

GIMNASIO VALLEGRANDE
“Soy el mejor para bien de los demás”

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad,
Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba
2024

AÑO DE
LA GRATITUD Y LA ESPERANZA

PERSONAL GROWTH PLAN
Week from April 8th to 14th



CONSIGNA:

*LA EDUCACIÓN NO ES UNA
PREPARACIÓN PARA LA VIDA, LA
EDUCACIÓN ES LA VIDA MISMA*

GRATITUD – TRANSPARENCIA

Enfocado a CIENCIA Y ESTUDIO

6° A 8°

JUSTIFICATION

La conexión entre gratitud y transparencia puede ser observada desde diferentes ángulos. En el ámbito psicológico, la gratitud se considera como un atributo humano que puede mejorar el bienestar emocional y la satisfacción con la vida, promoviendo actitudes positivas y relaciones interpersonales saludables. Por otro lado, la transparencia implica la apertura y sinceridad en la comunicación y acciones, lo cual puede fomentar la confianza y fortalecer las relaciones entre individuos y dentro de organizaciones.

Cuando personas o entidades practican la transparencia, esto puede crear un ambiente propicio para expresar y reconocer la gratitud de manera más natural. Por ejemplo, en un entorno laboral transparente, los empleados pueden sentirse más valorados y, por ende, estar más dispuestos a expresar gratitud hacia sus colegas y superiores. Además, la transparencia facilita el reconocimiento y aprecio de las contribuciones de los demás, lo cual es un componente esencial de la gratitud.

En síntesis, aunque la gratitud y la transparencia son conceptos distintos, su práctica conjunta puede contribuir a generar ambientes más positivos y colaborativos, donde se aprecia y reconoce la contribución de cada individuo.

**¿CÓMO PUEDO CULTIVAR LA
TRANSPARENCIA EN MI VIDA DIARIA?**

Cultivar la transparencia en tu vida implica adoptar una actitud de apertura y honestidad en tus acciones, comunicaciones y relaciones con los demás. Aquí hay algunas sugerencias para fomentar la transparencia en tu vida:

1. **Sé honesto contigo mismo:** Reconoce tus propias emociones, pensamientos y motivaciones. Acepta tus fortalezas y debilidades sin juzgarte. Ser honesto contigo mismo es el primer paso para ser transparente con los demás.
2. **Practica la comunicación abierta:** Habla con sinceridad y claridad. Expresa tus pensamientos, sentimientos y necesidades de manera directa y respetuosa. Escucha activamente a los demás y

valora sus opiniones sin juzgar.

3. **Asume la responsabilidad de tus acciones:** Reconoce y acepta las consecuencias de tus decisiones y comportamientos. Sé transparente sobre tus errores y aprende de ellos. Esto te ayudará a construir confianza con los demás.
4. **Mantén la coherencia entre tus palabras y acciones:** Asegúrate de que tus acciones reflejen tus palabras y valores. Evita ser inconsistente o contradictorio en tus comportamientos, ya que esto puede socavar la confianza de los demás.
5. **Fomenta un ambiente de confianza:** Crea un entorno donde se valoren la honestidad y la transparencia. Promueve la apertura y el diálogo sincero en tus relaciones personales y profesionales.
6. **Respeto la privacidad de los demás:** Si bien es importante ser transparente, también es fundamental respetar la privacidad y confidencialidad de los demás. No divulgues información personal o confidencial sin su consentimiento.

Cultivar la transparencia requiere práctica y compromiso, pero puede llevar a relaciones más auténticas, significativas y satisfactorias tanto en el ámbito personal como en el profesional.

Beneficios de la Transparencia:

- **Relaciones más sólidas:** La transparencia crea vínculos basados en la confianza y el entendimiento mutuo.
- **Bienestar emocional:** Ser transparente reduce el estrés y la ansiedad.
- **Éxito laboral:** Las empresas valoran empleados transparentes y comprometidos.
- **Educación temprana:** Enseñar a los niños sobre la importancia de la transparencia desde pequeños les ayuda a comprender la honestidad y la responsabilidad.
- **Modelo a seguir:** Los padres deben ser ejemplos de transparencia en su comportamiento y comunicación.
- **Diálogo abierto:** Fomentar conversaciones sinceras en familia crea un ambiente de confianza.

PRACTICA DIARIAMENTE LOS CUATRO ACUERDOS



YOUNG VALLEGRANDISTA

El principio de Ciencia y Estudio es uno de los pilares centrales de nuestra institución, permitiendo que los líderes verdaderos busquen y construyan conocimiento tanto para su propio beneficio como para el de sus compañeros. Además, incentiva a los docentes a mejorar su labor, convirtiendo la enseñanza en un proceso de experimentación para beneficiar a los estudiantes, contribuyendo así a su formación integral y fomentando la curiosidad por la investigación, el conocimiento y el estudio desde el aula. Cuando los jóvenes adoptan el principio de ciencia y estudio, desarrollan una actitud receptiva hacia el aprendizaje y la investigación, fortalecida por la honestidad y el agradecimiento. La honestidad les permite ser sinceros consigo mismos y con los demás en su búsqueda de conocimiento, mientras que el agradecimiento les impulsa a valorar y reconocer el esfuerzo y apoyo de sus maestros y compañeros.

Además, este principio nos insta a mejorar constantemente nuestra práctica pedagógica, creando un entorno propicio para el desarrollo completo de habilidades. La transparencia en la enseñanza y el reconocimiento de los logros y desafíos también contribuyen a fortalecer la relación entre profesores y alumnos, promoviendo un ambiente de confianza y respeto mutuo.

En conclusión, tanto la transparencia y gratitud como la ciencia y el estudio no solo preparan a nuestros estudiantes para ser ciudadanos éticos y responsables, sino que también fomentan una cultura de aprendizaje continuo, investigación y desarrollo personal y académico en nuestra institución.

Hablemos de los Protocolos para el CIBERACOSO

El ciberacoso, también conocido como cyberbullying, es un fenómeno que implica el uso de tecnologías de

la información y la comunicación para hostigar, intimidar, amenazar o molestar a otros. El ciberacoso puede manifestarse de diversas formas, algunas de las cuales incluyen:

1. **Acoso verbal o emocional:** Esto implica enviar mensajes de texto, correos electrónicos o publicaciones en redes sociales que contienen insultos, amenazas, burlas o comentarios despectivos destinados a dañar emocionalmente a la víctima.
2. **Suplantación de identidad (phishing):** Los perpetradores pueden crear perfiles falsos o suplantar la identidad de la víctima en línea para difundir información falsa, enviar mensajes ofensivos o realizar actividades ilegales en nombre de la víctima, lo que puede dañar su reputación y seguridad.
3. **Acoso sexual:** Este tipo de ciberacoso implica enviar mensajes, imágenes o vídeos de naturaleza sexual no solicitados o no deseados, compartir contenido sexualmente explícito sin consentimiento o acosar a alguien en línea basándose en su género o orientación sexual.
4. **Acoso cibernético o cyberstalking:** Consiste en acosar a alguien en línea de manera persistente y amenazante, monitoreando sus actividades en línea, rastreando su ubicación, enviando mensajes constantes o acechando en redes sociales, lo que puede generar miedo e inseguridad en la víctima.
5. **Suplantación de identidad en redes sociales (catfishing):** En este tipo de ciberacoso, los perpetradores crean perfiles falsos en redes sociales utilizando fotos y detalles personales de otras personas para establecer relaciones engañosas, manipular emocionalmente a la víctima o cometer fraudes en línea.

Para terminar, seguimos reforzando el término de las habilidades blandas como esos atributos o cualidades que se centran en la manera como nos comunicamos y desenvolvemos con los demás desde el plano personal hasta laboral. Algunas de las habilidades blandas más apremiantes son:

- **Colaboración:** La capacidad de colaborar y cooperar con otros para lograr objetivos comunes, contribuyendo con ideas, respetando las diferencias y comprometiéndose con el éxito del equipo.

- **Adaptabilidad:** La capacidad de ajustarse y enfrentar cambios y desafíos de manera positiva, siendo flexible y abiertos a nuevas ideas y situaciones.
- **Empatía:** La capacidad de comprender y ponerse en el lugar de los demás, reconociendo y respondiendo de manera adecuada a sus emociones y necesidades.
- **Creatividad:** capacidad de generar nuevas ideas, conceptos o soluciones originales y útiles para resolver problemas, mejorar procesos, expresarse artísticamente o innovar en cualquier campo.

Estas habilidades son cada vez más valoradas, además se pueden desarrollar y mejorar a lo largo del tiempo mediante la práctica, la experiencia y la retroalimentación.

ACTIVITIES

Monday, April 8th 2024

Reflexiono acerca de mis cualidades y valores y respondo a la pregunta ¿practico la transparencia y la gratitud en mis practicas diarias?

Tuesday, April 9th 2024

Investigo las diferentes técnicas de estudio. Escojo una para empezar a implementar y explico en qué consiste.

Wednesday, April 10th 2024

Elaboro una historieta donde represento un caso de ciberacoso de acuerdo a las diferentes manifestaciones mencionadas en el documento.

Thursday, April 11th 2024

Le pregunto a mis padres ¿Qué habilidad blanda consideran fundamental en el ambiente laboral y personal? Luego escribo un consejo para empezar a practicarla en el día a día.

Friday, April 12nd 2024

¿Cuál es la habilidad blanda que más practico? Justifico mi respuesta con una pequeña anécdota.

Saturday, April 13rd 2024

Oro el Santo Rosario junto a mi familia.

Sunday, April 14th 2024

Participo de la Eucaristía Dominical.



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS

DEMÁS”