

GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba 2024

AÑO DE LA GRATITUD Y LA ESPERANZA

PERSONAL GROWTH PLAN Week from February 5th to 11th



CONSIGNA:

*“La gratitud es la memoria del
corazón”*

Lao Tse

GRATITUD – RESPETO

9 a 11

JUSTIFICATION

Año tras año, el Gimnasio Vallegrande se compromete con el desarrollo integral de sus educandos, por tanto, los niños y jóvenes de hoy deben ser gestores fundamentales de valores como el respeto, esto consideraría apreciar y dar fuerza al sentimiento de gratitud que debe ser esencial en cada uno. La fuerza que tiene el ser agradecidos es gigantesca, aunque muchas veces ignorada por todos. Cuando somos agradecidos, vivimos mejor y más felices, también estamos dispuestos a hacer más cosas por los demás. Como institución educativa prestigiosa, liderando 50 años, siempre buscamos resaltar los valores y principios en la convivencia escolar es por ello que la **GRATITUD** en la educación del Gimnasio no solo contribuye al éxito escolar de los estudiantes, sino que también promueve el ambiente del respeto y la empatía en el entorno. “ser agradecido fomenta un ambiente positivo en el éxito escolar”.

El **RESPETO** es fundamental para la vida en sociedad, porque nos ayuda a apreciar y valorar a los demás, todos merecemos respeto, sobre todo a nosotros mismos, esto nos ayuda a vivir en armonía en una convivencia sana y un mayor crecimiento personal. El respeto es primordial para cualquier relación humana, “se nos deja ser como somos”. Donde escasea o falta, las personas se encierran en sí mismas y solo conduce a bloqueos, que obstaculizan o incluso impiden la comunicación y el trabajo en equipo, mostrar respeto, aprecio hacia el semejante es indicio de un especial acto de voluntad, que es independiente de cualquier circunstancia material externa. “*El respeto implica reconocer y valorar a los demás, sus derechos, su dignidad y su espacio personal.*”

Estrategias para fomentar la gratitud en tu vida diaria.

1. **Prácticas de reflexión:** motivarnos a reflexionar sobre las cosas por las que nos sentimos agradecidos para transmitir también la comprensión y el respeto a los demás.
2. **Reconocimiento y aprecio:** Valorar los esfuerzos y logros de nosotros mismos, para cuando estemos en sociedad, crear un ambiente donde pueda reconocer y celebrar las contribuciones del otro.
3. **Actividades de servicio comunitario:** Involucrarnos en actividades que nos permitan ayudar a otros, fomentando la empatía y la gratitud por lo que tienen.

Si nos sumergimos en la palabra del señor, en cuanto al respeto se refiere es determinante poner en práctica su mensaje para que se formalice en nuestra vida, así como se expresa a continuación:

“Sed afectuosos unos con otros con amor fraternal; con honra, daos preferencia unos a otros.”

Romanos 12:10

YOUNG VALLEGRANDISTA

La importancia de ser AGRADECIDO:

A continuación, te presentaremos algunos puntos que te servirán para estimular tu reflexión y ayudarte a cambiar la perspectiva que hasta ahora tienes del mundo.

- ✚ **Abre los ojos al mundo:** Tenemos que salir de nuestro “universo cerrado”, mirar hacia el exterior, a los demás y darnos cuenta de todas las cosas que tenemos y agradecerlo.
- ✚ **Date cuenta de todas las cosas malas que no suceden:** A veces ocurre un pequeño percance que podría haber sido mucho peor. Es importante darse cuenta de ello y estar agradecido de que el problema no haya sido mayor.
- ✚ **Presta atención a las cosas buenas que sí te ocurren:** Muchas veces vivimos la vida sin prestar atención a las pequeñas buenas cosas que nos suceden porque las más “espectaculares” son más evidentes y llaman más la atención.
- ✚ **Aprende a ser agradecido practicándolo:** Todo puede ser aprendido y la capacidad de experimentar el agradecimiento es una parte de tu carácter que siempre puede mejorarse si lo practicas.

“Intenta ser agradecido y cambia tu vida.”

Grandes exponentes del RESPETO nos ayudan a reflexionar sobre como manejamos nuestras relaciones humanas.

Meditemos a partir de 4 de estas frases.

“Trata a los demás como te gustaría ser tratado” - Confucio: Tratar a los demás con la misma consideración y amabilidad con la que deseamos ser tratados.

“El respeto es la piedra angular de la moralidad” - John Locke: El respeto es esencial para construir relaciones saludables y éticas, ya que nos permite reconocer y valorar la dignidad de los demás.

“El respeto es el vínculo que une a los seres humanos” - Johann Wolfgang Von Goethe: El respeto es un valor que nos conecta con los demás, nos permite establecer relaciones

laborales, sociales y afectivas más sólidas y duraderas.

En sus 50 años, nuestro Gimnasio se convierte en un faro de logros, aprendizajes y memorias compartidas. Durante medio siglo, ha sido el crisol donde generaciones de estudiantes han forjado amistades duraderas, han explorado sus talentos y han adquirido conocimientos que los han preparado para enfrentar al mundo con determinación y excelencia. Cincuenta años representan compromiso, dedicación y visión, donde la comunidad educativa, desde maestros hasta estudiantes y padres, ha contribuido a construir un legado de valores, enseñanzas y éxitos. Que este aniversario sea un recordatorio de nuestro pasado glorioso, un testimonio de nuestro presente vibrante y una inspiración para nuestro futuro lleno de promesas y posibilidades.

Rafa y Arcelio, fundadores del Gimnasio nos demuestran con su filosofía institucional “Soy el mejor para bien de los demás” que, al trabajar nuestro propio crecimiento personal, no solo nos beneficiamos a nosotros mismos, sino que también contribuimos positivamente al bienestar de los demás, cuando nos esforzamos por ser la mejor versión de nosotros mismos, cultivamos cualidades como la compasión, la paciencia y la tolerancia, que son fundamentales para construir relaciones saludables. Esta frase nos recuerda que nuestras acciones y actitudes impactan en aquellos que nos rodean, y que, al promover una cultura de respeto, apoyo mutuo y cuidado, creamos un ambiente donde todos podemos florecer y alcanzar su máximo potencial. Por último, al abrazar el lema “Soy el mejor para bien de los demás”, fomentamos un sentido de comunidad en el que cada individuo se siente valorado, comprendido y amado.

Rafa y Arcelio perdurarán por siempre en nuestros corazones...

¡Gracias por su legado!

CAMINO A LA U...

Los hábitos de estudio son esenciales en el rendimiento académico y en el éxito de un estudiante. La importancia radica en que la eficiencia, productividad y el desarrollo de la disciplina son fundamentales para fomentar la autonomía en cada uno. Recuerda mantener firme la convicción de hacer siempre el bien y aun cuando ya no estes en el colegio, seas el mejor para el bien de los demás, manteniendo la filosofía Vallegrandista presente toda tu vida.

Muéstrate dispuesto al cambio: casi llega el momento en el que colegio será un recuerdo, y te enfrentarás a nuevos retos y responsabilidades. Aborda esta transición con serenidad y

mantén siempre una actitud positiva para aprender y crecer.

Cuando hablamos de elegir una carrera hay muchas cosas que se nos vienen a la mente. Elementos que tener en cuenta y opiniones acerca de qué es lo mejor para nosotros y nuestro futuro. Entre todo esto surge una palabra: Vocación. De alguna manera pensamos que “tener vocación” es lo que determina si además de ser exitosos, seremos felices con la opción que tomemos, pero al mismo tiempo, la vemos como algo poco concreto frente a otros datos como las capacidades, sueldo a futuro y las posibilidades de empleo.

Algo hay de cierto. La vocación es más que una determinada carrera o un empleo específico. Tiene que ver con quién eres y quieres ser como persona, y sólo desde ahí, es también el camino que eliges para hacer concreta esa forma de vida, en una carrera o un trabajo.

Según el orientador Chileno Fernando Etchegaray, la vocación tiene tres dimensiones:

✚ Vocación llamado:

Es la voz que nos dice desde dentro, y también desde el entorno, que hay algo que es importante y a lo que podemos contribuir. Reflexionar sobre lo que consideras valioso, en qué problema o desafío de la sociedad te gustaría aportar es un camino para encontrarla.

✚ Vocación tendencia:

Es la fuerza interior o energía que te impulsa en una dirección. Te hace ser constante en el estudio, dedicarle tiempo y explica por qué ciertas asignaturas te gustan más que otras. Para descubrirla piensa en lo que te gusta hacer, a qué dedicas tiempo cuando puedes decidir.

✚ Vocación respuesta:

Es la carrera o trabajo específico en que se traduce tu vocación. Si consideras la vocación en su totalidad la posibilidad de respuesta no es una sola. “Hay muchos caminos para concretar tu vocación. Si tienes esta claridad, el buscar información de las carreras se convierte en una tarea mucho más flexible, con más opciones y menos amenazante”.

ACTIVITIES

MONDAY, FEBRUARY 05th 2024

Después de leer en familia el plan de crecimiento personal y tomando como lo que hemos leído, construyo una definición del valor de la Gratitude

TUESDAY, FEBRUARY 06th 2024

Escribo cómo practico la gratitud y el respeto en mi familia, con mis amigos y conmigo mismo.

WEDNESDAY, FEBRUARY 07th 2024

Es importante recordar que cada persona tiene su propia perspectiva y experiencia de vida, por esto ¿Cómo puedo ser más comprensivo con las opiniones de los demás?

THURSDAY, FEBRUARY 08th 2024

Teniendo en cuenta la biodiversidad en el mundo ¿Cómo puedo ser más respetuoso con las diferentes culturas y tradiciones?

FRIDAY, FEBRUARY 09th 2024

Escribo 5 cosas por las que debo agradecer todos los días.

SATURDAY, FEBRUARY 10th 2024

Oro en familia el Santo Rosario, presentando la intención de Gratitude y Esperanza en todas las familias Vallegrandistas.

SUNDAY, FEBRUARY 11th 2024

Asisto en familia a la Santa Eucaristía. Reflexionamos el Evangelio del día.



Invitación especial

A la Eucaristía el día lunes 12 de febrero a las 6:00 am



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”