

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 12nd to 18th



Consigna:

*“La gratitud es la memoria del
corazón”*

Lao Tse

GRATITUD -TOLERANCIA

9 a 11

JUSTIFICATION



Los seres humanos poseen cualidades únicas que merecen ser reforzadas mediante la aplicación de buenos hábitos con el objetivo de promover espacios de convivencia sanos. Las personas son como una planta que merece ser cuidada a diario, que debe ir adaptándose a las abversidades del clima y que de vez en cuando debe ir podándose. Las relaciones con los demás dicen mucho de quienes somos, es pertinente saber que existen las diferencias, que todos no podemos ser iguales y que nuestros semejantes merecen respeto ante cualquier situación. La tolerancia es un valor importante en la sociedad que se promueve con fuerza, consiste en la aceptación y el aprecio a la diversidad de las culturas de nuestro mundo, de nuestras formas de expresión y medios de ser humanos. Somos tolerantes cuando logramos expresar el punto de vista propio, sin herir los sentimientos de los demás o ejercer la burla hacia las diferencias.

En definitiva, actuamos como personas tolerantes cuando respetamos a quienes no piensan como nosotros y actuamos con empatía ante cualquier situación.

¿CÓMO PUEDO APLICAR LA TOLERANCIA DIA A DIA?

Puedo poner en practica la tolerancia mediante la aplicación de algunos hábitos:

- Escuchar activamente y mantener una mente abierta, para así lograr comprender la postura de los demás.

- Colocarse en el lugar del otro ante una situación, la empatía puede ser una muestra de apoyo
- Respetar las ideas, creencias y pensamientos de los demás, aun cuando estas no coinciden con las suyas.
- Comprender que no se posee la verdad absoluta frente a todas las cosas y que pueden debatirse desde una postura de respeto.
- Comunicar y expresar las ideas, de manera clara evitando herir los sentimientos de los demás o burlarte de las diferencias.
- Reconocer el ritmo y las capacidades de otros, esto permitirá identificar las competencias, habilidades y talentos de cada persona dentro de un grupo.

“puesto que yo soy imperfecto y necesito la tolerancia y la bondad de los demás, también he de tolerar los defectos del mundo hasta que pueda encontrar el secreto que me permita ponerles remedio”

Mahatma Gandhi

Las personas tolerantes actuan con respeto, son justos y no colocan sus intereses por encima de los otros. Asumen actitudes y/o compromisos desde una postura lógica, dando prioridad a las capacidades y habilidades que posee cada uno sea de forma individual o dentro de un equipo. Este valor va de la mano con la empatía que debe ponerse en práctica con mas frecuencia dentro de la sociedad actual. Asumimos una actitud tolerante cuando entendemos la realidad de un compañero o cuando logramos identificar que comportamiento puede afectarlo a nivel emocional o físico.

Se debe aplicar la tolerancia en lo académico y personal, generar el hábito de tolerar a quienes me rodean, no por quedar bien frente a otros sino porque este y otros valores definen la razón de

ser humano integral, enfocado hacer el bien y servir al otro sin esperar algo a cambio.

Cuando expresamos comentarios burlas de otros, cuando tomamos en cuenta solo nuestra opinión dentro de un grupo y cuando ignoramos la realidad del otro, se van generando actitudes negativas en el entorno escolar.

La intolerancia es una muestra de falta de respeto y humanidad, es ignorar las consecuencias de nuestras acciones o palabras. Para fortalecer dicha cualidad debemos reconocer nuestro valor como persona, admitir que todos no piensan igual y convivir pacíficamente con quienes nos rodean. Se tendrá que dar prioridad a los valores y normas éticas que no son puestas en práctica en la sociedad.

Tomando como referencia la información anterior, podemos decir que aplicando la tolerancia, en todos los momentos de nuestra asumiremos una actitud de aceptación y respeto por el otro. Debemos asumir un pensamiento tolerante en las diversas situaciones que se presenten en la vida, en espacios como casa o escuela.

CAMINO A LA U...

Tomar la decisión y actuar Ahora.

Debes tomar acción no importa si tu decisión a corto o mediano plazo sea la equivocada, la vida está llena de riesgos todos nos equivocamos alguna vez, si no quieres equivocarte solo quédate en tu cama sin hacer nada, porque esto es una regla universal:

Todo aquel que quiera éxito en la vida debe equivocarse muchas veces.

No es fácil dar el primer paso y actuar como si a nada temiéramos, pero una cosa es clara si tu no tomas la decisión nadie lo hará por ti, es momento de ser honestos con nosotros mismos y pensar en un nuestro futuro.

Descubrir lo que te gusta.

¿Qué tema es lo que más disfrutas y te resulta más fácil de realizar?

¿Qué actividades te hace sentir bien contigo mismo?

Estas son las preguntas que debes realizarte a ti mismo y responder honestamente porque una carrera que se enfoque en un tema de tu agrado va a ser tu mejor oportunidad para el éxito y la satisfacción personal. Investigar las carreras y su relación con algunos de tus gustos, por ejemplo Lola descubrió o mejor dicho notó que le gustaba el mundo de las computadoras e Internet, entonces investigó carreras que se asemejen al perfil de sus gustos, afortunadamente encontró la carrera de "Informática" y años después la ejerce con mucha pasión. Como mi hermana tu puedes hallar la carrera correcta para ti, solo debes hacer esto:



ACTIVITIES

MONDAY, February 12nd 2024

Respondo las 2 preguntas de arriba, se honesto contigo mismo. (Descubrir lo que te gusta)

TUESDAY, FEBRUARY 13rd 2024

De la respuesta escogo 3 gustos que tengan alguna función laboral, por ejemplo no es lo mismo decir que me gusta jugar videojuegos ya que este gusto no aporta nada a la sociedad.

WEDNESDAY, FEBRUARY 14th 2023

Investigo las carreras que se relacionen con mis gustos. La mejor forma de realizarlo es visitando las páginas webs de las universidades de tu país.



THURSDAY, FEBRUARY 15th 2024

Escribo en mi agenda una frase reconocida que resalte el valor de la tolerancia y expreso mi opinión frente a esa afirmación.

FRIDAY, FEBRUARY 16th 2024

Reflexiono sobre una situación difícil que haya pasado un amigo o familiar cercano y respondo ¿Cómo creo que se sintió esa persona atravesando esa situación?

SATURDAY, FEBRUARY 17th 2024

Realizo en compañía de mi familia el Santo Rosario, presentando la intención por el valor de la tolerancia frente a situaciones del hogar, trabajo o la escuela.

SUNDAY, FEBRUARY 18th 2024

Reflexiono en familia el Evangelio de este día y asisto a eucaristia



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”