

**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 February 26th to 03rd march**



**CONSIGNA**

*“La gratitud es la memoria del  
corazón.”*

*Lao Tse*

**GRATITUD - TOLERANCIA**

**9° a 11°**

**JUSTIFICATION**

Cada persona tiene la responsabilidad de vincularse a la ética si se quiere, es un tiquete para encontrar una vida plena, tranquila y en paz, además de encontrar la conexión con Dios. Algunos autores han dicho que es necesario darle significado a algunas cosas que se creen insignificantes, como a esas cosas inmateriales y sencillas que con mucha bendición la vida y los demás nos ofrecen. Muchas veces nos fijamos en el valor de los detalles partiendo de lo que cuesta en términos de moneda, y desde ahí juzgamos sin preguntarnos ¿cómo hizo para conseguirlo? ¿qué tiempo me gastó para hacerlo? Entonces, vale la pena recordar a Antoine de Saint-Exupéry en su obra “El principito” cuando dice “Lo bello del desierto es que en algún lugar esconde un pozo”. Necesitamos concentrarnos un poco más en lo esencial.

La **GRATITUD** es la capacidad de ser agradecidos, nos permite reconocer los aspectos pasados y presentes positivos, aquello que nos ha beneficiado de algún modo y que, por lo tanto, ha otorgado un significado agradable a nuestra existencia (Peterson y Seligman, 2004; Emmons, 2007). En un mundo amplio y diverso la **TOLERANCIA** es también ese requisito trascendental que nos facilita beneficios para el bienestar, la salud, las relaciones sociales y la fe. “Es penoso, afirmó al final de su vida, haber estado imbuido en los problemas humanos toda una vida y descubrir que uno tiene un solo consejo para ofrecer: traten de ser un poco más amables”.

**YOUNG VALLEGRANDISTA**

Teniendo en cuenta que la sociedad colombiana en su historia ha estado bañada de muchos conflictos; fenómeno enquistado desde las

decisiones políticas en el Estado hasta en un hogar cualquiera que habita en una calle de alguna ciudad del país. La violencia se ha inyectado en la cultura, afirmando su enajenación de una generación a otra. El español Fernando Savater en su libro “Ética de urgencia” ha manifestado claramente que se necesitan dos cosas para fortalecer la convivencia:

- “1. Escuchar
2. ceder.”

De lo anterior, siempre y cuando se tenga presente lo ético y lo responsable. En ese sentido tenemos el compromiso por marcar y seguir una ruta que nos garantice un proceso real, y aceptar que el diálogo es la herramienta esencial para solucionar los conflictos. El diálogo es una alternativa necesaria y fundamental para conducirnos a la acción desde el aula, y a cualquier rincón de nuestra escuela. Vallegrande se perfila para que nuestros chicos sean actores importantes en la solución de conflicto y se ofrezcan a su familia, su barrio, su ciudad y su país, incluso, al mundo entero. Es por todo lo anterior que es para nosotros de suma importancia fortalecer la parte emocional ya que contribuye al mejoramiento no solo de cada uno sino también de los demás, Así que joven:

**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE APRENDER  
A GESTIONAR LAS EMOCIONES?**

**Te ayuda a prevenir conflictos innecesarios**

Para Goleman, las emociones son impulsos que nos llevan a actuar. Imagina que te enfadas y en vez de controlar la ira comienzas a levantar la voz. Lejos de solucionar un conflicto, podrías empeorarlo. La inteligencia emocional te ayuda a modular la intensidad de lo que estás sintiendo en ese momento y te permite actuar de manera equilibrada. Cuando dejas que las emociones intensas te dominen, toda tu atención es absorbida

y obstaculiza “cualquier intento para atender a otra cosa”, asegura Goleman.

### **Aprendes a tolerar mejor la frustración**

En algunas circunstancias de tu vida no todo va a salir como lo has planeado. Es normal que puedas sentirte frustrado o decepcionado. Pero ¿cómo actúas ante la dificultad? ¿Te rindes? ¿Te autosaboteas? La inteligencia emocional te permitirá pensar en nuevas alternativas, tolerar la frustración y hacer las cosas distintas para lograr tus metas.

### **Es una fuente de motivación**

¿Sabías que la inteligencia académica no te prepara para las oportunidades o dificultades que deberás enfrentar a lo largo de tu vida? Puedes ser el más brillante de tu clase, pero si no cuentas con habilidades para controlar tus emociones, si no te conoces lo suficiente o no eres capaz de ser empático ni de establecer y conservar relaciones con tus compañeros, difícilmente podrás ir muy lejos.

**Según Goleman, gestionar de manera inteligente tus emociones te ayuda a “mantener la atención, la motivación y la creatividad” en las actividades que realizas, bien sea en tus estudios, en el deporte que practicas, en el aprendizaje de un idioma o un instrumento musical.**

### **Tus relaciones interpersonales mejoran**

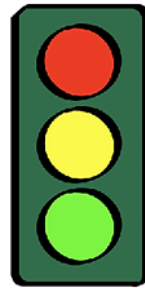
La inteligencia emocional también es decisiva al momento de establecer relaciones interpersonales. Vives en sociedad, por tanto, aprender a vincularse en contextos como la familia, el salón de clase, entre otros, es de suma importancia.

**La gestión emocional también te brindará la oportunidad de establecer relaciones sanas y**

### **duraderas, a ser más empático, a poner límites y practicar el respeto.**

Si necesitas drenar tus emociones, sal a caminar, realiza algún deporte o haz ejercicios. Además, la actividad física estimula la producción de endorfinas, una sustancia química segregada por el cerebro que genera una sensación de bienestar. Lo anterior indica que la inteligencia emocional te brinda una vida más efectiva, te ayuda a dominar tus hábitos mentales, podrás tomar mejores decisiones y tus relaciones interpersonales fluirán.

## **SEMÁFORO DE LAS EMOCIONES**



**ROJO:** Respira lenta y profundamente. Formula el problema y di cómo te sientes.

**AMARILLO:** ¿Qué es lo que puedo hacer?. ¿Funcionará?.

**VERDE:** Lleva a la práctica la mejor de las alternativas. ¿Ha funcionado?.

El **rojo** es para detenerse, es decir, quedarse quieto. El **amarillo** para pensar lo que está sucediendo y detectar posibles soluciones y el **verde** para actuar llevando a la práctica alguna de las opciones que hemos planteado.

## **CAMINO A LA U...**

Llegar a la universidad es sinónimo de encontrarse con un mundo aparte, reducido, pero con una diversidad humana que implica tener en cuenta conceptos tratados anteriormente. Por eso se llama universidad, porque hay una realidad compleja, y debes estar abierto a ese mundo de la academia, es solo academia, esa debe ser la percepción sin perder la fe, no hay otra cosa. La universidad te va a dar un poco más de lo que la vida te tiene preparado, y ahí estarán los libros para enriquecer el pensamiento, el sentido crítico, la forma de hablar, el análisis, tu capacidad interpretativa de la

realidad y tu forma de ser. Quizás por eso El argentino Jorge Luis Borges no se equivoca cuando dijo “Que otros se jacten de las páginas que han escrito; a mí me enorgullecen las que he leído”. Aunque también hay que reconocer que el propósito no es tratarse de pensar bien o de hablar bien exclusivamente, sino de transformarse y transformar el mundo. Para eso es la vida, la escuela y la universidad, ser un profesional para servirle al mundo.

## **ACTIVITIES**

### **MONDAY, FEBRUARY 26th 2024**

Teniendo en cuenta el compromiso de leer en familia el plan de crecimiento personal, explico qué relación existe entre la **GRATITUD** y la expresión “traten de ser un poco más amable”.

### **TUESDAY, FEBRUARY 27th, 2024**

Relato una experiencia donde en algún momento de mi vida haya sido amable. Escojo el momento que más me haya marcado en toda mi vida.

### **WEDNESDAY, FEBRUARY 28th, 2024**

¿Por qué creo que es importante ponerse en los zapatos de los demás? Explico y hablo de lo que eso implica.

### **THURSDAY FEBRUARY 29th, 2024**

¿En nuestra vida para qué sirve estar en un mundo donde existen muchas culturas? ¿De qué manera puedo incidir construyendo propuestas para avanzar en la sociedad?

### **FRIDAY, MARCH 01st, 2024**

Realizo una entrevista a miembros de mi familia. Tengo en cuenta lo siguiente:

Elaboro 3 preguntas que se relacionen con la **GRATITUD Y EL RESPETO**.

Tomo apuntes de la entrevista, y escribo la relación que existe con lo que yo pienso.

### **SATURDAY, MARCH 02nd, 2024**

Oramos en familia el Santo Rosario.

### **SUNDAY, MARCH 03rd, 2024**

Reflexiono y escribo sobre la frase "Lo bello del desierto es que en algún lugar esconde un pozo".



**“SOY EL MEJOR PARA EL BIEN DE LOS DEMÁS”**