

GIMNASIO VALLEGRANDE
"Soy el mejor para bien de los demás"

JUSTIFICATION

**"Crecimiento Continuo en Espiritualidad,
Ciencia e Investigación"**

**Montería – Córdoba
2024**

**AÑO DE
LA GRATITUD Y LA ESPERANZA**

**PERSONAL GROWTH PLAN
Week from march 04th – 10th**



CONSIGNA
**LA DIFERENCIA NOS ENRIQUECE,
EL RESPETO NOS UNE**

GRATITUD – UNIVERSALIDAD
Enfocado al RESPETO

MUJER VALLEGRANDISTA

9° a 11°

La gratitud, la universalidad y el respeto están estrechamente entrelazados. La gratitud nos permite reconocer y valorar las contribuciones de los demás, sin importar su origen o cualquier otra característica. Al practicar la gratitud de manera universal, estamos demostrando respeto hacia todas las personas, ya que estamos reconociendo su valía y aportes a nuestras vidas y a la sociedad en general.

La universalidad de la gratitud radica en la idea de que todos, sin excepción, merecen nuestro agradecimiento por su presencia, acciones y aportes. Este enfoque universal nos lleva a respetar la diversidad y a valorar la riqueza que cada individuo aporta al mundo.

El respeto es fundamental para cultivar un ambiente de gratitud genuina. Al mostrar respeto hacia los demás, estamos reconociendo su dignidad y valor como seres humanos, lo cual fortalece el vínculo entre la gratitud y la universalidad.

YOUNG VALLEGRANDISTA

Los jóvenes deben comprender que la gratitud y el respeto son valores fundamentales que influyen positivamente en sus vidas y en las relaciones con los demás. Es importante que entiendan que la gratitud va más allá de decir "gracias", se trata de un sentimiento profundo de aprecio por lo que otros hacen por ellos, ya sea grande o pequeño. Al practicar la gratitud, puedes fortalecer tus relaciones interpersonales, desarrollar una actitud positiva y mejorar tu bienestar emocional. En cuanto al respeto, debes entender que es la base de toda convivencia armoniosa. Respetar a los demás implica valorar sus opiniones, creencias, culturas y derechos. Además, el respeto hacia uno mismo es igualmente importante, ya que te permite

establecer límites sanos en tus relaciones y desarrollar una autoestima positiva.

Es importante tener en cuenta en nuestras vidas la práctica diaria de la gratitud, la promoción de la universalidad, el fomento del respeto y el apoyo a la equidad. Al cultivar la gratitud, podemos ser conscientes de las bendiciones que recibimos a diario y desarrollar una actitud más positiva hacia la vida.

En este espacio, también queremos resaltar la gratitud hacia la mujer que es un tema de suma importancia en la sociedad actual. Reconocer el papel fundamental que las mujeres desempeñan en todos los ámbitos de la vida es esencial para construir una sociedad más justa y equitativa. Reconocer la importancia de mostrar gratitud hacia las mujeres, así como los beneficios que esto puede aportar a nivel individual y colectivo.

En primer lugar, es fundamental comprender que la gratitud hacia la mujer no se limita a un simple acto de cortesía, sino que implica reconocer su valía, esfuerzo y contribuciones en diferentes áreas, desde el ámbito familiar hasta el profesional. Mostrar gratitud hacia las mujeres nos invita a reflexionar sobre la importancia de su presencia en nuestras vidas y en la sociedad en general.

Además, al expresar gratitud hacia las mujeres, estamos fomentando un ambiente de respeto y reconocimiento por sus logros y capacidades. Esto puede contribuir a fortalecer su autoestima, empoderamiento y sentido de pertenencia en espacios donde históricamente han sido subestimadas o marginadas.

Por otro lado, la gratitud hacia la mujer puede generar un impacto positivo en la construcción de relaciones igualitarias y en la promoción de oportunidades equitativas para todas las personas, independientemente de su género. Al valorar y

agradecer el aporte de las mujeres, estamos sentando las bases para una sociedad más inclusiva y justa.

En conclusión, la gratitud hacia la mujer no solo es un gesto amable, sino una actitud necesaria para promover la equidad, el respeto mutuo y el reconocimiento de la diversidad de talentos y habilidades que cada individuo aporta. Mostrar gratitud hacia las mujeres es un paso importante hacia la construcción de un mundo más igualitario y armonioso.

Es significativo tener en cuenta que los valores que una mujer puede representar son diversos y pueden variar según su contexto cultural, experiencias personales y creencias individuales. Sin embargo, algunos valores que suelen ser asociados con la mujer vallegrandista incluyen:

1. Empatía: La capacidad de comprender y resonar con las emociones de los demás, así como la disposición a brindar apoyo y comprensión.
2. Fortaleza: La capacidad de enfrentar desafíos con determinación y resiliencia, demostrando una gran fortaleza emocional y mental.
3. Generosidad: La disposición a dar y ayudar a los demás, demostrando un espíritu altruista y solidario.
4. Integridad: Actuar con honestidad, ética y coherencia, manteniendo una conducta íntegra en todas las áreas de la vida.
5. Empoderamiento: La búsqueda del desarrollo personal, el reconocimiento de la propia valía y la defensa de la igualdad de derechos y oportunidades.

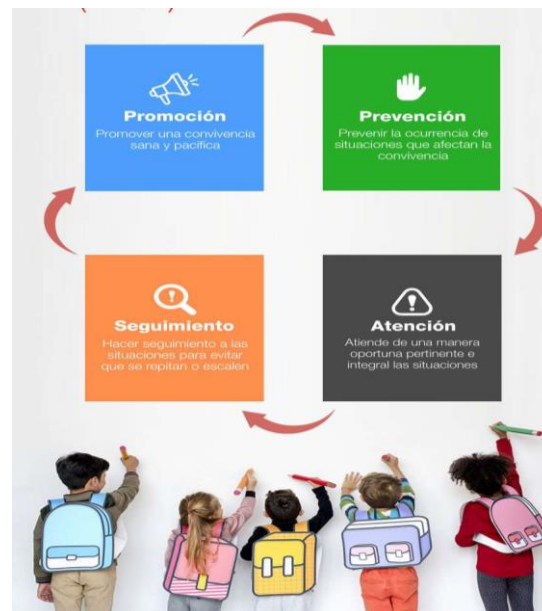
CAMINO A LA U...

¡Amino! la universidad es una etapa emocionante y llena de oportunidades. Aquí tienes algunos consejos que podrían serte útiles:

1. Organiza tu tiempo: La universidad puede ser demandante, así que es importante aprender a administrar tu tiempo eficientemente. Utiliza agendas, calendarios o aplicaciones de organización para planificar tus actividades académicas y personales.
2. Establece metas claras: Define tus objetivos académicos y profesionales desde el principio. Tener metas claras te ayudará a mantenerte enfocado y motivado durante tus estudios.

También es muy importante tener presente la RUTA DE ATENCIÓN para la sana convivencia. Ingreso al siguiente enlace y trato de comprender un poco más la importancia de la Convivencia escolar

<https://www.youtube.com/watch?v=1B-KvrDGMm8>



ACTIVITIES

MONDAY, MARCH 04th 2024

leo en familia el plan de crecimiento personal, y dialoguen sobre la importancia de la gratitud y el respeto. Elaboro con mi familia un propósito que nos ayude a apropiarnos más de la GRATITUD

TUESDAY, MARCH 05th, 2024

Escribo un mensaje de gratitud a una persona especial en tu vida.

WEDNESDAY, MARCH 06th, 2024

Escribo en que momentos de la vida practicas el respeto y la gratitud.

THURSDAY, MARCH 07th, 2024

Represento por medio de un dibujo el valor de la universalidad.

FRIDAY, MARCH 08th, 2024

Realizo un collage con recortes de fotos de las mujeres a las cuales les debo gratitud y respeto. Elaboro un mensaje de forma creativa dedicado a las niñas de tu grupo.

SATURDAY, MARCH 09th, 2024

Rezo el Santo Rosario, orando por aquellas mujeres que necesitan de mi oración.

SUNDAY, MARCH 10th, 2024

Participo de la Eucaristía Dominical. Después de escuchar el Evangelio respondo ¿Cómo vivo el amor de Dios?



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”

