

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

“Crecimiento Continuo en
Espiritualidad, Ciencia e
Investigación”

Montería – Córdoba
2024

AÑO DE
GRATITUD Y LA ESPERANZA

PERSONAL GROWTH PLAN
Week from March 25th to March 31st



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

GRATITUD – UNIVERSALIDAD
Enfocado al RESPETO

SEMANA SANTA

JUSTIFICATION.

El respeto, la universalidad y la gratitud son valores fundamentales que juegan roles esenciales en la construcción de relaciones humanas saludables y en la promoción del bienestar individual y colectivo permitiendo construir un mundo más inclusivo, equitativo y solidario. Atendiendo a la misión del Gimnasio Vallegrande la cual es “Formar personas íntegras, promoviendo el desarrollo humanista, científico y productivo; aplicados a la solución de problemas del entorno social, económico, político, cultural y ambiental; en aras de que puedan desenvolverse, con autonomía, en la vida cotidiana, respetando las diferencias; apoyados para ello en un equipo humano competente y en un proyecto pedagógico incluyente, dentro de una cultura de calidad y seguridad.” (PEI, P.24, 2024). Mediante el cultivo y la promoción del respeto, la universalidad y la gratitud en la vida diaria de los estudiantes de los grados 9 a 11. contribuimos a consolidar esa misión del gimnasio Vallegrande.

EL RESPETO es el cimiento sobre el cual se erige la convivencia humana. Reconocer la dignidad inherente de cada individuo, sin importar su origen, religión, género o posición social, es la base de relaciones saludables y respetuosas. Cuando nos tratamos unos a otros con respeto, abrimos puertas a la comprensión mutua, la tolerancia y el diálogo constructivo.

LA UNIVERSALIDAD nos recuerda que, a pesar de nuestras diferencias, todos compartimos una humanidad común. No importa dónde nacimos, qué idioma hablamos o qué creencias profesamos, todos buscamos la felicidad, la paz y el bienestar. Al reconocer nuestra universalidad, cultivamos la empatía y la solidaridad, permitiéndonos trabajar juntos para abordar los desafíos globales que enfrenta nuestra humanidad.

Y finalmente, **LA GRATITUD** es la virtud que nutre nuestras relaciones y fortalece nuestros vínculos con los demás. Al expresar gratitud hacia aquellos que nos brindan amor, apoyo y generosidad, reconocemos el valor de sus acciones y cultivamos un sentido de conexión y comunidad. La gratitud también nos invita a valorar las bendiciones cotidianas que a menudo damos por sentadas, recordándonos la importancia de vivir con conciencia y aprecio por todo lo que tenemos.



YOUNG VALLEGRANDISTA

La gratitud es una puerta al pensamiento positivo y al bienestar se ha encontrado que la práctica de la gratitud tiene efectos muy positivos para nuestro estado de ánimo y sensación de satisfacción ante la vida, ya que nos permite enfocarnos en las partes buenas de las situaciones, fomentando el optimismo y la esperanza. Con la rutina y la vida ajetreada, la mayoría de las personas se olvidan de agradecer, permíteme decirte que, no es motivo para dejar de ser una persona agradecida con la vida, puedes empezar hoy a practicar el agradecimiento, pues ser agradecido se practica, tienes la capacidad de aprender a serlo, cultivando todos los días este hábito, comenzando con pequeñas cosas.

La gratitud es un valor poderoso que nos conecta con lo positivo en nuestras vidas, una de las formas en las que podemos volver la gratitud un hábito puede ser a través de un decálogo, los cuales son una serie de consejos o pasos a seguir para la vida. Aquí tienes un **decálogo sobre la gratitud**

1. **Agradece por lo bueno:** Reconoce y da las gracias por todo lo positivo que has experimentado, incluso los detalles más pequeños.
2. **Valora las acciones de los demás:** La gratitud no solo se trata de recibir, sino también de apreciar las acciones amables de quienes nos rodean.
3. **Sé consciente de tus bendiciones:** Reflexiona sobre las cosas buenas que tienes, como la familia, la salud o las experiencias vividas.
4. **Practica la gratitud diariamente:** Dedicar un momento cada día para expresar agradecimiento por algo.
5. **Enfócate en lo que va bien:** A pesar de los desafíos, busca lo positivo y agradece por ello.
6. **Agradece incluso en momentos difíciles:** La gratitud puede ser un bálsamo en tiempos de incertidumbre.

7. **Expresa tu agradecimiento:** No guardes la gratitud solo para ti; compártela con los demás.
8. **Cultiva una actitud de gratitud:** Hazlo parte de tu vida cotidiana.

Al igual que el interés por el cultivo de la gratitud, promover el cultivo del valor del respeto también es de suma importancia teniendo en cuenta que vivimos en una sociedad cada vez más diversa (en torno al género, la raza y la etnia, la discapacidad, la religión, la sexualidad, la clase y la edad) y debemos ser capaces de responder de manera adecuada y sensible a esta diversidad. Asumiendo que el respeto es un valor fundamental que conlleva el reconocimiento de la diversidad, alteridad, pluralidad con base en la igualdad y dignidad; así como de todos los derechos humanos para todas las personas. Una de las formas de practicarlo puede ser a partir del siguiente **decálogo sobre el respeto**

1. Tratar a las personas como a iguales.
2. Comportarse con buenos modales y educación.
3. Valorar a sus personas, sus pertenencias y su reputación.
4. Reconocer los méritos. Reconocer las ideas de los demás.
5. Los malentendidos se resuelven hablando, no juzgando a los demás.
6. Hablar solo de hechos y con la persona implicada.
7. El respeto es tolerancia: valorar las diferencias.
8. Distinguir los hechos de las personas. Los hechos se pueden corregir, a las personas se les puede comprender.
9. Valentía para expresar las ideas propias al mismo tiempo que consideración por las ideas de los demás. Sentido común

CAMINO A LA U

El camino hacia la universidad no es fácil intenta siempre llevar contigo los valores de gratitud, universalidad y respeto y veras la vida desde otra perspectiva. En el camino hacia la universidad podrás encontrarte en algunas ocasiones perdido, incomprendido, con dificultades, sentirás que no

encajas o empezaras a dudar de ti, pero recuerda que el camino hacia el éxito es toda una montaña rusa que vale la pena experimentar ten en cuenta estas frases motivadoras:

*“Siempre parece imposible hasta que se hace”
(Nelson Mandela)*

“Si no te gusta cómo son las cosas, cámbialas” (Jim Rohn)

“La perseverancia puede transformar el fracaso en un logro extraordinario” (Matt Biondi)

“La verdadera educación consiste en obtener lo mejor de uno mismo” (Mahatma Gandhi)

Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar

Seguimos abordando a la tipificación de situaciones, en esta oportunidad, ahondaremos en el protocolo de atención para situaciones tipo 1. Corresponden a este tipo los conflictos manejados inadecuadamente y aquellas situaciones esporádicas que inciden negativamente en el clima escolar, y que en ningún caso generan daños al cuerpo o a la salud.

Protocolos para la atención de situaciones Artículo 42. (Decreto 1965) De los protocolos para la atención de Situaciones Tipo 1.

1. Reunir inmediatamente a las partes involucradas en el conflicto y mediar de manera pedagógica para que estas expongan sus puntos de vista y busquen la reparación de los daños causados, el restablecimiento de los derechos y la reconciliación dentro de un clima de relaciones constructivas en el establecimiento educativo.
2. Fijar la forma de solución de manera imparcial, equitativa y justa, encaminada a buscar la reparación de los daños causados, el restablecimiento de los derechos y la reconciliación dentro de un clima de relaciones constructivas en el grupo involucrado o en el establecimiento educativo. De esta actuación se

dejará constancia.

3. Realizar seguimiento del caso y de los compromisos a fin de verificar si la solución fue efectiva o si se requiere acudir a los protocolos consagrados en los artículos 43 y 44 del presente Decreto. Los estudiantes que hayan sido capacitados como mediadores o conciliadores escolares podrán participar en el manejo de estos casos en los términos fijados en el manual de convivencia.

ACTIVITIES

March, Monday 25th 2024

Reflexiono y leo con mi familia el plan de crecimiento.

March, Tuesday 26th 2024

Realizo un escrito en mi agenda sobre lo que más me gusta de la Semana Santa, con relación a la reflexión y el encuentro con Dios.

March, Wednesday 27th 2024.

Reflexiono con mi familia sobre la importancia del sacrificio de nuestro señor Jesús y tomo nota en mi cuaderno.

March, Thursday 28th 2024.

Realizo un acto de enorme gratitud con una persona o familia que necesite.

March, Friday 29th 2024.

Reflexiono sobre lo siguiente: “¿Por qué estoy agradecido hoy?” Escribo diez cosas por las que me siento agradecido.

March, Saturday 30th 2024

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

March, Sunday 31st 2024

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



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”