

**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 19th to 25th



**CONSIGNA:**

*"La gratitud es la memoria  
del corazón".*  
Lao tse

**GRATITUD - TOLERANCIA**

**PRIMARIA**

**JUSTIFICATION**

Iniciamos esta semana y la recibimos llenos de amor, gratitud y esperanza. Damos gracias a nuestro padre DIOS por el cumpleaños número 50 de nuestro Gimnasio Vallegrande.

Recordando cómo fue el gimnasio en su primera década, de 1974 a 1984.



La historia de nuestro Gimnasio nace de los sueños de una pareja José Arcelio Garcés y Rafaela Luisa Begambre. Conscientes de la necesidad de contribuir con la construcción de una sociedad mejor. Es así como se inicia con el preescolar "JUAN JACOBO ROUSSEAU" en la carrera 9 No. 22a - 39 en el año 1974, luego en el año 1981 se aprobó primaria y posteriormente secundaria en la sede actual carrera 10 No. 60 - 20 Barrio la Castellana y se cambia el nombre por GIMNASIO VALLEGRANDE, para rendir homenaje a nuestra tierra y especial a los valles del Sinú y San Jorge.

A través de los años el Gimnasio Vallegrande ha construido su filosofía institucional "Soy el mejor, para bien de los demás" la cual lo caracteriza por ser formadora de líderes, con alto sentido social, autónomos y responsables. Es por eso que, como líderes formadores en valores y personas íntegras, estamos en constante construcción de nuestra persona, en crecimiento continuo, atendiendo a las necesidades propias necesidades como personas,

sin dejar de lado la gratitud, el amor y tolerancia con los demás. Ésta última es una virtud que permite que no deseemos cambiar a la persona para que piense como nosotros, está llena de respeto tanto para la persona como para mí. **La tolerancia** sobre todo se relaciona con aquello que puede incomodarme porque no va con lo que yo pienso, pero no tiene un objetivo de daño directo conmigo; en caso de sentirlo así, podemos hacer uso de la asertividad y empatía.

Algunos ejemplos sobre este valor los podemos encontrar en cualquier acción dentro de nuestra cotidianidad:



- ✚ Cuando un compañero piensa diferente sobre algún tema de la clase, la manera de mostrar tolerancia es escuchando su punto de vista, no reírse, aunque estemos en desacuerdo o nos parezca poco coherente.
- ✚ Cuando un compañero viste de forma diferente o tiene accesorios poco comunes aquí entenderemos que se trata de un gusto y que esa ropa no lo hace ni más ni menos, por lo que hay que tratarlo por igual.
- ✚ Si en alguna ocasión alguien comete un error, ya sea que lo acepte o le cueste hacerlo, debemos entender que todos podemos cometerlo, que vemos las cosas diferentes y

que eso no lo define como persona, solamente es una pequeña acción y no hay porque burlarse ni ponerle etiquetas o apodosos.

- ✚ En caso de que mi compañero tenga un ritmo de trabajo distinto al mío y a mí me cause desesperación o alguna otra emoción, debo respetar que cada quién es distinto, buscar la posibilidad de realizar alguna otra actividad si acabo antes, sin ofender a mi compañero.



### BOY AND GIRL VALLEGRANDISTA

Parte de la tolerancia es comprender que podemos sentirnos extraños o un poco incómodos ante ciertas situaciones con los demás, pero no significa que debamos hacer que el otro se sienta mal. La capacidad para resolver conflictos es primordial para el control de las emociones dentro y fuera de la escuela. Es un proceso que involucra una gran cantidad de habilidades cognitivas como la creatividad, la memoria, la comprensión o la atención, entre otras.

Las técnicas más empleadas para la resolución de conflictos suelen ser el diálogo, la cooperación y la empatía. Por tanto, hay que tener en cuenta los siguientes consejos:

1. Relajarse.
2. Saber disculparse.
3. Reforzar la empatía.
4. Jugar y compartir con amigos.

### MOM AND DAD VALLEGRANDISTA

Al igual que los adultos, los niños también afrontan conflictos y hay que ayudarles a saber

gestionarlos. Debemos ser conscientes de que, en numerosas ocasiones, el problema no radica en el conflicto en sí, sino en la carencia de herramientas para gestionar la resolución de conflictos, lo que puede limitar el desarrollo de las habilidades sociales e incluso cognitivas.

La adecuada gestión de conflictos provoca una situación idónea que ayuda al niño a:

- ✓ Realizar un reconocimiento de sus emociones.
- ✓ Desarrollar su capacidad de empatía.
- ✓ Priorizar situaciones.
- ✓ Reforzar su autoestima.
- ✓ Sentir seguridad al enfrentarse a ciertas situaciones.
- ✓ Tomar decisiones.
- ✓ Saber escuchar y dialogar.
- ✓ Estimular el pensamiento reflexivo y crítico.
- ✓ Desarrollar la creatividad.
- ✓ Tener una expresión corporal más relajada durante el conflicto.

El beneficio más grande la tolerancia es conocer la diversidad de pensamientos. Incluso eso les permitirá a los niños conocer y preguntarse sobre su forma de pensar. Los hará más críticos ante su propio aprendizaje, sociables y amables con los demás. Claro que la mejor manera de enseñar sobre la definición de tolerancia es iniciar por el ejemplo como adultos. Es irlo guiando poco a poco, no desde el regaño, sino desde la empatía, la cual les permitirá comprender que no hay una sola verdad y que se puede convivir perfectamente con aquella persona que es distinta.



### ACTIVITIES

#### MONDAY, FEBRUARY 19 2th 2024

Leo y reflexiono sobre el plan de crecimiento personal de la semana.

#### TUESDAY, FEBRUARY 20th 2024

Leo el cuento **El orejón**:

<https://www.guiainfantil.com/1234/cuento-por-la-tolerancia-el-orejón.html> y respondo en mi agenda de crecimiento personal: ¿Qué opinas de las burlas? ¿Alguna vez alguien se ha burlado de ti? ¿Qué has aprendido con este cuento?

#### WEDNESDAY, FEBRUARY 21st 2024

Escribo en mi agenda de crecimiento personal, las cosas por las que agradezco de mi Gimnasio Vallegrande.

#### THURSDAY, FEBRUARY 22nd 2024

Observo el video: **el conflicto para niños / ¿Cómo resolver conflictos en la escuela?**

<https://www.youtube.com/watch?v=VL-AySM21kY> y respondo en mi agenda de crecimiento personal: ¿Puedo yo ayudar en medio de un conflicto entre compañeros en el aula de clases? ¿Cómo lo haría?

#### FRIDAY, FEBRUARY 23rd 2024



Realizo un pequeño cartel donde expongo que pasos sigo yo para solucionar un conflicto.

#### SATURDAY, FEBRUARY 24th, 2024

Oro el Santo Rosario en Familia.

#### SUNDAY, FEBRUARY 25th 2024

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



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