

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 April 8th to 14th



CONSIGNA:

*LA EDUCACIÓN NO ES UNA
PREPARACIÓN PARA LA VIDA, LA
EDUCACIÓN ES LA VIDA MISMA*

GRATITUD – TRANSPARENCIA

Enfocado a CIENCIA Y ESTUDIO

PRIMARIA

JUSTIFICATION

Seguimos dando gracias a Dios por permitirnos vivir este tiempo de Gracia, Pascua de Resurrección y estamos llamados a vivirlo desde el amor al prójimo en cada una de las acciones que realizamos diariamente. La gratitud es un sentimiento poderoso que nos permite reconocer y apreciar las bendiciones en nuestras vidas. Tanto para padres como para hijos, cultivar la gratitud puede tener un impacto significativo en nuestro bienestar emocional y mental. Aquí te presento algunos aspectos claves sobre la gratitud:

¿QUÉ ES LA GRATITUD? La gratitud es el reconocimiento y aprecio sincero por los bienes, favores o beneficios que recibimos. Es tomarse el tiempo para valorar las cosas positivas que nos rodean y querer corresponder de alguna manera, ya sea con palabras de agradecimiento o gestos nobles. Beneficios de la gratitud:

Mejora la salud mental y física: Practicar la gratitud reduce los niveles de estrés y mejora nuestro ánimo.

Fortalece relaciones: Agradecer a quienes nos rodean crea conexiones más significativas y sinceras.

Bienestar general: Nos hace sentir más satisfechos con la vida y con nosotros mismos.

En Vallegrande vivimos la gratitud enmarcada en el servicio y el liderazgo en cada una de las actividades propuestas. También estamos invitados a vivir y fortalecer la **TRANSPARENCIA**. La transparencia es un valor fundamental que nos invita a actuar con honestidad y claridad, permitiendo que los demás comprendan nuestras motivaciones y objetivos. Aunque a menudo se asocia con el ámbito público y laboral, también es relevante en nuestras relaciones familiares y personales. La transparencia implica ser auténtico y sin secretos ocultos. Cuando somos transparentes, compartimos nuestras intenciones y acciones de manera abierta. Esto fomenta la confianza y construye relaciones sólidas.

Beneficios de la Transparencia:

- **Relaciones más sólidas:** La transparencia crea vínculos basados en la confianza y el entendimiento mutuo.

- **Bienestar emocional:** Ser transparente reduce el estrés y la ansiedad.
- **Éxito laboral:** Las empresas valoran empleados transparentes y comprometidos.
- **Educación temprana:** Enseñar a los niños sobre la importancia de la transparencia desde pequeños les ayuda a comprender la honestidad y la responsabilidad.
- **Modelo a seguir:** Los padres deben ser ejemplos de transparencia en su comportamiento y comunicación.
- **Diálogo abierto:** Fomentar conversaciones sinceras en familia crea un ambiente de confianza.

PRACTICA DIARIAMENTE LOS CUATRO ACUERDOS



La Gratitud y la Ciencia

La gratitud también desempeña un papel crucial en nuestra vida:

Beneficios Científicos:

- **Satisfacción y vitalidad:** Expresar gratitud aumenta la satisfacción personal y la vitalidad.
- **Reducción del estrés:** La gratitud disminuye la ansiedad y la depresión.
- **Optimismo:** Personas agradecidas tienden a ser más optimistas

En resumen, la transparencia y la gratitud son valores que enriquecen nuestras vidas y fortalecen nuestros lazos familiares. Practicarlos nos hace mejores personas y contribuye al bienestar de todos

BOY AND GIRL VALLEGRANDISTA

El principio de Ciencia y Estudio es uno de los pilares centrales de nuestra institución, permitiendo

que los líderes verdaderos busquen y construyan conocimiento tanto para su propio beneficio como para el de sus compañeros. Además, incentiva a los docentes a mejorar su labor, convirtiendo la enseñanza en un proceso de experimentación para beneficiar a los estudiantes, contribuyendo así a su formación integral y fomentando la curiosidad por la investigación, el conocimiento y el estudio desde el aula. Cuando los jóvenes adoptan el principio de ciencia y estudio, desarrollan una actitud receptiva hacia el aprendizaje y la investigación, fortalecida por la honestidad y el agradecimiento. La honestidad les permite ser sinceros consigo mismos y con los demás en su búsqueda de conocimiento, mientras que el agradecimiento les impulsa a valorar y reconocer el esfuerzo y apoyo de sus maestros y compañeros.

Además, este principio nos insta a mejorar constantemente nuestra práctica pedagógica, creando un entorno propicio para el desarrollo completo de habilidades. La transparencia en la enseñanza y el reconocimiento de los logros y desafíos también contribuyen a fortalecer la relación entre profesores y alumnos, promoviendo un ambiente de confianza y respeto mutuo. En conclusión, tanto la transparencia y gratitud como la ciencia y el estudio no solo preparan a nuestros estudiantes para ser ciudadanos éticos y responsables, sino que también fomentan una cultura de aprendizaje continuo, investigación y desarrollo personal y académico en nuestra institución.

MOM AND DAD VALLEGRANDISTA

Cómo practicar la gratitud:

- Cambia tu mentalidad: Entrena a tu cerebro para enfocarse en lo positivo y apreciarlo.
- No des por hecho lo que tienes: Celebra las pequeñas cosas, como tener un techo sobre tu cabeza o una comida en la mesa.
- Expresa agradecimiento: Di “gracias” a quieneste ayudan, ya sea un amigo, un compañero de trabajo o un extraño.
- Ritual familiar de gratitud: Antes de las comidas o al acostarse, compartan lo que están agradecidos.

Recuerda que un gran líder siempre busca la mejora continua, por eso te recomendamos las siguientes técnicas de estudio:



Promoción, prevención, atención y seguimiento

El ciberacoso puede suceder de muchas maneras diferentes. Aquí hay algunas formas comunes:

- **Acoso verbal o emocional:** Esto significa enviar mensajes malos a través de teléfonos o computadoras para hacer sentir mal a alguien.
- **Acoso sexual:** Enviar cosas inapropiadas o pedir cosas malas a través de internet para asustar o molestar a alguien.
- **Suplantación de identidad (phishing):** Usar el nombre de otra persona para hacer cosas malas en línea.
- **Ciberacoso grupal o linchamiento digital (cyberbullying):** Cuando un grupo de personas se une para hacer daño a alguien en línea.
- **Acoso en la escuela o en el trabajo:** Molestar o hacer daño a alguien en internet cuando van a la escuela o al trabajo.

El ciberacoso puede manifestarse de diversas maneras, pero podemos combatirlo juntos recordando valores de colaboración, adaptabilidad, empatía y creatividad: **Colaboración:** Trabajemos juntos para crear un ambiente en línea seguro y respetuoso. Si vemos a alguien siendo acosado, podemos unirnos para brindar apoyo y detener el comportamiento dañino.

Adaptabilidad: En un mundo digital en constante cambio, es importante adaptarnos y aprender cómo

protegernos y apoyar a nuestros amigos en línea. Podemos estar abiertos a nuevas formas de enfrentar el ciberacoso y buscar soluciones creativas.

Empatía: Es fundamental ponernos en el lugar de los demás y comprender cómo pueden sentirse aquellos que son víctimas de ciberacoso. Al ser conscientes de los sentimientos de los demás, podemos ser más compasivos y solidarios en línea.

Creatividad: Busquemos formas innovadoras de prevenir y abordar el ciberacoso. Podemos crear contenido positivo y alentador en línea, promover la inclusión y la diversidad, y encontrar nuevas formas de usar la tecnología para construir comunidades en línea más seguras y amigables.

ACTIVITIES

MONDAY, APRIL 08th 2024

Organizo un diario de gratitud. Cada día, puedo escribir o dibujar algo por lo que me sienta agradecido.

TUESDAY, APRIL 09th 2024

¿De qué manera practico la transparencia y la gratitud en mi contexto escolar?

WEDNESDAY, APRIL 10th 2024

Escribo cartas de agradecimiento. Puedo agradecer a mis maestros, compañeros de clase o familiares por su apoyo.

THURSDAY, APRIL 11st 2024

¿Cómo puedo prevenir el ciberacoso en mi contexto escolar? Escribo 3 aprendizajes

FRIDAY, APRIL 12nd 2024

Copio la siguiente frase y reflexiona sobre ella. “El respeto en línea es tan importante como el respeto fuera de línea.” Recordemos que nuestras acciones digitales afectan a otros de la misma manera que las acciones en persona.

SATURDAY, APRIL 13rd 2024

Oro el Santo Rosario en Familia.

SUNDAY, APRIL 14th 2024

Asisto con mi familia a la Santa Eucaristía.



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”