

GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en
Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba
2025

AÑO DEL
PERDÓN Y LA RECONCILIACIÓN

PERSONAL GROWTH PLAN
Week from March 03rd to March 09th



CONSIGNA:

“PERDONAR ES UN REGALO QUE
TE DAS A TI MISMO, NO A LA
OTRA PERSONA.”

Suzanne Somers

PERDÓN - EMPATÍA

6° a 8°

JUSTIFICATION

En el ámbito educativo, el desarrollo académico de los estudiantes debe ir acompañado del crecimiento personal y social. Fomentar el perdón y la empatía en el colegio contribuye a la formación de ciudadanos responsables, sensibles y capaces de convivir en armonía con los demás. Cuando el perdón y la empatía son parte del ambiente escolar, se reducen los conflictos y el acoso, y se fortalece la armonía entre compañeros. En **Gimnasio Vallegrande** se practican estos valores y se convierte en un espacio seguro donde los estudiantes se sienten aceptados y valorados, favoreciendo así su bienestar emocional y su rendimiento académico. La Iglesia destacó la importancia del perdón y la reconciliación para sanar las heridas del pasado y fortalecer la fe en el presente. Enseñar a los niños y jóvenes estos valores les ayuda a crecer en su relación con Dios y con los demás.



EMPATÍA: COMPRENDER, ATENDER Y RESPONDER

La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, comprender sus emociones, pensamientos y experiencias, y responder con sensibilidad y respeto. Es una habilidad clave para fortalecer las relaciones humanas, mejorar la convivencia y prevenir conflictos. Existen tres tipos principales de empatía:

- **Empatía Cognitiva:** Comprender cómo se siente y piensa otra persona sin necesariamente experimentar esas emociones.
- **Empatía Emocional:** Sentir las emociones del otro, como si fueran propias.
- **Empatía Compasiva:** No solo entender y sentir lo que el otro experimenta, sino también actuar para ayudarlo.

IMPORTANCIA DE LA EMPATÍA EN LA ESCUELA

- **Mejora el clima escolar:** Un ambiente empático genera mayor colaboración y menos agresividad.
- **Fomenta la inclusión y el respeto:** Ayuda a valorar la diversidad y a aceptar a los demás tal como son.
- **Fortalece la inteligencia emocional:** Enseña a gestionar emociones propias y comprender las de los demás.
- **Mejora el rendimiento académico:** Un entorno escolar positivo reduce el estrés y mejora la concentración y el aprendizaje.

*"Con empatía y comprensión,
crecemos juntos en educación."*

La fomentación de la empatía y el ambiente escolar positivo es esencial para el desarrollo emocional y social de los estudiantes. A través de estrategias como el modelado de comportamiento, la educación emocional, los juegos y las actividades cooperativas, se pueden crear espacios de respeto, inclusión y armonía. Una escuela donde se practique la empatía será un lugar donde los niños y jóvenes no solo aprendan conocimientos académicos, sino también valores fundamentales para la vida.



ESTRATEGIAS PARA FORTALECER LA EMPATÍA

1. **Modelar el Comportamiento Empático:** Los docentes y adultos en la escuela deben ser ejemplos de empatía. Si los estudiantes ven que sus maestros escuchan con paciencia, muestran comprensión y

ayudan a los demás, aprenderán a hacer lo mismo.

2. Fomentar el Diálogo y la Escucha Activa: Enseñar a los estudiantes a escuchar con atención, sin interrumpir.

3. Trabajar la Inteligencia Emocional: Enseñar a los niños a identificar y expresar sus emociones. Realizar ejercicios de "ponerme en el lugar del otro".

4. Fomentar el Trabajo en Equipo: Actividades en grupo ayudan a los estudiantes a cooperar y comprender las fortalezas y debilidades de los demás.

EL PERDÓN Y LA EMPATÍA: CLAVES PARA LA SANA CONVIVENCIA EN LA FAMILIA Y EL COLEGIO

El Perdón en la Convivencia: El perdón es un acto de amor y madurez que ayuda a liberar rencores y sanar relaciones. En el colegio y en la familia, practicar el perdón permite: Resolver malentendidos sin generar conflictos mayores, fomentar la reconciliación y la unidad y crear un ambiente de respeto y confianza.

La Empatía como Puente de Conexión: La empatía nos permite ponernos en el lugar del otro, comprender sus emociones y actuar con compasión. En la convivencia diaria, la empatía ayuda a: Evitar juicios y prejuicios, mejorar la comunicación entre compañeros y familiares y fomentar la solidaridad y el trabajo en equipo.

YOUNG VALLEGRANDISTA

El perdón y la empatía son esenciales para una convivencia armoniosa no solo en el colegio, también en la familia y la sociedad; permiten resolver conflictos, fortalecer relaciones y fomentar el respeto mutuo.

¿Cómo manejarlos?

- ✚ Practicar la escucha activa sin juzgar.
- ✚ Expresar sentimientos de manera asertiva.

- ✚ Poner en práctica la comprensión y el respeto.
- ✚ Perdonar sin guardar rencor, aprendiendo de cada experiencia.

PERDONAR Y COMPRENDER ES EL CAMINO A LA PAZ Y LA UNIDAD.

El **perdón** sana las heridas y fortalece relaciones, mientras que la **empatía** nos permite comprender y respetar a los demás. Juntos, crean un ambiente de paz y armonía en la familia y el colegio.



"Sopórtense unos a otros y perdonense si alguno tiene queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes." Colosenses 3:13

ACTIVITIES

Monday, March 3rd 2025.

Emociones propias y ajenas: Escribo una situación en la que me haya sentido triste, enojado o feliz; luego, imagino que alguien más vivió lo mismo y escribo cómo creo que se sintió.
Reflexiono: ¿Cómo me gustaría que los demás reaccionarán en ese momento?

Tuesday, March 4th 2025.

Escribo cinco elogios que podría decir a diferentes personas (amigos, familia, maestros) y ¿cómo creo que influiría en su día?

Wednesday, March 5th 2025.

Dibujó una situación en la que alguien esté

demonstrando empatía. Lo relaciono con una frase.



Thursday, March 6th 2025.

Leo esta situación: "María y Sofía discutieron porque una de ellas rompió sin querer el cuaderno de la otra. Desde entonces, no se hablan." Escribo dos posibles finales.

Friday, March 7th 2025.

Escribo 3 acciones concretas que haré esta semana para demostrar empatía.

Saturday, March 8th 2025.



Escribo una frase en conmemoración al día Internacional de la mujer.

Con mi familia, oro el Santo Rosario. coloco como intención a las mujeres que sufren por enfermedad, abandono o violencia.

Sunday, March 09th 2025

Asisto en familia a la Eucaristía y reflexiono sobre el Evangelio del día.



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”