

GIMNASIO VALLEGRANDE

“Soy el mejor para bien de los demás”

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad,
Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba 2025

AÑO DEL PERDÓN Y LA
RECONCILIACIÓN

PERSONAL GROWTH PLAN

Week from March 10th to March 16th



CONSIGNA

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

Suzanne Somers

PERDÓN - COMPASIÓN

6° A 8°

JUSTIFICATION

Este plan de crecimiento personal tiene como propósito profundizar en la importancia de estos valores en la sociedad contemporánea, evidenciando cómo el perdón y la compasión pueden ser herramientas poderosas para sanar heridas emocionales, promover la paz y la reconciliación, y contribuir a la creación de un entorno social más comprensivo y justo. A través de la reflexión sobre la interrelación entre estos dos valores, se busca ilustrar cómo, en su práctica cotidiana, ambos conceptos pueden transformar vidas, creando un impacto positivo en las relaciones personales, familiares, y comunitarias.

En un contexto donde las tensiones y los conflictos parecen prevalecer, es necesario hacer hincapié en la importancia del perdón y la compasión, no solo como actos de bondad, sino como prácticas fundamentales para la sanación colectiva e individual.

El perdón y la compasión son conceptos fundamentales en la construcción de relaciones interpersonales saludables, la paz interior y el bienestar emocional. Ambos elementos juegan un papel crucial en la resolución de conflictos y en la mejora de la convivencia humana, ya que promueven la empatía y el entendimiento mutuo. El perdón no solo implica la liberación del resentimiento hacia los demás, sino también la liberación personal, al permitir que las emociones negativas no dominen la vida de quien perdona. Por su parte, la compasión va más allá de la simple simpatía, ya que fomenta la acción de apoyar y ayudar a los demás en sus momentos de dificultad, entendiendo su sufrimiento y ofreciendo un espacio de apoyo emocional.

¿CÓMO PODEMOS SER COMPASIVOS?

Podemos ser compasivos todos los días, de muchas maneras:

- **Escuchar:** Si algún amigo está triste, podemos escuchar sus problemas y darle nuestro apoyo.
- **Ayudar:** Si alguien necesita ayuda, podemos ofrecer nuestra mano amiga, como ayudar en una tarea difícil o compartir nuestros juguetes.

- **Perdonar:** Si alguien se equivoca o nos hace sentir mal, podemos perdonarlo y no guardar rencor. Esto nos hace sentir mejor a nosotros mismos también.

YOUNG VALLEGRANDISTA



Joven Vallegrandista, hoy quiero invitarles a reflexionar sobre dos de las virtudes más poderosas que podemos cultivar en nuestras vidas: el perdón y la compasión. Vivimos en una época en la que, muchas veces, las emociones se ven a flor de piel, las tensiones son constantes, y el malestar emocional parece estar presente en cada rincón de nuestras interacciones. Pero, ¿qué pasaría si pudiéramos transformar esas emociones negativas en algo positivo? ¿Qué pasaría si, en lugar de responder con ira o rencor, nos diéramos la oportunidad de practicar el perdón y la compasión?

El perdón no es solo una acción hacia los demás; es una verdadera liberación personal. Perdonar es permitir que el dolor del pasado deje de tener poder sobre nuestro presente. Cuando no perdonamos, dejamos que el rencor y la amargura nos controlen, nos impiden crecer y nos llenan de un peso innecesario. Perdonar no significa olvidar, ni justificar las malas acciones de otros, ni hacer como si nada hubiera ocurrido. Perdonar es reconocer el daño, aceptarlo y, aun así, decidir soltarlo para vivir en paz. Es un acto de valentía, porque implica dejar atrás el control que el resentimiento tiene sobre nuestra vida.

Para ustedes, jóvenes, esta práctica puede ser un acto liberador. Muchas veces, en nuestra vida diaria, las malas experiencias, las malas palabras o los

A heart-shaped diagram composed of 12 interlocking puzzle pieces, each containing a different emotion and its definition. The emotions are: Amor (love), Guilt (guilt), Perseverance (perseverance), Valor (courage), Fear (fear), Hope (hope), Sadness (sadness), Anger (anger), Disappointment (disappointment), Joy (joy), Regret (regret), and Love (love).

compasión son herramientas poderosas que les ayudarán a navegar las dificultades con una mentalidad abierta y un corazón dispuesto. No tengan miedo de perdonar, ni de ser compasivos, porque al hacerlo no solo ayudan a los demás, sino que también se ayudan a ustedes mismos a vivir con mayor paz interior.

El comportamiento adecuado de los niños en los colegios, teniendo en cuenta la **Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar**, debe centrarse en el respeto mutuo, la cooperación y la resolución pacífica de conflictos, con el fin de crear un ambiente armonioso y seguro para todos.

Promoción: El plan de crecimiento personal promueve valores de perdón y compasión, alineándose con la promoción de una convivencia pacífica y respetuosa. Estamos llamados a tener presente los 4 momentos:

- ## ACTIVITIES

Escribo en mi agenda sobre una vez que haya tenido

TUESDAY, MARCH 11st 2025

WEDNESDAY, MARCH 12nd 2025

- ¿Qué me motivó a escribir esta carta?
- ¿Cómo me siento al escribir la palabra perdón?
- ¿Qué fue lo más difícil de esta actividad?
- ¿Por qué creo que el perdón es un proceso personal, más que algo dirigido a la otra persona?

THURSDAY, MARCH 13rd 2025

FRIDAY, MARCH 14th 2025

- ¿Qué aprendí de la persona que entrevisté?
- ¿Qué desafíos enfrentó la persona para perdonar?
- ¿Por qué creo que el perdón es importante para sanar relaciones?
- ¿Qué diferencia hace el perdón en las relaciones humanas?

SATURDAY, MARCH 15th 2025

SUNDAY, MARCH 16th 2025

“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”