

GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba
2025

AÑO DE LA RECONCILIACIÓN Y EL PERDÓN

PERSONAL GROWTH PLAN
Week from March 31st to April 06th



CONSIGNA:

“EL PROPÓSITO DE LA VIDA ES
DESCUBRIR TU DON, EL TRABAJO
DE LA VIDA ES
DESARROLLARLO, EL
DESTINO DE LA VIDA ES
ENTREGARLO.”
Pablo Picasso.

ESPIRITUALIDAD – FE

6° a 8°

JUSTIFICATION

La fe es una fuerza poderosa que trasciende las circunstancias y los límites del entendimiento humano. Es una creencia profunda en algo superior que no siempre puede ser visto o tocado, pero que ofrece consuelo, esperanza y dirección en la vida. La fe no se limita solo a la religión, sino que también se extiende a la confianza en los demás, en uno mismo, y en el futuro. Tener fe implica creer en un propósito más grande y confiar en que, incluso en momentos de dificultad, hay un camino hacia la luz y la paz. Es el ancla que sostiene el alma cuando las tempestades de la vida parecen amenazar nuestra estabilidad emocional y espiritual.

La fe es la confianza plena en Dios y en sus enseñanzas, aunque no siempre podamos verlo o entenderlo. Es la luz que nos guía en los momentos de duda y nos impulsa a actuar con amor, esperanza y compromiso hacia los demás. A su vez, la espiritualidad es la búsqueda del sentido de la vida, conectando con Dios, con uno mismo y con los demás. No solo implica la oración y la reflexión, sino también el vivir con valores como la compasión, la gratitud y la solidaridad. Ambas son fundamentales para el crecimiento personal y la convivencia armoniosa dentro de la comunidad educativa.

IMPORTANCIA DE PRACTICAR LA FE Y LA ESPIRITUALIDAD EN LA VIDA DIARIA

Practicar la fe y la espiritualidad en la vida diaria nos ayuda a afrontar los desafíos con esperanza y serenidad, fortaleciendo nuestro carácter y guiándonos en la toma de decisiones. En el colegio, estas prácticas fomentan un ambiente de respeto, cooperación y empatía entre los

estudiantes, fortaleciendo los lazos comunitarios y promoviendo valores esenciales para la convivencia armónica. Además, contribuyen al bienestar emocional y mental de los alumnos, permitiéndoles desarrollar una actitud resiliente y positiva frente a las dificultades. Asimismo, cultivar la fe y la espiritualidad permite a los estudiantes desarrollar una visión más amplia del mundo, comprendiendo la importancia de la solidaridad y el servicio a los demás. Al integrar estos valores en su vida cotidiana, los jóvenes aprenden a ser más tolerantes, comprensivos y a contribuir positivamente a su entorno, generando un impacto significativo en la sociedad.

APLICACIÓN DE LA ESPIRITUALIDAD EN EL COLEGIO Y LA SANA CONVIVENCIA

La espiritualidad se refleja en nuestras acciones diarias dentro del colegio, promoviendo el respeto, la empatía y la colaboración. Aplicarla en la sana convivencia significa:

- **Fomentar el respeto** entre compañeros y docentes.
- **Resolver conflictos con diálogo y paciencia** en lugar de la violencia.
- **Ser solidarios** con quienes nos rodean, ayudando a los que lo necesitan.
- **Practicar la gratitud y el perdón** para fortalecer las relaciones interpersonales.

Un ambiente basado en la espiritualidad y la fe permite que cada estudiante se sienta valorado y en armonía, favoreciendo el desarrollo personal y colectivo.



YOUNG VALLEGRANDISTA DECÁLOGO DE LA FE.

1. Creer en Dios con todo el corazón y confiar en su amor.
2. Ser humilde y aceptar que todos somos parte de un mismo plan divino.
3. Actuar con bondad y amor hacia los demás.
4. Orar y agradecer a Dios todos los días.
5. Perdonar y pedir perdón cuando sea necesario.
6. Ser generoso con los demás sin esperar nada a cambio.
7. Valorar y respetar la vida en todas sus formas.
8. Ser paciente y confiar en los tiempos de Dios.
9. Compartir la fe con los demás a través del testimonio.
10. Servir a la comunidad con alegría y dedicación.



BENEFICIOS DE LA FE EN LA SALUD.

La fe y la espiritualidad pueden ayudarnos a sentirnos más tranquilos cuando estamos preocupados o tristes. Creer en Dios nos da seguridad y nos hace sentir que no estamos solos. Cuando oramos o reflexionamos, podemos soltar el estrés y sentirnos mejor. También nos ayuda a ser más pacientes y a tener esperanza, incluso cuando las cosas no salen como queremos. En el colegio, la fe nos da confianza para enfrentar los retos con una actitud positiva y nos ayuda a entender mejor nuestras emociones. Además, cuando tenemos fe, podemos ayudar a nuestros amigos a sentirse mejor cuando están pasando por un mal momento.

ASPECTOS CLAVE DE LA ESPIRITUALIDAD:

- **Búsqueda de Propósito y Significado:** La espiritualidad implica una exploración profunda para entender el propósito de la vida y el significado de nuestra existencia. Los jóvenes pueden reflexionar sobre sus metas, valores y cómo sus acciones contribuyen a un bien mayor.
- **Conexión Interior:** A través de prácticas como la oración, la meditación y la reflexión, la espiritualidad ayuda a los jóvenes a desarrollar una conexión más fuerte con su propia identidad y esencia. Es un espacio para descubrir y cultivar la paz interior y el bienestar emocional.
- **Valores y Principios:** La espiritualidad fomenta la adherencia a valores y principios que guían las acciones diarias. Estos valores, como la compasión, la gratitud y la empatía, pueden ser inspirados por enseñanzas religiosas y sirven como base para tomar decisiones éticas.
- **Relaciones y Comunidad:** La espiritualidad también se manifiesta en la manera en que nos relacionamos con los demás. Fomenta el sentido de pertenencia y conexión con una comunidad de fe, así como el compromiso de servicio y ayuda a los demás. Los jóvenes pueden participar en actividades comunitarias y proyectos de voluntariado que refuercen estos lazos.
- **Trascendencia y Conexión con lo Divino:** La espiritualidad invita a los jóvenes a buscar una relación íntima con lo divino, ya sea a través de prácticas religiosas específicas, rituales o simplemente reconociendo y sintiendo la presencia de algo más grande en sus vidas diarias.

ruta de atención integral para la convivencia escolar SITUACIONES TIPO I

El tratamiento de las situaciones tipo 1 de convivencia busca resolver pedagógica y respetuosamente los conflictos menores, agresiones

verbales o gestuales y enfrentamientos interpersonales en el ámbito escolar, promoviendo un ambiente seguro e inclusivo. Sigue el paso a paso:

1. **Identificación del Conflicto**
2. **Atención Inmediata**
3. **Escucha Activa y Descargas**
4. **Mediación Pedagógica**
5. **Compromiso Formativo**
6. **Entrega de Evidencias**
7. **Seguimiento por el Orientador.**
8. **Escalada a Situaciones Tipo II o III**

ACTIVITIES

Monday, March 31st of 2025

Leo el plan de crecimiento personal, y en mi agenda ilustro dos acciones que representen la fe.

Tuesday, April 01st of 2025

Escribo una frase sobre cómo la fe me ayuda a ser mejor persona.

Wednesday, April 02nd of 2025

Reflexiono y escribo una carta para una persona que admiro por su fe y espiritualidad.

Thursday, April 03rd of 2025

Ilustro una historia corta que represente la espiritualidad.

Friday, April 04th of 2025

Realizo un collage con imágenes y palabras que representen mi conexión con Dios y la espiritualidad.

Saturday, April 05th of 2025

Oro con mi familia el Santo Rosario.

Sunday, April 06th of 2025

Asisto con mi familia a la Eucaristía y Escribo una frase que me haya llamado la atención del Evangelio del día



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”