

GIMNASIO VALLEGRANDE
“Soy el mejor para bien de los demás”

**“Crecimiento Continuo en Espiritualidad,
Ciencia e Investigación”**

**Montería – Córdoba
2025**

**AÑO DE
LA RECONCILIACIÓN Y EL PERDÓN**

**PERSONAL GROWTH PLAN
Week from July 21st to July 27th**



CONSIGNA:
**EL RESPETO ES UNA CALLE DE
DOS VÍAS, SI LO QUIERES
RECIBIR, LO TIENES QUE DAR."**
R.G. RISCH

RESPETO – ESCUCHA ACTIVA

6° a 8°

JUSTIFICATION

El respeto y la escucha activa son pilares fundamentales para la sana convivencia y el crecimiento personal. Respetar significa reconocer y valorar la dignidad de cada persona, aceptar las diferencias y tratar a los demás con cortesía y amabilidad. La escucha activa, por su parte, nos invita a prestar atención de verdad a lo que otros dicen, no solo oyendo sus palabras, sino también comprendiendo sus emociones y necesidades.



Desde la fe y los valores cristianos, Jesús nos enseñó a amar al prójimo, a tratar a los demás como queremos ser tratados y a escuchar con compasión y empatía. Practicar el respeto y la escucha activa fortalece nuestras relaciones, evita conflictos y nos ayuda a crecer como personas solidarias y responsables.

IMPORTANCIA DE PRACTICAR EL RESPETO Y LA ESCUCHA ACTIVA

La convivencia se fortalece cuando practicamos el respeto y la escucha, ya que ambos generan comprensión y confianza. En la vida diaria, estos valores nos permiten dialogar sin conflictos, aceptar ideas diferentes y tomar decisiones más justas y empáticas.

CÓMO APLICAMOS EL RESPETO Y LA ESCUCHA ACTIVA EN EL COLEGIO Y LA SANA CONVIVENCIA

Aplicar el respeto y la escucha activa dentro del colegio es fundamental para mantener una convivencia sana y un ambiente de aprendizaje positivo. Estas acciones nos ayudan a comprender mejor a los demás, evitar conflictos y construir relaciones basadas en la confianza y la empatía. Cada estudiante tiene la oportunidad de practicar estos valores diariamente a través de gestos y actitudes concretas, como se muestra a continuación:

- Manteniendo un tono de voz amable y evitando gritos.
- Prestando atención sin distracciones cuando alguien habla.
- Aceptando que no todos piensan igual y valorando esas diferencias.
- Respetando turnos de palabra y normas de convivencia.
- Ayudando a quienes necesitan apoyo emocional o académico.

YOUNG VALLEGRANDISTA



Para un joven Vallegrandista, respetar significa mucho más que cumplir normas: es un estilo de

vida que se refleja en cada palabra, gesto y decisión. Entiende que todos merecemos ser escuchados y valorados, por lo que trata a cada compañero, docente y miembro de la comunidad con equidad y bondad. Reconoce que las diferencias son una riqueza y no una barrera, aprendiendo a convivir con diversidad de ideas y creencias. La escucha activa le permite crear lazos sólidos de amistad y cooperación. Al escuchar sin interrumpir, al mirar a los ojos con atención y responder con empatía, construye relaciones basadas en la confianza y el respeto mutuo. Además, cuando se enfrenta a desacuerdos, prefiere dialogar y buscar soluciones compartidas antes que generar conflictos o divisiones.

BENEFICIOS DEL RESPETO Y LA ESCUCHA ACTIVA



Practicar el respeto y la escucha activa impacta de manera profunda en la salud emocional, mental y espiritual de cada persona. Cuando aprendemos a respetar, nos liberamos de actitudes negativas como la intolerancia, el enojo y los prejuicios. Esto disminuye el estrés y la tensión interna, generando paz interior y un sentido de bienestar que mejora la calidad de vida. La escucha activa fortalece las relaciones humanas porque crea un vínculo de confianza y comprensión mutua. Al sentirnos escuchados, nuestra autoestima crece y desarrollamos seguridad en nosotros mismos. Además, cuando

escuchamos de manera atenta y con empatía, reducimos los malentendidos y prevenimos conflictos, lo que contribuye a un ambiente escolar y familiar más armonioso.

ruta de atención integral para la CONVIVENCIA ESCOLAR

En el colegio, el respeto y la escucha activa son esenciales para prevenir conflictos y fortalecer la unión de la comunidad educativa. Cuando un estudiante se siente escuchado y tratado con dignidad, se crea un ambiente seguro donde puede expresarse sin miedo ni juicios. La ruta de atención inicia con el diálogo, donde los estudiantes tienen la oportunidad de hablar de sus inquietudes y ser escuchados por sus compañeros, docentes o directivos. A través de conversaciones guiadas, se busca la mediación pacífica y la comprensión mutua. Se promueve la reconciliación, fomentando la reflexión sobre las acciones y el impacto que tienen en los demás. Es crucial acompañar este proceso con estrategias de comunicación asertiva y escucha activa, ayudando a restaurar la confianza entre los involucrados. Se debe tener compromisos claros y acciones concretas para garantizar que el respeto y la escucha sigan siendo la base de la vida escolar, fortaleciendo la paz y la armonía en toda la comunidad.

ACTIVITIES

Monday, August 4th of 2025

Leo el plan de crecimiento personal, y en mi agenda realizo una lista 5 de acciones que puedo aplicar para mejorar la convivencia en mi salón.

Tuesday, August 5th of 2025

Diseño un emblema o insignia que represente la importancia de hablar y escuchar con amabilidad.

Wednesday, August 6th of 2025

Escribo cómo me sentiría si nadie respetara mis opiniones.

Thursday, August 7th of 2025

Diseño una tarjeta con un mensaje de agradecimiento para una persona que me haya escuchado con atención.

Batalla de Boyacá 7 agosto de 1819



Friday, August 8th of 2025

Anoto una frase del Evangelio que invite a la comprensión y el respeto.

EUCARISTIA: Oremos por nuestra promoción Eximia 2025 (Hora: 6: 00 am)

Saturday, august 9th of 2025

Oro con mi familia el Santo Rosario.

Convivencia: Primeras Comuniones Jornada de Activación y Propósito: Promoción Eximia 2025

Sunday, August 10th of 2025

Asisto con mi familia a la Eucaristía y reflexionamos el Evangelio del día.



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”