

GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba
2025

AÑO DE LA RECONCILIACIÓN Y EL PERDÓN

PERSONAL GROWTH PLAN
Week from August 18th to August 24th



CONSIGNA:

*“El respeto es una calle de dos
vías, si lo quieres recibir, lo
tienes que dar.”*

R.G Rísch.

RESPECTO – AUTODOMINIO

GRADOS 6° A 8°

JUSTIFICACIÓN

Enfrentamos múltiples desafíos académicos, emocionales y sociales, fortalecer valores como el respeto y el autodominio resulta no solo necesario, sino urgente. Estos dos pilares no se limitan a normas de comportamiento, sino que constituyen la base para una formación integral que nos permita desenvolvernos con equilibrio, empatía y responsabilidad en cualquier entorno. El **respeto** permite reconocer al otro como legítimo diferente, aceptar sus ideas y comprender que la convivencia no exige pensar igual, sino valorar la diversidad como una riqueza. El **autodominio**, por su parte, proporciona las herramientas internas para manejar emociones, postergar gratificaciones y tomar decisiones conscientes en momentos de presión o conflicto.



- **Reconocimiento de la dignidad del otro:** El respeto comienza al comprender que cada persona tiene derecho a ser tratada con amabilidad, sin importar sus ideas, apariencia o procedencia.
- **Gestión consciente de las emociones:** El autodominio no implica reprimir lo que se siente, sino aprender a identificar emociones y canalizarlas de manera constructiva.
- **Comunicación asertiva:** Saber expresar lo que se piensa y siente sin agredir ni ceder, es una forma práctica de unir respeto y autodominio en el día a día.
- **Responsabilidad en la toma de decisiones:** Elegir con base en valores y no en impulsos momentáneos fortalece la autonomía personal y la coherencia interna.
- **Capacidad para convivir con la diferencia:** En una comunidad educativa o universitaria, respetar la diversidad de opiniones, culturas y estilos de vida es esencial para una convivencia sana y enriquecedora.

RELACIÓN ENTRE RESPECTO Y AUTODOMINIO

El respeto y el autodominio están profundamente conectados, como dos raíces que sostienen el mismo árbol. No se puede hablar de respeto verdadero si no hay un mínimo de control sobre lo que se dice, se piensa o se hace. Respetar al otro implica, muchas veces, hacer una pausa antes de hablar, contener una reacción impulsiva o decidir no responder con la misma moneda cuando algo molesta. Y eso solo es posible cuando hay autodominio. Por otro lado, dominarse a sí mismo también es un acto de respeto: hacia los demás, porque no los agredes con tus emociones mal gestionadas, y hacia ti mismo, porque te permites actuar desde la calma y la conciencia. En esa relación silenciosa entre ambos valores, se forma el carácter de una persona que no solo sabe convivir, sino también construirse con propósito.

YOUNG VALLEGRANDISTA

El respeto y el autodominio son virtudes esenciales en el proceso de maduración del joven vallegrandista. El respeto, entendido como la capacidad de valorar al otro y a sí mismo, permite construir relaciones auténticas basadas en la empatía, la escucha y la aceptación de las diferencias. Por su parte, el autodominio fortalece la voluntad y la toma de decisiones conscientes, guiadas no por impulsos momentáneos, sino por principios y metas personales. Estos valores no solo regulan la conducta externa, sino que también nutren el mundo interior del joven, ayudándole a responder con equilibrio ante las dificultades, a mantener la calma en medio del caos y a actuar con coherencia frente a lo que cree. Cuando el respeto y el autodominio se cultivan como hábitos de vida, el joven no solo crece en lo académico o social, sino que se transforma en una persona íntegra, capaz de liderar su camino con sabiduría y compasión.

¿CÓMO LO PRACTICAMOS EN EL COLEGIO?

- Escuchamos a nuestros compañeros sin interrumpir.
- Pedimos permiso antes de usar algo que no es nuestro. Si alguien nos molesta, respiramos profundo y pedimos ayuda sin gritar ni pegar.
- Si nos equivocamos, pedimos perdón con sinceridad.
- Recordamos que Jesús también tuvo momentos difíciles, pero siempre eligió el amor.

CLAVES PARA UN CAMINO CON RESPETO Y AUTODOMINIO

Quiero compartir contigo algunas claves para que puedas caminar hacia la universidad con respeto y autodominio, promoviendo tu desarrollo integral y manteniéndote conectado con tus valores y creencias.

1. Aprende a escuchar sin defenderte.

Escuchar no siempre implica estar de acuerdo, pero sí requiere disposición para entender al otro sin interrumpir, sin pensar solo en responder. Escuchar con respeto es un acto de humildad y crecimiento. Te prepara para ambientes universitarios diversos, donde convivirás con ideas que desafiarán tus propias creencias.

2. Reconoce tus emociones sin dejar que decidan por ti.

El autodominio empieza con el reconocimiento: "Estoy enojado", "Me siento inseguro", "Estoy frustrado". Negar lo que sientes no te hace fuerte, pero identificarlo sí te da el poder de decidir qué hacer con eso. No se trata de reaccionar, sino de responder con inteligencia emocional.

3. Elige tus batallas: no todo merece una reacción.

En la vida universitaria y más allá, encontrarás situaciones injustas, tensas o simplemente molestas. No todo lo que te incomoda merece tu energía. Saber cuándo hablar y cuándo guardar silencio es una muestra de madurez y respeto por ti mismo.

4. Actúa con propósito, no por impulso.

Cada acción tiene una consecuencia, y en este camino, las decisiones que tomes hoy marcarán tu mañana. El autodominio se fortalece cuando haces una pausa antes de actuar, cuando te preguntas: ¿Esto me acerca o me aleja de lo que quiero? Elegir con conciencia es caminar con firmeza hacia tu futuro.

RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR

En Vallegrande promovemos una cultura de paz y respeto, fortaleciendo el autodominio en los estudiantes mediante acciones pedagógicas, pastorales y psicosociales que garantizan una atención integral ante

situaciones que afecten la convivencia.

- **Prevención:** Acciones para formar en valores antes de que surjan conflictos.
- **Formación en valores cristianos:** Clases, reflexiones y actividades sobre respeto, perdón y autodominio.
- **Normas claras y compartidas:** Socialización del manual de convivencia con lenguaje accesible para los niños.
- **Espacios de diálogo:** Círculos de la palabra, oración comunitaria y talleres de resolución pacífica de conflictos en la sala de Conciliación
- **Trabajo con familias:** Escuelas de padres sobre crianza respetuosa y manejo emocional.

ACTIVITIES

MONDAY, AUGUST 18th, 2025

Me miro al espejo por un minuto. Observo mi rostro, mi expresión, mi forma de mirar. Luego, escribo en mi cuaderno tres frases donde exprese respeto hacia mi mismo.

TUESDAY, AUGUST 19th, 2025

Durante el día, identifico un momento en casa donde algo me moleste o no salga como esperaba. Antes de reaccionar, hago una pausa de 10 segundos, respira profundo y luego elijo cómo actuar. Al final del día, respondo por escrito:

- ¿Qué sentí?
- ¿Qué hice?
- ¿Qué aprendí al no actuar por impulso?

WEDNESDAY, AUGUST 20th, 2025

Realizo una acción concreta de respeto hacia un miembro de mi familia. Puede ser escuchar sin interrumpir, no levantar la voz, ayudar sin que me lo pidan, o simplemente agradecer. Luego escribo:

- ¿Qué hice?
- ¿Cómo reaccionó el otro?
- ¿Cómo me sentí al hacerlo?

THURSDAY, AUGUST 21st, 2025

Pienso en una ocasión reciente en la que dije algo sin pensar y herí o incomodé a alguien. Imagino que pudiera

volver atrás. ¿Qué habría dicho con respeto y autodominio? Lo escribo en mi cuaderno como una forma de transformación personal.

Grados 6° Nos preparamos para vivir esta gran experiencia.



FRIDAY, AUGUST 22nd, 2025

Busco un lugar en mi casa donde pueda estar tranquilo; cierro los ojos por dos minutos y respiro profundamente. Luego, dibujo o describo ese espacio como mi "lugar seguro", donde puedo ir mentalmente cada vez que sienta que voy a perder el control.

Grados 7° y 8° Nos preparamos para vivir esta gran experiencia.



SATURDAY, AUGUST 23rd, 2025

Oro con mi familia el Santo rosario.

SUNDAY, AUGUST 24th, 2025

Asisto con mi familia a la Santa Eucaristía. Reflexionamos el Evangelio del día.



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”