

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 of September 29th to October 5th



CONSIGNA

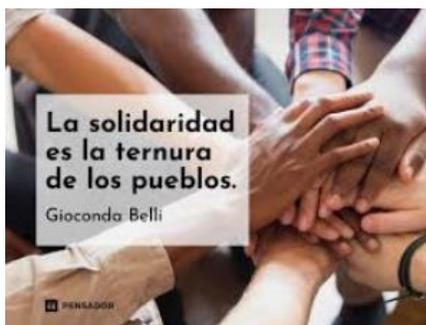
“LA VERDADERA SOLIDARIDAD
NO CONSISTE EN COMPARTIR LO
QUE TENEMOS, SINO EN
COMPARTIR LO QUE SOMOS”
Desmond Tutu

SOLIDARIDAD – GENEROSIDAD

6° A 8°

JUSTIFICATION

La solidaridad y la generosidad son dos valores profundamente humanos que, aunque distintos, se complementan en la construcción de vínculos sociales saludables y significativos. Desde la psicología, se comprenden no solo como conductas altruistas, sino como expresiones de empatía, cooperación y sentido de pertenencia. La **solidaridad** implica la capacidad de reconocer las necesidades de los demás y actuar de manera conjunta para afrontarlas. No se trata únicamente de brindar ayuda, sino de establecer una conexión emocional y cognitiva que nos lleva a sentirnos responsables del bienestar colectivo. La solidaridad nace de la identificación con el otro, de la comprensión de que la vida humana es interdependiente y que nuestros actos pueden influir positivamente en quienes nos rodean.



Ambas virtudes se consideran fundamentales en la psicología social y positiva, ya que promueven el bienestar tanto individual como colectivo. Practicar la solidaridad y la generosidad favorece la cohesión social, disminuye la sensación de aislamiento y refuerza el desarrollo de comunidades más resilientes. Asimismo, en el plano individual, estas actitudes incrementan la satisfacción personal, reducen el estrés y generan una percepción de vida más plena. Desde la perspectiva del desarrollo humano, estas actitudes permiten construir una autoestima sana y relaciones más significativas. Cuando una persona es solidaria y generosa, experimenta un mayor

bienestar psicológico, pues siente que su vida tiene impacto y trascendencia. En este sentido, la práctica de estos valores se convierte en un círculo virtuoso: al dar, también se recibe en forma de gratitud, afecto y sentido de comunidad.

El entorno escolar es un espacio privilegiado para el aprendizaje no solo académico, sino también socioemocional. Allí, la solidaridad y la generosidad se convierten en valores fundamentales que favorecen la convivencia, la cooperación y la formación integral de los estudiantes. La autoestima es la valoración que cada persona hace de sí misma y constituye un pilar fundamental en el desarrollo integral del estudiante. En este proceso, la práctica de la solidaridad y la generosidad desempeña un papel decisivo, pues ambas actitudes fortalecen la identidad, el sentido de valor personal y la capacidad de relacionarse de manera positiva con los demás.

En conclusión, la solidaridad y la generosidad no solo mejoran la convivencia, sino que también enriquecen el proceso de enseñanza-aprendizaje. Formar estudiantes que vivan estos valores es preparar ciudadanos capaces de construir sociedades más inclusivas, respetuosas y colaborativas.

YOUNG VALLEGRANDISTA

Un *Young Vallegrandista* se distingue no solo por sus conocimientos académicos, sino también por la manera en que refleja los valores que fortalecen la convivencia y el crecimiento personal. Entre ellos, la **solidaridad** y la **generosidad** ocupan un lugar esencial, ya que permiten formar estudiantes con sentido humano, capaces de transformar su entorno con pequeñas y grandes acciones. La **solidaridad** se evidencia en su disposición para apoyar a sus compañeros, compartir aprendizajes y brindar ayuda en momentos de dificultad. Sabe que crecer

no es un camino individual, sino colectivo, y que cada acto solidario contribuye al fortalecimiento de la comunidad educativa.

La **generosidad**, por su parte, se manifiesta en el compartir sin esperar nada a cambio: un consejo, una palabra de aliento, un gesto de amistad o incluso tiempo y esfuerzo en beneficio de otros.



Un estudiante Vallegrandista comprende que la generosidad va más allá de lo material y que, en su práctica cotidiana, se construye un ambiente de respeto y confianza. Ser solidario y generoso le permite desarrollar una autoestima sana, cultivar la empatía y convertirse en un líder positivo, comprometido con los valores que guían la institución. Estos principios, vividos en lo académico, lo familiar y lo social, lo forman como un ser humano íntegro, preparado para aportar a la sociedad desde la bondad, la cooperación y el compromiso con el bien común.

La solidaridad y la generosidad no son valores que se practican únicamente en situaciones extraordinarias, sino que se viven en los pequeños gestos de cada día. En la vida cotidiana, aportan beneficios tanto para quien los recibe como para quien los ofrece, convirtiéndose en herramientas de crecimiento personal y social. En primer lugar, la **solidaridad** aporta un sentido de comunidad y pertenencia. Al apoyar a otros, compartir conocimientos o brindar ayuda en momentos de dificultad, la persona descubre que no está sola, que forma parte de una red de apoyo recíproco.

Esto fortalece las relaciones interpersonales y genera confianza, disminuyendo la sensación de aislamiento. La **generosidad**, por su parte, contribuye al bienestar emocional y psicológico. Ser generoso —ya sea con tiempo, palabras de aliento, escucha activa o recursos materiales— permite experimentar satisfacción personal, incrementar la autoestima y reducir el estrés. Además, promueve un círculo de gratitud y reciprocidad que enriquece la convivencia diaria. Ambos valores, cuando se practican día a día, transforman la manera en que enfrentamos los retos de la vida. La solidaridad nos enseña que juntos es más fácil superar las dificultades, mientras que la generosidad nos recuerda que dar sin esperar recompensa también nos llena de sentido y propósito.

CICLO PASEO SOLIDARIO: CAMINO HACIA EL CIERRE DEL AÑO ESCOLAR



El ciclopaseo que se realiza como inicio del receso escolar de octubre es una actividad significativa para fomentar en la comunidad educativa el fortalecimiento de los valores de solidaridad y generosidad. Esta iniciativa promueve la convivencia sana entre estudiantes, familias y docentes, y propicia un momento para reflexionar sobre la importancia de vivir en armonía y ayudar al otro.

El receso escolar es un espacio para la pausa y la renovación, pero también una oportunidad para cultivar actitudes que contribuyan al bienestar común y a la construcción de entornos más

humanos y justos. La solidaridad impulsa a compartir desde el corazón, mientras que la generosidad motiva a actuar con desprendimiento y alegría. Esta actividad se justifica como un puente entre la experiencia lúdica y la formación ética, permitiendo que los participantes interioricen y practiquen valores que acompañen el cierre del año escolar, fomentando una comunidad unida y comprometida.

ACTIVITIES

MONDAY, September 29th of 2025

Hoy voy a hacer un acto de ayuda a alguien (en mi casa, colegio o comunidad). Puede ser algo pequeño como explicar una tarea, acompañar a alguien o colaborar en un oficio. ¿Cómo me sentí yo al ayudar?

TUESDAY, September 30th of 2025

Escribo por lo menos 5 obstáculos que podrían impedirme ser solidario y generoso.

WEDNESDAY, October 01st of 2025

¿De qué manera mis acciones ayudaron o hicieron sentir mejor a los demás?

THURSDAY, October 02nd of 2025

¿Qué quiero seguir mejorando para ser más solidario y generoso en mi vida diaria?

FRIDAY, October 03rd of 2025

¿Qué aprendí sobre mí mismo al practicar la solidaridad y la generosidad esta semana?

SATURDAY, October 04th of 2025

Oro el Santo Rosario en familia

SUNDAY, October 05th of 2025

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



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”