

GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba 2025

AÑO DEL PERDÓN Y LA RECONCILIACIÓN

PERSONAL GROWTH PLAN
Week from February 10th to February 16th



CONSIGNA:

*"El primer paso hacia la reconciliación es la humildad, el reconocer nuestros errores y estar dispuestos a pedir perdón."
Mahatma Gandhi*

RECONCILIACIÓN - COMUNICACIÓN

GRADOS DE 9° A 11°

JUSTIFICATION

Imagina que tienes una pelea con tu mejor amigo. Tal vez dijeron algo que te lastimó o tú hiciste algo que lo hizo enojar. Después de eso, dejan de hablarse y hay tensión entre ustedes. **Eso significa que hay un conflicto.** Ahora, piensa en lo que pasa cuando quieren arreglar las cosas. Primero, uno de los dos decide hablar y expresar cómo se siente (**comunicación**). Luego, ambos escuchan, intentan entenderse y, si es necesario, piden perdón. Finalmente, llegan a un acuerdo y vuelven a llevarse bien. **Eso es la reconciliación.** La comunicación es la herramienta que usamos para resolver conflictos. Sin ella, sería imposible reconciliarnos, porque si no hablamos ni escuchamos, no podemos entender lo que pasó ni solucionar el problema.

Comunicación = Expresar lo que sentimos y escuchar a la otra persona.

Reconciliación = Volver a estar en paz con alguien después de un problema.

Sin comunicación, no puede haber reconciliación.

Es como arreglar un puente roto entre dos personas: la comunicación son los materiales para repararlo, y la reconciliación es cuando vuelven a cruzarlo juntos.

EL VALOR DE LA RECONCILIACIÓN Y LA COMUNICACIÓN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Las relaciones con amigos, familia y compañeros no siempre son perfectas. A veces hay malentendidos, peleas o momentos de tensión. En esos casos, **la comunicación y la reconciliación son esenciales para mantener relaciones sanas y fuertes.**

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA COMUNICACIÓN?

- Permite expresar lo que sentimos y pensamos.
- Nos ayuda a resolver problemas en lugar de ignorarlos.
- Evita malentendidos y confusiones.
- Fortalece la confianza y la conexión con los demás.

Cuando nos comunicamos de forma sincera y respetuosa, es más fácil comprendernos y evitar conflictos innecesarios.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA RECONCILIACIÓN?

- Nos permite sanar relaciones dañadas.
- Nos ayuda a dejar el rencor y seguir adelante.
- Fomenta la empatía y la comprensión.
- Hace que nuestras relaciones sean más sólidas y duraderas.

La reconciliación no siempre significa que todo volverá a ser como antes, pero sí que podemos cerrar heridas y aprender de la experiencia.

EL EQUILIBRIO PERFECTO: COMUNICACIÓN + RECONCILIACIÓN

Para que cualquier relación funcione bien, es fundamental encontrar un equilibrio entre la **comunicación** y la **reconciliación**. No basta solo con hablar, ni solo con perdonar; ambas cosas deben complementarse para que una relación se mantenga sana.

Para que una relación sea fuerte y saludable, es necesario combinar ambas cosas:

- Expresar cómo nos sentimos y escuchar a la otra persona con respeto.
- Comprender el punto de vista del otro y buscar soluciones juntos.
- Estar dispuestos a perdonar de verdad, sin rencores.
- Aprender de la situación para fortalecer la relación y evitar nuevos conflictos.

Cuando hay un balance entre hablar y saber perdonar, las relaciones se vuelven más auténticas, fuertes y duraderas. **No se trata solo de hablar ni solo de olvidar, sino de entender, aprender y seguir adelante juntos.**

CAMINO A LA U

La transición del colegio a la universidad es una etapa

crucial que implica no solo adaptarse a nuevas exigencias académicas, sino también desarrollar habilidades sociales y emocionales que faciliten una integración exitosa en el entorno universitario. En este contexto, la **comunicación** y la **reconciliación** desempeñan roles fundamentales, especialmente cuando se aplican valores institucionales como el respeto, la solidaridad y la justicia, promovidos por nuestro Gimnasio.

Estudios sobre la adaptación a la vida universitaria destacan que una comunicación efectiva y la capacidad de reconciliación son esenciales para enfrentar los desafíos que surgen en este nuevo entorno. Estas habilidades te permiten, como estudiante, manejar conflictos, establecer relaciones saludables y crear redes de apoyo que son vitales para tu éxito académico y personal.

El Gimnasio Vallegrande enfatiza valores como el respeto, la solidaridad y la justicia en su formación integral. Estos principios son fundamentales para fomentar una comunicación abierta y efectiva, así como para facilitar procesos de reconciliación en situaciones de conflicto.

- **Respeto:** Fomenta la escucha activa y la valoración de diferentes perspectivas, lo que es esencial para una comunicación efectiva.
- **Solidaridad:** Promueve el apoyo mutuo y la empatía, facilitando la resolución de conflictos y la reconciliación.
- **Justicia:** Inculca un sentido de equidad y honestidad, fundamentales para mantener relaciones interpersonales saludables.

Al internalizar y practicar estos valores, estás mejor preparado para enfrentar los desafíos de la vida universitaria, no solo en términos académicos, sino también en la construcción de relaciones interpersonales sólidas y en la creación de un ambiente inclusivo y respetuoso. Por ende, la comunicación y la reconciliación, fundamentadas en valores como el respeto, la solidaridad y la justicia, son esenciales para una transición exitosa a la universidad. Estas competencias te permitirán adaptarte de manera

efectiva a tu nuevo entorno, promoviendo tu desarrollo integral y bienestar.

YOUNG VALLEGRANDISTA

El uniforme identifica al Gimnasio en cada uno de sus estudiantes, dando una excelente imagen. Por tanto, se considera incumplimiento a sus deberes que la comunidad de estudiantes matriculados porte inadecuadamente **el uniforme** dentro y fuera de la institución. Se debe portar el uniforme completo con **DIGNIDAD y RESPETO** acorde a los horarios establecidos desde el primer día de clase hasta el último.

UNIFORME NIÑAS

DIARIO: falda escocesa con su respectiva nodriza, el largo de la falda mitad de la rodilla, blusa blanca manga corta con el logotipo del Gimnasio Vallegrande, medias blancas escolares, zapatos rojos con cordón beige (permanecer con ellos siempre lustrados). Accesorios para el cabello de colores blanco y rojo.

EDUCACIÓN FÍSICA: Sudadera blanca con su escudo, medias blancas colegiales, zapatos tenis completamente blancos con cordón. Accesorios para el cabello de colores blanco y rojo.

AMBOS UNIFORMES SIN MAQUILLAJE Y UÑAS DISCRETAS

UNIFORME NIÑOS

DIARIO: Camiseta azul con su escudo, pantalón corto azul turquí, medias blancas escolares, zapatos negros con cordón (permanecer con ellos siempre lustrados)

EDUCACIÓN FÍSICA: Sudadera blanca con su escudo, zapatos totalmente blancos con cordón, medias blancas colegiales.

RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR

La **Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar** es un conjunto de pasos y acciones que ayudan a resolver problemas y conflictos en la escuela de manera pacífica. Su objetivo es asegurar que todos

los estudiantes, docentes y miembros de la comunidad educativa se sientan seguros, respetados y escuchados. ¿Pero cómo está ella relacionada con el valor de la reconciliación? Pues, cuando ocurre un conflicto, no solo se trata de solucionar el problema, sino también de aprender a pedir perdón, a entender a los demás y a reconstruir la confianza. De esta manera, nuestro Gimnasio se convierte en un lugar donde todos pueden convivir en paz y aprender juntos.

ACTIVITIES

Monday, February 10th, 2025.

Leo la cita bíblica Efesios 4:32 y escribo una reflexión sobre el mensaje que Dios me envía por medio de ella.

Tuesday, February 11st, 2025.

Creo una historia breve sobre un grupo de personas, en donde los personajes principales presentan un conflicto que repercute en su relación y la finalizo con la resolución de este por medio de la comunicación y reconciliación.

Wednesday, February 12nd, 2025.

Creo un acróstico con la palabra COMUNICACIÓN en donde resalto sus virtudes relacionadas a la reconciliación.

Thursday, February 13rd, 2025.

Reflexiono: ¿Cómo la comunicación abierta y la reconciliación contribuyen a mis relaciones interpersonales?

Friday, February 14th, 2025.

Diseño una carta de San Valentín en el que demuestro mi aprecio y reconciliación hacia alguien con quien he tenido un conflicto.

Saturday, February 15th, 2025.

Oro el Santo Rosario en familia.

Sunday, February 16th, 2025.

Participo en la Eucaristía Dominical, doy gracias a Dios por todas las bendiciones en mi vida y le pido perdón por mis malas acciones.



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”