

GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba
2025

AÑO DEL PERDÓN Y LA RECONCILIACIÓN

PERSONAL GROWTH PLAN
Week from February 17th to February 23th



CONSIGNA:

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

RECONCILIACIÓN - TOLERANCIA

GRADOS 9° A 11°

JUSTIFICATION

Las diferencias entre las personas son inevitables, ya que cada uno tiene su propia forma de pensar y sentir. A veces, estas diferencias pueden generar conflictos, ya sea en la familia, en la escuela o en la comunidad. Sin embargo, cuando practicamos la tolerancia, aprendemos a aceptar y respetar las opiniones y actitudes de los demás sin reaccionar con enojo o rechazo. Si además buscamos la reconciliación, podemos reparar las relaciones afectadas por los conflictos, promoviendo la paz y el entendimiento. Este plan tiene como objetivo ayudar a los estudiantes a comprender la importancia de la tolerancia y la reconciliación en la vida cotidiana, brindándoles herramientas para mejorar sus relaciones y fortalecer la convivencia en su entorno.

EL VALOR DE LA RECONCILIACIÓN Y LA TOLERANCIA EN LAS RELACIONES INTERPERSONALES

La tolerancia nos permite aceptar las diferencias, respetar las opiniones y comprender que no todos pensamos o actuamos de la misma manera. En cambio, la reconciliación nos ayuda a sanar heridas emocionales y recuperar la paz en nuestras relaciones. Ambos valores son esenciales en la convivencia diaria, ya que nos enseñan a ser más empáticos, a resolver conflictos de manera pacífica y a construir una sociedad más justa y respetuosa. Sin tolerancia, los conflictos pueden escalar en violencia o distanciamiento, y sin reconciliación, las relaciones se deterioran y se pierden oportunidades de crecimiento personal y colectivo. Practicar la tolerancia y la reconciliación no significa que debemos estar de acuerdo con todo, sino que aprendemos a escuchar, a dialogar sin prejuicios y a encontrar soluciones que beneficien a todos. En la medida en que seamos capaces de reconocer nuestros errores y perdonar a los demás, nuestras relaciones se volverán más sólidas y enriquecedoras.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA TOLERANCIA?

Nos permite:

1. Expresar lo que sentimos y escuchar activamente a los demás.
2. Ser empáticos: con capacidad de ponerse en el lugar del otro para comprender sus emociones y pensamientos.
3. Reconocer el valor de cada persona,

- independientemente de sus opiniones o diferencias
4. Cuando nos comunicamos de forma sincera y respetuosa, es más fácil comprendernos y evitar conflictos innecesarios.

EL EQUILIBRIO PERFECTO: TOLERANCIA + RECONCILIACIÓN

Para que cualquier relación funcione bien, es fundamental encontrar un equilibrio entre la tolerancia y la reconciliación. No basta solo con aceptar las diferencias o solo con perdonar; ambas cosas deben complementarse para construir una convivencia armoniosa y saludable.

Cuando practicamos la tolerancia, aprendemos a respetar las opiniones, emociones y formas de ser de los demás, incluso cuando no estamos de acuerdo. Pero la tolerancia, por sí sola, no resuelve los conflictos. Es ahí donde entra la reconciliación, que nos ayuda a sanar heridas, dejar atrás el resentimiento y fortalecer los lazos con los demás.

Para lograr una relación sana y equilibrada, es necesario combinar ambos valores:

➤ Tolerancia:

- Respetar las diferencias sin juzgar.
- Escuchar con empatía, sin reaccionar impulsivamente.
- Valorar la diversidad como una oportunidad de aprendizaje.

➤ Reconciliación:

- Expresar cómo nos sentimos y buscar soluciones en conjunto.
- Aprender a pedir disculpas y aceptar los errores propios y ajenos.
- Dejar atrás el rencor y transformar los conflictos en experiencias de crecimiento.

CAMINO A LA U

UNA TRANSICIÓN CON TOLERANCIA Y RECONCILIACIÓN

La transición del colegio a la universidad es una etapa llena de cambios, desafíos y aprendizajes. Es un momento en el que enfrentamos nuevas responsabilidades, conocemos personas con ideas diferentes y nos enfrentamos a situaciones que pondrán a prueba nuestra paciencia, empatía y capacidad de adaptación.

En este proceso, la **tolerancia** juega un papel fundamental. En la universidad, conviviremos con personas de distintas culturas, pensamientos y formas de ver el mundo. Aprender a respetar y valorar esas diferencias nos permitirá crecer como individuos y construir relaciones saludables basadas en el diálogo y la comprensión.

Por otro lado, la **reconciliación** es clave para afrontar los errores y dificultades que puedan surgir en este nuevo camino. Habrá momentos de frustración, desacuerdos con compañeros o profesores, e incluso conflictos internos sobre nuestras propias decisiones. Aprender a **perdonarnos a nosotros mismos y a los demás** nos ayudará a superar los obstáculos con madurez y resiliencia.

Claves para un Camino a la U con Tolerancia y Reconciliación

- ✓ Aceptar los cambios con una actitud abierta y flexible.
- ✓ Respetar las opiniones y formas de ser de los demás, incluso cuando sean diferentes a las nuestras.
- ✓ Aprender de los errores y buscar soluciones en lugar de quedarnos en el conflicto.
- ✓ Pedir disculpas cuando sea necesario y dejar atrás el resentimiento.
- ✓ Construir relaciones basadas en la empatía y la comprensión mutua.

La universidad no solo es un espacio de formación académica, sino también una oportunidad para crecer como personas. Un **camino construido con tolerancia y reconciliación** nos permitirá vivir esta etapa con mayor armonía, fortalecer nuestras relaciones y enfrentar los desafíos con una actitud positiva y resiliente.

YOUNG VALLEGRANDISTA UNA AMISTAD A PRUEBA: TOLERANCIA Y RECONCILIACIÓN

Sofía y Valeria eran amigas desde la infancia. Siempre habían estado juntas en todo: en las tareas, en los recreos y hasta en las vacaciones familiares. Pero cuando llegaron al último año de colegio, algo cambió.

Valeria comenzó a salir con un nuevo grupo de amigos y empezó a pasar menos tiempo con Sofía. Un día, Sofía la invitó a estudiar para un examen importante, pero Valeria canceló a última hora porque tenía otros planes. Sofía se

sintió herida y, en un impulso, le envió un mensaje diciéndole que ya no le importaba su amistad. Valeria, molesta, le respondió que no tenía por qué dar explicaciones de su tiempo.

Los días pasaron y dejaron de hablarse. Cada una estaba convencida de que la otra tenía la culpa. Sin embargo, ambas comenzaron a extrañarse, aunque el orgullo les impedía dar el primer paso.

Un día, en clase de ética, la profesora habló sobre la **tolerancia y la reconciliación**. Explicó que la tolerancia no significa aceptar todo sin cuestionar, sino **comprender las diferencias** y buscar soluciones sin dejar que el orgullo destruya relaciones valiosas. Sofía sintió que esas palabras iban dirigidas a ella.

Esa tarde, decidió escribirle a Valeria. Con sinceridad, le dijo que se había sentido desplazada y que su reacción había sido impulsiva. Valeria, al leer el mensaje, se dio cuenta de que también había actuado con indiferencia y que Sofía tenía razón en sentirse así.

Se encontraron en el parque donde solían ir de niñas y hablaron con calma. Valeria le explicó que no había querido dejarla de lado, pero que también estaba explorando nuevas amistades. Sofía entendió que las relaciones evolucionan y que no significaba que su amistad terminara.

Finalmente, ambas se **pidieron disculpas**, dejando atrás el resentimiento. Decidieron que, aunque tuvieran nuevos círculos sociales, su amistad seguiría siendo especial. **Aprendieron que la tolerancia y la reconciliación fortalecen los lazos y que una amistad verdadera no se rompe por un malentendido, sino que se construye con comprensión y diálogo.**

RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR

La Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar establece pasos para resolver conflictos de manera pacífica, garantizando seguridad y respeto en la comunidad educativa. Su relación con la reconciliación radica en aprender a pedir perdón, comprender a los demás y reconstruir la confianza, promoviendo así una convivencia armoniosa en la escuela. Es un conjunto de estrategias diseñadas para fomentar un ambiente escolar seguro, respetuoso e inclusivo. Su propósito es garantizar que estudiantes, docentes y personal educativo desarrollen relaciones basadas en el respeto, la empatía y la paz, promoviendo el bienestar emocional y

fortaleciendo la convivencia. Este modelo establece mecanismos para identificar, prevenir y abordar situaciones de conflicto, acoso escolar o cualquier forma de violencia. A través de la participación activa de la comunidad educativa y las familias, se impulsa la construcción de una cultura de paz, donde la resolución de desacuerdos se realice de manera dialogada y constructiva. Así, la convivencia escolar se convierte en un espacio de aprendizaje mutuo, basado en valores como la solidaridad, la tolerancia y el respeto.

ACTIVITIES

Monday, February 17th, 2025.

Teniendo en cuenta la historia “Una amistad a prueba” respondo: ¿Qué causó el conflicto en la historia?

Tuesday, February 18th, 2025.

¿Cómo actuaron los personajes para solucionarlo y que harías en este caso?

Wednesday, February 19th, 2025.

¿Qué papel tuvo la tolerancia en la reconciliación?

Thursday, February 20th, 2025.

Comparto un caso **histórico** o actual en los que la reconciliación haya sido clave para resolver problemas sociales o personales. Escribo un ejemplo.

Friday, February 21st, 2025.

Reflexiono sobre mi propio comportamiento en situaciones de conflicto y escribo cómo puedo mejorar en la práctica de la tolerancia.

Saturday, February 22nd, 2025.

Oro el Santo Rosario en familia.

Sunday, February 23rd, 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”