

GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba
2025

AÑO DEL PERDÓN Y LA RECONCILIACIÓN

PERSONAL GROWTH PLAN
Week from March 03rd to March 09th



CONSIGNA:

“PERDONAR ES UN REGALO QUE
TE DAS A TI MISMO, NO A LA
OTRA PERSONA.”

Suzanne Somers

PERDÓN - EMPATÍA

GRADOS 9° A 11°

JUSTIFICATION

En el ámbito educativo, es fundamental proporcionar a los estudiantes herramientas que les permitan desarrollarse no solo académicamente, sino también en aspectos personales y emocionales. El perdón y la empatía son dos habilidades esenciales que contribuyen al bienestar integral de los estudiantes, fomentando relaciones interpersonales saludables y un ambiente escolar positivo.

PERDÓN: El perdón es un acto de liberación que permite a las personas dejar atrás el resentimiento y el dolor causados por una ofensa o conflicto. Enseñar a los estudiantes a perdonar les ayuda a manejar sus emociones, reducir el estrés y mejorar su salud mental. El perdón no implica olvidar o justificar la conducta inapropiada, sino más bien, es una decisión consciente de soltar la carga emocional y seguir adelante.

EMPATÍA: La empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro, entender y compartir sus sentimientos. Fomentar la empatía en los estudiantes es crucial para desarrollar la comprensión mutua, la compasión y la cooperación. La empatía ayuda a los estudiantes a reconocer y respetar las diferencias, resolver conflictos de manera pacífica y construir relaciones más fuertes y significativas.

INTERRELACIÓN ENTRE PERDÓN Y EMPATÍA:

La conexión entre perdón y empatía radica en la capacidad de comprender y valorar las perspectivas y sentimientos de los demás. Al desarrollar empatía, los estudiantes pueden reconocer el impacto de sus acciones en los otros y, a su vez, aprender a perdonar y pedir perdón cuando sea necesario. La empatía facilita el proceso de perdón, ya que permite a los estudiantes ver más allá de sus propias emociones y considerar el contexto y las intenciones del otro.

BENEFICIOS DEL PERDÓN Y LA EMPATÍA PARA LOS ESTUDIANTES

Implementar el perdón y la empatía en el contexto de las actividades de los estudiantes puede tener múltiples beneficios, hoy queremos compartir contigo algunos de ellos:

- ✓ **Mejora de la Salud Emocional:** Los estudiantes que practican el perdón y la empatía son más propensos a experimentar niveles más bajos de estrés, ansiedad y depresión.

- ✓ **Relaciones Interpersonales Saludables:** Fomentar estas habilidades promueve la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y el respeto mutuo, creando un ambiente escolar más armonioso.
- ✓ **Desarrollo de la Inteligencia Emocional:** Los estudiantes aprenden a reconocer y gestionar sus propias emociones, así como a comprender y responder adecuadamente a las emociones de los demás.
- ✓ **Ambiente Escolar Positivo:** Un entorno educativo donde prevalecen el perdón y la empatía contribuye a una cultura de respeto, inclusión y apoyo mutuo, beneficiando a toda la comunidad escolar.

YOUNG VALLEGRANDISTA HISTORIAS INSPIRADAS EN EL PERDÓN Y EMPATÍA

1. **LA HISTORIA DE NELSON MANDELA:** Nelson Mandela pasó 27 años en prisión por luchar contra el apartheid en Sudáfrica. A pesar de la injusticia sufrida, cuando fue liberado y se convirtió en el primer presidente negro de Sudáfrica, optó por perdonar a sus opresores y trabajar hacia la reconciliación y la unidad del país. Mandela mostró una profunda empatía al comprender el temor de los blancos sudafricanos y promovió el perdón como un medio para sanar la nación.
2. **EL ABRAZO DEL HIJO DE LA VÍCTIMA:** En 2019, durante el juicio de Amber Guyger, una ex policía de Dallas, por el asesinato de Botham Jean, el hermano menor de Botham, Brandt Jean, mostró un extraordinario acto de perdón. Durante su declaración en la corte, Brandt expresó su perdón hacia Guyger y le pidió un abrazo. Este gesto de empatía y perdón conmovió a muchos y mostró el poder transformador del perdón.
3. **LA RECONCILIACIÓN EN RUANDA:** Después del genocidio en Ruanda en 1994, donde más de 800,000 personas fueron asesinadas en un conflicto étnico, el país trabajó arduamente en la

reconciliación. Se implementaron los tribunales gacaca, que permitieron a las comunidades locales juzgar a los responsables de los crímenes. En estos tribunales, muchos perpetradores expresaron arrepentimiento y buscaron el perdón de las víctimas y sus familias. Este proceso, aunque doloroso, fue un paso importante hacia la curación y la construcción de una sociedad más unida.

Estas historias muestran cómo el perdón y la empatía pueden transformar vidas y sociedades, superando incluso las circunstancias más difíciles.

CLAVES PARA UN CAMINO A LA U CON PERDÓN Y EMPATÍA

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

1. **Autoconocimiento y Reflexión Personal:** Fomenta la introspección y la autoevaluación. Ayuda a los estudiantes a reconocer sus fortalezas y debilidades, y a entender cómo el perdón y la empatía pueden mejorar su bienestar emocional y sus relaciones interpersonales.
2. **Comunicación asertiva:** Desarrollar habilidades de comunicación que incluyan la escucha activa y la expresión clara de emociones y necesidades. La empatía en la comunicación facilita una mejor comprensión y respeto mutuo.
3. **Apoyo Mutuo:** Fomenta un ambiente de apoyo y colaboración entre los estudiantes. La empatía fortalece las relaciones y crea una red de apoyo que puede ser crucial durante los desafíos académicos y personales.
4. **Celebración de Logros:** Celebra los logros y avances en el desarrollo del perdón y la empatía. Reconocer estos esfuerzos refuerza la importancia de estas habilidades y motiva a los estudiantes a continuar su práctica.

RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR

Este plan busca abordar de manera integral los diferentes aspectos de la convivencia escolar, proporcionando un marco estructurado para promover un ambiente saludable y seguro para todos los estudiantes.

1. **PROMOCION:** Fomentar una cultura de paz y respeto en la comunidad educativa. Fomentar la participación en actividades artísticas, deportivas y de voluntariado que fortalezcan los lazos comunitarios y el sentido de pertenencia.
2. **PREVENCION:** Identificar y reducir factores de riesgo que puedan generar conflictos o violencia escolar. Crear espacios seguros donde los estudiantes puedan expresar sus inquietudes, problemas y emociones, como grupos de apoyo y consejería.
3. **ATENCIÓN:** Brindar respuesta oportuna y adecuada a situaciones de conflicto o violencia. Promover prácticas de justicia restaurativa que busquen la reparación del daño y la reconciliación entre las partes involucradas.
4. **SEGUIMIENTO:** Asegurar la sostenibilidad y efectividad de las intervenciones realizadas. Mantener un registro detallado de los casos atendidos y las acciones tomadas, para asegurar la transparencia y la rendición de cuentas.

ACTIVITIES

MONDAY, MARCH 3rd, 2025

Leo el plan de crecimiento personal con mi familia y reflexiono sobre cómo puedo practicar el perdón y la empatía en la vida diaria.

TUESDAY, MARCH 4th, 2025

Escribe una historia donde el perdón y la empatía sean los protagonistas de la misma.

WEDNESDAY, MARCH 5th, 2025

Asisto a la eucaristía para la imposición de la ceniza
¿Qué significa para mí el miércoles de ceniza?
¿Qué es la cuaresma para los cristianos?



THURSDAY, MARCH 6th 2025

Teniendo en cuenta las historias inspiradas en el perdón y la empatía. ¿Cuál es el impacto del perdón en la salud mental?

FRIDAY, MARCH 7th 2025



Describe con tus palabras lo que significa para ti la imagen

SATURDAY, MARCH 8th 2025

Hoy decido hacer un acto de empatía con mi prójimo.



Escribo una frase en conmemoración al día Internacional de la mujer.
Con mi familia, oro el Santo Rosario. coloco como intención a las mujeres que sufren por enfermedad, abandono o violencia.

SUNDAY, MARCH 9th 2025

Oro el Santo Rosario junto a mi familia.
Participo de la Eucaristía Dominical. Después de escuchar el Evangelio respondo ¿Cómo vivo el amor de Dios?



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”