

GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba
2025

AÑO DE LA RECONCILIACIÓN Y EL PERDÓN

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



CONSIGNA:

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

Suzanne Somers

PERDÓN - COMPASIÓN

9° a 11°

JUSTIFICACIÓN

¡Familia vallegrandista! los valores de perdón y compasión son fundamentales para la convivencia armoniosa y el crecimiento personal de sus miembros. El perdón no solo implica olvidar los errores pasados, sino también ofrecer una oportunidad para sanar y reconstruir relaciones. Es un acto de amor y entendimiento que nos permite liberar el resentimiento y abrir nuestros corazones a nuevas oportunidades de unión. Feliz inicio de semana.

En primer lugar, el perdón es una herramienta poderosa que nos permite dejar atrás las heridas y los conflictos del pasado. No se trata simplemente de olvidar los errores, sino de comprender que todos cometemos fallos y tenemos la capacidad de cambiar y mejorar. Perdonar es un acto de valentía y generosidad que nos ayuda a liberar el resentimiento y a reconstruir relaciones. Cuando perdonamos, nos damos la oportunidad de sanar y de abrir nuestros corazones a nuevas oportunidades de unión y crecimiento.

Por otro lado, la compasión es la capacidad de ponernos en el lugar de los demás y de entender sus dificultades y sufrimientos. Es un valor que nos impulsa a actuar con empatía y solidaridad, brindando apoyo a quienes lo necesitan. En la familia vallegrandista, la compasión se manifiesta en pequeños gestos de cariño, en la escucha activa y en la disposición para ayudar a los demás en momentos difíciles. La compasión nos conecta profundamente con nuestros seres queridos y fortalece los lazos que nos unen como familia. El perdón y la compasión son valores fundamentales en el desarrollo personal y social de los jóvenes. En esta etapa crucial de la vida, los estudiantes enfrentan diversos desafíos emocionales y relacionales. Aprender a perdonar y practicar la compasión no solo mejora su bienestar emocional, sino que también fortalece sus relaciones interpersonales y su capacidad para enfrentar conflictos. La consigna de Suzanne Somers subraya la importancia de perdonar como un acto de liberación personal que nos permite vivir con mayor paz y felicidad.

Ambos valores, perdón y compasión, son esenciales para mantener una dinámica familiar saludable y

resiliente. Nos permiten superar conflictos, aprender de nuestras experiencias y crecer juntos como individuos y como familia. En un mundo que a menudo se enfrenta a la adversidad, la familia vallegrandista encuentra en el perdón y la compasión un refugio de amor y apoyo incondicional.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL PERDON Y LA COMPASIÓN?

El perdón y la compasión son fundamentales para la paz interior y las relaciones saludables.

- **Sanación personal:** El perdón es un acto de auto-sanación. Al perdonar, no estamos aprobando el comportamiento que nos lastimó, sino liberándonos del peso emocional que nos impide avanzar.
- **Mejora de relaciones:** La el perdón y la compasión ayuda a reparar y fortalecer las relaciones. Permite que las personas involucradas comprendan sus errores y trabajen juntas para construir una relación más sólida y saludable.
- **Crecimiento personal:** Perdonar y ser compasivos, son actos de madurez emocional y crecimiento personal. Nos enseñan a ser más empáticos y comprensivos con los demás y con nosotros mismos.
- **Reducción de conflictos:** La falta de perdón y compasión puede llevar a conflictos continuos y destructivos. Al practicar el perdón, fomentamos un ambiente de paz y entendimiento mutuo.

YOUNG VALLEGRANDISTA:
El perdón y la Compasión nos permiten superar los conflictos

Reflexiona sobre una situación en la que hayas sentido rencor o resentimiento hacia alguien. ¿Cómo te ha afectado esa experiencia? ¿Cómo podrías liberar ese resentimiento a través del perdón? Recuerda que perdonar no significa olvidar o justificar la acción de la otra persona, sino liberar tu corazón del peso del rencor. La compasión, por otro lado, es la capacidad de comprender y compartir el sufrimiento de los demás, actuando con empatía y bondad. ¿En qué situaciones podrías ser más compasivo contigo mismo y con los demás?

Jóvenes, en un mundo que a menudo enfrenta adversidades y desafíos, es fundamental que practiquemos el perdón y la compasión en nuestras vidas diarias. Estos valores nos ayudan a superar conflictos y malentendidos. Recuerden seguir la ruta de atención integral identificar, prevenir y abordar situaciones de conflicto asumiéndolos con perdón y compasión.

RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR

El comportamiento adecuado de los niños en los colegios, teniendo en cuenta la **Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar**, debe centrarse en el respeto mutuo, la cooperación y la resolución pacífica de conflictos, con el fin de crear un ambiente armonioso y seguro para todos. Promoción: El plan de crecimiento personal promueve valores de perdón y compasión, alineándose con la promoción de una convivencia pacífica y respetuosa. Estamos llamados a tener presente los 4 momentos:

- **Promoción:** El plan de crecimiento personal promueve valores de perdón y compasión, alineándose con la promoción de una convivencia pacífica y respetuosa.
- **Prevención:** Al enseñar a los niños a manejar sus emociones y practicar el perdón y la compasión, se previenen conflictos y

situaciones de violencia escolar.

- **Atención:** Las actividades y recomendaciones del plan brindan herramientas para atender y resolver conflictos de manera compasiva y constructiva.
- **Seguimiento:** Los padres y educadores pueden monitorear el progreso de los niños en la práctica del perdón y la compasión, asegurando que estas actitudes se mantengan en el tiempo de la mediación, el diálogo y la reflexión sobre sus actitudes.

CAMINO A LA U

Prepararse para la universidad es una etapa emocionante y llena de desafíos. Aquí tienes algunos consejos sobre el perdón y la reconciliación que pueden ser útiles:

- ✓ Mantén una mente abierta
- ✓ Organiza tu tiempo
- ✓ Busca apoyo
- ✓ Cuida tu salud mental
- ✓ Sé proactivo
- ✓ Aprende a perdonar
- ✓ Disfruta del viaje

Recuerda que la universidad es solo una parte de tu viaje de vida. Abordarla con una actitud positiva y abierta puede hacer que sea una experiencia enriquecedora y memorable.

Llegar a la universidad es sinónimo de encontrarse con un mundo aparte, reducido, pero con una diversidad humana que implica tener en cuenta conceptos tratados anteriormente. Por eso se llama universidad, porque hay una realidad compleja, y debes estar abierto a ese mundo de la academia, es solo academia, esa debe ser la percepción sin perder la fe, no hay otra cosa. La universidad te va a dar un poco más de lo que la vida te tiene preparado, y ahí estarán los libros para enriquecer el pensamiento, el sentido crítico, la forma de hablar, el análisis, tu capacidad interpretativa de la realidad y tu forma de ser. Quizás por eso El argentino Jorge Luis Borges no se equivoca cuando dijo “Que otros se jacten de las páginas que han escrito; a mí me enorgullecen las que he leído”. Aunque también hay que reconocer que el propósito no es tratarse de pensar bien o de hablar bien exclusivamente, sino de

transformarse y transformar el mundo. Para eso es la vida, la escuela y la universidad, ser un profesional para servirle al mundo.

ACTIVITIES

MONDAY, March 10th 2025

Fomento la reflexión sobre el perdón y la compasión a través de la escritura de un diálogo imaginario entre dos personajes.

TUESDAY, March 11st. 2025

Reflexiono sobre una persona a la que necesite perdonar. ¿Qué me impide hacerlo?

WEDNESDAY, March 12nd 2025

Escribo una carta (no necesariamente enviarla) a la persona que necesite perdonar, expresando mis sentimientos y mostrando mi compasión.

THURSDAY, Marth 13rd 2025

Reflexiono sobre una situación en la que alguien me mostró compasión. ¿Cómo me sentí?

FRIDAY, March 14th, 2025

Participo activamente en el viacrucis y me vinculo a la campaña solidaria aportando alimentos no precederos. Practico la oración, el ayuno y la limosna.

SATURDAY, March 15th, 2025

Rezo en familia por un mundo más comprensivo y compasivo, pidiendo por el respeto y la integración de todos.

SUNDAY, March 16th, 2025

Asisto con mi familia a la misa y pido por el perdón y la paz del mundo.



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”