

## GIMNASIO VALLEGRANDE

### “Crecimiento Continuo en Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba  
2025

### AÑO DEL PERDÓN Y LA RECONCILIACIÓN

PERSONAL GROWTH PLAN  
Week from March 17th to 23rd



#### CONSIGNA:

*"Perdonar es un regalo que te das a ti mismo, no a la otra persona".*

*Suzanne Somers.*

### PERDÓN - GRATITUD

GRADOS 9° A 11°

### JUSTIFICATION

Iniciamos esta semana llena de oportunidades y con la convicción de visualizar la misericordia de Dios, a él le damos gracias por todas y cada una de sus bendiciones, por las maravillas que nos permite vivir y disfrutar en familia en nuestro Gimnasio Vallegrande, porque podemos reconocer cuánto nos amamos, demostrándonos cada día nuestro aprecio a través del perdón y la gratitud.



La celebración del día de San José es una tradición que se introdujo en Occidente desde la Edad Media. En América, su festejo se deriva de la influencia de la Iglesia católica a lo largo del Siglo XVI. San José es una figura silenciosa pero fundamental en la historia de Jesús, y su vida sirve como inspiración de paternidad, justicia y fe. Se destacó por:

- ✚ **Ejemplo de fe y obediencia:** San José es un modelo de fe en Dios. A pesar de las dificultades y circunstancias complejas que enfrentó, como aceptar la maternidad virginal de María y la venida del Mesías, él obedeció la voluntad de Dios con humildad y sin dudar.
- ✚ **Modelo de humildad y servicio:** Se dedicó a cuidar de su familia de manera sencilla y discreta. Su vida refleja la importancia de servir con humildad, sin esperar recompensa o reconocimiento externo.
- ✚ **Responsabilidad y protección:** San José se muestra como un hombre responsable, protector y proveedor para su familia. Su dedicación a proteger a María y Jesús, especialmente cuando tuvo que huir a Egipto para salvar a su familia del rey Herodes, es un modelo de paternidad responsable.
- ✚ **Justicia y misericordia:** En la historia del evangelio, San José muestra un gran equilibrio entre la justicia y la misericordia. Cuando se enteró del embarazo de María, decidió actuar con misericordia y no exponerla públicamente, a pesar de que, según

la ley, podría haber sido rechazada. Esta capacidad de equilibrar la justicia con la compasión es un valor esencial.

- ✚ **Silencio y humildad:** San José no habla en los evangelios, pero sus acciones hablan por él. Este silencio es significativo, pues enseña la importancia de la acción por encima de las palabras, de hacer el bien sin esperar reconocimiento o alabanza.

En Colombia, esta festividad religiosa se encuentra ligada al **Día del Hombre**. Ambas celebraciones buscan exaltar el ideal de paternidad. Entre los valores que se destacan están la honestidad, la justicia y el respeto a los que todo padre y hombre debe aspirar dentro de la sociedad.

FELIZ DIA DEL  
HOMBRE  
VALLEGRANDISTA

Para San José, su vida estuvo marcada por actos de humildad y generosidad, ofreciendo perdón incondicional a María cuando se enfrentó a la difícil situación de su embarazo. San José, al aceptar con fe y valentía su misión, vivió la gratitud hacia Dios por la confianza depositada en él para cuidar y guiar al niño Jesús. Su ejemplo de perdón y gratitud, lejos de ser meras palabras, se traduce en acciones concretas de amor y sacrificio, enseñando que el verdadero perdón y la gratitud no solo sanan las heridas, sino que también fortalecen los lazos de familia y comunidad.

**El perdón permite la gratitud:** Cuando una persona perdona, deja de aferrarse al resentimiento y la ira, lo que le permite abrirse a sentimientos más positivos, como la gratitud. Al soltar el pasado, es más fácil reconocer lo bueno en el presente y sentirse agradecido por las lecciones aprendidas, el crecimiento personal o incluso la oportunidad de reconstruir una relación.

**La gratitud facilita el perdón:** Una persona que cultiva la gratitud tiende a enfocarse en lo positivo, lo que le ayuda a comprender las debilidades humanas y aceptar que todos cometemos errores. La gratitud permite ver más allá de la ofensa y valorar lo bueno que

una persona o situación ha aportado en la vida, lo que suaviza el corazón y favorece el acto de perdonar.

## **LOS VALORES DEL PERDÓN Y LA GRATITUD FAVORECEN RELACIONES MÁS SALUDABLES.**

En cualquier relación, es inevitable que ocurran conflictos y errores. Cuando una persona perdona y al mismo tiempo siente gratitud por la relación o por el aprendizaje que esta le ha dejado, es más probable que se fortalezca el vínculo en lugar de romperse.

**Ambos valores promueven la paz interior:** Tanto el perdón como la gratitud liberan la mente de cargas emocionales. El perdón libera del rencor, mientras que la gratitud ayuda a enfocarse en lo que se tiene en lugar de lo que se ha perdido. Juntas, contribuyen a una mentalidad más positiva y resiliente.

### **¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA GRATITUD?**

La gratitud es fundamental en las relaciones interpersonales porque fortalece los lazos afectivos, fomenta la armonía y contribuye a un ambiente de respeto y bienestar mutuo. Algunas razones clave por las que es importante son:

- ✓ **Refuerza los vínculos emocionales.**
- ✓ **Promueve la reciprocidad.**
- ✓ **Reduce conflictos y resentimientos**
- ✓ **Fomenta la comunicación efectiva.**
- ✓ **Aumenta la satisfacción en las relaciones.**

## **YOUNG VALLEGRANDISTA CLAVES PARA UN CAMINO A LA U**

Tener una vida universitaria exitosa va más allá de obtener buenas calificaciones; implica crecimiento personal, gestión del tiempo y bienestar emocional. Aquí tienes algunos consejos clave:

### **1. Organización y gestión del tiempo**

- Usa una agenda o aplicaciones para planificar tareas, exámenes y entregas.
- Prioriza actividades según su importancia y urgencia.
- Evita la procrastinación; estudia con anticipación y no dejes todo para el último momento.

### **2. Hábitos de estudio efectivos**

- Encuentra el método de estudio que mejor te funcione (resúmenes, mapas mentales, técnicas como Pomodoro).
- Estudia en un ambiente libre de distracciones.

### **3. Participación y networking**

- Relaciónate con compañeros y profesores; las conexiones pueden ser clave para oportunidades futuras.
- Únete a grupos de estudio, asociaciones estudiantiles o voluntariados.

### **4. Aprovecha los recursos de la universidad**

- Usa la biblioteca y plataformas digitales para complementar tus estudios.
- Infórmate sobre becas, pasantías y oportunidades de empleo.

## **IMPORTANCIA DE LA RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR**

La **Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar** es fundamental para garantizar un ambiente seguro, armonioso y libre de violencia en las instituciones educativas. Su importancia radica en los siguientes aspectos:

### **Prevención de la violencia escolar**

- Ayuda a identificar y mitigar situaciones de acoso escolar, maltrato físico o psicológico, ciberacoso y otras formas de violencia.
- Fomenta una cultura de respeto y tolerancia dentro de la comunidad educativa. Protección de los derechos de los estudiantes
- Garantiza que los niños, niñas y adolescentes crezcan en un ambiente seguro donde se respeten sus derechos.

### **Orientación clara para la comunidad educativa**

- Establece protocolos claros para la actuación de docentes, directivos, estudiantes y padres de familia ante situaciones de conflicto o riesgo.

### **Promoción del bienestar emocional y social**

- Contribuye al desarrollo de valores como la empatía, la solidaridad y la responsabilidad.

### **Intervención eficaz en situaciones de riesgo**

- Permite la rápida detección de problemas emocionales o de convivencia que puedan afectar el rendimiento y bienestar de los estudiantes.

### **Fortalecimiento de la comunidad educativa**

- Promueve la participación activa de docentes, estudiantes y familias en la construcción de un ambiente escolar seguro y armonioso.
- Fomenta el sentido de pertenencia y la colaboración entre todos los integrantes de la institución.

## **ACTIVITIES**

### **MONDAY, MARCH 17th 2025**

Lee el plan de crecimiento personal con mi docente; reflexiono y respondo en mi agenda: La Biblia describe a San José como un hombre justo. ¿Qué significa ser justo en el contexto de la vida de San José? ¿Cómo puedo ser más justo en mis decisiones y acciones?

### **TUESDAY, MARCH 18th 2025**

¿Cómo puedo aplicar los valores de San José en mi vida diaria, especialmente en mis relaciones familiares e interpersonales?

### **WEDNESDAY, MARCH 19th 2025**

¿Cuál es la importancia de tener modelos masculinos a seguir? ¿De qué manera puedo reconocer y valorar las contribuciones de los hombres en mi vida (Padre, abuelo, tío, hermano)?

### **THURSDAY, MARCH 20th 2025**

Crea y escribe 2 coplas sobre la gratitud

### **FRIDAY, MARCH 21st 2025**

Escribe tres aspectos que se deben fortalecer en el Gimnasio para mejorar la convivencia escolar.

### **SATURDAY, MARCH 22nd 2025**

Oro el Santo Rosario en familia. Reflexiono sobre esta frase: "Perdonar es un regalo que te das a ti mismo, no a la otra persona."

### **SUNDAY, MARCH 23rd 2025**

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



**“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”**