

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 24th to March 30th



CONSIGNA:

Perdonar es un regalo que te das a tí mismo, no a la otra persona”.
Suzanne Somers.

PERDÓN – UNION

GRADOS 9º A 11º

JUSTIFICATION

Comenzamos esta semana agradeciendo al Padre Celestial por la capacidad que nos da de vivir en armonía y construir relaciones sanas basadas en el respeto y el amor. Recordamos que el perdón es la herramienta que sana heridas y fortalece los lazos entre las personas, mientras que la unión es el fruto de esa sanación, un reflejo del amor divino en nuestras vidas.

En el Gimnasio Vallegrande, creemos en la construcción de una comunidad basada en el respeto y la armonía. Por ello, promovemos los valores del **perdón** y la **unión** como pilares fundamentales para fortalecer nuestros lazos y crecer juntos. El perdón nos permite sanar, aprender y avanzar sin rencores, mientras que la unión nos impulsa a trabajar en equipo, apoyarnos mutuamente y construir un ambiente de paz y convivencia. Juntos, forjamos un espacio donde cada voz es escuchada y cada corazón encuentra en la reconciliación y la solidaridad el camino hacia un mejor futuro.



El Jubileo es un signo de reconciliación, porque abre un «tiempo favorable» (cfr. 2 Cor 6,2) para la propia conversión. Uno pone a Dios en el centro de la propia existencia, dirigiéndose hacia Él y reconociéndole la primacía. Incluso el llamamiento al restablecimiento de la justicia social y al respeto por la tierra, en la Biblia, nace de una exigencia teológica: si Dios es el creador del universo, se le debe reconocer una prioridad respecto a toda realidad y respecto a los intereses creados. Es Él quien hace que este año sea santo, dando su propia

santidad. Como recordaba el Papa Francisco en la bula de convocatoria del año santo extraordinario del 2015: “La misericordia no se opone a la justicia, sino que expresa el comportamiento de Dios con el pecador, ofreciéndole una nueva oportunidad de arrepentirse, convertirse y creer [...]. Esta justicia de Dios es la misericordia concedida a todos como gracia en virtud de la muerte y resurrección de Jesucristo. La Cruz de Cristo, por tanto, es el juicio de Dios sobre todos nosotros y sobre el mundo, porque ofrece la certeza del amor y de la vida nueva (Misericordiae Vultus, 21).

Reflexión sobre el Perdón y la Unión

El perdón y la unión son dos valores esenciales para la convivencia y el bienestar de cualquier comunidad. Perdonar no significa olvidar, sino aprender a liberar el resentimiento y dar paso a la reconciliación. La unión, por su parte, nos permite apoyarnos en los momentos difíciles y celebrar juntos los logros. Ambos valores nos enseñan que solo a través del diálogo y la empatía podemos construir relaciones más fuertes y significativas.

Ejemplos en la vida cotidiana:

- ❖ Después de una discusión entre hermanos, en lugar de mantener el enojo, deciden hablar, pedir disculpas y compartir un momento juntos.
- ❖ Un compañero olvidó hacer su parte en un trabajo en equipo, pero en lugar de excluirlo, sus amigos le explican la importancia de la responsabilidad y le dan otra oportunidad.
- ❖ Un colega cometió un error que afectó a todos, pero en lugar de señalarlo, el equipo lo ayuda a encontrar soluciones y fortalecerán su confianza.
- ❖ Dos amigos tuvieron un malentendido y dejaron de hablarse, pero al reflexionar, deciden reencontrarse, aclarar las cosas y fortalecer su amistad.
- ❖ Un vecino dañó accidentalmente una planta del jardín común, pero en lugar de conflictos, se ofrece a repararlo y todos colaboran para mejorar el espacio.



Cuando la familia cultiva la unión con amor y respeto, se convierte en un pilar sólido que acompaña a cada uno de sus miembros en su crecimiento y desarrollo personal.

FORTALECIENDO LA UNIÓN FAMILIAR

La familia es el primer espacio donde aprendemos a convivir, compartir y apoyarnos mutuamente. Para fortalecer los lazos de unión, es fundamental fomentar la comunicación, el respeto y el amor entre sus miembros. Aquí algunas estrategias para lograrlo:

1. **Fomentar el diálogo abierto:** Escuchar y expresar sentimientos sin miedo al juicio ayuda a resolver conflictos.
2. **Compartir tiempo de calidad:** Realizar actividades juntos, como juegos, comidas en familia o salidas recreativas
3. **Practicar el perdón y la comprensión:** Aprender a disculparse ya dejar atrás los errores ayudan a construir relaciones más sanas y armoniosas.
4. **Establecer tradiciones familiares:** Celebrar fechas especiales, crear rituales como cenas temáticas o noches de películas refuerza la identidad y el sentido de pertenencia.
5. **Apoyarse en momentos difíciles:** Estar presente



en los momentos de crisis demuestra que la familia es un refugio seguro donde siempre se encontrará respaldo.

YOUNG VALLEGRANDISTA CLAVES PARA UN CAMINO A LA U

En la universidad, el perdón y la unión son esenciales para mantener un ambiente armonioso, mejorar el trabajo en equipo y fortalecer las relaciones interpersonales. Aquí algunas estrategias para aplicar estos valores en el día a día:

- **Resolver conflictos con diálogo:** Si surgen desacuerdos con compañeros o docentes, en lugar de alimentar el resentimiento, busca una conversación respetuosa para aclarar malentendidos.
- **Aceptar y aprender de los errores:** te equivocas en una exposición, un examen o un proyecto, en lugar de castigarte, perdónate y toma la experiencia como una oportunidad de aprendizaje.
- **Construir una red de apoyo:** Rodéate de compañeros con quienes puedan intercambiar conocimientos, apoyarse mutuamente y enfrentar juntos los desafíos académicos.

¿Puede alguna disciplina me ayudarme a entender la sociedad?

Las ciencias sociales son fundamentales porque nos permiten analizar y comprender la sociedad, sus dinámicas y problemáticas, brindándonos herramientas para generar cambios positivos. Cuando desarrollamos pensamiento crítico en esta disciplina, adquirimos fortalezas que nos convertimos en ciudadanos activos y reflexivos.

Importancia de las Ciencias Sociales:

- **Comprensión de la sociedad:** Nos ayuda a entender cómo funcionan las estructuras sociales, económicas y políticas, y cómo influyen en nuestra vida diaria.
- **Desarrollo del pensamiento crítico:** Nos enseñan a cuestionar la información, analizar diferentes perspectivas y tomar decisiones

fundamentadas.

ACTIVITIES

MONDAY, MARCH 24th 2025

Cena familiar. La familia se reúne a cenar sin distracciones (sin celulares ni TV). Cada miembro comparte algo positivo sobre los demás y, si hay conflictos pendientes, se busca el diálogo y el perdón en un ambiente de respeto. Registra la experiencia en tu agenda.

TUESDAY, MARCH 25th 2025

Dibujo un árbol con ramas. Escribo en cada una de las ramas momentos en los que he pedido o recibido perdón.

WEDNESDAY, MARCH 26th 2025

leo los siguientes versículos y escribo una reflexión sobre aquello que más me llamo la atención. Proverbios 22:6 y Efesios 5:22.

THURSDAY, MARCH 27th 2025

Elaboro una reflexión sobre la importancia de fortalecer la unión familiar, tengo en cuenta lo expuesto en el texto de la columna 1.

FRIDAY, MARCH 28th 2025

Señalo 3 ventajas que tengo para mi vida desarrollar habilidades como el pensamiento crítico.

SATURDAY, MARCH 29th 2025

Escribo una anécdota que haya vivido en el colegio, que refleje el valor de la unión con mis compañeros.

SUNDAY, MARCH 30th 2025

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



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”