

GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba
2025

AÑO DE LA RECONCILIACIÓN Y EL PERDÓN

PERSONAL GROWTH PLAN
Week from April 21st to april 27th.



CONSIGNA:

“EL PROPÓSITO DE LA VIDA ES
DESCUBRIR TU DON, EL TRABAJO
DE LA VIDA ES DESARROLLARLO, EL
DESTINO DE LA VIDA ES
ENTREGARLO.”

Pablo Picasso.

ESPIRITUALIDAD – ARMONIA

9° - 11°

JUSTIFICATION

El ser humano es esencialmente espiritual porque, además de su dimensión material y biológica, posee una dimensión interior que trasciende lo físico y lo distingue de otros seres de la naturaleza. La espiritualidad se manifiesta en la capacidad de buscar sentido, propósito y trascendencia en la vida, así como en la habilidad de reflexionar sobre uno mismo, tomar decisiones libres y actuar en función de valores y principios. Se expresa en la búsqueda de significado, en la vivencia del amor, la compasión, la creatividad y la conexión con algo más grande, ya sea Dios, el universo o la humanidad. Esta dimensión espiritual es el motor interno que impulsa al ser humano a desarrollarse, a superar sus límites y a buscar el bien y la verdad.

Definitivamente el ser humano es esencialmente espiritual porque su identidad y desarrollo integral dependen de esta dimensión interior, que le permite integrar sus ideas, sentimientos y acciones, y le da la capacidad de trascender lo meramente material para alcanzar una vida plena y con sentido. Etimológicamente hablando, armonía significa ajustarse o conectarse. La armonía espiritual es la búsqueda de un significado y un propósito más profundo en la vida. Implica conectar con algo más grande que nosotros mismos, que puede explorarse a través de la espiritualidad, la práctica religiosa, la conexión con la naturaleza o la búsqueda del alma. La armonía espiritual puede conducir a una mayor gratitud, paz interior y sentido de pertenencia.

YOUNG VALLEGRANDISTA

Los jóvenes pueden cultivar la armonía mediante prácticas que integren el autoconocimiento, la conexión espiritual y el equilibrio con su entorno.

Algunas estrategias para cultivar la armonía son:

1. Autoconocimiento y reflexión interior

- Ejercicios de introspección: Realizar actividades como escribir en un diario personal sobre

emociones, metas y desafíos, identificando patrones que afecten su paz interior.

- Talleres de autocrítica: Participar en dinámicas grupales donde compartan sus luchas internas fomentando la honestidad y el crecimiento personal.
- Meditación y oración: Dedicar tiempo diario a la contemplación silenciosa, alineándose con prácticas espirituales.

2. Conexión con principios espirituales

- Estudio de textos sagrados: Leer y analizar las sagradas escrituras en grupo, compartiendo impresiones y aplicando enseñanzas a situaciones cotidianas.
- Prácticas cotidianas: Participar en actividades que fomenten la gratitud hacia la naturaleza o hacia la comunidad.
- Servicio comunitario: Involucrarse en proyectos solidarios que desarrollen empatía y responsabilidad social, conectando con valores como la compasión.

3. Relación con el entorno natural y social

- Actividades en la naturaleza: Realizar caminatas reflexivas o retiros en entornos naturales para fortalecer la conexión con el medio ambiente
- Comunicación consciente: Practicar la escucha activa en conversaciones familiares o grupales, evitando juicios y fomentando el respeto mutuo
- Arte y creatividad: Expresar emociones mediante música, pintura o escritura, como crear canciones o pósters que representen valores espirituales.

4. Hábitos diarios para el equilibrio

- Rutinas estructuradas: Mantener horarios para estudio, descanso y recreación, evitando la sobrecarga de actividades.
- Gratitud diaria: Anotar tres cosas por las que se sientan agradecidos cada día, reforzando una mentalidad positiva.
- Silencio activo: Reservar momentos sin tecnología para reconectar consigo mismos, ya

sea mediante la lectura o la observación consciente.

5. Comunidad y acompañamiento

- Grupos de apoyo: Unirse a círculos juveniles donde compartan experiencias espirituales y se alienten mutuamente.
- Líderes espirituales: Buscar guía de líderes religiosos o educadores que los ayuden a profundizar en su camino interior.
- Proyectos colaborativos: Trabajar en metas comunes como campañas de concienciación que refuercen el sentido de pertenencia y propósito.

ESPIRITUALIDAD Y ARMONÍA EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



Los conflictos son inevitables en cualquier contexto, pero la espiritualidad puede ofrecer un marco para abordarlos de manera constructiva.

Empatía y Comprensión: Las enseñanzas espirituales a menudo enfatizan la importancia de la empatía y la comprensión. Al tratar de ver las cosas desde la perspectiva del otro y reconocer sus emociones, podemos abordar los conflictos con mayor compasión y encontrar soluciones que respeten las necesidades de todos.

Comunicación no violenta: Inspirada en principios espirituales, la comunicación no violenta es una herramienta poderosa para la resolución de conflictos. Se centra en expresar nuestras necesidades y escuchar las de los demás sin juicio o crítica, fomentando un diálogo abierto y honesto.

PRÁCTICA LA ESPIRITUALIDAD Y LA ARMONÍA EN LAS ACTIVIDADES ESCOLARES PROPUESTAS PARA ESTA SEMANA



- Pascua de Resurrección.
- Día de la Tierra.
- Semana de la Lengua Castellana.
- Primer quincenal de segundo período.
- Inauguración de los juegos intercurros.

Por qué debemos celebrar ¿el Día de la Tierra?

Celebrar el Día de la Tierra, cada 22 de abril, es una manera especial de agradecer y cuidar el regalo maravilloso que Dios nos ha dado: nuestro planeta. La Tierra es nuestro hogar común, el lugar donde vivimos, crecemos, jugamos, soñamos y compartimos la vida con millones de seres vivos. Este día nos recuerda que no somos dueños de la creación, sino sus cuidadores. Dios confió en nosotros para proteger los árboles, los ríos, los animales, el aire y todo lo que existe. Cuando cuidamos la Tierra, también cuidamos nuestra salud, el futuro de los niños, y la vida de muchas personas que dependen directamente de la naturaleza. La armonía también implica vivir en coherencia con la naturaleza y con el entorno que nos rodea. Cuando los niños aprenden a observar y valorar el equilibrio de la vida natural cómo cada ser tiene su función y todo está conectado desarrollan un respeto profundo por el planeta y por

los demás seres vivos. Educar en armonía es sembrar la semilla de una generación más consciente, sensible y comprometida con el bienestar colectivo y el cuidado del mundo en el que vivimos.



¿Por qué conmemorar ¿el Día del Idioma?

El Día del Idioma, celebrado el 23 de abril, es una fecha muy especial para recordar la importancia de nuestra lengua, el español, como herramienta para comunicarnos, expresarnos, aprender y compartir la vida. Conmemorar este día es valorar la riqueza cultural, histórica y literaria que guarda nuestro idioma. Es a través de las palabras que podemos contar historias, expresar emociones, resolver conflictos, crear arte y construir conocimientos. Hablar bien, leer con gusto y escribir con claridad son actos que fortalecen nuestra identidad y nos permiten crecer como personas y como sociedad. Además, esta fecha honra la memoria del gran escritor Miguel de Cervantes Saavedra, autor de *Don Quijote de la Mancha*, una de las obras más importantes de la literatura universal.



CAMINO A LA U

MEDICINA

La Medicina es una de las profesiones más antiguas, importantes, fundamentales y de alto impacto, tanto que junto con la docencia; en países como Japón, son considerada el eje de la sociedad misma. Los médicos son profesionales de la salud encargados de prevenir, diagnosticar, tratar y curar enfermedades. Su labor es fundamental para el bienestar de las personas y las comunidades y como cualquier carrera tiene requisitos que son:

Requisitos para estudiar Medicina en Colombia:

- **Bachillerato:** Haber completado los estudios de bachillerato o su equivalente.
- **Examen de admisión:** La mayoría de las universidades en Colombia realizan exámenes de admisión que evalúan conocimientos en áreas como ciencias naturales, matemáticas y razonamiento lógico.
- **Prueba Saber 11:** En algunos casos, se puede requerir el resultado de la Prueba Saber 11.
- **Entrevista personal:** Algunas universidades incluyen una entrevista personal como parte del proceso de admisión.

Pero no te sientas nervioso, algunos de estos requisitos puede que por cuestiones de calendario académico no los tengas definido, sin embargo, muchas universidades los aplican por tiempo específicos para mayor comodidad de los aspirantes a sus programas. Así mismo recuerda que medicina como cualquier programa de educación superior tiene su pros y contras, sus dificultades y fortalezas lo importante es que sepas como afrontarlas.

Ventajas de estudiar Medicina:

- **Ayudar a los demás:** La mayor satisfacción es poder mejorar la calidad de vida de las personas.
- **Constante aprendizaje:** La medicina es una ciencia en constante evolución, lo que significa que siempre habrá nuevos conocimientos por

adquirir.

- **Prestigio social:** Los médicos son profesionales altamente valorados en la sociedad.
- **Amplias oportunidades laborales:** Existen diversas áreas de especialización dentro de la medicina, lo que brinda muchas opciones laborales.

Desventajas de estudiar Medicina:

- **Carrera larga y exigente:** La carrera de Medicina es una de las más largas y demandantes, requiriendo un gran compromiso y dedicación.
- **Alta responsabilidad:** Los médicos tienen una gran responsabilidad sobre la vida de las personas.
- **Horarios irregulares:** Es común trabajar turnos nocturnos y fines de semana.
- **Alto costo:** La carrera de Medicina suele ser costosa, tanto en términos de matrícula como de materiales y equipos.

Colombia cuenta con numerosas universidades que ofrecen la carrera de Medicina. Algunas de las más reconocidas son:

- *Universidad Nacional de Colombia.*
- *Universidad de los Andes*
- *Pontificia Universidad Javeriana*
- *Universidad del Rosario*
- *Universidad de Antioquia*
- *Universidad del Sinú*
- *Universidad de Cartagena*
- *Universidad Simón Bolívar.*

Recuerda la educación superior es un escalón más dentro de la vida misma, que debe ser llevado a cabo con determinación responsabilidad, vocación, compromiso, ganas para llevar en alto el lema que caracteriza a nuestro gimnasio

ACTIVITIES

Monday, April 21st 2025

¿En qué consiste la Pascua de Resurrección y cómo puedo aplicarla en mi vida?

Tuesday, April 22nd of 2025

En este día de la Tierra consulto y escribo sobre las actividades para trabajar la alfabetización climática y cómo ejecuto una de ellas.

Wednesday, April 23rd of 2025

Hoy día internacional del libro realizo el ejercicio de leer un libro y escribo sobre el tipo de literatura que más me llama la atención.

Thursday, April 24th of 2025

Reflexiono sobre mis acciones que me permiten vivir en espiritualidad y armonía y como las aplico en mi vida cotidiana.

Friday, April 25th of 2025

¿Qué hábitos puedo mejorar para alcanzar resultados exitosos en la presentación de mis quincenales y acumulativos?

Saturday, April 26th of 2025

Asisto y participo en la Eucaristía y realizo una reflexión del evangelio del día.

Sunday, April 27th of 2025

Asisto y participo con mi familia en la Inauguración de los juegos intercursos.



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”