

## 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 28th to May 04th



#### 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 – PAZ INTERIOR

**GRADOS 9° A 11°**

#### JUSTIFICATION

Sentir el compromiso de mostrarnos decididamente agradecidos con Dios es un punto inicial para acceder a la conciliación, la tranquilidad y la convivencia en nuestro ambiente; con amigos, la familia, y en nuestro segundo hogar Gimnasio Vallegrande. Afirmemos nuestra permanencia en la acción y con mucha convicción la importancia del perdón y la reconciliación.

*“El día que entiendas que nada te pertenece, t u vida sería m as tranquila.”*

En la memoria de los seres humanos hay muchas guerras vividas, donde se ha extraviado todo tipo de conciliación, y una inexistente espiritualidad que nos pudiera abrazar para recordarnos que la violencia refleja un estilo de vida tormentoso y de culpas en el pasar de los días. Jesús nació en un lugar muy sencillo de Belén, no fue en un espacio dotado de comodidades, ni en cuna de oro, fue en un lugar donde la precariedad podría notarse en toda su dimensión, porque eso estaba cubierto de paja, había un burro, y otro tipo de animales. Y este fenómeno nos recuerda que la vida la podemos realizar con sencillez, con las cosas simples, porque es ahí donde est  la profundidad de la existencia. Cuando somos capaces de reconocer que no se necesita de la vanidad, del lujo, y de todo lo material podemos constituir dos cosas:

1. El espíritu de Jesús en nuestra alma.
2. Paz interior.

Es maravilloso tener la oportunidad de asimilar que el nacimiento de Jesús representa algo más grande que un simple nacimiento, porque la llegada de Jesús al mundo es la advertencia más significativa para decir qué hay una forma distinta de vivir la vida. Jesús llegó al mundo para recordarnos que somos hermanos, y por eso en cada guerra el espíritu de Jesús se ha hecho presente para volver a creer que la paz es una alternativa posible que fundamenta un camino distinto de solucionar nuestros problemas. En el tiempo el espíritu del príncipe de la paz ha resistido en medio de tantas guerras en toda la historia, como las cruzadas, la invasión napoleónica, la Primera Guerra Mundial, la Segunda Guerra Mundial, etc.

#### RELACIÓN ENTRE ESPIRITUALIDAD Y PAZ INTERIOR

La relación entre espiritualidad y paz interior es profunda e inseparable, ya que ambas se entrelazan en el camino hacia el crecimiento personal y el bienestar emocional. A continuación, te explico cómo se conectan estos dos conceptos:

**La Espiritualidad como Puente hacia la Paz Interior:** La espiritualidad es un proceso de conexión con algo más grande que uno mismo, ya sea lo divino, la naturaleza, el universo o incluso nuestro propio ser interno. Al explorar esta conexión, encontramos respuestas a preguntas fundamentales sobre quiénes somos, cuál es nuestro propósito y cómo podemos vivir en armonía. Esta búsqueda nos lleva naturalmente a experimentar paz interior, porque al comprendernos mejor y sentirnos parte de algo más grande, reducimos el caos mental y emocional.

**La Paz Interior como Fruto de la Espiritualidad:** La paz interior no es simplemente la ausencia de conflicto o estrés, sino un estado de equilibrio y tranquilidad que surge cuando estamos alineados con nuestros valores, creencias y propósito. La espiritualidad nos ayuda a cultivar esta paz, ya que nos invita a mirar hacia adentro, aceptarnos tal como somos y encontrar significado en nuestras experiencias, incluso en los momentos difíciles.

#### Decálogo de la Espiritualidad y la Paz Interior

1. **AGRADECIMIENTO:** Cultiva la gratitud por las bendiciones de la vida, grandes y pequeñas. Esto te ayudará a apreciar lo que tienes y a mantener una actitud positiva.
2. **PACIENCIA:** Entiende que la paz interior y el crecimiento espiritual requieren tiempo. Sí paciente contigo mismo y con los demás en el camino.
3. **ACEPTACIÓN:** Acepta lo que no puedes cambiar, tanto en ti como en los demás. En lugar de resistir, encuentra la paz en la aceptación.
4. **EQUILIBRIO:** Busca el equilibrio en tu vida, tanto en lo físico como en lo emocional y espiritual. Un cuerpo y mente saludables son fundamentales para la paz interior.

5. **REFLEXIÓN:** Dedicar tiempo para la reflexión y la meditación. Esto te ayudará a conectarte contigo mismo y a encontrar respuestas a tus preguntas.
6. **PERDÓN:** Perdona a ti mismo y a los demás por errores pasados. El perdón te libera de cargas emocionales y te permite avanzar.
7. **COMPASIÓN:** Cultiva la compasión por ti mismo y por los demás. La compasión te ayuda a conectar con las emociones de los demás y a actuar con amabilidad.
8. **CONEXIÓN CON LA NATURALEZA:** Busca la paz en la naturaleza. Pasar tiempo al aire libre y conectarte con la belleza del mundo natural puede ser muy reconfortante.
9. **CONEXIÓN CON LO DIVINO:** Si lo deseas, busca tu conexión con lo divino, ya sea a través de la religión, la espiritualidad o la conexión con tu propia intuición.
10. **PRÁCTICA DEL DESAPEGO:** Aprende a desapegarte de las cosas materiales y de las expectativas externas. El desapego te ayuda a encontrar la paz interior y a enfocarte en lo que realmente importa.

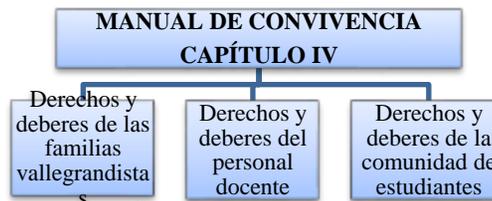


El Día del Trabajador es una fecha especial para reconocer el esfuerzo y la dedicación de todas las personas que trabajan, desde quienes cuidan el hogar hasta quienes construyen, enseñan, sanan o protegen. También es un momento para agradecer el trabajo de nuestros papás, maestros y todas las personas que con amor hacen que el mundo funcione mejor. Trabajar con amor y honestidad es

### Camino a la U...

Decía maravillosamente el argentino Jorge Luis Borge, “Que otros se jacten de las páginas que han escrito, a mí me enorgullece las que he leído”. Llegar a la universidad con el sueño de seguir formándose

permite establecer lazos importantes con el mundo académico, la investigación y la ciencia. Pero más allá de eso fortalecer la habilidad de hablar fluidamente, escribir, observar, analizar, etc. Llegar a la universidad abre la posibilidad de encontrarse con muchos mundos, y entender que en medio de esa diferencia debemos ser capaces de afrontar las dificultades con propósitos cordiales, en la empatía y la solidaridad; para establecer acuerdos que garanticen la convivencia y la construcción social. La universidad no puede ser un espacio para profesionales que estén a espaldas del mundo, porque se necesitan profesionales que piensen y construyan para el mundo. Los ingenieros civiles como ejemplo tienen el objetivo de construir andenes, vías, puentes peatonales, etc. pensando en la humanidad, en los que caminan, en los que andan en sillas de rueda, para los niños, para los abuelos, para los que no ven, y para muchos otros. Ser profesional no es una característica que tenga que responder a mi beneficio personal, sino para compartir con el prójimo lo mejor de mi profesionalidad y mi servicio.



### USA ESTOS PRINCIPIOS PARA LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS.

1. En la resolución de conflictos, la comunicación abierta y honesta es esencial para comprender las perspectivas de todas las partes involucradas.
2. Reconocer y validar las emociones de los demás fomenta un ambiente de confianza y respeto mutuo durante el proceso de resolución.
3. La búsqueda de soluciones colaborativas, donde todas las partes contribuyen, es fundamental para encontrar compromisos satisfactorios.
4. Expresar gratitud por el progreso realizado y los esfuerzos de cada parte fortalece la motivación para seguir adelante hacia una solución.
5. Aceptar la responsabilidad y aprender de la experiencia del conflicto ayuda a evitar problemas similares en el futuro y promueve relaciones más saludables.

## ACTIVITIES

### MONDAY, APRIL 28th 2025

Leo el plan de crecimiento personal con mi docente; reflexiono y respondo en mi agenda: Escribo con mis propias palabras el significado que tiene la frase, *“el día que entiendas que nada te pertenece, tu vida será más tranquila.”*

### TUESDAY, APRIL 29th, 2025

Elaboro un informe periodístico en mi agenda, donde tenga el propósito de convencer a mis lectores de tomar acciones pacíficas en medio de tantos conflictos.

### WEDNESDAY, APRIL 30th, 2025

¿Cómo puedo incorporar la espiritualidad y la búsqueda de paz interior en mi vida diaria? Pienso en pequeñas acciones que puedo realizar, como meditar, rezar, practicar la gratitud o simplemente caminar en silencio conectando con la naturaleza.

### THURSDAY, MAY 01st 2025

¿De qué manera la llegada de Jesús ha sido importante en la humanidad en medio de tantas guerras? Explique con sus palabras.

**Honor patrio a nuestra ciudad Montería 248 años**



### FRIDAY, MAY 02nd 2025

Escribo tres aspectos que debo fortalecer en el Gimnasio para mejorar la convivencia escolar.

### SATURDAY, MAY 03rd 2025

Con mi familia oramos el Santo Rosario



### SUNDAY, MAY 04th 2025

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



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