

GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba
2025

AÑO DE LA RECONCILIACIÓN Y EL PERDÓN

PERSONAL GROWTH PLAN Week from May 05th to May 11th



CONSIGNA:

**"LA RESPONSABILIDAD NO ES
ALGO QUE SE ELIGE, ES ALGO
QUE SE ASUME."**

Anónimo

RESPONSABILIDAD -AUTODISCIPLINA

GRADOS 9° A 11°

JUSTIFICATION

Como comunidad Vallegrandista, comprometida con la formación integral de nuestros estudiantes y guiados por los principios del evangelio, asumimos con esperanza y decisión el desafío de educar en valores. En el contexto del año de la paz y la reconciliación, reconocemos que la paz verdadera no se impone, sino que se construye con acciones responsables, constantes y coherentes con el mensaje de amor y justicia que Jesús nos dejó. Esta semana, el valor de la responsabilidad y la autodisciplina nos invita a mirar nuestra cotidianidad con sentido ético y espiritual. Ser responsables es asumir con madurez nuestras decisiones, responder por nuestros actos y comprometernos con el bien común. La autodisciplina, por su parte, es la herramienta que nos ayuda a mantenernos firmes en nuestras metas, a pesar de los obstáculos y tentaciones. Jesús, en su paso por la tierra, nos mostró con su vida el significado profundo de estos valores: fue obediente a la voluntad del Padre, cumplió con su misión con entrega total y nunca se desvió del camino del amor, incluso en los momentos más difíciles.

Siguiendo también las palabras del Papa Francisco, recordamos que *“la paz no se construye en discursos, sino con el compromiso concreto de cada día, en la familia, en el estudio, en el trabajo y en las decisiones que tomamos con responsabilidad y amor”*. Por ello, desde el Plan de Crecimiento Personal, buscamos que cada estudiante Vallegrandista no solo reflexione sobre el valor de la responsabilidad, sino que lo practique en su vida académica, familiar y espiritual, desarrollando hábitos de autodisciplina que le permitan crecer como persona y como cristiano comprometido. Este ejercicio busca aportar a la construcción de una comunidad más fraterna, justa y pacífica, donde el testimonio de vida y el compromiso individual se conviertan en semillas de reconciliación y esperanza.

LA RESPONSABILIDAD Y LA AUTODISCIPLINA EN LA VIDA DIARIA

Vivimos en un mundo que necesita más personas comprometidas, íntegras y con visión trascendente. En este camino, la responsabilidad y la autodisciplina no son solo virtudes humanas, sino también expresiones concretas de nuestra fe. En cada decisión diaria, estamos llamados a vivir como verdaderos discípulos de Cristo, quien con su vida nos mostró el ejemplo más alto de obediencia, entrega y perseverancia. Jesús no actuó por comodidad ni buscó el camino fácil. Desde su infancia, fue obediente a sus padres; en su juventud, trabajó con dedicación; y en su vida pública, se mantuvo firme en su misión hasta el final, incluso en medio del dolor y la incompreensión. Su vida fue un testimonio de disciplina espiritual, de oración constante y de fidelidad a la voluntad del Padre. Por eso, vivir con responsabilidad y autodisciplina es también una forma de seguir a Jesús y construir el Reino de Dios desde lo cotidiano. En la escuela, en casa o en cualquier lugar, estas virtudes nos ayudan a crecer como personas completas, a dar testimonio de fe y a servir con amor a los demás. Cuando hacemos nuestras tareas con esmero, respetamos las normas, cumplimos nuestras promesas o perseveramos en nuestras metas, estamos haciendo presente a Cristo en el mundo.

PASOS PARA CRECER EN RESPONSABILIDAD Y AUTODISCIPLINA

1. Empieza el día con una oración y una intención clara: Ofrece a Dios tu jornada y pídele fuerza para actuar con rectitud.
2. Haz lo correcto aunque cueste: Jesús también sintió cansancio y duda, pero nunca dejó de hacer la voluntad del Padre.
3. Evalúa tus actos cada noche: Haz un pequeño examen de conciencia. Agradece lo que lograste y pide ayuda para mejorar lo que no salió bien.

YOUNG VALLEGRANDISTA

“No más excusas”

María Fernanda siempre decía que quería mejorar sus notas, pero cada día encontraba una excusa para no estudiar: que estaba cansada, que la serie estaba buenísima, que el celular no la dejaba concentrarse.

Un día, después de una reflexión en clase sobre la autodisciplina, decidió hacer algo diferente: puso un horario, apagó su celular al estudiar y comenzó a orar cinco minutos antes de empezar sus tareas. No fue fácil, pero poco a poco notó que podía más de lo que creía.

A los dos meses, su promedio subió. Pero más importante que eso, descubrió que, con esfuerzo, oración y constancia, podía cambiar su vida.

Como Jesús, que se retiraba a orar antes de tomar decisiones importantes, María Fernanda aprendió que la autodisciplina nace en el corazón.



Esta semana celebramos a quienes viven cada día con amor, responsabilidad y entrega: nuestras madres. Con su ejemplo nos enseñan que la autodisciplina no es rigidez, sino amor constante y silencioso. Como María, confían en Dios y cumplen su misión con fe y fortaleza.

¡Gracias, mamá, por ser testimonio de vida y de amor verdadero!

Camino a la U

Caminar hacia la universidad no es solo cuestión de esfuerzo físico, sino de superar miedos, romper barreras y seguir, incluso cuando la motivación flaquea. El camino hacia la universidad no se construye de un día para otro. Se forja con decisiones diarias, con esfuerzo constante y con la capacidad de mantenernos firmes aun cuando nadie nos está observando. Por eso, esta semana reflexionamos sobre dos valores esenciales para quien quiere alcanzar metas grandes: la responsabilidad y la autodisciplina.

La responsabilidad no es solo cumplir tareas, es

tomar en serio tu formación, entender que lo que haces hoy tendrá eco en tu futuro. La autodisciplina es ese motor interior que te ayuda a estudiar cuando preferirías distraerte, a decir “no” a lo fácil para elegir lo correcto. Jesús mismo vivió estos valores: fue obediente en lo pequeño, constante en la oración, firme en su propósito, y fiel hasta el final.



Su ejemplo nos enseña que el verdadero éxito no está en hacerlo todo perfecto, sino en ser fieles cada día a la misión que Dios nos confía. Si sueñas con construir algo grande, empieza por ser firme en lo pequeño. La universidad te espera... pero el compromiso empieza ahora.

USA ESTOS PRINCIPIOS PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR.

- **Cumplimiento del deber:** Todo estudiante es responsable de asumir con seriedad sus compromisos académicos, formativos y espirituales, respondiendo con esfuerzo, puntualidad y constancia.
- **Asunción de consecuencias:** Un estudiante responsable reconoce sus errores, aprende de ellos y acepta las consecuencias de sus decisiones con actitud positiva y de mejora.
- **Cuidado de sí mismo y de los demás:** La responsabilidad también se expresa en el respeto por la propia vida, el bienestar de los compañeros y el cuidado de los espacios escolares.
- **Compromiso con el bien común:** Actuar con

responsabilidad es contribuir al ambiente armónico de la institución, promoviendo valores cristianos y fortaleciendo la comunidad educativa.

ACTIVITIES

MONDAY, MAY 5th 2025

Anoto una acción concreta de responsabilidad o autodisciplina que realicé (ej. entregar la tarea a tiempo, estudiar sin el celular), al final del día o clase, reflexiono cómo me sentí.

TUESDAY, MAY 6th, 2025

Planteo una situación escolar (ej. copiar en un examen, dejar el salón sucio, no estudiar). Pregunta: ¿Qué haría Jesús? ¿Qué haría yo?

WEDNESDAY, MAY 7th, 2025

Leo una microhistoria (como la María Fernanda) e identifico los actos de responsabilidad y autodisciplina.

THURSDAY, MAY 8th, 2025

Realizo una revisión diaria de manera rápida:

- ¿Inicié mi día con oración?
- ¿Cumplí mis tareas?
- ¿Fui honesto/a?
- ¿Ayudé a alguien?
- ¿Me esforcé, aunque no tuve ganas?

Escribo mi reflexión.

FRIDAY, MAY 9th 2025

¿En qué aspecto de mi vida necesito ser más responsable o disciplinado, y qué puedo hacer, con la ayuda de Dios, para mejorar?

SATURDAY, MAY 10th 2025

Con mi familia oramos el Santo Rosario

SUNDAY, MAY 11st 2025

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



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”