

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 26th to June 1st



CONSIGNA:

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

Anónimo.

RESPONSABILIDAD – AUTOCONOCIMIENTO

GRADOS 9° A 11°

JUSTIFICATION

El autoconocimiento y la responsabilidad son fundamentales para el desarrollo personal y social. Conocerse a uno mismo permite identificar fortalezas, debilidades, valores y emociones, lo que facilita la toma de decisiones conscientes y coherentes. La responsabilidad, por su parte, implica asumir las consecuencias de nuestras acciones y comprometerse con nuestros objetivos y roles. Juntos, el autoconocimiento y la responsabilidad fomentan una vida más equilibrada, ética y satisfactoria, promoviendo relaciones saludables y un impacto positivo en la comunidad.

LOS VALORES DE LA RESPONSABILIDAD Y EL AUTOCONOCIMIENTO EN LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

La responsabilidad y el autoconocimiento son valores fundamentales en la resolución de conflictos, tanto internos como externos. El autoconocimiento permite entender las propias reacciones y emociones, facilitando la identificación de patrones de comportamiento y la elección de respuestas constructivas ante los conflictos. Para la resolución de conflictos, es necesario que las partes involucradas reconozcan las causas y el contexto del problema, mostrando voluntad de diálogo para llegar a una solución que beneficie a todos. La escucha activa y la empatía son herramientas esenciales para una comunicación efectiva, permitiendo comprender los sentimientos e intereses de los demás. El autoconocimiento también juega un papel crucial, ya que ayuda a mantener la calma y a controlar los impulsos en situaciones difíciles.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA RESPONSABILIDAD?

Este valor nos encaminará a:

- **Construir confianza:** La responsabilidad es la base para que otros confíen en nosotros.
- **Fomenta el crecimiento personal:** Ser responsable implica reconocer nuestros errores y aprender de ellos.
- **Promueve la independencia:** Cuando asumimos

la responsabilidad de nuestras acciones, dejamos de depender de otros para resolver nuestros problemas, lo que nos hace más autónomos y eficaces.

UN GRAN EQUIPO: RESPONSABILIDAD+ AUTOCONOCIMIENTO

Un equipo ganador se construye sobre dos pilares fundamentales: la responsabilidad y el autoconocimiento. La responsabilidad implica que cada miembro asuma sus tareas con compromiso y cumpla sus promesas, generando confianza y un ambiente de trabajo sólido. Por otro lado, el autoconocimiento permite que cada integrante reconozca sus fortalezas y debilidades, facilitando la colaboración y el crecimiento personal. Cuando un equipo combina estas cualidades, se potencia la comunicación efectiva y la resolución de conflictos. Además, el autoconocimiento fomenta la empatía, esencial para entender y apoyar a los demás. Así, la responsabilidad asegura el cumplimiento de objetivos, mientras que el autoconocimiento impulsa la mejora continua. En conjunto, forman la base para alcanzar el éxito colectivo y mantener la motivación. Un equipo ganador no solo trabaja unido, sino que también se conoce y se responsabiliza mutuamente para lograr metas comunes.

YOUNG VALLEGRANDISTA UNA DOSIS DE AUTOCONOCIMIENTO PARA TU VIDA

En un pequeño pueblo vivía Lucas, un joven inquieto que siempre buscaba respuestas fuera de sí mismo. Creía que la felicidad y el éxito dependían de las circunstancias externas: un buen trabajo, amigos populares, o la aprobación de los demás. Sin embargo, a pesar de tener todo eso, sentía un vacío inexplicable. Un día, mientras caminaba por el bosque, encontró a un anciano sentado bajo un árbol. El hombre le sonrió y le dijo: "Para encontrar lo que buscas, primero debes conocerte a ti mismo." Lucas, curioso, se sentó a su lado y escuchó atentamente. El anciano le explicó que el autoconocimiento es como una dosis diaria que fortalece el alma. "Cuando entiendes tus miedos, deseos y valores, puedes tomar decisiones que

realmente te llenen," dijo. Lucas decidió probarlo. Empezó a dedicar tiempo a reflexionar, a escribir sus pensamientos y a aceptar sus imperfecciones. Poco a poco, descubrió que la verdadera felicidad no estaba en lo externo, sino en la paz que sentía consigo mismo. Con esa dosis de autoconocimiento, Lucas transformó su vida. Aprendió que conocerse es el primer paso para vivir con autenticidad y plenitud.

RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR

Este modelo establece mecanismos para identificar, prevenir y abordar situaciones de conflicto, acoso escolar o cualquier forma de violencia. A través de la participación activa de la comunidad educativa y las familias, se impulsa la construcción de una cultura de paz, donde la resolución de desacuerdos se realice de manera dialogada y constructiva. Así, la convivencia escolar se convierte en un espacio de aprendizaje mutuo, basado en valores como la solidaridad, la tolerancia y el respeto. Esta ruta busca apoyar al sector educativo en fortalecer el ejercicio de estos derechos, mitigar riesgos y manejar adecuadamente las situaciones que afectan la convivencia escolar, asegurando un seguimiento riguroso de los casos presentados

CAMINO A LA U... UNA TRANSICIÓN CON RESPONSABILIDAD Y AUTOCONOCIMIENTO.

El paso hacia la universidad representa una etapa crucial en la vida de cualquier estudiante. Este camino no solo implica un cambio académico, sino también un proceso de crecimiento personal que demanda responsabilidad y autoconocimiento. Este es un paso emocionante y desafiante. Es un momento en el que dejas atrás la etapa escolar para enfrentar nuevas responsabilidades y oportunidades. Para aprovechar al máximo esta experiencia, es fundamental que te conozcas a ti mismo: tus fortalezas, tus intereses y tus límites. La responsabilidad no solo implica cumplir con tus tareas y horarios, sino también tomar decisiones conscientes sobre tu vida académica y personal. Recuerda que el camino a la universidad es también un camino hacia tu crecimiento como persona.

¡Confía en ti, aprende de cada experiencia y construye el futuro que deseas!

Claves para un Camino a la Universidad con Responsabilidad y Autocontrol:

- ✚ Define tus valores y objetivos claros Conocer qué es importante para ti y qué tipo de persona quieres ser te ayuda a tomar decisiones coherentes y a mantener el rumbo hacia tus metas académicas y personales.
- ✚ Establece metas específicas y alcanzables Plantear objetivos claros y concretos facilita el seguimiento de tu progreso y te mantiene motivado para continuar, evitando la procrastinación.
- ✚ Desarrolla la autoconciencia: reconocer tus pensamientos, emociones y comportamientos te permite identificar patrones que te llevan a postergar o distraerte, y así tomar decisiones conscientes que favorezcan tu rendimiento.
- ✚ Practica la autorregulación emocional y conductual Controlar impulsos y emociones negativas es fundamental para mantener la concentración y la disciplina en el estudio, así como para manejar la frustración y los obstáculos que surgen en el camino.

El cierre del mes mariano es una celebración especial en la que los fieles culminan un periodo dedicado a honrar a la Virgen María, madre de Jesús. Durante todo el mes de mayo, se realizan diversas actividades como oraciones, procesiones, ofrendas florales y rezos del Santo Rosario en su honor. Este cierre suele estar marcado por una misa solemne, en la que se agradece la intercesión de María y se renueva el compromiso de seguir su ejemplo de fe, humildad y amor. Es un momento de recogimiento y alegría espiritual que fortalece la devoción mariana en la comunidad.



ACTIVITIES

Monday May 26th, 2025.

Escribo un pequeño cuento o relato donde el protagonista deba tomar una decisión responsable en un momento crítico de su vida.

Tuesday, May 27th 2025.

Escribo una situación de mal gusto que haya protagonizado como consecuencia de no practicar el autoconocimiento. Posteriormente, escribo que puedo mejorar frente a ello.

Wednesday, May 28th 2025.

Realizo un acróstico sobre la responsabilidad, lo acompaño de una ilustración sobre un hecho de responsabilidad.

Thursday, May 29th 2025.

Imagino que soy un publicista y debo elaborar una campaña en defensa del autoconocimiento y la responsabilidad. Escribo frases o dibujos que promocionen estos valores.

Friday, May 30th 2025.

DILEMA: ¿Si encuentro una cartera con dinero y documentos, la devuelvo, aunque me cueste tiempo o la guardo pensando en mis necesidades? ¿Es más importante ser responsable con los demás o conmigo mismo?

Saturday, May 31st 2025.

Oro con mi familia el Santo rosario.

Sunday, June 01st 2025.

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



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”