

GIMNASIO VALLEGRANDE

“Soy el mejor para bien de los demás”

“Crecimiento Continuo en Espiritualidad,
Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba
2025

AÑO DE
LA RECONCILIACIÓN Y EL PERDÓN

PERSONAL GROWTH PLAN
Week from July 21st to July 27th



CONSIGNA:

*EL RESPETO ES UNA CALLE DE
DOS VÍAS, SI LO QUIERES
RECIBIR, LO TIENES QUE DAR.”
R.G. RISCH*

RESPETO – ESCUCHA ACTIVA

9° a 11°

JUSTIFICATION

El respeto y la escucha activa son fundamentales para la construcción de una convivencia armónica y el desarrollo de relaciones significativas. Respetar a los demás implica reconocer su dignidad, valorar sus opiniones y aceptar las diferencias. Por su parte, la escucha activa permite comprender realmente lo que el otro comunica, más allá de las palabras, fomentando la empatía, la reflexión y el diálogo. En un mundo saturado de información, donde muchas veces se escucha para responder y no para comprender, estos valores se convierten en herramientas clave para el crecimiento personal y colectivo. Un estudiante respetuoso y que sabe escuchar es capaz de generar ambientes de confianza, resolver conflictos de manera pacífica y enriquecer su proceso de aprendizaje a través del intercambio con los demás.

BENEFICIOS DE APLICAR EL RESPETO Y LA ESCUCHA ACTIVA

- Fomenta un ambiente escolar seguro, donde todos se sienten valorados.
- Mejora la comunicación interpersonal y previene malentendidos.
- Desarrolla habilidades de empatía, tolerancia y asertividad.
- Promueve el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos.
- Aumenta la capacidad de liderazgo basado en el servicio y el ejemplo.
- Enriquecer el aprendizaje mediante la comprensión de diferentes puntos de vista.

YOUNG VALLEGRANDISTA

Características de un joven respetuoso y con escucha activa

1. Reconoce y valora la dignidad de todas las personas.
2. Escucha sin interrumpir, mostrando interés genuino por lo que otros expresan.
3. Acepta las diferencias sin burlas ni

discriminación.

4. Se comunica con asertividad y cortesía.
5. Cumple normas y acuerdos como muestra de respeto a la comunidad.
6. Pide la palabra y espera su turno para hablar.
7. Resuelve conflictos a través del diálogo y la comprensión.
8. Valora el silencio como espacio para reflexionar y comprender.
9. Practica la empatía al ponerse en el lugar del otro.

HISTORIA FILSOFICA: “EL SILENCIO DEL SABIO”



En un pueblo donde todos hablaban al mismo tiempo y nadie escuchaba, vivía un sabio conocido por su tranquilidad. Cada vez que alguien acudía a él con un problema, guardaba silencio unos minutos antes de responder. Un día, un joven le preguntó: —¿Por qué nunca respondes de inmediato? El sabio le ofreció una taza de té, la llenó hasta que se derramó y dijo: —Así está tu mente: llena de ruido. Solo cuando hay silencio se puede escuchar con claridad. Desde ese día, el joven aprendió a escuchar primero, a respetar el silencio y a comprender antes de hablar.

Moraleja: El respeto y la escucha activa comienzan cuando aprendemos a callar para entender, y no solo para responder.

RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR

En el colegio, el respeto y la escucha activa son esenciales para prevenir conflictos y fortalecer la unión de la comunidad educativa. Cuando un estudiante se siente escuchado y tratado con dignidad, se crea un ambiente seguro donde puede expresarse sin miedo ni juicios. La ruta de atención inicia con el diálogo, donde los estudiantes tienen la oportunidad de hablar de sus inquietudes y ser escuchados por sus compañeros, docentes o directivos. A través de conversaciones guiadas, se busca la mediación pacífica y la comprensión mutua. Se promueve la reconciliación, fomentando la reflexión sobre las acciones y el impacto que tienen en los demás. Es crucial acompañar este proceso con estrategias de comunicación asertiva y escucha activa, ayudando a restaurar la confianza entre los involucrados. Se debe tener compromisos claros y acciones concretas para garantizar que el respeto y la escucha sigan siendo la base de la vida escolar, fortaleciendo la paz y la armonía en toda la comunidad.

CÓMO APLICAMOS EL RESPETO Y LA ESCUCHA ACTIVA EN EL COLEGIO Y LA SANA CONVIVENCIA

Aplicar el respeto y la escucha activa dentro del colegio es fundamental para mantener una convivencia sana y un ambiente de aprendizaje positivo. Estas acciones nos ayudan a comprender mejor a los demás, evitar conflictos y construir relaciones basadas en la confianza y la empatía. Cada estudiante tiene la oportunidad de practicar estos valores diariamente a través de gestos y actitudes concretas, como se muestra a continuación:

- Manteniendo un tono de voz amable y evitando gritos.
- Prestando atención sin distracciones cuando alguien habla.

- Aceptando que no todos piensan igual y valorando esas diferencias.
- Respetando turnos de palabra y normas de convivencia.
- Ayudando a quienes necesitan apoyo emocional o académico.

“CAMINO A LA U”

Oportunidades para los jóvenes respetuosos y con escucha activa en el futuro profesional. En un mundo laboral que valora cada vez más las competencias humanas y éticas, el respeto y la escucha activa son cualidades esenciales para desempeñarse con éxito. Las universidades y empresas no solo buscan conocimientos técnicos, sino personas capaces de actuar con empatía, apertura y compromiso. Estos valores son fundamentales en todas las áreas del conocimiento como, por ejemplo:

Derecho y Ciencias Políticas

Abogado/a: que respete la dignidad de todas las personas involucradas y escuche con atención las necesidades de sus clientes y la comunidad.

funcionario público: que promueva el diálogo abierto, la participación ciudadana y la toma de decisiones basadas en la comprensión de diferentes perspectivas.

Licenciaturas y Educación

Licenciado/a en Educación Básica o Infantil: que forme ciudadanos que valoren el respeto mutuo y la escucha activa como pilares de la convivencia.

- Docente de secundaria o media: que inspire la reflexión y el pensamiento crítico, fomentando la escucha respetuosa entre sus estudiantes.

ACTIVITIES

Monday, August 4th of 2025

Leo el plan de crecimiento personal y escribo una reflexión breve sobre: ¿Por qué es importante respetar a los demás y escucharlos con atención?

Tuesday, August 5th of 2025

Escribo 5 acciones cotidianas en las que practico el respeto y la escucha activa (en casa, colegio, con amigos, redes sociales, etc)

Wednesday, August 6th of 2025

Contesto por escrito: ¿Alguna vez interrumpí o desvaloricé la opinión de alguien? ¿Qué aprendí de esa experiencia?

Thursday, August 7th of 2025

Reflexiono sobre esta situación: “Un compañero expresa una idea que no compartes en clase. ¿Cómo reaccionas y por qué?”

Batalla de Boyacá 7 agosto de 1819



Friday, August 8th of 2025

Escribo una reflexión sobre la frase: “Escuchar con respeto es un acto de amor”.

EUCARISTIA: Oremos por nuestra promoción Eximia 2025 (Hora: 6: 00 am)

Saturday, August 9th of 2025

Oro con mi familia el Santo Rosario.

Convivencia: Primeras Comuniones

Jornada de Activación y Propósito: Promoción Eximia 2025

Sunday, August 10th of 2025

Asisto con mi familia a la Eucaristía y reflexionamos el Evangelio del día.



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”