

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 august 11st to august 17th



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

RESPETO – AMABILIDAD

9° - 11°

JUSTIFICATION

En esta nueva semana queremos acompañar a nuestros jóvenes a fortalecer dos valores esenciales para su desarrollo: el respeto y la amabilidad. Ambos son pilares fundamentales en la construcción de relaciones sanas, basadas en la empatía, la comprensión mutua y el trato considerado hacia los demás. La amabilidad es un valor social que se basa en el respeto, el afecto y la benevolencia en nuestra forma de relacionarnos con los demás. Un comportamiento en el cual nos mostramos corteses, complacientes y afectuosos. La amabilidad es esencial para la convivencia en sociedad. La armonía de nuestro entorno social en gran medida viene determinada por el nivel de amabilidad sobre el cual hayamos cimentado esas relaciones. En este sentido, la amabilidad es fundamental para relacionarnos de una manera positiva y satisfactoria, bien sea en la familia, en el trabajo, en la escuela, en nuestra comunidad, etc. La amabilidad es una forma de mostrar nuestro respeto y afecto hacia el otro.

La amabilidad se refleja en nuestros actos cotidianos. En nuestras expresiones para manifestarla, como por favor, gracias, o lo siento o discúlpame. Pueden darse situaciones en que necesitemos ayuda o apoyo de otras personas en determinado asunto. Si hemos construido esta relación con base en la amabilidad, nuestras probabilidades de éxito serán infinitamente mayores.

YOUNG VALLEGRANDISTA

La amabilidad es un rasgo crucial de la personalidad que desempeña un papel esencial en nuestra interacción con los demás y en el desarrollo de nuestras relaciones. Abarca características como la empatía, la confiabilidad, la cooperación y la capacidad de mantener la armonía social. Un ejemplo que resalta la importancia de este rasgo se puede observar en

entornos de equipo, ya sea en el trabajo o en actividades sociales. Las personas con un alto nivel de amabilidad tienden a contribuir positivamente escuchando activamente las opiniones y necesidades de los demás, buscando soluciones mutuamente beneficiosas.

Por otro lado, tener niveles bajos de amabilidad podría llevar a dificultades para formar vínculos fuertes con los compañeros o mantener relaciones saludables a lo largo del tiempo. Estas personas pueden parecer egocéntricas o competitivas y a menudo ponen sus intereses por encima de los de los demás sin tener mucho en cuenta las posibles consecuencias.

FACETAS DE LA AMABILIDAD

1. Confiar en los demás: La confianza en los demás es una faceta de la amabilidad, que se refiere a la tendencia de una persona a creer que la mayoría de las personas son honestas y confiables.

2. Franqueza y honestidad: Las personas amables tienden a ser honestas, francas y sinceras en todas sus interacciones. Evitan el engaño y son menos propensos a manipular, lo que les permite brindar retroalimentación constructiva sin ofender ni herir los sentimientos de los demás, a la vez que son francos sobre sus propias intenciones.

3. Altruismo y preocupación por los demás: Implica una preocupación desinteresada por los demás y su bienestar. Las personas altruistas son más propensas a empatizar con los demás y a priorizar las necesidades de quienes las rodean.

4. Cumplimiento y voluntad de compromiso: Las personas agradables tienen una tendencia hacia la conformidad y la voluntad de llegar a acuerdos, lo que significa que son

naturalmente complacientes y cooperativas en su comportamiento. Es importante que las personas con un alto nivel de amabilidad logren un equilibrio entre ser amables y complacientes.

5. Modestia y humildad: Quienes poseen estos rasgos tienden a ser personas humildes y sensatas que evitan buscar atención o reconocimiento por sus logros.

6. Simpatía y empatía: La simpatía y la empatía son dos facetas importantes del rasgo de personalidad de amabilidad. Las personas empáticas se preocupan profundamente por los demás y tienden a ser sensibles a sus emociones, mientras que las personas empáticas pueden sentir y comprender los sentimientos de los demás como si fuera propios.

CÓMO PERCIBEN EL MUNDO LAS PERSONAS AMABLES

Las personas agradables tienden a tener una visión más positiva y optimista del mundo. Son más propensas a centrarse en lo bueno de las personas y las situaciones en lugar de obsesionarse con la negatividad o el conflicto. Por ejemplo, una persona agradable puede percibir a un compañero de trabajo que siempre llega tarde a las reuniones como alguien que simplemente está sobrecargado de trabajo o que tiene problemas personales que le dificultan ser puntual. En lugar de asumir lo peor sobre las intenciones o el carácter de este colega, pueden ofrecer su apoyo o tratar de encontrar soluciones que funcionen para todos los involucrados.

EJEMPLOS DE FORTALEZA A TRAVÉS DE LA AMABILIDAD

▪ **Nelson Mandela:** quien después de pasar 27 años en prisión, fue capaz de perdonar a sus captores y trabajar hacia la reconciliación en Sudáfrica. Su amabilidad y disposición para

perdonar no solo lo hicieron un líder más fuerte, sino que también ayudaron a sanar una nación dividida.

- **Malala Yousafzai:** quien después de sobrevivir a un atentado contra su vida, continuó abogando por la educación de las niñas con una actitud inquebrantable de bondad y paz. Su amabilidad frente a la adversidad ha inspirado a millones alrededor del mundo.



CAMINO A LA U

ODONTOLOGÍA

Esta carrera tiene como objetivo formar profesionales capaces prevenir, diagnosticar, rehabilitar y tratar enfermedades o anomalías relacionadas con la salud oral de ellas personas. Por ello, sus conocimientos les permiten realizar investigaciones sobre afecciones y enfermedades bucodentales y conexas y sobre métodos preventivos y curativos pertinentes. Además, pueden examinar la cavidad oral indicando el tratamiento adecuado para reparar piezas dentales deficientes, practicar intervenciones de cirugía bucal, aplicar procedimientos de ortodoncia y recomendar tratamientos de higiene bucal preventiva, curativa y estética.

CAMPO LABORAL

El egresado de esta carrera puede desempeñarse como odontólogo asistencial dentro del sistema de seguridad social o en consulta privada; además

como administrador de salud oral en programas de carácter local, docente de diferentes tipos de instituciones, promotor de la salud oral y funcionario gubernamental en el área, entre otros cargos.

PERFIL DEL ASPIRANTE

Persona con habilidades básicas en lectura comprensiva y escritura; buena disposición para el trabajo con comunidades; espíritu de servicio, vocación y sensibilidad; interés por los temas de salud, entre otras características.

ACTIVITIES

Monday, August 11st 2025

Escribo un acto de amabilidad que haya realizado recientemente y ¿cómo me hizo sentir?

Tuesday, August 12nd of 2025

¿Creo que la amabilidad es innata o se aprende? Justifico mi respuesta.

Wednesday, August 13rd of 2025

¿Cómo influye la amabilidad en nuestras relaciones personales y familiares? Menciono ejemplos.

Thursday, August 14th of 2025

Realizo una lista de barreras o dificultades que puedo encontrar al ser amable con los demás. ¿Cómo puedo vencer esas barreras?

Friday, August 15th of 2025

¿Qué beneficios trae la amabilidad para la salud mental y el bienestar general?

Saturday, August 16th of 2025

Oro con mi familia el Santo Rosario.

Sunday, August 17th of 2025

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



“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”