

## GIMNASIO VALLEGRANDE

### “Crecimiento Continuo en Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba  
2025

### AÑO DE LA RECONCILIACIÓN Y EL PERDÓN

PERSONAL GROWTH PLAN  
Week from August 18th to August 24th



#### CONSIGNA:

*“El respeto es una calle de dos  
vías, si lo quieres recibir, lo  
tienes que dar.”*

*R.G Risch.*

### RESPECTO – AUTODOMINIO

GRADOS 9° A 11°

### JUSTIFICATION

Cada persona tiene la responsabilidad de vincularse a la ética si se quiere, es un tiquete para encontrar una vida plena, tranquila y en paz, además de encontrar la conexión con Dios. Algunos autores han dicho que es necesario darle significado a algunas cosas que se creen insignificantes, como a esas cosas inmateriales y sencillas que con mucha bendición la vida y los demás nos ofrecen. Muchas veces nos fijamos en el valor de los detalles partiendo de lo que cuesta en términos de moneda, y desde ahí juzgamos sin preguntarnos

¿cómo hizo para conseguirlo? ¿qué tiempo me gastó para hacerlo? Entonces, vale la pena recordar a Antoine de Saint-Exupéry en su obra “El principito” cuando dice “Lo bello del desierto es que en algún lugar esconde un pozo”

Necesitamos concentrarnos un poco más en lo esencial.

El **AUTODOMINIO** es la capacidad de tener el control, nos permite reconocer los aspectos pasados y presentes, aquello que nos ha beneficiado del algún modo y que, por lo tanto, ha otorgado un significado agradable a nuestra existencia, y luchamos para que los resultados sean positivos. Y si sucede lo contrario también estamos para enfrentar con estrategias cada situación. En un mundo amplio y diverso el **RESPECTO** es también ese requisito trascendental que nos facilita beneficios para el bienestar, la salud, las relaciones sociales y la fe. “Es penoso, afirmó al final de su vida, haber estado imbuido en los problemas humanos toda una vida y descubrir que uno tiene un solo consejo para ofrecer: traten de ser un poco más amables”.

### YOUNG VALLEGRANDISTA

Teniendo en cuenta que la sociedad colombiana en su historia ha estado bañada de muchos conflictos; fenómeno enquistado desde las decisiones

políticas en el Estado hasta en un hogar cualquiera que habita en una calle de alguna ciudad del país. La violencia se ha inyectado en la cultura, afirmando su enajenación de una generación a otra. El español Fernando Savater en su libro “Ética de urgencia” ha manifestado claramente que se necesitan dos cosas para fortalecer la convivencia:

1. Escuchar
2. ceder.

De lo anterior, siempre y cuando se tenga presente lo ético y lo responsable. En ese sentido tenemos el compromiso por marcar y seguir una ruta que nos garantice un proceso real, y aceptar que el diálogo es la herramienta esencial para solucionar los conflictos. El diálogo es una alternativa necesaria y fundamental para conducirnos a la acción desde el aula, y a cualquier rincón de nuestra escuela. Vallegrande se perfila para que nuestros chicos sean actores importantes en la solución de conflicto y se ofrezcan a su familia, su barrio, su ciudad y su país, incluso, al mundo entero. Para todo lo anterior es necesario el **AUTODOMINIO** y el valor del **RESPECTO**.



### CLAVES PARA UN CAMINO CON RESPECTO Y AUTODOMINIO

Quiero compartir contigo algunas claves para que puedas caminar hacia la universidad con respeto y autodominio, promoviendo tu desarrollo integral y manteniéndote conectado con tus valores y creencias.

1. **Aprende a escuchar sin defenderte.**

Escuchar no siempre implica estar de acuerdo, pero sí requiere disposición para entender al otro sin interrumpir, sin pensar solo en responder. Escuchar con respeto es un acto de humildad y crecimiento. Te prepara para ambientes universitarios diversos, donde convirás con ideas que desafiarán tus propias creencias.

**2. Reconoce tus emociones sin dejar que decidan por ti:** El autodominio empieza con el reconocimiento: "Estoy enojado", "Me siento inseguro", "Estoy frustrado". Negar lo que sientes no te hace fuerte, pero identificarlo sí te da el poder de decidir qué hacer con eso. No se trata de reaccionar, sino de responder con inteligencia emocional.

**3. Elige tus batallas: no todo merece una reacción:** En la vida universitaria y más allá, encontrarás situaciones injustas, tensas o simplemente molestas. No todo lo que te incomoda merece tu energía. Saber cuándo hablar y cuándo guardar silencio es una muestra de madurez y respeto por ti mismo.

**4. Actúa con propósito, no por impulso:** Cada acción tiene una consecuencia, y en este camino, las decisiones que tomes hoy marcarán tu mañana. El autodominio se fortalece cuando haces una pausa antes de actuar, cuando te preguntas: ¿Esto me acerca o me aleja de lo que quiero? Elegir con conciencia es caminar con firmeza hacia tu futuro.

## RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR

En Vallegrande promovemos una cultura de paz y respeto, fortaleciendo el autodominio en los estudiantes mediante acciones pedagógicas, pastorales y psicosociales que garanticen una

atención integral ante situaciones que afecten la convivencia.

- **Prevención:** Acciones para formar en valores antes de que surjan conflictos.
- **Formación en valores cristianos:** Clases, reflexiones y actividades sobre respeto, perdón y autodominio.
- **Normas claras y compartidas:** Socialización del manual de convivencia con lenguaje accesible para los niños.
- **Espacios de diálogo:** Círculos de la palabra, oración comunitaria y talleres de resolución pacífica de conflictos en la sala de Conciliación
- **Trabajo con familias:** Escuelas de padres sobre crianza respetuosa y manejo emocional.



### CAMINO A LA U...

Llegar a la universidad es sinónimo de encontrarse con un mundo aparte, reducido, pero con una diversidad humana que implica tener en cuenta conceptos tratados anteriormente. Por eso se llama universidad, porque hay una realidad compleja, y debes estar abierto a ese mundo de la academia, es solo academia, esa debe ser la percepción sin perder la fe, no hay otra cosa. La universidad te va a dar un poco más de lo que la vida te tiene preparado, y ahí estarán los libros para enriquecer el pensamiento, el sentido crítico, la forma de hablar, el análisis, tu capacidad interpretativa de la realidad y tu forma de ser. Quizás por eso el argentino Jorge Luis Borges no se equivoca cuando dijo "Que otros se jacten de las páginas que han escrito; a mí me enorgullecen

las que he leído". Aunque también hay que reconocer que el propósito no es tratarse de pensar bien o de hablar bien exclusivamente, sino de transformarse y transformar el mundo. Para eso es la vida, la escuela y la universidad, ser un profesional para servirle al mundo.

### ACTIVITIES

#### MONDAY, AUGUST 18th 2025

Teniendo en cuenta el compromiso de leer en familia el plan de crecimiento personal, explico qué relación existe entre el **AUTODOMINIO** y la expresión "traten de ser un poco más amable".

#### TUESDAY, AUGUST 19th, 2025

Relato una experiencia donde en algún momento de mi vida haya sido amable. Escojo el momento que más me haya marcado en toda mi vida.

#### WEDNESDAY, AUGUST 20th, 2025

¿Por qué creo que es importante ponerse en los zapatos de los demás? Explico y hablo de lo que eso implica.

#### THURSDAY AUGUST 21th, 2025

¿En nuestra vida para qué sirve estar en un mundo donde existen muchas culturas? ¿De qué manera podemos incidir construyendo propuestas para avanzar en sociedad?

#### FRIDAY, AUGUST 22th, 2025

Si tuviera la última palabra para elaborar una constitución política en el país, ¿qué elementos tendría en cuenta? Realizo una lista, y enumero en artículos.

#### SATURDAY, AUGUST 23th, 2025

Oro con mi familia el Santo Rosario,

#### SUNDAY, AUGUST 24th, 2025

Reflexiono y escribo sobre la frase "Lo bello del desierto es que en algún lugar esconde un pozo".



**"SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS"**