

## GIMNASIO VALLEGRANDE

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

Montería – Córdoba  
2025

### AÑO DEL PERDÓN Y LA RECONCILIACIÓN

PERSONAL GROWTH PLAN  
Week from February 24th to March 02nd



#### CONSIGNA:

*"El primer paso hacia la  
reconciliación es la humildad, el  
reconocer nuestros errores y estar  
dispuestos a pedir perdón."*

*Mahatma Gandhi*

### RECONCILIACIÓN – HUMILDAD

#### PRIMARY

### JUSTIFICACIÓN

Iniciamos esta semana dándole gracias a Dios por todas las bendiciones recibidas durante este primer mes de nuestro periodo escolar. Pidamos al tiempo su santa bendición para que nos siga acompañando en cada una de las actividades que tenemos programadas en nuestro Gimnasio Vallegrande, que él sea nuestro guía protector permanente.

Continuamos hablando de la reconciliación como el valor que abre las puertas del corazón al mundo de la paz, es el arte de restaurar la armonía y la amistad después de un conflicto. Para llegar a ella, debemos aprender a reconocer nuestros errores y a pedir perdón por ellos, lo que implica tener una gran dosis de humildad. Es esa humildad la que permite que las partes involucradas en un conflicto se escuchen mutuamente, creando un espacio seguro para el diálogo y la comprensión y facilitando la comunicación efectiva.

Cuando las personas se acercan a una situación conflictiva con humildad, están más dispuestas a escuchar y considerar las perspectivas de los demás, promoviendo un ambiente de empatía y respeto. Cultivar la humildad en la reconciliación no solo beneficia las relaciones interpersonales, sino que también contribuye al crecimiento personal. Al practicar la humildad, las personas pueden aprender valiosas lecciones sobre la empatía, la compasión y la importancia de las relaciones humanas. Este crecimiento personal no solo mejora la calidad de nuestras interacciones, sino que también nos prepara para enfrentar futuros conflictos con una mentalidad más abierta y comprensiva. Sin embargo, para llegar a ella se requiere de práctica y autoconocimiento. Es importante reflexionar sobre nuestras propias acciones y cómo estas han afectado a los demás. La autoevaluación honesta nos ayuda a identificar áreas donde podemos mejorar y a desarrollar una mayor empatía hacia las experiencias de los otros.



### MOM AND DAD

Un niño humilde crecerá con valores como el respeto, la tolerancia, la empatía o la solidaridad, tendrá mayor facilidad para aprender y menos problemas en sus relaciones sociales. La vida está llena de encuentros y desencuentros, de momentos de alegría y de dolor. En este vasto entramado de relaciones humanas, la humildad y la reconciliación se erigen como valores fundamentales que pueden guiarnos hacia la sanación y la paz interior. Reflexionar sobre estos conceptos es un ejercicio necesario en un mundo donde la discordia y el orgullo a menudo prevalecen. La humildad, entendida como la capacidad de reconocer nuestras limitaciones y errores, se convierte en la base para establecer conexiones auténticas con los demás. A menudo, el orgullo nos ciega, impidiéndonos ver las heridas que hemos causado o las que llevamos dentro. Cuando nos atrevemos a ser humildes, abrimos la puerta a la vulnerabilidad, permitiendo que los demás se acerquen a nosotros para acercarnos a ellos al mismo tiempo. La humildad no es un signo de debilidad, sino un acto de valentía, un reconocimiento de que somos seres imperfectos en constante aprendizaje.

Por otro lado, la reconciliación es el proceso que sigue a este reconocimiento. Es el acto de restaurar relaciones dañadas, de sanar las heridas que el tiempo y las palabras hirientes han dejado, pero requiere esfuerzo y, sobre todo, un profundo

deseo de entender al otro. Implica dejar de lado el rencor y la ira, y adoptar una postura de empatía. Este proceso puede ser doloroso, pero es esencial para liberarnos de la carga emocional que trae consigo la discordia.

## **YOUNG VALLEGRANDISTA**

Humildad no es lo mismo que sumisión. Un niño humilde sabe cuándo debe escuchar y cuándo puede hablar. Un niño sumiso tendrá miedo a hablar. La humildad nos prepara para la reconciliación, ya que, al reconocer nuestras faltas, creamos un espacio propicio para el perdón. Cuando pedimos disculpas sinceramente, no solo estamos asumiendo la responsabilidad de nuestras acciones, sino que también estamos ofreciendo una oportunidad al otro para sanar. Esta dinámica es esencial en todas nuestras relaciones, ya sean familiares, amistosas o laborales. La capacidad de perdonar y de ser perdonados es un regalo que nos damos a nosotros mismos y a los demás.

La sociedad actual, marcada por la polarización y la falta de comunicación, nos invita a reflexionar sobre la importancia de cultivar la humildad y la reconciliación en nuestras vidas. En un mundo donde las opiniones son a menudo más importantes que las personas, es vital recordar que detrás de cada desacuerdo hay un ser humano con sus propias experiencias y emociones. Practicar la humildad nos permite escuchar de verdad, entender las perspectivas ajenas y encontrar puntos en común.

La reconciliación, por su parte, no siempre es un proceso sencillo ni rápido, requiere tiempo, paciencia y, a veces, la intervención de terceros que actúen como mediadores. Sin embargo, los frutos de este esfuerzo son invaluable. Las relaciones renovadas, el entendimiento mutuo y el crecimiento personal son solo algunas de las recompensas que obtenemos al abrazar estos valores.

Así pues, La humildad y la reconciliación son dos caras de la misma moneda, esenciales para la construcción de relaciones saludables y significativas. En un mundo que a menudo parece estar dividido, estos valores nos ofrecen un camino hacia la sanación y la unidad. Al final del día, habremos regalado actos de bondad hacia los otros, pero a nosotros mismos.



## **RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR**

La humildad y la reconciliación juegan un papel fundamental en la promoción de una sana convivencia escolar, ya que ayudan a prevenir y resolver conflictos de manera efectiva, fomentando un ambiente de respeto, comprensión y colaboración entre los estudiantes. Estas cualidades impactan positivamente en la dinámica del aula y en las relaciones entre compañeros, profesores y personal escolar, creando un espacio donde todos se sienten valorados y escuchados.

Cuando los niños y adolescentes aprenden a ser humildes y a reconciliarse, desarrollan habilidades esenciales para la prevención de conflictos. La humildad les ayuda a reconocer sus propios errores y a evitar actitudes de superioridad o prepotencia, que suelen ser detonantes de peleas o malentendidos. Por otro lado, la reconciliación les enseña a ver los desacuerdos como oportunidades de crecimiento, y no como algo que debe dividirlos o generar resentimiento. Si los estudiantes practican estos

valores desde temprana edad, tienen más herramientas para afrontar los retos emocionales y sociales que surgen en su vida escolar, lo que reduce significativamente la probabilidad de que se generen conflictos graves.

## **ACTIVITIES**

### **Monday, February 24th, 2025.**

Leo con mi familia este plan de crecimiento y escribo creativamente el nombre de los dos valores que se tuvieron en cuenta en este plan.

### **Tuesday, February 25th, 2025.**

Reflexiono sobre las veces que me he disgustado con alguien y escribo lo que he hecho para reconciliarme con ella.

### **Wednesday, February 26th, 2025.**

Pienso y escribo cuáles son esas cosas que me llevan a enojarme con otra persona.

### **Thursday, February 27th, 2025.**

Escribo un mensaje o carta para una persona con la que me haya enojado, pidiéndole perdón por la falta cometida e invitándola a la reconciliación.

### **Friday, February 28th, 2025.**

Escribo el nombre de las personas con las que más me enojo y comparto con ella o ellas un pequeño detalle en señal de reconciliación.

### **Saturday, march 01st, 2025.**

Realizo con mi familia una oración a Dios y pido por mi familia y toda la comunidad Vallegrandista.

### **Sunday, march 02nd, 2025.**

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



**“SOY EL MEJOR PARA BIEN DE LOS DEMÁS”**