

# GIMNASIO VALLEGRANDE

“Crecimiento Continuo en  
Espiritualidad, Ciencia e Investigación”

Montería – Córdoba  
2025

AÑO DEL  
PERDÓN Y LA RECONCILIACIÓN

PERSONAL GROWTH PLAN  
Week from March 03rd to March 09th



**CONSIGNA:**

“PERDONAR ES UN REGALO QUE  
TE DAS A TI MISMO, NO A LA  
OTRA PERSONA.”

*Suzanne Somers*

PERDÓN - EMPATÍA

PRIMARY

## JUSTIFICATION

Familia Vallegrandista continuamos aprendiendo y fortalecimiento nuestra formación integral en principios y valores que nos hacen mejores seres humanos, hemos conocido la importancia del perdón y otros valores, en esta oportunidad ahondaremos en el valor de la empatía.



El perdón y la empatía son valores fundamentales tanto en el ámbito escolar como familiar, ya que promueven una convivencia armoniosa y el desarrollo emocional de los individuos. El perdón nos permite liberarnos de resentimientos y rencores, fomentando un ambiente de paz y comprensión. En las escuelas, donde los niños y adolescentes están en proceso de aprender a relacionarse con los demás, el perdón ayuda a sanar las heridas causadas por malentendidos, peleas o errores, permitiendo que todos continúen creciendo sin cargar con el peso de los conflictos pasados.

la Iglesia destaca la importancia del perdón y la reconciliación para sanar las heridas del pasado y fortalecer la fe en el presente. Enseñar a los niños y jóvenes estos valores les ayuda a crecer en su relación con Dios y con los demás.

*“Sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdonense mutuamente, así como Dios los perdonó en Cristo.” Efesios 4:32*

Por otro lado, la empatía es la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones, necesidades y puntos de vista. En el contexto escolar, esta cualidad facilita la creación de un entorno inclusivo y respetuoso, donde los estudiantes se sienten escuchados y valorados. La empatía promueve el trabajo en equipo, la cooperación y la resolución pacífica de conflictos, ya que los jóvenes aprenden a considerar las perspectivas ajenas antes de tomar decisiones o emitir juicios.



En el seno de la familia, el perdón y la empatía juegan un papel igualmente crucial. Las relaciones familiares, aunque suelen ser las más cercanas y profundas, no están exentas de desacuerdos o malentendidos. Practicar el perdón dentro de la familia permite superar situaciones difíciles, manteniendo la unidad y el amor en el hogar. La empatía, por su parte, facilita la comunicación efectiva entre los miembros de la familia, promoviendo una comprensión mutua que ayuda a resolver los problemas de manera constructiva y sin herir sentimientos innecesariamente.



Ambos valores, perdón y empatía, son esenciales para la formación de individuos emocionalmente saludables y socialmente responsables. En la escuela y en la familia, el aprendizaje y la práctica de estos principios no solo favorecen la resolución de conflictos, sino que también preparan a los jóvenes para convertirse en adultos capaces de manejar sus relaciones interpersonales con madurez y respeto, contribuyendo así a una sociedad más equitativa y solidaria.

YOUNG VALLEGRANDISTA

¿Sabías qué?

*Escuchar activamente a los  
demás es esencial para  
aprender a sentir empatía.*

La empatía nos permite entender a los demás y de ese entendimiento nace la solidaridad. La empatía nos permite empezar a comprender las situaciones que viven otras personas, su forma de pensar y actuar de acuerdo con sus experiencias vividas y sus valores. Por eso, para lograr relaciones sanas, es necesario ponernos en el lugar de la otra persona y buscar entender su forma de sentir, pensar y actuar.

*Las personas empáticas tienen más conciencia de sí mismos y son más receptivas a los demás, lo que puede ayudar a protegerlos contra el abuso de sustancias y otros comportamientos de riesgo. La empatía contribuye a la conciencia social y reduce el acoso y los prejuicios.*

En el aula, fomentar la empatía y el perdón ayudan a promover un ambiente de respeto y comprensión entre los estudiantes, les permite desarrollar habilidades para manejar conflictos de forma constructiva, respetando las opiniones y sentimientos de los demás; además, les ayuda a ser más tolerantes y a comprender la diversidad, algo clave en una sociedad cada vez más globalizada.

La empatía y el perdón son dos fuerzas poderosas que se alimentan mutuamente. Practicar la empatía nos permite comprender mejor a los demás, y ese entendimiento facilita el proceso de perdón, reduciendo el sufrimiento y promoviendo relaciones más saludables. A través de este proceso, no solo sanamos nuestras relaciones con los demás, sino que también experimentamos una sanación personal que nos ayuda a crecer emocionalmente.

## DAD AND MOM

Fomentar la empatía en la familia y en la vida escolar comienza con la comunicación abierta y sincera entre los miembros. En la familia, es importante que los padres modelen este comportamiento, mostrando interés por cómo se sienten los demás, escuchando activamente y validando las emociones de sus hijos. De igual manera, en la escuela, los maestros deben crear un

ambiente donde los estudiantes se sientan escuchados y comprendidos.

Otra forma de fomentar la empatía en la familia y en la vida escolar es a través de la resolución de conflictos de manera respetuosa y constructiva. En el hogar, los padres pueden enseñar a sus hijos a pensar en el punto de vista del otro, entendiendo las razones detrás de los desacuerdos y buscando soluciones colaborativas. Lo mismo debe ocurrir en el contexto escolar, donde los maestros pueden guiar a los estudiantes a considerar las perspectivas ajenas cuando surgen conflictos, promoviendo el diálogo y la cooperación.

Actividades como juegos de rol o discusiones guiadas permiten que los niños y adolescentes desarrollen la habilidad de ponerse en el lugar del otro, creando un ambiente de respeto y entendimiento tanto en la familia como en la escuela. Finalmente, es esencial crear un entorno familiar y escolar donde la bondad y el apoyo mutuo sean la norma. En el hogar, esto implica realizar actividades conjuntas que fomenten la cooperación y el apoyo, como compartir tareas o ayudar a un miembro de la familia en necesidad.

## RUTA DE ATENCIÓN INTEGRAL PARA LA CONVIVENCIA ESCOLAR

El comportamiento adecuado de los niños en los colegios, teniendo en cuenta la **Ruta de Atención Integral para la Convivencia Escolar**, debe centrarse en el respeto mutuo, la cooperación y la resolución pacífica de conflictos, con el fin de crear un ambiente armonioso y seguro para todos. Los niños deben aprender a reconocer y valorar las diferencias entre ellos, respetando las opiniones, creencias y costumbres de los demás. Además, deben practicar la empatía, poniéndose en el lugar del otro para entender sus sentimientos y necesidades, lo cual ayuda a evitar situaciones de acoso o discriminación. Es esencial que los estudiantes actúen con responsabilidad, no solo en el cumplimiento de las normas escolares, sino también en su interacción con sus compañeros, maestros y demás miembros de la comunidad educativa. Esto implica ser honestos, evitar conductas agresivas o despectivas, y trabajar en equipo de manera respetuosa. Asimismo,

deben aprender a manejar sus emociones de forma saludable, expresando sus inquietudes y frustraciones de manera asertiva y no violenta. En este sentido, el colegio debe ser un espacio donde los niños se sientan apoyados y comprendidos, y donde se promueva la convivencia pacífica a través de la mediación, el diálogo y la reflexión sobre sus actitudes.

## EL PERDÓN Y LA EMPATÍA: CLAVES PARA LA SANA CONVIVENCIA EN LA FAMILIA Y EL COLEGIO

- **El Perdón en la Convivencia:** El perdón es un acto de amor y madurez que ayuda a liberar rencores y sanar relaciones. En el colegio y en la familia, practicar el perdón permite: Resolver malentendidos sin generar conflictos mayores, fomentar la reconciliación y la unidad y crear un ambiente de respeto y confianza.
- **La Empatía como Puente de Conexión:** La empatía nos permite ponernos en el lugar del otro, comprender sus emociones y actuar con compasión. En la convivencia diaria, la empatía ayuda a: Evitar juicios y prejuicios, mejorar la comunicación entre compañeros y familiares y fomentar la solidaridad y el trabajo en equipo.

## ACTIVITIES

### MONDAY, MARCH 03rd 2025

Reflexiono y leo en familia el plan de crecimiento personal.

### TUESDAY, MARCH 04th 2025

Realizo en mi agenda de crecimiento personal un collage con imágenes que representen tanto el perdón como la empatía.

### WEDNESDAY, MARCH 05th 2025

Observo en familia el siguiente video y reflexiono sobre su enseñanza.

<https://www.youtube.com/watch?v=q9wd09wkkCs>



#### **THURSDAY, MARCH 06th 2025**

Reflexiono en familia sobre el valor de la empatía y como lo ponemos en práctica en nuestro diario vivir con las personas que nos rodean.

#### **FRIDAY, MARCH 07th 2025**

Realizo la siguiente lectura en la biblia **Efesios 4:32**, y reflexiono su enseñanza sobre los valores trabajados.

#### **SATURDAY, MARCH 08th 2025**



Escribo una frase en conmemoración al día internacional de la mujer.  
Con mi familia, oro el Santo Rosario. coloco como intención a las mujeres que sufren por enfermedad, abandono o violencia.

#### **SUNDAY, MARCH 09th 2025**

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



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