

## 11.4

## Círculos virtuosos

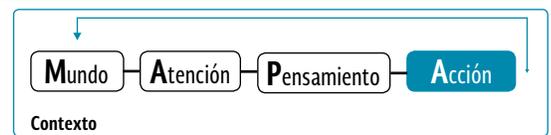
*“La sociedad sería cosa de veras hermosa si se interesaran sinceramente los unos por los otros”.*

Nicolás Sebastien  
Roch Chamfort.

¿Te ha pasado que ante una situación de tu vida cotidiana piensas sólo en estar bien tú? En ocasiones eso puede suceder, pero si reflexionamos podremos descubrir que pensar también en el bienestar de los demás y, más allá, en el bienestar de tu entorno, puede traer beneficios a todos y generar un círculo virtuoso.

**El reto es** que valores los efectos de contribuir en el bienestar de otros, de ti mismo y de tu entorno.

En las lecciones 8, 9 y 10 del curso de Autorregulación estuvimos trabajando con la fase de Pensamiento en el MAPA para navegar las emociones, ahora exploraremos la fase de **Acción** como lo indica el diagrama.



### Actividad 1. En parejas lean el siguiente caso.

Diego estaba muy enojado porque su equipo no alcanzó a exponer en la clase de Química y el maestro pasó su participación a la siguiente clase que coincidía con la semifinal del cuadrangular de baloncesto y no iba a poder participar en el partido. Habló con el maestro pero no pudo hacer nada porque la indicación era que todos participaran en la elaboración del proyecto y que todos lo presentaran en clase, así que, si no asistía no sólo ponía en riesgo su calificación sino la de sus compañeros.

En el receso se la pasó solo en la cancha pensando y cuando entró a la siguiente clase se sintió más tranquilo porque había concluido que no siempre salen las cosas como las había planeado y que seguro tendría más oportunidades de jugar y sólo una para presentar el trabajo con su equipo, porque alguien lo podía suplir en el partido, pero no en la clase.

En la tarde, él y su equipo aprovecharon para repasar y después de la exposición el maestro los felicitó. En cuanto terminaron corrió a la cancha y se sumó a la porra de su equipo que ganó y pasó a la final.

#### a. Comenten las siguientes preguntas:

- ¿Qué habría pasado con Diego si se hubiera dejado llevar por el enojo?
- ¿Tomar en cuenta su bienestar y el de sus compañeros de clase le ayudó a manejar sus emociones?

**Actividad 2. Observen las imágenes y recuerden una experiencia personal relacionada con ellas.**

a. Completa lo que se solicita en la tabla.

	¿Cómo te beneficia personalmente participar en la acción que observas en la imagen?	¿Cómo beneficia a otra persona que participes en una acción como la que se observa en la imagen?	¿Cómo beneficia a tu comunidad que participes en una acción como la que se observa en la imagen?
			
			

b. Sigue la indicación de tu profesor y, si lo deseas, comparte la tabla con tu grupo.

**Reafirmo y ordeno**

Pensar en los demás, ponerte en el lugar del otro e identificar sus necesidades, no sólo provocará una gran satisfacción personal, también permitirá abonar al bien común y con ello contribuyes a que tu contexto mejore poco a poco, hasta lograr conformar un círculo virtuoso.



**Para tu vida diaria**

Comparte con tu familia lo que aprendiste y construyan un círculo virtuoso que favorezca el bien común.

**¿Quieres saber más?**

Observa el video “Interés por el bienestar de los demás” y reconoce los beneficios de contribuir con el bien común.  
<https://youtu.be/WptVTXMI-BE>

**CONCEPTO CLAVE**

**Círculo virtuoso:** Los círculos virtuosos son estrategias para solucionar problemas que afectan el bien común mediante la cooperación y la consideración del bienestar de los demás.