

## Introducción

Los círculos virtuosos son estrategias para solucionar problemas que influyen el bien común mediante la cooperación y la consideración del bienestar de los demás. Lograr que los estudiantes comprendan la importancia de pensar en los otros, permitirá construir círculos virtuosos para solucionar problemas de su entorno cercano, como su aula, su escuela o su comunidad.

### ¿Cuál es el objetivo de la lección?

Que los estudiantes valoren los efectos de contribuir al bienestar de otros, de sí mismos y del entorno.

### ¿Por qué es importante?

Porque al considerar el bienestar de los demás, los estudiantes podrán construir soluciones a problemáticas que afectan a todos.

### Concepto clave

Círculo virtuoso

## Orientaciones didácticas

2min. Grupal

### Introducción para los estudiantes

Lectura y reflexión del texto introductorio, de la cita y “*El reto es*”.

- Pida al grupo que lean el texto y solicite dos comentarios de forma voluntaria para que expliquen lo que saben o les llama la atención.
- Lea o pida que un alumno lea la cita y “*El reto es*”.

7 min. Parejas

### Actividad 1

Análisis de caso en donde el estudiante identificará los beneficios personales de pensar en los otros.

- Forme las parejas de la forma más práctica para usted e indique que sigan las instrucciones y comenten las respuestas.
- Guíe los alumnos para que identifiquen los beneficios personales que trae consigo pensar en los otros.
- Al finalizar, solicite dos participaciones voluntarias para que expongan sus conclusiones.

Ciencias experimentales

# 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.

Contexto

**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?

www.sems.gob.mx/construyet

Autorregulación | 1

7 min. Parejas

### Actividad 2

Análisis de imágenes en donde el estudiante valorará los beneficios de contribuir en el bien común.

- En las mismas parejas de trabajo, pida que comenten experiencias personales relacionadas con cada imagen para que partir de ellas realicen el ejercicio. En caso de que no reconozcan una experiencia pida que retomen algún caso conocido o que se imaginen en esa situación.
- Cierre la actividad compartiendo al grupo alguna experiencia personal sobre las ventajas de considerar el bienestar propio y el de los demás.

2 min. Individual

### Reafirmo y ordeno

Lectura y análisis del texto.

- Pida que un voluntario lea en voz alta el texto y comente sobre la importancia del bienestar en la construcción de círculos virtuosos para el manejo de emociones.

1 min. Individual

### Escribe en un minuto qué te llevas de la lección

- Solicite que escriban en su cuaderno o en el material lo que consideran más relevante de la lección

1 min. Individual

### Para tu vida diaria, ¿Quieres saber más?, Concepto clave

- Invite a sus estudiantes a poner en práctica las acciones de la sección *Para tu vida diaria*. Sugiera que consulten la información de las secciones *¿Quieres saber más?* y del *Concepto clave*.

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.

## Aplicaciones para el aula y su vida diaria

Identifique un problema que acontezca en su escuela y que tenga que ver con el bien común, e invite a su colegas a construir círculos virtuosos para solucionarlo. Para saber más sobre los círculos virtuosos lo invitamos a leer el artículo que se encuentra en la siguiente página:

[https://www.isglobal.org/new/-/asset\\_publisher/JZ9fGijXnWpl/content/los-circuitos-virtuosos-un-enfoque-novedoso-para-la-cooperacion-espanola](https://www.isglobal.org/new/-/asset_publisher/JZ9fGijXnWpl/content/los-circuitos-virtuosos-un-enfoque-novedoso-para-la-cooperacion-espanola)

## Evaluación de la lección

De acuerdo a las siguientes afirmaciones, seleccione la opción que refleje su opinión.

Rubro	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Al menos 50% de los estudiantes valoraron los efectos de contribuir al bienestar de los otros, de sí mismos y de su entorno.					
Los estudiantes mostraron interés y se involucraron en las actividades.					
Se logró un ambiente de confianza en el grupo.					
¿Qué funcionó bien y qué efectos positivos se observaron al realizar las actividades?					
Dificultades o áreas de oportunidad					
Observaciones o comentarios					