Círculos virtuosos

escrito por Sergio Miralles | 22 de abril de 2025



¿A quién no le suena el término «círculo vicioso»? Prácticamente todas las personas conocen su significado: consiste en un hábito negativo (vicio) que adoptas y que, cuanto más lo pones en práctica, más te arrastra a realizarlo, con más frecuencia y adherencia, haciéndose cada vez más difícil salir de ahí.

Es curioso que se conozca tanto este concepto tan negativo y, sin embargo, no se conozca apenas la alternativa que supera a estos círculos: "**los círculos virtuosos**".

Un círculo virtuoso se refiere a **prácticas positivas y beneficiosas (virtudes) que, aunque a veces pueda costar poner en práctica, cuanto más se usan más beneficios te aportan; y estos beneficios te llevan a practicarlas más aún**, lo cual lleva a que se vuelva a repetir ese ciclo.

Por ejemplo, el ejercicio de leer o aprender a veces puede ser costoso pero, cuanto más lees y aprendes, más capaz y orgulloso te sientes, con más autoestima, y más quieres aprender. Cuanto más aprendemos, más llenos nos sentimos, más libres somos; y esa libertad y plenitud te hace ser mejor, vivir mejor y querer aprender más.

El ejercicio de amar, tratar bien a los demás, trabajar para crear interacciones sociales más bonitas y bondadosas puede costar al principio, pero **practicarlo te devuelve de**

forma multiplicada esa bondad y belleza. Eso te completa, te beneficia y te genera más ganas de tratar todavía mejor a los demás.

La elección de nuestras relaciones sociales, el tipo de interacciones y hábitos generales personales que tenemos son actos que se aprenden y, por tanto, se pueden trabajar y ejercitar. Elegir qué tipo de hábitos, rutinas o costumbres seguimos o qué tipo de relaciones sociales elegimos nos puede llevar a círculos viciosos o círculos virtuosos: mientras un círculo vicioso te lleva de fuera hacia adentro, encerrándote cada vez más, **el círculo virtuoso es una espiral que te conduce de dentro hacia afuera, abriéndose interminablemente y multiplicando opciones y beneficios que mejoran tu vida**. Elegir correctamente puede requerir práctica y esfuerzo, pero es posible. **Cuanto más te introduces en relaciones llenas de bondad, solidaridad, apoyo, que te motivan a aprender y mejorar, más fácil se hace detectar situaciones perjudiciales y alejarte de ellas. Esto conduce a una vida más feliz y saludable**. Si hacemos el ejercicio de elegir la belleza y bondad cada día, esa elección termina por formar parte de nuestra naturaleza, y serán ese tipo de entornos y rutinas lo que deseemos elegir. **Como Jesús Gómez indicaba, lo que *"nos sale de dentro"* ha tenido que entrar previamente** a través de las experiencias e interacciones sociales.

Los círculos virtuosos te alejan de la fealdad y te introducen en una espiral de beneficios que te impulsan a mejorar permanentemente. ¿A qué esperamos para hablar de este concepto, compartirlo y practicarlo en la sociedad, con nuestras amistades, familias, alumnado, compañeras y compañeros de trabajo?

[Imagen creada con IA]