

2.2

¿Quién creo que soy?

“Quien conquista a otros es fuerte; mas quien se conquista a sí mismo es poderoso.”

Lao Tse

El mito griego de Pigmalión trata sobre un rey de Chipre que buscaba a la mujer ideal y decide esculpirla. Se enamoró de ella y Afrodita —la diosa del amor— le dio vida y así, nació Galatea. En la psicología, este personaje inspiró el llamado “efecto Galatea”, el cual explica la importancia que tienen en el logro o fracaso de nuestros objetivos las creencias que tenemos sobre nosotros mismos.

En el campo de las emociones dicho efecto nos invita a reflexionar sobre lo importante que es saberemos capaces de regular nuestras emociones. ¿Tú te consideras capaz de manejarlas?

El reto es identificar las ideas que tienes sobre ti respecto al potencial que posees para regular tus emociones.

Actividad 1. Observa las imágenes y contesta las siguientes preguntas aquí o en tu cuaderno.



- a. Utilizando una metáfora en la cual tú eres el jinete y las emociones son el caballo ¿con cuál imagen te identificas más?, ¿por qué?

- b. ¿Qué acciones realizas para manejar tus emociones?

Actividad 2. En parejas anoten aquí o en su cuaderno:

- a. Las ideas que tienen sobre sí mismos respecto al manejo de sus emociones.

- b. ¿Quién creo que soy y cómo eso impacta en la capacidad que pienso tener para regular mis emociones?
-
-
-

Reafirmo y ordeno

Muchas veces pensamos que cambiar es difícil, sobre todo en el terreno de las emociones. Incluso algunos nos solemos decir: "Soy una persona muy enojona, no puedo dejar de serlo y que los demás se aguanten". Pero te tenemos una excelente noticia: ¡SÍ puedes regularlas y, además, cuentas con un gran potencial para hacerlo! Para lograrlo, el primer paso es considerarte como alguien capaz de regular sus emociones.



Para tu vida diaria

Platica con los integrantes de tu familia sobre la metáfora del jinete (tú o tu familiares) y el caballo (las emociones) y reflexionen sobre:

- Si regulan sus emociones o si éstas los manejan a ustedes.
- ¿Qué tan capaces se sienten para regularlas?

¿Quieres saber más?

Para conocer una historia y reflexionar sobre la importancia de saberse capaz de manejar las emociones, puedes ver la película *La mecánica del corazón*, inspirada en un libro del mismo nombre. Trata de la historia de Jack, un niño que nació en un día muy frío por lo que su corazón se congeló y tuvieron que reemplazarlo con un reloj. Para sobrevivir, Jack debe seguir tres reglas: no tocar las manecillas, regular su enojo y, principalmente, nunca enamorarse.

Ficha de la película: Mathias Malzieu y Stéphane Berla (directores), Mathias Malzieu (guión). *La mecánica del corazón*, Bélgica y Francia, 2013. Puedes encontrar el tráiler en <https://www.youtube.com/watch?v=Tu2NqumzqKk>

GLOSARIO

Potencial: Es la fuerza o capacidad con la que se cuenta para lograr un fin.

CONCEPTO CLAVE

Conciencia emocional de uno mismo. Significa ser consciente de nuestros estados de ánimo y de los pensamientos que tenemos acerca de éstos.¹

¹ Universidad Politécnica de Valencia y Servicio Integrado de Empleo. Inteligencia Emocional. Recuperado de: <https://www.upv.es/contenidos/SIEORIEN/infoweb/sieorien/info/869054C/28 de enero 2018>.