

## 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 sabernos 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.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> 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>.