

## El efecto Pigmalión, o cómo lo que pensamos afecta a lo que nos pasa.

El origen del Efecto Pigmalión está en la mitología griega, Pigmalión era un escultor que acabó enamorándose locamente de una de sus obras llamada Galatea. Tal fue el amor que le procesaba a su escultura que la diosa Afrodita la convirtió en una mujer de carne y hueso. Este mismo argumento es el que siglos más tarde fue utilizado en el cuento infantil que a muchos os sonará llamado Pinocho, en



el cual el muñeco de madera cobra vida gracias al amor de Gepeto. Este mito fue el origen del nombre del efecto Pigmalión y representa muy bien la idea de las **profecías autocumplidas**.

Es increíble que las expectativas que los demás tengan hacia nosotros, pueden condicionar nuestro éxito o fracaso en nuestros objetivos. Cuando alguien nos alienta, nos motiva y realmente cree en nosotros, nos empapamos como esponjas de esas creencias y pisamos el acelerador y no descansamos hasta alcanzar el objetivo. Realmente **somos sensibles y permeables a las expectativas de otros**, de forma que condicionan nuestras acciones.

De la misma manera, **nosotros podemos ejercer un Efecto Pigmalión (EP) sobre las personas que nos rodean** y favorecer que estos se desarrollen plenamente en sus objetivos vitales. Es un arma muy poderosa, pero también tiene un doble filo: al igual que un EP positivo puede ser altamente beneficioso, un EP negativo puede dar al traste con

las ilusiones y limitar enormemente el potencial de una persona.

Lo que los padres, profesores o jefes esperan de nosotros tiende a cumplirse. Por tanto, necesitamos tener expectativas constructivas que nos permitan sacar lo más brillante de nosotros mismos y desechar las negativas, pues llevan a la degradación y a la merma personal.

### **Aspectos positivos y negativos del efecto Pigmalión**

Si las creencias y expectativas de una persona respecto a otra afectan de tal manera en su conducta que la segunda tiende a confirmarlas. Del mismo modo que el miedo tiende a provocar que se produzca lo que se teme, la confianza en uno mismo, o contagiada por un tercero, puede ayudar a alcanzar la meta deseada.

El comportamiento se ve alterado en gran medida según las creencias que los demás tengan sobre nosotros: la falta de confianza de nuestro entorno nos puede llevar a no afrontar retos por miedo al fracaso, y por el contrario, si hay confianza y empuje entre quienes nos rodean, nos veremos con capacidad de lanzarnos a donde haga falta. Son muchas las veces que actuamos por cumplir las expectativas que se esperan de nosotros, más que por nosotros mismos.

- **El efecto Pigmalión es positivo cuando un padreo un jefe** provoca un efecto bueno, animándonos a afrontar tareas porque confían en nosotros, reforzando una imagen segura y con la autoestima alta. También implica animar ante los fracasos para que volvamos a intentarlo

- **El efecto Pigmalión es negativo cuando** se destruye la autoestima de la persona través de comentarios y

descalificaciones. Cuando saca a relucir sus defectos y no las capacidades.

En el Acoso Laboral (mobbing) la persona identificada como “acosador” usa una continua crítica negativa hacia nuestras cualidades y capacidades generando inseguridad y baja autoestima. Consecuentemente y siguiendo el Efecto Pigmalión se cumple la profecía: Inseguridad, confusión, desasosiego y una gran carga negativa en nuestra motivación profesional que finalmente provoca, si no le ponemos remedio, fracaso laboral y personal.

¡Si alguien te dice que no puedes ....no lo escuches!

**María Méndez Pérez de Arévalo**

**Lara Vigo Castro**

The logo for Zoom Psicólogos is a dark purple square. Inside the square, the word "ZOOM" is written in a white, bold, sans-serif font. Below "ZOOM", the word "Psicólogos" is written in a white, sans-serif font, with an "@" symbol at the end.

**ZOOM**  
Psicólogos