

EFEECTO PIGMALIÓN O PROFECÍA AUTOCUMPLIDA

¿QUÉ ES?

La **influencia que ejercen las expectativas** que tienen las demás personas sobre el resto, en sus creencias y conductas harán que se cumplan esas expectativas. Si se trata a las personas de forma diferente según lo que se piense de ellas y de manera directa o indirecta se le transmite esa creencia, éstas responderán al tipo de trato recibido **haciendo que se produzcan resultados que tenderán a confirmar la creencia inicial.**

EJEMPLO

Ej. Si una persona adulta le dice a una niña 'no entiendes las matemáticas', esto tiene un efecto en la menor, ya que puede afectarle a la autoestima, haciendo que no confíe en sí misma y le generará rechazo por el miedo a no entenderlas. Todo esto incrementa la probabilidad de que la niña no entienda las matemáticas y se cumplan las expectativas de la persona adulta.

¿CÓMO EVITAR EL EFECTO NEGATIVO?

- **Identifica** los pensamientos adivinatorios o profecías.
- Elabora expectativas **realistas**.
- Recuerda situaciones donde hayas tenido **éxito**.
- **Empodérate**, confía en tus recursos y habilidades.
- Realza tus **virtudes** y no tus defectos.
- Potencia tu **autoestima**.
- **Motívate** para alcanzar nuevas metas.
- **Recuerda** que no todo se consigue al primer intento.

La buena suerte es el deseo de tener buena suerte.

Rosa Montero