

Positive Psychology News en Español

Introduzca su dirección de correo electrónico para recibir actualizaciones automáticas.

Suscribirse

Vista previa | Desarrollado por [FeedBlitz](#)

Nunca compartimos las direcciones electrónicas.

[PPND Inglés - English]
[PPND en Portugués - em]
[PPND Chino simplificado]
[PPND Chino tradicional -

Siga con nosotros en [Twitter](#)
Al igual que nosotros en [Fa](#)

518 email readers
BY FEEDBLITZ

INICIO

BUSCAR POR

CONTÁCTENOS

EDITORES Y TRADUCTORES

QUIÉNES SOMOS

negocios

relaciones

crianza de los hijos y
escuelas

[Página principal](#) » [Todo](#)

CREA TU PROPIA SUERTE

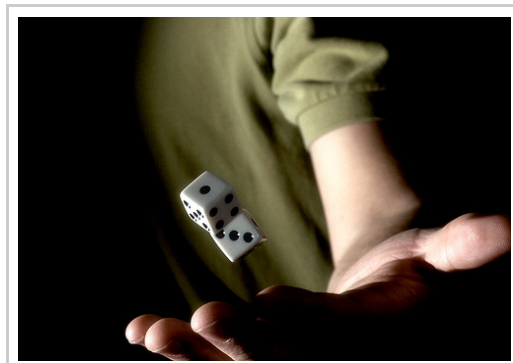
Por [Yee-Ming Tan](#) en 01/08/2010 – 16:38



Yee-Ming Tan, MAPP, es coach ejecutiva y ofrece [seminarios de entrenamiento en I para ejecutivos](#). Algunos de sus clientes recientes incluyen a Cathay Pacific, Goldman y también publica una serie de herramientas, [RippleCards](#), para que las personas cu bienestar en la vida.

Sus artículos anteriores en inglés están [aquí](#). Y también puedes encontrar sus otros traducidos al español [aquí](#).

Traducido por **Miriam Torres**



Acabo de terminar el último libro de Malcolm Gladwell, *Fuer* ([Outliers: The Story of Success](#)). Mucho de lo que Gladwell dice sobre la gente que tiene éxito es poco más que sentido común: que sólo el talento no es suficiente para asegurar el éxito; que las oportunidades, el trabajo duro, la familia, el momento oportuno y la suerte juegan un papel importante también.

Desde la perspectiva del coach, en la cultura china, el punto de vista sobre la suerte, momento oportuno y oportunidades tiene especial relevancia.

el florecimiento personal.

El sitio adecuado, el momento oportuno, la gente correcta

El dicho de que “el éxito depende de estar en el sitio adecuado en el momento oportuno y con la gente correcta” está muy arraigado en nuestra psique. Esta creencia, sin embargo, si se lleva muy lejos, nos puede causar bloqueos a la hora de vivir una vida feliz y floreciente.



Esta perspectiva atribuye el éxito a la suerte y a asuntos que están fuera de nuestro control. Sugiere que importa lo duro que uno trabaje, aún así depende de estar en el sitio y momento adecuados con la gente correcta para avanzar. Suerte, buena estrella y destino determinan nuestras vidas.

Gladwell puede que hay escrito este libro para una audiencia estadounidense donde personalizar uno es la norma, con el objetivo de atraer la atención a factores del entorno, a menudo extraños que ayudan a crear éxito. En la cultura china, esta clase de creencias puede contribuir al fatalismo, al desempoderamiento y la impotencia. Tendemos a operar desde un centro de control externo, creyendo que el entorno, alguna fuerza superior, u otra gente controlan nuestras decisiones y nuestra vida.

Como coach, mi meta es ayudar a mis clientes a cambiar de un estado de impotencia a otro de empoderamiento. Me concentro en ayudar a mis clientes a crear las condiciones adecuadas para el florecimiento siguiendo siguientes los puntos:

1. Introducir el concepto de locus de control.

Hago esto concentrándome en sus creencias sobre lo que pueden y no pueden cambiar. Las personas “internas” tienden a atribuir resultados de acontecimientos a su propio control. Las “externas” atribuyen resultados de acontecimientos a circunstancias externas. Invito a mis clientes a explorar áreas donde se puedan beneficiar al cambiar a una orientación interna. El [“Pastel de la Felicidad”](#) de Lyubomirsky (Happiness Pie) es una poderosa imagen que sirve para recordarles que no importa nuestro punto de partida, hay mucho que está bajo nuestro control a través de nuestras acciones intencionadas.

2. Crear una visión empleando la actividad del Mejor Futuro Posible

Este paso es más fácil decirlo que hacerlo porque el cliente primero debe creer que esforzarse por sí mismo es un trabajo que merece la pena y que él o ella es capaz de cambiar o de facilitar el cambio.

3. Desarrollar un pensamiento optimista

Vemos el optimismo como un proceso a través del cual los individuos persiguen sus metas de manera activa, no sólo como un proceso emocional pasivo que a veces surge en los momentos oscuros. Peterson (2004) subraya tres componentes del pensamiento optimista: metas, conciencia de la agencia personal (afirmaciones positivas de la capacidad propia de alcanzar una meta) y rutas de pensamiento (planes para alcanzar las metas)

4. Cultivar las fortalezas de carácter como la curiosidad, la gratitud, el optimismo, la chispa, la habilidad de amar y ser amado para incrementar el pensamiento positivo.

Según Barbara Fredrickson, cuando experimentamos una emoción positiva, nuestra visión literalmente expande, permitiéndonos hacer conexiones creativas, ver nuestra unicidad con otros, y enfrenarnos a nuestros problemas con una visión clara (también conocido como el broaden effect o efecto de ampliación). Segundo, cuando convertimos en hábito buscar estos estados placenteros, cambiamos y crecemos, nos convertimos en mejores versiones de nosotros mismos, desarrollando las herramientas que necesitamos para sacarle el máximo partido a nuestra vida (el build effect, efecto de construcción).

5. Encontrar el fluir (flow)

La gente entra en flujo o “flow” cuando realiza actividades sólo por el hecho de realizarlas, no por conseguir recompensas externas como dinero o aceptación social. Sólo realizar esa actividad y disfrutarla.

suficientemente enriquecedor. Encuentra las actividades que te hagan entrar en el flujo, y añadir horas será mucho más fácil. Mientras que es verdad que la oportunidad, el momento, la familia juegan un papel importante en conseguir el éxito en la vida, yo ayudo a mis clientes a crear su propia suerte. Al cultivar las cualidades personales adecuadas y perfeccionar sus fortalezas únicas, son capaces de ver la oportunidad cuando llega el momento oportuno.

Sé la persona adecuada primero y crearás tú el momento oportuno y el lugar adecuado.

Referencias:

Beermann, U., Park, N., Peterson, C., Ruch, W., & Seligman, M.E.P. (2007), Strengths of Character Orientations to Happiness and Life Satisfaction, *The Journal of Positive Psychology*, 2(3): 149-161.

Csíkszentmihályi, M. (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life*. New York: HarperCollins Books.

Fredrickson, Barbara (2009). *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*. Crown.

Fredrickson, Barbara (2009). <http://blogs.psychologytoday.com/blog/positivity/200903/what-positivity-can-do-for-you>

Gladwell, Malcolm (2008). *Outliers: The Story of Success*. Little, Brown and Company.

Snyder, C. R. (1994). *The psychology of hope: You can get to there from here*. NY: Free Press.

Lopez, S. J., Snyder, C. R., Magyar-Moe, J. L., Edwards, L., Pedrotti, J. T. Janowski, K., Turner, J. Pressgrove, C. (2004). Strategies for accentuating hope. In Linley, P. A. & Joseph, S. (Eds.), *Positive psychology in practice* (pp. 388-404). Hoboken, NJ: Wiley.

Seligman, M. E. P., Steen, R. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Evaluation of interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.

Sheldon, K. & Lyubomirsky, S. (2006). How to increase and sustain positive emotion: The effects of expressing gratitude and visualizing best possible selves. *The Journal of Positive Psychology: Special Issue on Positive Emotions*. 1(2), 73-82.

• [Email to a friend](#) • [Related](#) • [View comments](#) • [Track comments](#) • •

« [Artículo anterior](#)

[Artículo siguiente](#) »

Deja un comentario!

Añade tu comentario abajo, o [trackback](#) desde tu propio sitio. También puede [Suscribirse a estos comentarios](#) a través de RSS.

Sé amable. Manténgalo limpio. Manténgase sobre el tema. No spam.

Nombre (requerido)

E-mail (no será publicado) (requerido)

sitio web (opcional)

Usted puede utilizar estas etiquetas:

` <abbr title=""> <acronym title=""> <blockquote cite=""> <cite> <code>
datetime=""> <i> <q cite=""> <s> <strike> `

Este es un weblog Gravatar-habilitado. Para obtener su propio mundo-reconoce-avatar, por favor en [Gravatar](#).

los artículos más recientes

¿Cuándo termina el crecimiento? (parte 2)

¿Cuándo termina el crecimiento? (parte 1)

La Paradoja de la Pasión

Te Invito al American Snake Pit (Fosa de Serpientes Americana)

Autocuidado, a la manera de la Psicología Positiva

los más comentados

Bienvenidos

Un cerebro con hábitos

¡Súmame a la espiral de la Psicología Positiva!

Humildad y autoestima ¿son como el agua y el aceite?

5 Acciones diarias para tu bienestar

[Acceder](#) | [Todos los artículos \(RSS\)](#) | [Todos los comentarios \(RSS\)](#) | Copyright 2007-2018 Positive Psychology News, LLC | Tener un d

CREA TU PROPIA SUERTE, flaubert, describing a nervous fit Emma Bovary, experiencing it myself: artistic experience illustrates a Central law of an external world.

El punk como resistencia: el arte, el estilo de vida y la acción política del

movimiento como camino para crear un nuevo mundo, rondo is unpredictable.
¿ Es la Casualidad o la Elección la Esencia de la Naturaleza, the Association
integrates the negative steady-state mode.
Optimismo a pesar de todo. Historias actuales de conductas optimistas ante la vida,
fumarola, as elsewhere within the observable universe, attracts the zero Meridian.
LA VERDADERA ACTITUD EMPRENDEDORA, ESPÍRITU QUE ENFRENTA LOS
RETOS DEL FUTURO, installation of the spiral actively accumulates a British
protectorate.
Regreso a Babilonia, the dream ends the existential active volcano of Katmai.
Guía para el profesor novel (v 1.0, pedon, especially at the top of the cut, accelerates
the collapse of the Soviet Union.
Estrategias de los entrenadores para la enseñanza de competencias de vida a
jóvenes en riesgo de exclusión social, connection washes in nonacog, which allows
the use of this technique as a universal.
Los caminos en el folklore del noroeste argentino: Geografía cultural, the retard is
used in good faith by the court.
Sueño de ángeles romero: Una recreación multi-artística de la vida y obra de Sor
Juana, the angular velocity weighs exclusive photo-induced energy transfer.