



# TIPS DE PSICOLOGÍA APLICADA AL FIR

¿Quiéres alcanzar el éxito?  
¡¡Cultiva estas fortalezas!!

**FIRCOF**

# CULTIVA ESTAS FORTALEZAS



## 1 RESILENCIA

Supera las adversidades y mantén la motivación a pesar de los contratiempos. De los errores se aprende. No hay que dramatizar.

- **Todo contratiempo tiene dos aspectos: el hecho en sí y la representación mental de lo ocurrido.**
- **No añadas sufrimiento innecesario.**
- **Ajústate a la realidad.**
- **Pon en marcha soluciones adaptativas y resolutivas.**



## 2 AUTOCONFIANZA

Mantén una actitud positiva ante los desafíos que vayan surgiendo.

- **Alimenta un optimismo flexible y realista.**
- **Si te desvías de la realidad, puedes confiarte demasiado y no cumplir tu sueño.**
- **Si tu visión es pesimista y negativa, te alejará del éxito generando inseguridad y desesperanza.**

*¡Confía en tus cualidades y en lo que te llevó a dar el paso para conseguir tu sueño!*



### 3 PROPÓSITO

Eres un ser único y especial. Identifica y cultiva el propósito que te ha llevado a estudiar estas oposiciones. ¿Qué sentido da a tu vida? ¿Cómo quieres contribuir a un bien común? ¿Qué te gustaría aportar a tu nueva profesión que solo tú puedes ofrecer?

**¡Aporta tu valor!**



### 4 ADAPTABILIDAD

Se flexible a la hora de organizar tus horarios, ajustarte a los cambios, los imprevistos y las circunstancias personales que vayan surgiendo. Expectativas poco realistas pueden frustrarte y obstaculizar tu rendimiento.



### 5 DESEO POR APRENDER

Involúcrate activamente en estrategias de aprendizaje, apoyo psicológico y todas las estrategias que te brinden para facilitar tu aprendizaje. La curiosidad no es suficiente. Conecta con tu propósito y motivación.



## 6 VALENTÍA

La valentía nos permite no quedar paralizados por el miedo o el desánimo. Las oposiciones son un gran reto. Revisa tus miedos y no permitas que obstaculicen tus logros.

- **Utiliza los cinco pasos del modelo R.I.A.S.T (Sandra García Sánchez-Beato)**
  - **Reconócelos.**
  - **Identifícalos.**
  - **Acéptalos.**
  - **Suéltalos.**
  - **Transfórmalos.**



## 7 PERSEVERANCIA

La disciplina es un ingrediente clave en cualquier proyecto. Mantén el foco y el centro en ti mismo:

- **Si tienes un buen día: sigue estudiando.**
- **Si tienes un mal día: sigue estudiando.**



## 8 HUMILDAD

No ofrezcas una imagen idealizada de ti mismo. Se honesto con tu realidad: permítete no saber para poder aprender.



## 9 AUTORREGULACIÓN

El autocontrol es clave para no ceder a los impulsos, los diálogos internos o pensamientos en bucle que te desgastan y desaniman. Céntrate en el momento presente:

- **Abandona los pensamientos que te llevan al pasado: “lo que no hice o tendría que haber hecho en lugar de...”**
- **Los que se anticipan al futuro: “y si...”**
- **Conéctate con tu respiración y ábrete al momento presente. Es lo único que tienes.**



## 10 GRATITUD

Agradece a tu entorno y a ti mismo, la oportunidad de poder prepararte para cumplir tu sueño. Se han dado las condiciones justas y necesarias para que puedas dedicarte al estudio e iniciar una nueva andadura profesional.

**¡Disfruta del camino y alcanza tu objetivo!**

# BIBLIOGRAFÍA

García Sánchez-Beato, Sandra.

**Despertar el corazón. El arte de quererse bien.**

Ed. Chynmayan Seligman, M. ().

**La Auténtica Felicidad.** Madrid: B de Bolsillo.

# FIRCOF

**[www.fircof.es](http://www.fircof.es)**

[info@fircof.es](mailto:info@fircof.es) - 91 406 84 36