

Yo Opositora
ESCUELA

FOCUS

técnicas de estudio &
dinámicas de alto impacto

Retiro para *opositoras* en Madrid
26, 27 y 28 de julio

A black and white photograph of a woman with glasses hugging a person with curly hair. The woman is smiling and has her eyes closed. The person being hugged has curly hair and is wearing a patterned scarf. The background is blurred, showing other people.

Cierra los ojos un instante

Inhala Exhala

PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO PARA OPOSITORAS

Queda prohibida su difusión sin autorización expresa

FOCUS

*Una experiencia única para liberar todo
tu potencial y despegar en tu oposición.*

*Un grupo de opositoras de alto
rendimiento donde las estrategias no se
escuchan, se viven.*

*Descubre el poder de sumergirte un fin de
semana en rutinas de trabajo y talleres
exclusivos para estudiar y experimentar
una gran transformación.*

*Es hora de pasar al siguiente nivel y
conectar con tu poder interno*

en Madrid.

*¡Te esperamos en “Focus” y vamos juntas
a por tu plaza!*

A photograph of three women in a warm, joyful embrace, laughing heartily. The woman in the center is wearing a white t-shirt with the text 'HA UNA PLAZA PARA MÍ' and a laurel wreath graphic. The image has a soft, warm color palette with a slight vignette effect.

Un *retiro* exclusivo con
talleres y dinámicas de
Alto Impacto.

PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO PARA OPOSITORAS

Queda prohibida su difusión sin autorización expresa

Vive en primera persona la experiencia del *alto rendimiento*.

Este es un evento único y especial que te ayudará a vivir la oposición con más confianza. Cuidaremos cada detalle para que sea transformador y regreses con más ganas de estudiar

- VIVIR UN FIN DE SEMANA EN UN ENTORNO DE ALTO RENDIMIENTO
- REGALOS EXCLUSIVOS PERSONALIZADOS
- SERVICIO DE CATERING
- SESIÓN DE FOTOGRAFÍA GRUPAL
- ACCESO A TALLERES DE TÉCNICAS DE ESTUDIO, PLANIFICACIÓN, Y EVENTOS PRIVADOS
- HABLAREMOS SOBRE AUTOESTIMA, CREENCIAS LIMITANTES Y RETOS COMO NUNCA LO HEMOS HECHO ANTES
- SORPRESAS

¿Para qué este retiro *FOCUS*?

1. **Estudia más y mejor:** alcanza nuevos niveles de rendimiento.
2. **Red de mujeres poderosas:** Conoce en persona a otras opositoras y comparte experiencias inolvidables.
3. **Conecta contigo misma:** Aprende a conocerte mejor y a desatar tu poder interior.
4. **Adopta nuevos hábitos:** A través de vivir una nueva cotidianidad con nosotras, puedes transformar tu día a día con rutinas que elevarán tu estándar.
5. **Disfruta de un fin de semana diferente.**

¿Qué dicen nuestras alumnas sobre el retiro?



Me encantó la experiencia vivida de manera general por todo lo que me aportó. Poder ver a mis compañeras, ese vínculo que creamos tras la pantalla se multiplicó por mil al poder abrazarnos.

Realmente no dudé mucho en decidirme, aunque reconozco que tanto misterio al principio hizo que se tambalease mi zona de confort.

Esto unido a que llegar sola a Madrid para mí era como ser protagonista de aquella película de Paco Martínez Soria "La Ciudad no es para mí" pero hasta en eso mis compañeras me ayudaron esperándome en la estación 😊

Desde el principio tuve la sensación de que **está experiencia sería un antes y un después** y así fue. Una experiencia para vivir y sentir 😊

Sin duda lo recomendaría, es una gran experiencia como colofón a todo lo vivido durante estas semanas previas.

No se puede contar lo que se vive allí, hay que vivirlo personalmente.

Maribel. PAR2.



No pude ir a mi retiro, pero fui al 5 y al 6. Lo que se siente no se puede explicar con palabras, es magia, es amor, autoconocimiento, incertidumbre..... Pero si el PAR os ha hecho crecer como persona, el retiro es la guinda del pastel, no lo dudes es un regalo de autocuidado, te lo mereces diosa.

Beatriz, PAR4

EXPERIENCIA ESPECTACULAR

Dude si apuntarme al PAR, cuando me decidí lo hice premium para no tener que pensar si ir o no al retiro, que gran decisión.

Volver a un retiro va a ser uno de los premios cuando apruebe mi plaza, si el examen es en Julio igual hasta coincidimos, si es septiembre-octubre será con otro PAR.

El PAR cambio mi forma de afrontar la oposición y el retiro fue un gran impulso, fui en abril de 2023 y sigo con el impulso.

Virginia, PAR5





Me encantó la experiencia. Fue una pasada, se mueve muchísima energía, conectas contigo misma, con las demás compis y también con las mentoras.

Dudé mucho al principio aunque había algo que me decía que debía ir. Sí estaba en el PAR era para vivirlo y experimentarlo al 100%. Creo que eso fue lo que me impulsó a dar el paso.

Lo recomiendo al 200%. Ha sido tan revelador. Cargas pilas, conectas por el objetivo, te das cuenta de muchas cosas. Y es una manera muy chula de premiar tu esfuerzo durante el PAR, durante la opo, una forma de cuidarte. Ya que al igual que el par, el retiro es muchísimo más que técnicas de estudio, memorización o planificación. Te diría que si dudas, hazlo! Sí te da miedo: hazlo! Estoy segura que no se va a quedar nadie indiferente

Iryna, PAR8

Definiría el retiro como luz, empoderamiento y disfrute de la vida. Yo tenía claro que no iba a ir. Pero cambié de opinión a última hora, cuando estábamos en las últimas tutorías grupales porque me sentía bien con lo que había conseguido y porque en general todo me daba muy buenas vibraciones, es decir, me dejé llevar por la intuición.

Tenía muuuchas barreras: mi marido trabaja los fines de semana 12 horas cada día, tengo un niño de 3 años y no tengo a nadie cercano en la ciudad donde vivo que pueda cuidarlo. Pero yo, quería regalarme el retiro. Creía que iba a ser bueno para la familia y para mí. Lo cuadré todo para que pudiera escaparme y estaba tranquila porque era lo que tenía que hacer, aunque fuera **la primera vez que no dormía con mi hijo.**

Goreti, PAR8





Hay 2 formas de entender el PAR: Con o sin retiro. Si lo haces sin el retiro, te quedarán creencias limitantes que desaparecerán con tiempo y constancia. Pero si lo haces con el retiro, esas creencias no sólo desaparecen sino que además, junto con tus compañeras, adquieres instrumentos para que no vuelvan aparecer.

Cuando me apunte al PAR 7, tuve claro que NO IBA A IR A MADRID.

Pero tras el curso y la experiencia que había adquirido en él, decidí que el PAR no terminaba sino con el retiro. Así que el último día de plazo me apunté.

No tenía miedo por ir, sino por descubrir cosas de mí que quizá no me interesaban saber. Y lo hice. Y eso me ha hecho no sólo mejor opositora sino mejor persona. He aprendido a fijar objetivos y a poner límites a familia y amigos. **He aprobado una oposición en 3 meses y me estoy preparando otra (os escribo en mi descanso).**

El retiro es impactante. De emociones fuertes. Pero es la herramienta que distingue la excelencia. **A no ser que os examinéis la semana Justo después del retiro, es recomendable que asistáis.** Porque llegaréis limpias a casa. Porque las técnicas de memorización se asentarán más fácilmente. Porque vas a crear una red de compañeras que te va a sostener en todo este camino.

Probablemente sea la decisión más acertada que haya tomado en estos últimos 7 años

Vanesa, PAR7

La experiencia me encantó. Fue reveladora, emocionante y necesaria **Sí que dudé en ir al principio.** Dudé al igual que lo hice de apuntarme al PAR, entonces no quería invertir más dinero.

Me decidí una vez que viví el programa, por eso cuando salió la inscripción del retiro, ahí ya no lo dudé

Lo recomendaría sin dudar. Porque sea cual sea la situación de cada persona, es el colofón final del PAR, es la "fiesta de fin de curso" donde cada una va a conseguir lo que necesita en ese momento ✨

Teresa, PAR7



El RETIRO así, en MAYUSCULAS, porque lo merece y porque debe ser mencionado de manera especial por lo que supone para cada una de las que lo vivimos. **Supone romper barreras y superar miedos** pero, precisamente por eso y muchas cosas más que si no las vives no las puedes describir, supone un hito para toda persona porque, ¿Cuánta gente es capaz de viajar un fin de semana a una ciudad para compartir momentos con gente que casi no conoces? la respuesta la digo yo, sólo personas que vibran con el mismo ritmo. Por eso se produce en cada Par la magia que hace que el RETIRO sea tan especial.

Laura, PAR6



RETIRO: ya avisan que cuando vayamos al retiro soltemos expectativas y así es.

No sabes a que vas pero tienes una fe ciega de que algo increíble va a ocurrir.

Una de las mejores decisiones que he tomado en años.

Lucía, PAR8

El Retiro, fué la guinda del pastel del PAR.

Me aportó experiencias nuevas, energía y momentos inolvidables.

Sin duda, el mejor autorregalo que me pude hacer, para continuar con más ganas mi proceso de oposición.

Irene, PAR8





Para mí fue una experiencia que **marcó un antes y un después en la confianza y seguridad en mí misma tanto de las oposiciones como de otros aspectos de mi vida.**

Tuve dudas, y mientras hacíamos las sesiones semanales tenía claro que no iba a ir pero cuando fueron pasando las semanas y fuimos compartiendo tanto con todas las compañeras, la ilusión de verlas, de conocerlas, de seguir compartiendo va en aumento y me paré a pensar: si en 10 semanas he conseguido tanto, que podré conseguir en una inmersión de un fin de semana intensivo con el equipo del PAR y con todas las compañeras?

Y no tuve ninguna duda de que fue en empujón que necesitaba. Ese retiro me dio tanto poder que justo antes del último examen me volví a apuntar a otro, necesitaba esa energía, ese poder. En esa convocatoria no saqué plaza pero aprobé todos los exámenes, lo cual nunca había conseguido antes.

Yo he repetido el retiro por tercera vez con 4 compañeras de mi PAR y con otras compañeras del último PAR. Esta vez lo hice para volver a enfocarme y recordar que tengo las herramientas y conocimiento que necesito para confiar en mí y que la responsabilidad es solo mía. Hay veces que nos desenfocamos y tenemos la suerte de tener a gente tan estupenda que nos hace volver a creer en nosotras.

Elisa, PAR2

Muchísimo, **creo que es algo que hay que probar al menos una vez en la vida.**

En un primer momento, me echaba para atrás el precio, y sobretodo no saber donde iba a ser hasta el mismo día. Soy una persona que me cuesta gestionar la incertidumbre y me agobian mucho las multitudes e iba a ser la primera vez que iba a Madrid sola, y coger el metro sola, por lo que, hablando mal, estaba cagada.

A lo largo del programa he aprendido a que, aunque sea con miedo, te tienes que enfrentar a todo lo que se te venga y esta era una oportunidad para superarme a mi misma y ver que puedo moverme por Madrid sola aunque no puede faltar Google Maps.



Además,, el hecho de conocer a Ursula, Miriam, Sofía y Maite y mis compañeras, es algo que no se puede explicar con palabras, pues después de estar 10 semanas viéndonos por una pequeña pantalla, el abrazarnos, tocarnos... es algo que siempre llevaré conmigo, pues ya forman parte de mi, pues me han ayudado a ver la oposición y, sobretodo la vida, con las gafas de la positividad y no de la queja.

Lo recomendaría totalmente, el domingo cuando llegué a casa parecía que me habían dado una paliza, pero en el buen sentido, pues te hace ver y reflexionar aspectos que quizá no te habías planteado antes y que te frenaban. Además, los talleres que realizamos, las dinámicas y la rutina de mañanas fue brutal vivirlo en persona y poder experimentar en primera persona que no estás sola, que tienes un grupo de personas que está contigo y está dispuesta a ayudarte.

Laura, PAR8

Mi experiencia con el retiro fue enriquecedora, de crecimiento personal y de conexión conmigo misma, **volver a ver las capacidades que tengo y descubrir nuevas que no sabía que tenía o había olvidado.**

En mi caso no dudé.



Tenía claro que era algo que había que hacer, para cerrar el PAR y para retarme a mí misma, porque para eso hacemos este programa. Una prueba más. Lidar con la incertidumbre es parte del programa, de las oposiciones y de la vida. Aprender a reaccionar ante ella es la clave y aprendes a salir reforzado de cada una de las situaciones. Y por todo lo dicho lo recomiendo 100%, tanto si se duda como sino, hay que hacerlo.

Carolina, PAR8



Para mí la experiencia en el retiro fue muy buena, es verdad que éramos muy poquitas que éramos las primeras y todo era como muy familiar. Estábamos viviendo todavía una época complicada tras la pandemia.

Yo reconozco que necesitaba salir de mi zona de confort, yo nunca he tenido problemas en viajar sola pero este viaje no sé si era por las circunstancias previas que había vivido me resultó un mundo. Y cuando llego a Madrid tarde y sola, y un poco asustada...

Bueno pues sigo diciendo que fue una de las mejores experiencias, porque conocí unas personas maravillosas, a las que he visto triunfar y ir obteniendo sus objetivos. Pero no fue algo externo solo sino que a nivel interno también se movieran muchas cosas dentro de mí. Y me ayudó a seguir creciendo y mejorando, tanto a nivel personal como profesional.

Yo creo que es una experiencia que hay que vivir. Porque **como vives tú vida vives la oposición, la puedes vivir a medias o disfrutando de lo que haces en cada momento.**

Solo puedo decir GRACIAS 🧡

Sandra, PAR1



Fue una experiencia muy diferente y muy enriquecedora.

Dudé, fue por el tema de compartir habitación. Tengo mis manías y eso se salía de mi zona de confort. Me decidí por él porque deseaba abrazar a mis compis y finalizar el PAR bien hecho. Sabía que si no iba me arrepentiría.

Sin duda, es algo único y muy especial, sales con una energía muy bonita y con muchos aprendizajes y con un grupo de amigas para siempre.

Sara, PAR7

Fue una experiencia mágica, única e intensa. Nunca había vivido algo así y sé que no se volverá a repetir. Ha sido sin duda de lo mejor que me ha pasado este año. Hay que vivirlo para saberlo.

Sí que dudé de ir, porque no había asistido nunca a un retiro y sentía respeto ante lo desconocido, pero a la vez, mucha curiosidad. Fue esa curiosidad, unida al pensamiento de que quería disfrutar del PAR en su totalidad, lo que hizo decidirme. Pensé que era ahora o nunca, que tenía que aprovechar el viaje completo, llegar hasta el final y es la mejor decisión que pude tomar. que solo pasa una vez. Forma parte de la historia de mi vida y estoy tremendamente agradecida.



POR SUPUESTO LA RECOMIENDO. La recomiendo porque es una experiencia irrepetible e inexplicable, porque deja huella en ti desde el minuto uno. Si estás receptiva, el sentimiento de grupo y arropamiento que te acompaña durante las semanas del PAR se intensifica en el retiro por mil y te atrapa. Es un momento único para estar contigo misma, aislada de tu día a día, con personas que parece que conoces de toda la vida, entre las que surge una conexión y una comprensión que no tiene precio. Sin juicios, solo amor, refugio, mucha paz y entendimiento. Una experiencia en la que tú das (te sorprende todo lo que, mágicamente, puedes llegar a dar), pero en la que te llevas mucho más.

Solo añadiré que, al llegar a casa después del retiro, me encontraba en un estado tan inexplicable (sé que a mis compañeras les pasó igual) que grabé un audio contando todo lo vivido ese fin de semana como si se lo contara a una amiga. No lo he escuchado todavía, pero me lo guardo para revivir y recordar esta gran experiencia. Aunque sé que no volveré a sentirme igual, conservo un precioso recuerdo porque **el retiro es un tren que solo pasa una vez. Forma parte de la historia de mi vida y estoy tremendamente agradecida.**

ESTHER, PAR8

Me encantó!

Cuando me lo ofrecieron cuando me apunté al PAR, pensé, ni loca voy al retiro, que vergüenza, no conozco a nadie, que va que va.

Pero, conforme fue avanzando el PAR, cambió mi percepción y sí que tenía muchas ganas de ir, y a pesar de las adversidades tuve la oportunidad de ir, y no me arrepiento en absoluto. Al contrario, me vino muy bien.

Era la primera vez que viajaba sola y al principio tenía un poco de miedo, pero siempre recordaba la frase de Úrsula, "eres capaz de enfrentarte a cualquier situación que se te ponga en frente" y eso me ayudó a vencer el miedo, y a decidirme ir. La verdad es, que mi entorno, me animó mucho a que fuera, fue un punto a favor.

Lo recomiendo 100%. Fue una experiencia única, inolvidable, me aportó muchas cosas buenas a nivel personal.

El conocer a todo el equipo de la escuela yo opositora, en persona, fue lo más, gran equipo, grandes personas!

Gracias a todo el equipo, a lo vivido en el retiro, estoy empezando a valorarme un poquito más.

Laura, PAR8



Yo he ido a dos retiros y tanto el primero como el segundo fueron muy enriquecedores. La experiencia fue BRUTAL

Dudé en ir, pero me ayudó a decidirme las palabras de Úrsula que nos decía “para que te pasen cosas nuevas tienes que hacer cosas nuevas”.

LO RECOMENDARIA 100% ya que es un finde en le que conoces a tus compañeras y tus mentoras pero sobre todo te sigues conociendo a ti y haces muchos clicks, aparte de aprender mucho sobre autoconocimiento, memorización, planificación, te sienes arropada en todo momento, estás como en casa.

Inma, PAR2





El retiro del PAR fue una experiencia que nunca olvidaré por todo lo que me supuso .

Al principio no iba a ir, coincidía con mis vacaciones de verano en familia, pero a ultima hora senti que debía hacerlo , y volví un par de dias antes de mis vacaciones perdiendo esas noches de hotel y aun así valió la pena.

Fui con un poco de miedo porque era la primera vez que viajaba sola y tampoco sabíamos como iba a ser el retiro pero al ver a mis compañeras y a Úrsula y Miriam se disiparon todas las dudas.

No se puede describir con palabras pero fue enriqueedor a todos los niveles , **un antes y después .**

Ana, PAR3



¿Quiénes somos las
organizadoras del retiro?



Úrsula Campos

Soy enfermera de formación, master en Dirección y Gestión de Servicios Sociales y funcionaria de carrera desde 2011.

Cuando aprobé descubrí que se podía opositar de manera diferente a lo que me habían contado, quise contarlo al mundo y publiqué **Hay una plaza para ti.**

Me gusta decir que la plaza no es el final, si no el principio de la vida que quieres.

Ahora soy escritora, una de las fundadoras de la Escuela Yo Opositora y cada día tengo nuevos objetivos que puedo alcanzar gracias a tener mi plaza. Te acompaño hasta la tuya.



Miriam Fustero

En 2021 mi vida dio un giro cuando fundamos la Escuela Yo Opositora. La Escuela es mucho más que un trabajo, es una pasión. Soy coach experta en masterminds y lo que más me gusta es ayudaros a salir de los bloqueos que os impiden estudiar al más alto rendimiento.

Trabajar la mentalidad es fundamental para conseguir resultados cuanto antes. El autoconocimiento es clave y además del coaching, soy una apasionada de la astrología y me gusta trabajar con herramientas como el eneagrama.

En la Escuela me veréis en las tutorías grupales e individuales, atendiendo el soporte y siempre que me necesitéis. **Vamos a por la plaza!!**



Sofia Campos

Soy terapeuta ocupacional de profesión, con experiencia en trabajo grupal especializado en bienestar emocional.

Formo parte de la Escuela Yo Opositora desde hace un año, ya he trabajado con varias ediciones del PAR y me encanta conocerlos a todos. Soy tutora de procesos y me conoceréis por las sesiones de Estudia conmigo en la plataforma Discord.

También llevo una parte técnica de la Escuela, gestiono las Redes Sociales y soy creadora de contenido a los mandos de Instagram. Estoy aquí para ayudarte a conseguir tus objetivos y llegar...

¡hasta tu plaza y más allá!

¿Quién puede asistir al retiro?

Tú.

El retiro FOCUS es un retiro exclusivo para alumnas de La Escuela Yo Opositora.

No se puede asistir sin haber cursado el Programa de Alto Rendimiento, por lo que se proporciona un entorno cuidado de compañeras.

Tú puedes, ahora tú decides,
¿quieres?



¿Qué incluye el retiro?

- Habitación compartida para dos noches en un magnífico lugar de Madrid*
- Desayunos, comidas y cenas durante el retiro
- Talleres con técnicas de estudio, planificación y memorización
- Dinámicas de Alto Impacto



No incluido

- Gastos personales durante el retiro (servicio de habitaciones, compras propias...)
- Transporte hasta el lugar del retiro



Horario de inicio y fin del retiro

- El inicio del retiro es el viernes 26 de julio a las 16:00h en el lugar que os indicaremos más adelante.
- El final del retiro será el domingo 28 de julio de 2024 a las 15:00h, tras la comida.

*Existe la opción de habitación individual con suplemento adicional



Inversión

La inversión total es de 349€.

Es un regalo. Dos noches de hotel en el centro de Madrid con desayunos, comidas y cenas incluidas ya vale más que esto.

Sin contar el valor de cada uno de los talleres, actividades y dinámicas que se van a realizar durante el retiro, además de los regalos y sorpresas que no podemos desvelar.

¿Por qué este precio?

Por que queremos que vengas. Sabemos la transformación que se vive en el retiro y el impacto que tiene en la vida de todas las alumnas que han venido a ellos y que ha supuesto un antes y un después en su oposición. Es un retiro exclusivo creado por y para opositoras donde estarás acompañada por nosotras y por todas tus compañeras del PAR.

Te esperamos.

Reserva

Para reservar tu plaza en el retiro es necesario realizar el pago de 50€ en el enlace que tienes a continuación:

<https://ursulacampos.com/producto/reserva-retiro-presencial/>

*Las alumnas que tienen el Pack Premium ya lo tienen incluido

PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO PARA OPOSITORAS

Queda prohibida su difusión sin autorización expresa

*FOCUS es una
experiencia única*

PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO PARA OPOSITORAS

Queda prohibida su difusión sin autorización expresa

Escucha dentro de ti



Deseamos de corazón que sientas
un **SÍ ROTUNDO** y te regales esta
experiencia