

ACOMPañAMIENTO INDIVIDUAL DE LAS OPOSICIONES



Preparar una oposición es mucho más que estudiar.

Es un proceso que te exige constancia, claridad y una enorme fortaleza emocional. A veces se hace largo, otras veces se siente solitario, y casi siempre está lleno de emociones intensas que van desde la ilusión hasta el miedo, la frustración o la autoexigencia. Y no siempre quienes te rodean entienden lo que implica este camino.

Por eso, cuando te acompaño, no solo me centro en el aspecto académico. Entiendo la oposición como una **experiencia personal, emocional y vital, que atraviesa todas las áreas de tu día a día.**

En las sesiones trabajamos juntos todo lo que este proceso despierta: el **estrés, la ansiedad, los bloqueos, la desmotivación o ese cansancio emocional** que puede aparecer sin avisar. Mi objetivo es que te sientas acompañado/a, sostenido/a y con herramientas para avanzar con más calma y seguridad.

Al mismo tiempo, incorporamos estrategias prácticas y personalizadas que hacen que estudiar te resulte más llevadero y eficiente: **cómo planificarte de forma realista, cómo organizar tu tiempo sin saturarte, cómo mejorar la memoria, qué técnicas de estudio se ajustan mejor a ti o cómo mantener la concentración cuando la mente va por libre.**





¿QUÉ ENCONTRARÁS DURANTE EL PROCESO DE ACOMPAÑAMIENTO?

- Un **espacio seguro** donde expresar lo que sientes sin miedo a ser juzgado/a.
- **Herramientas para manejar el estrés** y la incertidumbre de la oposición.
- **Estrategias de estudio y planificación**

Opciones de sesión disponibles

Acompañamiento



Duración sesión
50 min



Modalidad
100% online



Precio por sesión
65 euros

Seguimiento



Duración sesión
30 min



Modalidad
100% online



Precio por sesión
40 euros

Qué incluye?

Después de las sesiones, en función de lo trabajado, **recibirás material sobre estrategias, herramientas, plantillas y recomendaciones** para que puedas seguir trabajando de manera individual todo lo que hemos abordado en el acompañamiento grupal.

Preguntas frecuentes

1	¿Cuántas sesiones necesito o cada cuánto debería venir? El malestar durante la oposición suele fluctuar. Algunas personas acuden de forma puntual para trabajar una dificultad concreta o recibir orientación específica. Otras prefieren un acompañamiento más periódico que les permita sostener el proceso en el tiempo. Puedes decidir tú cuándo, cómo y con qué frecuencia venir.
2	¿Eres preparadora de oposiciones? No. Soy psicóloga especializada en el acompañamiento a opositores. Con el paso de los años, he integrado no solo el trabajo emocional (gestión del estrés, ansiedad, bloqueos o autoexigencia), sino también la parte práctica relacionada con el estudio y la organización. Sin embargo, esto no sustituye la figura del preparador/a académico. Mi trabajo complementa esa preparación, pero no la reemplaza.
3	¿Qué puedo trabajar en las sesiones? En las sesiones podemos abordar tanto el impacto emocional de la oposición como aspectos prácticos del estudio. Desde la gestión de la ansiedad, la presión o la desmotivación, hasta la planificación realista, la organización del tiempo, la concentración o las técnicas de estudio que mejor se adapten a ti.
4	¿Cómo se realiza el pago de las sesiones? Te facilitaré el número de teléfono asociado para que puedas realizar un Bizum. El pago deberá efectuarse una vez finalizada cada sesión, preferiblemente el mismo día, para llevar un adecuado control y organización.

Pasos a seguir

Reserva tu sesión

Primer encuentro

En nuestra primera sesión me contarás tu historia con la oposición: cómo estás estudiando, qué metodologías utilizas, qué estrategias te han funcionado y qué dificultades estás encontrando.

Juntos exploraremos qué te gustaría mejorar y en qué aspectos quieres que te acompañe.

Propuesta de acompañamiento personalizada

Durante esa misma sesión te haré una propuesta de acompañamiento adaptada a tu situación, objetivos y necesidades.

La idea es diseñar un proceso que realmente te ayude a avanzar con más claridad, seguridad y equilibrio.

Elige el ritmo que mejor encaje contigo y tu situación

Acompañamiento periódico

Con sesiones más regulares para trabajar de forma continuada las habilidades y estrategias que necesitas.

Sesiones puntuales

Vienes cuando lo necesitas y abordamos los retos que vayan apareciendo en tu proceso.

¿QUIERES RESERVAR?

HAZ CLICK EN EL SIGUIENTE ENLACE

