

Sesión individual

¿Para quién es esta sesión?

La sesión individual es ideal si estás buscando atención puntual para abordar una preocupación específica, recibir orientación o comenzar a explorar tu situación emocional. También es una buena opción si deseas un primer contacto con la terapia antes de decidir continuar con un proceso más largo.

¿Cómo funciona?

En esta sesión de 50 minutos, tendrás un espacio confidencial y seguro para expresar lo que estás viviendo, explorar tus pensamientos y emociones, y recibir apoyo profesional. La psicóloga te acompañará para clarificar tus inquietudes y te ofrecerá herramientas iniciales para manejar tu situación. También podrás comunicarte con ella por el chat que funciona 24/7.

¿Qué puedes esperar?

- Un ambiente libre de juicios donde te sentirás escuchada y comprendida
- Orientación inicial para tus preocupaciones inmediatas
- Identificación de posibles caminos para seguir trabajando si decides continuar con terapia

Información importante sobre las sesiones

- Cada sesión dura 50 minutos y se realiza por videollamada
- La sesión comienza a la hora pactada. Si te retrasas, el tiempo perdido se descontará del total de la sesión.
- Si no entras a la sesión en los primeros 25 minutos, la cita podrá darse por cancelada y será contabilizada.
- Puedes reprogramar la sesión hasta 24 horas antes; después de ese tiempo, la sesión será contabilizada.