

Preguntas Frecuentes (FAQ)

¿Cómo es la primera sesión? Es un espacio de toma de contacto donde nos conoceremos sin compromiso. Tú me cuentas qué te trae por aquí y yo te explico cómo podemos trabajar juntos para que valores si te sientes cómoda conmigo.

¿Cuánto dura la sesión? 50 minutos.

¿Con qué frecuencia nos veremos? No hay una regla fija. Lo ideal al principio suele ser una vez por semana o cada quince días para mantener el ritmo, pero nos adaptaremos totalmente a tus necesidades y a tu momento actual.

¿Es confidencial? Absolutamente. Todo lo que hablemos se queda en nuestro espacio privado. La confianza y la seguridad son los pilares fundamentales de mi acompañamiento.

¿Necesito estar "mal" para pedir una cita? Para nada. El acompañamiento emocional no es solo para crisis; es también un espacio de autoconocimiento, para aprender a gestionarte mejor o simplemente para dedicarte un tiempo de calidad a solas contigo misma.