

## Sesión de terapia de pareja

### ¿Para quién es esta sesión?

La sesión de pareja está dirigida a parejas que desean mejorar su comunicación, resolver conflictos frecuentes, atravesar una crisis específica o fortalecer su relación.

Es ideal tanto si están enfrentando una dificultad puntual (discusiones constantes, celos, distanciamiento emocional, toma de decisiones importantes) como si desean tener un primer acercamiento a la terapia antes de iniciar un proceso más profundo.

### ¿Cómo funciona?

En esta sesión de 50 minutos, contarán con un espacio confidencial y seguro para expresar lo que está ocurriendo en la relación, comprender las dinámicas que los afectan y explorar nuevas formas de vincularse.

La psicóloga acompañará a ambos miembros de la pareja de manera equilibrada, ayudando a clarificar las dificultades y ofrecer orientación y herramientas iniciales para el cambio. Además, podrán comunicarse con ella a través del chat, disponible 24/7.

### ¿Qué pueden esperar?

- Un espacio libre de juicios donde ambas personas se sientan escuchadas y respetadas
- Mayor comprensión mutua y mejoras en la comunicación
- Orientación inicial para abordar los conflictos actuales
- Identificación de posibles objetivos y caminos a seguir si deciden continuar con un proceso de terapia de pareja

### Información importante sobre las sesiones

- Cada sesión tiene una duración de 50 minutos y se realiza por videollamada.
- La sesión comienza a la hora acordada. Si una o ambas personas se retrasan, el tiempo perdido se descontará del total de la sesión.
- Si no se ingresa a la sesión durante los primeros 25 minutos, la cita se dará por terminada y será contabilizada.
- Es posible reprogramar la sesión hasta 24 horas antes; después de ese plazo, la sesión será contabilizada.