

# Bienvenida@ a Bitácora

Si estás aquí, ya has dado un paso importante. Sabemos que no siempre es fácil pedir ayuda, así que gracias por confiar en nosotras

En Bitácora somos un equipo de psicólog@s sanitari@s que trabajamos desde una mirada integradora. Esto significa que tenemos en cuenta lo emocional, lo corporal, lo mental y tu historia, adaptándonos a ti y a tu momento.

Creamos un espacio donde puedas sentirte cómodx, segurx y sin juicio.

## Nuestro enfoque

Trabajamos desde un modelo biopsicosocial, entendiendo que lo que te ocurre no es solo “mental”, sino que está influido por tu cuerpo, tu historia y tu contexto.

Integramos una perspectiva de género para situar tu experiencia dentro de la realidad social en la que vives. Y acompañamos desde el enfoque de trauma y apego, poniendo el foco en el vínculo, la seguridad y la reparación.

## ¿Cómo funcionan las sesiones?

Trabajamos de forma presencial en Azuqueca de Henares y también online.

La duración del proceso depende de cada persona, pero para empezar solemos recomendar un mínimo de unos meses (aprox. 3-6), para poder trabajar con calma y profundidad.

## Primeros pasos

Cuando contactas con nosotras, te contamos cómo trabajamos y vemos disponibilidad. Después, tendrás una primera sesión de evaluación, donde empezamos a conocernos, entender qué necesitas y construir ese vínculo tan importante en terapia.

A partir de ahí, tendrás una psicóloga de referencia que te acompañará durante todo el proceso.

## ¿Cada cuánto son las sesiones?

Al inicio, lo recomensable es vernos una vez por semana. Después, según avances, iremos espaciando las sesiones (quincenales y mensuales) hasta el cierre del proceso.

## Terapia con menores

Con menores de 16 años trabajamos implicando también a la familia.

A partir de los 16, respetamos su espacio y confidencialidad.

En casos de progenitores separados, necesitamos el consentimiento de ambos

## Confidencialidad

Todo lo que compartas en sesión es confidencial.

Solo en situaciones excepcionales (riesgo para ti o para otras personas) se tomarían medidas, siempre priorizando tu bienestar.

## Sobre los pagos

Las sesiones se abonan con al menos 24h de antelación

La primera sesión se reserva mediante transferencia para garantizar la asistencia y siempre se abona suelta A partir de la segunda, puedes elegir entre sesiones sueltas o bonos

Si necesitas cancelar, avísanos con 24h para poder reorganizar la agenda. Si no avisas o cancelas fuera de ese plazo, la sesión se dará por realizada.

Este marco nos permite cuidar la calidad de la atención, sostener bien los procesos y respetar tanto tu tiempo como el nuestro.

Gracias por confiar en Bitácora para acompañarte en este proceso.

# BITÁCORA PSICOLOGÍA

## LISTA DE PRECIOS



### SERVICIO

### TARIFA

#### Individual

- Evaluación/entrevista **70 €**
- Sesión individual **65 €**
- Bono mensual 4 sesiones **240 €**

#### Pareja

- Sesión evaluación/ suelta pareja **80 €**
- Bono mensual 4 sesiones **275 €**

#### Menores y Adolescentes (Terapia familiar)

- Sesión individual (menor o progenitor) **65€**
- Sesión familiar (2 personas) **80€**
- Bono mensual 4 sesiones
  - Combinadas (menor/familia) **250€**
  - Familia (mediación) **275€**

#### Informes

- Reseña informativa del proceso **70€**
- Informe de Evaluación Psicológica **130€**
- Informe Pericial de Psicología y otras evaluaciones. *Consultar*

### Contacto

668 50 49 90 - [hola@bitacorapsicologia.com](mailto:hola@bitacorapsicologia.com)  
Calle Valladolid, 9 - AZUQUECA DE HENARES

Si tienes dudas, inquietudes económicas o no sabes qué profesional puede encajar mejor contigo, escríbenos. Te responderemos con honestidad, cercanía y sin presión. Estamos aquí para acompañarte.

