

Bienvenid@ 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 cómod@, segur@ 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 un@ psicólog@ de referencia que te acompañará durante todo el proceso.

Bienvenid@ a Bitácora

¿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.

Terapia de pareja

La terapia de pareja ayuda más cuando cada uno está dispuesto a mirarse a sí mismo, no solo al otro.

No significa que debas estar completamente bien antes de acudir a terapia de pareja. Significa que es importante estar dispuesto a revisar heridas, creencias y formas de vincularse.

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 250 €
(La sesión se queda en 62,50 €)

Pareja

- Sesión evaluación/ suelta pareja 80 €
- Bono mensual 4 sesiones 290 €
(La sesión se queda en 72,50 €)

Acompañamiento a menores y familias

- Sesión individual (menor o progenitor) 65 €
- Sesión familiar (2 personas) 80 €
- Bono combinado menor/ familia 275 €
(La sesión se queda en 68,75 €)

Informes

- Nota informativa del proceso 90 €
- Informe de Evaluación Psicológica 130 €



668 50 49 90 - 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.

