



*Elisa Tarilonte*  
**Centro de Terapia**

**ENCUADRE TERAPÉUTICO**

FASES DE LA TERAPIA  
FRECUENCIA Y TARIFAS

HORARIO

ATENCIÓN 24H

MODALIDAD PRESENCIAL/ONLINE

COMPROMISO



Apunta aquí con la cámara de tu móvil  
para reservar tu CITA PREVIA ONLINE

CALZADAS 33, BURGOS

terapia@elisatarilonte.com



653772790 · 947 052 078



**elisatarilonte.com**



## FASES DE LA TERAPIA

### 1. OBSERVAR

Esta es la primera etapa. Ambas necesitaremos un tiempo para observar que está pasando y que te ha traído aquí. Durante esta fase aprenderemos un **lenguaje** más honesto y sincero contigo misma. Te preguntaré mucho si esto **lo piensas o lo sientes**.

### 2. ORGANIZAR

Cuando tengamos sobre la mesa la verdad y profunda razón que te ha traído aquí puede que empieces a sentir que las piezas encajan. Empezarás a saber **que necesitas, quien eres y quien quieres ser**.

### 3. DECIDIR

Ya estamos muy cerquita del final. Has logrado tus **primeros cambios** y estas tomando **confianza** y vuelo en el camino que comienzas a andar.

### 4. DESPEDIDA

Cada vez te sueltas más de mi mano. Comenzamos a **aplazar las sesiones** más y más. Ya solo me llamas cuando hay algo puntual que necesitas resolver, cuando aparece alguna pieza nueva del puzzle que te hace sentir perdida o desbordada. Cada vez menos, porque **cada vez tienes más herramientas**.

5. Ya casi no nos vemos, pero me sigo acordando de ti y tu **sabes que puedes contar conmigo**.

## FRECUENCIA Y TARIFAS

Tú eliges, piensa en tu ritmo de vida. Estas adquiriendo un compromiso. Inicialmente es recomendable vernos semanalmente (las 4 primeras sesiones)

**PRIMERA  
SESIÓN  
20€**

**SEMANAL  
4 sesiones/més  
40€/sesión**

**QUINCENAL  
2 sesiones/més  
50€/sesión**

**SESIÓN SIN  
COMPROMISO  
50€/sesión**

Según avanza el proceso iremos aplazando las sesiones. El precio de tu plan inicial se mantendrá para siempre.



## HORARIO

Estableceremos un día y hora de la semana, **nuestro tiempo**, el que mejor te resulte, y trataremos de respetarlo.

Si tu horario es inestable (trabajas a turnos) podrás adaptar tu horario.

Existe la opción de **reservar online** (podrás ver mis horas libres)

## ATENCIÓN 24H

Puedes comunicarte conmigo vía email/WhatsApp siempre que quieras. Te contestaré tan rápido como pueda.

Si necesitas hablar concertaremos el momento de la llamada, así las dos respetaremos, cuidaremos y estructuraremos nuestro tiempo.

## MODALIDAD

Si vives lejos o viajas podemos intercalar sesiones **presenciales** con **virtuales**.

## COMPROMISO

### Confidencialidad

Todo lo que vivas en consulta es confidencial

### Cierre

No terminaremos la sesión si te sientes desbordada. Es importante que salgas de la consulta preparada para tu presente.

### Sinceridad y honestidad

Es importante para la relación que seas sincera conmigo, pero sobre todo contigo misma. Yo lo seré contigo.

Si algo no te sirve, no te gusta, necesitas otra cosa... no te lo calles. Nunca te juzgare y quiero acompañarte de corazón.



*Elisa Tarilonte*  
*Centro de Terapia*

## CASOS DE ÉXITO

Ansiedad

Sentimiento de vacío

Celos

Dependencia Emocional

Dolor de Espalda

Duelo

Tristeza profunda

Depresión

Obesidad

Problemas familiares/matrimoniales

Trastorno bipolar

Migraña

Fibromialgia

Problemas de fertilidad

La terapia humanista no sustituye ningún tratamiento médico ni psiquiátrico, aunque ayuda a estabilizar y tomar contacto con una parte mas sana de uno mismo, lo que desemboca en una atenuación de los síntomas y la posible disminución del tratamiento médico.

@centrodeterapiaenburgos

