

¿En qué me beneficia ir al psicólogo?

Unos de los beneficios son...

- Te brinda un espacio seguro en el cual podrás exponer lo que sientes y lo que piensas, y en este sentido podrás conocerte a ti mismo.
- Mejorar situaciones negativas concretas por las que estás pasando en tu vida.
- Conocerás herramientas que te ayudarán a superar los momentos difíciles por los que estás o podrías atravesar.
- Aprenderás a identificar y regular tus emociones.
- Podrás fortalecer las habilidades sociales que te serán útiles para resolver tus conflictos.

