EXPERTA EN MENOPAUSIA

Psicología y bienestar emocional

Acompañamiento durante el climaterio y la menopausia

Karina Mimiza · Psicóloga clínica

Tu bienestar emocional también merece atención

Los cambios de esta etapa pueden influir en el sueño, las emociones, la autoestima y las relaciones. Un espacio de escucha y acompañamiento psicológico puede ayudarte a comprender lo que estás viviendo y desarrollar nuevas herramientas para tu bienestar.

01 **Sueño e insomnio**
Apoyo psicológico para abordar las dificultades del descanso.

02 **Ansiedad y regulación emocional**
Herramientas frente a la irritabilidad, el estrés y la frustración.

03 **Niebla mental y atención**
Acompañamiento ante dificultades de concentración y sobrecarga.

04 **Autoestima e imagen corporal**
Un espacio para fortalecer la confianza y la relación con tu cuerpo.

05 **Pareja, intimidad y sexualidad**
Apoyo en vínculos, comunicación y cambios en el deseo.

06 **Agotamiento y nuevas etapas**
Autoexigencia, identidad, cambios vitales y nuevos proyectos.

Agenda tu consulta con Karina

Conoce las opciones de atención en expertaenmenopausia.cl

Atención individualizada · Los temas se abordan según cada necesidad.