

ANSIEDAD



Objetivo

Aprender a manejar la ansiedad, fortaleciendo la calma interior y la capacidad de responder a las situaciones diarias de manera más consciente y equilibrada.

¿Qué es la ansiedad?

Es una respuesta emocional caracterizada por preocupación excesiva, sensación de alerta constante o anticipación negativa, que puede manifestarse a nivel mental, emocional y físico. Cuando se intensifica o se mantiene en el tiempo.

Dirigido personas que presenten:

- Ansiedad generalizada: preocupación excesiva y persistente
- Ansiedad anticipatoria: miedo o preocupación intensa ante situaciones futuras, reales o imaginadas
- Pensamientos intrusivos y rumiación: aparición repetitiva e involuntaria de pensamientos negativos, imágenes o ideas no deseadas
- Ansiedad somatizada: síntomas físicos sin causa médica aparente
- Crisis de pánico: episodios intensos de miedo acompañados de síntomas



- Sensación de despersonalización o desconexión asociada a la ansiedad
- Sensación de inquietud, nerviosismo o tensión constante
- Parálisis del sueño, insomnio, pesadillas, hipervigilancia o alteraciones del descanso asociadas a la ansiedad

Con Hipnosis Clínica este proceso permite:

- Disminuir la activación ansiosa y la tensión acumulada
- Reducir pensamientos repetitivos e intrusivos
- Regular las respuestas emocionales automáticas
- Fortalecer la sensación de calma, seguridad y control emocional
- Facilitar la inducción a un sueño profundo y reparador
- Desarrollar recursos internos para el manejo cotidiano de la ansiedad

Lo que recibirás en tu proceso terapéutico:

- Sesiones individuales presenciales o virtuales
- Duración de cada sesión: 1 hora y 15 minutos (75 minutos)
- Intervención personalizada según la historia, necesidades y objetivos
- Acceso a audios de autohipnosis para reforzar el proceso entre sesiones

Cuando aprendes a comprender tu ansiedad, dejas de luchar contigo y comienzas a sentir calma, seguridad y confianza para vivir tu día a día.

Mayor información



+57 310 5691040



institutocolombianodehipnosis@gmail.com



<https://institutocolombianodehipnosis.com/>

Síguenos en redes



@hipnosisclinicacol



Instituto Colombiano Hipnosis Clínica y Psicología