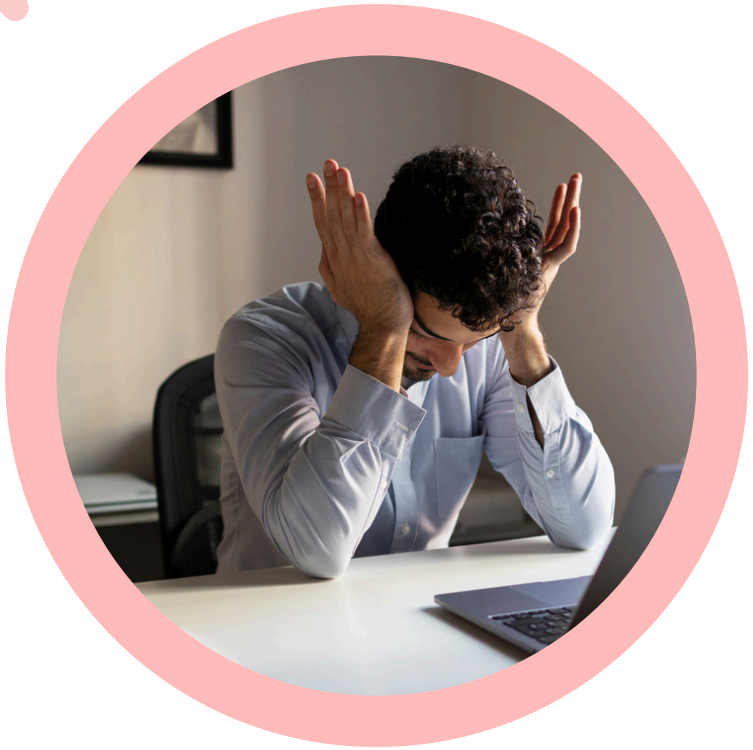


ESTRÉS



Objetivo

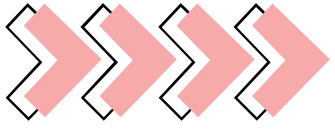
Aprender a manejar el estrés, regulando la respuesta del organismo ante las demandas diarias y favoreciendo un mayor equilibrio físico, emocional y mental.

¿Qué es el estrés?

Es una respuesta del organismo ante demandas internas o externas que, cuando se mantiene de forma prolongada, puede afectar la salud física, emocional y el funcionamiento cotidiano.

Dirigido personas que presenten:

- **Estrés agudo:** respuesta intensa y de corta duración ante una situación específica
- **Estrés crónico:** estado prolongado de activación física y emocional mantenida en el tiempo
- **Sobrecarga laboral o emocional:** acumulación excesiva de responsabilidades o demandas
- Dificultades para relajarse o desconectarse mental y corporalmente
- Alteraciones del sueño asociadas al estrés
- Cansancio persistente, irritabilidad o sensación de agotamiento
- Fobias asociadas a respuestas de estrés intenso y ansiedad anticipatoria



Con Hipnosis Clínica este proceso permite:

- Regular la respuesta al estrés y disminuir la sobrecarga emocional
- Favorecer la relajación profunda del sistema nervioso
- Mejorar el descanso y la capacidad de desconexión
- Reducir la tensión física y mental acumulada
- Fortalecer la sensación de equilibrio, seguridad y autocontrol
- Aprender herramientas prácticas para el manejo cotidiano del estrés

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

Al liberar el estrés acumulado, tu cuerpo y tu mente pueden descansar, recuperar el equilibrio y volver a sentirse en paz con las exigencias de la vida cotidiana.

Mayor información



+57 310 5691040



institutocolombianodehipnosis@gmail.com



<https://institutocolombianodehipnosis.com/>

Síguenos en redes



@hipnosisclinicacol



Instituto Colombiano Hipnosis Clínica y Psicología