

MANEJO DE EMOCIONES REGULACIÓN MIEDO, IRA Y TRISTEZA



Objetivo

Aprender a reconocer, comprender y manejar de forma saludable las emociones básicas especialmente el miedo, la ira y la tristeza favoreciendo el equilibrio emocional, el bienestar interno y una mejor calidad de vida.



¿Qué son las emociones?

Son respuestas psicofisiológicas automáticas que surgen ante estímulos internos o externos. Cumplen una función adaptativa y orientan la conducta. Actúan como señales que informan sobre necesidades, límites y experiencias significativas.

Dirigido personas que presenten:

- Dificultad para manejar el miedo o respuestas emocionales
- Ira contenida, explosiva o dificultad para expresarla de forma saludable
- Tristeza profunda, prolongada o dificultad para elaborarla emocionalmente
- Cambios emocionales intensos o inestabilidad emocional
- Reacciones emocionales desproporcionadas ante situaciones cotidianas



- Bloqueo emocional o desconexión afectiva
- Manifestaciones físicas asociadas a emociones no expresadas
- Miedo intenso, irracional y desproporcionado, como en fobias

Con Hipnosis Clínica este proceso permite:

- Favorecer la calma y la regulación del sistema nervioso
- Facilitar el reconocimiento, la expresión y la integración emocional
- Disminuir la intensidad de las reacciones emocionales automáticas
- Transformar patrones emocionales repetitivos
- Fortalecer la sensación de seguridad interna y autocontrol emocional
- Desarrollar recursos internos para una gestión emocional saludable
- Incrementar la confianza y la sensación de seguridad ante fobias

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

Aprender a comprender y manejar tus emociones te permite vivir con mayor calma, claridad y bienestar emocional.

Mayor información



+57 310 5691040



institutocolombianodehipnosis@gmail.com



<https://institutocolombianodehipnosis.com/>

Síguenos en redes



@hipnosisclinicacol



Instituto Colombiano Hipnosis Clínica y Psicología