

# Terapia contra el estrés

En línea / Presencial en CDMX

Desarrolla métodos saludables para lidiar con tu estrés

El estrés lo arruina todo, manteniéndote cansado, irritable y atascado. Aprende a manejar el estrés y disminuye sus síntomas para mejorar tu calidad de vida asistiendo a una [terapia individual en df](#) o con nuestros [psicólogos en línea](#).

Pide Informes

# Tratamiento contra el estrés

¿Ya te cansaste de que tu mente siempre esté acelerada y no poder dejar de preocuparte?  
¿Te has vuelto más irritable y te sientes que tus relaciones se están viendo perjudicadas por tu forma de reaccionar?

Podemos ayudarte a disfrutar tu vida de nuevo, recuperar tu energía y volver a tener relaciones satisfactorias con todas las personas que te rodean.

+

Descripción

+

Objetivo





# ¿Que es el estrés?

El estrés se describe como una sensación de estar abrumado, preocupado o decaído. El estrés puede afectar a personas de todas las edades, géneros y circunstancias, y puede conducir a problemas de salud tanto físicos como psicológicos.

Por definición, el estrés es una incómoda “experiencia emocional acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales”. Algunas veces el estrés puede ser beneficioso, produciendo un impulso de energía y atención que ayuda a las personas a superar situaciones como exámenes o fechas de entrega de trabajos. Sin embargo, una cantidad extrema de estrés puede tener consecuencias para la salud y afectar negativame los sistemas inmunológico,



sensación de estar abrumado, preocupado o decaído. El estrés puede afectar a personas de todas las edades, géneros y circunstancias, y puede conducir a problemas de salud tanto físicos como psicológicos.

Por definición, el estrés es una incómoda "experiencia emocional acompañada de cambios bioquímicos, fisiológicos y conductuales". Algunas veces el estrés puede ser beneficioso, produciendo un impulso de energía y atención que ayuda a las personas a superar situaciones como exámenes o fechas de entrega de trabajos. Sin embargo, una cantidad extrema de estrés puede tener consecuencias para la salud y afectar negativamente los sistemas inmunológico, cardiovascular, neuroendocrino y nervioso central.





# Objetivo de la terapia contra el estrés

El objetivo de la terapia contra el estrés es proporcionar un buen entendimiento de qué estrés, sus efectos y herramientas prácticas y realistas para reducir los niveles de estrés en el trabajo, hogar y en la vida diaria para mejorar el bienestar y el equilibrio entre la vida laboral y personal.



## Sintomas del estrés

# Sintomas del estrés

¿Cómo saber si tienes estrés?

El estrés puede presentar algunos o todos de los siguientes síntomas:

## Sintomas emocionales del estrés

- Agitación, frustración y mal humor
- Preocupación constante
- Abrumación, como si estuviera perdiendo el control o necesita tomar el control
- Dificultad para relajar y calmar tu mente
- Sentimientos de malestar contigo mismo: soledad, baja autoestima y depresión.
- Evitación de otras personas



## Sintomas físicos del estrés

- Baja energía
- Dolores de cabeza
- Malestar estomacal, incluyendo diarrea, estreñimiento y náuseas.
- Dolor y/o tensión muscular.
- Dolor en el pecho y latidos cardíacos rápidos
- Insomnio
- Resfriados e infecciones frecuentes
- Pérdida de deseo y / o habilidad sexual.
- Nerviosismo y temblores, zumbidos en los oídos, manos y pies fríos o sudorosos
- Resequedad de boca y dificultad para tragar
- Mandíbula y/o dientes apretados

