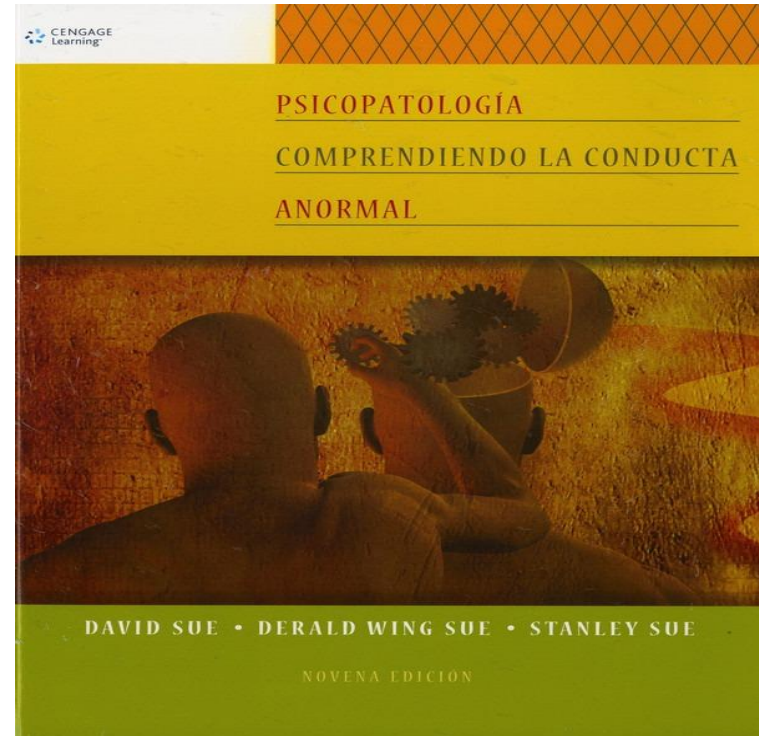


REFLEXOLOGÍA PODAL & MINDFULNESS (HIPNOSIS) PARA EL TRATAMIENTO DE ESTRÉS AGÚDO



QUÉ ES EL ESTRÉS TIPO AGÚDO



Sue David, Sue Derald y Sue Stanley (2011) explican claramente los fundamentos que nos interesan:

Los estresores son eventos o situaciones externos que ponen una demanda física o psicológica en una persona. Van de irritación crónica y frustración a eventos agudos y traumáticos. El estrés es una respuesta interna psicológica o fisiológica a un estresor. (pp.175)

ESTRESORES: INFLUENCIA EXTERIOR O INTERIOR QUE ALTERAN EL EQUILIBRIO PSICO - FISIOLÓGICO

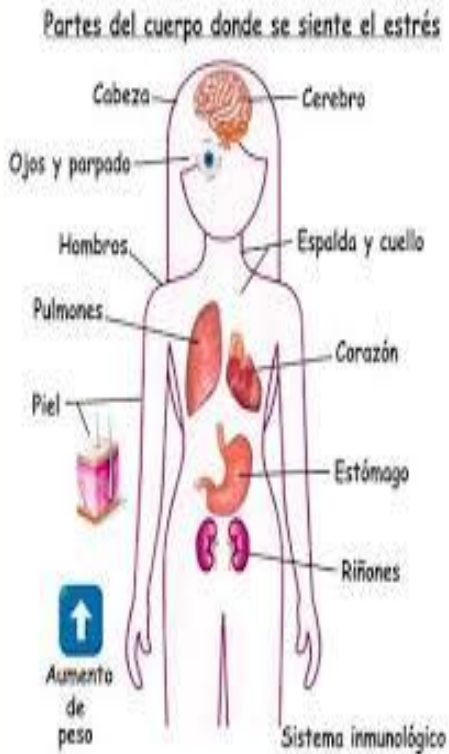


ACONTECIMIENTOS INESPERADOS
ACCIDENTES TRAUMÁTICOS
RECUERDOS VIDA PASADA
CAMBIO DE PROFESIÓN
LUTO
DIVORCIO
ENFERMEDADES
COVIC
METAS NO CUMPLIDAS
FRUSTRACIONES
PÉRDIDA DE SERES QUERIDOS
MALTRATO LABORAL, ETC.

EFFECTOS DEL ESTRÉS A CORTO PLAZO

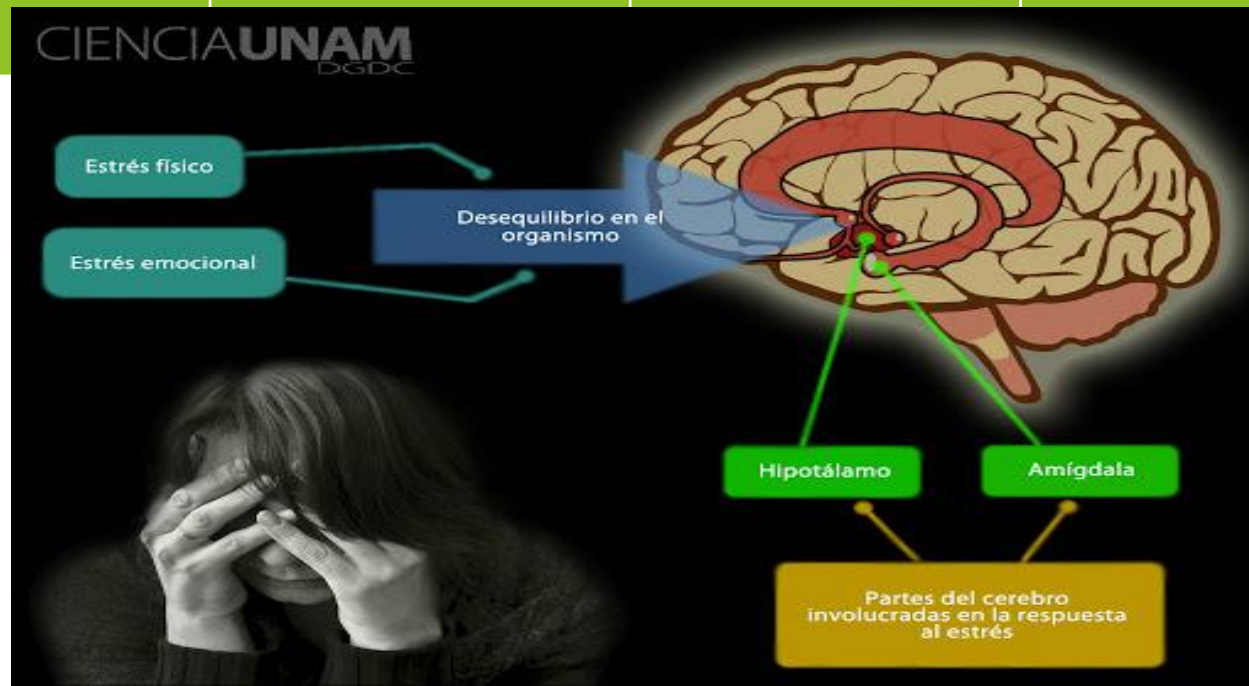
Cuadro No 1: Efectos a corto plazo del estrés

SOMATICOS	CONDUCTUALES	EMOCIONALES	COGNITIVOS
Mayor tensión muscular, aumento presión sanguínea y ritmo cardíaco, sudoración, molestias gástricas,	Atracones de comida y bebida, aumento del consumo de cafeína y azúcar, problemas del sueño como	Aumento de ansiedad, depresión e ira, indefensión, desesperación, reducción auto-estima, agitación,	Aumento de la tendencia a la distracción, menor concentración, deterioros de la memoria, preocupación,
dolores de cabeza, náuseas y vómitos, suspiros, temblores, tics, descoordinación.	pesadillas, problemas sexuales, aparición de conductas impropias, reducción de aficiones.	cansancio, irritabilidad, sentimientos de pánico, aumento de hipocondría, aumento de problemas de personalidad existentes.	errores por aumento del temor.



EFECTOS DEL ESTRÉS A LARGO PLAZO

TRASTORNOS SOMÁTICOS	PROBLEMAS CONDUCTUALES	TRASTORNOS EMOCIONALES	PROBLEMAS COGNITIVOS
<p>Jaquecas, hipertensión, problemas gastrointestinales, problemas cutáneos, asma bronquial, diabetes mellitus, disfunción inmune, problemas musculares.</p>	<p>Alcoholismo, exceso de trabajo, conducta obsesiva, obesidad, problemas de sueño, problemas relacionales, problemas sexuales.</p>	<p>Ansiedad crónica, depresión, fobias, cambio de personalidad, enfermedad mental.</p>	<p>Problemas de memoria, pensamientos obsesivos, problemas académicos.</p>



Cómo el ESTRÉS afecta el cuerpo

Piel:

problemas como acné, psoriasis, eczema, dermatitis y sarpullido.

Estomago:

Puede causar úlcera péptica, alergias alimentarias, reflujo, náuseas y fluctuaciones de peso.

Páncreas:

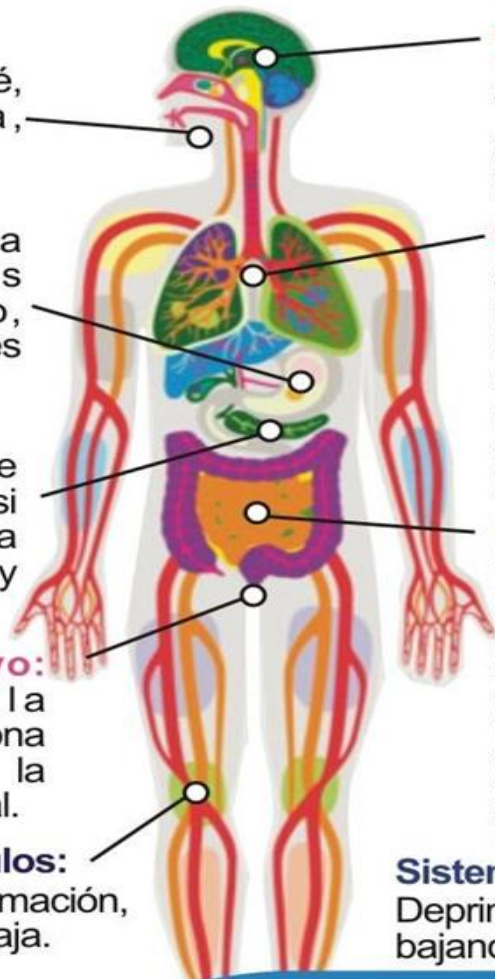
Eleva los niveles de secreción de insulina, si es crónico podría llevar a la diabetes, la obesidad y al daño de las arterias.

Sistema reproductivo:

Disminución de la producción de Testosterona y Estradiol. Reduce la fertilidad y el deseo sexual.

Articulaciones y músculos:

Dolores y molestias, inflamación, tensión, densidad ósea baja.



Cabeza:

Dolor, mareos, TDA, TDAH, ansiedad, enojo, depresión, falta de energía y ataques de pánico.

Corazón:

Aumento de la presión arterial y ritmo cardiaco, incremento del riesgo de ataque al corazón y accidente cerebrovascular, incremento del colesterol.

Intestinos:

Disminución de la absorción de nutrientes, disminución del metabolismo, producción enzimática disminuida y aumento del riesgo de enfermedades inflamatorias del intestino.

Sistema inmunológico:

Deprime el sistema inmunológico bajando sus defensas.



CONCEPTO DE ESTRÉS TIPO AGUDO

- ▶ Sue David et al. (2011) distinguen entre el trastorno por estrés agudo y el trastorno por estrés postraumático:
- ▶ El trastorno por estrés agudo y el trastorno por estrés postraumático se desarrollan en respuesta a un trauma psicológico o físico extremo. El trastorno por estrés agudo (TEA) se caracteriza por ansiedad y síntomas disociativos que ocurren en el curso de un mes después de la exposición al estresor traumático. El trastorno por estrés postraumático (TEPT) se distingue por ansiedad, disociación y otros síntomas que duran más de un mes y que ocurren como resultado de la exposición a un trauma extremo. (pp. 176)



UNA CONCLUSIÓN NECESARIA

- ▶ **El estrés es en realidad un conjunto de estímulos (estresores) que deviene en trastorno cuando produce una ansiedad de tipo patológico y puede acompañarse de miedo, angustia, y otros síntomas fisiológicos que ya se han descrito en conjunto con síntomas disociativos; todo lo cual implica que el individuo sea incapaz de funcionar con normalidad.**

(Hipnociencia 2020)



¿PERO HAY SOLUCIÓN ?

- ▶ HAY CAMINOS, UNO DE ELLOS CON EXCELENTES RESULTADOS:
- ▶ REFLEXOLOGÍA PODAL CON MINDFULNESS O HIPNOSIS LEVE A MEDIANA



¿USTED PUEDE APRENDER Y AYUDARSE A SÍ MISMO Y LOS DEMÁS

¿QUÉ APRENDERÁS?

1. Aprenderás una técnica hipnótica rápida, sencilla y efectiva (Mindfulness) para introducir a la terapia ANTI ESTRÉS a tu paciente.



2. La técnica REFLEXOLÓGICA PODAL para trabajar el estrés tipo agudo en los puntos reflejos del sistema nervioso en los pies.





¿QUÉ LOGRARAS?

- ▶ ALIVIO DE SÍNTOMAS INMEDIATO EN TU PACIENTE
- ▶ UN ESTADO DE RELAJACIÓN - SANACIÓN PROFUNDO
- ▶ REFORZAR EL SISTEMA INMUNOLÓGICO DE LA PERSONA
- ▶ PREVENIR TRASTORNOS PSICOSOMÁTICOS MÁS GRAVES
- ▶ EVITAR DETERIORO FISIOLÓGICO DEL ORGANISMO A CAUSA DEL ESTRÉS
- ▶ PREVENIR LAS ENFERMEDADES DERIVADAS DEL ESTRÉS TIPO AGÚDO
- ▶ BRINDAR A LA PERSONA UNA OPORTUNIDAD DE SANACIÓN INTEGRAL





DECÍDETE POR UNA MÓDICA INVERSIÓN Y AYUDAS A QUE SE DIFUNDA ESTÁ TÉCNICA TAN NECESARIA Y BENEFICIOSA PARA LAS PERSONAS EN ESTOS MOMENTOS

- ▶ TENDRÁ ACCESO AL CONTENIDO (VIDEOS, PDF, PRESENTACIONES) DE LA PLATAFORMA VIRTUAL PESTIGNO.COM
- ▶ PUEDE ACCEDER AL MATERIAL EL MOMENTO QUE LO DESEE Y LAS VECES QUE REQUIERA.
- ▶ TENDRÁ 3 CLASES VÍA ZOOM LOS DÍAS 09 y 16 DE MARZO DEL 2021 DE 18:00 a 20:00.
- ▶ PAGO TOTAL: 20 USD.

Transferencias o depósitos:
Cuenta Corriente Banco Pichincha:
3113541104
Angel Morales



CI: 1715039523



https://paypal.me/leompaypal?locale.x=es_XC

PROCESO DE MATRICULACIÓN - CAPACITACIÓN

- ▶ UNA VEZ REALICE EL PAGO, ENVIAR COMPROBANTE A:

- ▶ 0996603967



- ▶ RECIBIRÁ UN FORMULARIO DE MATRÍCULA Y LAS CLAVES DE ACCESO A LA PLATAFORMA EDUCATIVA “PESTIGNO”

✉ info@pestigno.com

- ▶ Más información en:

<https://www.pestigno.com>



- ▶ AL FINALIZAR EXITOSAMENTE OBTENDRÁ UN CERTIFICADO DE CAPACITACIÓN VIRTUAL POR “HIPNOCENCIA ANDINA” y PLATAFORMA EDUCATIVA PESTIGNO.COM DE 20 HORAS EL CUÁL CONTIENE UN CÓDIGO QR PARA VERIFICAR SU AUTENTICIDAD.



Y LISTO - BIENVENID@

A ESTE FASCINANTE CAMPO DEL SABER

MUY EXCLUSIVO PARA TI

Bienvendid@

