

Obeex

**¡BIENVENIDOS!**

MASTER CLASS

Obeex

# Homeopatía

y bienestar emocional



**Obeex**

**Estrés y Ansiedad.**



**El estrés** es una respuesta psicológica y física ante un estímulo externo, que puede generar problemas como depresión, insomnio, disfunción sexual o deterioro en las relaciones.

**La ansiedad**, en cambio, es una forma de estrés asociada a un peligro indefinido o imaginario, caracterizada por inquietud y desamparo.

# Obeex

**Para controlarlo se debe identificar la raíz u origen de dicha tensión.**

# Obeex

**Hay 2 tipos de estrés.**



## **Estrés positivo.**

El individuo maneja su estrés de forma óptima, logrando bienestar y equilibrio. Las tensiones se compensan con motivaciones personales o profesionales, lo que fomenta creatividad y mantiene la motivación constante.

## **Estrés negativo.**

Genera una sobrecarga que afecta la salud física y mental, reduciendo la productividad y acelerando el envejecimiento.

# Obeex

**Hay 4 tipos de factores que provocan el estrés.**



## **Psicosociales.**

Son todos aquellos que se producen por la interacción social como engaños, conflictos familiares, cambios de trabajo, pérdidas personales, problemas económicos, dificultades para tomar decisiones, entre otros.

## **Biológicos.**

Son producto de las funciones normales y anormales de los órganos del cuerpo, como las enfermedades, obesidad, todo aquello que cause dolor físico, el ejercicio mismo.



## **Ambientales.**

Son los aspectos del medio ambiente como el calor, frío, ruido, contaminación, entre otros.

## **Químicos.**

Consumo de alcohol, tabaco o drogas, estas pueden ser incluso fármacos.

**Obeex**

**El estrés puede traer consecuencias.**



## **Físicas.**

Ocasiona enfermedades o problemas físicos, musculares o dermatológicos.

## **Psíquicas.**

Afectan a la mente, preocupación, dificultad para tomar decisiones, falta de concentración, olvidos, bloqueos mentales, mal humor, ansiedad, fobias, trastornos alimenticios o de personalidad, etc.

## **Organizativas.**

Afectan el ambiente laboral y las relaciones interpersonales.

**Obeex**

**Estrés Agudo Episódico.**



## **Características Principales.**

Vidas desordenadas y caóticas, toman demasiadas responsabilidades, dificultad para organizar tareas y gestionar el tiempo.

## **Comportamiento Común.**

Agitación constante, irritabilidad, mal carácter, ansiedad, tensión, relaciones interpersonales deterioradas y alta percepción de hostilidad en el entorno.



## **Consecuencias en la Salud.**

Dolores de cabeza persistente, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y riesgo de enfermedad cardíaca.

**Obeex**

**Estrés Crónico.**

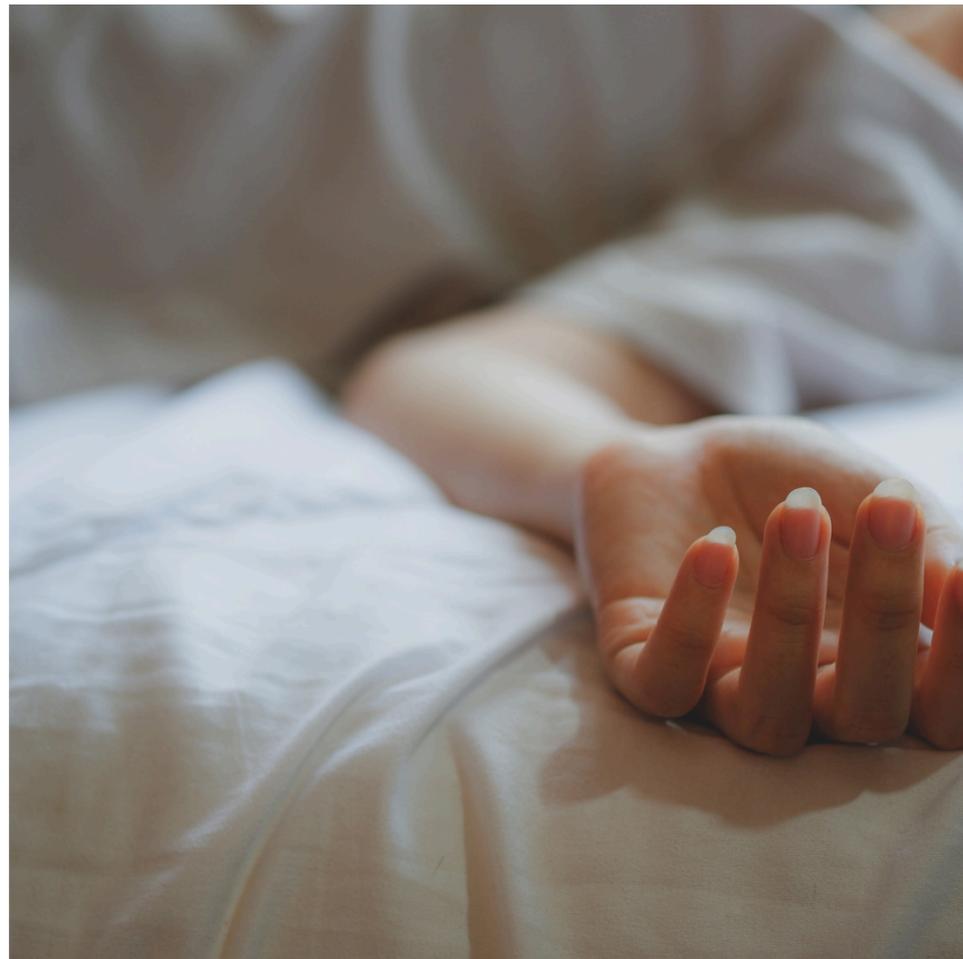


## **Características Principales.**

Desgaste físico y emocional, surge de situaciones sin salida aparente, puede derivarse de traumas infantiles o experiencias negativas prolongadas.

## **Comportamiento Común.**

Pobreza, familias disfuncionales, matrimonios infelices y trabajos insatisfactorios.



## **Consecuencias en la Salud.**

Suicidio o violencia, enfermedades cardíacas y apoplejía, cáncer y crisis nerviosas, desgaste físico y mental irreversible.

## **Factores de Resistencia al Cambio**

Las personas pueden acostumbrarse al estrés crónico. Su presencia puede volverse "invisible" o parte de la rutina.

Obeex

# Homeopatía y Mindfulness:

Equilibrio para la Mente y el Cuerpo.

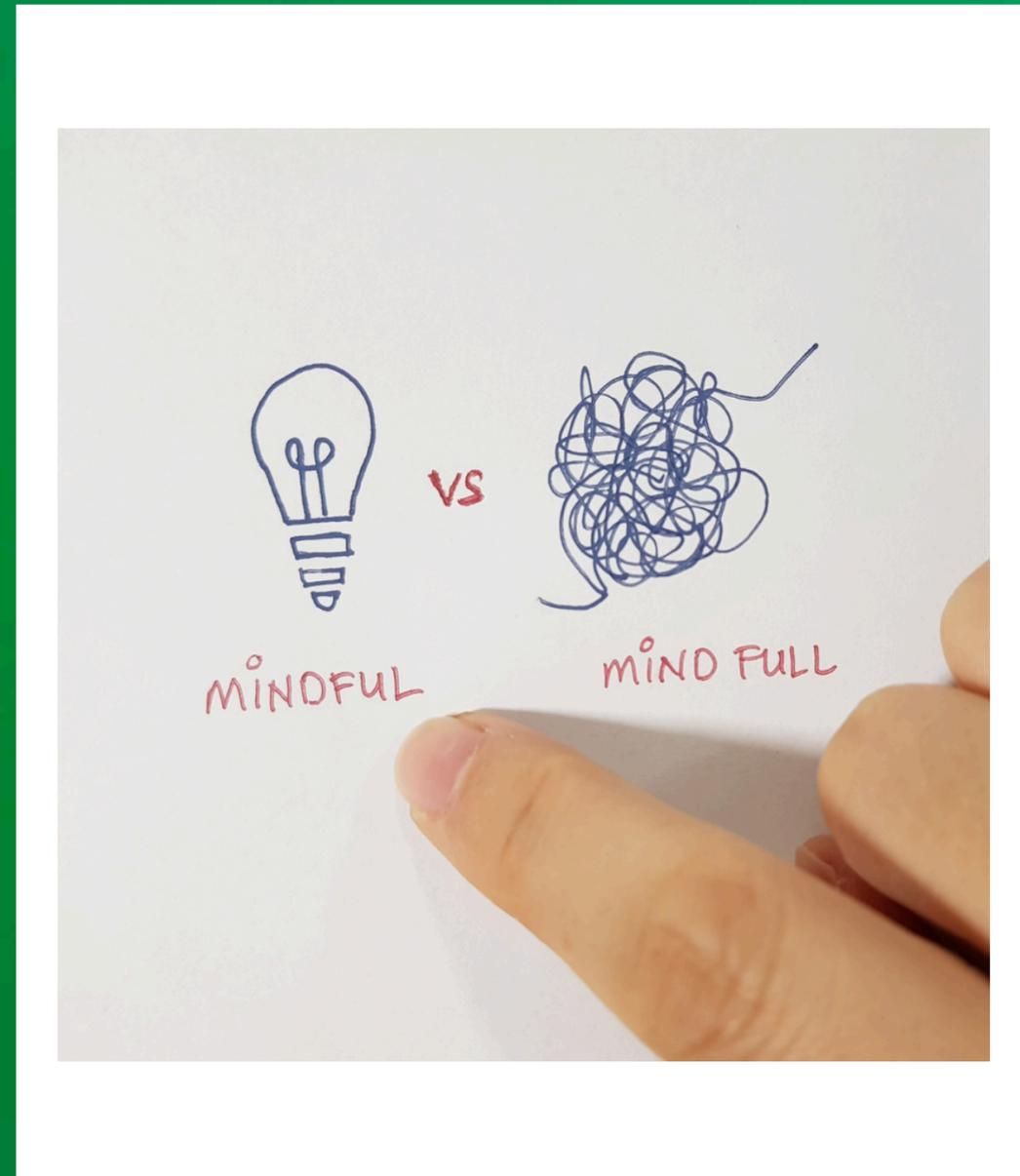


## **Homeopatía.**

Método terapéutico que equilibra la energía vital del paciente, ayudando a liberar pensamientos negativos e inquietudes.

## **Enfoque complementario.**

“Mover la energía” para restaurar el equilibrio.



## **Mindfulness.**

Técnica de atención plena que promueve la conciencia del momento presente, reduciendo el estrés y la ansiedad.

## **Enfoque complementario.**

“Estacionar la energía” para calmar la mente y aumentar la claridad emocional.



## Beneficios Combinados.

Reducción del estrés, ansiedad, regulación emocional mediante la conexión entre la amígdala y la corteza prefrontal, mejora del bienestar físico y mental.

## Objetivos.

- **Homeopatía:** Despertar la conciencia del individuo y fomentar el equilibrio emocional.
- **Mindfulness:** Alcanzar un estado de conciencia plena sin juicios.

**Obeex**

**Medicamentos Homeopáticos.**



**Gelsemium:** Para nerviosismo por anticipación,, parálisis emocional y problemas intestinales. (colitis nerviosa).



**Ignatia Amara:** Para emociones por pérdidas, desamor o duelo patológico.



**Aconitum Napellus:** Para trastorno por un susto, ataques de pánico y miedo inminente.



**Arsenicum Album:** Para angustia por temor, ansiedad y agitación, insomnio por hiperactividad de la mente.



**Argentum Nitricum:** Para ansiedad anticipatoria, mentalidad industriosa y deseos de huir.



**Nux Vomica:** Para irritabilidad, impaciencia y estrés por exceso de trabajo. Adicciones incontroladas.



**Phosphorus:** Para miedo a enfermedades, a la muerte. Ansiedad por su salud de tener una enfermedad. (Hipocondría).



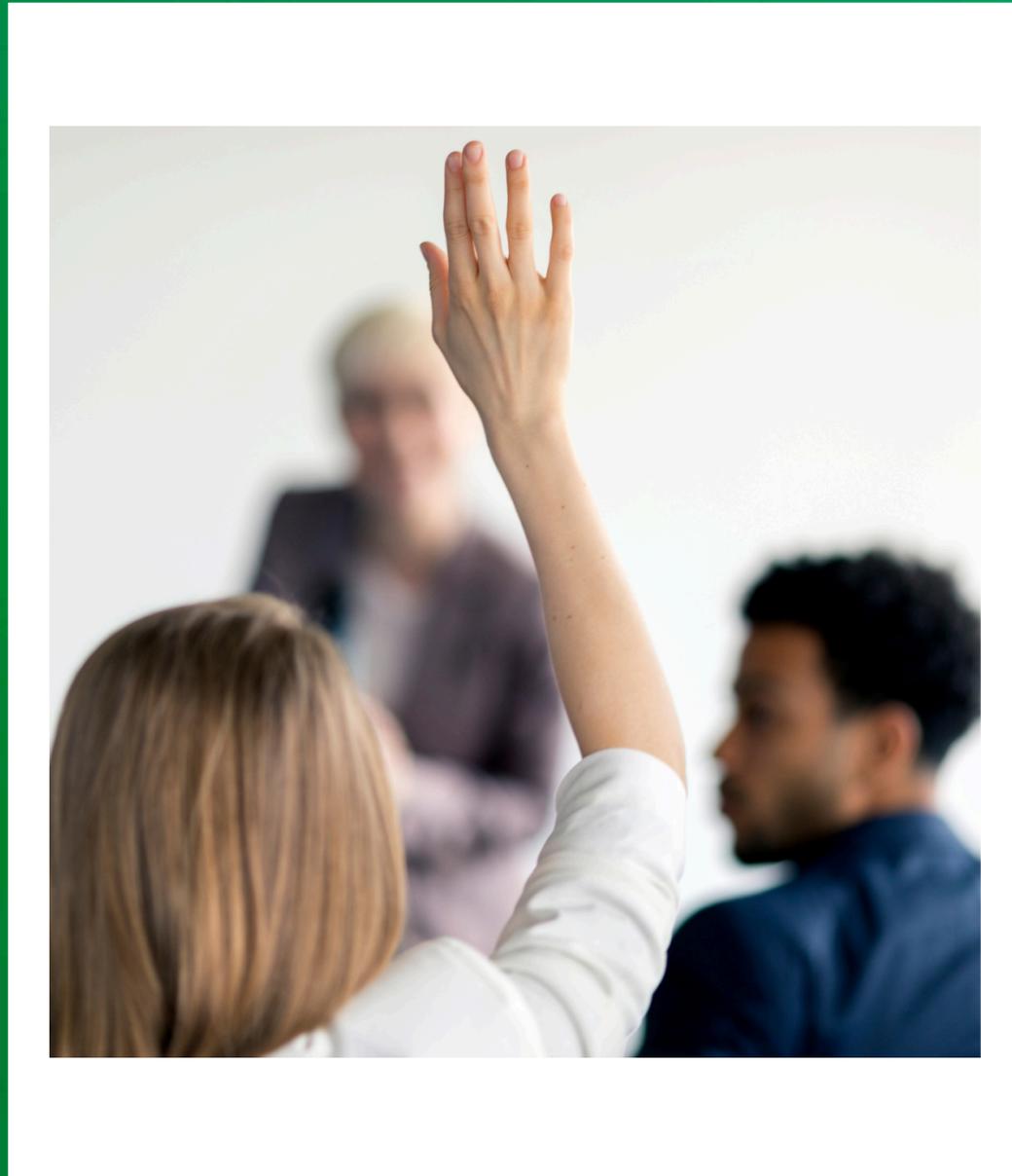
**Pulsatilla:** Para personas con timidez extrema y dependencia emocional.

**Obeex**

**Medicamentos que pueden ayudar  
en casos más severos.**



- **Lachesis:** Para celos descontrolados y pensamientos obsesivos.
- **Silicea:** Para debilidad mental extrema y agotamiento.
- **Natrum Muriaticum:** Para pesar profundo, resentimiento y odio con deseos de venganza.
- **Staphysagria:** Para sentimientos de injusticia o humillación.



**Conclusión y Espacio  
para Preguntas.**

Obeex