



DERECK HARPER NARCIA

“REFLEXOLOGIA Y TERAPIA  
HOLISTICA”

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA

MATERIA: INTERCULTURALIDAD  
FECHA: 14 DE JUNIO DEL 2021  
DR: MAGALLI ESCARPULLI  
TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

## REFLEXOLOGIA

### CONCEPTO:

La reflexología es la aplicación de presión en las áreas de los pies (o las manos). La reflexología es generalmente relajante y puede ayudar a aliviar el estrés.

### PRACTICA:

La teoría detrás de la reflexología es que las áreas del pie corresponden a órganos y sistemas del cuerpo. Se cree que la presión aplicada en el pie genera relajación y curación en el área correspondiente del cuerpo.

Los reflexólogos usan tablas de pies para guiarlos a medida que aplican presión en áreas específicas. La reflexología a veces se combina con otras terapias prácticas y la pueden ofrecer quiroprácticos y fisioterapeutas, entre otros.

Varios estudios indican que la reflexología puede reducir el dolor y los síntomas psicológicos, como el estrés y la ansiedad, y aumentar la relajación y el sueño. Dado que la reflexología también es de bajo riesgo, puede ser una opción razonable si buscas relajación y alivio del estrés.

### ORIGEN:

La reflexoterapia es una técnica milenaria, aplicada por las culturas más avanzadas en medicina y cuidados naturales de la época. Hace más de 5000 años ya se conocía en la India y China un tratamiento mediante puntos de presión, el cual más adelante se convirtió en la acupuntura.

## TERAPIA HOLISTICA

### CONCEPTO:

La psicología holística trata los conflictos emocionales y los desórdenes psicológicos como una manifestación del alma. Está formada por una serie de terapias psicológicas que integran la mente y el espíritu con el cuerpo. Defiende que este se ve afectado por nuestros pensamientos y emociones y, por lo tanto, tenemos que aprender a conocerlas y entenderlas, con el fin de adquirir mecanismos que nos ayuden a hacer frente al malestar emocional, los pensamientos obsesivos o las conductas “problema”; es decir, comportamientos que perjudican nuestro propio bienestar y/o, en consecuencia, el de las personas que nos rodean.

Para poder erradicar o minimizar un problema es necesario acceder al inconsciente e integrarlo con la consciencia plena; es decir, tomar consciencia de la raíz de nuestros conflictos internos. Para encontrar soluciones a nuestro malestar psicológico todo nuestro sistema tiene que transformarse y trabajar para el mismo fin.

### PRACTICA:

La terapia holística es un tipo especial de tratamiento que se enfoca en curar el cuerpo en su totalidad, es decir, teniendo en cuenta el plano mental, el físico, el emocional y el espiritual, en busca de una salud y bienestar óptimos. El objetivo principal de la terapia holística es lograr el equilibrio adecuado en todas las áreas de la vida.

Los desequilibrios en la vida física, emocional o espiritual perjudican a nuestra salud general. Aunque la terapia holística tiende a no utilizar la medicina occidental, el tratamiento puede incluir medicamentos convencionales junto con terapias alternativas. Sin embargo, este tipo de enfoque entiende que los factores principales que causan enfermedades físicas son la dieta, los hábitos de sueño, el estrés, los problemas personales, el manejo de las emociones, etc., se consideran como parte del proceso de tratamiento. En pocas palabras, las medicinas pueden usarse para aliviar los síntomas; sin embargo, las modificaciones en el estilo de vida deben considerarse como la principal alternativa para sanar y detener la repetición de enfermedades.

#### ORIGEN:

La medicina holística que conocemos hoy en día tiene raíces en tres culturas diferentes: China, India y Grecia. Se sabe que la medicina tradicional china data de hace más de 4000 años atrás, aunque las publicaciones más antiguas sobre esta práctica fueron escritas hace más de 2000 años.