

Guía práctica para abordar la **Astenia Primaveral** PROFESIONALES



TOÑI CAMPOY

Directora del primer experto Universitario en Reflexología avalado por la Universidad de Euneiz.

Muy común en consulta.

Personas que vienen con cansancio, estrés, ansiedad...
y aunque mejoras el síntoma...

👉 **vuelven.**

Y no porque tu trabajo no funcione.
Sino porque el cuerpo está hablando de algo más
profundo.

**EI SINTOMA ES UN MENSAJE
(HAY QUE VER QUE HAY DETRAS)**



Los 3 errores más comunes que cometen la mayoría de Terapeutas en consulta.

✗ ERROR 1: TRABAJAR EL SINTOMAS.

En astenia primaveral, la mayoría de terapeutas:

- Trabajan órganos aislados
- Buscan activar energía
- Intentan “levantar” al paciente.

Pero...

- ☞ el cuerpo no está pidiendo activación
- ☞ está pidiendo regulación

Cómo lo abordo

No empiezo por el síntoma.

Empiezo por el sistema nervioso

- Bajo la activación
- genero seguridad en el cuerpo
- preparo el terreno para el cambio

Porque sin regulación... no hay transformación.

Los 3 errores más comunes que cometen la mayoría de Terapeutas en consulta.

✗ Error 2: Trabajar por partes sin una visión global

Se trabaja:

- hígado
- intestino
- linfático

Pero sin entender la conexión entre ellos.

Cómo lo abordo

Trabajo desde una mirada sistémica:

- sistema nervioso
- digestivo
- hormonal

Entendiendo que:

el cuerpo no funciona por zonas...
funciona como un todo

Los 3 errores más comunes que cometen la mayoría de Terapeutas en consulta.

✗ Error 3: Querer activar cuando el cuerpo está agotado

En astenia, muchos terapeutas buscan:

☞ subir energía rápido

Pero el cuerpo viene de:

- sobrecarga
- estrés mantenido
- dificultad de adaptación

☞ Y forzar activación solo lo agota más.

Cómo lo abordo

No empujo al cuerpo.

☞ Acompaño su ritmo

- trabajo suprarrenales con suavidad
- libero diafragma
- regulo plexo y sistema nervioso

Para que la energía vuelva...

☞ sin forzarla

Astenia Primaveral

Como profesionales sabemos la teoría de la astenia y vamos a repasar los síntomas más comunes que encontramos en consulta.

A nivel físico

Cansancio constante
Falta de energía
Sensación de debilidad
Alteraciones del sueño

A nivel mental

Dificultad para concentrarse
Niebla mental
Falta de motivación

A nivel emocional

Irritabilidad
Sensibilidad
Sensación de saturación

Lo que puedes aplicar en tu consulta desde hoy

Regular en lugar de activar (orden que aplico en la sesión)

Un enfoque que prioriza el bienestar integral

Ahí dejé de preguntarle:

¿Qué le duele?

Y empecé a preguntarle:

¿Qué está sosteniendo este cuerpo para llegar aquí?



Lectura del sistema

- ☞ No trabajo partes aisladas.
 - ☞ Trabajo el cuerpo como un sistema.
- Observo:
- sistema nervioso (por donde siempre comienzo)
 - escucho la persona que para saber como vive los síntomas.



Escucha del tejido

- El contacto no es solo técnica. Es información. A través del tacto percibo: (la testura, el color, si hay como granitos de arroz, arenilla, cayos)
- tensión
 - bloqueo
 - respuesta del cuerpo
- ☞ El tejido habla... si sabes escuchar



Presencia y conexión real.

- Es un espacio donde la persona puede:
- soltar
 - sentir
 - bajar
- (para eso hay una preparación previa del terapeuta y del espacio)
- ☞ La conexión también regula el sistema a través de tu equilibrio le transmites la pauta.



Sostener y Regular

- El objetivo no es solo aliviar. Es que el cuerpo:
- se sienta seguro
 - baje el control
 - se reorganice
- ☞ Desde ahí aparece el cambio real
- El cuerpo necesita sentirse a salvo.



Guía práctica para abordar la **Astenia Primaveral**
PROFESIONALES

6 pasos

Este protocolo dividido en 6 **pasos** es fundamental para abordar la astenia primaveral de manera ordenada, asegurando un tratamiento efectivo y equilibrado para el bienestar integral del paciente.

Paso 1: Sistema Nervioso y su Importancia

El sistema nervioso es donde todo empieza a regularse... o a saturarse. Es el encargado de **regular el cuerpo y gestionar el estrés**.

Cuando está equilibrado

El cuerpo descansa, la respiración fluye y hay claridad mental.

Cuando está alterado

Aparece ansiedad, fatiga, insomnio y sensación de no poder parar.

Un cuerpo con el sistema nervioso alterado es un cuerpo que **no se siente seguro para parar**: hipervigilancia, necesidad de control, incapacidad de desconectar.

El Sistema Nervioso a Nivel Psicoemocional

El sistema nervioso refleja cómo estamos **viviendo la vida**. Suele estar alterado cuando hay sobre carga mental, exceso de exigencia, hipervigilancia y necesidad de control.

📄 Cuando el sistema nervioso está activado, el mensaje no es "tengo estrés", sino: **"no me siento seguro para soltar"**.

En la **astenia primaveral**, el sistema nervioso está agotado de sostener la alerta. El cuerpo se cansa, pero no consigue descansar: queda atrapado en un estado de *cansancio activo*.

El Plexo Solar: Centro de la Presión Emocional

A nivel físico

Relacionado con el sistema nervioso autónomo, la respuesta al estrés y la digestión. Cuando está bloqueado: presión en el pecho, ansiedad y respiración corta.

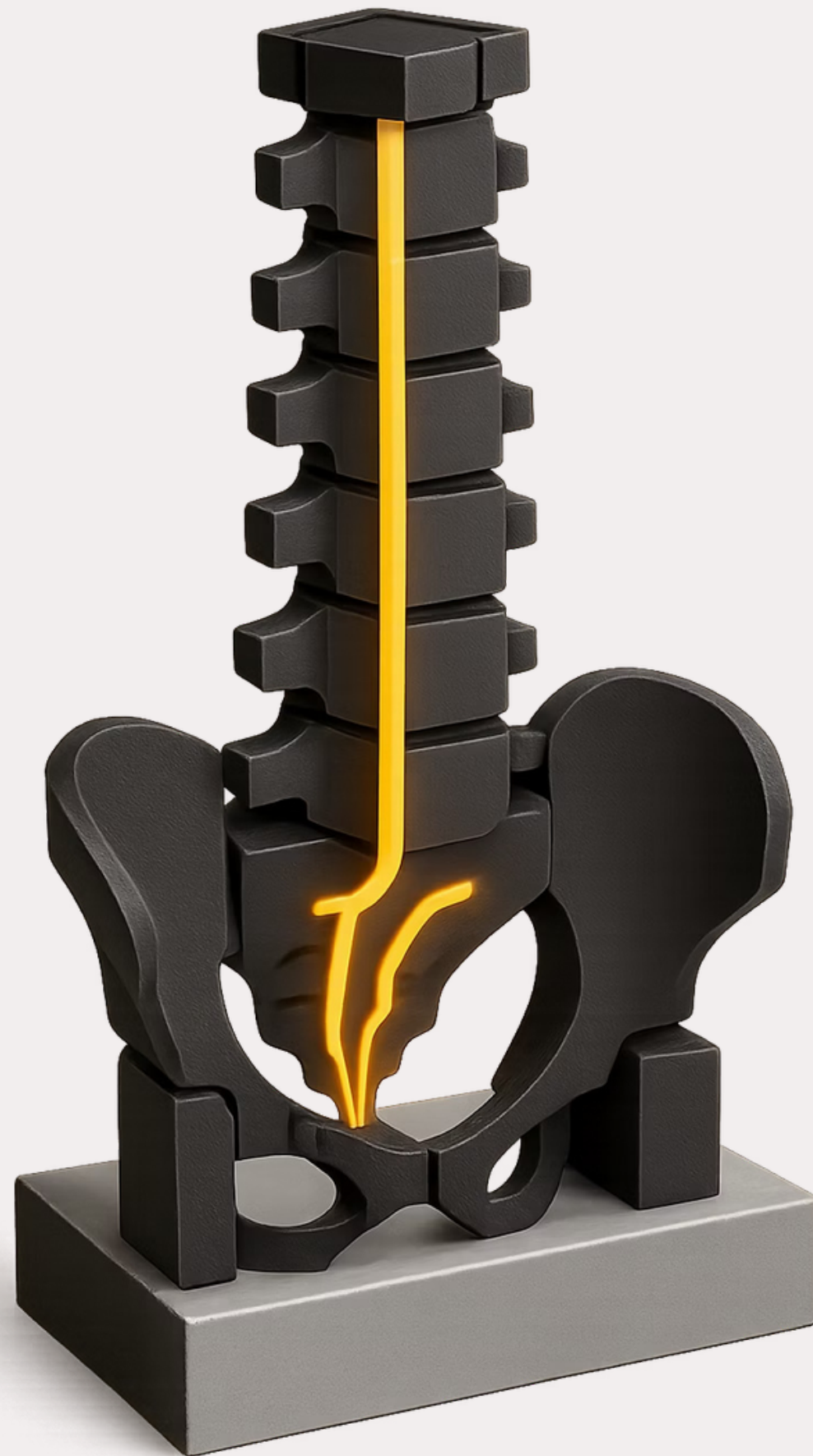
A nivel psicoemocional

Zona clave donde se acumulan emociones: miedo, inseguridad, necesidad de control. Aparece en personas que se exigen mucho y viven desde la responsabilidad constante.



Mensaje del cuerpo: "Estoy sosteniendo más de lo que puedo gestionar."

Trabajar el plexo solar permite bajar la activación, liberar presión emocional y devolver sensación de seguridad. Cuando el plexo se relaja... **el cuerpo deja de defenderse.**



La Columna: El Sostén Físico y Emocional

A nivel físico

Refleja el sistema nervioso, el soporte estructural y la conexión global. Cuando está tensa: rigidez, dolor y bloqueo.

A nivel psicoemocional

Relacionada con la responsabilidad, la carga emocional y el "tener que poder". Alterada en personas que sostienen demasiado solas y no delegan.

Relación con la astenia

En astenia, la columna suele estar cargada y el sistema nervioso alterado, porque el cuerpo lleva tiempo en esfuerzo continuo.

Técnica: Calmar y Regular el Sistema Nervioso

Protocolo de trabajo reflexológico sobre los pies para equilibrar el sistema nervioso.



pie derecho

pie izquierdo

01

Abrazar los pies

Sentimos la conexión y establecemos el contacto inicial.

02

Conectar con el plexo solar

Presionar el plexo solar tres veces y soltar. Luego hacer círculos en el sentido de las agujas del reloj.

03

Conectar con la columna vertebral

Trabajar el recorrido de la columna. Se trabaja igual en ambos pies.



Paso 2: La Importancia del Diafragma

El diafragma es el **principal músculo de la respiración** y una zona clave donde se acumula la presión interna.

El Diafragma: La Presión que No Sueltas

A nivel físico

Cuando está libre: respiración amplia, cuerpo relajado, sistema nervioso regulado. Cuando está tenso: respiración superficial, ansiedad y estado de alerta.

A nivel psicoemocional

Refleja autoexigencia, necesidad de control y emociones contenidas. Muy común en personas que no se permiten parar y sostienen más de lo que pueden.

📄 **Mensaje del cuerpo:** Cuando el diafragma está bloqueado, el mensaje no es "me falta aire", sino: **"me falta espacio"**.

En la astenia primaveral, el diafragma suele aparecer rígido, sensible y poco móvil porque el cuerpo lleva tiempo en tensión y **no puede seguir sosteniendo el mismo ritmo**.

Técnica: Trabajar el Diafragma

Protocolo reflexológico para liberar la tensión acumulada en el diafragma. Se trabaja igual en ambos pies.

01

Apertura desde el centro

Situar los dos pulgares en el plexo solar y abrir desde el centro hacia afuera.

02

Recorrido completo

Situar el pulgar en el extremo externo del diafragma y hacer todo el recorrido de la zona refleja.



pie derecho

pie izquierdo

Paso 3: Suprarrenales y su Impacto Energético

Las glándulas suprarrenales son el motor del "**puedo con todo**"... hasta que el cuerpo dice basta. Están directamente relacionadas con la respuesta al estrés, la producción de cortisol y la regulación de la energía.

Equilibradas

Energía estable, buena capacidad de respuesta, el cuerpo se adapta sin agotarse.

Alteradas

Cansancio profundo, altibajos de energía, dificultad para recuperarse.



Suprarrenales: El Agotamiento de Sostener el Ritmo

Las suprarrenales reflejan cómo vivimos el estrés y la exigencia. Suelen estar alteradas en personas que viven en alerta constante, sienten que tienen que poder con todo y no saben parar.

 **Mensaje del cuerpo:** "Estoy agotada de sostener este ritmo."

En la **astenia primaveral**, las suprarrenales son clave: el cuerpo lleva tiempo en esfuerzo, ha consumido mucha energía y entra en una fase de "bajada". Y ahí aparece el cansancio profundo.

Técnica: Trabajar las Suprarrenales

Protocolo reflexológico para activar y equilibrar las glándulas suprarrenales y los riñones. Se trabaja igual en ambos pies.

01

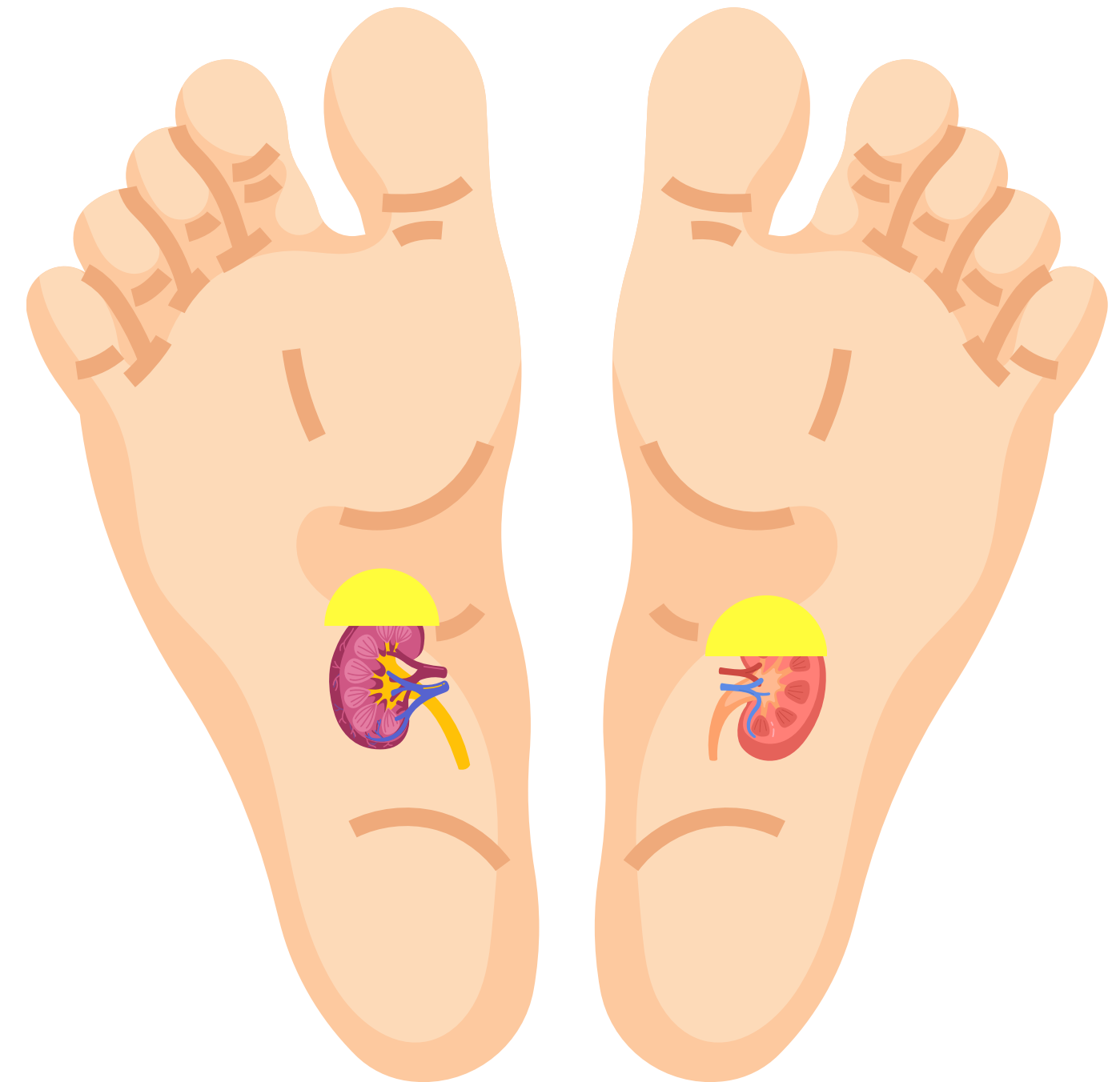
Presión y liberación

Presionar las suprarrenales y el riñón y soltar lentamente.

02

Círculos activadores

Hacer círculos en el sentido de las agujas del reloj sobre la zona refleja.



pie derecho

pie izquierdo

Paso 4: Limpieza y Detoxificación del Hígado

El hígado es uno de los órganos más importantes del cuerpo: depura toxinas, metaboliza sustancias, regula la energía y participa en la digestión. **La primavera es el momento del hígado.**

El Hígado: Donde se Gestiona lo que No Expresas

A nivel físico

Equilibrado: ligereza, buena digestión, energía fluida. Sobrecargado: digestiones pesadas, inflamación, irritabilidad y sensación de bloqueo.

A nivel psicoemocional

Relacionado con el enfado contenido, la frustración y lo que no se expresa. Se altera en personas que se callan lo que sienten y acumulan tensión interna.

 **Mensaje del cuerpo:** "Hay emociones que no están saliendo."

Si hay demasiada carga acumulada en primavera, aparece la astenia: cansancio, irritabilidad, bloqueo y falta de energía porque el sistema está saturado.

Técnica: Detoxificación del Hígado

Protocolo reflexológico para estimular la depuración hepática. La zona del hígado se trabaja principalmente en el pie derecho.

01

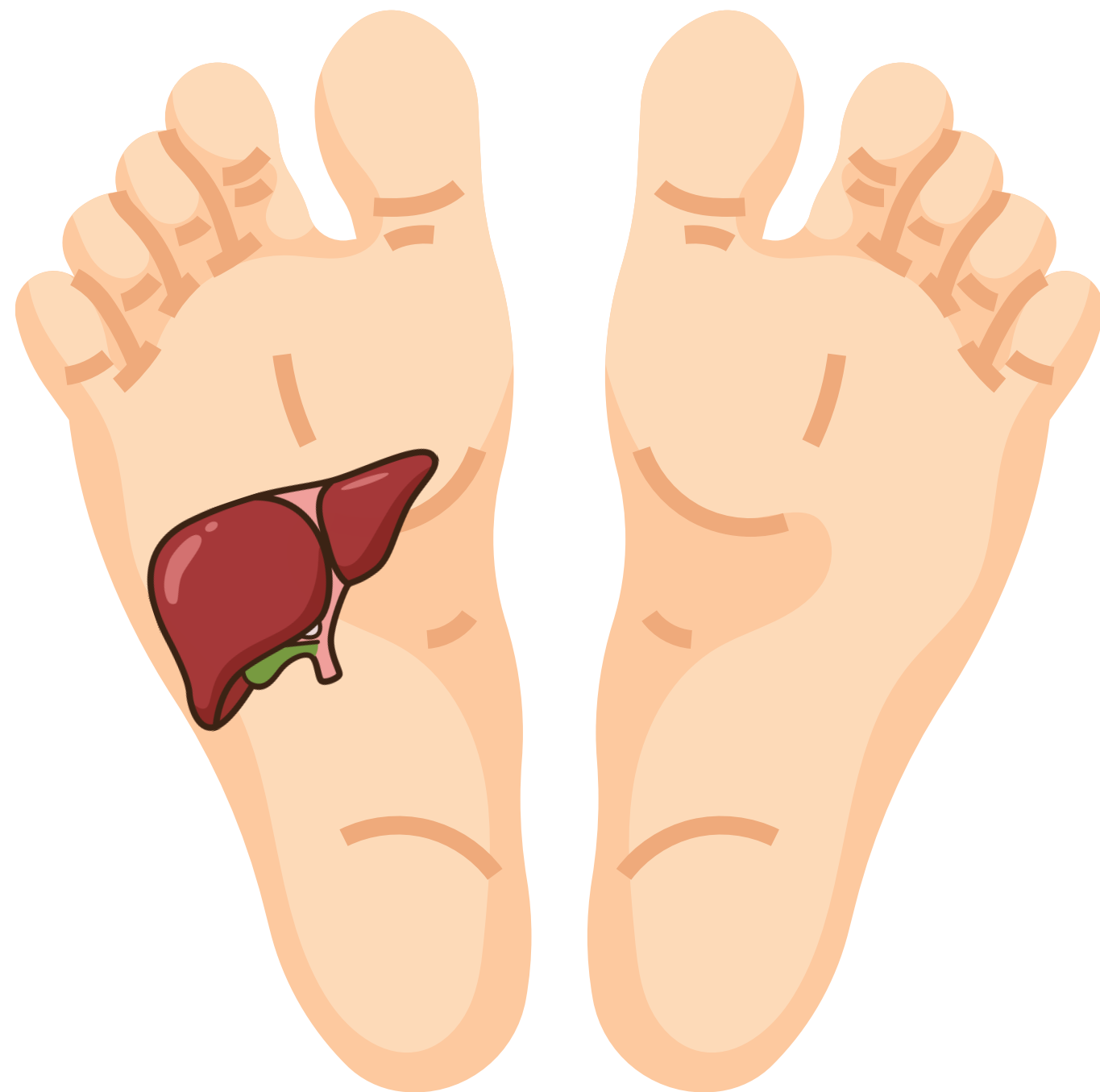
Arrastres direccionales

Hacer arrastres de abajo a arriba y de izquierda a derecha sobre la zona refleja del hígado.

02

Círculos depurativos

Hacer círculos en el sentido de las agujas del reloj para estimular la función hepática.



pie derecho

pie izquierdo



Guía práctica para abordar la **Astenia Primaveral**
PROFESIONALES

Paso 5: Movilización del Sistema Digestivo

Liberación de tensiones para un bienestar integral y profundo. El intestino grueso es donde sueltas... o te quedas retenida.

El Intestino Grueso: La Capacidad de Soltar

A nivel físico

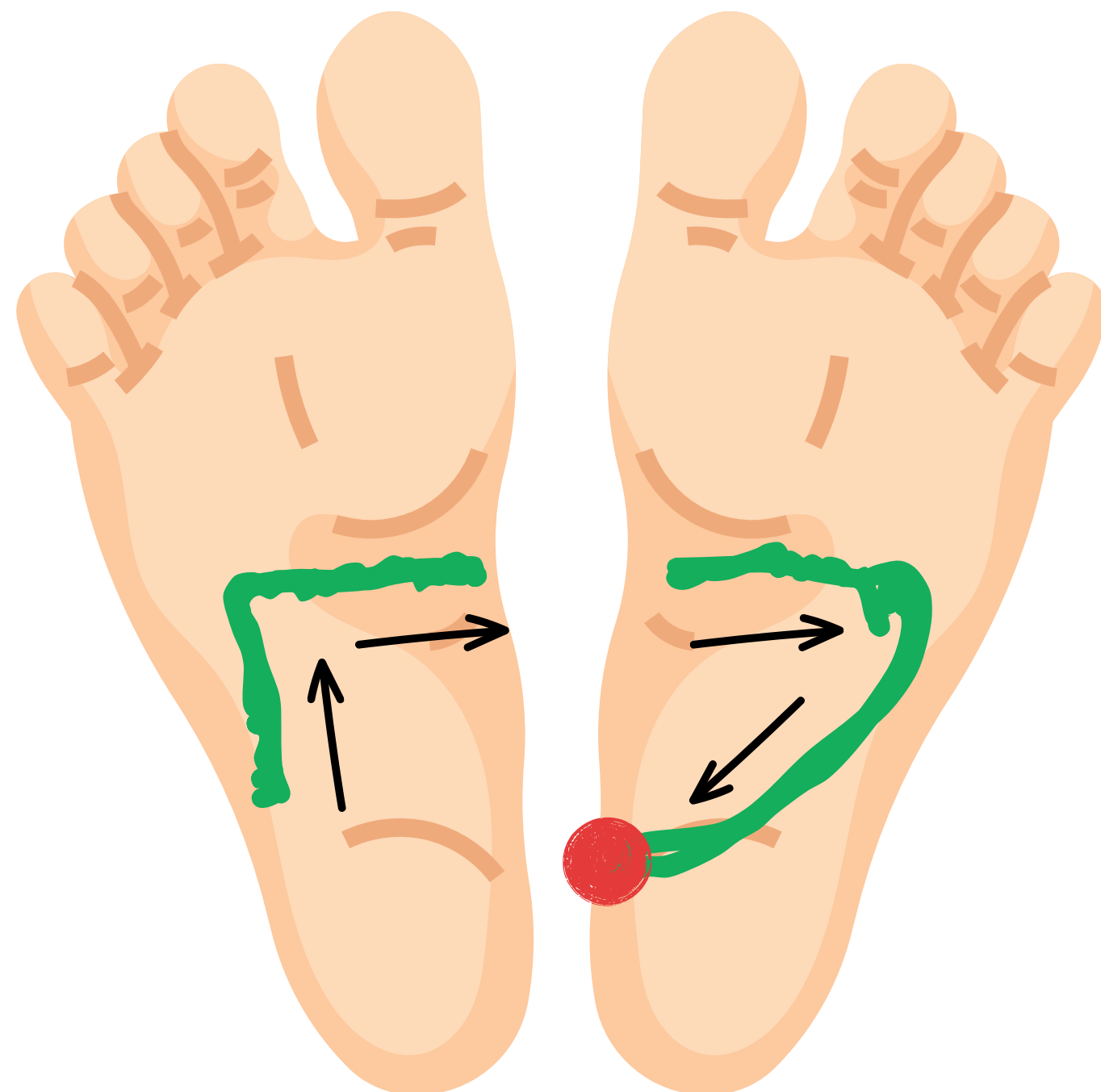
Relacionado con la eliminación y la depuración. Cuando está alterado: estreñimiento, inflamación, pesadez y sensación de bloqueo. El cuerpo retiene lo que necesita soltar.

A nivel psicoemocional

Refleja la capacidad de soltar y el desapego. Se altera en personas que se aferran, acumulan y les cuesta dejar ir o cerrar etapas.

📄 **Mensaje del cuerpo:** "Hay algo que necesito soltar... y no lo estoy haciendo."

En la astenia primaveral, si el intestino grueso está bloqueado, la carga se acumula, el sistema se satura y aparece el cansancio.



pie derecho pie izquierdo

Técnica: Movilización del Intestino Grueso

01

Pie derecho — Colon ascendente y transverso

Arrastres de abajo a arriba y de izquierda a derecha, siguiendo el recorrido del colon ascendente y transverso.

02

Pie izquierdo—Transverso y descendente

Arrastres de izquierda a derecha y de arriba a abajo, siguiendo el transverso y descendente hasta llegar al ano.

03

Zona del ano

Presionar y soltar sobre el punto reflejo del ano para completar la liberación.



Paso 6: Sistema Linfático y el Timo

El timo es donde el cuerpo **vuelve a sentirse seguro**. Forma parte del sistema linfático e inmunológico y está relacionado con las defensas, la regulación del sistema y la respuesta ante lo externo.

Equilibrado

El sistema responde sin exceso, hay estabilidad y el cuerpo se adapta.

Alterado

Fatiga, baja energía, sensación de debilidad y sistema sensible.

En la astenia

El timo ayuda a equilibrar, sostener y reorganizar un sistema agotado y desregulado.



Mensaje del cuerpo: "No me siento lo suficientemente segura para soltar."

Técnica: Trabajar el Timo

Protocolo reflexológico para activar el sistema linfático e inmunológico através del punto reflejo del timo. Se trabaja igual en ambos pies.

01

Presión y liberación

Presionar el punto reflejo del timo y soltar lentamente.

02

Toques suaves

Dar toques ligeros sobre la zona y soltar para estimular la respuesta linfática.

03

Círculos integradores

Hacer círculos en el sentido de las agujas del reloj para completar la activación del sistema.

