



Centro de Enseñanza de la Medicina Tradicional China  
Escuela Dragón de Jade  
Carrera de Medicina Tradicional China



# TRATAMIENTO COMBINADO PARA EL ESTRÉS BASADO EN FILOSOFÍA OCCIDENTAL, ACUPUNTURA, TAI CHI CHUAN, Y CHI KUNG DE LOS CINCO ELEMENTOS

TESINA FIN DE CURSO DE ACUPUNTURA, CEMETC

---

Daniel Navas  
C.I. 13.409.635  
Docente a cargo: Dra. Ángela Calvo

Caracas, diciembre de 2015

Título de la tesina: Tratamiento combinado para el estrés basado en filosofía occidental, acupuntura, Tai Chi Chuan, y Chi Kung de los Cinco Elementos.

Autor: Daniel Enrique Navas Méndez.

Dirección postal: Calle El Limón, Residencias Canaima, piso 11, apartamento 112, El Cafetal, Caracas, Venezuela. Código postal 1061.

Dirección de correo electrónico: [dnavasmendez@gmail.com](mailto:dnavasmendez@gmail.com)

Fecha de entrega: 05 de diciembre de 2015.

Sede: Escuela Dragón de Jade, promoción *Yùtáng* (Palacio de Jade).

Por este medio autorizo la divulgación científica de este trabajo a través de la página web del CEMETC o por otras vías.

Daniel Enrique Navas Méndez  
C.I. 13.409.635

## **Contenido**

Dedicatorias .....	4
Agradecimientos .....	5
Resumen .....	6
Introducción .....	7
Problema de la investigación .....	11
Planteamiento del problema .....	11
Justificación .....	16
Alcances .....	18
Limitaciones .....	19
Objetivos de la investigación .....	21
Objetivo general .....	21
Objetivos específicos .....	21
Marco metodológico .....	22
El estrés en Occidente .....	25
La Medicina Tradicional China .....	37
Terapias coadyuvantes .....	47
Propuesta combinada .....	52
Caso clínico .....	67
Conclusión .....	72
Bibliografía .....	76
Anexos .....	80

## **Dedicatorias**

A Dios, que me ha dado salud, fuerza, y la oportunidad de estudiar Medicina Tradicional China, a pesar de todos los problemas que han surgido en el camino.

A mi madre, Ana Méndez, sin cuyo apoyo no habría tenido la voluntad de escribir esta tesina.

A mis hermanos Ana María y Samuel, que tantas veces se dejaron punturar en mis primeras prácticas.

## **Agradecimientos**

Agradezco en primer lugar a mi madre, que ha escuchado con paciencia cada vez que cuento algún giro nuevo que haya tomado esta investigación.

A Anais por las mismas razones, siempre pendiente de hacer observaciones y corregir cuando es oportuno.

A NP por haber servido de paciente para esta investigación.

A la doctora Ángela Calvo, sin cuyos consejos durante las prácticas clínicas, y su apoyo durante las clases, no habría podido gestarse este trabajo.

## Resumen

El ser humano es visto como una integración de la mente y el cuerpo, vinculados por las emociones, las cuales son la manifestación de la mente en el cuerpo, pues éstas representan la forma en la que éste reacciona a los estímulos del medio. Algunas emociones contribuyen al bienestar general de la persona, en tanto que otras, al volverse crónicas, impiden que el paciente experimente los ciclos biológicos más fundamentales para obtener y conservar la salud: hábitos de sueño, de alimentación, y de relación productiva con el ambiente. Según el Diccionario de la Real Academia Española el estrés es una “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves”<sup>1</sup>. Es un trastorno tan viejo como el hombre mismo, cuyo tratamiento ha variado de acuerdo a la civilización que la trata. Cuando las emociones relacionadas con la autoprotección se han descontrolado, ocurren procesos que afectan al cuerpo. Si estas emociones disparadas no consiguen volver a su estado normal, el cuerpo se habitúa a la forma inadecuada de relacionarse, deviniendo en estados de estrés crónico y, posteriormente, depresión y enfermedad física. Muchas terapias se han implementado en Occidente con gran éxito en la tarea del tratamiento de este trastorno, el estrés; sin embargo, cada una tiene alguna insuficiencia, pues sus conceptos dejan de lado la idea de la totalidad cuerpo/mente. La presente investigación tiene como objetivo general: Proponer un tratamiento combinado para el estrés basado en la filosofía occidental, la acupuntura, Tai Chi Chuan, y Chi Kung. Los objetivos específicos son los siguientes: 1) Definir qué es el estrés desde el punto de vista occidental. 2) Describir cómo aborda la Medicina Tradicional China las enfermedades del Shen relacionadas con el estrés. 3) Describir el Tai Chi Chuan y el Chi Kung como terapias coadyuvantes a favor del manejo del estrés por parte del paciente fuera de la consulta del acupuntor. 4) Analizar un caso clínico de una paciente con estrés laboral. Del mismo modo Esta investigación, según su profundidad, es descriptiva. Según su utilidad es aplicada. En cuanto a su naturaleza se considera un proyecto factible, es de tipo documental y según su alcance es sincrónica. Este trabajo se constituye como una propuesta de procedimiento de tratamiento, manifestando la necesidad de tomar de las disciplinas: Acupuntura, Tai Chi Cuan y Chi Kung de los 5 elementos, se considera que con su combinación se respeta y se promueve la idea de equilibrio holístico en la que se cimenta el taoísmo y, por consiguiente, la Medicina Tradicional China. Con la finalidad de ilustrar el tratamiento se presenta un caso clínico de una paciente con diagnóstico de omalgia (dolor de hombro) por el que fue a consulta, acompañado de un diagnóstico posterior de estrés laboral que fue resuelto con acupuntura.

Descriptores: acupuntura, estrés, psicología, Tai Chi Chuan, Chi Kung, Shen, Balance Integral.

---

<sup>1</sup> Diccionario de la Real Academia Española, recuperado de <http://www.rae.es> el 20/11/2015

## Introducción

En la corta historia de la psicología se han desarrollado técnicas que permiten al paciente acceder a estados de buena salud. Sin embargo, las teorías psicológicas clásicas han hecho hincapié en el análisis a nivel mental, siendo éste tan sólo una parte de la sumatoria de lo que es el ser humano.

Volviendo el rostro hacia Oriente, la Medicina Tradicional China ha permitido un profundo y certero acceso a una técnica de equilibrio de la situación emocional del paciente. Esto se ha logrado a través de la regulación energética de los órganos encargados de satisfacer las defensas emocionales del cuerpo (El maestro de corazón, o MC, órgano virtual, en un correcto uso de la contribución energética del sistema general).

Dice Nogueira (2006) en el primer tomo de Acupuntura, que:

El MC. (Fuego Ministerial) deberá de evitar (a través de su acción neutralizante, reguladora, administrativa y potenciadora de los factores Zhengqi) la afectación del “Emperador” y su perturbación, que podría originar graves trastornos en el conjunto orgánico. Por ello se llama al MC. Mental.

El Thàn no debe de ser perturbado ni por noxas cósmicas, que puedan progresar hasta él, ni por noxas Shen. Es el Mental (MC.) el que debe de responder y neutralizar.<sup>2</sup>

Debe evitarse a toda costa la perturbación del Emperador, el Corazón, en el tratamiento por Medicina Tradicional China. De este modo se fortalece el Shen, pero

---

<sup>2</sup> NOGUEIRA, C.: *Acupuntura* (Tomo I). Ediciones CEMETC. España. 2006, pag. 358.

no se determina la causa que produce el desequilibrio energético, por lo cual, aunque éste sea regulado, la falla que lo suscita tiene que ser tratada para una curación total.

La terapia que proponemos, que hemos llamado Balance Integral, toma conceptos de todas las técnicas antes descritas: la psicología tradicional, y la filosofía, combinadas en la llamada psicofía, y la Medicina Tradicional China, pretendiendo ser una opción integrativa de las virtudes de estas disciplinas. Asimismo, toma prestadas las bases que sustentan el Tai Chi Chuan y el Chi Kung de los Cinco Elementos, arte marcial y terapia respiratoria, respectivamente.

De Occidente se toma la búsqueda de causas de perturbaciones en el pasado, no por la causa en sí, sino para enseñar al paciente a reconocer el patrón de comportamiento que genera el desequilibrio emocional. Al ver cómo tiene lugar su forma de reaccionar al conflicto, esa consciencia le permite tomar cartas en el asunto. De este modo, el manejo consciente le permite al paciente, una vez que conoce los patrones de comportamiento que lo perjudican, puede reconstruir nuevas formas de entrar en contacto con el presente.

Finalmente, esa consciencia del patrón de comportamiento, y de cómo hacerle frente, no sería posible si no se equilibra energéticamente el conjunto cuerpo/mente, pues la dolencia física/emocional es un ruido que distrae a la mente consciente para ocuparse con mayor objetividad del problema.

De Oriente se toma la idea misma de equilibrio de opuestos que plantea la idea de balance que permite al paciente comprender el modo en que se ha vuelto presa del estrés. La Medicina Tradicional China devuelve al sujeto bajo tensión a un estado de relajación natural, gracias a la manipulación de puntos acupunturales que reconduce



la energía (llamada Qi), a sus proporciones normales, además del uso de la filosofía que sustenta esta reconducción energética.

Finalmente, el proceso de abordaje del paciente, desde la mayéutica socrática hasta la implementación de los conceptos taoístas de equilibrio permite al paciente trabajar activamente en su curación, y crear formas novedosas de hacer frente a su realidad.

Creemos que es momento de que Occidente y Oriente se encuentren, haciendo uso de las virtudes de estas técnicas combinadas podremos lograr cambios considerables en la forma en la que el paciente se relaciona con el medio, y consigo mismo.

El hombre, según la Medicina Tradicional China, se destaca de entre los seres vivos por su predominio de la energía de Corazón (El Shen), que se corresponde con el verbo, la mente, y la comunicación. Esto nos hace únicos en el sentido de que no sólo vivimos inmersos en la dinámica del universo en su sentido Yin/Yang. Con nuestra mente somos capaces de entender esa dinámica. Y, tal como hemos visto, somos capaces de dominarla y transformarla.

Es necesario desandar un poco los pasos, pues en el proceso de reestructurar la dinámica universal hemos olvidado su esencia original e inmutable. Por ello la comprensión de la dinámica universal taoísta requiere “recordar” cosas a través de la observación y la auto observación. Un Shen trastornado no suele hacer uso de su característica más predominante: el verbo. Proponemos que vivir el conflicto en soledad es lo que lo hace a éste inusitadamente fuerte, mitificado, sobrecogedor, e insalvable.

En esencia, sobrellevar el estrés no es aceptarlo a modo de víctima. El estrés, en sí, para nuestra época actual, sí es algo que no podemos controlar. Pero está en nuestras manos decidir de qué modo reaccionamos ante el estrés.

Finalmente, el proceso curativo puede ser acelerado por terapias coadyuvantes que incluyan el uso del cuerpo durante el tratamiento. Estas terapias son el Tai Chi Chuan y el Chi Kung de los Cinco Elementos. El primero es un arte marcial basado en los mismos principios taoístas que la Medicina Tradicional China. El segundo es una serie de ejercicios respiratorios destinados a equilibrar las energías del cuerpo y que éste recupere su equilibrio activamente.

En las páginas que siguen se explicarán los conceptos principales correspondientes a la definición de estrés por parte de la ciencia Occidental, cómo observa la Medicina Tradicional China los síntomas relacionados al estrés, la propuesta combinada de Balance Integral, y finalmente la experimentación de dicha técnica con un caso clínico.

# **CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO METODOLÓGICO**

## **Problema de la investigación**

### **Planteamiento del problema**

El estrés es considerado como parte de la naturaleza de la sobrevivencia de los seres vivos, puesto que no es más que la respuesta de adaptación que genera el organismo ante sucesos que le piden al mismo un cambio de conducta. Esto significa que el estrés es un imperativo del medio ambiente para la subsistencia.

En un caso normal de estrés del tipo que definimos previamente, el sujeto se encuentra ante un peligro que amenaza su vida. Dicho peligro es percibido por el sujeto a través de sus sentidos y produce una secuencia de efectos en cascada en el organismo del sujeto. En primer lugar, las glándulas suprarrenales (o mingmen para la Medicina Tradicional China, el asiento de la Energía Ancestral) secretan adrenalina, o epinefrina, la cual se define como

una hormona vasoactiva secretada por las glándulas suprarrenales bajo situaciones de alerta o emergencia (...) Tiene efectos fisiológicos como: aumentar la concentración de glucosa en la sangre; aumentar la tensión arterial; aumentar el ritmo cardíaco; dilatar la pupila para tener una mejor visión; aumentar la respiración. Todas estas situaciones se pueden dar

por momentos de máxima tensión como el estrés. Es metabolizado en el hígado y se elimina por la orina.<sup>3</sup>

En general, el funcionamiento de las glándulas suprarrenales, a nivel hormonal, es el siguiente<sup>4</sup>:

<b>Médula suprarrenal</b>	<b>Corteza suprarrenal</b>
<p>(más interna) secreta: <b>Catecolaminas</b> - adrenalina - noradrenalina - dopamina No son esenciales para la vida. Ayudan al individuo. Lo preparan para las urgencias. <b>Las catecolaminas incrementan:</b> - Excitabilidad miocárdica. - Extrasístoles y a veces arritmias. - Afectan la glucemia (glucogenólisis). <b>La adrenalina causa:</b> - Ensanchamiento en la amplitud del pulso y aumento de la frecuencia y el gasto cardíaco. - Evoca mayor ansiedad y miedo. <b>Las catecolaminas</b> producen un súbito aumento en el índice metabólico generando vasoconstricción cutánea: - aumento de temperatura corporal - Incremento de la actividad muscular</p>	<p>(más externa) secreta: <b>Hormonas esteroideas</b> - hormonas sexuales - glucocorticoides - mineralocorticoides Las dos últimas son esenciales para la vida. <b>Los glucocorticoides</b> Tienen extensos efectos en el metabolismo de las proteínas y carbohidratos. <b>Los mineralocorticoides</b> Son esenciales para el equilibrio del sodio y el volumen del líquido extracelular.</p>

<sup>3</sup> Estudiantes de Farmacia, Universidad de las Américas. *La adrenalina*. Recuperado de: <http://sendocrinobiologia.blogspot.com/2011/08/hormona-adrenalina-concepto-funciones.html> el 01/12/2015.

<sup>4</sup> *El estrés y la medicina china*. Recuperado de: <http://www.acupunturachina.com/es/notas/el-estres-y-la-tcm.pdf> el 02/12/2015.

Entre los efectos de la adrenalina podemos contar los siguientes:

1. Se acelera el ritmo cardíaco (hipertensión a nivel crónico).
2. Aumenta la respiración para que la sangre se oxigene lo antes y mejor posible.
3. Dilata las pupilas, debido a que se necesita la mejor visión posible para “ver el peligro”.
4. Aumenta la presión sanguínea. Los vasos sanguíneos de los órganos más importantes se ensanchan para recibir más sangre mientras que los vasos más pequeños se estrechan ya que no son imprescindibles durante unos momentos como orejas, nariz, y manos (podría generar hipertensión al volverse crónico).
5. Saca nuestras reservas de glucógeno (glucosa) para que los músculos tengan el máximo de combustible para salir corriendo o luchar (podría desencadenar diabetes al volverse crónico).

Tal como enumeramos, la adrenalina es procesada por el hígado, el cual libera glucosa para alimentar al organismo en emergencia. Éste escapa al peligro o se enfrenta a él, y luego de que pasa la emergencia, el sujeto vuelve a su estado de normalidad.

Sin embargo, ¿qué pasaría si la causa del estrés no proviniera de un suceso externo, sino del estado psicológico del individuo?

Mientras la situación que genera estrés provenga de un peligro real, se percibe un principio y un fin de la situación que genera el estrés, en tanto que si dicha situación es propiciada por un estado de estrés psicológico, éste no tiene fin definido, porque no podemos saber a ciencia cierta cuándo escapamos de un pensamiento o de una serie de pensamientos estresores.

De tal modo que la causa de estrés psicológico vuelve difusa el fin de la secreción de adrenalina, lo cual deriva en un estrés crónico, enfermizo.

Un ejemplo lo tenemos en estudios hechos en Estados Unidos:

El 28% de las personas en los Estados Unidos afirma que controla el estrés extremadamente bien. Sin embargo, muchas personas reportaron haber experimentado el mes pasado síntomas físicos (77%) y psicológicos (73%) relacionados con el estrés. Entre los síntomas de estrés figuraron: fatiga (51%); dolores de cabeza (44%); problemas estomacales (34%); tensión muscular (30%); cambios de apetito (23%), rechinar de dientes (17%); cambios en la libido o estímulo sexual (15%), y mareos (13%). Por su parte, entre los síntomas psicológicos figuraron: irritabilidad o enojo (50%); nerviosismo (45%); falta de energía (45%); y deseos de llorar (35%). Además, cerca de la mitad de los encuestados (48%) reportó insomnio a causa del estrés.<sup>5</sup>

De modo tal que el estrés, y las enfermedades derivadas del estrés, son un problema que ha ido en aumento durante los últimos años, no sólo en Estados Unidos sino en todo el mundo, gracias a la demanda de energía que implica vivir en el mundo moderno.

Cita el Diario La Nación de Argentina que:

Cinco mil trabajadores mueren por día por enfermedades relacionadas con el trabajo. El sorprendente dato fue mencionado por Antonio de Sousa Uva, médico de trabajo y profesor de la Escuela Nacional de Salud Pública de la Nueva Universidad de Lisboa, durante el VII Congreso Iberoamericano de Medicina del Trabajo, que se realizó días atrás en Buenos Aires. La cifra engloba situaciones de accidentes de trabajo,

---

<sup>5</sup> American Psychological Association. *El estrés es un problema serio en los Estados Unidos*. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-problema.aspx> el 01/12/2015.

enfermedades profesionales y aquéllas empeoradas por el trabajo.<sup>6</sup>

Antonio de Sousa Uva, médico de Lisboa y profesor en la Nueva Universidad de la ciudad homónima, continúa afirmando que:

El estrés laboral (...) es considerado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) una epidemia global. Es el único riesgo ocupacional que puede afectar al ciento por ciento de los trabajadores. Genera alteración del estado de salud, ausentismo, disminución de la productividad y del rendimiento individual, y aumento de enfermedades, rotación y accidentes. Por otro lado, el trabajo itinerante causa alteraciones del sueño, digestivas, psicológicas, sociales y familiares, y riesgos de accidentes.<sup>7</sup>

El estrés es un grave mal que afecta a cada vez más personas y con mayor recurrencia a todo lo ancho del globo. Por ello es necesaria la búsqueda de un tratamiento que sea económico, que permanezca en el tiempo, y que haga del sujeto un protagonista de su salud, puesto que no hay suficientes tratantes para la cantidad de pacientes que busca atención médica oportuna.

Es por ello que este trabajo de grado es una contribución para la búsqueda de tratamientos que sean una solución fiable para mantener a raya al estrés.

---

<sup>6</sup> Diario La Nación. Edición del 20 de noviembre de 2005. *La OMS considera que el estrés laboral es una grave epidemia*. Recuperado de: <http://www.lanacion.com.ar/757582-la-oms-considera-que-el-estres-laboral-es-una-grave-epidemia> el 20/11/2015.

<sup>7</sup> Idem.

## **Justificación**

Actualmente no hay muchos trabajos acerca del tratamiento del estrés con Medicina Tradicional China y sus distintas terapias. Sin embargo hay numerosas publicaciones no rigurosas que circulan por internet, y muchos médicos occidentales avalan el tratamiento de esta enfermedad moderna por medio de las agujas de acupuntura, todo ello con el fin de promover y mantener el más alto grado de bienestar físico, mental y social de los individuos, con los menores costos de terapia.

Sin embargo, estas investigaciones y resultados no se han difundido entre la población con suficiente fuerza, pues la confianza de la gente en los métodos alternativos aún no es suficiente. Menos aún se han comunicado y complementado los métodos tradicionales chinos con los métodos modernos de curación, para hacer de la terapia un proceso rápido y eficiente.

Esta tesina busca despertar el interés de los lectores en una propuesta combinada de tratamientos que incluya tanto las ramas más vanguardistas de Occidente, así como sus métodos más primigenios, con la capacidad de la Medicina Tradicional China para tratar enfermedades como el estrés de la actualidad.

La práctica asidua de artes marciales como el Tai Chi Chuan, y ejercicios psicofisiológicos como el Chi Kung de los Cinco Elementos, aunados a un tratamiento preventivo mediante acupuntura, proporciona beneficios a los pacientes diagnosticados con enfermedades que son consecuencia del estrés. Estas estrategias le proporcionan



a los pacientes las herramientas para ser ellos mismos los protagonistas de su proceso de mantenimiento de la salud.

## **Alcances**

### **Alcance de la Técnica de Balance Integral**

En el presente trabajo se propone una técnica que ha sido denominada Balance Integral, la cual está destinada a atender personas que tienen diagnóstico de estrés en fase temprana, sin afectación de tejido tisular, según la medicina occidental y/o trastornos del funcionamiento del Qi de Hígado según la Medicina Tradicional China. Esta técnica invita a los pacientes a participar en actividades físicas de leve a moderada intensidad, como una forma de darle un abordaje integral al problema que éstos presentan.

Del mismo modo, esta técnica busca proveer una intervención con fines preventivos y de esta forma optimizar la calidad de vida de las personas que se benefician de ella. Se propone que los pacientes reciban 6 sesiones de tratamiento de acupuntura, a razón de una sesión semanal.

Esta técnica funciona muy bien en personas sin daño tisular, ayudándolas a detener los perjuicios que ocasiona el estrés. En aquellas personas que tienen efectivamente daño en tejidos sólo podrían beneficiarse del alivio de los síntomas psicológicos, lo cual es de gran ayuda, pues de este modo mejoran sustancialmente su calidad de vida.

## **Limitaciones**

### **Limitaciones durante la investigación**

Durante la elaboración de esta tesina se nos presentaron ciertas limitaciones. En primer lugar, la Medicina Tradicional China tiene un campo tan amplio y arduo, y las interpretaciones de tratamiento son tan personales y extensas, que hallar un tratamiento adecuado es una labor que requiere experiencia en el trato con pacientes. Por este motivo proponer un tratamiento estándar, o tratamiento base, podría llegar a ser un atrevimiento mayúsculo. Hay muchas clases de tratamientos que varían de acuerdo a los criterios del acupuntor, y va contra las leyes no escritas de la acupuntura el encasillarse en una sola forma de manejar una situación o enfermedad.

Otra limitación la poca disponibilidad de fuentes referentes al estudio del estrés en Medicina Tradicional China disponibles para el público.

### **Limitaciones de la aplicación del tratamiento**

También hubo limitaciones al momento de trabajar con el caso clínico. La paciente no fue regular con la terapia y la abandonó al poco tiempo de surtir efecto. A pesar de que ya sentía mejoría por los efectos del tratamiento, su falta de constancia no permitió obtener datos de vital importancia para la investigación. Para algunas personas, identificar los hechos del pasado que desataron los problemas de salud del presente, puede ser un proceso doloroso. Por sus propias características personales, algunos pacientes son incapaces de traducir los problemas en palabras y de este modo contribuir

a su resolución. Por el contrario estos pacientes recurren a la evasión como una forma de defensa habitualmente usada por este tipo de personas.

Por otra parte, no es posible la aplicación de la técnica de Balance Integral en pacientes cuya movilidad esté comprometida, porque no pueden participar en actividades físicas; sin embargo, pueden beneficiarse del tratamiento con acupuntura. Tampoco podrán beneficiarse de la técnica pacientes con enfermedades mentales y/o enfermedades médicas graves que requieran hospitalización, sólo podrían beneficiarse de dicho tratamiento una vez que hayan sido dados de alta.

Tomando en cuenta lo antes expuesto es posible plantearse la siguiente interrogante ¿cómo satisfacer la necesidad de generar un tratamiento integral para las enfermedades ocasionadas por el estrés, en el cual los pacientes participen como sujetos activos en la recuperación de su salud?

## **Objetivos de la investigación**

### **Objetivo general**

Proponer un tratamiento combinado para el estrés basado en filosofía occidental, acupuntura, Tai Chi Chuan, y Chi Kung de los Cinco Elementos.

### **Objetivos específicos**

1. Definir qué es el estrés desde el punto de vista occidental.
2. Describir cómo aborda la Medicina Tradicional China las enfermedades del Shen relacionadas con el estrés.
3. Describir el Tai Chi Chuan y el Chi Kung de los Cinco Elementos como terapias coadyuvantes a favor del manejo del estrés por parte del paciente fuera de la consulta del acupuntor.
4. Analizar un caso clínico de una paciente con estrés laboral.

## Marco metodológico

Esta investigación, según su profundidad, es descriptiva, definida por Tamayo (1995) como “aquella que comprende registros, análisis e interpretación de la naturaleza actual, composición o proceso de fenómenos”.

En el caso de la presente investigación ha sido necesaria la descripción del estrés y su sintomatología por medio de la ciencia occidental y la Medicina Tradicional China, para establecer los principios terapéuticos de la técnica de Balance Integral para pacientes con diagnóstico de enfermedades relacionadas con el estrés en fase temprana, sin la presencia de daño tisular.

Según su utilidad es aplicada, basándose en el criterio de Sierra (1994) “busca mejorar una realidad y resolver un problema”. A través de la aplicación de este proyecto se busca mejorar la calidad de vida de los pacientes diagnosticados con estrés en fase temprana, los cuales asistirán a un consultorio que contará con un médico acupuntor y la tecnología necesaria, que brindará una atención dirigida específicamente a este tipo de pacientes, logrando satisfacer todas las necesidades del mismo desde el punto de vista bio-psicosocial, además de brindar atención integral y personalizada, y prevenir su deterioro precoz. Además, el paciente acudirá al lugar donde se dictan las clases de Tai Chi Chuan y Chi Kung de los Cinco Elementos dos veces por semana, para asentar los logros obtenidos durante la sesión de acupuntura.

En cuanto a su naturaleza se considera un proyecto factible, el cual según Manual UPEL (2000) se basa “en la investigación, elaboración y desarrollo

de una propuesta y un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organización o grupos sociales”. Con referencia a esto, se espera atender en consulta a personas que padezcan enfermedades ocasionadas por el estrés.

Esta investigación es de tipo documental, la cual se define en el Manual UPEL (2000) como “estudio de problemas con el propósito de ampliar y profundizar el conocimiento de su naturaleza, con apoyo principalmente en trabajos previos, información y datos divulgados por medios impresos, audiovisuales o electrónicos”. Para completar la presente investigación se realizó un arqueo de distintas fuentes bibliográficas, disponibles tanto en formato impreso como digital, a fin de fundamentar la misma.

De acuerdo a Padrón (2002), y según su alcance, esta investigación es sincrónica, la cual se define de la siguiente manera:

Es un sistema de operaciones materiales y lógico-conceptuales desarrollado por uno o más individuos, pero siempre dentro de un entorno o contexto socio-psicológico y espacio-temporal que funciona como condicionante fundamental de dicho sistema de operaciones.

En el caso de esta investigación se busca cubrir la necesidad de crear una técnica que sirva de tratamiento base para el tratamiento del estrés en fase temprana, siendo

considerada dicha enfermedad por la OMS como una grave epidemia con consecuencias mortales.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> 7. Diario La Nación. Edición del 20 de noviembre de 2005. *La OMS considera que el estrés laboral es una grave epidemia*. Recuperado de: <http://www.lanacion.com.ar/757582-la-oms-considera-que-el-estres-laboral-es-una-grave-epidemia> el 20/11/2015



## **CAPÍTULO II: EL ESTRÉS EN OCCIDENTE**

### **El estrés en Occidente**

#### **Aproximación filosófica**

El advenimiento de la Modernidad se ha constituido como la entrada de la necesidad de la explicación del mundo a través de la razón. Ésta se ensalza y se magnifica en detrimento de la intuición, de las emociones, y de la corporalidad.

Tal es el desenfreno por la búsqueda de la totalidad que surgió el determinismo científico, según el cual conociendo el estado del universo en un momento puede predecirse el estado del universo en cualquier otro instante. Por otro lado hacen aparición las grandes ideologías, como entes totalizantes, globalizadores, que asimismo buscaban abarcar toda la realidad, bien fuera científica, histórica, psicosocial, e incluso económica.

Finalmente, entre mediados y finales del siglo XIX, el hombre se da cuenta de que ha llegado a un callejón sin salida, pues sus grandes ideologías, en su afán omniabarcante, se encuentran con paradojas y contradicciones. De este modo, no son tan totalizadoras como el ser humano pensaba. Éste, al final, se desencanta, se decepciona.

Cuando Nietzsche (1844-1900) habla de la muerte de Dios está hablando, fácticamente, de la muerte de las ideologías. Este filósofo se convierte, bajo esta óptica en el primer pensador de corte posmoderno. Para dicho autor “la cultura occidental está

viciada desde su origen, porque el error más peligroso de todos consiste en intentar instaurar la racionalidad a toda costa”<sup>9</sup>.

En la posmodernidad se dan varios hechos en distintos niveles, hilados por conceptos algo dispersos. Por un lado, la ciencia, ese gran relato totalizador, pierde su estatus, aunque de un modo particular. Si bien la ciencia y la mitología cumplen en retrospectiva una función parecida (la explicación de la naturaleza), la mitología por un lado se acerca a este objetivo a través de la explicación del origen, en tanto que la ciencia explica la naturaleza hacia el futuro.

Sin embargo, ninguna de las dos escapa al destino de los grandes metarrelatos. Rompemos con la razón totalizadora, que se fragmenta, gracias a nuestras nociones de subjetividad, en montones de relatos personales, íntimos, desde los cuales explicamos nuestra propia realidad: los microrrelatos. Ya no somos capaces de expresar verdades a través de las visiones universales. De este modo, los grandes relatos han perdido vigencia:

Los metarrelatos son las verdades supuestamente universales, últimas o absolutas, empleadas para legitimar proyectos políticos o científicos. Así por ejemplo, la emancipación de la humanidad a través de la de los obreros (Marx), la creación de la riqueza (Adam Smith), la evolución de la vida (Darwin), la dominación de lo inconsciente (Freud), etc.<sup>10</sup>

El hombre posmoderno decanta finalmente por los referidos microrrelatos, la expresión más cercana de su propia adecuación a la realidad. Estos fragmentos

---

<sup>9</sup> *El pensamiento de Nietzsche*, recuperado de: <http://www.filosofia.net/materiales/filosofos/nietzsche/pensa.htm> el 23/11/2015.

<sup>10</sup> *La Posmodernidad; nuevo régimen de verdad, violencia metafísica y fin de los metarrelatos*, recuperado de: <http://www.observacionesfilosoficas.net/posmodernidadnuevoregimen.htm> el 15/11/2013.

de realidad pueden estar desconectados entre individuos, o ser incluso contradictorios dentro de la vida de un solo individuo, pues la asimilación del microrrelato responde únicamente a la utilidad que le brinde al sujeto.

Sin embargo, estas microrrealidades se diluyen en una gran metarrelato nuevo surgido de la aparición de las tecnologías de la información. La filósofo Rosa María Rodríguez Magda (2011) designa a este estadio de la situación humana como la transmodernidad, según la cual el hombre, a través de la globalización, halla acceso inmediato a un universo interconectado y difuso, que promueve la comunicación a grandes distancias, la proliferación de múltiples subjetividades, la banalización del entretenimiento, y la pérdida de la intimidad.

La consecuencia para el ser humano es la invasión de una masiva pluralidad de opciones, la desaparición del valor del esfuerzo (siendo la realidad simulada la dadora de lo que solicite el internauta), la pérdida de la ambición personal y de la sensibilidad ante la injusticia y la desigualdad, y una permanente búsqueda de lo inmediato.

El hombre descubre de varios modos, además de los trabajos de Wittgenstein (1889-1951), que en esencia el ser humano piensa como habla. Los estudios de semiótica de comienzos del siglo XX nos permiten observar que la forma en la que hablamos, y por ende los idiomas, definen nuestro acercamiento a la realidad. Tomamos por ejemplo el ruso, según cuyo lenguaje distintos tonos de azul son colores diferentes, y según los nativos mexicanos, para quienes el verde y el azul no son sino un mismo color.

Por ello, en cierto modo, la decepción del hombre por las ideologías omniabarcantes puede deberse a un desencanto por la forma en que pensamos el mundo, y por ello por la forma en que expresamos el mundo a través del lenguaje.

Partiendo de las palabras taoístas del sabio Chuang Tzu:

“Las cestas de pescar se emplean para coger peces pero una vez conseguido el pez, el hombre se olvida de las cestas. Las trampas se emplean para atrapar liebres, pero una vez cogidas las liebres, los hombres se olvidan de las trampas. Las palabras se emplean para expresar ideas, pero una vez transmitidas las ideas, los hombres olvidan las palabras.”<sup>11</sup>

Podemos discernir lo siguiente:

Si bien las palabras definen cómo pensamos, éstas no son sino abstracciones del mundo. La palabra “mundo”, al ser leída, puede traer a mi imaginación la imagen del diario *El Mundo*, o quizá mi recuerdo de la visión de un globo terráqueo, o de un mapamundi de algún libro. O quizá todas estas imágenes, las cuales se hacen referencia unas a otras. Sin embargo, ninguna de ellas me revela fácticamente cómo es el mundo. De hecho, yo mismo no podría saberlo sino montándome en una nave espacial que me pusiera en órbita el tiempo suficiente como para apreciar el aspecto de toda la superficie del planeta Tierra. No puedo tener acceso a esa información, del mismo modo en que no puedo tener acceso a la visión directa de las yermas estepas de Rusia en este preciso instante. A pesar de ello, puedo escribir perfectamente “estepas de Rusia”, sin pecar de nada.

---

<sup>11</sup> Capra, F: *El tao de la física*, recuperado de: <http://agadu.wordpress.com/2012/01/05/el-tao-y-la-fisica-2/> el obtenido el 15/11/2013.

Las palabras son la forma en las que el ser humano ha buscado comprender y comunicar su visión del mundo, con tal eficiencia que quizá el desencanto de la modernidad provenga de la decepción del discurso mismo, al cual creíamos capaz de describir la totalidad, sin errores ni contradicciones.

Finalmente, aunque yo pueda nombrar las estepas de Rusia, o a la superficie misma de la Tierra, debo estar consciente de que tanto el planeta, como el mismo territorio de Europa oriental, existían antes de que yo naciera, o antes de que naciera ser humano alguno capaz de nombrarlas.

El lenguaje es una abstracción del hombre, nació con el hombre, pero es tan sólo una forma de aproximarse a la realidad, con las ventajas y defectos de quien nombra. Por esta razón el ser humano también se decepciona del relato histórico, pues sabe que su escritura depende de la posición de quien haya escrito ante lo que apreció en el proceso de escribir su relato.

Por tanto, si el universo pudiera asemejarse a una enorme casa, el lenguaje no sería sino una pequeña habitación, desde la cual podemos inferir características de toda la edificación, pero sin resolver el hecho directamente, por nuestra incapacidad de salir de la habitación.

Ello implica que el hombre jamás pueda llegar a producir relato alguno con pretensiones omniabarcantes: no podemos crear ideologías omniabarcantes si las palabras mismas no son omniabarcantes. Quizá podamos construir una casa con herramientas muy pequeñas, pero si la casa la ha construido otro individuo (fuerza,

principio, entidad, divinidad), mucho antes que nosotros, no podremos describirla desde una única habitación.

Hasta ahora hemos dado un vistazo a la problemática posmoderna desde Occidente, zona conceptual para la cual la razón es más importante que la intuición. Sin embargo, dando un vuelco repentino, podríamos apreciar la aproximación a la realidad desde Oriente, donde prima la intuición por sobre la razón.

El Diccionario de la Real Academia Española recurre a esta definición de intuición: “facultad de comprender las cosas instantáneamente, sin necesidad de razonamiento”.

¿Querrá decir esto que la comprensión llega sin la necesidad de palabras?

Retomando la cita de Chuang Tzu, no podríamos pensar en el hombre sin pensar en las palabras, el propio sabio se expresa mediante ellas. Pero el lenguaje no puede ser un ente resolutorio del problema, sino una herramienta a través de la cual pretender otros alcances: la cesta de pescar se usa para pescar, pero al atrapar al pez, ya no es necesaria la cesta.

Para vencer la decepción del hombre occidental ante el fracaso de su intento de comprender el universo, se necesitaría quizá la capacidad de aglutinar nuevamente los microrrelatos en un gran relato omniabarcante, pero ello requeriría vencer las distancias entre microrrelatos con un nuevo paradigma. Pero, ¿tendría que ser nuevo?

Chuang Tzu es un pensador taoísta, al igual que Lao Tsé. Juntos propugnan la filosofía taoísta, según la cual hay de hecho un principio del universo, un “algo”

aglutinador a través de lo cual se puede explicar todo, y en todo se le puede hallar. Sin embargo, justamente es imposible acceder a él a través de las palabras.

Dice Lao Tsé que lo que puedes expresar no es el Tao verdadero, por lo cual las palabras son sólo viles reflejos de una realidad mucho más compleja.

Si bien es cierto que al referirnos al Tao, nos referimos al “camino”, queremos decir que la percepción del Tao llama la atención al hecho mismo de la caminata, del proceso, del movimiento, del pragmatismo, y no de los zapatos, las piedras, o el objetivo.

Por tanto, al hablar de Tao debemos estar conscientes del hecho de que intentamos referirnos no a algo concreto, señalable, ni a un conjunto de cosas, sino al conjunto de relaciones de las cosas, y de cómo éstas se mueven y se interrelacionan. Tao es una red de relaciones, el movimiento detrás de lo que se mueve. Por ello podría ser inaccesible al pensamiento facilista occidental, que busca describir tan sólo lo que ve, cuando el movimiento es invisible a los ojos.

Cuando una persona ve desde su ventana de su edificio una manzana en el árbol, la está viendo desde arriba. Por tanto, el hecho físico es: la manzana está bajo mi mirada. El niño que desea la manzana, de pie junto al enorme árbol, considera a la manzana como inalcanzable por estar “tan arriba”. Por lo cual nos hallamos frente a dos discursos irreconciliables: ¿la manzana está arriba, o está abajo?

Cualquier discusión entre el niño y el que ve desde la ventana será irrisoria, pues están viendo el objeto, y no las relaciones entre ellos dos y la manzana.

Esta “lógica de relaciones” no es nueva en Occidente, ya habituado a la relatividad del espacio y del tiempo; sin embargo, cuando se habla de cosas más abstractas, como ideologías o microrrelatos personales, esta lógica de relaciones no es tan evidente. Por ello caemos en procesos de incompreensión y desconexión con el universo: nos frustramos y decepcionamos por el fracaso de nuestro microrrelato, sin ver que tratamos de encajar al mundo en nuestro lenguaje, y no en nuestra relación con el mundo.

Esta relación es invisible en primera instancia a las palabras, y por ello los procesos de reconexión con el universo, del cual nos hemos autoexiliado en nuestra vía de evolución individualista, guiada por el ansia capitalista y por la tecnología, son menos evidentes, y en todo caso dolorosos.

La mecánica cuántica aplicada a la salud humana, e incluso con aplicaciones físicas desde la óptica taoísta, como en el caso de los trabajos de Fritjof Capra, permite notar que la presencia de un sujeto observando una realidad produce influencias manifiestas en dicha realidad, por lo cual es imposible para el ser humano observar objetivamente un evento, ya que el hecho mismo de observar lo modifica. Sobradas experiencias en laboratorio confirman esta afirmación.

La aproximación del hombre occidental al mundo es a través del lenguaje, por lo cual podríamos inferir que el lenguaje es capaz de influir en la realidad. No por nada la política y la publicidad son expertas en el manejo del discurso que influye en las masas.

A un nivel más personal, los microrrelatos son apreciaciones de la realidad, mediadas por el lenguaje. Pero si, como dice el taoísmo, podemos apreciar el mundo con herramientas más poderosas que el lenguaje, a través de la comprensión directa



de la lógica de relaciones, podremos incluso influir en nuestra realidad más inmediata sin reservas. Estaríamos creando la realidad, incluso de formas que la lógica occidental no entiende.

Tendríamos incluso que abandonar la palabra “lógica” para poder expresar una idea que pretendiera aproximarse al Tao. Por ello, el taoísmo y su comprensión intuitiva escapan a la lógica occidental, pues escapa a las palabras.

Encontrar un metarrelato que venza la decepción del hombre posmoderno podría parecer una utopía, pero como dice el doctor Adolfo Vásquez Roca (2011), de la Universidad Católica Andrés Bello, en Caracas:

La única utopía posible –si acaso pudiera todavía haber una– es la huida del mundo y de la sociedad y por la conformación del espacio utópico en el seno de la intimidad, con determinados elementos degradados de las tradiciones orientales, de los nuevos orientalismos. Es una utopía fragmentada para un mundo fragmentado, una religión muy propia de la Posmodernidad, sin sacrificios y sin privaciones.<sup>12</sup>

## **El estrés**

En un mundo globalizado como el actual, los altos índices de desempleo, la inestabilidad económica, los problemas familiares y laborales, y demás, han llevado a los seres humanos a un estado de tensión creciente.

El estrés es, para Ivanevich y Matteson (1985), una:

---

<sup>12</sup> *La Posmodernidad; nuevo régimen de verdad, violencia metafísica y fin de los metarrelatos*, recuperado de: <http://www.observacionesfilosoficas.net/posmodernidadnuevoregimen.htm> el 15/11/2013.

Respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o por procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externos que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas.<sup>13</sup>

El estrés, como hemos referido, es un estado de tensión producido frente a situaciones que plantean una exigencia que el sujeto puede creer que está por encima de sus capacidades.

Los individuos que padecen estrés están sujetos a sufrir ansiedad y enfermedades crónicas. Buscan evadirse con alcohol o drogas en forma excesiva. Ciertamente es que estas acciones se deben a distintas causas, por lo general son síntomas de estrés.

Este mal también produce enfermedades físicas que exigen al individuo su pronta adaptación con el objetivo de superarlos definitivamente y del mejor modo. Pueden darse alteraciones como la gastritis, ocasionada por la regulación de la actividad estomacal provocada por la adrenalina, y más aún, una úlcera gástrica. Cuando el estrés dura demasiado tiempo puede causar enfermedades degenerativas del corazón, los riñones, los vasos sanguíneos, y otras partes del organismo.

La Organización Mundial de la Salud define al estrés como el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al hombre para la acción. Encontramos entre estos conjuntos varios grupos definidos:

---

<sup>13</sup> ATALAYA, M.: *El estrés laboral y su influencia en el trabajo*. Industrial Data. 2001, pag 26.

**Estresores únicos:** son cataclismos y cambios dramáticos de las condiciones de la vida de las personas, por lo general afecta a un grupo de personas.

**Estresores múltiples:** afectan a una persona o un grupo de personas que sufren un cambio de gran trascendencia vital, como puede ser la paternidad/maternidad, el trabajo o la situación económica.

**Estresores cotidianos:** pequeños cambios en la rutina cotidiana.

**Estresores biogénicos:** son aquellos que ocurren independientemente de los procesos psicológicos, como pueden ser la ingestión de algunas sustancias, enfermedades, dolor, o calor y frío extremo.<sup>14</sup>

El estrés es un método de supervivencia inscrito en el instinto de los seres vivos. No es sino el estrés el que desencadena reacciones que permiten al hombre enfrentar o escapar de peligros concretos, como un animal salvaje, o un desastre natural. Al pasar el peligro, se retoma la vida normal.

Sin embargo, en el modo de vida actual, estos mecanismos de lucha/huida se exacerban porque los peligros de la sociedad no son concretos sino abstractos: pesimismo e incertidumbre, miedo a la muerte y a la vida, enajenación, intolerancia... Son ejemplos de situaciones de estrés que incurren en el dominio de la mente, la cual por diversas razones puede llegar a creer que dichas causas de estrés pueden o no desaparecer de la vida del sujeto. Esta constante exposición al factor de peligro mental hace que los

---

<sup>14</sup> *El estrés en la actualidad.* Recuperado de: [http://www.yopsicologo.com/files/estres\\_vida\\_moderna.html](http://www.yopsicologo.com/files/estres_vida_moderna.html) el 15/11/2013.

dispositivos generadores de estrés no se desconecten nunca. En este caso, decimos no que somos presas del estrés, sino que estamos “estresados”.

## CAPÍTULO III: LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

### La Medicina Tradicional China

#### Aproximación filosófica

La Organización Mundial de la Salud describe a la salud del ser humano como un estado de equilibrio interno en relación con el exterior. Afirma el doctor Carlos Nogueira que esta definición guarda estrecha relación con los principios taoístas de la Medicina Tradicional China, según la cual el Tao es un equilibrio de dos fuerzas opuestas pero complementarias, denominadas Yin y Yang, y presentes en todo proceso del universo. Cuando nos alejamos de ese equilibrio, el cual es una característica definitoria de la naturaleza, ocurren alteraciones que llamamos en Occidente enfermedades.

Para la Medicina Tradicional China la enfermedad en general es un estado de desequilibrio del cuerpo, desequilibrio éste que puede tener diversos orígenes, en cuyo descubrimiento consiste el éxito del tratamiento a través de esta medicina. Tales desequilibrios pueden ser revertidos en la gran mayoría de las ocasiones, proporcionando al sujeto la recuperación de la salud.

¿Qué desequilibrio es propio de la posmodernidad?

En el estado de desconexión del hombre posmoderno con su entorno, también se incurre en la desconexión con las propias necesidades personales. En la carrera de la eficiencia mercadotécnica y tecnológica, el hacer oídos sordos a los procesos

personales más básicos (equilibrio entre los procesos de vigilia y sueño, trabajo y descanso, y la correcta alimentación), promueve un desequilibrio interno que deviene en trastornos.

Las influencias externas se relacionan con el estilo de vida agitado y sin pausa. Las causas internas provienen de la vivencia en soledad de la angustia de la desconexión con el mundo. Esta desconexión es espaciotemporal: el hombre se enajena de la naturaleza y del resto de la humanidad, y se relaciona con el medio a través de la tecnología (aparatos y tecnología de medios), al modo de una “capa” de protección y aislamiento. Con respecto a la enajenación temporal, el hombre pierde la idea de su propia trascendencia. Es una perversión de la noción de la vida en el presente (“hay que vivir el presente, pero sólo el presente importa”).

Desde la antigüedad (23 siglos) hasta el presente, desde China para el mundo, las agujas de acupuntura han curado a lo que representa actualmente un cuarto de la población mundial. Sin embargo, tan sólo recientemente se le ha empezado a dar un lugar y ha sido escuchada. Cuentan Beinfield y Korngold (1999) la anécdota del periodista del *New York Times*, James Reston, quien cayera enfermo mientras se encontraba destinado en China, en 1971, antes de la caída de la “cortina de bambú”. Después de que le extirpasen el apéndice, recibió tratamiento de acupuntura durante el postoperatorio para aliviar el dolor. El relato, que apareció en primera plana en Estados Unidos, rezaba “he visto el pasado, ¡y funciona!”.

En ese pasado del que habla Reston, los antiguos chinos percibían a los seres humanos como un microcosmos en continua comunicación con la naturaleza,

o macrocosmos, que los rodeaba. “Se imaginaban como parte de un todo no dividido, llamado Tao, un continuo singular de relaciones dentro y fuera”<sup>15</sup>.

El propósito de la Medicina Tradicional China es proteger la vida humana preservando las condiciones dentro de las cuales se desarrolla. Cada ser humano es un ecosistema, en el que se mantiene un equilibrio de fuerzas, como el frío y el calor, el yin y el yang, la sangre y el Qi. Este equilibrio determina el “clima interno” del cuerpo, esto es, los estados de salud y enfermedad, bajo la premisa de que el mejor remedio contra un desastre es evitar ese desastre, defendiendo así la prevención. En el *Nei Jing*, canon de la Medicina tradicional china, se afirma que:

Mantener el orden en vez de corregir el desorden es el principio fundamental de la sabiduría. Curar la enfermedad después de que ha aparecido es como cavar un pozo cuando uno ya tiene sed, o como forjar armas cuando la guerra ya ha comenzado.<sup>16</sup>

El verdadero médico es quien enseña el Tao, el *know-how* de la vida, el cómo vivir. Los médicos chinos muestran al paciente cómo cultivar la salud, además de corregir la enfermedad. La medicina Tradicional China advierte que el ser humano es vulnerable, y a partir de allí comienza su tesis de tratamiento.

Los recursos y tecnología de la Medicina Tradicional China son baratos. Básicamente consta de agujas, moxa, y unas pocas hierbas. La tecnología moderna ha logrado aumentar el acervo tecnológico de dicha medicina, con el láser y la

---

<sup>15</sup> BEINFELD, H, y KORNGOLD, E: *Entre el cielo y la tierra*. Editorial La liebre de marzo. Argentina. 1999, pag. 19.

<sup>16</sup> Idem, pag. 21.

electroacupuntura, por poner un par de ejemplos. Sin embargo, sigue siendo asequible y simple. Debido a este hecho, desde 1949 se formaron miles de “médicos descalzos” en China, que la recorrieron de punta a punta para satisfacer las necesidades de los pobladores.

Gracias a la sencilla administración de esta medicina, y a su carácter preventivo, fue un éxito a la hora de proveer a los más necesitados de las herramientas para lograr el control de sus vidas. Los pacientes de la Medicina Tradicional China son protagonistas de su curación.

Esta curación, el estado de salud, no puede ser medida del modo en que se hace en Occidente. La salud no forma un conjunto de entidades cuantificables, tales como ciertos niveles de sustancias químicas presentes en el cuerpo. “En Occidente la salud se puede analizar de un modo independiente de la enfermedad; es una construcción complicada sobre la que se construye la práctica de la medicina”<sup>17</sup>.

La salud para la Medicina Tradicional China es un estado teórico en el cual ninguno de los signos corporales son anormales. Aquí entra en juego la imprescindible noción taoísta de que el Tao (la armonía) que puede ser descrito no es el Tao verdadero. La armonía debe presentarse fácilmente, con sencillez. Del mismo modo, y en conformidad con la idea de Tao, dicha armonía tiene lugar en el dinamismo, en la actividad conjunta de todos los órganos que producen y almacenan energía en el cuerpo, de aquellos de los cuales se sintetiza y armoniza el Qi. Tales unidades energéticas son los cinco órganos

---

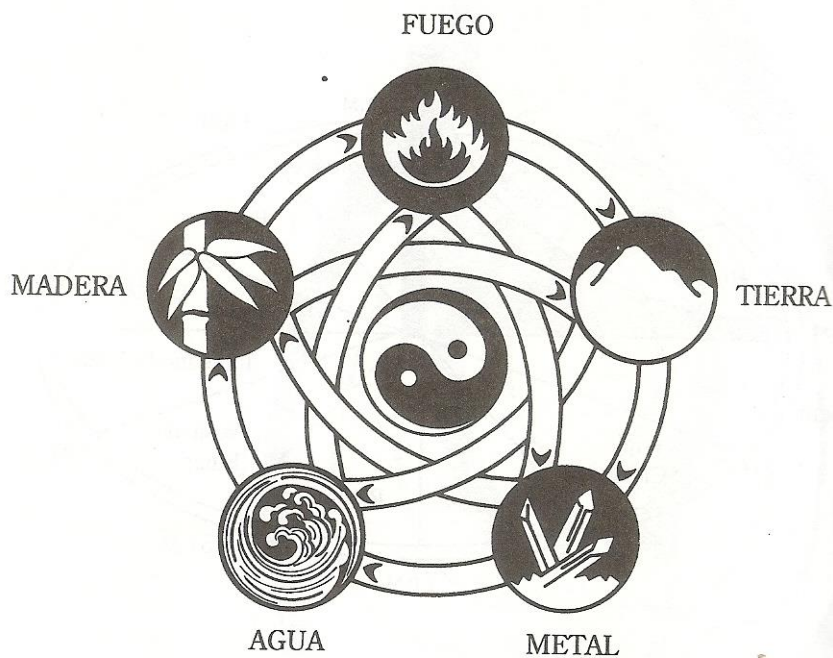
<sup>17</sup> KAPTCHUK, T: *Medicina China, una trama sin tejedor*. Editorial La liebre de marzo. Argentina. 1995, pag. 71.



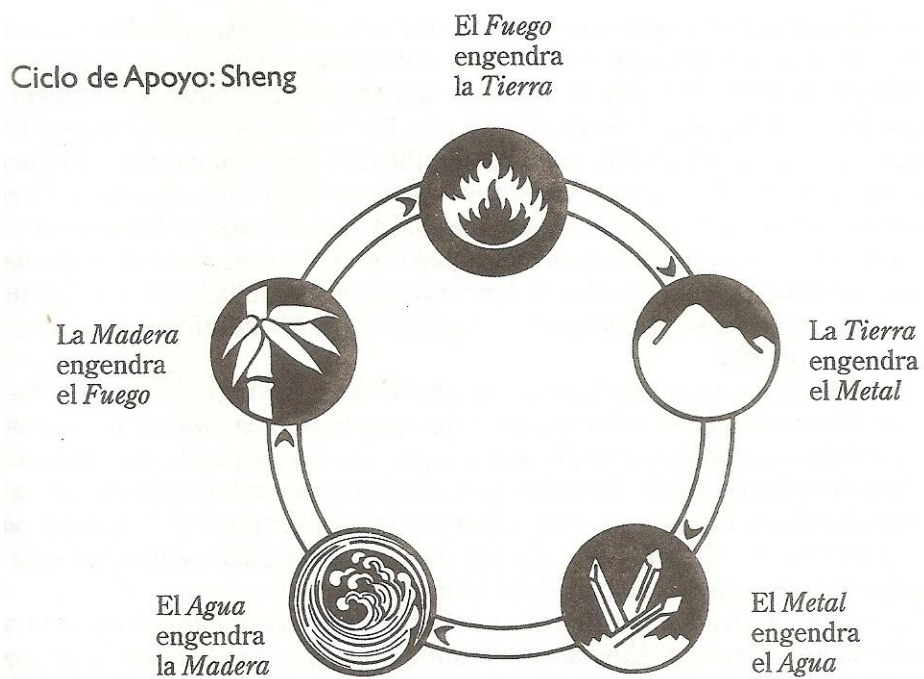
y las cinco vísceras. Las vísceras son las encargadas de captar energía del exterior para su envío a sus pares, los cinco órganos, que se encargan de acumular y administrar dicha energía, la cual se pone en circulación en el cuerpo para alimentar todas sus células.

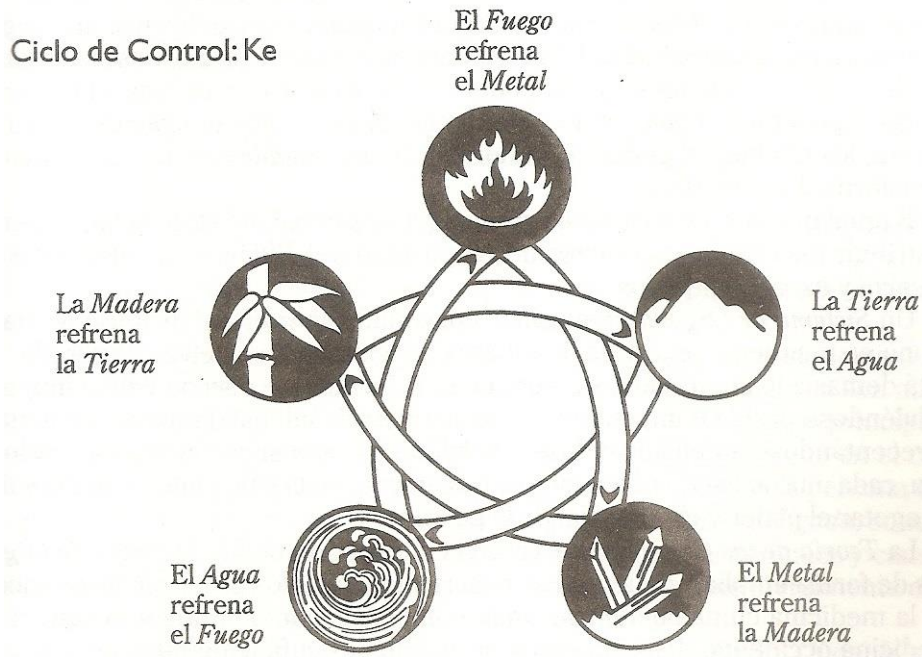
En la Medicina Tradicional China las unidades energéticas se examinan siempre en relación con sus funciones y con las sustancias fundamentales, otras unidades, y otras partes del cuerpo. De hecho, gracias al dinamismo del Tao, dicho órgano sólo puede ser definido de acuerdo a este sistema de relaciones.

Las unidades energéticas funcionan en un ámbito, un clima, un elemento, al que corresponde una víscera y su par asociado, el órgano. Este ámbito es la pentacoordinación, o *Wu Xing*, que es el equilibrio de fuerzas que tiene lugar en el macrocosmos y en el microcosmos.



Los elementos de la pentacoordinación, la madera, el fuego, la tierra, el metal, y el agua, guardan relación con todos los ámbitos de la naturaleza. Tienen que ver con el ciclo de las estaciones, con distintas zonas de la anatomía humana, con las horas del día y de la noche, con el ciclo de vida de los seres vivos, y más. Todo se acomoda en la pentacoordinación, dentro de la cual los elementos se potencian y se controlan entre sí, de acuerdo a los siguientes cuadros:





Dice Nogueira que

Esta ley nos va a proporcionar unos esquemas, donde encasillar todos los hechos que ocurren en la Naturaleza, todos los factores que rigen nuestra existencia (relacionado con la fisiología: todas las relaciones orgánicas, viscerales, psíquicas, etc.). Ello va a regir las reglas de acción mutua, de ayuda y de neutralización, de dominancia o inhibición relativas, y en resumidas cuentas, de equilibrio y armonía. Nos va a permitir conocer las causas favorables y desfavorables que puedan influir en cada sistema: lo que le puede tonificar o dispersar, lo que será preciso estimular o acelerar, o por el contrario lo que habrá que inhibir o decelerar, para conseguir el equilibrio energético que impida la enfermedad.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> NOGUEIRA, C.: Acupuntura (Tomo I). Ediciones CEMETC. España. 2006, pag 84.

A continuación un cuadro que muestra la relación entre los elementos, los órganos y las vísceras:

<b>Elemento</b>	<b>Víscera</b>	<b>Órgano asociado</b>	<b>Emoción</b>
Madera	Vesícula Biliar (VB)	Hígado (H)	Ira
Fuego	Intestino delgado (ID) Triple Recalentador (TR)	Corazón (C) Maestro de corazón (MC)	Alegría
Tierra	Estómago (E)	Bazo-páncreas (BP)	Preocupación
Metal	Intestino Grueso (IG)	Pulmones (P)	Tristeza
Agua	Vejiga (V)	Riñones (R)	Miedo

Debemos hacer especial énfasis en el elemento madera, el cual está relacionado a la emoción ira, asociada los estados de estrés. El órgano que es afectado por el estrés es el hígado. Los estados de estrés se relacionan con el Feng interno, del mismo modo en que éste se relaciona con el Hígado energético.

### **El Hígado en la Medicina Tradicional China**

El hígado regula el flujo y la distribución. El Qi de hígado es el responsable del movimiento equilibrado de las sustancias corporales y la regularidad de la actividad corporal. Mueve el Qi y la sangre en todas direcciones. Es por ello que el *Nei Jing* llama al Hígado *El General*.

Cualquier deterioro en el funcionamiento del hígado puede influir en la circulación de la sangre, produciendo Qi estancado o sangre coagulada, problemas en los músculos, la vista, las uñas, los músculos y tendones. El Qi de hígado puede estancarse

en sus meridianos y producir dolor en los costados, pechos, genitales inflamados o dolorosos, y dolor en la parte baja del abdomen.

### El Hígado

- Almacena la sangre y ayuda en la circulación adecuada de la sangre durante el movimiento. Una disfunción aquí puede dar lugar a espasmos musculares, adormecimiento de las extremidades, visión borrosa o problemas menstruales.
- Controla el flujo de “Qi”, o “energía”, en el cuerpo. Esto se refiere a la circulación de la sangre y de la energía necesaria para el movimiento y la digestión (secreción de la bilis, por ejemplo), y a la fluidez de las emociones (que son también una forma de “Qi” o “energía”). Una disfunción en esta función puede dar lugar a depresión, insomnio, ira y / o frustración. Síntomas digestivos, tales como náuseas y vómitos pueden indicar problemas en el sistema de “hígado”.
- “Controla” los tendones y se manifiesta en las uñas. Esto tiene que ver con la buena circulación de la sangre a los músculos y a los tendones. Una disfunción aquí puede dar lugar a problemas en las articulaciones y los tendones en cualquier parte del cuerpo, dolor de rodilla y/o uñas quebradizas.
- “Abre los ojos”. La relación en este caso tiene que ver con la idea de la nutrición de promueve la sangre a través de la trayectoria del meridiano del hígado. Los síntomas de una falta de armonía en este sistema pueden ser la ceguera nocturna, sequedad en los ojos u ojos rojos e irritados.<sup>19</sup>

### Síntomas del estrés

Entre los síntomas del estrés tenemos los psicológicos y los físicos:

---

<sup>19</sup> *El hígado en la Medicina Tradicional China*, recuperado de: <http://www.naturisima.org/el-higado-en-la-medicina-china-tradicional-mct/> el 02/12/2015.

### **Síntomas psicológicos del estrés**

- Irritabilidad, palpitaciones, insomnio: afectación en Corazón e Hígado.
- Nerviosismo: fuego excesivo que perjudica al yin.
- Falta de energía: anergia.
- Labilidad afectiva: afectación de Pulmón.
- Insomnio distal: distorsión de la energía en el *Yin Qiao*.

### **Síntomas físicos del estrés**

- Hipertensión: disfunción de Dao Vital en favor del Qi a nivel del *Shao Yin* y del *Jue Yin*. Plenitud de energía de Corazón.
- Problemas estomacales: trastornos del *Jiao* medio.
- Cefalea: trastornos de Hígado.
- Cambios de apetito: Trastornos del *Jiao* medio.
- Tensión muscular: trastornos de Hígado.

Puede observarse que una parte de los síntomas tanto psicológicos como físicos del estrés se relacionan con el mal funcionamiento del Hígado. Este órgano debe ser regulado en particular, y regular la pentacoordinación en su conjunto, para hacer manifiesto el equilibrio energético deseado.

## **CAPÍTULO IV: LAS TERAPIAS COADYUVANTES FUERA DEL CONSULTORIO**

### **Terapias coadyuvantes**

La aplicación de actividades terapéuticas como el Tai Chi Chuan y el Chi Kung de los Cinco Elementos se focalizan en la maximización en el tiempo del equilibrio del eje soma-espíritu, pues el cuerpo y la mente sanan y se regeneran con la disciplina de ejercicios que promueven la circulación de energía, la salud física en general, y la experimentación del centro del eje temporal (el presente).

#### **Tai Chi Chuan**

El Tai Chi Chuan es un arte marcial de origen chino, y en él confluyen la sabiduría de la filosofía taoísta, y los preceptos de la Medicina Tradicional China. A grandes rasgos consiste en la realización de series de movimientos circulares que semejan, a su vez, a los movimientos circulares del universo. Estos movimientos, gracias a su secuencia, regulan los ciclos Sheng y Ke de la pentacoordinación. Se relacionan con desplazamientos desde posturas que imitan a los animales que representan a los cinco elementos.

En primer término, Tai Chi comprende un concepto taoísta, es el “principio supremo” desde el cual el universo se genera y equilibra. Se relaciona con el dinamismo constante del universo entre dos grandes polos: el Yang, que representa a lo activo, el calor, lo alto, el día, la luz, lo masculino; y por otro lado el principio Yin, lo pasivo, el frío, lo bajo, la noche, la oscuridad, lo femenino. Ambos polos opuestos, pero complementarios.

En realidad, Yin y Yang son igualmente necesarios, y nunca se presentan como absolutos: siempre el Yin tiene algo de Yang, y siempre el Yang tiene algo de Yin. El mundo tiene un vaivén entre ellos, del mismo modo que el calor del verano termina tornándose el frío del invierno, y viceversa, o tal como el día precede a la noche, y éste al día.

La comprensión de este principio da otra visión del universo como lo que es: un lugar de cambios, en el que los seres humanos somos el lugar del encuentro entre las energías Yang, del cielo, y las energías Yin, de la tierra. El cambio constante se interpreta como el movimiento en un círculo.

Cuando agregamos el término Chuan (“puño”) a Tai Chi, hablamos de un arte marcial que respeta y comparte los principios del taoísmo. Por lo tanto, esta práctica es considerada como un arte marcial con una base filosófica, de los principios del Cosmos que permite la experimentación, a través de los movimientos de ataque y defensa.

A su vez, el Tai Chi Chuan estimula la correcta circulación de las energías del cuerpo humano, gracias tanto a su misma dinámica como a la implementación de la adecuada respiración, de acuerdo a la visión de la Medicina Tradicional China, por tanto es una práctica que contribuye tanto a la salud del cuerpo como a la salud de la mente, unidos en un sólo momento y lugar: Aquí y Ahora.



Un estudio<sup>20</sup> realizado por el Centro de Estudios de Laboratorio de Aptitud Física de Sao Caetano do Sul. CELAFISCS, a cargo de los doctores Rosana F. Oliveira, Sandra M Matsudo, Douglas R Andrade y Victor Matsudo, titulado “Efectos del entrenamiento de Tai Chi Chuan en la aptitud física de mujeres adultas sedentarias de tercera edad”, que consistió en el entrenamiento de 50 minutos durante tres meses en mujeres de más de 60 años con sedentarismo, arrojó los siguientes resultados:

- Aumento de fuerza en los miembros inferiores (44,4%).
- Aumento de equilibrio (21,6%).
- Disminución significativa de la adiposidad (10,5%).
- Aumento de flexibilidad en el tronco (6,3%).

Lo cual permite concluir efectos positivos sobre la salud física de las mujeres que participaron en el estudio posterior al entrenamiento. También produce efectos positivos sobre el estrés, la ansiedad y la depresión.

### **Chi Kung de los Cinco Elementos**

El Chi Kung de los Cinco Elementos es un conjunto de ejercicios distintos al ejercicio marcial, diseñados para prevenir y corregir desequilibrios básicos que pueden afectar la salud. Sus objetivos principales son la conservación de la salud, la prolongación de la vida, el equilibrio emocional y el desarrollo de la fuerza y destreza física.

---

<sup>20</sup> *Beneficios del Tai Chi Chuan*. Recuperado de <https://kobudo.wordpress.com/consejos-sobre-salud/beneficios-del-tai-chi-chuan/> el 01/12/2015.

La práctica contempla la realización de movimientos lentos y rítmicos, acompañados de una respiración regulada. Éstos inducen la movilización de la energía vital a través de canales energéticos, conocidos meridianos en la Medicina Tradicional China, hacia los órganos y sistemas que la requieren para equilibrar su funcionamiento. Se diferencia del Tai Chi Chuan porque el Chi Kung de los Cinco Elementos tiene movimientos en los que apenas se mueven los pies, en tanto que el arte marcial referido posee movimientos de avance y retroceso pronunciados.

En algunas escuelas orientales de Chi Kung se utiliza esta práctica para estimular estados de relajación física y tranquilidad emocional y mental que promueven el desarrollo espiritual.

El Chi Kung de los cinco movimientos es un ejercicio completo que permite regular las energías de los elementos de la acupuntura: Metal, Agua, Madera, Fuego, y Tierra, para proporcionar al cuerpo un mayor equilibrio interno. Cada elemento consiste en tres ejercicios: uno Yin, uno Yang, y uno Tiao (esto es, un ejercicio equilibrante entre las dos fuerzas, Yin y Yang). Los ejercicios están diseñados para puntos específicos de acupuntura sean estimulados en su ejecución.

El ejercicio se completa con una forma de meditación por cada elemento, y un recorrido del cuerpo con una palmeta de artes marciales, conocida como paitakung. Con esa práctica se estimula directamente el meridiano trabajado, y se consolida el trabajo de potenciación energética y desbloqueo de los meridianos.

Entre las ventajas más significativas del Chi Kung encontramos que permite tener un control consciente sobre la respiración, lo cual nos otorga beneficios ulteriores, como lo son

En el caso concreto del sistema circulatorio, a través del Chi Kung se reducen las pulsaciones del corazón y mejora el bombeo sanguíneo. Con ello, mejoran las funciones de los diferentes órganos como, por ejemplo, los que componen el aparato digestivo –que se regula, favoreciendo así las digestiones y el proceso metabólico– o el sistema endocrino. Otro de los beneficios del Chi Kung es que su práctica también repercute en los sistemas nervioso e inmunológico; en el caso de éste último, reforzándolo. Y previene la osteoporosis al fortalecer los huesos, así como la elasticidad de los músculos y tendones.<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> ALONSO, I: *Chi Kung, fuente de juventud*. Recuperado de: <http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-chi-kung-9049> el 01/12/2015.

## CAPÍTULO V: UNA PROPUESTA COMBINADA

### Propuesta combinada

Considerando las cuatro corrientes occidentales de la filosofía (el conductismo, el psicoanálisis, el humanismo, y la psicología transpersonal), podemos inferir que, durante el pasado siglo, el objetivo de la psicología ha sido intrínsecamente la búsqueda del Yo, por la búsqueda de su esencia.<sup>22</sup>

La filosofía, a su vez, es una disciplina que busca, del mismo modo, no sólo la esencia del sujeto, sino la esencia de la existencia misma. Sin embargo, la esencia del sujeto no deja de ser relevante, pues es éste quien aprecia y perpetúa su visión de la realidad, o su versión de la realidad. Eminentemente, el proceso filosófico se parece al proceso psicológico.

Psicología y filosofía. Dice Marinoff (2005) que cada una de esas disciplinas arroja una importante luz sobre la condición humana. “Cada una de ellas tiene algo único que ofrecer para ayudar al ser humano y (en función de su trastorno o malestar) cualquiera de ellas puede constituir el recurso más adecuado para un caso concreto”<sup>23</sup>. Sin embargo, “si lo único que usted necesita es hablar con alguien para ordenar sus ideas o para discernir el

---

<sup>22</sup> *La Tierra como escuela*, recuperado de: [http://www.proyectohermes.com/Areas\\_de\\_estudio/Psicologia/De\\_la\\_Psicologia\\_a\\_la\\_Psicosofia](http://www.proyectohermes.com/Areas_de_estudio/Psicologia/De_la_Psicologia_a_la_Psicosofia) el 15/11/2013.

<sup>23</sup> Marinoff, L.: *Pregúntale a Platón*. Ediciones B. España. 2005, pag. 29.

sentido, propósito o valor que tienen en su vida, tal vez un filósofo sea quien pueda prestarle la ayuda más útil”<sup>24</sup>.

Para hallar una propuesta combinada es necesario, en primer lugar, establecer la definición del método de la psicología. Este se refiere a un “saber integrador y abarcativo acerca del alma en sus múltiples entramados e interdependencias, implicando (al mismo tiempo) una orientación psicoterapéutica, es decir, acerca de cómo cuidar o fomentar el crecimiento de esta alma que somos”<sup>25</sup>.

En una generalización orientadora, nos referimos al método psicofísico de acuerdo a los siguientes estadíos:

1. Un método de abordaje de sus problemáticas, que sirve a la vez como orientación de una actitud psicoterapéutica propicia y coherente.
2. Una eco-antropología, es decir, una comprensión del hombre que lo considere (al mismo tiempo) como un individuo y como subsistema inserto en sistemas cada vez más abarcativos.
3. Una eco-psicopatología, es decir, una mirada sobre el sufrimiento humano y su origen que lo considere como un desequilibrio del proceso fluido y “natural” del estar-en-el-mundo, es decir, de la inserción del hombre en su circunstancia
4. Una ética, en el sentido de plantear en forma clara y flexible una posición acerca de cómo el hombre puede auto-superarse, crecer, madurar psíquicamente, existir plenamente. Esto implica una pregunta que, en el caso de la psicología, perfectamente puede ser entendida como la pregunta fundamental: aquella que indaga por el sentido de la vida y de sus contextos.

---

<sup>24</sup> Ídem, pag 31.

<sup>25</sup> BRITO, R: *Psicología y psicoterapia, tres ejemplos para una aproximación*, recuperado de: <http://revistagpu.cl/2010/diciembre/GPU%202010-4%20%28PDF%29/REV%20Psicologia%20y%20psicoterapia.pdf> el 15/11/2013.

5. Una reflexión crítica socio-histórica desde la cual puedan comprenderse los dilemas y los desafíos propios del hombre en una determinada época y cultura.
6. La repetición (en términos heideggerianos de alguna (o algunas) tradición espiritual, tanto en sus doctrinas como en sus prácticas, avaladas por siglos de desarrollo concentrado y fructífero.
7. Una psicoterapéutica, ya que toda posición psicósófica sugiere caminos de auto-conocimiento y de auto-cuidado, si bien en términos generales, disponibles para un “aterrizaje” creativo hacia una práctica terapéutica concreta.<sup>26</sup>

Haciendo énfasis en el método de abordaje del paciente durante la entrevista previa al tratamiento, queremos tomar prestada a la mayéutica de Sócrates. Ésta es por antonomasia el método socrático, y por demás método filosófico.

Si ponemos atención a los temas y a los métodos socráticos, nos damos cuenta con facilidad que en el centro de su interés está el despertar ético de los individuos y de la sociedad en su conjunto, siendo la mayéutica el principio psicoterapéutico orientador de su misión. Encontramos aquí a un agudo conocedor de sí mismo, a un hábil interrogador, a un interlocutor auténtico, a un hombre que se ha vaciado de sí para poder ayudar a otros a dar a luz sus propias verdades. La vocación socrática es, sin duda, psicoterapéutica, es decir, muestra una clara motivación por el cuidado del alma y de sus posibilidades más propias. Meditación íntima y facilitación del camino de los otros son en este hombre una y la misma cosa. Estamos ante un psicósofo de gran envergadura.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Ídem.

<sup>27</sup> Ídem.

La mayéutica consiste en el proceso de intercambio interrogador vs. interrogado, en el cual el primero trata de inferir verdades universales desde el punto de vista del segundo, sin interferir con criterios propios, salvo el deseo ferviente de obtener sabiduría. El proceso mayéutico (término griego de origen semejante al de “partera”, y “parir”, del cual se origina por obvias razones), es el siguiente:

1. La refutación, es decir, la confrontación con la propia cosmovisión que está en la base de un determinado modo de ser poco beneficioso y autoentrapante.
2. La catarsis, que implica una íntima sensación de liberación acompañada de una peculiar vergüenza respecto del anterior autoengaño.
3. La mayéutica propiamente tal, que mienta el dar a luz un modo de ser “nuevo”, el proyecto de un camino propio y significativo a partir del vaciamiento anterior. Todo esto requiere de otro “habilitado” para orientar hacia este estado de cosas.<sup>28</sup>

La propuesta de terapia de Balance Integral se fundamentaría en lograr la identificación de la persona posmoderna con su entorno. Ello podría conseguirse a través de la reconfiguración de la forma en la que el ser humano se relaciona con el medio, tomando en cuenta sus propias necesidades.

En primer lugar, hay que establecer la posibilidad de la curación. Esto requiere la desmitificación y des-dramatización de la enfermedad. No podemos curar lo que creemos invencible (la trampa del estrés es justamente el hecho de que creemos que no podemos

---

<sup>28</sup> Ídem.

dejar de estar en peligro). Por ello debemos enfatizar la utilidad de la enfermedad, para darle sentido al proceso de curación.

En segundo lugar, no sólo es necesario desviar el cauce de los pensamientos sino reestructurar la causa de la enajenación. Esto permite no sólo controlar y equilibrar los síntomas, sino redefinir la forma en la que éstos se originan. Este punto requiere reconfigurar los esquemas mentales, prejuicios, miedos, y sobre todo costumbres.

En tercer lugar, restablecer la relación con el medio, lo cual facilitaría el *feedback* y el drenaje del proceso de angustia debido a la vivencia solitaria del conflicto. La relación con el medio debe ser física y psicológica: aprecio por el contacto con otros seres humanos, y con los seres vivos en general. Entender al modo taoísta la dinámica del movimiento con respecto al universo, y al propio cuerpo, consolida un sentimiento de identificación y pertenencia con y al mundo.

El objetivo final es vencer a la desconexión que causa angustia, pero para ello debemos preparar al cuerpo, pues una mente angustiada no puede concentrarse en la curación si la distrae una dolencia física. Hay que regular los niveles del cuerpo, y luego entrenarlo para soportar la disciplina del cambio de costumbres mentales. Para ello se propone la puesta en escena de una tarea de equilibrar ejes que conectan los factores Yin y Yang que afectan la dimensión emocional perturbada.

Los ejes han sido clasificados así:

**Eje soma-espíritu (cuerpo-mente):** cuando uno de ellos está afectado, el otro también lo está por correspondencia. Así que tratando uno, paulatinamente abordamos la posibilidad de tratar al otro. Comenzando por lo más visible, el cuerpo. El paciente notará



velozmente la efectividad del tratamiento por acupuntura. Un cuerpo que no esté incapacitado por dolencias físicas no distraerá a la mente en su labor de autobalance. En esencia, el tratamiento de la raíz soma del eje referido implica, en primera instancia, sacar el dolor si lo hubiere, subir el nivel energético, restablecer el ciclo circadiano, e implementar un plan de mejoramiento de “alimentación energética” (técnicas de respiración y dieta. Se recomienda consultar con médicos nutrólogos para encontrar la dieta que mejor se adapte a las necesidades del paciente).

**Eje temporal:** una vez que el paciente ha logrado concentrarse directamente con la perturbación mental, debe tratarse el eje del pasado-futuro. Al tratar uno, el otro paulatinamente se verá mejorado. De esas dos dimensiones temporales, es necesario, a través de la mayéutica socrática, llegar al punto del pasado que suscitó la respuesta emocional adversa que produjo la adquisición del hábito dañino. Una vez que esa atadura emocional a ese momento se libera, se está más capacitado para hacer frente a los proyectos futuros, Cuando se nivelan pasado y futuro sobre su eje, el presente, el paciente se halla más equilibrado y consciente de su entorno y sus necesidades. Cuando el paciente mira al pasado, hace observaciones relacionadas con el deseo (imagen del pasado velada por la psicología de sus experiencias, según la cual anhela algo que no regresará, como una situación o pertenencia. O por el contrario rechaza las mismas categorías). La idea es que el paciente se permita prescindir de la mirada de deseo, y adopte la mirada de la representación (la escenificación del futuro anhelado, palpado con tal fiereza que su mente consciente queda impregnada de la posibilidad de cambio). De este modo pierde peso el pasado y lo gana el futuro. Una vez con la herramienta de la representación, se posibilita la creación de nuevos hábitos emocionales.

## **Enfoque de la terapia**

Aunque el vehículo de transmisión de información toma prestadas pautas de la pedagogía occidental, el enfoque otorgado es el taoísta, pues ésta incluye con mayor precisión la explicación de la naturaleza de la terapia y de sus alcances, a diferencia de la pedagogía oriental, de corte holístico y de autodescubrimiento, poco familiar para el hombre posmoderno por su intencional misterio.

Se considera la asimilación del enfoque taoísta por parte del paciente para facilitarle su participación activa en el proceso curativo. De este modo se consigue más que una regulación: es posible un cambio de hábito que transforme al paciente en un individuo consciente de la necesidad de plenitud, y de la posibilidad de la autorregulación en aras de obtenerla. En esencia, la visión taoísta busca despojar al paciente de la actitud moralizante ante las cosas: toda moral es una imposición social, por lo que a veces puede contravenir sus deseos personales. En definitiva, la apreciación taoísta no desdeña la moralidad de la sociedad, sólo desmitifica su poder, para ayudar a no ser víctima de las disposiciones sociales, y así recuperar su intención y sentido (moral con objetivo y no “porque me dijeron que es así”).

Finalmente, junto con el tratamiento de acupuntura, se recomienda al paciente llevar a cabo ejercicios como el Chi Kung de los Cinco Elementos dos veces por semana (anexo en el CD de la tesina una serie de videos de Chi Kung que equilibran los ciclos Sheng y Ke de la pentacoordinación, a través de movimientos fuertes y suaves y una respiración controlada y consciente. A continuación las direcciones de los videos en internet:

Chi Kung de Madera:

<https://www.youtube.com/watch?v=Y9e13Hum6Rs>

Chi Kung de Fuego:

<https://www.youtube.com/watch?v=UOd1MarH-48>

Chi Kung de Tierra:

<https://www.youtube.com/watch?v=ctkVu8NFWDs>

Chi Kung de Metal:

<https://www.youtube.com/watch?v=kH2qM2Exwiw>

Chi Kung de Agua:

<https://www.youtube.com/watch?v=ACkTh1pVvWU>

Dichos videos fueron producidos por la editorial digital Contrapunto TV y protagonizados por el autor de esta tesina).

Asimismo, se recomienda al paciente practicar el arte marcial Tai Chi Chuan dos veces por semana. El autor de la tesina practica y es instructor de las ramas de Tai Chi Chuan Yang y Chen del Tai Chi Chuan tradicional del maestro Su Yu Chang. Este maestro es heredero de las artes del maestro Liu Yuen Chiao. Dicha herencia se adentra en el tiempo hasta los fundadores de dicho arte, Yang Lu Chang en el estilo Yang, y Chen Wang Ting en el estilo Chen. El autor de la tesina recomienda estas ramas porque conservan la fuerza y la baja altura de los movimientos de los estilos más antiguos.

## **Instrumentos**

### **Acupuntura**

1. Regulación energética del paciente.
2. Técnica de planos con plano *Jue Yin* (H-MC).
3. Electroacupuntura en 36E.
4. Drenaje de “fuego” vía puntos de comando de hígado, vía sangrado y vía aguja transfixiante.
5. Aguja transfixiante en *Iin Tang*.
6. Masaje del canal de vejiga, sobre los puntos Shu (raíz Yang) del sistema Zang Fu.
7. Indicaciones a la hora de utilización del Gran Luo de BP (21BP).
8. Tratamiento etiológico de enfermedad de la sangre (perturbaciones del Shen).

### **Durante la entrevista**

1. Apreciación del problema del paciente vía mayéutica socrática.
2. Interpretación psicósófica de la relación medio-paciente.
3. Interpretación psicósófica de la relación paciente-pasado-futuro.
4. Trabajo de creación de nuevos hábitos de relación medio-paciente.
5. Asesoría de taoísmo terapéutico.

### **Medición**

1. Interpretación clínica al estilo occidental (encuesta de apreciación de estrés antes y después de la terapia).
2. Interpretación bioenergética del estado emocional del paciente.

3. Medición periódica de procesos vitales (temperatura, nivel de pH, biomediciones).

## **Procedimiento**

Sesiones semanales con el siguiente contenido:

1. Charla previa.
2. Técnicas de respiración.
3. Abordaje por acupuntura.
4. Charla de cierre.
5. Asignaciones para la casa, para entrenamiento de lo visto hasta la siguiente sesión.
6. Encuentros de práctica de Chi Kung y Tai Chi Chuan fuera de la consulta.
7. Test de medición del estrés en la primera y última sesiones para analizar el progreso del paciente.

## **Estudios realizados**

### **Comparativa**

Estudios comparando los efectos de la acupuntura con el Prozac en caso de depresión, fueron realizados con 60 pacientes, revelando los siguientes datos:

El grupo de acupuntura (60 casos) fue tratado con acupuntura en Zhong Wan (12RM), Taichong (3H), Hegu (4IG) seleccionados como puntos de acupuntura principal, combinado con Baihui (20DM), Sishencong (EX-HN-1), etc. Se aplicó la técnica acupuntural de dispersión a través de la respiración.

El grupo de la medicina occidental (60 casos) fue tratado con la administración oral de fluoxetina (Prozac) en la dosis de 20 mg cada día. Estos tratamientos se prolongó durante 8 semanas en ambos grupos. La gravedad la depresión se evaluó con la escala del Test de Hamilton (muy utilizado en casos de ansiedad y depresión) antes del tratamiento y en la 8<sup>a</sup> semana del tratamiento.

La tasa efectiva total fue de 95% en el grupo de acupuntura y 91,7% en el grupo del Prozac, sin diferencia significativa entre los dos grupos. Después del tratamiento, la puntuación del Test de Hamilton tuvo cambios muy importantes en ambos grupos en comparación con antes del tratamiento pero sin diferencias significativas entre los dos grupos.<sup>29</sup>

### **Electroacupuntura en 36E**

Una investigación publicada en la revista *Journal of Endocrinology* muestra que las elevaciones en las hormonas activadas por el estrés son bloqueadas por la acupuntura.

El grupo de acupuntura se comparó con un grupo control, y uno con acupuntura simulada. Sólo el grupo de acupuntura real mostró los beneficios clínicos de la reducción de la hormona del estrés laboral.

---

<sup>29</sup> *Diferencias entre la acupuntura y el Prozac para reducir los niveles de estrés*, recuperado de: <http://medicinachinahoy.blogspot.com.es/2011/05/diferencias-entre-la-acupuntura-y-el.html> el 11/12/2013.

Los investigadores aplicaron agujas con electroacupuntura en el punto E36, Zusanli, en ratas de laboratorio. A continuación, los investigadores expusieron a las ratas para inducir estrés por frío durante diez días. Las ratas que no recibieron acupuntura y las ratas que recibieron acupuntura simulada mostraron las mismas elevaciones de estrés relacionado con el periférico de ACTH y CORT hormonas. Las ratas que recibieron la electroacupuntura verdadera no tuvieron elevaciones inducidas por estrés de estas hormonas.<sup>30</sup>

Los investigadores descubrieron que la acupuntura real impide las reacciones bioquímicas inducidas por el estrés provocando elevaciones en las áreas del cerebro responsables del sistema inmunológico, la función neuroendocrina, la modulación de la tensión, la sexualidad, el almacenamiento de energía y la digestión. Asimismo, se hizo patente que la electroacupuntura evita el estrés inducido por elevaciones bioquímicas en el sistema nervioso.

La acupuntura en el punto de acupuntura E36 regula el sistema nervioso simpático la respuesta al estrés y previene las elevaciones en la vía NPY simpático (NPY, neuropéptido Y, es un vasoconstrictor fuerte que también causa el crecimiento de la grasa y estimula el aumento de la ingesta de alimentos, modula el estrés y la percepción del dolor y regula la presión sanguínea).<sup>31</sup>

---

<sup>30</sup> Fundación Europea de Medicina Tradicional China: *Estudio de acupuntura: la acupuntura controla el estrés*. Recuperado de: <http://fundacion.mtc.es/newsletter-mtc.php?87-estudio-acupuntura-acupuntura-controla-estres-> el 01/12/2015.

<sup>31</sup> Ídem.

## **Utilización de puntos Shu del meridiano Hígado**

Son ampliamente conocidos los resultados del drenaje de fuego vía aguja transfixiante 3H-2H, así como sus efectos sobre el estado de ánimo causado por estresores.

Sin embargo, queremos destacar en paralelo el estudio (2012) realizado por investigadores del Colegio de Medicina China de la Chongqing Medical University, según el cual el sangrado de los 5 puntos de comando de H logró, en un estudio controlado de 15 pacientes tratados con este método, una cura total del 80% de los pacientes, y mejoras de hasta 20% en el resto de los pacientes, con seguimiento de hasta 8 semanas después.

El trabajo de la sangría acupuntural, desde la Edad de Piedra a los trabajos de los años 70 en las universidades de China, revela la efectividad del tratamiento en diversos casos relacionados con hipertensión, estrés, y depresión. Se sustenta en las siguientes revelaciones:

**Cambios Hematológicos:** la sangría provoca grandes cambios hematológicos en los cuadros infecciosos. Por ejemplo la sangría acupuntural provoca un descenso considerable de los leucocitos de la eritrosedimentación y aumento de los linfocitos. Además como cambios hematológicos generales puede regular la concentración de los leucocitos tanto aumentando como disminuyéndolos, efecto nivelatorio de la concentración de  $K^+$ ,  $Na^+$ ,  $Ca^{++}$ . Su mayor efectividad queda evidenciada en la acción antitérmica antiinflamatoria y analgésica.

**Cambios Vasculares:** en los estudios científicos (TC con contraste) realizados actualmente demostró que la estimulación del punto Da Zhuei (VG14) en pacientes con isquemia cerebral por alteraciones del tronco basilar puede vasodilatar las arterias



cerebrales, aumentar el flujo sanguíneo y mejorar la contractilidad de ellas. Estudios del flujo capilar ungueal realizados a pacientes con éstasis sanguínea han demostrado que la sangría cambió favorablemente la microcirculación relajando los vasos capilares y corrigiendo el estado hipóxico tisular presente.

**Cambios Musculares:** estudios neurológicos realizados en pacientes con secuelas post ACV que han sido tratados con sangría en los puntos Jin Jin (Ex-HN12) y Yù Yì (Ex-HN13) han mejorado su capacidad reactiva muscular, evidenciando de esta forma los efectos positivos de esta técnica sobre los cambios fisiológicos, neurológicos y musculares. Estudios electromiográficos demostraron que la sangría acupuntural puede disminuir y/o inhibir las alteraciones musculares involuntarias en los deportistas lesionados.

**Cambios Inmunológicos:** la sangría puede elevar la capacidad inmunológica propia del ser humano y activar diferentes mecanismos de defensa para combatir las enfermedades. Estudios de OT y PHA dermatológicos realizados antes y después del tratamiento con sangría en pacientes con HPV (verruca) han demostrado que los valores del recuento de linfocitos microcapilares, el test de conversión de los linfocitos, el valor de las inmunoglobulinas y el complemento C3 han mejorado enormemente, con un alto título de presencia sanguínea y marcada tendencia al incremento favorable después del mes de tratamiento.

**Cambios Digestivos:** la sangría acupuntural posee una elevada estimulación sobre el peristaltismo y la secreción enzimática del aparato digestivo. A los niños desnutridos y/o pacientes con raquitismo, luego de realizar la sangría especial (eliminación del líquido sinovial) en los puntos S` Fòng (Ex-UE10) de ambas manos puede aumentar

la concentración plasmática de calcio y fósforo, favoreciendo enormemente al crecimiento y desarrollo osteoarticular de estos pacientes. Realizando lo mismo en niños con parasitosis induce el aumento de las lipoproteinlipasas, las amilasas y las colesterasas.

## CAPÍTULO VI: APLICACIÓN CLÍNICA

### Caso clínico

NP, paciente femenina de 61 años que acude a consulta reportando intenso dolor en hombro izquierdo.

### Entrevista

A la evaluación previa a la biomedición la paciente refiere como síntomas físicos: dolor lumbar, adormecimiento en pierna derecha, rectificación de la lordosis cervical, dolores de cabeza, temblores en la mano derecha, anterior hipotiroidismo, dolor en nervio ciático y lumbar, uñas quebradizas, hipertensión, piel reseca, osteopenia, colesterol elevado, acidez con los cítricos, intolerancia a los sonidos graves y agudos.

La paciente refiere, entre los síntomas psicológicos: irritabilidad, intolerancia, ansiedad, autoexigencia, habla mucho, se deprime, sensible, se ofende con facilidad. Presenta olvidos.

(Los síntomas subrayados en primera instancia se pueden asociar a estado de estrés).

### Biomedición

Al examen por biomedición, la paciente muestra un vacío de P, ID, TR, IG, H, R, VB, y E.

A su vez, presenta anergia en C, MC, BP, y V. (Ver anexo 1).

## Diagnóstico occidental

Omalgia.

## Diagnóstico por medicina tradicional china

Anergia generalizada. Estancamiento de meridianos yang de miembro superior.

Exacerbación de Feng interno. Plenitud de energía de Corazón.

## Reseña de tratamiento

Fecha	Tratamiento
06 abril 2015	Puntura: 6MC – 9P – 12RM – 17RM – 36E – 4IG Moxa local en espalda + terapia neural
09 abril 2015	Puntura: 20VB – 10V – 14DM – 20DM – 20DM – 34VB – 58V – 3H transfix. Moxa: 4DM – 4RM – 60V, local en espalda
13 abril 2015	Puntura: 20VB – 34VB – 9P – 5TR – 36E Moxa local en espalda
21 abril 2015	Puntura: 6MC – 5P – 9P – 12RM – 17RM – 3BP – 40E Moxa local en espalda
19 mayo 2015	Puntura: 6MC – 17RM – 3H transfix. – 34VB – 20DM – 3R – 7R Moxa local en espalda
26 mayo 2015	Puntura: 6MC – 1H – 9MC – 2H – 34VB – 17RM – 15IG Moxa local en espalda
2 de junio 2015	Puntura: 6MC – 1H – 9MC – 2H – 34VB – 17RM Moxa local en espalda

Como se puede observar, al inicio del tratamiento se trata a la paciente por la omalgia que presenta. Encuentra alivio temporal en el uso de la moxa. Luego de la quinta sesión, se hace notar que junto al dolor de hombro persiste una situación de estrés laboral no resuelta. Cabe destacar que la paciente lloraba en cada consulta. Con ayuda de la docente a cargo de las prácticas clínicas, la doctora Ángela Calvo, de profesión psicólogo, se le hizo ver a la paciente la pertinencia de continuar los tratamientos. Del mismo modo, y gracias a una charla antes, durante, y después de cada tratamiento, se le daba consuelo y contención a la paciente a través de la técnica de Balance Integral, manifestando empatía.

En las dos últimas sesiones manifestó sentirse muy bien, tal como se muestra en la encuesta previa y posterior a la consulta en el anexo 2. La encuesta consiste en una serie booleana de preguntas de valor predeterminado, seguida de una sumatoria de puntos, la cual es como sigue:

Resultados

Si: 2 puntos

No: 1 punto

Para las preguntas 2, 18 y 19, "Si" vale 2 puntos y "No" vale 1.

Sume el total de los puntos que obtuvo en las preguntas.

A más puntos, son mayores las posibilidades de estrés.

Menos de 30 puntos:

- Usted no es candidato para el estrés. Tiene la suficiente fortaleza interior para evitar que las agresiones externas pongan en peligro su equilibrio psicológico. Suele ser optimista y reacciona positivamente frente a los estímulos externos. La vida se le presenta como algo apasionante, un desafío en el que usted es capaz de triunfar.

De 30 a 48 puntos:

- No deje que las dificultades y agresiones del mundo externo influyan tanto sobre su equilibrio interior. La clave de la armonía con uno mismo no es obviar los problemas sino saber enfrentarlos. Aprenda a decir no y a poner límites a las exigencias que exceden su capacidad física y psicológica. No se puede hacer todo a la vez; evalúe cuáles son sus prioridades y atienda las que considere más importantes y gratificantes.

Más de 48 puntos:

- Es probable que esté sufriendo alguno de los síntomas del estrés: angustia, sensación de opresión física en el estómago, depresión, etcétera. Por eso, es imprescindible que haga un alto en el camino. Replantee sus hábitos de vida e introduzca las modificaciones que sean necesarias. Tal vez lo beneficie descubrir alguna actividad física o creativa que lo ayude a liberar tensiones.<sup>32</sup>

El total de puntos que obtuvo la paciente fue de 44 puntos, lo que la ubica en un nivel medio de estrés, cerca del límite superior hacia niveles mayores de estrés. Hubo preguntas en las que la paciente marcó sí y no a la vez, hemos tomado el valor “sí” como verdadero. Luego de la séptima sesión, realizada el 2 de junio de 2015, la paciente abandona la terapia, pero se mantiene en contacto.

Posteriormente se hace exámenes de radiología, revelando la ausencia de problemas óseos en el hombro (anexo 4). Sin embargo se establece el diagnóstico de tendinosis calcificada por resonancia magnética, a nivel del tendón del supraespinoso (anexo 5). Esto confirma la pertinencia del tratamiento con moxa, pues se atendía la flema en dicho músculo para deshacerla.

---

<sup>32</sup> Test para medir el nivel de estrés. Recuperado de: <http://www.cuidadodelasalud.com/cuidado-del-cuerpo/test-para-medir-el-nivel-de-estres/> el 20/08/2015.

La docente a cargo ratifica el mejoramiento del carácter de la paciente luego de las últimas sesiones de acupuntura, en la que se buscaba tratar específicamente la situación de estrés de la misma.

La paciente reporta no estar de acuerdo con la forma en la que se lleva a cabo la encuesta, opinando que las preguntas son muy cerradas, y no hay oportunidad de responder distinto a estar bajo un cuadro de estrés.

## Conclusión

En esencia, para vencer al estrés hay que vencer sus causas. Si éste proviene de desencadenantes mentales, debemos acceder a la mente y convencerla de la necesidad de apagar los generadores de estrés.

Para ello es necesario que el sujeto se reconecte con sus propias necesidades, reconociéndose a sí mismo en el mundo, en relación con el mundo, y a él como un mundo mismo. Ello implica además saber reconocer qué es real y qué no, y cómo aproximarse a estos desencadenantes sin peligro.

Freud (1856-1939) habla en su momento de la simbiosis primordial: el hombre está como ahogado en falsas realidades, sin saber a qué atenerse y despertado de la vana ilusión de las esperanzas modernas. La pérdida de la simbiosis primordial consiste en la postergación de la felicidad en el hombre, a diferencia de cómo ocurre en el mundo animal (por instinto la felicidad se cumple de inmediato). Por ello nos inventamos sucedáneos como las ideologías y las tecnologías mediáticas, que nos proporcionan placeres temporales.

El hombre como tal ya no tiene acceso a esa simbiosis instantánea. A pesar de ello, puede reencontrarse a sí mismo de un modo nuevo y personal. Recordando que la religión misma, en su etimología latina, busca “religarte” al espíritu, recordemos que los fundadores de tal o cual religión, no buscaban la institucionalización de su experiencia individual, sino comunicar el relato de su experiencia espiritual. El objetivo del Balance Integral es la experimentación de la propia y personal espiritualidad.



El paciente está desequilibrado con respecto a sus percepciones: propias y sobre el entorno. El procedimiento incluye el recalibrado con respecto a dos grandes variables: el tiempo (el porqué de su situación), y el espacio (el aprendizaje que su situación le ofrece).

Ambos calibrados responden a la comprensión de esta situación: un factor externo al cuerpo (factor estresor), produce una sensación de rechazo en el individuo, por lo que, por protección, éste busca guarecerse de ese factor, creando barreras físicas o psicológicas. El factor aislado sigue trabajando desde su ausencia, por la energía mental implementada para mantener el bloqueo. Éste es tan efectivo a veces que borra el factor alienante de la consciencia. Todo este proceso ocurre en soledad, y éste es el hecho que lo convierte en un proceso de efectos acumulativos.

El aislamiento, siempre rodeado de estrés, deviene en fobias, y en terrores crónicos. Así, de este modo, el instinto de protección contra el estrés ha hecho efecto contra un evento psicológico. Sin embargo, la raíz del rechazo inicial no proviene del objeto rechazado en sí, sino de la percepción que de él tiene el individuo. Su forma de reacción ha marcado una pauta para el comportamiento posterior.

Este cambio externo produce cambios internos, que a la vez se reflejan en un hecho externo, por lo cual el factor estresante viaja continuamente del interior al exterior, facilitando crear un hábito de reacción en el individuo.

El primer equilibrio consiste en poner en tela de juicio este hábito dañino. Consiste en equilibrar el tiempo: el pasado con el presente. Retrotrayéndonos al hecho que disparó

el primer aprendizaje, encontraremos lo que el Dr Hammer<sup>33</sup> llamaría el *Foco de Hammer*, reconocible porque produce intensas emociones en el paciente, y consecutivo llanto.

Al haber sido identificada la emoción, ésta permanece como un ruido que impide al paciente interpretar el hecho original que la causó. Eliminar el ruido de la emoción dejaría un silencio en el paciente que le permitiría restablecer una relación distinta con el entorno (equilibrio en el espacio).

La regulación de emociones con acupuntura es muy eficaz a la hora de tranquilizar la mente el tiempo suficiente para que el paciente se reconozca en medio de la tormenta. Una vez que este reconocimiento consciente se ha hecho sin el ruido de la emoción, podremos pasar a sustituirla por una emoción que la cancele y regule finalmente al paciente en su eje interior-exterior, y le permita, de este modo, reestructurar su relación con el medio, y esto devenga en aprendizaje. Al habituarse a una emoción nueva, se teoriza que los desequilibrios se reducen, y hasta se eliminan.

Las emociones en cuestión, al ser halladas, corresponderían a las emociones de la Medicina Tradicional China, y a través de ésta se puede hallar la regulación por los cinco elementos.

Por ello la regulación por acupuntura no basta para eliminar el hábito causado por la emoción original. Tan sólo poniendo agujas hemos acallado la emoción, pero no se ha autorreconocido el paciente como para habituarse a otro comportamiento.

---

<sup>33</sup> HAMMER, R.: *La nueva medicina germánica*, recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/19295616/Nueva-medicina-germanica-Parte-I-Dr-Ryke-Geerd-Hamer> el 23/11/2015.

Por ello, aun en plena paz, recaerá en las formas de reaccionar que creó en base a la emoción original, y por ello ésta volverá a aparecer.

El Balance Integral ha propuesto vencer las causas del estrés, ya que las identifica y las ataca desde diversos ángulos, para hacer más efectivo el tratamiento y, además, incluyendo al paciente como protagonista de su propia curación. Cuando esto último ocurre, y se le dan las herramientas al sujeto, éste se vuelve capaz de utilizar las válvulas de escape de estrés sin depender tanto de agentes externos. Se le permite afrontar al estrés de la mejor manera.

Finalmente, las terapias coadyuvantes como el Tai Chi Chuan y el Chi Kung de los Cinco Elementos rinden grandes beneficios a la salud, pues mejoran la postura, la capacidad respiratoria, el control propio del cuerpo, la conciencia corporal, la condición cardiovascular, la coordinación motora gruesa. Estas actividades permiten al paciente hacerse consciente de su propia corporalidad, y con ello se restablece el contacto entre lo interno y lo externo, entre el hombre y la naturaleza.

## Bibliografía

1. Diccionario de la Real Academia Española, edición digital.
2. STEVENS, J.: *Gestalt es*. Real Pope Press. Estados Unidos. 1975.
3. NOGUEIRA, C.: *Acupuntura (Tomo I)*. Ediciones CEMETC. España. 2006.
4. Estudiantes de Farmacia, Universidad de las Américas. *La adrenalina*. Recuperado de: <http://sendocrino-biologia.blogspot.com/2011/08/hormona-adrenalina-concepto-funciones.html> el 01/12/2015.
5. *El estrés y la medicina china*. Recuperado de: <http://www.acupunturachina.com/es/notas/el-estres-y-la-tcm.pdf> el 02/12/2015.
6. American Psychological Association. *El estrés es un problema serio en los Estados Unidos*. Recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-problema.aspx> el 01/12/2015.
7. Diario La Nación. Edición del 20 de noviembre de 2005. *La OMS considera que el estrés laboral es una grave epidemia*. Recuperado de: <http://www.lanacion.com.ar/757582-la-oms-considera-que-el-estres-laboral-es-una-grave-epidemia> el 20/11/2015.
8. *El pensamiento de Nietzsche*, recuperado de: <http://www.filosofia.net/materiales/filosofos/nietzsche/pensa.htm> el 23/11/2015.
9. *La Posmodernidad; nuevo régimen de verdad, violencia metafísica y fin de los metarrelatos*, recuperado de: <http://www.observacionesfilosoficas.net/posmodernidadnuevoregimen.htm> el 15/11/2013.

10. Capra, F: *El tao de la física*, recuperado de: <http://agadu.wordpress.com/2012/01/05/el-tao-y-la-fisica-2/> el 15/11/2013
11. ATALAYA, M.: *El estrés laboral y su influencia en el trabajo*. Industrial Data. 2001.
12. *El estrés en la actualidad*. Recuperado de: [http://www.yopsicologo.com/files/estres\\_vida\\_moderna.html](http://www.yopsicologo.com/files/estres_vida_moderna.html) el 15/11/2013.
13. BEINFELD, H, y KORNGOLD, E: *Entre el cielo y la tierra*. Editorial La liebre de marzo. Argentina. 1999.
14. KAPTCHUK, T: *Medicina China, una trama sin tejedor*. Editorial La liebre de marzo. Argentina. 1995.
15. *El hígado en la Medicina Tradicional China*, recuperado de: <http://www.naturisima.org/el-higado-en-la-medicina-china-tradicional-mct/> el 02/12/2015.
16. *Beneficios del Tai Chi Chuan*. Recuperado de: <https://kobudo.wordpress.com/consejos-sobre-salud/beneficios-del-tai-chi-chuan> el 01/12/2015.
17. ALONSO, I: *Chi Kung, fuente de juventud*. Recuperado de: <http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-chi-kung-9049> el 01/12/2015.
18. *La Tierra como escuela*, recuperado de: [http://www.proyectohermes.com/Areas\\_de\\_estudio/Psicologia/De\\_la\\_Psicologia\\_a\\_la\\_Psicosofia](http://www.proyectohermes.com/Areas_de_estudio/Psicologia/De_la_Psicologia_a_la_Psicosofia) el 15/11/2013.

19. BRITO, R: *Psicosofía y psicoterapia, tres ejemplos para una aproximación*, recuperado de: <http://revistagpu.cl/2010/diciembre/GPU%202010-4%20%28PDF%29/REV%20Psicosofia%20y%20psicoterapia.pdf> el 15/11/2013.
20. *Diferencias entre la acupuntura y el Prozac para reducir los niveles de estrés*, recuperado de: <http://medicinachinahoy.blogspot.com.es/2011/05/diferencias-entre-la-acupuntura-y-el.html> el 11/12/2013.
21. HAMMER, R.: *La nueva medicina germánica*, recuperado de: <https://es.scribd.com/doc/19295616/Nueva-medicina-germanica-Parte-I-Dr-Ryke-Geerd-Hamer> el 23/11/2015.
22. *Test para medir el nivel de estrés*. Recuperado de: <http://www.cuidadodelasalud.com/cuidado-del-cuerpo/test-para-medir-el-nivel-de-estres/> el 20/08/2015.
23. Marinoff, L.: *Pregúntale a Platón*. Ediciones B. España. 2005.
24. Fundación Europea de Medicina Tradicional China: *Estudio de acupuntura: la acupuntura controla el estrés*. Recuperado de: <http://fundacion.mtc.es/newsletter-mtc.php?87-estudio-acupuntura-acupuntura-controla-estres-> el 01/12/2015.
25. PADRÓN, J.: *La estructura de los procesos de investigación*. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos/estruprocinv/estruprocinv.shtml> el 01/12/2015.
26. SIERRA B.: *Técnicas de investigación social. Teorías y ejercicios*. Editorial Paraninfo. España. 1994.
27. TAMAYO Y TAMAYO, M.: *El proceso de la investigación científica*. Editorial Limusa. México. 1995.

28. Universidad Pedagógica Experimental Libertador: *Manual de trabajo de grado de especialización y maestría y tesis doctorales*. Vicerrectorado de Investigación Postgrado. Venezuela. 2001.

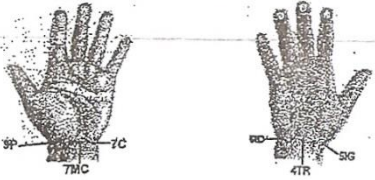
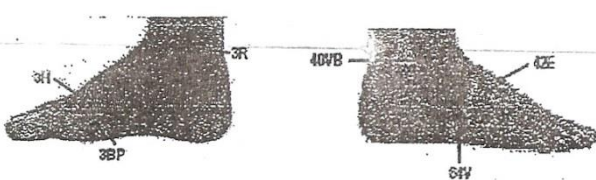
## **Anexos**



Anexo 1: Biomedición del 6 de abril de 2015 de la paciente:

NOMBRE: M. [REDACTED]					FECHA: 06/04/15					HORA ESTACIÓN				
APELLIDOS: P. [REDACTED]					NIVEL DE SENSIBILIDAD					9 12 21 N° FICHA				

	P	MC	C	ID	TR	IG	BP	H	R	V	VB	E	
	I	D	I	D	I	D	I	D	I	D	I	D	I
180	190	170	140	170	200	200	180	130	150	150	130	150	180
160	180	160	130	160	190	190	150	120	140	140	120	140	160
140	170	160	120	160	180	180	140	110	130	130	110	130	140
130	160	150	100	150	170	170	130	100	120	120	100	120	130
120	150	140	90	140	160	160	120	90	110	110	90	110	120
110	140	130	80	130	150	150	110	80	100	100	80	100	110
100	130	120	70	120	140	140	100	70	90	90	70	90	100
90	120	110	60	110	130	130	90	60	80	80	60	80	90
80	110	100	50	100	120	120	80	50	70	70	50	70	80
70	100	90	45	90	110	110	70	45	60	60	45	60	70
60	90	80	40	80	100	100	60	40	50	50	40	50	60
55	80	70	35	70	90	90	55	35	40	40	35	40	55
50	70	60	30	60	80	80	50	30	35	35	30	35	50
45	60	50	25	50	70	70	45	25	30	30	25	30	45
40	50	45	20	45	60	60	40	20	25	25	20	25	40
35	40	35	15	35	50	50	35	15	20	20	15	20	35
30	30	30	10	30	40	40	30	10	15	15	10	15	30
25	25	25	5	25	30	30	25	5	10	10	5	10	25
20	20	20	0	20	20	20	20	0	5	5	0	5	20
15	15	15	-5	15	10	10	15	-5	0	0	-5	0	15
10	10	10	-10	10	5	5	10	-10	-5	-5	-10	-5	10
5	5	5	-15	5	0	0	5	-15	-10	-10	-15	-10	5

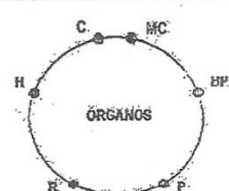
  

	↑↑↑	PLÉTORA
↑↑↑	↑↑	PLENITUD
↑	↑	PLENITUD RELATIVA
NORMAL		
↓	↓	VACÍO RELATIVO
↓↓↓	↓↓↓	VACÍO
↓↓↓	↓↓↓	ANERGIA

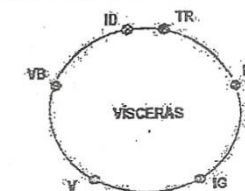
  

M. EN PLENITUD	+	++	+++
M. EN VACÍO	+	++	+++



ORGÁNOS



VISCERAS

**REGULACIÓN**

-----

-----

-----

Anexo 2: Entrevista de diagnóstico de estrés pre y postterapia aplicada a la paciente en

relación al 2 de junio 2015:

TEST PREVIO A LA SESIÓN DE ACUPUNTURA:

- 1 ¿Se enoja con mucha facilidad?  
Si  No
- 2 ¿Suele tener problemas de salud?  
Si  No
- 3 ¿Prefiere quedarse en su casa a competir en el exigente mundo moderno?  
Si  No
- 4 ¿Le resulta difícil mantener el equilibrio en situaciones de agresión externa?  
Si  No
- 5 ¿A menudo se siente poco amado?  
Si  No
- 6 ¿No soporta que lo critiquen?  
Si  No
- 7 ¿Siente que en su vida hay más sacrificios que compensaciones?  
Si  No
- 8 ¿Se siente solo y vacío?  
Si  No
- 9 ¿Carga con mucha responsabilidad en su trabajo?  
Si  No
- 10 ¿Le cuesta separar los problemas externos (laborales, económicos) de su vida interior?  
Si  No
- 11 ¿Siente que en su trabajo no lo consideran como usted se merece?  
Si  No
- 12 ¿Tiene problemas en su vida conyugal?  
Si  No
- 13 ¿Siente que su vida es muy rutinaria?  
Si  No
- 14 ¿Se siente a prueba en forma permanente?  
Si  No
- 15 ¿Le cuesta imponer su autoridad?  
Si  No
- 16 ¿Se siente mal con usted mismo?  
Si  No
- 17 ¿Su trabajo le resulta rutinario y poco apasionante?  
Si  No
- 18 ¿Está por divorciarse en contra de su voluntad y sufre por ello?  
Si  No
- 19 ¿Perdió su trabajo o está a punto de hacerlo?  
Si  No
- 20 ¿Tiende a ser introvertido?  
Si  No
- 21 ¿Le resulta difícil distribuir bien su tiempo?  
Si  No
- 22 ¿Su trabajo le provoca frecuentes disgustos?  
Si  No
- 23 ¿Hace más cosas de las que puede?

Si  No

24 ¿Le cuesta perdonar?

Si  No

25 ¿Se disgusta mucho cuando las cosas no salen como usted había planeado?

Si  No

26 ¿Le cuesta encarar de frente las dificultades?

Si  No

27 ¿Suele dejar tareas a medio hacer?

Si  No

28 ¿Le cuesta lograr que el dinero le alcance a fin de mes?

Si  No

29 ¿Su vida tuvo muchos cambios en los últimos años?

Si  No

#### TEST POSTERIOR A LA SESIÓN DE ACUPUNTURA:

1 ¿Notó algún cambio a nivel físico luego de la sesión de acupuntura?

Si  No

2 ¿Siente ánimo/optimismo?

Si  No

3 ¿Siente algún tipo de disgusto?

Si  No

4 ¿Siente algún bienestar general?

Si  No

5 ¿Percibe un cambio en su actitud respecto a las responsabilidades a las que tiene que hacer frente al salir de la consulta?

Si  No

6 ¿Volvería para otra sesión de acupuntura?

Si  No

#### COMENTARIOS:

Las preguntas están hechas de manera que no hay mucha alternativa (si o no). ¿Puede en un momento de su vida puede estar en alguna de estas situaciones? Todos.

Anexo 3: Rayos X de columna cervical realizados el 17 de agosto de 2015:



**CONSULTORIO MÈDICO  
RESCARVEN**

PACIENTE: P [REDACTED] N [REDACTED]	FECHA: 17.08.15
C.I. [REDACTED]	EDAD:

**RX DE COLUMNA CERVICAL**

Se practica estudio en proyección AP y lateral, observándose:

Rectificación de la lordosis cervical funcional.

Espacios intervertebrales e interpediculares conservados.

Cuerpos vertebrales muestran adecuado tamaño y densidad. Los elementos del arco posterior sin alteraciones.

Agujeros de conjunción conservados.

Adecuada alineación axial de los cuerpos vertebrales.

No hay lesiones líticas ni blásticas.

**CONCLUSION**

**RECTIFICACIÓN DE LA LORDOSIS CERVICAL FUNCIONAL.**

Dr. Luis F. Arreaza G.

Médico, Especialista en Radiología y  
Diagnóstico por Imágenes.  
M.S: 57.177 / CI: V-10330749  
Sociedad Venezolana de Radiología (SOVERADI).  
Radiological Society of North America (RCNA).



Anexo 4: Rayos X de hombros realizados el día 17 de agosto de 2015:



**CONSULTORIO MÉDICO  
RESCARVEN**

PACIENTE: P [REDACTED] M [REDACTED]	FECHA: 17.08.15
C.I. [REDACTED]	EDAD:

**RX DE HOMBROS**

*Se practica estudio en proyección AP, con húmero en posición indiferente, observándose:*

*Estructuras óseas que conforman la articulación muestran adecuada disposición, forma y densidad habitual, sin imágenes líticas ni blásticas.*

*Hay adecuada congruencia de las superficies articulares.*

*Espacio articular de amplitud conservada en las diferentes proyecciones.*

**CONCLUSION:**

- **RX DE HOMBROS SIN EVIDENCIA DE ALTERACIONES**

**Dr. Luis F. Arreaza G.**

Médico, Especialista en Radiología y  
Diagnóstico por Imágenes.  
M.S: 57.177 / C.I: V-10330749  
Sociedad Venezolana de Radiología (SOVERADI).  
Radiological Society of North America (RCNA).



Anexo 5: Resonancia magnética de hombro izquierdo realizada el 27 de septiembre de 2015:



**CLÍNICA  
PADRE PÍO**

Calle San José s/n .- Chapellín  
Caracas - Venezuela  
Telfs.: 730-12-89 / 730-63-78

Rif: J-30301474-7

Caracas, 27 de Septiembre del año 2015

Paciente : N [REDACTED] P [REDACTED]

Edad : 61 a

Estudio : RM de HOMBRO IZQUIERDO

Estudio efectuado en secuencias e incidencias habituales con unidad de bajo teslaje que muestra:

Se identifica hipertrofia moderada de la articulación ACC con pinzamiento extrínseco del tendón del supra espinoso con cambio de señal grado II (en T2) sin discontinuidad anatómica, hallazgos sugestivos de Tendinosis calcificada, se acompaña de discreto aumento del contenido liquido de la vaina contentiva de las porción larga del bíceps. Complejo labrum bicipital normal

Atte Dr Pirela Roger

Medico Radiólogo MSAS 30474