

## **EL QUIGONG EN LA INTERVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN, LA ANSIEDAD, Y EL ESTRÉS PSICOLÓGICO LABORAL.<sup>1</sup>**

**Autor: Miguel E. Martínez Fuentes<sup>2</sup>**

**Coautor: Dr. Víctor Mora Arellano<sup>3</sup>**

### **RESUMEN**

El impacto de los dramáticos cambios multidimensionales ocasionado por la globalización genera un proceso histórico crítico que impacta al tejido social, sometiendo a muchas poblaciones, a un deterioro de su calidad de vida y de sus posibilidades de acceso a la atención sanitaria. Asimismo están expuestos a tensiones crónicas que pueden desbordar las capacidades y mecanismos de adaptación de las personas. La Medicina Tradicional China tiene más de 5.000 años de práctica empírica y abarca cinco componentes: fitoterapia, dietética, masajes, acupuntura y el Quigong. Su rol terapéutico ha sido reconocido por la OMS, quien ha diseñado estrategias para promover su integración al sistema sanitario de todos los países. Se eligió el componente Quigong para revisar trabajos científicos donde se implementaron sus prácticas en el tratamiento de la Depresión, la Ansiedad y el Estrés psicológico laboral. Los resultados de los estudios revisados concluyeron que existen evidencias significativas de que el Quigong puede mejorar la clínica de pacientes con diagnóstico de Depresión, Ansiedad y estrés laboral. Asimismo, los autores de los trabajos realizados coinciden en la necesidad de proseguir la

---

<sup>1</sup> Para citar este artículo de investigación:

Martínez, M. and Mora, V. (2021) "El Quigong en la intervención de la depresión, la ansiedad, y el estrés psicológico laboral" *Revista Orinoco Pensamiento y Praxis/ Multidisciplinarias/ ISSN 2244-8314*. 09 (13), pp. 44-54.

<sup>2</sup> Médico Cirujano. Universidad de Oriente. Esc. de Ciencias de la Salud. Dr. "Francisco Battistini Casalta". Especialista en salud ocupacional, mención medicina del trabajo. Universidad Nacional Experimental de Guayana. Puerto Ordaz, Investigador. Estado Bolívar. E-mail: [mmartinez.grupo](mailto:mmartinez.grupo). [agapov@gmail.com](mailto:agapov@gmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-7542-0996>

<sup>3</sup> Profesor Titular Jubilado de la Universidad de Oriente-Venezuela, [victormorau9@hotmail.com](mailto:victormorau9@hotmail.com),

línea de investigación relativa a las aplicaciones del Quigong como terapia preventiva y curativa en estrés psicológico, ansiedad y depresión.

**Palabras claves:** Medicina Tradicional China, Quigong, Intervención. Estrés Laboral. Ansiedad. Depresión. Pandemia.

## **ABSTRACT**

### **THE QIGONG IN THE INTERVENTION OF DEPRESSION, ANXIETY, AND PSYCHOLOGICAL STRESS AT WORK**

The impact of the dramatic multidimensional changes caused by globalization generates a critical historical process that impacts the social fabric, subjecting many populations to a deterioration in their quality of life and their possibilities of access to health care. They are also exposed to chronic tensions that can overwhelm people's capacities and adaptation mechanisms. Traditional Chinese Medicine has more than 5.000 years of empirical practice and includes five components: phytotherapy, dietetics, massage, acupuncture and Quigong. Its therapeutic role has been recognized by the WHO, which has designed strategies to promote its integration into the health system of all countries. The Quigong component was chosen to review scientific works where its practices were implemented in the treatment of Depression, Anxiety and Occupational Psychological Stress. The results of the studies reviewed concluded that there is significant evidence that Quigong can improve the clinic of patients diagnosed with Depression, Anxiety, and occupational stress. Likewise, the authors of the works carried out agree on the need to continue the line of research regarding the applications of Quigong as preventive and curative therapy in psychological stress, anxiety and depression.

**Keywords:** Traditional Chinese Medicine, Quigong, Intervention. Work stress. Anxiety. Depression. Pandemic.

### **LE QIGONG DANS L'INTERVENTION DE LA DÉPRESSION, DE L'ANXIÉTÉ ET DU STRESS PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL.**

## **RÉSUMÉ**

L'impact des changements multidimensionnels dramatiques causés par la mondialisation génère un processus historique critique qui a un impact sur le tissu social, soumettant de nombreuses populations à une détérioration de leur qualité de vie et de leurs possibilités d'accès aux soins de santé. Ils sont également exposés à des tensions chroniques qui peuvent submerger les capacités et les mécanismes d'adaptation des personnes. La médecine traditionnelle chinoise a plus de 5.000 ans de pratique empirique et comprend cinq composantes : phytothérapie, diététique, massage, acupuncture et Quigong. Son rôle

thérapeutique a été reconnu par l'OMS, qui a conçu des stratégies pour promouvoir son intégration dans le système de santé de tous les pays. Le volet Quigong a été choisi pour passer en revue les travaux scientifiques où ses pratiques ont été mises en œuvre dans le traitement de la dépression, de l'anxiété et du stress psychologique au travail. Les résultats des études examinées ont conclu qu'il existe des preuves significatives que le Quigong peut améliorer les performances cliniques des patients diagnostiqués avec une dépression, de l'anxiété et un stress psychologique professionnel. De même, les auteurs des travaux réalisés s'accordent sur la nécessité de poursuivre la ligne de recherche liée aux applications du Quigong comme thérapie préventive et curative dans le stress psychologique, l'anxiété et la dépression.

Mots-clés: médecine traditionnelle chinoise, Quigong, intervention. Stress au travail. L'anxiété. Dépression. Pandémie.

En consideración a la importancia de la Medicina Tradicional China (MTC), la Organización Mundial de la Salud (OMS). (2014-2023), en respuesta a la resolución de la asamblea mundial de la salud sobre (MTC) (WHA62.13), para ayudar a los estados miembros, señala los siguientes aspectos:

- 1.- “Aprovechar la contribución potencial de la (MTC) a la salud, el bienestar y la atención de salud centrada en las personas
- 2.-“Promover la utilización segura y eficaz de la (MTC) a través de la reglamentación y la investigación, así como mediante la incorporación de productos, profesionales y prácticas en los sistemas de salud, según proceda.”

**Referentes históricos.** La medicina tradicional China (MTC), es conocida desde hace aproximadamente unos 5000 años, en excavaciones arqueológicas se descubrieron estatuillas en posiciones características del componente Quigong de (MTC), (zan zhuan) .

Actualmente, a nivel mundial el interés por los métodos de (MTC) se ha globalizado siendo objeto de investigaciones académicas en diversos países como: USA. Canadá. Suiza. España. Francia. Australia, Japón. Nor y Sur Corea, Singapur, Tailandia, y otros. En Venezuela los estudios académicos relativos a (MTC) son exiguos, razón por la cual se efectuó la revisión bibliográfica, que nos permite aperturar líneas de investigación sobre este campo de interés mundial.

La información fue obtenida a partir de treinta y cinco (35) trabajos científicos a través de los buscadores (Google académico, y Mozilla) vía On Line, de los cuales fueron seleccionados 18; estos, están relacionados con el Quigong y su aplicación como terapia o terapia complementaria en: depresión, ansiedad, y estrés laboral. Los resultados de la información de los trabajos revisados, justifican la integración del Quigong como terapia complementaria en las patologías mencionadas y la apertura de líneas de investigación acerca de la elaboración de un protocolo de intervención de las patologías arriba señaladas a través del sistema seleccionado para este estudio.

A través de la revisión bibliográfica, pudo observarse como en la mayoría de los trabajos se evidenció la eficacia del Quigong como terapia en el tratamiento de las patologías mencionadas, sin embargo, los diferentes estudios sobre el tema coinciden en la necesidad de: realizar más trabajos sobre la eficacia del Quigong, regular y estandarizar protocolos de intervención según la patología tratada y fundamentados en las evidencias científicas, a fin de garantizar la seguridad y maximizar la efectividad en las técnicas de Quigong aplicadas, precisando sus límites y contraindicaciones, entre otras observaciones de importancia y pertinencia. En ese sentido la (OMS), avala el uso del Quigong dentro de la MTC como parte de su estrategia para la incorporación de la MTC en las políticas de salud pública de las naciones.

Quigong comprende 2 palabras cuyo significado más cercano es: Qui, ki o chi, que significa “aliento” y “aire”, por generalización, es equivalente a “energía” y vitalidad” y “gong” o “kung “,que significa “trabajo”, literalmente “trabajo de la energía”. (Fuentes Pangtay., 2016).

El Quigong es un sistema que comprende movimientos dinámicos y posturas estáticas, coordinados con métodos de respiración y visualizaciones, a través de los cuales se pretende incrementar, almacenar y direccionar la energía con fines terapéuticos a fin de mantener y restablecer la salud.

El Quigong para la salud es una de las cinco ramas de la medicina china (zhong yao xue), igual que la acupuntura (zhen jiu), la acupresión,(dian xue fa), los masajes en las cavidades,(tuinna), la dieta,(yin shi ), y la fitoterapia,(yao cao), o tratamiento con plantas;

se ha indicado como método preventivo y curativo que ofrece una terapia integral a la persona, incluyendo los desequilibrios psicológicos.

Existen 4 ramas principales de Quigong: Quigong para el mantenimiento de la salud; Quigong médico. Quigong Marcial y Quigong Espiritual.

El Quigong y otras prácticas como el tai chi chuan y la yoga, han evidenciado entre sus beneficios: "...los beneficios físicos o psicológicos de uno o más de esas prácticas, incluyen la reducción de la ansiedad y de la depresión, un mejor estado afectivo positivo, tranquilidad mental, relajación física, mejoría en la salud, calidad de vida, disminución de la presión sanguínea, y actividad de bio-marcadores para la inflamación y la función inmune, tales como la proteína C-reactiva (PCR), y el cortisol. “[Payne y Crane-Godreau, (2013)].

Hay dos categorías de mecanismos propuestos para los efectos observados durante la práctica del Quigong sobre los sistemas biológicos y psicoimmunoneurológicos de los participantes, a saber: primero, los mecanismos compartidos para el ejercicio físico ordinario, el muscular o carga cardio-vascular; y segundo, el mecanismo complejo neurológico relacionado con la plasticidad neurohormonal y la modulación neuro-inmunológica. Los autores Payne y Crane-Godreau., (2013), creen que el último sea el camino más productivo para futuras investigaciones, y hacen algunas reflexiones entre esas dos líneas.

En el Quigong hay dos métodos para curar las enfermedades: el primero es a través de la auto curación, que es ejecutada por el propio practicante y guía el qi hacia la región del cuerpo que lo requiere con la ayuda de ciertos movimientos, la respiración, y la mente. La segunda la realiza el médico o maestro quien proyecta su qi hacia el cuerpo del paciente para equilibrarlo y restaurarlo.

Las concepciones que se tienen en Occidente y Oriente sobre el cuerpo y sus prácticas están señaladas en los trabajos científicos de Peluffo.,(2013), y en los aportes de Aschieri., (2011,p.147), quien menciona..."su apropiación se encuentra actualmente atravesada por: aspectos de clase, con énfasis en el self, e individualismo, y por apreciaciones estéticas positivas relacionadas a antecedentes de nuestra historia colonial y postcolonial,

permaneciendo registradas en los discursos de los representantes de las entidades sociales”. Esto último se refiere a la distorsión de la cultura oriental por la óptica occidental, lo cual es un proceso histórico que parte de los diferentes procesos colonizadores y de la interacción social, política y cultural resultante, que condujo a interpretaciones estéticas más o menos positivas según la cultura colonizada fuese oriental, africana o amerindia; siendo más tomadas en consideración, las culturas más avanzadas según la óptica europea.

En este sentido, la adopción de nociones culturales corporales filosóficas orientalistas no siempre fueron bien entendidas, derivando paradójicamente en una cultura centrada en la individualidad, el individualismo y el cuerpo, y distorsionadas y mercantilizadas como otro producto de consumo más; es decir, en la vieja concepción del cuerpo dualista, en la cual mente y cuerpo son dos cosas distintas y separadas, por contraste a la filosofía oriental y concretamente en la confucionista, donde el cuerpo y el alma se encuentran en constante interacción y resonancia.

Calpe, I. (2003), señala: “Sin embargo, desde hace más de 5.000 años fecha aproximada cuando se descubrió la circulación del qi en el cuerpo humano; de todas las escuelas de aquellos tiempos, la del Quigong es la que ha permanecido hasta la actualidad.”

Investigadores como García, (2003), refieren que el primer documento localizado para la acupuntura China es el *Huangdineijing* (Canon interno del Emperador Amarillo), el cual fue recopilado en el período de los “Reinos Combatientes” (Zhang guo Shidai, 403-256 a.n.e ). El Canon es el resumen del conocimiento médico que para la época tenían las personas que se dedicaban al ejercicio de la medicina; dicho documento fue ampliado y revisado durante la **dinastía Qin** (221-207 a.n.e), y la de **Han** (206-220 a.n.e).

Llama la atención como el Quigong y la acupuntura comparten idénticos principios anatómicos y fisiológicos.

Existen muchos tipos de Quigong; sin embargo, todos los estilos del Quigong comparten raíces comunes. El concepto de Quigong debe vincularse a la cosmología china que habla del flujo incesante del qi en la naturaleza y el cosmos. El qi representa la energía que se puede sentir en la naturaleza y el cosmos.

Para la cosmología china el qi es poder animado que fluye de manera similar a como fluye en el cosmos, y como, el cuerpo humano forma parte del cosmos, en el trabajo de respiración con la energía fundamental se tiene que incluir la idea del flujo en el cosmos; es decir, el cuerpo humano es parte del cosmos, como un todo. Por lo tanto, en el trabajo de respiración con la energía fundamental, se tiene que incluir la idea del flujo y la distribución del qi ,y así establecer o restablecer su armonía y equilibrio en el organismo, el cual hay que relacionarlo con las energías elementales de la naturaleza y el cosmos.

Desde la óptica de la cosmología taoísta, el universo, la naturaleza y el ser humano están hechos del qi. La tríada fundamental son: Cielo, Hombre y Tierra y obedece a los procesos cósmicos, naturales y humanos, que están siempre presentes en la práctica del Quigong. El pensamiento taoísta de Zhuan gi (hacia 370-300 a.n.e), precisa: “El hombre nace de una condensación de qi, se refiere al qi que al condensarse crea la vida, que es el mismo qi que al dispersarse produce la muerte”.

Cheng, A. (2006, p.36) nos dice: “La unidad y continuidad que busca el pensamiento chino, tiene que ver con el soplo (qi), y lo describe como el influjo o energía fundamental que anima el universo entero”. Ni por encima, ni fuera, sino en la vida, el pensamiento es la corriente misma de la vida. Dado que toda realidad, física o mental, es energía fundamental, la mente no funciona independiente del cuerpo, hay una fisiología no solo de lo emocional, existe la posibilidad de un afinamiento o una sublimación de la materia física.

### **Planteamiento del problema.**

En el mundo en general como consecuencia de la crisis financiera global, la pandemia por el covid-19, los cambios geopolíticos, y en Venezuela particularmente debido a la crisis económica, política y social inducida por el bloqueo financiero, las sanciones económicas y políticas encabezadas por los Estados Unidos contra el Gobierno y Pueblo de Venezuela, existe una presión que impacta multidimensionalmente sobre el cuerpo social, y que exagera los factores de riesgo para estrés laboral, depresión y ansiedad, sobre cada trabajador Venezolano, su entorno familiar y su entorno laboral debido al deterioro material de las condiciones laborales intra-organizacionales, extra-organizacionales e individuales.

En este contexto, las investigaciones revisadas indican que es posible intervenir, sobre esas psico-patologías utilizando el Quigong; y aun cuando no es factible intervenir sobre las condiciones materiales que exacerban dichas patologías y su impacto en la personalidad, si se puede intervenir sobre la manera como la persona procesa el estrés que esas condiciones le producen, generando un “microcosmos protector”, que le permita adaptarse, resistir y finalmente superar el impacto psicológico negativo, sus concomitantes y secuelas patológicas.

Por todo lo señalado previamente, la presente investigación tiene pertinencia social, se justifica y tiene como objetivo general: Relacionar la eficacia del sistema Quigong en la intervención del estrés laboral, la depresión, la ansiedad y sus secuelas, Implicando desarrollar como objetivo específico el generar una revisión bibliográfica sobre los antecedentes de investigaciones relativas al uso del Quigong como terapia en los trastornos del estado de ánimo y sus secuelas, que nos conlleva a la aproximación de los siguientes alcances:

**a.- Académico:** permite evidenciar el conocimiento obtenido en el manejo de la información y su aplicación para la elaboración de artículos científicos.

**b.- Personal:** Permite al autor profundizar y actualizar información sobre el uso del Quigong en trastornos del estado de ánimo, trastornos de estrés y sus secuelas.

**c.- Médico laboral:** Como especialista en salud ocupacional mención Medicina del trabajo con conocimiento previo de la problemática del estrés laboral, así como de los trastornos de ansiedad, depresión y sus secuelas en el medio ambiente de trabajo, encuentro pertinente, posterior a la revisión bibliográfica efectuada, la apertura de una línea de investigación sobre el uso del Quigong como terapia complementaria en el tratamiento del estrés psicológico de origen ocupacional y sus posibles concomitantes, entidades clínicas diferenciadas o secuelas asociadas de Ansiedad y Depresión .

**d.- Difusión de la información obtenida.** La información producto de la revisión bibliográfica una vez publicada como artículo científico, permitiría a docentes, alumnos, especialistas en medicina del trabajo y otros, disponer de material de apoyo actualizado en futuras investigaciones sobre el tema; adicionalmente, las instituciones

públicas y privadas pueden hacer uso de la misma debido a que el tema analizado implica psicopatologías que son problemas de salud pública.

### **Materiales y Métodos**

El presente trabajo corresponde a una investigación: cualitativa, exploratoria, descriptiva, analítica, que se llevó a cabo en la dimensión-espacio-tiempo del 15 de febrero al 08 de marzo del año 2020. La búsqueda de la información bibliográfica se realizó a través de consultas en: Libros, revistas arbitradas e indexadas, textos, folletos, uso del Internet con el buscador Google Académico y de documentos audiovisuales relacionados con el problema.

Es de hacer notar que la información científica publicada de trabajos localizados a nivel nacional y regional son escasos, lo cual lo justifica en su contexto y en su pertinencia social, resultando la adecuación del objeto de estudio a los procesos de:

**A.- Un esquema documental**, fundamentado en la búsqueda y análisis de datos secundarios; que se correspondan con información obtenida y registrada a través de otras fuentes de investigación, según lo referido por Ramírez *et al.*, (1987,p. 21), **la consideran como “una variante de la investigación científica, cuyo objetivo fundamental es el análisis de diferentes fenómenos de orden: histórico, social, salud, psicológico, entre otros”** obtenidos de la realidad a partir de la indagación exhaustiva, sistemática y rigurosa, que requiere de técnicas muy precisas de la documentación existente.

**B.- Un nivel Exploratorio**, según Arias, (2006, p. 23)...“corresponde a aquella investigación que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado”, sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto, con un nivel de conocimientos limitados de la información que existe en nuestro medio sociodemográfico.

**C.- Un nivel transdisciplinario**, por cuanto se parte del enfoque de “niveles de realidad” postulado por NICOLESCU (1985), dentro de la Metodología de la transdisciplinariedad la cual se basa en 3 postulados, el primero de los cuales es:” 1) El postulado ontológico: existen, en la naturaleza y en nuestro conocimiento de la naturaleza, diferentes niveles de la realidad del objeto y diferentes niveles de la realidad del sujeto”. (2011, p.27).El mismo autor define “niveles de realidad “(2011, p.26), como:

*“Por nivel de Realidad, una noción introducida por primera vez en 1985 (Nicolescu, 1985), designó a un conjunto de sistemas que son invariantes bajo ciertas leyes, por ejemplo, las entidades cuánticas están subordinadas a las leyes cuánticas, las cuales se apartan radicalmente de las leyes del mundo macrofísico. Esto es para decir que dos niveles de realidad son diferentes si, mientras pasa de uno al otro, se produce una ruptura en las leyes aplicables y una ruptura en conceptos fundamentales (como por ejemplo, la casualidad)”.*

Esto significa, que para decir que dos niveles de Realidad son diferentes debe evidenciarse, que mientras se pasa de uno al otro, se produce una ruptura en las leyes aplicables. La pertinencia de este método en el objeto de esta revisión, queda evidenciada en la aplicación del mismo en estudios transdisciplinares sobre psicoimmunoneurología efectuados por David Sánchez-Teruel, y María Auxiliadora Robles-Bello (2018,p.175), quienes concluyen: “Los datos de los estudios planteados en este artículo de revisión, algunos desde hace más de 30 años, indican que existe una continua interacción entre la mente y el cuerpo que modula mecanismos etiopatogénicos de carácter puramente biológico”, lo cual pudiese relacionarse con los beneficios observados en las psicopatologías tratadas con el Quigong.

En este orden de ideas, estas consideraciones metodológicas articuladas al Quigong, permiten el manejo de la información científica documentada hasta el presente, revelando el histórico de la evidencia de resultados positivos en el tratamiento de la psicopatologías enunciadas; esto adicionalmente, es importante por cuanto nos descubre potenciales áreas de investigación colaterales que requieren un enfoque transdisciplinario; no solo debido a la multidimensionalidad de las secuelas que tales psicopatologías ocasionan o potencialmente pueden ocasionar en la esfera bio-psico-social del ser humano, sino para aproximarnos a la construcción de un rigor teórico trans-subjetivo y práctico, holístico a fin de intentar comprender y dimensionar las reales potencialidades de esta milenaria práctica, rama de la Medicina tradicional china, en la resolución de los problemas de salud de los seres vivos y más específicamente en los seres humanos .

## **Resultados**

Producto de la revisión bibliográfica, se localizó información relacionada con el uso del Quigong como terapia en trastornos de ansiedad, depresión y estrés psicológico laboral: En 2007, Jay M. Griffith et al. Evidenciaron reducción de estrés psicológico en un equipo de salud intrahospitalario utilizando Quigong.

Peter Payne y Mardi A. Crane-Godreau (2013), plantean el uso de lo que denominaron “meditative movement” refiriéndose al Quigong que podría conllevar a nuevos métodos de intervención de los trastornos del estado de ánimo y condiciones relacionadas y plantearon hipótesis neurofisiológicas para intentar explicar los efectos terapéuticos observados. En este sentido, igualmente, Chong-wen Wang et al. (2014), encontraron evidencias que sugieren que el Quigong reduce la ansiedad y el estrés en adultos sanos.

También un estudio de 2017 realizado a cabo por Luis A. Oblitas et al. Encontró que la combinación de mindfulness y Quigong produjo una mejoría en el estado de salud de los trabajadores y cambios importantes en el bienestar psicológico.

Carrillo et al. (2017), en su trabajo “El taijiquan y Quigong en la prevención y el afrontamiento del estrés”, identificaron numerosos resultados con evidencias de beneficios de ambas disciplinas, entre otros, en casos de ansiedad y depresión.

Por su parte, Luis A. Oblitas (2018), Encontró que la combinación de Quigong y mindfulness, disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión. Al respecto, pei-shiun Chang et al. En 2019, hallaron que el Quigong tuvo beneficios de ambas disciplinas, entre otros, en casos de ansiedad y depresión, en comparación con un grupo control; asimismo evidenciaron beneficios de ambas disciplinas, entre otros, en casos de ansiedad y depresión. Jian Kong et al. (2019), explora el potencial del taichíchuan ó taijiquan en el tratamiento de pacientes con depresión, encontrando resultados de estudios clínicos que demostraban una mayor remisión de la clínica depresiva en comparación con los grupos donde no se utilizaron estos métodos.

De estas investigaciones previas, podemos inferir que: el Quigong permite una intervención efectiva en los trastornos del estado de ánimo, evidenciada por una reducción de los niveles de estrés psicológico, reducción de la ansiedad y una mayor remisión de la sintomatología depresiva en comparación con los grupos de control en diversas poblaciones tales como: trabajadores de la salud, ancianos con enfermedades crónicas, entre otras.

### **Conclusiones.**

**Las conclusiones** del presente trabajo se obtienen a partir de la información descrita, las cuales entre otras son las siguientes:

- 1) Existen trabajos de investigación donde se aplica el Quigong como terapia en trastornos de ansiedad, depresión y trastornos por estrés laboral.
- 2) Todos esos trabajos concluyeron que el Quigong mejoró la salud física y mental de los trabajadores y/o pacientes que intervinieron en el estudio.
- 3) En toda la bibliografía revisada los investigadores concluyeron que la terapia con Quigong disminuía el estrés psicológico, la depresión y la ansiedad.
- 4) Todos los trabajos concluyeron que se debe investigar más sobre el empleo de Quigong como terapia preventiva y curativa en trastornos de estrés psicológico, depresión y ansiedad.
- 5) No se observaron en ninguno de los estudios revisados efectos secundarios negativos sobre la población observada en cada caso.
- 6) Se requiere un enfoque transdisciplinario para abordar de manera holista cualquier investigación futura relativa al Quigong o Chikung

Estas conclusiones ponen de relieve la potencial utilidad de un paradigma terapéutico de bajo coste y complejidad que contrasta con un paradigma occidental científico-industrial relativo a la salud, con un enfoque de alta complejidad tecnológica, que produce rápidamente nuevos insumos y equipos para la mejora de la atención sanitaria, pero al mismo tiempo incrementa los costes de la misma. Esta realidad aunada a las complejas transformaciones sociales, geopolíticas y económicas de nuestro contexto actual, con economías mundiales en crisis, especialmente en las de los países del tercer mundo, dependientes de biotecnología médica de alto costo; ha conllevado paradójicamente, y a despecho de los grandes avances en biotecnología, medicina, nanotecnología y el surgimiento de nuevas especialidades relativas a la salud, a un deterioro de la calidad de la asistencia de salud en la gestión de la salud pública. En este sentido la Medicina Tradicional China y concretamente, el Quigong pudiese tener un impacto positivo como

terapia complementaria y/o alternativa, de bajo coste y sencilla implementación, para la disminución de los niveles de estrés, ansiedad y depresión de la sociedad occidental actual.

### Referencias Bibliográficas

Arias F. (2006). *“El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica.”* 6ta edición.

Aschieri P. (2011). *“El multiculturalismo en los cuerpos y las paradojas de la desigualdad poscolonial”*. Disponible en:

<http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/boletin/article/view/11227>

Cheng, Anne (2006). *Historia del pensamiento Chino*. Barcelona: Editorial Ballaterra.

CALPE, Isabel. (2003) *Qi gong: práctica corporal y pensamiento chino*. España: Kairós.

Fuentes, Manuel. (2016). *Qigong (氣功) e interculturalidad: práctica corporal y pensamiento chino en Barcelona*. Tesis doctoral. Disponible en:

<https://ddd.uab.cat/record/175017>

Nicolescu, Basarab. (1985). *We, the particle and the world / Nous, la particule et le monde*. Paris, Le Mail. 2nd edition: 2002, Mónaco, Rocher

Nicolescu, Basarab. (2011) *La necesidad de la transdisciplinariedad en la educación superior*. Disponible en

[https://www.researchgate.net/publication/282822027\\_La\\_necesidad\\_de\\_la\\_transdisciplinari edad\\_en\\_la\\_educacion\\_superior](https://www.researchgate.net/publication/282822027_La_necesidad_de_la_transdisciplinari edad_en_la_educacion_superior)

Peluffo E. (2013). “Idea del cuerpo en occidente y oriente. Una aproximación comparativa.” Disponible en: <http://www.electrapeluffo.com/libros/libro2.html>

Ramírez. (1987). “La investigación documental y bibliográfica “

Disponible en:

<https://www.urbe.edu/UDWLibrary/InfoBook.do?id=1737>

García, José Luis y Barañano, Ascensión (2003). “Culturas en contacto. Encuentros y desencuentros”. España: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Payne y Crane (2013). *Meditative movement for depression and anxiety* Disponible en:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2013.00071/full>

OMS (2014-2023). "Estrategia de la O.M.S. sobre medicina tradicional 2014-2023. Disponible en: [https://www.who.int/topics/traditional\\_medicine/WHO-strategy/es/](https://www.who.int/topics/traditional_medicine/WHO-strategy/es/)

Jay M. Griffith et al.(2007). "Qigong Stress Reduction in Hospital Staff" Disponible en: <https://www.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/acm.2007.0814>

Carrillo et al.(2017), "El taijiquan y Qigong en la promoción de la salud y el afrontamiento del estrés",

Disponible en: <https://revistas.um.es/sportk/article/view/300401>

Chong-wen Wang et al. (2014), *Managing stress and anxiety through Qigong exercises in healthy adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.*

Disponible en:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3893407/?report=classic>

pei shiun chang et al.(2019) *Physical and Psychological Health Outcomes of Qigong Exercise in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis*

Disponible en: <https://www.worldscientific.com/doi/abs/10.1142/S0192415X19500149>

Luis A. Oblitas et al.(2018) *Mindfulness, Qigong y su impacto en la salud*, Universidad Autónoma del Perú. Disponible

en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6832929>

Jian Kong et al. (2019) *Treating Depression with Tai Chi. state of the art and futures perspectives.* Disponible en:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00237/full>

Luis A. Oblitas et al. (2017) *Incidencia de mindfulness y Qigong sobre el estado de salud, bienestar psicológico, satisfacción vital y estrés laboral.*

Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcps/v26n1/0121-5469-rcps-26-01-00099.pdf>

David Sánchez-Teruel y María Auxiliadora Robles-Bello (2018) *Psiconeuroinmunología: hacia la transdisciplinariedad en la salud*. Disponible en

<https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-avance-psiconeuroinmunologia-hacia-transdisciplinariedad-salud-S1575181318300846>