

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
INSTITUTO DE POSGRADO



PROPUESTA

***PROGRAMA “ANICRIS” CON TERAPIAS ALTERNATIVAS:
REFLEXOLOGÍA PODAL Y AROMATERAPIA EN LOS DOCENTES
DE LA FACULTAD DE INGENIERÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE CHIMBORAZO.***



Autora: Dra. Lupe Bravo

Tutora: Mg. Margarita Ruiz

Riobamba – Ecuador

2017



INDICE GENERAL

INDICE GENERAL	2
PRESENTACIÓN.-	3
OBJETIVOS.-	6
OBJETIVO GENERAL.....	6
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	6
FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.-	7
INTRODUCCIÓN	7
TERAPIAS ALTERNATIVAS	7
AROMATERAPIA.-.....	8
ACEITES Y PROPIEDADES CURATIVAS	10
ACEITES ESENCIALES	12
MÉTODOS DE EXTRACCIÓN	12
EXTRACCIÓN POR ARRASTRE.....	12
EXTRACCIÓN POR DISOLUCIÓN	12
EXTRACCIÓN POR EXPRESIÓN.....	13
EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN EN EL TRABAJO	18
MUDRA.....	20
ÓRGANOS AFECTADOS POR LAS EMOCIONES.....	21
EL GRAN VALLE	21
MAPA DE REFLEXOLOGÍA	22
MOVIMIENTOS PARA MEJORAR LA SALUD	23
ZONAS DE ESTIMULACIÓN.....	23



1. PRESENTACIÓN.-

Es necesario realizar actividades adecuadas para mejorar las condiciones de vida del ser humano, en este caso del docente universitario mediante la aplicación del programa “Anicris” que consiste en terapias alternativas para disminuir los niveles del Síndrome de Burnout que afectan en todos los centros laborales considerada la enfermedad del siglo XXI por su incidencia.

Hay personas que afrontan los problemas con decisión y otras que huyen a los problemas y se ven afectados non cuadros críticos de salud que pueden con llevar inclusive a la muerte, por lo que es importante la investigación planteada y la solución propuesta.

La persona que padece el síndrome de Burnout, esta tan acostumbrada a vivirlo que ni siquiera toma conciencia de lo que le está sucediendo. Estas situaciones poden en riesgo la salud y la vida del individuo. Sin duda, este cuadro requiere la asistencia médica y psicológica, por lo que con el programa propuesto buscamos la solución a este fenómeno que se presenta y puede causar serias consecuencias como son las siguientes:

En la combinación de variables personales del trabajador, variables ambientales (entorno social, familiar, cultural, etc.) y variables laborales de la organización y del trabajo en si va a resultar de dicha combinación el síndrome de Burnout (Neira, 2004).

Existen diferencias, sin embargo, entre los investigadores para determinar la importancia que cada contexto tiene en la aparición de Burnout: algunos consideran la situación laboral, otros enfatizan la personalidad considerando que es a través de ella que se evalúa cognitivamente los eventos laborales para considerarlos estresantes; otros autores le dan importancia a las variables individuales como a las organizacionales.

Se considera, con respecto a los rasgos de personalidad y variables personales del trabajador, que serían más proclives los sujetos empáticos, sensibles, idealistas, con intensa dedicación profesional, obsesivos, que tienden a identificarse masivamente con



los demás. El síndrome de Burnout según la licenciada Redondo se produce en los individuos que poseen un ideal del yo elevado, siendo este ideal el que los conduce a desarrollar una imagen de ellos mismos en desacuerdo con su personalidad real. “La particularidad de esta enfermedad es que afecta generalmente a personas que alimentan un ideal elevado y que han puesto todo su empeño en alcanzar este ideal. Se trata de una enfermedad de la idealidad” (Redondo, 2001). También debe considerarse que se ha encontrado una correlación positiva en individuos que responden al patrón de personalidad tipo A: alta competitividad y esfuerzo por conseguir el éxito, agresividad, impaciencia, inquietud, compromiso excesivo con el trabajo, baja autoconfianza, etc. Además se sabe que las estrategias de afrontamiento que promueven evitación, aislamiento, negación y pasividad aumentan la probabilidad de aparición de este síndrome.

Con respecto a las variables laborales o posibles estresores que promueven el surgimiento del Burnout según Peiró 1992, se dividen en cuatro categorías:

a.1. Ambiente físico de trabajo y contenido del puesto como fuente de estrés laboral. Aquí se hace referencia a las condiciones adversas del ambiente físico de trabajo como por ejemplo, ruidos, mala iluminación, temperaturas extremas, falta de higiene, poca disponibilidad de espacio, etc.; como así también a las demandas estresantes del puesto tales como turnos rotativos, sobrecarga laboral, exposición a riesgos y peligros, trabajo repetitivo y monótono que provoca fatiga y mayor propensión a accidentes, trabajo nocturno, remuneración insuficiente, inestabilidad laboral y finalmente falta de autonomía en la realización del trabajo.

a.2. Desempeño de roles, relaciones interpersonales y desarrollo de la carrera. Se considera que una de las principales fuentes de estrés laboral es el desempeño de roles en las organizaciones, estando este estrés de rol integrado por dos disfunciones del rol: la ambigüedad (grado de incertidumbre que el sujeto tiene respecto al rol que desempeña) y conflicto del rol (surge cuando no se puede satisfacer simultáneamente expectativas del rol contradictorias).

Con respecto a las relaciones interpersonales, en el ámbito laboral favorece el Burnout cuando interfieren en el ejercicio normal de la tarea la presencia de conflictos con



superiores o compañeros o personal a cargo, dificultades en la comunicación, hostigamiento psicológico, acoso moral, etc.

a. 3. Las nuevas tecnologías pueden facilitar o dificultar el desempeño de la tarea, acarreando un cambio en las habilidades que el sujeto debe poner en práctica para realizar el trabajo. Este cambio puede afectar los sistemas cognitivos y emocionales del sujeto, dependiendo de cómo el mismo se ajusta al sistema tecnológico. Se consideran como posibles variables desencadenantes el grado de adaptación, el ritmo de trabajo impuesto, las demandas de atención exigidas, el aislamiento social, etc.

a. 4. Las fuentes extra organizacionales de estrés laboral: relaciones trabajo-familia.

Se considera que la aparición de Burnout se produce por cambios sociodemográficos, ya que es un síndrome de fin de siglo que afecta a los trabajadores. Un fenómeno que llama la atención en la actualidad por su influencia en el medio laboral es la sociedad de la queja, por la que los ciudadanos, dentro de la cultura de acceso a los servicios, exigen cosas imposibles, por lo tanto, los trabajadores se perciben incapaces de poder atender esas demandas por que no tienen los recursos para dar respuesta, logrando de esta manera que el ciudadano lo haga responsable de no satisfacción. Al mismo tiempo debe tenerse en cuenta que el crecimiento de la población desbordo la posibilidad de dar servicio teniendo como efecto el deterioro de las relaciones entre los trabajadores sociales y la gente mientras que también trajo como consecuencia la pérdida de prestigio de algunas instituciones.

La presente investigación se realizó en la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional de Chimborazo y presenta las siguientes conclusiones de la investigación realizada:

- Al realizar una aplicación del Test del MBI con 22 ítems es necesario realizar una prueba de fiabilidad para establecer el constructo del instrumento y si puede ser aplicable en cualquier contexto, se establece un alfa de Cronbach de 0.850 que da la seguridad que el test aplicado es muy bueno para este entorno de investigación.



- Al realizar un análisis de validez y de KMO al encontrar los datos de un 25 % de varianza pérdida y de 0.639 y de significancia $0.000 < 0.005$ que es válida la investigación planteada y resuelta.
- Al realizar la investigación se determina dos diagramas estructurales que representan al modelo inicial y luego el modelo propuesto en 5 dimensiones, siendo este el aporte significativo de la investigación del síndrome de Burnout.
- Al aplicar las terapias alternativas y determinar el nivel de significación en la investigación permite concluir que a mayor aplicación de aromaterapia y reflexología podal los niveles de Burnout disminuyen en su efecto nocivo a la salud.

Los niveles en un 7.5 % de Burnout son altos por lo que es necesario realizar capacitación y prevención en programas de salud alternativa.

1.2.OBJETIVOS.-

1.2.1. Objetivo General

Establecer técnicas de afrontamiento (reflexología podal y aromaterapia), para tratar y corregir el Síndrome de Burnout en el personal docente de la Facultad de Ingeniería de la UNACH.

1.2.1.1.Objetivos Específicos

- Realizar la aplicación de reflexología podal en puntos nodales para disminuir y aliviar los efectos y las causas que provoca el Síndrome de Burnout en los docentes de Ingeniería de la UNACH.
- Aplicar aromaterapia, para disminuir los niveles del Síndrome de Burnout en los docentes de la Faculta de Ingeniería de la UNACH.



1.2.2. Fundamentación Teórica.-

1.2.2.1.Introducción

Con la utilización de aceites esenciales solos o en combinación obtenemos dos acciones: por un lado el efecto puramente físico sobre la dolencia, y por otro lado una respuesta emocional frente a una determinada fragancia y realizarlo en diferentes tipos de aplicaciones como son: jabones, aromas, inciensos, baños de cajón, etc., que buscan la armonía del cuerpo para disminuir efectos nocivos sobre la persona y buscar el equilibrio del mismo.

De la misma manera en el cuerpo humano, sus partes como son manos, oídos, pies, etc., se encuentran distribuidos en zonas los diferentes sistemas, órganos que conforman el ser humano como tal que al ser estimulados esas zonas en lugares estratégicos brindan alivio, calma y sanación.

1.3. Terapias Alternativas

Este sistema de medicina se basa en las tradiciones culturales de curación, las cuales han ido pasando de generación en generación, de curador, de familia en familia y unas veces de tribu en tribu, influenciados por factores tales como la historia, las actitudes personales y la filosofía. Su práctica varía en gran medida de un país a otro y de una región a otra y es compartida con la gente autóctona, colonizadora y migratoria del sector.

Medicina complementaria alternativa no convencional es un término que se utiliza para referirse a un amplio grupo de prácticas sanitarias que no forman parte de la tradición de cada país o no están integrados a un sistema sanitario prevaleciente como el caso de la acupuntura y la homeopatía entre otras (Ortega, 2008).

Dependiendo de los recursos o procedimientos terapéuticos se clasifican como terapias con mediación (si se utilizan medicinas en base de hierbas, partes de animales y / o



minerales) o terapias sin mediación (si se realiza principalmente sin el uso de medicación, como es el caso de la acupuntura, las terapias manuales, el chi- gong, tai chi, terapia termal, yoga y otras terapias físicas, mentales, espirituales y terapias de mente y cuerpo.

1.3.1. Aromaterapia.-

La Aromaterapia (del griego aroma, 'aroma' y therapeia, 'atención', 'curación') es una rama particular de la herbolaria, que utiliza aceites vegetales concentrados llamados aceites esenciales para mejorar la salud física, mental o ambas. A diferencia de las plantas utilizadas en herbolaria, los aceites esenciales no se ingieren sino que se inhalan o aplican en la piel.

Se trata de una terapéutica muy usada en el pasado y presente. A veces, hay casos en los que se utiliza barro. Usa los componentes volátiles de plantas para obtener efectos terapéuticos. Los componentes que son volátiles a temperaturas del orden de los 100 grados C se extraen de determinadas partes de una planta usando vapor de agua, generalmente, aunque hay algunos métodos modernos de extracción que utilizan CO₂ en forma similar.

Un equilibrio entre la salud física y mental es lo que se consigue con la aplicación de la Aromaterapia. Una técnica oriental y antigua que elimina el estrés, la depresión y la tristeza mediante el uso de aceites esenciales extraídas de las plantas que son inhalados o aplicados directamente en el cuerpo a través de masajes o baños. Aromaterapia, la técnica basa su eficacia en el sentido del olfato y en la capacidad de absorción de la piel, pues el tiempo que el cuerpo succiona o inhala determinada fragancia, estas ingresan en el torrente sanguíneo y hace que el cerebro libere sustancias químicas que combaten la fatiga mental y la ansiedad y es lo que percibe la mente a través del olfato, lo sitúa en el área de las percepciones espirituales armonizando nuestro cuerpo y regulando el área física que requiere ser reconstruida.



La disciplina no reemplaza a la medicina tradicional, la acompaña permite que sus efectos sean ágiles y duraderos porque llega a la raíz emocional del problema, acelerando su curación.

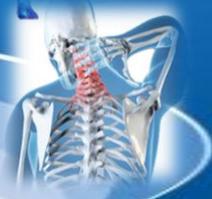
La Aromaterapia (del griego aroma, 'aroma' y therapeia, 'atención', 'curación') es una rama particular de la herbolaria, que utiliza aceites vegetales concentrados llamados aceites esenciales para mejorar la salud física, mental o ambas. A diferencia de las plantas utilizadas en herbolaria, los aceites esenciales no se ingieren sino que se inhalan o aplican en la piel. Se trata de una terapéutica muy usada en el pasado y presente. A veces, hay casos en los que se utiliza barro. Usa los componentes volátiles de plantas para obtener efectos terapéuticos. Los componentes que son volátiles a temperaturas del orden de los 100 grados C, se extraen de determinadas partes de una planta usando vapor de agua, generalmente, aunque hay algunos métodos modernos de extracción que utilizan CO₂ en forma similar.

Un equilibrio entre la salud física y mental es lo que se consigue con la aplicación de la Aromaterapia. Una técnica oriental y antigua que elimina el estrés, la depresión y la tristeza mediante el uso de aceites esenciales extraídas de las plantas que son inhalados o aplicados directamente en el cuerpo a través de masajes o baños. (Gema 2005)

Aromaterapia, la técnica basa su eficacia en el sentido del olfato y en la capacidad de absorción de la piel, pues el tiempo que el cuerpo succiona o inhala determinada fragancia, estas ingresan en el torrente sanguíneo y hace que el cerebro libere sustancias químicas que combaten la fatiga mental y la ansiedad, y es lo que percibe la mente a través del olfato, lo sitúa en el área de las percepciones espirituales armonizando nuestro cuerpo y regulando el área física que requiere ser reconstruida.

La disciplina no reemplaza a la medicina tradicional, la acompaña permite que sus efectos sean.

Algunos aceites esenciales parecen estimular las defensas del cuerpo contra las infecciones, favoreciendo la formación de glóbulos blancos. También se ha descubierto que ciertos aceites esenciales tienen una afinidad con determinados órganos del cuerpo:



la lavanda con los riñones, el ciprés con los ovarios, etc. Al estar un organismo inactivo o con deficiencias en su funcionamiento, absorbería selectivamente una sustancia que puede estimular su actividad, del mismo modo que absorbería un nutriente. (Gema 2005).

Tabla No 1.1 Aceites y propiedades curativas

Aceite esencial	Acción	Propiedades curativas
Albahaca	Estimulante	Antidepresivo, estimulante de la mente, equilibrador.
Bergamota	Estimulante, refrescante, tranquilizante, energético y revitalizador	Alivia el estrés, restablece el apetito y alivia la depresión y la ansiedad.
Clavel	Estimulante, tranquilizante, relajante.	Antidepresivo, alivia el estrés
Ciprés	Purificador, sedante y vigorizante	Calma el sistema nervioso y alivia los síntomas de la menopausia, las alergias y el estrés.
Eucalipto	Equilibrante, estimulante	Estimulante de la mente, permite regular emociones.
Geranio	Estimulante y equilibrante	Alivia los síntomas premenstruales y la depresión, calma el sistema nervioso y levanta el ánimo
Jengibre	Calienta, favorece la circulación, tiene propiedades relajantes y anticatarrales.	Ayuda a prevenir y aliviar los mareos y las náuseas de viaje, estimula al sistema inmunológico contra los resfriados y la gripe, alivia el sistema digestivo y mejora la circulación



Pomelo	Relajante, purificante, estimulante, y equilibrante emocional	Permite regular las emociones, alivia el estrés y la ira y ayuda a combatir los resfriados y los problemas respiratorios
Lavanda	Relajante, sedante, equilibrante, purificante y armonizador	Regula la hipertensión arterial, alivia los dolores de cabeza debidos a la tensión o al estrés y es especialmente sedante para las mujeres después del parto picaduras de insectos, quemaduras
Limón	Purificante, refrescante y estimulante	Reduce el cansancio mental, alivia el estrés, estimula la concentración y mejora la circulación
Menta	Digestiva, descongestionante y antiséptico	Relaja y calma los músculos del estómago y del tracto gastrointestinal trastornos, problemas respiratorios y tensión nerviosa. Es eficaz para el tratamiento de los síntomas de la gripe, ayuda a la mente.
Sándalo	Purificante, relajante, equilibrante, afrodisíaco y descongestionante	Calma el sistema nervioso, alivia los problemas emocionales, tiene un efecto equilibrante sobre la mente, el cuerpo y el espíritu, y también calma la mente y la prepara para la práctica de la meditación
Romero	Estimulante	Alivia los dolores musculares y reumáticas así como ayuda a la personas con presión arterial baja. Recientemente escáneres cerebrales han demostrado que la fragancia de romero aumenta la circulación sanguínea en el cerebro.
Rosa	Relajante	Antidepresivo, alivia los signos del estrés.

Fuente. Medicina Alternativa I grupo editorial Tomo S.A. Aromaterapia: guías prácticas para vivir en armonía editorial LEA.



1. Aceites esenciales

Los aceites esenciales poseen gran poder de actuación en la glándula pituitaria y sobre el sistema simpático y parasimpático. Se obtienen de las plantas aromáticas, y son vehiculizados en aceite de almendras dulces o aceite de jojoba.

Habitualmente se preparan de una manera especial, ya que llevan incorporados una piedra que, al agitarla, produce una ionización y una mezcla de ambos aceites (la esencia y el aceite de jojoba o almendras), colocando las moléculas en el orden adecuado para su aplicación. (Gema 2005)

Los aceites esenciales utilizados en aromaterapia proceden de una gran variedad de fuentes.

Métodos de extracción

Se basan en procesos físicos, es decir, no se suelen producir reacciones químicas significativas durante las extracciones.

1. Extracción por arrastre

Se lo realiza en un mortero asirio, destinado a destilar sustancias aromáticas. En la preparación de algunos de los perfumes, los egipcios utilizaban una vasija de barro tapada con un trapo de lino, lleno de agua u sustancias aromáticas, que calentaban hasta que los vapores impregnaban la tela, y quedaba saturada de esencia.

La destilación por arrastre de vapor de agua, da como resultado la obtención de los aceites esenciales naturales, es decir la ‘esencia líquida’.

Extracción por disolución

Parece ser que fue el alquimista y médico árabe Avicena, el primero en destilar.



2. Extracción por expresión

Cuando vamos por el campo, la montaña, el bosque o estamos en el jardín con la intención de toparnos con alguna planta aromática y olerla, en el simple hecho de tomar una muestra y frotarla, estamos realizando una extracción por expresión.

En el hecho de quemar ciertas sustancias, como por ejemplo, el incienso, o sándalo, se realiza lo que podemos denominar una extracción por combustión.

3. Otros métodos de extracción

Son aquellos en los que se producen reacciones bioquímicas a través de los procesos biotecnológicos, tales como la fermentación de la cerveza y el vino.

- **Uso de aceites esenciales**

Las vías de aplicación son esencialmente dos: la vía interna, es decir, la ingestión, oral, y la vía externa, por inhalación, baños, etc.

1. Vía Interna

Sólo se lo puede proponer un médico autorizado, puesto que el contacto de las esencias con las delicadas mucosas digestivas puede ser irritante, además, las dosis deben administrarse con atención para evitar el riesgo de intoxicaciones agudas y crónicas.

La dosis es 3 gotas por cada toma, con un máximo diario que oscila entre las 5 y 20 gotas, dependiendo de las dosis utilizadas.

Cuando ya se ha presentado una enfermedad, la estimulación energética y la vitalidad del cuerpo se obtendrán aplicando los aceites por acción externa, a través de baños, fricciones y masajes, con la difusión en el aire y con la estimulación olfativa, modalidades que también son eficaces.



2. Vía externa

Es preferible debido a su mayor facilidad de aplicación y su seguridad. Además, con la aplicación local, las esencias penetran inmediatamente a través de la piel y actúan de forma directa en los órganos que se encuentran debajo de esta, sin sobrecargar inútilmente los órganos internos, como el hígado y las mucosas digestivas, como sucede en la vía oral.

No obstante, no debe superarse de 10 gotas diarias.

- **Los masajes**

Los aceites esenciales puros son sustancias concentradas y potentes. Para el masaje, las esencias una o varias se añaden, antes de entrar en contacto con la piel, a un aceite básico que, actuando como vehículo, diluye las esencias para evitar reacciones cutáneas y fenómenos irritantes, y permitir el deslizamiento correcto para efectuar el masaje.

Los aceites de base que se utilizan deben tener una alta afinidad con la piel. Por ellos e aconsejan los aceites vegetales como el aceite de germen de trigo, de almendras dulces, de avellana, de girasol, de sésamo, de oliva, de pepitas de uva, de maíz, de soja o de maní.

Hay que tener presente que cuanto mayor sea el calor de la piel, mayor es la dilatación y, con ello, mayor es la absorción de la esencia.

- **Baño**

Para un baño aromático, la temperatura del agua debe ser elevada, pero no en exceso. Las esencias se añadirán inmediatamente antes de entrar en la bañera, para poder aprovechar al máximo el efecto producido por la evaporación de los componentes volátiles. Se añaden 4 o 5 gotas de la esencia elegida; si se trata de un combinado no hay que superar las 8 gotas. La duración del baño será de unos 10 minutos.



- **Para la ducha**

Se vierte de 3 a 4 gotas de esencia en el guante de espuma mojado y se fricciona el cuerpo.

- **Compresas y emplastes**

Pueden aliviar dolores, las distorsiones o las hinchazones. En una taza de agua caliente o fría, según las necesidades, se vierten de 5 a 8 gotas de esencia. Se sumerge una gasa en agua, se escurre con suavidad y se aplica en la zona afectada.

Se utilizará:

- Agua caliente para dolores musculares
- Agua fría para torceduras, esguinces, fiebre o cefaleas.

La compresa se renovará cuando se caliente o se enfríe, según sea el caso.

- **Evaporación:**

Se vierten de 3 a 4 gotas de esencia en un difusor para esencias, formado por una fuente de calor (lámpara o vela) sobre la que haya un recipiente de cristal con poco de agua.

Con la acción del calor, el agua se evapora y la esencia se volatiliza. No debe verterse directamente la esencia sobre la fuente de calor porque es un producto inflamable.

También pueden echarse unas gotas de esencia en un pañuelo, una almohada, en especial las esencias balsámicas, en el recipiente de agua de la calefacción, en un humidificador preparado para el uso de las esencias o incluso en un nebulizador.



- **Inhalaciones:**

Se añaden de 5 a 8 gotas de esencia en un recipiente pequeño con agua hirviendo y se respiran los vapores con un paño sobre la cabeza. Este método es particularmente útil para tratar las afecciones de las vías respiratorias.

- **Fricciones**

Se utilizaran 2 o 3 gotas de esencia diluidas en una base alcohólica para fricciones en la región cutánea correspondiente al órgano afectado (hasta calentar dicha zona).

- **Pediluvios**

Se añaden de 4 a 5 gotas de esencia en un recipiente con agua fría o caliente, dependiendo de las necesidades, y se mantienen los pies sumergidos durante unos 10 minutos (puede seguirse la misma indicación en el caso de las manos o para el bidet o baños de asiento). (Gema 2005)

- **Irrigaciones internas**

Se añaden de 4 a 5 gotas de esencia en agua caliente, dejándola, por supuesto, enfriar durante unos minutos. Se utilizará para lavados vaginales o lavativas.

- **Enjuagues y gargarismos**

Se añaden de 2 a 3 gotas de esencia en un vaso de agua hervida para enjuagues o gargarismos en caso de inflamación de las mucosas de la boca y de la garganta. (Gema 2005).



1.3.2. Reflexología podal

La reflexología consiste en presionar sobre distintos puntos del cuerpo, frecuentemente en los pies y las manos, con un fin terapéutico. El término procede de la palabra “reflejar” y se basa en la idea de que estos puntos son reflejo de todas las partes del cuerpo y que, por tanto, actuando sobre ellos se actúa sobre su reflejo interno.

El reflejo se debe a microconexiones nerviosas y linfáticas repartidas por nuestro cuerpo. De este modo, con los masajes se pretende conseguir un flujo equilibrado de energía. En la medicina natural la energía que tenemos en nuestro interior se denomina de muy distintas maneras: Prana en la India, Chi en China.

Los masajes son tal vez el método más antiguo entre los que el hombre ha usado para aliviar sus malestares. Desde la instintiva reacción de friccionar la zona dolorida hasta la meticulosa precisión con que se ubican los puntos de presión de la Digitopuntura o el Shiatsu, son múltiples las técnicas que usan el masaje y la presión (y aún la punción) para aliviar diversas zonas del cuerpo mediante una relación refleja entre las terminaciones nerviosas en la piel o los tejidos subyacentes y partes u órganos del cuerpo.

La actual Reflexología es la disciplina que estudia esta relación nerviosa refleja, y la Reflejo terapia, la técnica que usa esos conocimientos para aliviar dolencias. Sus bases científicas las sentaron el médico inglés H. Head y el canadiense J.N. Mackenzie a fines del siglo XIX. Luego de exhaustivos estudios ellos demostraron la existencia de conexiones de tipo *reflejo* que relacionan regiones de la superficie cutánea con el interior del cuerpo. Pero fue una masajista norteamericana, llamada Eunice Ingham, quien ideó el actual mapa del cuerpo dibujado en los pies.

Existen emociones que contaminan el aura y desequilibran la armonía del ser humano con una serie de consecuencias: enfermedades, alteración de carácter, entre otros.



Figura No 1. Emociones que contaminan el aura



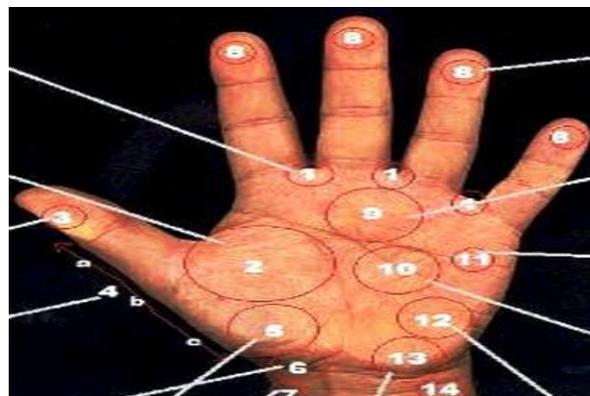
Fuente: Gema 2010

a. Ejercicios de respiración en el trabajo

Al consultar los mapas podales se distinguen varios puntos o zonas que estimulan partes u órganos del cuerpo que necesitan ser armonizados o mejorar su equilibrio.

1. Fortalece el sistema inmunológico.
 2. Disminuye el insomnio, dolores de cabeza y los problemas de apetito, provocados por la ira o el mal humor
 3. Para dolores menstruales
 4. Reduce los dolores: a) de las cervicales, b) de la caja torácica, c) de la zona lumbar.
- Los puntos **5 y 6** activa los riñones y la vejiga

Figura No. 2. Zonas de aplicación podal



Fuente: Gema 2010



7. Alivia los cólicos y la tensión pre-menstrual y el excesivo sangrado
 8. Atenúa las alergias, los resfriados y la sinusitis y el catarro.
 9. Atenúa las crisis de pánico, palpitaciones, ansiedad.
 10. Disminuye el insomnio, los dolores de cabeza, causados por las preocupaciones
 11. Disminuye el insomnio, los dolores de cabeza, causados por las preocupaciones
- Los puntos 12 y 13 suavizan los cólicos intestinales.
- 14 Disminuye la retención de líquidos.

Figura No. 3. Meridianos de energía



Fuente: Gema 2010

Figura No. 4. Meridianos de energía



Fuente: Gema 2010



1.2. Mudra.

Esta técnica japonesa para equilibrar y calmar el cuerpo en poco tiempo.

Basta con sujetar cada dedo durante unos minutos.

Primero una mano y luego la otra.

Con 5 o 10 minutos es suficiente, pero todo depende de cómo se encuentre la persona.

SIRVE TAMBIÉN PARA "PROTEGERSE" DE GENTE CON ENERGÍAS DENSAS.
. . CON LA MANO IZQUIERDA, DISIMULADAMENTE COLOCADA DETRÁS
PARA QUE NI SE VEA. . . TU ENERGIA QUEDARÁ INTACTA.

La tradición dice que este Mudra aleja la tristeza, reduce el temor, cambia la mala suerte y la desgracia, y vence la depresión. Es famoso por aumentar el magnetismo personal y las capacidades intuitivas y mentales.

Coloque ambas manos sobre los muslos. Doble el pulgar hasta tocar la raíz del meñique y cierre despacio los cuatro dedos restantes sobre el pulgar, mientras lentamente toma aire por la nariz. Contenga la respiración y «forme 7 veces en su mente el tono “OM”, percibiendo la vibración en el oído derecho». Exhale el aire despacio, contrayendo con fuerza el abdomen. Abra de nuevo las manos e imagínese que las preocupaciones, los miedos y la desdicha abandonan su cuerpo .Repetir este ejercicio de 7 a 49 veces, o como mínimo 7 veces,

Afirmación: Me dejo llenar de luz, ligereza y alegría divina. De acuerdo al tipo de emociones se ven afectados ciertos órganos como son:



Figura No 5. Órganos afectados por las emociones

Emociones	Órganos
Ira	Hígado y V. Biliar
Alegría Extrema Euforia	Corazón, I. Delgado y Vasos Sanguíneos
Stress, Ansiedad, Obsesión	Estómago, Bazo y Páncreas
Tristeza	Pulmón, Piel y Colon
Miedos	Riñón, G. Suprarrenales Vejiga, S. Endocrino

Fuente: Gema 2010

Figura No 6. El gran valle



Fuente: Gema 2010



Este punto pertenece al meridiano del pericardio, es muy fácil de ubicar como pueden observar en la imagen. Su nombre es TALING que poéticamente significa EL GRAN VALLE; al masajear este punto por dos minutos con el dedo pulgar, inmediatamente sentirán una sedación generalizada. Excelente zona para conciliar el sueño, la hipertensión o mitigar algún tipo de ansiedad. En la antigüedad era considerado uno de los puntos favoritos para superar el insomnio. También es bueno para los dolores de pecho, arritmias, dolor de talón; calma la mente.

Figura No 7 Mapa de reflexología



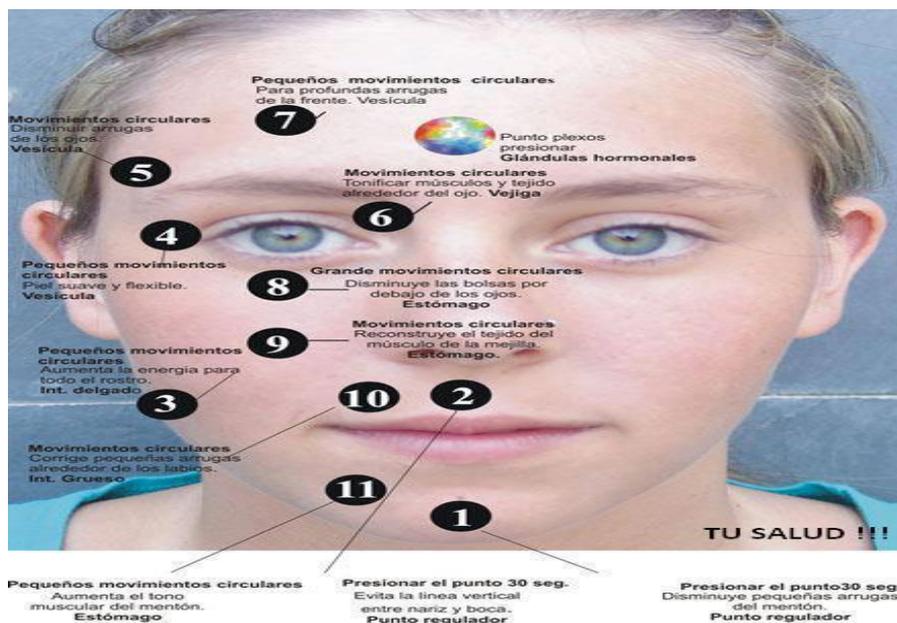
Fuente: Gema 2010

Los dedos son el principio y el final de los dos meridianos. En la uña del dedo pulgar del pie se haya el primer punto del meridiano del hígado, que es el órgano purificador por excelencia. Si se activa puede ayudarnos a eliminar los residuos que se acumulan en los miembros. El extremo inferior lateral de la uña del mismo dedo pulgar del pie se inicia el meridiano del bazo, que ayuda al sistema inmunológico y a la digestión.



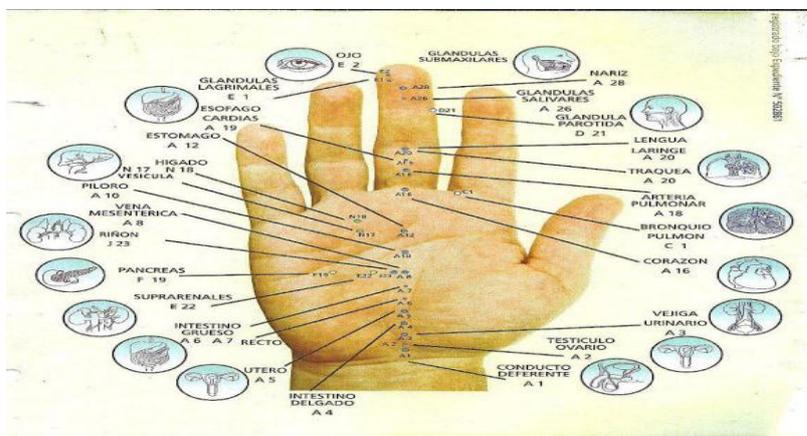
Ejercicio: Recostado en la cama, mueva los dedos primero y segundo hacia atrás y hacia adelante de manera que se rocen entre sí veinte veces y note como aumenta el Chi (energía) y la circulación, observe la imagen. Hágalo en ambos pies. Este ejercicio también previene el endurecimiento de las venas y las arterias. Complémentelo con el masaje al punto 6B.

Figura No 8 Movimientos para mejorar la salud



Fuente: Gema 2010

Figura No. 9 Zonas de estimulación



Fuente: Gema 2010

