

**TÍTULO: ESTRÉS LABORAL EN AGRICULTORES Y SU MANEJO CON TERAPIA ALTERNATIVA DE QI GONG. RIOBAMBA/2021**

**WORK STRESS IN FARMERS AND ITS MANAGEMENT WITH ALTERNATIVE THERAPY OF QI GONG. RIOBAMBA/2021**

**AUTORAS: MERCEDES PAOLA JANETA LONDO. ESTUDIANTE DE NATUROPATÍA  
DRA. DANIELA LEÓN COSTALES. TECNÓLOGA EN NATUROPATÍA**

**RESUMEN**

Se realizó un estudio prospectivo y longitudinal de tipo cuasi experimental, utilizando el Qi Gong como terapia alternativa para el estrés laboral, el objetivo general fue demostrar el impacto de esta en pacientes que trabajan en la agricultura con este tipo de problema.

El estrés es uno de los mecanismos más trascendentales en la vida del ser humano. Quienes trabajan en el campo, están expuestos a una variedad y diversidad de factores que provocan estrés ya sea, a corto o largo plazo, lo cual trae como consecuencia, alteraciones de la salud física o mental y cambios en el comportamiento.

El tratamiento resultó ser efectivo en la mayoría de los pacientes.

**Palabras claves:** Qi Gong, Terapia Alternativa, Estrés Laboral

**ABSTRAC**

A quasi-experimental prospective and longitudinal study was carried out, using Qi Gong as an alternative therapy for work stress, the general objective was to demonstrate its impact on patients who work in agriculture with this type of problem.

Stress is one of the most transcendental mechanisms in the life of the human being. Those who work in the field are exposed to a variety and diversity of factors that cause stress, either in the short or long term, which results in changes in physical or mental health and changes in behavior.

The treatment turned out to be effective in most of the patients.

**Keywords:** Qi Gong, Alternative Therapy, Work Stress

## **INTRODUCCIÓN**

El estrés es un mecanismo de protección ante una situación de amenaza, en el cual, el organismo trata de responder de forma adecuada a dicha situación. Las duras condiciones laborales, pueden ser identificadas por el organismo como una situación de estrés.

La investigación se realizó durante un periodo de tres meses en el servicio de consulta médica a personas que oscilan en edades entre 30 a 59 años donde se constató que el 80% de ellas necesitaban tratamiento para el estrés y la ansiedad.

Todos en un momento de nuestra vida sufrimos estrés, es un problema social que va en aumento, sobre todo a nivel laboral. Se lo ve como algo natural y normal y se olvida que sus graves consecuencias, en ocasiones, pueden llegar a ser mortales.

Se propone un programa preventivo y se cita una serie de consejos prácticos y muy útiles para sobrevivir al estrés.

Dada la repercusión y la gravedad de los grandes estragos del estrés, es bueno tomar conciencia y empezar a tomar medidas, incluso verlo como una enfermedad; no olvidemos que el estrés, es cinco veces peor que el alcohol y el tabaco juntos, sobre todo por sus consecuencias médicas, ya que agrava enfermedades previas e incluso produce enfermedades.

Los efectos negativos del estrés pueden afectar a diferentes áreas de los individuos: efectos físicos como tensión muscular, cefalea tensional, malestar, alteraciones gastrointestinales, taquicardia, temblores o envejecimiento de la piel; emocionales como la irritabilidad, impaciencia, ansiedad, depresión o negativismo; y consecuentemente, alteraciones en el comportamiento que causan malas relaciones interpersonales, entre otros.

Es nocivo cuando es frecuente o intenso o cuando la respuesta dada por el individuo no logra solucionar la situación.

Quienes trabajan en el campo están expuestos a una variedad y diversidad de factores que provocan estrés a corto o largo plazo lo cual trae como consecuencia alteraciones de la salud física o mental y cambios en el comportamiento; a ellos se une los factores fuera del área de trabajo lo que agrava la situación de su personalidad y su entorno.

El estrés laboral es un trastorno biopsicosocial del cual existe dos tipos:

- El episódico que se refiere a episodios repetidos de estrés agudo
- El estrés crónico es el que permanece constante durante un largo tiempo.

Algunas causas del estrés laboral son la carga de trabajo las interrupciones aleatorias, la incertidumbre, la desconfianza, la falta de liderazgo, la incapacidad de realizar un trabajo, la falta de humor, la falta de reconocimiento por el trabajo realizado, la falta de comunicación y la falta de autocontrol. Este tipo de problemas provoca enfermedades como hipertensión, diabetes, asma bronco rial, alergias, colitis, entre otros.

Cada estado emocional corresponde a un estado de ánimo de cada persona, y acorde a cada comportamiento va afectando a nuestros órganos del cuerpo, o funciones que éstos ejercen en la salud, de ahí que si algo nos afecta en nuestro plano emocional va a repercutir en nuestra salud física, y se hace necesario comprender y entender

El paciente se sana cuando tiene capacidad de aceptar todos su errores que va realizando durante toda su vida y además también pone de su parte para sanar su cuerpo, todo lo que le está causando daño tanto a su familia como hacia los demás que le rodean para curar o sanar su malestar, debe estar dispuesto a realizar todos los tratamientos que se dispone al paciente de esa manera pueda salir hacia delante, porque los demás solo son intermediarios que, aún sin saberlo, contribuyen al despertar del enfermo, siendo éste el que verdaderamente se cura.

Por último, la persona que desea tener una vida saludable, debe llevar estas observaciones; prevenir las enfermedades, a través de un control médico por lo menos dos veces al año, llevar una alimentación saludable, realizar ejercicio físico diario, cultivar su espíritu, practicar la terapia de Qi Gong en este caso, como alternativa para mejorar el estrés, de esta manera, tener una mejor calidad de vida y se vean reflejada en el bienestar familiar y social, ya que la vida es corta, la debemos valorar, como también todo lo que tenemos a nuestro alrededor para la subsistencia, sin olvidarnos del creador de todo.

## **OBJETIVO GENERAL**

Demostrar el impacto de la terapia de Qi Gong en el estrés laboral en pacientes que trabajan en la agricultura y que están expuestos diariamente a condiciones ambientales que afectan su salud y su entorno.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- Identificar el estrés y sus efectos orgánicos, psicológicos y en el comportamiento.
- Evaluar el resultado del tratamiento

## MATERIALES Y METODOLOGÍA

Se realizó un estudio longitudinal y prospectivo de tipo cuasi experimental.

De los 30 los pacientes que acudieron a consulta en los dos últimos meses del 2021, se escogieron al azar 10 de ellos.

## OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	CLASIFICACIÓN	ESCALA	DESCRIPCIÓN	INDICADOR
Estrés	Cuantitativa y continua	✓ Estrés medio ✓ Estrés alto ✓ Estrés grave	Según el test	Pacientes que padezcan de estrés laboral
Resultado del tratamiento: Satisfactorio: Cuando el paciente refiere se siente aliviado y el test del estrés es	Cualitativa ordinal	Ordinal total parcial y ninguno	Según el test se verifica que si existe el estrés	Resultados del tratamiento sobre la terapia de Qi Gong

## PARÁMETROS ÉTICOS

Esta investigación se realizó con el consentimiento informado de cada paciente para una mejor garantía de respeto a los mismos y de los beneficios que se tendrá al someterse a esta terapia.

## **DESCRIPCIÓN Y PROCEDIMIENTO DE LA TERAPIA APLICADA**

La terapia se aplicó en un ambiente acogedor libre de distracciones a campo libre, de esta forma los participantes estuvieron dispuestos a realizar dicha terapia.

Se usó los siguientes instrumentos: la historia Clínicas, el test del estrés de medio y alto, además se puso en práctica las técnicas de Terapia de Qi gong.

En cuanto a la terapia de Qi Gong; las pacientes recibieron tres sesiones a la semana durante un periodo de seis semanas. La terapia de Qi Gong se compuso de cuatro fases: introducción, activación de la emoción, movimientos suaves a cada parte del cuerpo y una fase final de relajación, a los pacientes para calmar la mente y eliminar el estrés.

Este estudio consistió en dos partes:

- a) Un estudio cualitativo que utiliza grupos de enfoque para entender los sentimientos de los pacientes que tienen estrés alto acompañado con ansiedad, depresión y decaimiento de la autoestima.
- b) Un estudio cuantitativo que involucró la administración de una encuesta, donde se evaluó a través de puntajes, el grado de estrés laboral.

Luego de terminado el tratamiento se repitió nuevamente el test del estrés para conocer si había o no disminuido en cada uno de los pacientes estudiados.

## **ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

En el estudio realizado sobre el “estrés laboral en agricultores y su manejo con terapia alternativa de Qi Gong”, se pudo obtener resultados positivos, ya que estos según investigación, los pacientes mantenían un 50% de estrés medio y alto, al recibir la terapia durante un periodo de tiempo de tres meses, manifestaron mejoría en su dolencias físicas, malestares psicológicos, aumentando su deseo de energía, alegría y deseo de vivir en armonía consigo mismo y con los demás.

Además solo el 20% de los participantes no obtuvieron mejoría completa por su ausencia a dicha terapia, ya que se pudo observar los resultados que se tuvo fueron de gran escala, reduciendo el estado del estrés, donde les permitió fluir su capacidad de descansar, les ayudó a tener una buena percepción de sí mismo, a la reflexión, de igual forma les permitió expresar sus sentimientos de compasión y entendimiento, por los individuos que acudieron al 100% de la terapia alternativa de Qi Gong y musicoterapia, la eficacia de la música se basa en la teoría de los tonos musicales a través

de su vibración sonora como forma de energía física, influyendo en la regulación de las energías corporales.

Al practicar la musicoterapia a los pacientes que trabajan en la agricultura se observó completa relajación en todo su sentido, esto ayudo a reducir el malestar psicológico a sentir paz interior y mejoraría a su salud.

Según la literatura revisada, se observó que varios estudios han demostrado que el Qi Gong, es tratamiento eficaz para reducir las enfermedades, entre estas, disminución de la presión arterial, triglicéridos y el colesterol, además se obtuvo efecto positivo sobre la diabetes tipo 2. Los datos también sugieren que el Qi Gong puede ser beneficioso para disminuir los niveles de estrés percibido, que son un factor determinante de las ECV (enfermedades cerebro vasculares).

## RESULTADOS

**CUADRO N° 1 Distribución de pacientes estudiados según características generales**

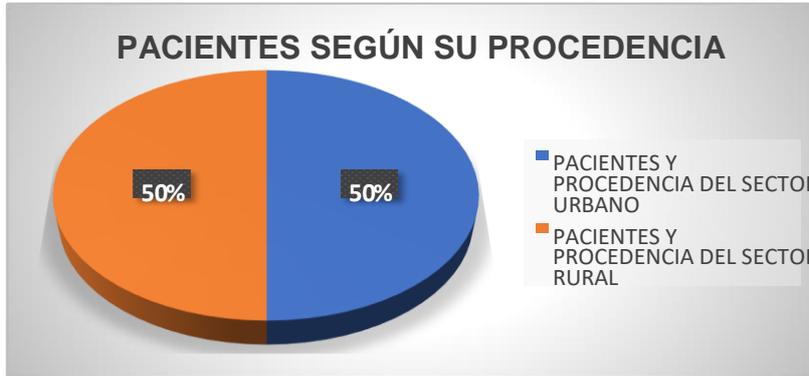
CARACTERISTICAS GENERALES DE LOS PACIENTES					
PACIENTE	EDAD	PROCEDENCIA		NIVEL DE ESTRÉS	OTROS SÍNTOMAS
		Urbano	Rural		
1	57		1	57	1
2	57		1	48	1
3	33		1	60	0
4	59	1		57	1
5	30		1	60	0
6	56	1		60	1
7	40	1		50	0
8	59		1	53	1
9	42	1		55	0
10	38	1		49	1
PROMEDIO	47,1	0,5	0,5	54,9	0,6

Elaboración por: Mercedes Paola Janeta L.

**Fuente: Historias Clínicas**

En la investigación realizada, podemos observar que el promedio de edad, oscila en 47,1 años. Además, el nivel de estrés representado en su promedio observamos de 54,9.

**GRAFICO #1. Distribución de los pacientes según su procedencia**

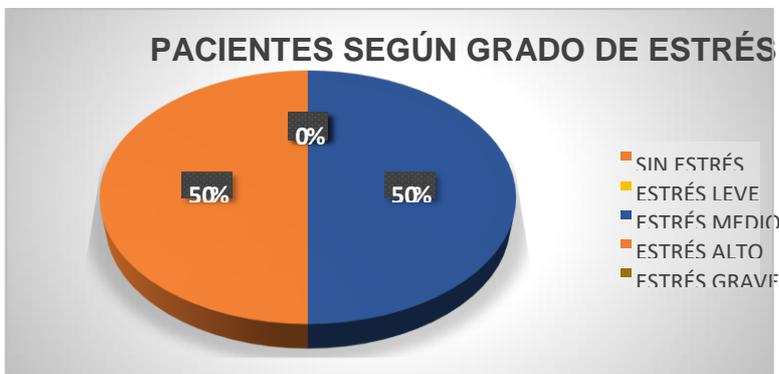


**Elaboración por: Mercedes Paola Janeta L.**

**Fuente: Historias Clínicas**

En la investigación realizada, se pudo observar que el 50% de los pacientes que participaron en dicho estudio, son de procedencia urbana y rural, en Riobamba, Parroquia Yaruquíes.

**GRÁFICO #2. Distribución de las pacientes según grado de estrés**

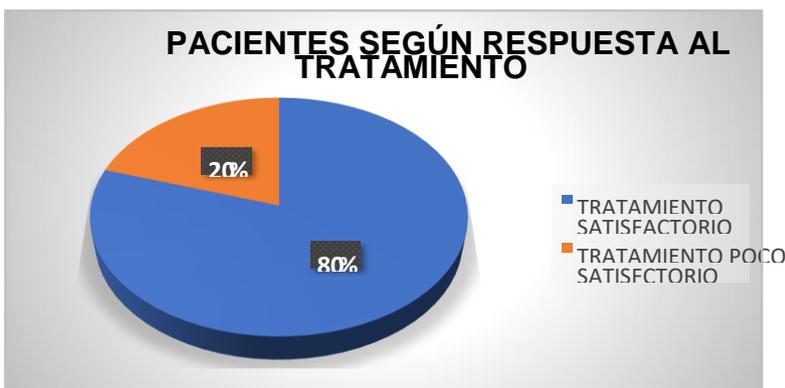


**Elaboración por: Mercedes Paola Janeta L.**

**Fuente: Historias Clínicas**

En la investigación realizada, se pudo observar que el 50% de los pacientes que participaron en dicho estudio, el 50% presentaron estrés medio, de igual forma el 50% de los participantes tuvieron estrés alto, en Riobamba, Parroquia Yaruquíes.

**GRÁFICO #4. Distribución de las pacientes según respuesta al tratamiento.**



**Elaboración por: Mercedes Paola Janeta L.**

**Fuente: Historias Clínicas**

De la población estudiada, se pudo observar, que sólo el 20%, no se sintieron satisfechos con el tratamiento, por la falta de asistencia a dicha terapia.

## **CONCLUSIONES**

Podemos concluir que, la terapia de Qi Gong en el estrés laboral, tuvo efectos positivos en las personas que trabajan en la agricultura; cómo podemos observar en el estudio realizado, sólo el 20% de los participantes no sintieron mejoría en su nivel de estrés medio o alto y tampoco, se sintieron satisfechos con la terapia por la falta de asistencia a la misma.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:**

1. EL ABC DEL ESTRÉS LABORAL, 123 TÉCNICAS PRÁCTICAS PARA PREVENIR EL ESTRÉS, Rostagno Hugo francisco. 10.336 [Internet]. [cited 2021 May 15]. available from: [https://psicopedia.org/wpcontent/uploads/2014/06/el\\_abc\\_del\\_estres\\_laboral.pdf](https://psicopedia.org/wpcontent/uploads/2014/06/el_abc_del_estres_laboral.pdf)
2. GUÍA SOBRE EL MANEJO DEL ESTRÉS DESDE MEDICINA DEL TRABAJO, Iniesta A. Edición: Sans Growing brands. Barcelona, 2016. [internet]. [cited 2021 May 20]. Available From: <file:///c:/users/resurrection/downloads/03%20-%20guia%20manejo%20estres%20medicina%20del%20trabajo.pdf>
3. ESTRÉS LABORAL Y SUS REPERCUSIONES, Rivera J, Editorial, vol. 36. no. 3 Julio-Septiembre 2013. [internet]. [cited 2021 May 22]. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/rma/cma-2013/cma133a.pdf>
4. CONCEPTOS BÁSICOS: ¿QUÉ ES EL ESTRÉS Y CÓMO NOS AFECTA. REGUEIRO A. [internet]. [cited 2021 may 25]. Available From: <https://www.uma.es/media/files/tallerestr%c3%a9s.pdf>
5. EL ESTRÉS LABORAL: ¿UN CONCEPTO CAJÓN-DE-SASTRE. Hernández P. Sandoval M. Peiró J. [internet]. [cited 2021 may 29]. Available From: [file:///C:/Users/Resurrection/Downloads/Dialnet-EIEstresLaboral-793102%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/Resurrection/Downloads/Dialnet-EIEstresLaboral-793102%20(4).pdf)
6. UNA REVISIÓN TEÓRICA SOBRE EL ESTRÉS Y ALGUNOS ASPECTOS RELEVANTES DE ÉSTE EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. Naranjo M. 2009. [internet]. [cited 2021 Jun 5]. Available From: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
7. CHI KUNG 8 MAY 2020. [internet]. [cited 2021 Jun 11]. Available From: <https://www.saludterapia.com/glosario/d/89-qigong.html>
8. MINDFULNESS, QIGONG Y SU IMPACTO EN LA SALUD. Oblitas L. Anicama J. Calderón R. 2018 [internet]. [cited 2021 Jun 11]. Available From:

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/1471/147158511005/147158511005.pdf>

9. PREVENCIÓN DEL ESTRÉS INDIVIDUAL A TRAVÉS DEL QIGONG,

Van K 2020. [internet]. [cited 2021 Jun 15 ]. Available From:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7579037/#B34-ijerph-17-07342>

**ANEXOS**

**ANEXO 1**

**TEST APLICADO**

**TEST DE ESTRÉS LABORAL**

Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.

**Instrucciones:**

De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente
------------	-----------------	------------------	--------------------	------------------------------	--------------------

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

**Resultados:**

Revisa cuál es el color que más se repite en tus resultados (o suma cada número seleccionado) y ubica el resultado de acuerdo a la siguiente tabla:

<b>Sin Estrés (12)</b>	No existe síntoma alguno de estrés.
<b>Sin Estrés (24)</b>	Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
<b>Estrés Leve (36)</b>	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
<b>Estrés medio (48)</b>	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tus resistencias!
<b>Estrés alto (60)</b>	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental.
<b>Estrés grave (72)</b>	Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud. <b>Busca ayuda</b>