

Estrés-aplicación de acupuntura. Caso Agencia Aduanal IEC en Manzanillo, Colima, México, 2023

Stress-application of acupuncture in the case of Custom Agency IEC in Manzanillo, Colima, Mexico, 2023

Pablo Adrián Magaña Sánchez¹ Orcid: 0000-0003-2379-0992

Heidy Margarita Rico Fontalvo² Orcid: 0000-0003-4509-6117

Juan José Huerta Mata³ Orcid: 0000-0001-9952-3490

Recibido: 09/09/2023

Aceptado: 09/10/2023

1 pablo_magana@uacol.mx - Universidad de Colima, Mx

2 hrico@coruniamericana.edu.co - Corporación Universitaria Americana, Barranquilla, Co

3 jhuerta@cucea.udg.mx - Universidad de Guadalajara, Mx

Resumen

El presente artículo de investigación da a conocer el grado de estrés en relación con diversos síntomas previos a la aplicación de la terapia de acupuntura, y el nivel o grado de estrés en relación con diversos síntomas posterior a la aplicación de sesiones de acupuntura a los trabajadores de la Agencia Aduanal *IEC*, en Manzanillo, Colima, México. El instrumento con el que se obtuvo la información es un cuestionario elaborado por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), validado estadísticamente y que se ha utilizado en otras investigaciones. Además, se aplicaron cuatro sesiones de acupuntura, una por semana, con duración de cuarenta minutos cada una. Entre los principales resultados destacan los siguientes: Previo a las sesiones de acupuntura el 42.9% de los trabajadores, tenían “muy frecuentemente” jaquecas o dolores de cabeza, posterior a las sesiones de acupuntura, el 38.1% de los trabajadores reportó una reducción de sus malestares a “casi nunca”; el 38.1% de los trabajadores “muy frecuentemente” sufría de imposibilidad de conciliar el sueño, posterior a las sesiones de acupuntura, el 33.3% de los trabajadores vio disminuido a “casi nunca” la imposibilidad de conciliar el sueño; y el 52.4% de los trabajadores reportó que “muy frecuentemente” habían tenido temblores musculares, y posterior a las sesiones de acupuntura, el 47.6% de los trabajadores respondió que “ya nunca” han tenido temblores musculares.

Palabra clave: Estrés, acupuntura, jaquecas, no sueño.

Abstract

This research article reveals the level or degree of stress in relation to various symptoms prior to the application of acupuncture therapy, and the level or degree of stress in relation to various symptoms after the application of acupuncture sessions. the workers of the *IEC* Customs Agency in Manzanillo, Colima, Mexico. The instrument that was used to obtain information was the application of a questionnaire prepared by the Mexican Social Security Institute (IMSS). It is statistically validated and has been applied in other investigations. In addition, four acupuncture sessions were applied, one per week, lasting forty minutes each. Among the main results, the following stand out: Before the acupuncture sessions, 42.9% of the workers had migraines or headaches very frequently, after the acupuncture sessions, 38.1% of the workers almost

never have migraines or headaches. head, prior to the acupuncture sessions, 38.1% of the workers very frequently suffered from the inability to fall asleep, after the acupuncture sessions, 33.3% of the workers saw the inability to fall asleep decrease from being very frequent, to almost never. fall asleep, prior to the acupuncture sessions, 52.4% of the workers had very frequently had muscle tremors, after the acupuncture sessions, 47.6% of the workers have never had muscle tremors.

Keywords: Stress, acupuncture, headaches, no sleep.

Planteamiento del problema

El ritmo laboral actual exige que las y los colaboradores de las empresas realicen esfuerzos, mantengan la concentración y trabajen de manera eficiente en todas las actividades que lleven a cabo, independientemente del nivel o puesto laboral que ostenten. El mencionado ritmo laboral está generando estrés en el personal, lo que puede provocar enfermedades y disminuir la productividad. Para Moguel (2021), la pandemia por covid-19 propició que México se convirtiera en el país con mayor nivel de estrés laboral en el mundo, ya que el 60% de las personas que trabajan lo padecen a consecuencia de diversos factores como el horario y entorno laboral, esto señalado por el estudio “Estrés laboral en México” (2021) estudio realizado por la Asociación de Internet MX y OCC Mundial. Pérez (2017), menciona que la palabra estrés se utiliza como sinónimo de miedo, ansiedad, fatiga y depresión. Lo que puede generar consecuencias graves para las y los trabajadores a la hora de realizar sus actividades.

Preguntas de investigación

¿Cuál es el nivel o grado de estrés en relación con diversos síntomas, previo a la aplicación de terapia de acupuntura a las y los trabajadores de la agencia aduanal IEC, en Manzanillo, Colima, México?

¿Cuál es el nivel o grado de estrés en relación con diversos síntomas, posterior a la aplicación de terapia de acupuntura a las y los trabajadores de la agencia aduanal IEC, en Manzanillo, Colima, México?

Objetivo de la investigación

Conocer el nivel o grado de estrés en relación con diversos síntomas, previo y posterior a la aplicación de terapia de acupuntura en los trabajadores de la agencia aduanal IEC, en Manzanillo, Colima, México.

Justificación

En esta investigación se contempla el objetivo de desarrollo sostenible número 3, “Salud y bienestar”, y el objetivo de desarrollo sostenible número 8, “Trabajo decente y crecimiento económico”, de la agenda 2030. Se pretende identificar el grado o nivel de estrés en relación con diversos síntomas del personal de la empresa objeto de estudio, y señalar la importancia o los beneficios de la terapia de acupuntura como una estrategia para la disminución del estrés en las personas. Al considerar lo anterior, se puede señalar que, si los trabajadores se encuentran estresados y con un inadecuado nivel físico y mental, pueden enfermar, lo que disminuye su productividad y eficiencia. Es conveniente tener presente que una de las principales funciones del administrador es la optimización de los recursos materiales, financieros y humanos, siendo este último el más valioso para todas las empresas.

Marco teórico y revisión literaria

En este apartado haremos mención de la parte teórica referente a las variables de estudio que, en este caso, son el estrés y la acupuntura. Para Stavroula *et al.* (2004), cualquier situación que la persona perciba como una demanda, amenaza, o que exija un rápido cambio, es productora de estrés. Una mala organización de tareas, es decir, el modo en que se definen los puestos y los sistemas del trabajo, y la manera en que se gestionan, puede provocar estrés laboral. La Universidad

Catolica Boliviana (2007), menciona que el estrés es causado por situaciones y estresores. Un estresor o situación estresante, es cualquier estímulo o situación que provoca la respuesta de estrés en el personal.

Existen dos tipos de estresores: Los estresores psicosociales son situaciones personales y específicas que causan estrés a una persona por el significado que tienen para ellas. Los estresores biogénicos son situaciones que generalmente producen o disparan la respuesta de estrés por su sola presencia.

Para Mestre *et al.* (2000), en 1911, Cannon descubrió accidentalmente la influencia de factores emocionales en la secreción de adrenalina, y desarrolló el concepto de *reacción de lucha o huida*, es decir, la respuesta básica del organismo a toda situación percibida como peligrosa, en la que la liberación de catecolaminas por la medula suprarrenal y las terminaciones nerviosas simpáticas desempeñan un papel esencial.

Para Cannon, el estrés es todo estímulo susceptible de provocar una *reacción de huida*. Para Engel (1962), el estrés psicológico es todo proceso originado tanto en el ambiente exterior como en el interior de una persona, que implica un apremio o exigencia sobre el organismo y cuya resolución o manejo requiere es esfuerzo de los mecanismos psicológicos de defensa, antes de que sea activado ningún otro sistema.

Herrera, M., Silva, D., Torres, G. (2021) citando a Toro (1983), señalan que el estrés es un fenómeno genérico basado en un modelo interactivo incluyente en la concepción biopsicosocial de los procesos de salud y enfermedad, y P'ing (2007), señala que la acupuntura es una tradición médica que proviene de los tiempos más antiguos de china.

Empírica hasta entonces, la acupuntura fue estudiada durante siglos, pero sólo a través del libro "El emperador amarillo" y la experiencia que se alcanzaba usando sus técnicas, ascendió a la categoría de una ciencia por una declaración del emperador amarillo a su médico de cabecera.

Fue hasta la Dinastía *Shang* (1558 A.C.), cuando la acupuntura realmente se desarrolló. Durante este periodo, las agujas que original-

mente eran manufacturadas en piedra se reemplazaron gradualmente, primero de por otras de porcelana y más tarde de metal. Según Luján (2012), la acupuntura fue usada por distintos chamanes por todo el planeta sin que nadie se las enseñara.

Aquellos primeros chamanes coincidían en muchas cosas a pesar de no tener libros, registros o contacto entre sí. Su sabiduría era universal, por eso antes de los reyes y monarcas, los más admirados e importantes eran los sanadores.

T. Tan, C. Tan, y Veith, (1985) mencionan que la práctica de la acupuntura depende del conocimiento de los siguientes elementos: agujas de acupuntura, técnicas de acupuntura, moxibustión, acupuntura eléctrica e identificación de los puntos de acupuntura.

Las agujas de acupuntura se componen por dos partes, el mango y su tronco. El mango está hecho de cobre o de aluminio, mientras que el tronco se fabrica en acero inoxidable. Las agujas varían en longitud de 0.5 a 4.0 pulgadas. La selección de la aguja apropiada está dictada por la localización del punto de acupuntura. Las agujas de 0.5 pulgadas se utilizan generalmente para la cabeza y puntos faciales, mientras que las de 1.5 y 2.0 pulgadas se utilizan para los puntos situados en el tronco, brazos y piernas.

Hipótesis

H₀ El nivel o grado de estrés en relación con diversos síntomas se encuentran íntimamente relacionados con la aplicación de la terapia de acupuntura en las y los trabajadores de la agencia aduanal *IEC*, en Manzanillo, Colima, México.

H₁ El nivel o grado de estrés en relación con diversos síntomas no se encuentran íntimamente relacionados con la aplicación de la terapia de acupuntura en las y los trabajadores de la agencia aduanal *IEC*, en Manzanillo, Colima, México.

Metodología

En la presente investigación se pretende observar la mejoría de los síntomas en las y los trabajadores de la agencia aduanal *IEC*, mediante la disminución de estrés laboral a través de la aplicación de terapias de acupuntura, identificando los fenómenos relacionados con la estructura social en que se desarrollan y el comportamiento de las y los actores involucrados. Para esto, se recabó información documental a través de la revisión bibliográfica en libros, artículos y tesis, además del análisis de expedientes y documentos proporcionados por la Agencia Aduanal *IEC*.

También se recabó información de campo al aplicar el cuestionario *Test de estrés laboral* para la obtención de información, el cual es una propuesta de medición del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS)⁴. En la investigación se utilizó el diseño explicativo, que busca identificar las razones o causas que provocan ciertos fenómenos. Con éste diseño se obtuvo más información y conocimiento sobre el tema, los síntomas asociados al estrés y las mejoras de éstos después de las terapias de acupuntura aplicadas a las y los colaboradores de la agencia aduanal. Según la forma de acercamiento al objeto de estudio, esta investigación es cuantitativa porque se adquirieron conocimientos fundamentales de los síntomas asociados al estrés mediante la aplicación de un cuestionario, y a su vez, nos permitió conocer la realidad de una manera más objetiva con los datos obtenidos a través de encuestas.

Al ser un estudio de caso, en esta investigación se utilizó el método inductivo. Nuestra fuente de información fueron los trabajadores de la Agencia Aduanal *IEC* en Manzanillo, Colima, a quienes se aplicó el referido cuestionario. La muestra analizada fueron los 21 trabajadores y trabajadoras de la agencia. El instrumento utilizado se encuentra validado estadísticamente y ha sido aplicado en diversas investigaciones. Consta de doce preguntas y al principio del cuestionario se pidió a las

4 Disponible en: <https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/estreslaboral/Test-Estres-Laboral.pdf>

personas participantes nombre, edad, sexo y puesto laboral; esto con la finalidad identificar el área de la agencia donde opera el personal con mayor carga de estrés.

El levantamiento de datos se realizó en la primera visita a la empresa, y al término se procedió a realizar la primera de cuatro sesiones de terapia de acupuntura, aplicadas una por semana, con una duración de cuarenta minutos. En cada sesión se colocaron dos agujas a cada persona involucrada en el estudio; una cercana al lóbulo derecho de su oreja, y otra más en la parte central de su cabeza. Posterior a la última sesión se replicó el levantamiento de datos a través del cuestionario y se realizó el análisis estadístico a través del software SPSS y excel.

Resultados

Grado de estrés antes de las terapias de acupuntura y después de las terapias de acupuntura.

<p>Grado de estrés antes de la terapia de acupuntura</p> <p>El 38.1% de las y los trabajadores, <u>muy frecuentemente</u> sufren imposibilidad de conciliar el sueño</p>	<p>Grado de estrés después de la terapia de acupuntura</p> <p>El 47.6% ya <u>nunca</u> ha tenido temblores musculares</p>
<p>Grado de estrés antes de la terapia de acupuntura</p> <p>En el 33.3% de la muestra estudiada, la imposibilidad para conciliar el sueño han disminuido de ser <u>muy frecuente</u> a <u>casi nunca</u></p>	<p>Grado de estrés después de la terapia de acupuntura</p> <p>Posterior a la terapia, el 61.9% reportó que <u>casi nunca</u> han tenido sensación de cansancio extremo</p>
<p>Grado de estrés antes de la terapia de acupuntura</p> <p>El 42.9% del <u>personaje</u> al tiene <u>muy frecuentemente</u> jaquecas y dolor de cabeza</p>	<p>Grado de estrés después de la terapia de acupuntura</p> <p>El 42.9% de los <u>trabajadores</u> <u>nunca</u> han tenido pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo</p>
<p>Grado de estrés antes de la terapia de acupuntura</p> <p>El 28.6% del <u>personaje</u> que <u>muy frecuentemente</u> sufre tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual</p>	<p>Grado de estrés después de la terapia de acupuntura</p> <p>El 28.6% de los participantes, <u>muy frecuentemente</u> ha tenido tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana</p>
<p>Grado de estrés antes de la terapia de acupuntura</p> <p>Los datos muestran que el 42.9% ha tenido respiración entrecortada o sensación de ahogo <u>pocas veces</u></p>	<p>Grado de estrés después de la terapia de acupuntura</p> <p>El 28.6% de la muestra <u>casi nunca</u> ha tenido tendencias a sudar o palpitaciones</p>

Conclusiones

Podemos señalar que el objetivo planteado al inicio de nuestra investigación se cumplió en su totalidad, resaltando como hallazgos que, con la aplicación de la acupuntura en el personal de la agencia aduanal, motivo de este estudio, se notaron mejoras en la disminución de algunos síntomas relacionados con el estrés, por ejemplo: el 42.9% de las y los trabajadores tenían *muy frecuentemente* jaquecas o dolores de cabeza, y posterior a las sesiones de acupuntura, el 38.1% de la muestra estudiada *casi nunca* tiene jaquecas o dolores de cabeza.

Previo a las sesiones de acupuntura, el 38.1% de la plantilla laboral, *muy frecuentemente* sufría de imposibilidad de conciliar el sueño, posterior a las sesiones de acupuntura, el 33.3% de los trabajadores vio disminuido de ser *muy frecuente* a *casi nunca* éste ítem.

Antes de la aplicación de terapia de acupuntura, el 52.4% de las y los trabajadores *muy frecuentemente* habían tenido temblores musculares; posterior a las sesiones de acupuntura, el 47.6% de los trabajadores *ya nunca* han tenido temblores musculares.

Es necesario señalar que la hipótesis H_0 se acepta con los hallazgos señalados anteriormente. Así mismo, se puede generalizar el resultado obtenido en la presente investigación con las otras agencias aduanales establecidas en Manzanillo, sin embargo, se sugiere llevar esta metodología a otro tipo de empresas o muestras más representativas, con la finalidad de comparar los resultados de esta y otras investigaciones.

Referencias

- Asociación de Internet MX y OCC Mundial. "Estudio Estrés Laboral en México. (2021). <https://www.occ.com.mx/blog/estres-laboral-en-mexico/>
- Engel, J. (1962). Psychological Development in health and Disease. Saunders.
- Herrera, M., Silva, D., Torres, G. (2021) Estrés Laboral: Influencia en el Bienestar Físico y Psicológico. Trabajo de grado para optar al título de psicólogas. Universidad Autónoma de Bucaramanga UNAB - Extensión Unisangil, Facultad de Ciencias de la salud. Programa de psicología, San Gil. Pág. 7

- Luján, D. (2012). Manual de Acupuntura Natural. Guadalmazán.
- Pérez, J. (2017). ¿Qué es el estrés? En Trata el estrés con PNL. (pp. 19-22) https://www.cerasa.es/libro/trata-el-estres-con-pnl_49747/
- Mestre, J., Guil, R., y Guillén, C. (2000). Estrés laboral. En Guil R. y Guillen, C. (Coords.). Psicología del trabajo para relaciones laborales. (pp. 269-296) McGraw-Hill.
- Moguel, Y. (02 de noviembre, 2021). México es el país con mayor estrés laboral y sí: la pandemia le dio un 'empujoncito' El financiero. <https://elfinanciero.com.mx/salud/2021/11/02mexico-es-el-pais-con-mayor-estres-laboral-y-si-la-pandemia-le-dio-un-empujoncito/>
- P'ing, W. (2007). Acupuntura China. YUG.
- Stavroula, L., Griffiths, A., & Cox, T. (2004). La organización del trabajo y el estrés. Estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales. Organización Mundial de la Salud. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42756/9243590472.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Toro, J. (1983). Estrés y Enfermedad. Psicobiología. Interrelación de Aspectos Experimentales. Herder.
- El estrés laboral como síntoma de una empresa. Perspectivas 20(2007) 58-60. Universidad Católica Bolivariana. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=425942331005>