



MISAE ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

TEMA:

**“ARMONIZACIÓN DEL CHAKRA SACRO SVADHISTHANA A TRAVÉS DE
LA DIGITOPUNTURA Y LA AROMATERAPIA Y SU INFLUENCIA EN LA
SALUD REPRODUCTIVA FEMENINA”**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
Tecnólogo en Naturopatía. Mención: Masaje terapéutico**

AUTOR: JOSE LUIS CASTILLO YÉPEZ

TUTORA: TLGA. PATRICIA ORELLANA G.

RIOBAMBA, 2025

Dedicatoria

A Jarietze

Agradecimiento

A Dominga



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Jose Luis Castillo Yépez, autor de la presente investigación, con cédula de ciudadanía N° 0105847347, libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: “ARMONIZACIÓN DEL CHAKRA SACRO SVADHISTHANA A TRAVÉS DE LA DIGITOPUNTURA Y LA AROMATERAPIA Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD REPRODUCTIVA FEMENINA”; es de mi plena autoría, original y no es producto de plagio o copia alguna, constituyéndose en documento único, de acuerdo a los principios de la investigación científica. El patrimonio intelectual del trabajo investigativo pertenece al Instituto Superior Universitario Dr. Misael Acosta Solís.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Riobamba, __ de febrero de 2025

Jose Luis Castillo Yépez

C.C. 0105847347

AUTOR



ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, __ de febrero de 2025

Yo, Tlga. Patricia Orellana, en mi calidad de tutora, certifico que el estudiante Jose Luis Castillo Yépez del año lectivo 2024 - 2025, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación certifico "ARMONIZACIÓN DEL CHAKRA SACRO SVADHISTHANA A TRAVÉS DE LA DIGITOPUNTURA Y LA AROMATERAPIA Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD REPRODUCTIVA FEMENINA", que el mencionado trabajo cumple con todos los requisitos legales y tecnológicos; en virtud de ello le asigno la calificación de __/10, con __% de plagio, revisado a través del sistema de anti plagio que maneja la institución, particular que pongo a consideración para los fines pertinentes.

Atentamente,

Tlga. Patricia Orellana G.

C.C:

TUTORA



ACTA DE EVALUACIÓN

Riobamba, ____ de _____ del 2025.

El tribunal de Evaluación del Trabajo de Titulación, previa la obtención del título
de **TECNÓLOGO EN NATUROPATÍA**

POR CONSENSO ADJUNTA LA CALIFICACIÓN DE:

.....

Al Trabajo de Titulación Armonización del chakra sacro *svadhisthana* a través
de la digitopuntura y la aromaterapia y su influencia en la salud reproductiva
femenina

AUTOR: Jose Luis Castillo Yépez

TUTORA: Tlga. Patricia Orellana

Código de proyecto N.º.....

Por el TRIBUNAL.

f.....

Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN.

f.....

TABLA DE CONTENIDO

TEMA:	1
“ARMONIZACIÓN DEL CHAKRA SACRO SVADHISTHANA A TRAVÉS DE LA DIGITOPUNTURA Y LA AROMATERAPIA Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD REPRODUCTIVA FEMENINA”	1
Dedicatoria	I
Agradecimiento	II
DECLARACIÓN DE AUTORÍA	III
ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	IV
ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS	XII
ÍNDICE DE ANEXOS	XIII
RESUMEN	XIV
Palabras clave:	XIV
ABSTRACT	XV
Key words:	XV
INTRODUCCIÓN	- 1 -
CAPÍTULO I	4
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:	4
1.2 JUSTIFICACIÓN	5
1.3 HIPÓTESIS	6
1.4 OBJETIVOS:	6
1.4.1 OBJETIVO GENERAL:	6
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	7
2.1 SALUD REPRODUCTIVA FEMENINA	7
2.2 PRINCIPALES PROBLEMAS QUE AFECTAN LA SALUD REPRODUCTIVA FEMENINA	7
2.3 LA DIMENSIÓN EMOCIONAL EN LA SALUD REPRODUCTIVA FEMENINA	8
2.4 BLOQUEOS ENERGÉTICOS Y SU IMPACTO EN LA SALUD	9
	6

2.5 ORIGEN Y SIGNIFICADO DEL SISTEMA DE CHAKRAS	11
2.6 DESCRIPCIÓN DE LOS SIETE CHAKRAS PRINCIPALES	12
2.7 LOS CHAKRAS Y SU CONEXIÓN CON LA SALUD	14
2.8 CHAKRAS Y SALUD FÍSICA	14
2.9 CHAKRAS Y SALUD EMOCIONAL	15
2.10 EQUILIBRIO ENERGÉTICO PARA UNA MEJOR SALUD	16
2.11 IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO ENERGÉTICO EN LA SALUD FEMENINA	17
2.12 EL CHAKRA SACRO (SVADHISTHANA) Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD REPRODUCTIVA	17
2.13 EL IMPACTO EMOCIONAL DEL CHAKRA SVADHSTHANA EN LA MUJER	18
2.14 FACTORES QUE AFECTAN EL EQUILIBRIO DEL CHAKRA SVADHISTHANA	18
2.15 EL IMPACTO DE LOS DESEQUILIBRIOS EMOCIONALES EN LA SALUD REPRODUCTIVA FEMENINA	19
2.16 LA CONEXIÓN ENTRE LAS EMOCIONES Y EL SISTEMA ENDOCRINO	19
2.17 ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA INFERTILIDAD	20
2.18 ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y SALUD REPRODUCTIVA	20
2.18 TRAUMAS EMOCIONALES Y BLOQUEOS EN EL CHAKRA SVADHISTHANA	21
2.19 CÓMO RESTAURAR EL EQUILIBRIO EMOCIONAL PARA MEJORAR LA SALUD REPRODUCTIVA	21
2.20 MÉTODOS PARA ARMONIZAR EL CHAKRA SVADHISTHANA Y MEJORAR LA SALUD FEMENINA	21
2.21 INTRODUCCIÓN A LA DIGITOPUNTURA Y SU RELACIÓN CON LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA	22
2.22 FUNDAMENTOS DE LA DIGITOPUNTURA	22
2.23 DIGITOPUNTURA Y SU APLICACIÓN EN LA SALUD FEMENINA	23
2.24 MERIDIANOS RELACIONADOS CON EL CHAKRA SVADHISTHANA	23
2.25 MERIDIANOS RELACIONADOS CON EL CHAKRA SVADHISTHANA	24
2.26 MERIDIANO DEL RIÑÓN (SHEN JING)	24
2.27 MERIDIANO DEL HÍGADO (GAN JING)	24

2.28 MERIDIANO DEL BAZO (PI JING)	25
MERIDIANO DEL VASO CONCEPCIÓN (REN MAI)	25
2.29 PRINCIPALES PUNTOS DE DIGITOPUNTURA PARA LA ARMONIZACIÓN DEL CHAKRA SVADHISTHANA	25
2.30 REN 4 (GUANYUAN - PUERTA DE LA FUENTE)	25
2.31 REN 6 (QIHAI - MAR DE ENERGÍA)	26
2.32 BAZO 6 (SANYINJIAO - CRUCE DE LOS TRES YIN)	26
2.33 HÍGADO 3 (TAICHONG - GRAN ENCRUCIJADA)	26
2.34 RIÑÓN 3 (TAIXI - GRAN ARROYO)	26
2.35 INTEGRACIÓN DE LA AROMATERAPIA CON LA DIGITOPUNTURA	26
2.36 ACEITES ESENCIALES RECOMENDADOS PARA EL CHAKRA SVADHISTHANA	27
2.36.1 ACEITE ESENCIAL DE YLANG-YLANG (CANANGA ODORATA)	27
2.36.2 ACEITE ESENCIAL DE SALVIA ESCLAREA (SALVIA SCLAREA)	27
2.36.2 ACEITE ESENCIAL DE SÁNDALO (SANTALUM ALBUM)	27
2.36.4 ACEITE ESENCIAL DE NARANJA DULCE (CITRUS SINENSIS)	28
2.36.5 ACEITE ESENCIAL DE JAZMÍN (JASMINUM GRANDIFLORUM)	28
2.37 MÉTODOS DE APLICACIÓN EN COMBINACIÓN CON LA DIGITOPUNTURA	28
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	29
3.1 DISEÑO METODOLÓGICO	29
3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA	29
3.2.1 POBLACIÓN	29
3.2.1.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN	30
3.2.1.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	30
3.3 MUESTRA	30
3.4 VARIABLES E INDICADORES	31
3.5 MÉTODOS PARA OBTENCIÓN DE DATOS Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS	32
3.6 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	32

3.6.1 HISTORIA CLÍNICA NATUROPÁTICA	32
3.6.2 ENTREVISTAS SEMIESTRUCTURADAS	32
3.6.3 CUESTIONARIOS DE AUTOPERCEPCIÓN	33
3.6.4 OBSERVACIÓN PARTICIPANTE	33
3.7 MÉTODOS PARA ANÁLISIS DE RESULTADOS	34
3.7.1 ANÁLISIS CUANTITATIVO	34
3.7.2 ANÁLISIS CUALITATIVO	34
3.7.3 TRIANGULACIÓN DE DATOS	34
3.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS	35
3.8.1 CONSENTIMIENTO INFORMADO	35
3.8.2 CONFIDENCIALIDAD Y PROTECCIÓN DE DATOS	35
3.8.3 PRINCIPIO DE NO MALEFICENCIA Y BENEFICENCIA	36
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	37
4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	37
4.1.1 CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA	37
4.1.2 SÍNTOMAS INICIALES	39
4.1.3 RESULTADOS POSTERIORES A LA INTERVENCIÓN	41
4.2 DISCUSIÓN	44
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	46
5.1 CONCLUSIONES	46
5.2 RECOMENDACIONES	47
BIBLIOGRAFÍA	49
ANEXOS	4

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

Tabla 1. Variables e indicadores	31
Tabla 2. Objetivos de las técnicas de recolección de datos	33
Tabla 3: Edad de las participantes	37
Gráfico 1. Rango de edad de las participantes	38
Tabla 4: Conoce usted las terapias naturopáticas	38
Gráfico 2: Sabe usted de digitopuntura y aromaterapia	39
Tabla 5: Sintomatología	40
Gráfico 3: Sintomatología	41
Tabla 6: Post intervención	42
Gráfico 4: Post aplicación de terapias	43

ÍNDICE DE ANEXOS

Imagen 1. Historia clínica Naturopática. Fuente Jose Luis Castillo Yépez

Imagen 2. Entrevista previa a la intervención. Fuente: Jose Luis Castillo Yépez

Imagen 3. Entrevista después de la intervención. Fuente. Jose Luis Castillo Yépez

Imagen 4. Cuestionario de autopercepción. Fuente. José Luis Castillo Yépez

Imagen 5. Preparación de la paciente. Fuente Jose Luis Castillo Yépez

Imagen 6. Colocación de aceite esencial ylang ylang. Fuente Jose Luis Castillo Yépez

Imagen 7. Digitopuntura punto 1 REN 6 – QIHAI. Fuente: Jose Luis Castillo Yépez

Imagen 8. Digitopuntura punto 2, REN 4 GUANYUAN. Fuente: Jose Luis Castillo Yépez

Imagen 9. Digitopuntura punto 3, BAZO 6 SANYINJIAO. Fuente: Jose Luis Castillo Yépez

Imagen 10. Digitopuntura punto 4. HÍGADO 3 TAICHONG. Fuente: Jose Luis Castillo Yépez

Imagen 11. Digitopuntura punto 5. RIÑÓN 3 TAIXI. Fuente: Jose Luis Castillo Yépez

RESUMEN

El presente trabajo académico investigativo, analiza el impacto de la armonización del chakra sacro –svadhisthana– mediante la aplicación de la técnica de digitopuntura en complemento con la aromaterapia en mujeres con irregularidades menstruales, dolor pélvico y problemas emocionales etc., para ello se trabajó con una muestra de 10 mujeres entre 21 y 38 años, evaluando sus síntomas antes y después de la intervención. La metodología empleada fue de enfoque cualitativo con diseño no experimental de alcance descriptivo. Los resultados evidenciaron mejoras en la regulación del ciclo menstrual, reducción del dolor pélvico y disminución del estrés y la ansiedad en la mayoría de las participantes. Estos hallazgos coinciden con estudios previos que destacan la efectividad de las terapias complementarias en el equilibrio emocional y la salud reproductiva. Se concluye que la digitopuntura y la aromaterapia son estrategias terapéuticas prometedoras para el bienestar femenino, recomendándose estudios adicionales con muestras más amplias.

Palabras clave:

DIGITOPUNTURA, AROMATERAPIA, CHAKRA SACRO, SALUD FEMENINA, TERAPIAS COMPLEMENTARIAS. PROBLEMAS EMOCIONALES

ABSTRACT

This academic research work analyzes the impact of harmonizing the sacral chakra – svadhisthana – through the application of the acupressure technique in addition to aromatherapy in women with menstrual irregularities, pelvic pain and emotional problems, etc. To do this, we worked with a sample of 10 women between 21 and 38 years old, evaluating their symptoms before and after the intervention. The methodology used was a qualitative approach with a non-experimental design of descriptive scope. The results showed improvements in the regulation of the menstrual cycle, reduction in pelvic pain and reduction in stress and anxiety in the majority of participants. These findings coincide with previous studies that highlight the effectiveness of complementary therapies on emotional balance and reproductive health. It is concluded that acupressure and aromatherapy are promising therapeutic strategies for female well-being, recommending additional studies with larger samples.

Key words:

DIGITOPUNCTURE, AROMATHERAPY, SACRAL CHAKRA, FEMALE HEALTH, COMPLEMENTARY THERAPIES. EMOTIONAL PROBLEMS

INTRODUCCIÓN

A la fecha, la salud femenina ha sido objeto de estudio en múltiples disciplinas debido a la complejidad de los procesos hormonales y desde el punto de vista de la medicina natural procesos energéticos que intervienen en su bienestar general. A lo largo de la historia, las mujeres han enfrentado diversas afecciones relacionadas con el sistema reproductivo, tales como irregularidades menstruales, síndrome premenstrual, dismenorrea, dolor pélvico crónico, desequilibrios hormonales y estrés emocional (1). La medicina convencional ha abordado estas problemáticas a través de tratamientos farmacológicos y hormonales, no obstante, en el presente trabajo se presenta una alternativa desde el punto de vista de la naturopatía

En los últimos años, la medicina natural y alternativa ha ganado popularidad como una opción complementaria para tratar diversas afecciones entre ellas las del sistema reproductivo femenino. Dentro de estas terapias, la digitopuntura y la aromaterapia han mostrado resultados prometedores en la regulación del flujo energético, la mejora del equilibrio hormonal y la reducción de síntomas relacionados con el estrés y el sistema reproductivo (2). No obstante, es indispensable seguir con este tipo de investigaciones para ratificar su efectividad de manera sistemática y rigurosa.

El presente trabajo teórico práctico se enfoca en la aplicación de la fusión de dos técnicas naturopáticas, la digitopuntura y aromaterapia como tratamiento complementario para armonizar el chakra sacro svadhisthana, en mujeres de entre 21 y 38 años de edad y mejorar disfunciones y desequilibrios en el sistema reproductor femenino. Desde la perspectiva de la medicina tradicional china y el ayurveda, el chakra sacro es el centro energético vinculado a la creatividad, la sexualidad y el equilibrio emocional. Un desbalance en esta zona puede manifestarse en forma de alteraciones menstruales, infertilidad, trastornos emocionales, baja energía vital y dolor pélvico (3). Por ello, es relevante analizar si la combinación de estas técnicas puede contribuir a mejorar la calidad de vida de las mujeres que presentan estas afecciones.

Dado el impacto que las alteraciones en el sistema reproductivo pueden tener en la vida de una mujer, es crucial explorar alternativas terapéuticas eficaces y seguras que puedan integrarse a los modelos de salud convencionales. En este contexto, surge la siguiente pregunta de investigación:

¿En qué medida la digitopuntura y la aromaterapia contribuyen a la armonización del chakra sacro para la mejora de los síntomas físicos y emocionales en mujeres de 21 a 38 años?

Ante lo mencionado se justifica que la importancia de este estudio radica en la necesidad de ampliar las opciones terapéuticas para el manejo de alteraciones menstruales y emocionales desde un enfoque holístico e integrativo. Actualmente, muchas mujeres buscan alternativas naturales para el tratamiento de sus síntomas, ya sea por la presencia de efectos adversos en los tratamientos convencionales o por la búsqueda de un equilibrio integral entre el cuerpo y la mente (4).

Tanto la digitopuntura como la aromaterapia han sido utilizadas en diversas culturas, sobre todo las orientales, destacándose por su capacidad para estimular la energía vital, mejorar la circulación sanguínea, relajar el sistema nervioso y potenciar el bienestar emocional (2) (5). No obstante, existe una brecha en la investigación que permita validar científicamente su impacto en la regulación del chakra sacro y su relación con la salud femenina.

Por los beneficios obtenidos con la aplicación de estas dos técnicas terapéuticas esta investigación evidencia la efectividad para la armonización del chakra sacro *svadhisthana* y su influencia en la salud reproductiva femenina, pero sobre todo porque aporta las bases para su implementación en el campo de la naturopatía y la medicina complementaria. Además, los resultados obtenidos pueden servir como referencia para futuras investigaciones sobre terapias holísticas aplicadas a la salud reproductiva femenina.

Desde una perspectiva naturopática, este trabajo ofrece una alternativa accesible y no invasiva para el manejo de trastornos menstruales y emocionales, lo que puede contribuir a mejorar la calidad de vida de muchas mujeres. Asimismo, se espera que los hallazgos puedan motivar a profesionales de la salud a considerar la integración de estas técnicas en sus prácticas clínicas.

cabe resaltar que, con esta investigación, se busca ofrecer una visión integral sobre la problemática abordada y proporcionar una base científica para la aplicación de terapias complementarias en el bienestar de la mujer.

CAPÍTULO I

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

En la actualidad, muchas mujeres enfrentan problemas de salud reproductiva, tales como la infertilidad, los trastornos menstruales y el dolor pélvico crónico, que afectan su calidad de vida (1). Estos problemas son abordados comúnmente mediante tratamientos médicos convencionales, los cuales, aunque efectivos en muchos casos, pueden tener efectos secundarios y no siempre logran resolver las causas subyacentes. En este contexto, las terapias complementarias y alternativas, como la armonización de los chakras, han cobrado interés como enfoques holísticos alternativos y como método complementario para tratar diversas patologías, así como las relacionadas a la salud reproductiva femenina, además de contribuir a la regulación del equilibrio físico y emocional de las pacientes.

El chakra sacro, también conocido como Svadhisthana, está asociado con la creatividad, la energía sexual y la salud de los órganos reproductivos (2). Según las prácticas de la medicina energética, un desequilibrio en este centro puede influir en disfunciones ginecológicas y emocionales. De allí que la aplicación de las técnicas de digitopuntura y la aromaterapia se han utilizado como métodos terapéuticos para armonizar la energía del cuerpo y promover la salud integral de las personas.

Esto plantea la necesidad de investigar cómo la armonización del chakra sacro mediante la medicina natural, puntualmente la complementariedad de las terapias de digitopuntura y aromaterapia puede influir en la salud reproductiva femenina. A pesar del creciente interés por estas terapias, existe una brecha en la evidencia científica que valide su impacto en la salud reproductiva femenina. Por ello, este estudio se propone evaluar cómo la combinación de la digitopuntura y la aromaterapia puede contribuir a la armonización del chakra sacro y, en consecuencia, mejorar el bienestar emocional y su influencia en el sistema reproductivo de las mujeres.

Por lo tanto, el presente estudio busca explorar la influencia de la armonización del chakra sacro con las técnicas recientemente mencionadas en la salud reproductiva de las mujeres, con el fin de proporcionar una base de conocimiento que apoye la integración de prácticas de sanación energética como complemento en los tratamientos convencionales de salud reproductiva.

Finalmente, la pregunta de investigación es la que sigue:

¿En qué medida la digitopuntura y la aromaterapia contribuyen a la armonización del chakra sacro y a la mejora de los síntomas físicos y emocionales en mujeres de 21 a 38 años?

1.2 JUSTIFICACIÓN

Este documento académico investigativo busca generar conocimiento sobre la aplicación de terapias alternativas en la salud reproductiva femenina, convidando una opción complementaria a los tratamientos convencionales, aquí se habla puntualmente de la digitopuntura y la aromaterapia técnicas que han sido ampliamente utilizadas en la medicina tradicional china y la naturopatía en la actualidad, para mejorar el flujo energético y aliviar trastornos menstruales y emocionales.

Este trabajo se justifica al proponer un marco para comprender cómo estas prácticas de medicina natural pueden integrarse a la prevención y cuidado de la salud femenina, contribuyendo a la regulación del ciclo menstrual, la reducción del estrés y proporcionar un equilibrio emocional. Además, puede servir de base para futuras investigaciones en el campo de la medicina integrativa y el bienestar holístico del ser humano.

1.3 HIPÓTESIS

La aplicación de digitopuntura en conjunto con la aromaterapia contribuye a la armonización del chakra sacro –svadhisthana–, favoreciendo la mejora de la salud reproductiva femenina al reducir los síntomas asociados a desequilibrios menstruales y emocionales.

1.4 OBJETIVOS:

1.4.1 OBJETIVO GENERAL:

- Evaluar la influencia de la digitopuntura y la aromaterapia en la armonización del chakra sacro y su impacto en la salud reproductiva femenina.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Analizar la relación entre el equilibrio del chakra sacro y la funcionalidad del sistema reproductivo en mujeres con trastornos ginecológicos y emocionales.
2. Identificar los cambios en la sintomatología menstrual y emocional tras la aplicación de la técnica de digitopuntura en complemento con aromaterapia.
3. Evaluar la percepción de las mujeres participantes sobre la efectividad de la armonización del chakra sacro con digitopuntura y aromaterapia en el mejoramiento de su salud reproductiva y bienestar general.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 SALUD REPRODUCTIVA FEMENINA

En principio este documento expone a la salud reproductiva femenina, de la cual se sabe que es un componente fundamental del bienestar general de las mujeres, ya que abarca aspectos físicos, emocionales y sociales relacionados con el sistema reproductivo en todas las etapas de la vida.

Para ratificar lo dicho se citó a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud reproductiva se define como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedades, en todo lo relacionado con el sistema reproductivo y su funcionamiento (5).

2.2 PRINCIPALES PROBLEMAS QUE AFECTAN LA SALUD REPRODUCTIVA FEMENINA

Seguidamente cabe resaltar que entre los principales problemas que afectan la salud reproductiva femenina se encuentran las irregularidades menstruales:

- Infertilidad
- Síndrome de ovario poliquístico (SOP)
- Infecciones del tracto reproductivo
- Endometriosis
- Dolor pélvico crónico (6)

Asimismo, la infertilidad definida como la incapacidad de lograr un embarazo tras un año de relaciones sexuales regulares sin protección, afecta aproximadamente al 10-15% de las parejas en edad reproductiva (7). Por otro lado, los trastornos menstruales, como la dismenorrea (dolor menstrual intenso) y la amenorrea (ausencia de menstruación), son problemas comunes que pueden limitar la funcionalidad diaria y reducir la calidad de vida (8)(9).

Siendo así relevante mencionar que los problemas mencionados arriba, no solo tienen implicaciones o problemas físicos, sino que también impactan significativamente en lo psíquico y emocional, es decir, afecta claramente la calidad de vida de las mujeres, generando problemas de estrés, ansiedad, además de afectar la autoestima y las relaciones interpersonales.

2.3 LA DIMENSIÓN EMOCIONAL EN LA SALUD REPRODUCTIVA FEMENINA

Como el título de este documento indica, la investigación recae en el segundo de los chakras el cual está relacionado estrechamente con la parte emocional, es por ello que se consideró indicar que, las emociones desempeñan un papel central en la salud integral de las mujeres, particularmente en el ámbito reproductivo (10). Dicho sea de paso, la conexión entre las emociones y el sistema reproductivo es profunda, ya que este último está influenciado tanto por factores fisiológicos como por estados psicológicos (11). No obstante, es menester indicar que el estrés, la ansiedad, la depresión y otras emociones negativas pueden alterar los procesos hormonales, afectando la ovulación, el ciclo menstrual y, en casos extremos, la fertilidad (12).

El estrés crónico es una de las emociones negativas más comunes que afecta la salud reproductiva femenina. Este estado prolongado activa el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA), lo que eleva los niveles de cortisol y puede inhibir la producción de hormonas reproductivas, como la gonadotropina y los estrógenos (13). Esto puede resultar en ciclos menstruales irregulares, disminución de la libido y dificultades para concebir. Además, el estrés emocional también puede exacerbar condiciones como el síndrome de ovario poliquístico (SOP) y la endometriosis (14).

En consonancia, la ansiedad y la depresión también son frecuentes en mujeres con problemas reproductivos, generando un círculo vicioso donde los síntomas físicos refuerzan las emociones negativas y viceversa. Las mujeres que enfrentan infertilidad, por ejemplo, suelen experimentar sentimientos de culpa,

vergüenza y baja autoestima, lo que impacta su calidad de vida y sus relaciones interpersonales (15).

Por otro lado, vale mencionar que las emociones positivas, como la alegría, la gratitud y la calma, han demostrado tener efectos beneficiosos en la salud reproductiva (16). Estas emociones estimulan la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores que ayudan a regular el sistema hormonal y reducen los niveles de inflamación en el cuerpo.

La dimensión emocional, por tanto, no solo afecta el bienestar psicológico de las mujeres, sino que también tiene repercusiones directas en su salud física. Reconocer y abordar estas emociones es esencial para fomentar una salud reproductiva óptima, especialmente en contextos donde las terapias integradoras y alternativas pueden desempeñar un papel clave en el equilibrio emocional y físico.

2.4 BLOQUEOS ENERGÉTICOS Y SU IMPACTO EN LA SALUD

En consonancia con el punto anterior, y desde una vista más holística, el cuerpo humano no solo está compuesto por estructuras físicas y procesos bioquímicos, sino también por un sistema energético que regula el equilibrio entre el bienestar físico, emocional y mental (15). Este flujo de energía, presente en diversas tradiciones médicas como la medicina china, el ayurveda y la naturopatía, es fundamental para el funcionamiento armónico del organismo. Cuando esta energía fluye libremente, el cuerpo se mantiene en equilibrio, pero cuando se presentan bloqueos energéticos, pueden manifestarse diversos síntomas y enfermedades (16).

Otro punto relevante es que, los bloqueos energéticos pueden originarse por múltiples factores, entre ellos el estrés crónico, las emociones reprimidas, los traumas no resueltos y los estilos de vida poco saludables (17). Estas interrupciones en el flujo energético afectan distintos órganos y sistemas del cuerpo, debilitando su capacidad de autorregulación y provocando síntomas físicos específicos (18). En el caso del sistema reproductivo femenino, se ha

observado que los bloqueos energéticos pueden estar asociados a desequilibrios hormonales, irregularidades menstruales, infertilidad y trastornos ginecológicos como el síndrome de ovario poliquístico (SOP) y la endometriosis (19).

Asimismo, desde la perspectiva de la medicina energética, estos bloqueos suelen localizarse en diferentes centros de energía del cuerpo, conocidos como chakras. Cada chakra regula funciones físicas y emocionales específicas, y su obstrucción puede generar malestar tanto a nivel psicológico como fisiológico (20). En el caso de la salud reproductiva femenina, el segundo chakra, también denominado chakra sacro o Svadhisthana, es el principal centro de energía relacionado con la fertilidad, la sexualidad y la creatividad (21). Todo lo mencionado hasta ahora puede traducirse en dificultades emocionales como miedo, culpa o baja autoestima, así como en afecciones físicas como irregularidades menstruales o disfunciones sexuales (22).

Los especialistas en el área indican que para restablecer el flujo energético y recuperar la armonía, existen diversas prácticas que favorecen la liberación de bloqueos, tales como la meditación, el yoga, la acupuntura, la terapia de sonido y el trabajo con aromaterapia. En el ámbito de la naturopatía, estas técnicas se utilizan para complementar tratamientos convencionales y promover una salud integral basada en el equilibrio entre cuerpo, mente y energía.

La identificación y el tratamiento de bloqueos energéticos representan un enfoque innovador para la salud reproductiva femenina desde el punto de vista preventivo y/o complementario, ya que permiten abordar no solo los síntomas físicos, sino también los factores emocionales y energéticos subyacentes. Este enfoque integrador será clave en el estudio de la armonización del chakra sacro como una estrategia complementaria para mejorar el bienestar reproductivo en mujeres.

2.5 ORIGEN Y SIGNIFICADO DEL SISTEMA DE CHAKRAS

En esta misma línea de ideas, se trae a colación el punto de los chakras, del cual se sabe que tiene sus raíces en las antiguas tradiciones espirituales de la India, específicamente en los textos védicos, que datan de hace más de 3,000 años (23). Además, se sabe que la palabra chakra proviene del sánscrito y significa "rueda" o "círculo", haciendo referencia a los centros energéticos que regulan el flujo de energía vital (prana) en el cuerpo humano (20). Estos centros fueron descritos y ratificados en textos clásicos como por ejemplo, Upanishads y el Yoga Sutra de Patañjali, y más tarde fueron desarrollados en la tradición hindú como también en el budismo tibetano (24).

Dándole continuidad a este punto y desde una perspectiva filosófica, los chakras representan puntos clave en el cuerpo donde convergen los canales de energía (nadis). Se cree que existen más de 72,000 nadis, de los cuales tres son fundamentales: Ida, Pingala y Sushumna (25). Es sabido que estos tres canales energéticos fundamentalmente recorren la columna vertebral y se cruzan en los distintos chakras, regulando la vitalidad del cuerpo y la mente.

En la tradición del yoga y la medicina ayurvédica, se sostiene que los chakras no solo influyen en la salud física, sino también en el estado emocional y espiritual del individuo (26). Un chakra equilibrado permite el flujo armónico de energía, mientras que un bloqueo o desbalance puede manifestarse en dolencias físicas o trastornos emocionales (27).

En la actualidad se puede decir que, con el tiempo, el concepto de chakras trascendió el ámbito religioso y filosófico de la India y comenzó a estudiarse en el contexto de la medicina holística y la psicología transpersonal (28). Asimismo, según la literatura consultada expresa que investigadores como Carl Gustav Jung exploraron la relación entre los chakras y los arquetipos psicológicos (29), integrándolos en un marco occidental de desarrollo personal y autoconocimiento.

Hoy en día, el sistema de chakras es ampliamente utilizado en terapias alternativas y complementarias, como la meditación, el reiki, el yoga entre otras. Se considera una herramienta valiosa para equilibrar la salud física y emocional, y su estudio continúa evolucionando con nuevas investigaciones sobre la interacción entre el cuerpo, la mente y la energía.

2.6 DESCRIPCIÓN DE LOS SIETE CHAKRAS PRINCIPALES

Desde la perspectiva de las tradiciones védicas el sistema energético del cuerpo humano está compuesto por siete chakras principales, los cuales se encuentran alineados a lo largo de toda la columna vertebral, desde la base hasta la coronilla. Asimismo, es importante mencionar que cada chakra está asociado con una función física, emocional y espiritual específica, y su equilibrio es fundamental para el bienestar integral del Ser. A continuación, se presenta una lista de los 7 chakras donde se describirá detalladamente a cada uno de ellos:

1. Muladhara (Chakra Raíz)

- **Ubicación:** Base de la columna vertebral.
- **Elemento asociado:** Tierra.
- **Función principal:** Seguridad, estabilidad y supervivencia.
- **Desbalance:** Miedo, inseguridad, problemas económicos, trastornos del sueño (30).

2. Svadhisthana (Chakra Sacro)

- **Ubicación:** Justo debajo del ombligo, en la zona del bajo vientre.
- **Elemento asociado:** Agua.
- **Función principal:** Creatividad, placer, sexualidad y emociones.

- **Desbalance:** Problemas reproductivos, bloqueos emocionales, falta de deseo sexual, dificultades en las relaciones interpersonales (31).

3. Manipura (Chakra del Plexo Solar)

- **Ubicación:** Área del estómago, sobre el ombligo.
- **Elemento asociado:** Fuego.
- **Función principal:** Confianza, autoestima y poder personal.
- **Desbalance:** Problemas digestivos, baja autoestima, ansiedad, dificultad para tomar decisiones (32).

4. Anahata (Chakra del Corazón)

- **Ubicación:** Centro del pecho, sobre el esternón.
- **Elemento asociado:** Aire.
- **Función principal:** Amor, compasión y conexión emocional.
- **Desbalance:** Falta de empatía, problemas cardiovasculares, dificultad para dar y recibir amor (33).

5. Vishuddha (Chakra de la Garganta)

- **Ubicación:** En la garganta, cerca de la laringe.
- **Elemento asociado:** Éter.
- **Función principal:** Comunicación, expresión y verdad personal.
- **Desbalance:** Dificultad para expresarse, miedo a hablar en público, problemas en la tiroides o la garganta (34).

6. Ajna (Chakra del Tercer Ojo)

- **Ubicación:** Entre las cejas, en la frente.
- **Elemento asociado:** Luz.
- **Función principal:** Intuición, percepción y sabiduría.
- **Desbalance:** Confusión, problemas de concentración, dolores de cabeza, falta de visión a futuro (35).

7. Sahasrara (Chakra Corona)

- **Ubicación:** En la parte superior de la cabeza.
- **Elemento asociado:** Energía cósmica.
- **Función principal:** Conexión con lo divino, espiritualidad y conciencia superior.
- **Desbalance:** Falta de propósito, desconexión espiritual, depresión (36).

Cada uno de estos chakras trabaja en conjunto para mantener el equilibrio energético del cuerpo. Si alguno de ellos se encuentra bloqueado o hiperactivo, puede afectar el bienestar general, lo que subraya la importancia de las prácticas de armonización y desbloqueo energético.

2.7 LOS CHAKRAS Y SU CONEXIÓN CON LA SALUD

Consecuentemente es menester indicar que este sistema de chakras no solo es un mapa energético del cuerpo, sino que también influye ampliamente en la salud física y emocional de todas las personas. Según la tradición védica, cada chakra está vinculado con órganos, glándulas y funciones específicas del organismo (37). También se sabe que cuando la energía fluye libremente a través de ellos, el cuerpo se mantiene en equilibrio. Sin embargo, los bloqueos o excesos energéticos pueden generar diversas afecciones, desde problemas emocionales hasta enfermedades físicas (38). A continuación, se expondrá ambos puntos.

2.8 CHAKRAS Y SALUD FÍSICA

En el ámbito de la salud física, cada chakra está asociado con una parte específica del cuerpo y por ende regula su funcionamiento, a continuación, se expresará detalladamente:

Chakra raíz (Muladhara): Relacionado con la columna vertebral, las piernas, los pies y el sistema inmunológico. En este chakra un bloqueo puede causar fatiga crónica, problemas óseos o deficiencias inmunológicas (39).

Chakra sacro (Svadhithana): Controla los órganos reproductivos, los riñones y la vejiga. Un desbalance en este centro puede llevar producir trastornos menstruales, infertilidad o enfermedades urinarias (31).

Chakra del plexo solar (Manipura): Influye en el sistema digestivo y el metabolismo. Su disfunción puede llegar a provocar gastritis, úlceras o problemas de peso (32).

Chakra del corazón (Anahata): Afecta el sistema cardiovascular y respiratorio. Un bloqueo energético en este chakra puede contribuir a la hipertensión, enfermedades cardíacas o problemas pulmonares (33).

Chakra de la garganta (Vishuddha): Relacionado con la tiroides, la voz y el sistema respiratorio superior. Un desbalance puede generar afecciones en la garganta, trastornos de la tiroides o dificultades en la comunicación (34).

Chakra del tercer ojo (Ajna): este chakra está conectado directamente con el sistema nervioso y la visión. Su desequilibrio puede generar migrañas, problemas oculares o insomnio (35).

Chakra corona (Sahasrara): Influye en el sistema nervioso central y la conciencia. Un bloqueo puede derivar en problemas de depresión, desconexión espiritual o trastornos neurológicos (36).

2.9 CHAKRAS Y SALUD EMOCIONAL

Por otro lado, desde la naturopatía en un enfoque holístico se entiende que el estado de los chakras también influye en nuestras emociones y en la manera en que interactuamos con nuestro entorno, seguidamente se dará una lista de los chakras y su relación con las emociones:

El chakra raíz bloqueado puede generar ansiedad, inseguridad y miedo (40).

Un chakra sacro desbalanceado puede provocar represión emocional, baja autoestima o dificultades en las relaciones interpersonales (31).

El chakra del plexo solar alterado puede hacer que la persona sea muy controladora o, por el contrario, tenga baja confianza en sí misma (32).

Un chakra del corazón bloqueado puede dificultar la capacidad de amar, causando sentimientos de soledad y resentimiento (33).

El chakra de la garganta desequilibrado puede llevar a problemas de expresión, dificultad para decir la verdad o comunicarse de manera efectiva (34).

Un chakra del tercer ojo alterado puede generar confusión mental, falta de intuición o desconexión con la realidad (35).

Un chakra corona bloqueado puede causar sensación de vacío, pérdida de sentido de vida o falta de conexión con lo trascendental (36).

2.10 EQUILIBRIO ENERGÉTICO PARA UNA MEJOR SALUD

Para mantener la armonía de los chakras y prevenir enfermedades, según las tradiciones milenarias como la medicina ayurveda y la medicina tradicional china indican que diversas prácticas pueden ayudar a restaurar el flujo energético, entre ellas las que siguen:

- Meditación y visualización enfocadas en cada chakra.
- Alimentación consciente con alimentos asociados a cada chakra.

- Uso de cristales, aromaterapia para estimular la energía.
- Ejercicios de respiración y yoga para activar el flujo energético.
- Terapias holísticas como reiki, digitopuntura o sonoterapia.

En el contexto de la salud reproductiva femenina, el chakra sacro juega un papel crucial, ya que regula la fertilidad, el deseo sexual y la estabilidad emocional. Un enfoque terapéutico basado en la armonización de este chakra puede contribuir a mejorar la salud ginecológica y el bienestar emocional de la mujer.

2.11 IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO ENERGÉTICO EN LA SALUD FEMENINA

Siguiendo el hilo de la presente investigación, el equilibrio energético desempeña un papel fundamental en la salud femenina, ya que como se había mencionado antes, influye tanto en los aspectos físicos, como también en los emocionales y espirituales. Desde un punto de vista holístico, el correcto flujo de energía a través de los chakras es esencial para el bienestar general. En este contexto, el chakra sacro (Svadhithana) cobra especial relevancia, ya que está directamente relacionado con el sistema reproductivo, la fertilidad, la creatividad y la gestión de las emociones.

2.12 EL CHAKRA SACRO (SVADHISTHANA) Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD REPRODUCTIVA

El chakra en mención se encuentra localizado en la parte baja del abdomen, puntualmente debajo del ombligo, y como ya se había mencionado anteriormente, regula los órganos reproductivos femeninos, como los ovarios, el útero y las glándulas endocrinas asociadas. Por ello cabe resaltar que un flujo energético equilibrado en esta zona es crucial para:

- El ciclo menstrual regular y saludable.

- El equilibrio hormonal, reduciendo síntomas como el síndrome premenstrual o la menopausia.
- La fertilidad y la capacidad de concebir de manera natural.
- La prevención de enfermedades ginecológicas, como quistes ováricos, endometriosis o trastornos hormonales (2).

De allí, se sabe que cuando este chakra se encuentra bloqueado o en un desequilibrio energético, pueden desarrollar alteraciones en la función reproductiva femenina, lo que básicamente se traduce en periodos irregulares, infertilidad o disfunciones sexuales.

2.13 EL IMPACTO EMOCIONAL DEL CHAKRA SVADHSTHANA EN LA MUJER

Partiendo desde el ámbito emocional, este chakra está asociado específicamente con la creatividad, la sensualidad, el placer y la conexión con las emociones. Un bloqueo energético en esta zona puede provocar:

- Baja autoestima y dificultades para aceptar la feminidad.
- Dificultad para conectar con las emociones y expresar afecto.
- Miedo al placer o represión de la sexualidad.
- Inestabilidad emocional, cambios de humor y tendencia a la ansiedad o depresión (31).

Por otro lado, cuando el chakra svadhisthana está en armonía, las mujeres experimentan confianza en sí misma, una relación saludable con su cuerpo y una mayor fluidez emocional en sus relaciones personales.

2.14 FACTORES QUE AFECTAN EL EQUILIBRIO DEL CHAKRA SVADHISTHANA

Con respecto a los factores o causas que pueden influir notablemente en el desequilibrio energético del chakra sacro y, por ende, en la salud femenina, son los siguientes:

- Estrés crónico y ansiedad.
- Traumas emocionales o experiencias dolorosas.
- Represión de la sexualidad o creencias limitantes sobre el placer.
- Alimentación deficiente y falta de hidratación.
- Sedentarismo y desconexión con el cuerpo (41).

2.15 EL IMPACTO DE LOS DESEQUILIBRIOS EMOCIONALES EN LA SALUD REPRODUCTIVA FEMENINA

Como ya se había expresado arriba, el estado emocional de una persona tiene una influencia significativa en su bienestar físico, en este caso puntualmente en la salud reproductiva femenina también se ve afectada. Factores como el estrés crónico, la ansiedad y la represión emocional pueden alterar el equilibrio hormonal, afectar el ciclo menstrual y disminuir la fertilidad.

2.16 LA CONEXIÓN ENTRE LAS EMOCIONES Y EL SISTEMA ENDOCRINO

El sistema endocrino, encargado de la producción y regulación de hormonas, está estrechamente vinculado con el sistema nervioso (42). Asimismo, es importante mencionar que, el eje hipotálamo-hipófisis-ovarios, que regula la función reproductiva, es especialmente sensible a los cambios emocionales y al estrés (43).

En esta misma línea de ideas, cuando una mujer experimenta cuadros de estrés prolongado, su cuerpo libera altos niveles de cortisol, la hormona del

estrés. Esto puede generar efectos negativos en el sistema reproductivo (44), tales como:

- Alteraciones en el ciclo menstrual, como amenorrea (ausencia de menstruación) o ciclos irregulares.
- Disminución de la fertilidad debido a la inhibición de la ovulación.
- Desequilibrios hormonales, como el síndrome de ovarios poliquísticos (SOP) o alteraciones en los niveles de estrógeno y progesterona (44).

2.17 ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA INFERTILIDAD

Según la literatura consultada, estudios han demostrado que el estrés emocional puede reducir las probabilidades de concepción (45). Esto se debe a que el cuerpo, en situaciones de estrés crónico, activa mecanismos de supervivencia que inhiben la reproducción. Algunos efectos incluyen:

- Disminución de la producción de gonadotropinas, hormonas esenciales para la ovulación.
- Aumento de prolactina, que en niveles elevados puede impedir la ovulación.
- Reducción del deseo sexual y dificultades en la lubricación vaginal (45).

2.18 ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y SALUD REPRODUCTIVA

De la misma forma, las mujeres con altos niveles de ansiedad o depresión pueden experimentar:

- Alteraciones menstruales debido a cambios en los niveles de serotonina y dopamina.
- Problemas en el embarazo, como riesgo de parto prematuro o dificultades en la implantación del embrión.

- Mayor predisposición a padecer síndrome premenstrual (SPM) intenso (12).

2.18 TRAUMAS EMOCIONALES Y BLOQUEOS EN EL CHAKRA SVADHISTHANA

Las experiencias traumáticas, como abuso emocional, relaciones tóxicas o pérdidas significativas, pueden generar bloqueos en el chakra sacro, manifestándose en:

- Dolor pélvico crónico sin causa médica aparente.
- Miedo a la intimidad o rechazo al contacto físico.
- Dificultades para conectar con la propia feminidad y el placer sexual (46).

2.19 CÓMO RESTAURAR EL EQUILIBRIO EMOCIONAL PARA MEJORAR LA SALUD REPRODUCTIVA

Para contrarrestar el impacto de los desequilibrios emocionales en la salud femenina, se pueden emplear diversas técnicas de sanación y armonización, tal cual ya se lo había propuesto en puntos anteriores:

- Digitopuntura
- Aromaterapia

2.20 MÉTODOS PARA ARMONIZAR EL CHAKRA SVADHISTHANA Y MEJORAR LA SALUD FEMENINA

Para restaurar el flujo energético del chakra sacro y promover la salud reproductiva, existen diversas prácticas holísticas y terapéuticas, a continuación,

- Digitopuntura, técnica que ayuda directamente a reestablecer el equilibrio energético del chakra sacro
- Aromaterapia, uso de aceites esenciales como el ylang-ylang, jazmín y sándalo.
- Alimentación consciente, consumir alimentos de color naranja (zanahoria, mango, calabaza) y mantenerse hidratada.
- Cristaloterapia, piedras como la cornalina y la piedra luna pueden ayudar a estimular el chakra sacro.
- Prácticas de respiración y meditación, técnicas de visualización enfocadas en el sistema reproductor femenino, como el útero, ovarios, trompas de falopio, para liberar bloqueos energéticos.

A fin y efecto, el equilibrio del chakra sacro no solo contribuye a la salud física y emocional de la mujer, sino que también fomenta la creatividad, la pasión y el bienestar general, para su correcto equilibrio se utiliza la técnica de digitopuntura en complemento con aceites esenciales.

2.21 INTRODUCCIÓN A LA DIGITOPUNTURA Y SU RELACIÓN CON LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA

La digitopuntura también conocida como digitopresión, es una técnica terapéutica derivada de la acupuntura dentro de la Medicina Tradicional China (MTC). Con la diferencia que, en lugar de agujas, la digitopuntura emplea la presión de los dedos para estimular puntos específicos del cuerpo, promoviendo el equilibrio energético y mejorando la salud física y emocional (47).

2.22 FUNDAMENTOS DE LA DIGITOPUNTURA

En el sistema médico milenario de la MTC, el cuerpo está recorrido por meridianos energéticos, canales invisibles por donde fluye el Qi (energía vital).

Cuando este flujo se bloquea o se altera, pueden surgir enfermedades o desequilibrios emocionales (48). La digitopuntura ayuda a restablecer este flujo aplicando presión en puntos específicos de los meridianos.

Los efectos terapéuticos de la digitopuntura incluyen:

- Estimulación del sistema nervioso, promoviendo la relajación y reducción del estrés.
- Equilibrio hormonal, al influir en el sistema endocrino.
- Mejora de la circulación sanguínea, favoreciendo la oxigenación de los tejidos.
- Liberación de tensiones emocionales, ayudando a desbloquear traumas acumulados (49).

2.23 DIGITOPUNTURA Y SU APLICACIÓN EN LA SALUD FEMENINA

En el caso de la salud reproductiva femenina, la terapia en mención puede:

- Regular el ciclo menstrual y aliviar síntomas del síndrome premenstrual (SPM).
- Mejorar la fertilidad al estimular el flujo sanguíneo en el útero y los ovarios.
- Reducir los efectos del estrés y la ansiedad, factores que afectan el equilibrio hormonal.
- Apoyar la recuperación en casos de desbalances energéticos en el chakra sacro, que rige la sexualidad y la creatividad (50).

2.24 MERIDIANOS RELACIONADOS CON EL CHAKRA SVADHISTANA

Consiguientemente, en este ítem se busca exponer información certificada en tanto y cuanto a los meridianos de la Medicina Tradicional China que tienen

influencia en la salud reproductiva y en el equilibrio del chakra sacro, como el meridiano del Riñón, el Hígado y el Bazo (50).

2.25 MERIDIANOS RELACIONADOS CON EL CHAKRA SVADHISTHANA

Como ya se había mencionado en un principio, el chakra sacro (Swadhisthana) está vinculado a la energía creativa, la sexualidad y el bienestar emocional. En la Medicina Tradicional China (MTC), esta energía se correlaciona con ciertos meridianos que regulan la salud reproductiva femenina y el equilibrio emocional. Entre los más relevantes se encuentran:

2.26 MERIDIANO DEL RIÑÓN (SHEN JING)

El meridiano del riñón es esencial para la salud ginecológica, ya que en la MTC los riñones son considerados la reserva de la energía vital (Jing), responsable de la fertilidad, el desarrollo sexual y el equilibrio hormonal.

- Funciones: Regula el sistema endocrino, fortalece el útero y los ovarios, y promueve la vitalidad.
- Síntomas de desequilibrio: Infertilidad, ciclos menstruales irregulares, frigidez, fatiga crónica y baja libido (51).

2.27 MERIDIANO DEL HÍGADO (GAN JING)

- El hígado en la MTC es el órgano encargado de regular el flujo del Qi y la sangre, por lo que su equilibrio es crucial para la menstruación y la fertilidad.
- Funciones, promueve el libre flujo energético, regula el ciclo menstrual y reduce la tensión emocional.
- Síntomas de desequilibrio, síndrome premenstrual severo (SPM), cólicos menstruales, depresión, irritabilidad y bloqueo emocional (52).

2.28 MERIDIANO DEL BAZO (PI JING)

El bazo es clave para la nutrición de la sangre y la energía digestiva, lo que influye en la producción de hormonas y el equilibrio del segundo chakra.

- Funciones: Nutre el útero, apoya la digestión y fortalece el sistema inmunológico.
- Síntomas de desequilibrio: Fatiga, problemas digestivos, menstruación irregular y sensación de estancamiento emocional (53).

MERIDIANO DEL VASO CONCEPCIÓN (REN MAI)

Este meridiano es considerado el canal de la energía femenina, ya que gobierna el útero y el sistema reproductivo.

- Funciones: Favorece la fertilidad, regula la menstruación y equilibra las hormonas.
- Síntomas de desequilibrio: Menopausia precoz, endometriosis, infertilidad y baja energía sexual (54).

2.29 PRINCIPALES PUNTOS DE DIGITOPUNTURA PARA LA ARMONIZACIÓN DEL CHAKRA SVADHISTHANA

Como se mencionó párrafos arriba, la digitopuntura se basa en la estimulación de puntos energéticos específicos para restablecer el flujo del Qi en los meridianos. En el contexto del presente documento, para equilibrar el chakra sacro, es fundamental trabajar en puntos estratégicos que regulen la energía sexual, el equilibrio hormonal y la salud reproductiva femenina.

A continuación, se presentan una lista de los puntos más relevantes para este propósito:

2.30 REN 4 (GUANYUAN - PUERTA DE LA FUENTE)

- Ubicación, 3 dedos por debajo del ombligo.

- Beneficios, fortalece la energía del riñón, mejora la fertilidad, regula el ciclo menstrual y equilibra la energía del útero (55).

2.31 REN 6 (QIHAI - MAR DE ENERGÍA)

- Ubicación, 1.5 dedos por debajo del ombligo.
- Beneficios, potencia la vitalidad, ayuda en la regulación hormonal y mejora la libido (55).

2.32 BAZO 6 (SANYINJIAO - CRUCE DE LOS TRES YIN)

- Ubicación, en la parte interna de la pierna, a 4 dedos por encima del tobillo, detrás de la tibia.
- Beneficios, regula el sistema hormonal, alivia el dolor menstrual y mejora la circulación en el área pélvica (55).

2.33 HÍGADO 3 (TAICHONG - GRAN ENCRUCIJADA)

- Ubicación, en el dorso del pie, entre el primer y segundo dedo.
- Beneficios, libera bloqueos emocionales, reduce el estrés y mejora la circulación sanguínea en el área reproductiva (55).

2.34 RIÑÓN 3 (TAIXI - GRAN ARROYO)

- Ubicación, entre el tendón de Aquiles y el tobillo, en la cara interna del pie.
- Beneficios, fortalece la energía del riñón, equilibra las hormonas y mejora la fertilidad (55).

2.35 INTEGRACIÓN DE LA AROMATERAPIA CON LA DIGITOPUNTURA

Simultáneamente, es relevante indicar que la combinación de digitopuntura y aromaterapia potencia los efectos terapéuticos al actuar tanto a nivel físico como energético. Mientras la digitopuntura estimula los meridianos y el flujo del Qi, los aceites esenciales facilitan la relajación, el equilibrio hormonal y la conexión con el segundo chakra, por esta misma razón, seguidamente se dará a conocer puntos importantes en relación a la aromaterapia.

2.36 ACEITES ESENCIALES RECOMENDADOS PARA EL CHAKRA SVADHISTHANA

A continuación, se presentan aceites esenciales altamente eficaces para armonizar el chakra sacro y mejorar la salud reproductiva femenina:

2.36.1 ACEITE ESENCIAL DE YLANG-YLANG (CANANGA ODORATA)

- Propiedades, afrodisíaco natural, regula la libido, equilibra las emociones y alivia el estrés.
- Uso recomendado, aplicar diluido en un aceite base (como jojoba o almendra) y masajear los puntos Ren 4 y Bazo 6. También se puede difundir en el ambiente (56).

2.36.2 ACEITE ESENCIAL DE SALVIA ESCLAREA (SALVIA SCLAREA)

- Propiedades, equilibra las hormonas femeninas, alivia el síndrome premenstrual (SPM) y mejora la fertilidad.
- Uso recomendado, masajear la parte baja del abdomen y los tobillos (Bazo 6) con una mezcla diluida (57).

2.36.2 ACEITE ESENCIAL DE SÁNDALO (SANTALUM ALBUM)

- Propiedades, favorece la conexión con la energía femenina, mejora la circulación y reduce el estrés.
- Uso recomendado, difusión ambiental o aplicación en los puntos Ren 6 y Riñón 3 (58).

2.36.4 ACEITE ESENCIAL DE NARANJA DULCE (CITRUS SINENSIS)

- Propiedades: Eleva el ánimo, desbloquea emociones reprimidas y promueve la creatividad.
- Uso recomendado: Aplicar en muñecas y puntos de digitopuntura, o utilizar en baños aromáticos (57).

2.36.5 ACEITE ESENCIAL DE JAZMÍN (JASMINUM GRANDIFLORUM)

- Propiedades: Aumenta la confianza en la sexualidad, alivia la ansiedad y mejora la circulación sanguínea en la zona pélvica.
- Uso recomendado: Masajear la zona lumbar y la parte baja del abdomen con una mezcla diluida (59).

2.37 MÉTODOS DE APLICACIÓN EN COMBINACIÓN CON LA DIGITOPUNTURA

Masajes en los puntos de digitopuntura:

Aplicar una gota diluida en aceite base de coco, jojoba o almendras, sobre puntos estratégicos, Ren 4, Bazo 6 y Riñón 3, estimulando con movimientos circulares.

Inhalación directa o difusión ambiental:

Colocar 3-5 gotas en un difusor para potenciar el bienestar emocional y la conexión con el segundo chakra.

Baños aromáticos:

Diluir 5-10 gotas en una base de sales de Epson o leche y agregar al agua tibia para relajar la zona pélvica y equilibrar emociones.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 DISEÑO METODOLÓGICO

El presente trabajo académico investigativo, sigue un enfoque cualitativo de alcance descriptivo, principalmente porque explora la influencia de la armonización del chakra sacro en la salud reproductiva femenina a través de las terapias alternativas y complementarias, puntualmente la digitopuntura y la aromaterapia; se analizarán experiencias, percepciones y cambios propios en las diversas participantes, permitiendo una exploración profunda del cuadro mencionado.

Como se comunicó recientemente, este diseño es descriptivo y exploratorio, dado que, explora la relación entre el equilibrio energético del chakra sacro y el bienestar reproductivo femenino, como también se describe los efectos percibidos por las participantes al aplicar la digitopuntura y la aromaterapia, además, se emplea un diseño cuasi-experimental, ya que se aplicará una intervención terapéutica a un grupo de mujeres.

Por último, podemos decir que este diseño permitirá identificar patrones de respuesta y posibles beneficios de la digitopuntura y la aromaterapia en la armonización del chakra sacro, facilitando futuras investigaciones en este campo.

3.2 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1 POBLACIÓN

La población de esta investigación está conformada por mujeres mayores de edad en edad reproductiva (21 - 38 años) que presentan desequilibrios en su salud reproductiva, tales como irregularidades menstruales, síndrome de ovario poliquístico (SOP), dismenorrea o dificultades para concebir.

3.2.1.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Mujeres de entre 21 y 38 años.
- Presentar al menos un síntoma relacionado con desequilibrios reproductivos.
- Estar interesadas en terapias alternativas como la digitopuntura y la aromaterapia.
- No estar bajo tratamientos hormonales que puedan interferir con la evaluación de los resultados.

3.2.1.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Mujeres embarazadas o en período de lactancia.
- Diagnóstico de enfermedades ginecológicas graves que requieran intervención médica inmediata.
- Uso de terapias hormonales que puedan alterar los resultados del estudio.

3.3 MUESTRA

Para esta investigación, se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando a mujeres mayores de edad 21 y 38 años que cumplan los criterios establecidos y que además estén dispuestas a participar voluntariamente en esta práctica terapéutica. Se estima una muestra de 10 participantes, número importante para obtener información detallada y relevante sobre los efectos de la armonización del chakra sacro con finalidad de ayudar en la salud reproductiva.

3.4 VARIABLES E INDICADORES

Este documento académico considera dos tipos de variables, las variables independientes (las técnicas utilizadas en la intervención) y variables dependientes (los cambios observados en la armonización del chakra sacro y el bienestar de las participantes).

Tabla 1. Variables e indicadores

Tipo de Variable	Variable	Indicadores
Independiente	Digitopuntura aplicada en puntos energéticos del chakra sacro	Número de sesiones, tiempo de aplicación, frecuencia de digitopuntura
Independiente	Aromaterapia con aceites esenciales: Ylang Ylang, Salvia Esclarea, Sándalo, Naranja Dulce, Jazmín	Tipo de aceites esenciales utilizados, frecuencia de aplicación, método de uso (difusión, tópico, inhalación)
Dependiente	Salud reproductiva femenina	Regularidad del ciclo menstrual, disminución del dolor menstrual, mejora en la fertilidad, reducción del síndrome premenstrual (SPM)
Dependiente	Armonización del chakra sacro - Equilibrio emocional	Disminución del estrés y ansiedad, mejoras en el estado de ánimo, cambios en la percepción del bienestar
Dependiente	Percepción del efecto de la terapia	Nivel de satisfacción de las participantes, percepción de cambios físicos y emocionales

Elaborado por Jose Luis Castillo Yépez

3.5 MÉTODOS PARA OBTENCIÓN DE DATOS Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS

Dentro de este marco y para garantizar una recopilación de datos completa y confiable, se emplearon diferentes técnicas cualitativas y cuantitativas las cuales permitieron evaluar la influencia de las técnicas de digitopuntura y la aromaterapia en la armonización del chakra sacro y su impacto en la salud reproductiva femenina.

3.6 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.6.1 HISTORIA CLÍNICA NATUROPÁTICA

Dentro de las técnicas de recolección de datos, la historia clínica naturopática fue una herramienta fundamental para recopilar información detallada sobre el estado de salud de las participantes. Este instrumento permitió obtener antecedentes personales, hábitos de vida, síntomas principales y factores emocionales que pudieran influir en su bienestar general. A diferencia de la historia clínica convencional, este enfoque holístico integró aspectos físicos, emocionales y energéticos, facilitando una visión integral de cada caso. La recolección de estos datos se realizó mediante entrevistas personalizadas al inicio del estudio, donde se exploraron patrones de alimentación, calidad del sueño, nivel de estrés y ciclos menstruales, aspectos clave para evaluar la respuesta individual a las terapias aplicadas.

3.6.2 ENTREVISTAS SEMIESTRUCTURADAS

Este método se realizó antes y después de la intervención para conocer la experiencia subjetiva de las participantes respecto a su salud reproductiva y bienestar emocional.

Las preguntas se desarrollaron enfocadas en síntomas, cambios percibidos y nivel de satisfacción con la terapia (Ver anexos, Imagen 1).

3.6.3 CUESTIONARIOS DE AUTOPERCEPCIÓN

Por otro lado, estos cuestionarios fueron diseñados para medir cambios en la regularidad menstrual, niveles de estrés, dolor menstrual y bienestar general en las participantes.

La frecuencia de aplicación fue antes, durante y después de la intervención terapéutica. (Ver anexos, Imagen 2)

3.6.4 OBSERVACIÓN PARTICIPANTE

Asimismo, mediante la observación de las participantes, se analizó reacciones y comportamientos de las participantes durante las sesiones de las terapias de digitopuntura y aromaterapia.

Se tomaron notas de campo sobre cambios en su expresión corporal, relajación y respuestas emocionales.

Tabla 2. Objetivos de las técnicas de recolección de datos

Objetivo	Método de Obtención de Datos
Evaluar el impacto de la digitopuntura en la regulación del chakra sacro y la salud reproductiva femenina.	Entrevistas y cuestionarios de autopercepción
Analizar los efectos de la aromaterapia en el equilibrio emocional y bienestar de las participantes.	Entrevistas y observación participante
Examinar la percepción de las participantes sobre la combinación de digitopuntura y aromaterapia en su calidad de vida.	Cuestionarios de satisfacción, entrevistas finales y observación en sesiones.

Elaborado por Jose Luis Castillo Yépez

3.7 MÉTODOS PARA ANÁLISIS DE RESULTADOS

Consecuentemente, para poder interpretar los datos recogidos en este estudio en tanto y cuanto, a la armonización del chakra sacro mediante digitopuntura y

aromaterapia en la salud reproductiva femenina, se empleó un enfoque mixto, combinando un análisis cualitativo y cuantitativo.

3.7.1 ANÁLISIS CUANTITATIVO

- Se aplicó una estadística descriptiva para procesar la información recogida mediante los cuestionarios de autopercepción y la historia clínica naturopática (ver anexos, imagen 3).
- Se calcularon frecuencias, medias y desviaciones estándar para evaluar la evolución de los síntomas físicos y emocionales antes y después de la intervención.

3.7.2 ANÁLISIS CUALITATIVO

- Se emplearon análisis de contenido para evaluar las entrevistas semiestructuradas y las observaciones registradas.
- Se identificaron patrones y categorías emergentes que reflejan la percepción subjetiva de las participantes sobre los efectos de la digitopuntura y la aromaterapia.
- Se establecieron relaciones entre la experiencia de armonización del chakra sacro y los cambios en su bienestar emocional y físico.

3.7.3 TRIANGULACIÓN DE DATOS

- Se integraron los hallazgos cuantitativos y cualitativos para obtener una visión holística del impacto de la intervención.
- Se compararon los datos objetivos de la historia clínica naturopática con las respuestas subjetivas de las participantes para validar la coherencia de los resultados.

- Este enfoque permite una interpretación más precisa y fundamentada de la influencia de la armonización del chakra sacro en la salud reproductiva femenina, garantizando un análisis riguroso y equilibrado entre medición objetiva y percepción subjetiva.

3.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS

El presente trabajo se desarrolló siguiendo los principios éticos fundamentales de la investigación en los seres humanos, garantizando el respeto, la seguridad y el bienestar de las participantes. Para ello, se consideran los siguientes aspectos:

3.8.1 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Todas las participantes recibirán información clara y detallada sobre los objetivos del estudio, los procedimientos involucrados, los posibles beneficios y riesgos, y su derecho a retirarse en cualquier momento sin repercusiones.

Se solicitó la firma de un consentimiento informado antes de su inclusión en la investigación.

3.8.2 CONFIDENCIALIDAD Y PROTECCIÓN DE DATOS

Se garantizó la privacidad de las participantes mediante el anonimato de la información recopilada.

Los datos obtenidos fueron utilizados exclusivamente con fines científicos y estarán protegidos conforme a la normativa vigente en protección de datos personales.

3.8.3 PRINCIPIO DE NO MALEFICENCIA Y BENEFICENCIA

Las terapias aplicadas (digitopuntura y aromaterapia) fueron realizadas por un terapeuta capacitado para evitar cualquier riesgo o malestar.

Se busco que las participantes reciban un beneficio potencial con la intervención, promoviendo su bienestar físico y emocional.

Con estas medidas, el estudio garantizo la protección de los derechos y el bienestar de las participantes, respetando los estándares éticos en la investigación en salud.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

El presente trabajo teórico práctico se llevó a cabo con un total de 10 participantes de sexo femenino de entre 21 y 38 años, quienes participaron en sesiones de armonización del chakra sacro o svadhisthana a través de la técnica de digitopuntura trabajando en complemento con aromaterapia. La muestra se caracterizó fundamentalmente por presentar síntomas asociados a irregularidades menstruales, dolor pélvico y problemas emocionales presente en todas las participantes.

4.1.1 CARACTERIZACIÓN DE LA MUESTRA

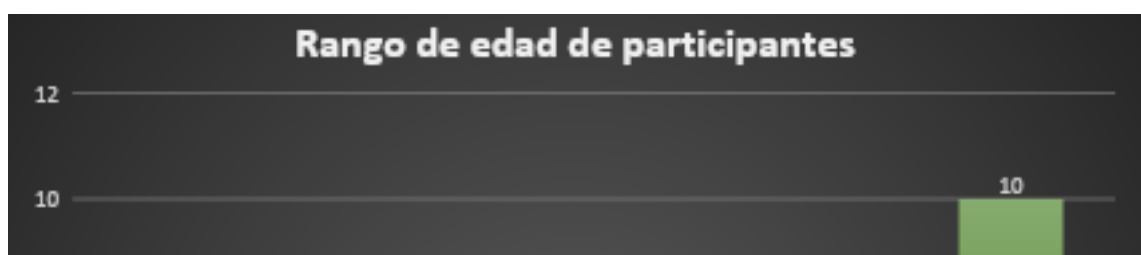
Siendo menester presentar la distribución etaria de las participantes, a continuación, se presenta una tabla indicativa

Tabla 3: edad de las participantes

Edad (años)	Número de las participantes
21 - 25	3
26 - 30	4
31 - 38	3
Total	10

Elaborado por Jose Luis Castillo Yépez

Gráfico 1. Rango de edad de las participantes



Elaborado por Jose Luis Castillo Yépez

Por otro lado, en cuanto al conocimiento previo sobre terapias alternativas, se observó la siguiente distribución:

Tabla 4: conoce usted las terapias naturopáticas

Conocimiento previo sobre terapias alternativas	Número de participantes
Sí (habían escuchado sobre digitopuntura y/o aromaterapia)	7
No (desconocían estas terapias antes del estudio)	3
Total	10

Elaborado por Jose Luis Castillo Yépez

Gráfico 2: sabe usted de digitopuntura y aromaterapia



Elaborado por Jose Luis Castillo Yépez

4.1.2 SÍNTOMAS INICIALES

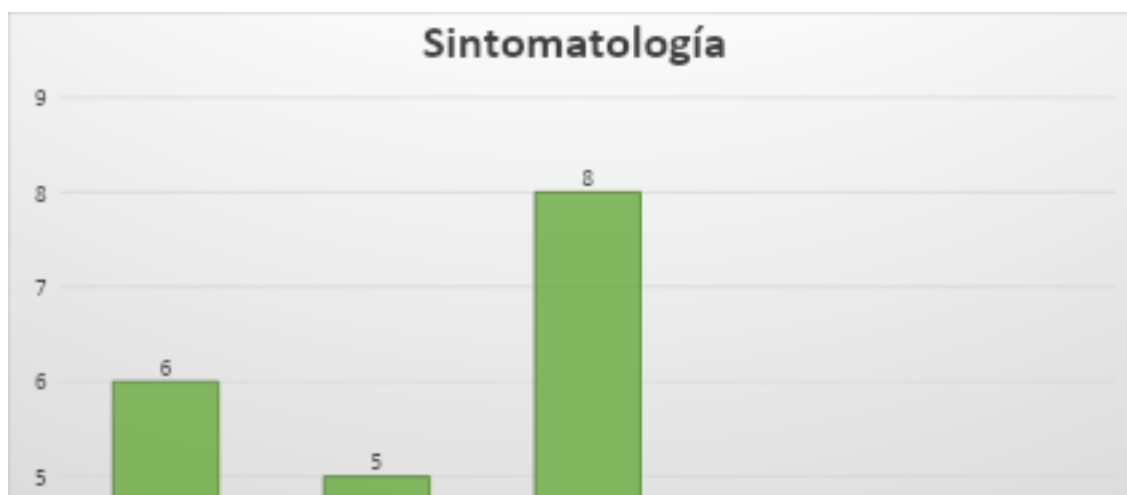
Ya en el ámbito de los síntomas, las condiciones reportadas por las participantes antes de la intervención fueron las siguientes:

Tabla 5: Sintomatología

Síntomas iniciales	Número de participantes	Posibles causas según la teoría
Irregularidades menstruales	6	Desequilibrio hormonal asociado a bloqueo energético del chakra svadhisthana.
Dolores pélvicos	5	Tensión en la zona pélvica relacionada con el flujo energético deficiente.
Problemas emocionales (estrés, ansiedad)	8	Asociación entre desbalance del chakra svadhisthana y desregulación emocional.
Disminución de la libido	4	Relación entre el chakra svadhisthana y la energía sexual y creativa.
Sensación de fatiga o falta de vitalidad	3	Posible conexión con el flujo de energía estancado en el segundo chakra.

Elaborado por Jose Luis Castillo Yépez

Gráfico 3: Sintomatología



Elaborado por Jose Luis Castillo Yépez

4.1.3 RESULTADOS POSTERIORES A LA INTERVENCIÓN

Al mismo tiempo, es importante señalar que después de la aplicación de las terapias de digitopuntura y la aromaterapia, las participantes reportaron mejoras en distintos aspectos de su bienestar físico y emocional. Los principales cambios percibidos fueron:

Tabla 6: post intervención

Mejoras reportadas	Número de participantes	Posibles mecanismos según la teoría
--------------------	-------------------------	-------------------------------------

Regulación del ciclo menstrual	5	Mejora en el equilibrio energético del chakra sacro, lo que puede optimizar la función hormonal.
Disminución del dolor pélvico	4	Relajación de la musculatura pélvica y mejor circulación en la zona tras la digitopuntura.
Reducción del estrés y ansiedad	6	Efecto relajante de la aromaterapia y la digitopuntura en el sistema nervioso.
Aumento de la libido	4	Reequilibrio del chakra sacro, promoviendo mayor fluidez en la energía sexual y creativa.
Sensación de mayor vitalidad	6	Liberación de bloqueos energéticos, mejorando la sensación general de bienestar.

Elaborado por Jose Luis Castillo Yépez

Gráfico 4: post aplicación de terapias



Elaborado por Jose Luis Castillo Yépez

Esta tabla nos ayuda dando una visión bastante clara de cómo las intervenciones con las terapias de digitopuntura y aromaterapia impactaron en los síntomas iniciales de las participantes.

A modo de conclusión de este punto, es relevante mencionar que, las participantes que desconocían previamente estas terapias manifestaron una percepción positiva sobre su eficacia, indicando interés en continuar con las prácticas de medicina natural alternativa y complementaria.

4.2 DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en este trabajo respaldan la hipótesis planteada en el capítulo 1, en la cual se sugería que la digitopuntura y la aromaterapia contribuyen a la armonización del chakra sacro –svadhisthana– y, con ello, al alivio de síntomas relacionados con la salud reproductiva y el bienestar emocional en mujeres.

Los hallazgos revelan que la mayoría de las mujeres participantes experimentaron una mejora en su estado emocional y físico tras la intervención. En particular, la reducción del estrés y la ansiedad reportada por el 70% de las participantes coincide con estudios previos que han demostrado la efectividad de la digitopuntura y la aromaterapia en la regulación emocional y el alivio de síntomas psicosomáticos (60). Investigaciones en medicina integrativa han evidenciado que estas terapias pueden influir en la modulación del sistema nervioso autónomo, promoviendo un estado de relajación que impacta positivamente en el bienestar general (60).

En cuanto a la regulación del ciclo menstrual, el 50% de las participantes reportó una mejoría tras la intervención. Estos resultados son consistentes con estudios previos que han analizado el impacto de la acupresión y la aromaterapia en la salud hormonal femenina. Se ha documentado que la estimulación de puntos energéticos específicos puede favorecer la regulación de la producción hormonal y mejorar la circulación sanguínea en la región pélvica, lo que podría explicar las mejoras observadas en esta investigación (55).

Asimismo, la reducción del dolor pélvico experimentada por el 40% de las participantes apoya la evidencia existente sobre los beneficios de la digitopuntura para aliviar el dolor ginecológico. Algunos autores han propuesto que la activación de puntos específicos en la zona baja del abdomen y el sacro puede modular la percepción del dolor al estimular la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores analgésicos (54).

Como consecuencia, se obtuvo un alto nivel de aceptación de las terapias por parte de las participantes, incluso de las que desconocían estas prácticas, por ello se sugiere que la digitopuntura y la aromaterapia pueden ser estrategias complementarias viables en el tratamiento de problemas de salud femenina. Sin embargo, es importante reconocer que este estudio se realizó con una muestra pequeña y sin un grupo de control, lo que limita la generalización de los resultados. Futuras investigaciones con diseños metodológicos más

robustos podrían proporcionar mayor evidencia sobre la efectividad de estas terapias.

Finalmente se puede decir que, los hallazgos obtenidos permiten responder a las interrogantes planteadas en la introducción, confirmando que la digitopuntura y la aromaterapia pueden desempeñar un papel positivo en la regulación del bienestar emocional y físico de las mujeres. Además, estos resultados resaltan la importancia de seguir explorando enfoques terapéuticos alternativos que contribuyan a la salud integral desde una perspectiva holística.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

como tratamiento complementario para armoniza el chakra sacro svadhisthana

El presente estudio evaluó los efectos de la armonización del chakra sacro –svadhisthana– mediante la aplicación de terapias naturopáticas de digitopuntura y aromaterapia como tratamiento complementario en mujeres de entre 21 y 38 años con síntomas relacionados con irregularidades menstruales, dolor pélvico y problemas emocionales. A partir de los resultados obtenidos, se pueden establecer las siguientes conclusiones:

- Determinación del impacto de la digitopuntura y la aromaterapia en la armonización del chakra svadhisthana, se observó que la aplicación de estas terapias generó efectos positivos en la salud emocional y física de las participantes. La mayoría de ellas reportó una mejora en su bienestar general, una reducción en el estrés y la ansiedad, y un mayor equilibrio emocional. Estos hallazgos sugieren que la digitopuntura y la aromaterapia pueden contribuir a la armonización del chakra svadhisthana y al alivio de síntomas asociados con su desbalance.
- Identificación de los síntomas asociados a desequilibrios en el chakra sacro en mujeres entre 21 y 38 años, se identificaron como síntomas predominantes la irregularidad menstrual, el dolor pélvico y los problemas emocionales como el estrés y la ansiedad. Además, se constató que muchas de las participantes desconocían la relación entre estos síntomas y el equilibrio energético del chakra svadhisthana.
- Evaluación de los cambios en los síntomas emocionales y físicos después de la intervención, luego de las sesiones de digitopuntura y aromaterapia, se evidenciaron mejoras en la regularidad del ciclo menstrual, una disminución en la intensidad del dolor pélvico y una

reducción significativa en el estrés y la ansiedad. La mayoría de las participantes percibió un estado de mayor relajación y bienestar.

Además de estos hallazgos principales, se destacan otros puntos relevantes:

- Un alto porcentaje de las participantes que no tenían conocimiento previo sobre estas terapias mostraron interés en continuar utilizándolas, lo que evidencia una percepción positiva de su efectividad.
- Se observó que las participantes con mayores niveles de estrés y ansiedad fueron las que reportaron los cambios más significativos tras la intervención.
- La combinación de digitopuntura y aromaterapia demostró ser una estrategia complementaria efectiva para abordar desequilibrios del chakra sacro y mejorar la calidad de vida de las mujeres en el estudio.

5.2 RECOMENDACIONES

En función de los resultados y las conclusiones obtenidas, se sugieren las siguientes recomendaciones:

- Profundización en la investigación, se recomienda realizar estudios con una muestra más amplia y con un diseño experimental que permita evaluar los efectos a largo plazo de la digitopuntura y la aromaterapia en la salud ginecológica y emocional.
- Aplicación en entornos clínicos y comunitarios, considerar la inclusión de estas terapias como parte de programas integrativos en salud femenina, especialmente en mujeres con síntomas asociados al chakra sacro.
- Capacitación y difusión, fomentar la educación sobre estas prácticas entre profesionales de la salud y la población en general, con el fin de ampliar su accesibilidad y comprensión.

- Seguimiento de las participantes, implementar estrategias de seguimiento para evaluar la persistencia de los efectos terapéuticos en el tiempo y su posible integración en hábitos de autocuidado.
- Exploración de otras variables, ampliar el análisis a otros factores como alimentación, actividad física y bienestar emocional, para entender mejor el impacto de la armonización del chakra sacro en la salud integral.

Para finalizar puedo decir que estas conclusiones y recomendaciones buscan contribuir al conocimiento y aplicación de terapias complementarias en el bienestar femenino, promoviendo su integración dentro de un enfoque holístico de la salud.

BIBLIOGRAFÍA

1. Bonachea-Peña R, Rodríguez-Arozarena C, González-Coca B, Rodríguez-Chamizo C, Bonachea-Rodríguez M. Chronic pelvic pain in women. Revista Archivo Médico de Camagüey. 2021 Agosto; 25(4).
2. Sadhguru. El chakra swadhisthana: la morada del ser. ISHA. 2024 Mayo.
3. Organización Mundial de la Salud (OMS). Salud Reproductiva de la Salud. Organización Mundial de la Salud (OMS). 2024 Enero.
4. Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development. ¿Cuáles son algunas de las posibles causas de infertilidad femenina? Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development. 2020 Marzo; 2(7).
5. Pereira Calvo J, Pereira Rodríguez Y, Luis QF. Infertilidad y factores que favorecen su aparición. Revista Médica Sinergia. Mayo 2020; 5(5).
6. Pinkerton JV. Dismenorrea. Manual MSD, Versión para profesionales. 2023 Enero.
7. Pinkerton JV. Amenorrea. Manual MSD, Versión para profesionales. 2023 Enero.
8. García Rojas V, Orjuela Sayo LJ, Esperanza Muñoz A. Las Emociones en la Salud Integral: Un Análisis desde la Psiconeuroinmunología, la Psicología de las Emociones y lo Biopsicosocial. Universidad Nacional Abierta y a Distancia - UNAD - Escuela de Ciencias Sociales, Artes y Humanidades - ECSAH. 2023.
9. Personal de HM fertility center. ¿Cómo afectan las emociones a la fertilidad? HM fertility center. 2023 Junio.
10. Vásquez Bone KK, Yupa Pallchisaca AE, Serdán Ruiz DL. Alteración fisiológica del ciclo menstrual ocasionada por las emociones y el estrés derivados del distanciamiento social. UNIVERSIDAD, CIENCIA y TECNOLOGÍA. 2021 Septiembre; 25(110).
11. Lewinski A, Brzozowska M. Infertilidad femenina como resultado de cambios hormonales relacionados con el estrés. GREM - Gynecological and Reproductive Endocrinology y Metabolism. 2022 Febrero; 3(2).

12. Holmes B. Depresión, ansiedad y síndrome de ovario poliquístico (SOP). CLUE. 2024 Septiembre.
13. Personal de Clínica Universitaria de la Universidad Rey Juan Carlos. Problemas de fertilidad y salud emocional. Clínica Universitaria de la Universidad Rey Juan Carlos. 2020 Junio; 4.
14. Redacción HuffPost. Un estudio relaciona la solidaridad con una mejor vida sexual. HuffPost. 2024 Agosto; 7(31).
15. Tianjun L. La hipótesis científica de un "sistema de energía" en el cuerpo humano. Revista de Ciencias Médicas Tradicionales Chinas. 2020 Enero; 29(34).
16. Personal de CPD Certification Service. ¿Qué son los bloqueos energéticos? CPD Certification Service. 2023 Junio; 2.
17. Gómez Coloma E. Causas del Bloqueo Emocional: Desde la Neurociencia. Neurociencia. 24 Octubre; 2.
18. Sitaara M. BIOENERGETICA: DESCUBRE EL PODER HOLISTICO DE TU ENERGÍA VITAL Y COMO GESTIONARLA PARA TU BIENESTAR. Escuela Transformacional. 2024 Noviembre.
19. Schüller-Toprak S, Ortmann O, Buechler C, Treeck O. Las complejas funciones de las adipocinas en el síndrome de ovario poliquístico y la endometriosis. Biomedicinas. 2022 Noviembre; 25(03).
20. Brailovsky F. Los chakras y nuestras emociones. ITAM Wellbeing. 2020 Junio; 11.
21. Rosenthal L. Yoga Fértil y el Chakra de la Fertilidad. Illume fertility. 2022 Abril; 2(7).
22. Calva EA, Cervantes Álvarez G. DISFUNCIONES Y TRASTORNOS SEXUALES EN MUJERES EN CLIMATERIO: PACIENTES DEL INSTITUTO NACIONAL DE PERINATOLOGÍA. Revista Colombiana Ciencias Sociales. 2021 Julio; 12(2).
23. Moga MM. ¿Existe evidencia científica sobre los chakras? The International Journal of Healing and Caring. 2022 abril; 22(2).
24. Bryant E. Dentro de la historia de Patanjali y los Yoga Sutras. YogaMagazine. 2021 Septiembre.

25. Sadhguru. Los tres nadis fundamentales: Ida, Pingala y Sushumna. Isha Foundation. 2022 Octubre; 2(8).
26. por Redacción. Los chakras: el mapa energético del cuerpo y su impacto en nuestro bienestar. Diario Mendoza. 2024 Octubre; 2.
27. Ram J. Chakra sacro: todo lo que debes saber sobre el chakrasvadhishthana. Arhantayoga. 2022 Mayo.
28. Bech L. Te explicamos qué son los chakras y cuál es el significado de cada uno. Diario Hola. 2022 Agosto; 2.
29. Mehrtens S. Jung sobre los chakras. Sciences. 2020 Diciembre.
30. Iversen V, Kulkarni A. El Yoga y el Chakra Muladhara. AURA Wellness Center. 2021 Diciembre.
31. Singhdeo A. ¿Qué es el Chakra Sacro? Shvasa. 2023 Septiembre .
32. Nicoletti M. Manipura chakra, El tercer chakra: que es y como equilibrarlo. sgaravatti. 2022 Marzo.
33. Weggelaar T. Guide to Anahata Chakra, the fourth Chakra. LokaYoga. 2024 Noviembre; 1(8).
34. Nagelmackers P. 5º Chakra de la Garganta – Vishuddha – color azul claro. Tayrona. 2024 Abril; 2.
35. Buscalia C. Ajna Chakra: El centro de la intuición. Lulea. 2021 Agosto; 1(1).
36. Mataji S. Sahasrara Chakra. Nirmala Devi. 2020 Diciembre; 1.
37. Dawn S. Los chakras son ruedas de energía que expresan nuestra energía vital. SOSS. 2024 Febrero; 2(6).
38. Sánchez Navarro M. Dime de qué te enfermas y te digo en qué andas pensando. D-bayle. 2023 Julio; 2(3).
39. Soni P. Muladhara Chakra: Desbloqueando el Poder del Chakra Raíz para el Equilibrio y la Conexión a Tierra. A-Asrt. 2025 Enero; 7.
40. personal de, Swasthyam Esvástica global. Cómo saber si el chakra Muladhara está activado. Swasthyam. 2024 Septiembre; 1.

41. Bertrand. The Sacral Chakra Explained: Symbols, Colours, Stones and Balancing Techniques. Singing-Bowl. 2023 Julio; 14.
42. Personal de Atlas de Histología Vegetal y Animal. ENDOCRINO. Atlas de Histología Vegetal y Animal. 2024 Julio; 58(8).
43. McLaughlin JE. Endocrinología reproductiva femenina. Manual MSD, Versión para profesionales. 2022 Abril.
44. Fuentes M. ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando tienes exceso de cortisol? AARP. 2020 Julio; 1(9).
45. Rodrigo A, Del Pozo JD, Espinós Gómez JJ, Parra Villar L, De Prado Trigo O, Rogel Cayetano S, et al. ¿Cómo afecta el estrés a la infertilidad? Causas y efectos. Reproducción Asistida ORG. 2024 Julio.
46. Personal de SHS. Sanación del trauma del chakra sacro: Nutriendo el bienestar emocional. Healing Space. 2024 Marzo.
47. Equipo de Redacción de COFN. ¿Qué es la digitopuntura? Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra. 2021 Octubre; 24(25).
48. Departamento de redacción. La Fuerza Vital del Qi. TCM Herbs. 2023 Marzo; 1(3).
49. Personal de Terra-C. Digitopuntura: qué es y para qué sirve. Tarra-C. 2024 Abril; 2(7).
50. Miller J. 10 formas de estimular el revestimiento endometrial y mejorar la fertilidad. HPJAX. 2021 Junio; 5.
51. Coba Carrión JL. Los Vórtices Shu Antiguos y Meridianos Energéticos, Cómo funcionan los vórtices de acupuntura. Universidad Andina Simón Bolívar. 2020 Diciembre.
52. Vazquez T. Tratamiento de la infertilidad en la medicina china. Hegea. 2021 Octubre; 1.
53. Lin J. Apoyo a los meridianos del corazón y el bazo a través de la medicina tradicional china + receta. HERBS. 2021 Junio; 9.
54. Pacheco R. Los Meridianos Ren Mai y Du Mai y la Órbita Microcósmica. Meridians MTC. 2022 Diciembre; 21.

55. Pavon L, Becchi L, De Lisa G, Levi Lavista A. Punto 4 del meridiano de Ren Mai. Apuntes de Acupuntura. 2021 Abril.
56. Jover A. Aceite esencial de ylang ylang: todas sus propiedades y usos. CuerpoMente. 2024 Noviembre; 2(8).
57. Bennert J. The Magic of Clary Sage Essential Oil: A Natural Elixir for Body and Mind. AIR. 2023 Octubre; 10(20).
58. Teixé JM. Sandalo. CuerpoMente. 2022 Septiembre.
59. Por Selecciones. Jazmín: ayuda a la salud sexual, mental y anímica. Selecciones. 2023 Junio; 2(9).
60. Tipan Cando JA. AROMATERAPIA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA PARA REDUCIR EL ESTRÉS. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO, FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD, CARRERA DE ENFERMERÍA. 2024 Septiembre.
61. Trejo Ramírez R. Salud Reproductiva de la Mujer: Cuidados y Educación Sexual. HOSPITAL JARDIN. 2023 Diciembre.

ANEXOS



Historia Clínica

Fecha:	Historia N°:
DATOS DE IDENTIFICACIÓN:	
Nombres y Apellidos: Edad:	
Cédula de ciudadanía: Fecha de nacimiento:	
Dirección: Teléfono:	
Nivel de instrucción: Ocupación: Estado civil:	
Religión: Auto identificación Étnica:	
Persona de referencia: Teléfono:	
ANAMNESIS:	
Condición de llegada:	
Motivo de consulta:	
Historia de la enfermedad actual:	
.....	
.....	
.....	
Antecedentes patológicos personales:	
.....	
.....	
.....	
Antecedentes patológicos familiares:	
.....	
.....	
.....	
Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral)	
.....	
.....	
Gineco-obstétrica:	
.....	
.....	
Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros- medicinas, terapias)	
.....	
.....	
.....	
Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)	
.....	
.....	



REVISIÓN POR APARATOS Y SISTEMAS (lo referido en la enfermedad actual)

1. S. Tegumentario:
2. S. Cardiovascular:
3. S. Respiratorio:
4. S. Digestivo:
5. S. Genitourinario:
6. S. Osteomioarticular (SOMA):
7. S. Linfático:
8. S. Nervioso:
9. S. Endocrino:

EXAMEN FÍSICO GENERAL

Signos vitales:

Peso: Talla: IMC: F.C.: ____/min F.R.: ____/min T.A.: ____/____mmHg T°: ____ Sat.O2 ____ %
% de grasa: ____ % de músculo: ____ % de agua: ____ Grasa visceral: ____
Biotipo: Normolíneo ____ Longilíneo ____ Brevilíneo ____
Facies: Normal ____ Álgica ____ Ansiosa ____ Colérica ____ Triste ____
Actitud y postura: Bipedestación ____ Sedestación ____
Piel y mucosa: Hidratada ____ Deshidratada ____ Normocoloreadas ____ Palidez ____ Cianosis ____ Turgencia conservada ____
Pelo y uñas: Quebradizo ____ Implantación normal ____ Llenado capilar ____
Cabeza: Normocefálica ____ Otros:

Cuello: No adenopatías ____ Otros:

Ojos: Pupilas isocóricas ____ Normoreactivas a la luz y acomodación ____ Otros:

Nariz: Fosas nasales permeables ____ Secreción ____

Boca: Piezas orales completas ____ Buen estado ____ Mucosa hidratada ____ Deshidratada ____

Orofaringe: Congestiva ____ Eritematosa ____ Hiperémica ____ Amígdalas hipertrofiadas ____ Criptas ____ Purulentas ____

Corazón: R1 y R2 rítmicos con el pulso ____ Ruidos sobreañadidos:

Pulmones: Murmullo vesicular: Normal ____ Aumentado ____ Disminuido ____
Ruidos sobreañadidos: Movilización de secreciones ____ Sibilancias ____ Estertores ____ Roncus ____

Abdomen:

Región ~~inguinal~~ inguinal: No valorado ____ Valorada:

Región lumbar:

Extremidades Superiores: Tono conservado ____ Fuerza conservada ____ Movilidad conservada ____
Edemas ____ limitación funcional:

Extremidades Inferiores: Tono conservado ____ Fuerza conservada ____ Movilidad conservada ____
Edemas ____ limitación funcional:

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS:

VALORACIÓN NATUROPÁTICA: (Reflexología, Radiestesia, Floral, Pre-test, Iridología)

VALORACIÓN TRADICIONAL: (Medicina Oriental, Ayurveda, Medicina Andina)

VALORACIÓN PRESUNTIVA NATUROPÁTICA:

VALORACIÓN DEFINITIVA:

PLAN TERAPÉUTICO:

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente: Cédula de ciudadanía: Firma del paciente:

Nombre del terapeuta: _____

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		

Imagen 1. Historia clínica Naturopática. Fuente Jose Luis Castillo Yépez

Edad:
Ocupación:
Estado civil:

I. Entrevista Previa a la Intervención

1. Salud Reproductiva y Bienestar General

1.1. ¿Podrías describir tu estado actual de salud reproductiva? (ciclo menstrual, síntomas físicos, molestias recurrentes, etc.)

1.2. ¿Has experimentado problemas como dolor pélvico, menstruaciones irregulares o síntomas asociados al síndrome premenstrual?

1.3. ¿Cómo describirías tu energía y vitalidad diaria?

1.4. ¿Sufres de síntomas relacionados con el estrés, la ansiedad o la inestabilidad emocional?

2. Conocimiento y Expectativas sobre la Terapia

2.1. ¿Has escuchado antes sobre la digitopuntura y la aromaterapia para equilibrar el chakra sacro?

2.2. ¿Qué esperas obtener de esta intervención en términos de bienestar físico y emocional?

Imagen 2. Entrevista previa a la intervención. Fuente: Jose Luis Castillo Yépez

II. Entrevista Posterior a la Intervención

1. Cambios Percibidos en la Salud Reproductiva

1.1. Después de recibir la terapia, ¿has notado algún cambio en tu ciclo menstrual o en síntomas relacionados?

1.2. ¿Cómo ha cambiado tu nivel de energía y bienestar físico en comparación con antes de la intervención?

2. Impacto en el Bienestar Emocional

2.1. ¿Sientes alguna diferencia en tu estabilidad emocional, manejo del estrés o nivel de ansiedad después de la terapia?

2.2. ¿Cómo describirías tu estado de ánimo actual en comparación con antes de recibir la intervención?

3. Nivel de Satisfacción con la Terapia

3.1. ¿Qué aspectos de la digitopuntura y la aromaterapia te parecieron más beneficiosos?

3.2. ¿Recomendarías esta terapia a otras personas con síntomas similares? ¿Por qué?

3.3. ¿Te gustaría continuar con sesiones adicionales?

Imagen 3. Entrevista después de la intervención. Fuente. Jose Luis Castillo Yépez

Questionario de Autopercepción sobre Salud Reproductiva y Bienestar

Instrucciones: Marca la opción que mejor represente tu experiencia en cada pregunta. Algunas preguntas incluyen una escala del 1 al 5, donde 1 es "muy bajo/nunca" y 5 es "muy alto/siempre".

Sección 1: Datos Generales

Nombre: _____

Edad: _____

Fecha de aplicación: _____

Sección 2: Regularidad Menstrual

¿Con qué frecuencia tu ciclo menstrual es regular?

☒ Siempre () Casi siempre () A veces () Casi nunca () Nunca

¿Has experimentado cambios en la duración de tu ciclo menstrual en los últimos meses?

☒ Sí () No

Si respondiste sí, ¿en qué sentido? _____

¿Has notado cambios en el flujo menstrual (cantidad, color, textura)?

☒ Sí () No

Si respondiste sí, descríbelos brevemente: _____

Sección 3: Niveles de Estrés y Bienestar Emocional

En los últimos días, ¿cómo describirías tu nivel de estrés?

___ 1 Muy bajo

___ 2 Bajo

___ 3 Moderado

___ 4 Alto

___ 5 Muy alto

¿Con qué frecuencia sientes ansiedad o nerviosismo sin causa aparente?

☒ Nunca () Rara vez () A veces () Frecuentemente () Siempre

¿Has tenido cambios en tu estado de ánimo en el último mes?

☒ No () Leves () Moderados () Fuertes

Sección 4: Dolor Menstrual

En una escala del 1 al 5, ¿cuál es la intensidad promedio del dolor menstrual que experimentas?

☐ 1 Sin dolor

☐ 2 Leve

☐ 3 Moderado

☐ 4 Fuerte

☐ 5 Muy fuerte

¿Tienes que recurrir a medicamentos o remedios naturales para aliviar el dolor?

☒ Nunca () A veces () Siempre

Sección 5: Bienestar General

¿Cómo te sientes en términos de energía y vitalidad?

☐ 1 Muy cansada

☐ 2 Cansada

☐ 3 Normal

☐ 4 Energética

☐ 5 Muy energética

¿Cómo calificarías tu calidad de sueño en el último mes?

☐ 1 Muy mala

☐ 2 Mala

☐ 3 Regular

☐ 4 Buena

☐ 5 Muy buena

Aplicación del Cuestionario

Antes de la intervención: Para conocer la situación base de la participante.

Durante la intervención (a mitad del proceso): Para identificar posibles cambios.

Después de la intervención: Para evaluar la efectividad de la terapia.

Este cuestionario permite medir cambios en la regularidad menstrual, niveles de estrés, dolor y bienestar general de manera cuantitativa y cualitativa.



Imagen 5. Preparación de la paciente. Fuente Jose Luis Castillo Yépez



Imagen 6. Colocación de aceite esencial ylang ylang. Fuente Jose Luis Castillo Yépez



Imagen 7. Digitopuntura punto 1 REN 6 – QIHAI. Fuente: Jose Luis Castillo Yépez



Imagen 8. Digitopuntura punto 2, REN 4 GUANYUAN. Fuente: Jose Luis Castillo Yépez



Imagen 9. Digitopuntura punto 3, BAZO 6 SANYINJIAO. Fuente: Jose Luis Castillo Yépez



Imagen 10. Digitopuntura punto 4. HÍGADO 3 TAICHONG. Fuente: Jose Luis Castillo Yépez



Imagen 11. Digitopuntura punto 5. RIÑÓN 3 TAIXI. Fuente: Jose Luis Castillo Yépez