



MISAE ACOSTA

INSTITUTO UNIVERSITARIO

**“IMPACTO DE LA LIMPIEZA ENERGÉTICA DEL AURA
MEDIANTE REIKI EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE
LOS PARTICIPANTES”**

**Trabajo de Titulación Previo a la Obtención del Título de
Tecnólogo en Naturopatía**

Autor:

Adrián Antonio Burgos Muñoz

Tutor:

Tnlga. Evelyn Guijarro

RIOBAMBA, 2025



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Adrián Antonio Burgos Muñoz, autor de la presente investigación, con cédula de ciudadanía N° 0922057666, libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: “Impacto de la limpieza energética del aura mediante reiki en el bienestar emocional de los participantes”; 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 Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Riobamba, xx de MES de 2023

Adrián Antonio Burgos Muñoz

C.C. 0922057666

AUTOR



ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, ____ de _____ de _____

Yo, Tnlga. Evelyn Guijarro, en mi calidad de tutor/a, certifico que el/la estudiante Adrián Antonio Burgos Muñoz del año lectivo 2024-2025, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación: Impacto de la limpieza energética del aura mediante reiki en el bienestar emocional de los participantes, certifico 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,

CI: 0605184183

Tnlga. Evelyn Guijarro



ACTA DE EVALUACIÓN

Riobamba, ____ de _____ de _____.

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: “Impacto de la limpieza energética del aura mediante reiki
en el bienestar emocional de los participantes”**

AUTOR: Adrián Antonio Burgos Muñoz

TUTOR: Tnlga. Evelyn Guijarro

Código de proyecto N.º

Por el TRIBUNAL.

f.....

Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN.

f.....

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a Dios, pilar de mi vida y motor de mis logros.

A mis padres, por su amor, sacrificio y guía incondicional; a mis hermanos, por su apoyo y alegría; y a mis amigos, por su compañía en cada etapa de este camino.

Agradezco a mis profesores y mentores, especialmente a mi director de tesis, por su valiosa orientación.

Finalmente, me la dedico a mí mismo, como reflejo de mi esfuerzo, perseverancia y crecimiento personal y profesional.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi profundo agradecimiento a quienes hicieron posible esta tesis.

A mis padres, por su amor, apoyo y fe incondicional; a mis hermanos, por su comprensión y ánimo constante; y a mis amigos, por su compañía y respaldo en cada etapa.

Agradezco a mis profesores y mentores, en especial a mi director de tesis, por su guía y paciencia, así como a mis compañeros por su colaboración.

A todos los que contribuyeron de alguna manera, gracias por su apoyo y confianza en este importante logro.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA	II
ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	III
ACTA DE EVALUACIÓN	IV
DEDICATORIA	V
ÍNDICE DE CONTENIDOS	VII
ÍNDICE DE TABLAS	XI
ÍNDICE DE ANEXOS	XII
RESUMEN	1
ABSTRACT	2
CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN	3
1.1. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA	4
1.2 JUSTIFICACIÓN	5
1.3 HIPÓTESIS	6
1.4 OBJETIVOS	7
Objetivo general:	7
Objetivos específicos:	7
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	9
2.1. INTRODUCCIÓN	9
2.1.1. Reiki: energía vital universal.	9

2.1.2. Teoría del aura y los chakras.	9
2.1.3. Psicología del bienestar emocional.	9
2.1.4. Investigaciones previas sobre terapias energéticas.	10
2.2. DEFINICIÓN Y CONCEPTUALIZACIÓN DEL AURA.	10
2.2.1. Definición del aura.	10
2.2.2. Estructura del Aura.	11
2.2.3. Funciones del aura.	11
2.2.4. Bloqueos y desequilibrios en el aura.	11
2.2.5. Limpieza y equilibrio del aura.	12
2.3. TEORÍA DEL BIENESTAR EMOCIONAL.	12
2.3.1. Definición de Bienestar Emocional y sus componentes.	12
2.3.2. Efecto del estrés y la ansiedad en la energía del aura y la salud mental.	13
2.4. TERAPIAS COMPLEMENTARIAS Y ALTERNATIVAS.	14
2.4.1. Definición y contexto.	14
2.4.2. Clasificación de las Terapias Complementarias y Alternativas.	15
2.4.3 Reiki como terapia energética.	15
2.4.4. Beneficios de las Terapias Complementarias y Alternativas.	16
2.4.5. Pruebas científicas y dificultades.	16
2.4.6. Integración de las TCA en la medicina convencional.	17
2.5. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN.	17
2.5.1. Tipos de meditación y sus beneficios.	17
2.5.2. Los efectos de las técnicas de relajación en la salud emocional.	18
2.6. EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL REIKI.	20
2.6.1. Cómo el Reiki afecta al sistema nervioso y la respuesta de relajación.	20

2.6.2. Estudios sobre los efectos del reiki en parámetros fisiológicos como la frecuencia cardíaca y la presión arterial.	20
2.7. INVESTIGACIÓN EN TERAPIAS ENERGÉTICAS.	20
2.7.1. Métodos de investigación en terapias energéticas.	20
2.8. INCLUSO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS Y COMPLEMENTARIAS EN LA MEDICINA TRADICIONAL.	21
2.8.1. Beneficios y desafíos de integrar TCA en la medicina convencional.	21
2.8.2. Ejemplos de programas de salud integrativa.	21
2.9. ÉTICA DE RESPONSABILIDAD EN LA PRÁCTICA DE REIKI.	22
2.9.1. Principios éticos en la práctica del reiki.	22
2.9.2. Responsabilidades del practicante y satisfacción del paciente.	22
2.9.3. Estudios sobre la percepción y satisfacción del paciente.	23
2.10. PERCEPCIÓN Y SATISFACCIÓN DEL PACIENTE.	23
2.10.1. Cómo se perciben y reciben las terapias energéticas por parte de los pacientes.	23
2.10.2. Estudios de satisfacción y experiencia de los participantes.	24
2.11. HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS PARA MEDIR EL BIENESTAR EMOCIONAL.	24
2.11.1. Cuestionado y escala de autoevaluación.	24
2.11.2. Entrevistas Cualitativas y grupos focales.	25
2.11.3. Observación de los participantes.	25
2.11.4. Validez y fiabilidad de las medidas de bienestar emocional.	26
2.12. MANEJO DEL ESTRÉS A TRAVÉS DE TERAPIAS COMPLEMENTARIAS Y ALTERNATIVAS.	26
2.12.1. Prácticas de Mindfulness y meditación.	26

2.12.2. Respiración profunda y técnicas de relajación.	27
2.12.3. Aplicación del reiki para reducir el estrés.	27
2.13. LA INTERCONEXIÓN ENTRE CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU.	27
2.13.1. Definición de salud holística.	27
2.13.2. Efectos de las emociones en el cuerpo.	28
2.13.3. Integración de prácticas espirituales.	28
2.13.4 Modelos de salud holística.	29
2.14. ESTADO DE ARTE.	29
2.14.1. Impacto de la limpieza energética del aura mediante reiki en el bienestar emocional.	29
2.14.2. Fundamentos del Reiki.	30
2.14.3. Beneficios emocionales del Reiki.	30
2.14.4. Contextualización del reiki en terapias complementarias y alternativas.	30
2.14.5. Mecanismo del Reiki.	30
2.14.6. Posibles críticas y controversias.	31
2.14.7. Estudios relevantes.	31
2.14.8. Impacto del Reiki en otras áreas.	31
2.14.9. Conclusión de estado de arte.	31
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	33
3.1. DISEÑO METODOLÓGICO	33
3.1.1. Tipo de estudio	33
3.1.2. Enfoque	33
3.1.3. Diseño experimental	33
3.1.4. Validez y fiabilidad	33

3.1.5. Consideraciones prácticas.	34
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.	34
3.2.1. Población.	34
3.2.2. Muestra.	34
3.2.3. Asignación de los grupos.	35
3.2.4. Proceso de reclutamiento.	35
3.2.5. Consideraciones adicionales.	36
3.3. FASE DE INTERVENCIÓN.	36
3.3.1. Procedimiento de las sesiones de reiki.	37
3.3.2. Evaluación continua.	37
3.4. VARIABLES E INDICADORES.	37
3.4.1. Variables del estudio:	37
3.4.2. Indicadores específicos para las variables dependientes:	38
3.4.3. Variables de control:	39
3.5. MÉTODOS PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS.	39
3.5.1. Métodos de obtención de datos.	39
3.5.2. Cumplimiento de objetivo.	40
3.6. MÉTODOS PARA ANÁLISIS DE RESULTADOS.	41
3.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS.	42
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	44
4.1. RESULTADOS CUANTITATIVOS.	44
4.1.1. Descripción de la muestra.	44
4.1.2. Resultados de la línea base.	44

4.1.3. Comparación de cambios en el Bienestar Emocional.	44
4.2. RESULTADOS CUALITATIVOS.	46
4.2.1. Experiencias de los participantes.	46
4.2.2. Diarios de sesiones.	48
4.3. DISCUSIÓN.	49
4.3.1. Interpretación de los resultados.	49
4.3.2 Comparación con estudios previos.	49
4.3.3 Limitaciones del estudio.	50
4.3.4. Implicaciones prácticas.	50
4.3.5. Recomendaciones para futuras investigaciones.	50
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	51
CONCLUSIONES	51
Recomendaciones	52
BIBLIOGRAFÍA	53
ANEXOS	1

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Resultados de línea base	44
Tabla 2: Comparación de cambios en el Bienestar Emocional	45

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1: TOMA DE ENTREVISTA PSICOLOGICA PARA ADULTOS	1
ANEXO 2: TOMA DE PRUEBA (DASS-21)	1
ANEXO 3: TOMA DE PRUEBA (ESQ)	2
ANEXO 4: TOMA DE PRUEBA (RPWB)	2
ANEXO 5: TERAPIA DE REIKI	3
ANEXO 6: ENTREVISTA PSICOLOGICA PARA ADULTOS	5
ANEXO 7: PRUEBA (DASS-21)	6
ANEXO 8: PRUEBA (ESQ)	7
ANEXO 9: PRUEBA (RPWB)	8
ANEXO 10: EVIDENCIA DE HISTORIA CLINICA	9

RESUMEN

La tesis evalúa los efectos de la limpieza energética del aura mediante Reiki en el bienestar emocional. El diseño metodológico es un estudio experimental y uno de control. La muestra incluye 20 adultos de 18 a 65 años, sin experiencia previa en terapias energéticas y que no estén actualmente en tratamiento psicológico o psiquiátrico.

El grupo experimental recibe sesiones de Reiki de 60 minutos semanalmente durante 8 semanas, conducidas por practicantes certificados. La fase de medición incluye evaluaciones en las líneas base, a las cuatro semanas y al finalizar las 8 semanas, utilizando la escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), el cuestionario de Salud Emocional (ESQ) y el inventario de Bienestar Psicológico de Ryff (RPWB).

Los análisis cuantitativos muestran reducciones significativas en depresión, ansiedad y estrés, y aumentos en emociones positivas y bienestar psicológicos en el grupo experimental. Los resultados cualitativos revelan experiencias positivas de los participantes, destacando la relajación profunda, reducción de estrés y ansiedad, y mejoras en el estado de ánimo.

Las discusiones indican que los hallazgos son coherentes con estudios previos y sugieren implicaciones prácticas para la integración del Reiki en programas de salud mental. Las limitaciones incluyen el tamaño reducido de la muestra y el corto periodo de seguimiento. Se recomiendan futuras investigaciones con muestras más grandes y diversificadas, y estudios a largo plazo.

En conclusión, la limpieza energética del aura mediante Reiki muestra un impacto positivo significativo en el bienestar emocional, apoyando su exploración y aceptación como terapia complementaria en la salud integral.

PALABRAS CLAVE: Limpieza Energética, Aura, Reiki, Bienestar Emocional.

ABSTRACT

The thesis evaluates the effects of aura energy cleansing using Reiki on emotional well-being. The methodological design is an experimental and a control study. The sample includes 20 adults aged 18 to 65 years, with no previous experience in energy therapies and not currently undergoing psychological or psychiatric treatment.

The experimental group receives 60-minute Reiki sessions weekly for 8 weeks, conducted by certified practitioners. The measurement phase includes assessments at baseline, four weeks, and at the end of the 8 weeks, using the Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21), the Emotional Health Questionnaire (ESQ), and the Ryff Psychological Well-Being Inventory (RPWB).

Quantitative analyses show significant reductions in depression, anxiety, and stress, and increases in positive emotions and psychological well-being in the experimental group. Qualitative results reveal positive experiences of participants, highlighting deep relaxation, reduction of stress and anxiety, and improvements in mood.

Discussions indicate that the findings are consistent with previous studies and suggest practical implications for the integration of Reiki into mental health programs. Limitations include the small sample size and short follow-up period. Future research with larger and more diversified samples, and long-term studies are recommended.

In conclusion, aura energy cleansing through Reiki shows a significant positive impact on emotional well-being, supporting its exploration and acceptance as a complementary therapy in holistic health.

KEYWORDS: Energy Cleansing, Aura, Reiki, Emotional Wellbeing.

CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN

La salud emocional es un pilar fundamental del bienestar humano y su equilibrio es un desafío constante en la vida moderna. El estrés, la ansiedad y otros trastornos emocionales afectan a un gran número de personas, lo que ha impulsado la búsqueda de terapias alternativas y complementarias que promuevan el equilibrio y la armonía. En este contexto, el Reiki, una práctica de sanación energética de origen japonés, ha ganado popularidad como método para mejorar el bienestar emocional a través de la canalización de energía vital universal.

Esta investigación tiene como objetivo evaluar el impacto de la limpieza energética del aura mediante Reiki en el bienestar emocional de los participantes. A través de un diseño experimental con grupo control, se analizarán los efectos de las sesiones de Reiki en variables como el estrés, la ansiedad y el estado de ánimo, utilizando herramientas de evaluación psicológica estandarizadas.

Además de examinar los beneficios del Reiki desde un enfoque científico, este estudio busca aportar evidencia que respalde su integración en prácticas de salud mental y bienestar holístico. Aunque el Reiki ha sido utilizado en diversos entornos terapéuticos, aún existe escepticismo sobre su efectividad, por lo que este trabajo contribuirá al debate sobre su aplicación. En un mundo donde el equilibrio emocional es cada vez más difícil de alcanzar, explorar enfoques holísticos como el Reiki puede representar una alternativa viable para mejorar la calidad de vida de las personas.

1.1. PLANTEAMIENTO DE PROBLEMA

La salud emocional es un componente vital de la calidad de vida de las personas en la cultura actual. Desde las exigencias del trabajo y la escuela hasta las obligaciones familiares y las interacciones interpersonales, nos enfrentamos a numerosos obstáculos cada día que pueden afectar a nuestro bienestar mental. El estrés, la ansiedad y otros trastornos emocionales se han convertido en problemas generalizados que afectan a una gran parte de la población como resultado de este panorama.

Aunque existen diversas terapias convencionales para abordar estos problemas, como la psicoterapia y medicación, muchas personas buscan alternativas complementarias que les ayuden a conseguir el equilibrio emocional de una forma más holística y natural. Estas alternativas suelen ofrecer enfoques integrales que consideran al ser humano en su totalidad-cuerpo, mente y espíritu- y no solo en función de sus síntomas.

Una de estas alternativas es el Reiki, una técnica de sanación energética que se basa en canalizar la energía a través de las manos del practicante hasta el receptor. Esta práctica que tiene sus raíces en las tradiciones japonesas, se centra en equilibrar los centros energéticos del cuerpo, conocidos como chakras. El Reiki promueve la relajación profunda y la reducción del estrés, permitiendo que el cuerpo active su capacidad natural de sanación.

Al equilibrar la energía del cuerpo, se puede experimentar una mayor claridad mental, una reducción en la ansiedad y una sensación general de paz y bienestar. Así, el Reiki no solo actúa sobre los síntomas físicos, sino también ofrece un enfoque integral que considera la salud emocional como todo.

En la búsqueda de equilibrio emocional, es esencial reconocer la importancia de adoptar un enfoque holístico que integre diferentes modalidades de sanación y autocuidado. Ya sea a través de la meditación, el ejercicio, la terapia, o prácticas como el Reiki, lo fundamental es encontrar métodos que resuenen con nuestro ser y contribuyan a un bienestar emocional duradero.

¿Qué efectos tiene la limpieza energética del agua mediante Reiki en los niveles de estrés de los participantes?

Preguntas de investigación:

1. ¿Cómo influye la limpieza energética del aura mediante Reiki en el estado de ánimo de los participantes?
2. ¿Se observa una mejora significativa en el bienestar emocional de los participantes después de recibir sesiones de Reiki?
3. ¿Existen diferencias en el impacto del Reiki en función de variables demográficas como la edad, el género o el historial de salud emocional de los participantes?
4. ¿Qué experiencia subjetiva reportan los participantes después de recibir sesiones de limpieza energética del aura mediante Reiki?

1.2 JUSTIFICACIÓN

El bienestar emocional es un componente esencial para la salud integral de los individuos y, por ende, para el desarrollo de una sociedad equilibrada y saludable. La prevalencia de trastornos emocionales como el estrés, la ansiedad y la depresión ha aumentado significativamente en las últimas décadas, lo cual subraya la importancia de encontrar métodos efectivos para su gestión y prevención.

El Reiki, como terapia alternativa y complementaria, ha ganado popularidad en todo El Mundo debido a sus supuestos beneficios en la promoción de la salud física, emocional y espiritual. Sin embargo, la falta de evidencia científica sólida sobre la efectividad del Reiki en el bienestar emocional ha generado controversias y escepticismo en la comunidad científica y médica. Por lo tanto, es fundamental realizar investigaciones rigurosas que examinen de manera objetiva y sistemática los efectos del Reiki, y en particular, de la limpieza energética del aura en el bienestar emocional de los individuos.

La justificación de este estudio radica en la necesidad de proporcionar una base científica que respalde o refute el uso del Reiki como una herramienta complementaria en el cuidado de la salud que emocional. Al evaluar los efectos de la limpieza energética del aura mediante Reiki en el bienestar emocional de los participantes, este estudio contribuirá a llenar el espacio existente en la literatura científica y proporcionará información valiosa

tanto para los profesionales de la salud como para los individuos que buscan alternativas para mejorar su bienestar emocional.

Además, los resultados de este estudio pueden tener implicaciones prácticas significativas. Si se demuestra que la limpieza energética del aura mediante Reiki tiene un impacto positivo en el bienestar emocional, podría incorporarse como una opción complementaria en programas de salud mental, ofreciendo una alternativa accesible y no invasiva para las personas que buscan mejorar su calidad de vida.

En resumen, este estudio es esencial para avanzar en la comprensión de las terapias energéticas y su potencial en la promoción del bienestar emocional. Proporcionará evidencia que puede guiar tanto la práctica clínica como las decisiones informadas de los individuos interesados en explorar el reiki como una opción para su salud emocional.

1.3 HIPÓTESIS

La limpieza energética del ambiente mediante Reiki reducirá significativamente los niveles de estrés y mejorará el bienestar emocional común de los participantes en confrontación con aquellos que no reciben la limpieza energética.

Para comprobar esta idea se llevará a cabo una investigación experimental. Se formarán dos grupos de participantes: uno se someterá a sesiones de limpieza energética de Reiki, mientras que el otro no decidirá ningún tratamiento energético: se utilizarán cuestionarios estandarizados y entrevistas cualitativas para medir los niveles de estrés y la salud que emocional de cada participante antes del inicio del estudio.

Para limpiar y equilibrar el campo energético de los participantes, el grupo experimental recibirá sesiones de Reiki en un entorno controlado utilizando técnicas particulares de canalización energética. Las sesiones se realizarán a intervalos regulares durante un tiempo predeterminado, por ejemplo, unas pocas semanas.

Durante este período se observarán y examinarán los cambios en los niveles de estrés y la salud emocional de los grupos experimental y de control. Para obtener una comprensión completa del efecto del Reiki en el Bienestar Emocional, se emplearán instrumentos de medición tanto cuantitativos como cualitativos.

Se utilizarán cuestionarios que midan el estrés percibido, la ansiedad, la depresión y el bienestar general para recopilar datos cuantitativos. Se utilizarán entrevistas en profundidad para recopilar datos cualitativos, durante los cuales los participantes hablarán sobre sus experiencias y opiniones sobre cómo el Reiki ha afectado su salud emocional.

Los resultados del estudio se analizarán utilizando métodos estadísticos para determinar si hay diferencia significativa entre el grupo experimental y el grupo de control. Se espera que los participantes que reciban la limpieza energética mediante reiki muestren una reducción significativa de los niveles de estrés y una mejora su bienestar emocional en comparación con aquellos que no recibieron el tratamiento. De esta manera, se podrá evaluar la efectividad del Reiki como una herramienta complementaria para mejorar la salud emocional.

1.4 OBJETIVOS

Objetivo general:

Evaluar el impacto de la limpieza energética del aura mediante la técnica de Reiki en el bienestar emocional de los participantes, utilizando un enfoque experimental para obtener datos cuantitativos y cualitativos sobre los beneficios potenciales de esta práctica en la mejora de la salud emocional.

Objetivos específicos:

1. Utilizar herramientas de evaluación psicológica estandarizadas para medir los cambios en el bienestar emocional de los participantes antes y después de las sesiones de Reiki.
2. Identificar los patrones de bloqueos energéticos en el aura de los participantes y observar cómo estos cambian tras la intervención con Reiki.

3. Recopilar y analizar testimonios y experiencias subjetivas de los participantes respecto a los efectos del Reiki en su bienestar emocional
4. Comparar los resultados del grupo que recibió sesiones de reiki con un grupo de control que no recibió la intervención, para determinar la efectividad específica del Reiki en el bienestar emocional.
5. Realiza un seguimiento a largo plazo de los participantes para evaluar si los beneficios emocionales del Reiki persisten con el tiempo.
6. Analizar factores que puedan influir en la efectividad del Reiki, como la frecuencia y duración de las sesiones, la experiencia del practicante y las características individuales de los participantes.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. INTRODUCCIÓN

Comprender las ideas y teorías básicas que sustentan la aplicación de reiki como método de curación energética y sus efectos en la salud emocional es el objetivo principal en el marco teórico de este estudio. Examinaremos los fundamentos del Reiki, la teoría del aura, la psicología de la salud emocional, estudios anteriores sobre terapias complementarias y alternativas, etc.

2.1.1. Reiki: energía vital universal.

La base del método terapéutico conocido como reiki es la transferencia de energía vital universal o “Ki”. El creador del Reiki, Usui, “Afirma que esta energía impregna todos los seres vivos y es necesaria para preservar la salud y el bienestar” (1). Según la teoría del Reiki, las alteraciones en el flujo del “Ki” pueden provocar problemas tanto físicos como emocionales. Al reenfocar esta energía, se puede restaurar la armonía y el equilibrio.

2.1.2. Teoría del aura y los chakras.

Brennan afirma que “Los estados emocionales, mentales y espirituales de un individuo se reflejan en su aura, que es el campo de energía que envuelve su cuerpo. Los centros de energía llamados chakras se encuentran por todo el cuerpo y controlan el flujo de “Ki”. El equilibrio de cada chakra es esencial para ver bienestar general porque cada uno de ellos está vinculado a diversas facetas de la vida y la salud. Reiki promueve un flujo armonioso de energía limpiando y equilibrando los chakras y el aura” (2).

2.1.3. Psicología del bienestar emocional.

La capacidad de controlar las emociones y mantener una buena perspectiva se conoce como bienestar emocional. El bienestar emocional abarca una serie de elementos, entre ellos la autoaceptación, un propósito de vida, relaciones saludables, dominio ambiental, desarrollo personal y autonomía, según Ryff. “La premisa del bienestar emocional, la salud mental

puede beneficiarse de técnicas como el Reiki que fomentan el equilibrio emocional y la relajación” (3).

2.1.4. Investigaciones previas sobre terapias energéticas.

El uso de terapias energéticas, incluido el Reiki, ha llamado más la atención de los científicos. Numerosas investigaciones han analizado cómo el Reiki puede ayudar a las personas a sentirse menos estresadas, ansiosas y con dolor. “Baldwin y Schwarts, por ejemplo. Descubrieron que los tratamientos de Reiki pueden reducir los niveles de cortisol, una hormona del estrés” (4), y puede mover una relajación profunda. Una estudiante de enfermería en España realizó otro estudio. “Llegó a la conclusión de que Reiki puede ayudar a los pacientes con enfermedades crónicas a sentirse mejor emocionalmente y vivir una vida mejor” (5).

2.2. DEFINICIÓN Y CONCEPTUALIZACIÓN DEL AURA.

Se cree que todos los seres vivos, incluido las personas, los animales y las plantas, tienen un aura, que es un campo de energía sutil que envuelve e impregna sus cuerpos físicos. Aunque algunas personas afirman poder ver o sentir este campo de energía, la mayoría no puede verlo a simple vista. A lo largo de la historia, la idea del aura ha sido fundamental para muchas tradiciones espirituales y sistemas terapéuticos diferentes.

Barbara Brennan, en su libro “Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field”, describe el aura como “un campo de energía sutil que rodea a todos los seres vivos y refleja sus estados físicos, emocionales y espirituales” (2).

2.2.1. Definición del aura.

La palabra “Aura” deriva de la palabra latina “aura”, que significa “brisa” o “aire”. El aura se describe como un campo de energía brillante que rodea y emerge del cuerpo en el contexto de la curación energética y espiritual. Las facetas físicas, emocional, mental y espiritual de la existencia humana están representadas por las diversas capas o niveles que componen este campo de energía.

2.2.2. Estructura del Aura.

Cada una de las diversas capas del aura tiene un propósito distinto y un conjunto de rasgos. Cada una de estas capas afecta y es influenciada por las demás. Las capas que se describen con mayor frecuencia son:

- **Capa Física/Eterica:** La vitalidad física y el bienestar están asociados con el cuerpo técnico, que es la capa más cercana al cuerpo físico.
- **Capa Emocional:** Conectado con sentimientos y emociones. Se cree que el color y la claridad de esta capa pueden verse influenciados por estados emocionales positivos o negativos.
- **Capa Mental:** Relativo a las ideas, el pensamiento y las operaciones mentales. La energía de esta capa puede verse influenciada por patrones de pensamiento.
- **Capa Astral:** Tiene que ver con la intuición y las experiencias espirituales y vincula los reinos material y espiritual.
- **Capa Espiritual:** Representa el pináculo de la conciencia y la relación con lo divino o el cosmos.

2.2.3. Funciones del aura.

El aura de una persona contribuye significativamente a su bienestar general de varias maneras:

- **Protección Energética:** Sirve como barrera para salvaguardar el medio ambiente filtrando y obstruyendo la energía tóxica o negativa.
- **Comunicación Energética:** Facilita la comunicación entre personas y diferentes estados de conciencia, lo que permite el libre intercambio de energía.
- **Indicador de Salud:** Muestra el nivel de bienestar mental, emocional y físico de una persona. Los desequilibrios u obstrucciones del aura podrían ser una señal de problemas más profundos que deben abordarse.

2.2.4. Bloqueos y desequilibrios en el aura.

Los desequilibrios y bloqueos del agua pueden ocurrir por varias razones, incluyendo:

- **Estrés y Ansiedad:** El estrés prolongado y las emociones negativas pueden provocar bloqueos energéticos que perjudican la claridad y el flujo del aura.
- **Traumas Emocionales:** El equilibrio del aura puede verse afectado por las cicatrices energéticas dejadas por acontecimientos traumáticos.
- **Hábitos poco Saludables:** El campo energético puede verse debilitado por malos hábitos alimentarios, inactividad y otros malos hábitos.
- **Energías Externas:** El aura puede verse afectada por efectos ambientales negativos, como individuos con energías desequilibradas o lugares con alta densidad de energía.

2.2.5. Limpieza y equilibrio del aura.

Mantener un aura clara y armoniosa es esencial para el bienestar general. Los métodos típicos para lograr las siguientes técnicas son los siguientes:

- **Meditación y Técnicas de Relajación:** Ayudan al equilibrio energético mental, emocional y la calma mental.
- **Terapias Energéticas:** El aura se puede equilibrar y limpiar mediante técnicas que incluyen curación pránica, acupuntura y reiki.
- **Conexión con la Naturaleza:** Participar en actividades al aire libre y pasar tiempo en la naturaleza ayuda a revitalizar y limpiar el campo energético.
- **Higiene Energética:** Una dieta equilibrada y ejercicio frecuente son dos prácticas saludables que ayudan a mantener el equilibrio del aura.

2.3. TEORÍA DEL BIENESTAR EMOCIONAL.

2.3.1. Definición de Bienestar Emocional y sus componentes.

La capacidad de controlar eficientemente las emociones y mantener una actitud feliz se conoce como bienestar emocional. Debido a que afecta la forma en que las personas enfrentan el estrés, interactúan con los demás y toman decisiones, es una parte crucial de la salud integral. Hay varios elementos esenciales que componen al bienestar emocional, los cuales son los siguientes:

- **Estabilidad Emocional:** La capacidad de permanecer emocionalmente estable y responder a circunstancias desafiantes de manera flexible. Las personas que exhiben una alta constancia emocional tienen más posibilidades de ser resistentes al estrés y de tener menos cambios de humor.
- **Autoconciencia:** La capacidad de conocer y comprender las propias emociones, así como su impacto en el comportamiento y en las relaciones interpersonales. La autoconciencia permite a las personas identificar sus necesidades emocionales y tomar medidas para satisfacerlas.
- **Autoaceptación:** Aceptación o el conocimiento de uno mismo, incluidas las propias ventajas y desventajas. Una mayor autoestima y una buena imagen de uno mismo están asociadas con la autoaceptación.
- **Relaciones Positivas:** La capacidad de construir y preservar Conexiones sanas y duraderas con otras personas. Las buenas Conexiones brindan a las personas un sentido de conexión y pertenencia, lo que mejora el bienestar emocional.
- **Propósito en la vida:** Poseer un sentido claro de propósito y dirección que dirige a las decisiones y acciones. A través del impulso y la autosatisfacción, un fuerte sentido de propósito puede mejorar el bienestar emocional.
- **Dominio del entorno:** La voluntad y la capacidad de seguir creciendo y aprendiendo a lo largo de la vida. Descubrir el potencial y buscar constantemente formas de mejorar son ambos componentes del progreso personal.

2.3.2. Efecto del estrés y la ansiedad en la energía del aura y la salud mental.

La energía del aura y la salud mental pueden verse significativamente afectadas por el estrés y la ansiedad. A continuación, se explican las formas en que estos estados emocionales impactan estas características:

- **Bloqueos Energéticos:** Los bloqueos en el flujo de energía del aura pueden ser el resultado de estrés y ansiedad prolongados. Todo el equilibrio energético puede verse afectado por estas obstrucciones, que pueden aparecer como regiones de energía densa o lenta en el campo áurico.

- **Desequilibrio de los Chakras:** Los centros de energía del cuerpo, o chakras, pueden volverse inestables debido al estrés y la ansiedad. Por ejemplo, el estrés a largo plazo puede afectar el chakra del corazón, que afecta a las emociones y las relaciones, mientras que la ansiedad puede afectar el choque del plexo solar como que está relacionado con la confianza y la fuerza personal.
- **Agotamiento energético:** El agotamiento de energía provocado por el estrés y la ansiedad continuos puede afectar la vitalidad y la capacidad del cuerpo para sanar y recuperarse. Esto puede debilitar el sistema inmunológico y hacer que las personas sean propensas a enfermedades.
- **Impacto en la salud mental:** La ansiedad y el estrés tienen un impacto directo en la salud mental, provocando enfermedades como el síndrome de agotamiento, trastornos de ansiedad y depresión. Puede resultar complicado controlar las emociones y adaptarse a las exigencias de la vida cotidiana cuando estos estados emocionales negativos están presentes, ya que pueden prolongar un ciclo de malestar
- **Tensión física y emocional:** Los dolores de cabeza, los problemas estomacales y los músculos tensos son las principales formas en que aparecen en el estrés y la ansiedad. Áreas de energía discordante en el aura puede representar este estrés corporal.

2.4. TERAPIAS COMPLEMENTARIAS Y ALTERNATIVAS.

2.4.1. Definición y contexto.

La medicina convencional puede complementarse o sustituirse por terapias complementarias y alternativas (TAC). Al tener en cuenta el bienestar físico, emocional, mental y espiritual de una persona, esas terapias tienen como objetivo tratar la salud integral. El Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa (NCCAM) define la medicina complementaria y alternativa como “un conjunto de sistemas, prácticas y productos que, en general, no se consideran parte de la medicina convencional, mientras que la alternativa se utiliza en lugar de la medicina convencional” (6)

2.4.2. Clasificación de las Terapias Complementarias y Alternativas.

Los TCA se dividen en varias categorías principales, cada una con métodos y estrategias únicas:

- **Terapias Biológicas:** Promueve el bienestar y la recuperación mediante el uso de componentes orgánicos como comida vitaminas y hierbas. Los ejemplos incluyen medicina herbaria, medicina nutricional y aromaterapia.
- **Terapia de manipulación y basadas en el cuerpo:** Sentado en utilizado el movimiento en la manipulación para curar el cuerpo físicamente. La osteopatía, los ajustes quiroprácticos y los masajes terapéuticos son algunos ejemplos.
- **Terapia Energética:** Enfatizan el equilibrio y la curación del cuerpo mediante el uso de energía. La acupuntura, el Qi Gong, la curación pránica y el reiki son algunos ejemplos.
- **Terapia de mente y cuerpo:** Para mejorar el bienestar, combina la salud física con estrategias mentales y emocionales. La terapia cognitiva, el yoga, la meditación y la hipnosis son algunos ejemplos.
- **Sistemas de salud completos:** Tienen sus propias teorías y métodos y son sistemas de tratamientos completos. La homeopatía, la medicina ayurvédica y la medicina tradicional China son algunos ejemplos.

2.4.3 Reiki como terapia energética.

Una de las terapias energéticas más conocidas es el Reiki, que se basa en que las manos del practicante transmiten energía universal (o Ki) al receptor. Se cree que el Reiki ayuda al equilibrio energético del cuerpo, reduce los niveles de estrés y fomenta la curación física, emocional, mental y espiritual.

Según el **Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa (NCCIH)**, “El Reiki es una práctica en la que los terapeutas colocan sus manos ligeramente sobre o justo por encima de una persona con el objetivo de facilitar su propio proceso de curación. Se cree que el Reiki puede ayudar a equilibrar la energía del cuerpo, reducir el estrés y fomentar la curación física, emocional, mental y espiritual” (7).

2.4.4. Beneficios de las Terapias Complementarias y Alternativas.

Las TCA ofrecen una serie de beneficios potenciales, que incluyen:

- **Reducción del estrés y la ansiedad:** Muchas TCA como la meditación, el yoga y el reiki, han demostrado ser efectivas para reducir el estrés y la ansiedad, promoviendo un estado de relajación y bienestar.
- **Mejora del bienestar emocional:** Las TCA pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo, aumentar la autoestima y fomentar un sentido de paz y equilibrio emocional.
- **Soporte para las enfermedades crónicas:** Las terapias complementarias pueden ser utilizadas junto con tratamientos convencionales para mejorar la calidad de vida de pacientes con enfermedades crónicas, ayudando a aliviar los síntomas y efectos secundarios.
- **Enfoque preventivo:** Muchas TCA promueven hábitos de vida saludables y un enfoque preventivo para mantener la salud y prevenir enfermedades.
- **Atención holística:** Las TCA consideran al individuo de manera integral, abordando no sólo los síntomas físicos, sino también los aspectos emocionales, mentales y espirituales de la salud.

2.4.5. Pruebas científicas y dificultades.

A pesar de que varios ATC han demostrado ventajas notables, existen evidencias científicas contradictorias sobre su eficacia. La ausencia de grandes ensayos clínicos controlados y la dificultad de estandarizar las terapias son dos ejemplos de problemas de investigación. No obstante, hay un creciente corpus de investigación e interés en esta área, y un número cada vez mayor de estudios están demostrando las ventajas de los ATC. “La evidencia científica sobre las terapias complementarias y alternativas es mixta. La falta de grandes ensayos clínicos controlados y la dificultad de estandarizar estas terapias son algunos desafíos que enfrentan los investigadores. Sin embargo, hay un creciente interés y un número cada vez mayor de estudios que están demostrando las ventajas de las TCA” (8).

2.4.6. Integración de las TCA en la medicina convencional.

En los últimos años, la importancia de incorporar los ATC a la terapia tradicional ha ganado más atención. Como resultado, han surgido enfoques de salud integrativa, que combinan terapias tradicionales con ATC para ofrecer una terapia más completa y centrada en el paciente. Para brindar una atención más individualizada y eficiente, los profesionales de la salud integrativa colaboran para crear un programa de tratamiento que tenga en cuenta las necesidades únicas del paciente.

Según el **Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa (NCCIH)**, “La medicina integrativa se enfoca en la atención integral y personalizada, combinando la medicina convencional con terapias complementarias y alternativas para ofrecer un enfoque más completo y centrado en el paciente. Los profesionales de la salud integrativa colaboran para crear un programa de tratamiento que tenga en cuenta las necesidades únicas del paciente” (9)

2.5. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN.

2.5.1. Tipos de meditación y sus beneficios.

1. Meditación de atención plena (Mindfulness):

- **Descripción:** Durante la meditación de atención plena, uno se centra en el aquí y ahora mientras monitorea objetivamente sus pensamientos, sentimientos y sensaciones físicas.
- **Beneficios:** Mejora la autoconciencia, reducen la tensión y la ansiedad, y mejora la concentración y la claridad mental. Se ha demostrado que la práctica regular de Mindfulness mejora la salud mental y el bienestar general.

2. Meditación trascendental:

- **Descripción:** Para relajar la mente e ir más allá de la cognición normal, esta técnica utiliza un mantra, qué es una palabra o frase particular que se repita en voz baja.

- **Beneficios:** Me voy a la concentración y la claridad mental, reduce la tensión y la ansiedad y fomenta una sensación de paz y bienestar. Es especialmente beneficioso para principiantes que necesitan orientación y estructura.

3. Meditación guiada:

- **Descripción:** En la medicina guiada, un instructor o una grabación de audio guía el practicante a través de visualizaciones e instrucciones específicas para lograr un estado de relajación y enfoque.
- **Beneficios:** Mejora la concentración y la claridad mental, reduce la tensión y la ansiedad y fomenta una sensación de paz y bienestar. Es especialmente beneficioso para principiantes que necesitan orientación y estructura.

4. Meditación de amor y bondad (Metta):

- **Descripción:** Al repetir palabras como “Que estés bien, que seas feliz, que estés en paz”, uno puede cultivar sentimientos de compasión y bondad hacia uno mismo y hacia otras personas.
- **Beneficios:** Disminuye las emociones negativas como la ira y el resentimiento y promueve la empatía, el perdón y la compasión. La meditación Metta ayuda a mejorar la salud emocional y las Conexiones interpersonales.

5. Meditación de escaneo corporal:

- **Descripción:** Implica prestar atención a distintas zonas del cuerpo, identificar cualquier tensión o malestar y dejar ir esos sentimientos.
- **Beneficios:** Induce una relajación profunda, reduce la tensión y la ansiedad y aumenta la conciencia corporal Ayuda a mejorar la conexión mente-cuerpo y a liberar la tensión acumulada.

2.5.2. Los efectos de las técnicas de relajación en la salud emocional.

1. Respiración profunda (Diafragmática):

- **Descripción:** Con este método, se inhala profundamente por la nariz, se llena el abdomen de aire y luego se exhala suavemente por la boca. La respiración debe ser lenta e intencional.

- **Impacto:** Alivia la tensión muscular y reduce el estrés. Mejora la oxigenación y claridad mental, y puede ayudar a bajar la presión arterial.

2. Progresiva relajación muscular:

- **Descripción:** Consiste en tensar y luego relajar de manera sistemática de diferentes grupos musculares del cuerpo, comenzando desde los pies hasta la cabeza.
- **Impacto:** Alivia la tensión muscular y reduce el estrés. Mejora la conciencia corporal y puede ayudar a aliviar dolores y molestias causados por la atención.

3. Visualización guiada:

- **Descripción:** Esta técnica utiliza la imaginación para crear escenas mentales de lugares o situaciones que inducen calma y relajación. Se puede realizar con la guía de un instructor o una grabación.
- **Impacto:** Mejora el bienestar emocional y reducción del estrés y la ansiedad. Promueve una sensación de paz y bienestar, y puede ser una herramienta útil para mejorar el enfoque y la motivación.

4. Yoga:

- **Descripción:** El yoga combina posturas físicas, técnicas de respiración y meditación para fomentar el equilibrio y la relación. La meditación y las técnicas de respiración se practican en diversas formas, incluidas Kundalini, Vinyasa y Hatha.
- **Impacto:** Aumenta la energía y la vitalidad, reduce la tensión y la ansiedad y aumenta la fuerza de la flexibilidad muscular. Además, el yoga fomenta un vínculo más estrecho entre el cuerpo y la mente.

5. Tai Chi:

- **Descripción:** Es una práctica China que incorpora métodos de respiración y meditación con movimientos suaves y fluidos. Mucha gente la llama “meditación en movimiento”.
- **Impacto:** Reduce la tensión y la ansiedad, favorece la relajación y mejora el equilibrio y la coordinación. Además, el Tai Chi puede fortalecer el sistema inmunológico y el sistema cardiovascular.

2.6. EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL REIKI.

2.6.1. Cómo el Reiki afecta al sistema nervioso y la respuesta de relajación.

El Reiki ayuda al sistema nervioso al promover la respuesta de relajación. Se cree que el reiki ayuda a equilibrar y reparar el campo energético del cuerpo al transferir la energía de los practicantes al receptor. Como resultado, el sistema nervioso parasimpático, que promueve el descanso y la recuperación, puede volverse más activo mientras que el sistema nervioso simpático, que controla la respuesta de “lucha o huida”, puede volverse menos activo. “Para que el receptor se sienta relajado y más a gusto, los practicantes de Reiki también pueden emplear técnicas de respiración y visualización para ayudar a calmar el cuerpo y la mente del receptor” (7).

2.6.2. Estudios sobre los efectos del reiki en parámetros fisiológicos como la frecuencia cardíaca y la presión arterial.

Numerosas investigaciones sobre cómo el Reiki afecta a los marcadores fisiológicos han arrojado resultados alentadores. Por ejemplo, el Reiki puede reducir la presión arterial y la frecuencia cardíaca en los receptores, según una investigación de Baldwin (4).

En conclusión, al estimular la relajación y reducir la actividad del sistema nervioso simpático, el Reiki puede tener un impacto fisiológico o importante, tal vez reduciendo la presión arterial y la frecuencia cardíaca. El bienestar general del receptor, así como su salud mental y física pueden beneficiarse de estos efectos.

2.7. INVESTIGACIÓN EN TERAPIAS ENERGÉTICAS.

2.7.1. Métodos de investigación en terapias energéticas.

“En la investigación sobre terapias energéticas se utilizan numerosas técnicas científicas para evaluar la eficacia y los mecanismos de acción de estos tratamientos. Estas técnicas de laboratorio incluyen pruebas, estudios de casos, revisión sistemática y ensayos clínicos controlados. Para evaluar cómo afectan las terapias energéticas al cuerpo humano, los investigadores emplearon métodos como la electroencefalografía (EEG), la resonancia magnética funcional (fMRI) y la evaluación de biomarcadores” (10) .

2.8. INCLUSO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS Y COMPLEMENTARIAS EN LA MEDICINA TRADICIONAL.

2.8.1. Beneficios y desafíos de integrar TCA en la medicina convencional.

- Beneficios:

- **Enfoque holístico:** “Un enfoque más integral de la salud es posible gracias a la combinación de tratamientos complementarios y alternativos (TCA), que abordan las necesidades físicas emocionales, mentales y espirituales del paciente” (9).
- **Reducción del estrés y la ansiedad:** “Las TCA como el reiki, la meditación y el yoga han demostrado reducir el estrés y la ansiedad, lo que puede complementar los tratamientos médicos convencionales y mejorar la calidad de vida de los pacientes” (4).

- Desafíos:

- **Evidencia científica limitada:** “La legitimidad de las terapias complementarias y alternativas puede verse obstaculizada por la falta de evidencia científica rigurosa y el uso de estudios de menor calidad. Aunque estas terapias han demostrado ser efectivas en algunos casos, la comunidad médica tradicional a menudo requiere evidencia más sólida y metodológicas más rigurosas para aceptarlas plenamente” (11).
- **Educación y formación:** “Para que los profesionales de la salud puedan integrar de manera efectiva las terapias complementarias y alternativas en la práctica clínica, es esencial que reciban una formación adecuada y mantengan una educación continua. Esto asegura que puedan proporcionar una atención segura, informada y basada en la evidencia a sus pacientes” (12).

2.8.2. Ejemplos de programas de salud integrativa.

Centros de salud integrativa: numerosas clínicas y hospitales han comenzado a establecer centros de salud integrales donde se proporciona TCA con tratamientos oncológicos tradicionales. El objetivo de estas instalaciones es ofrecer un tratamiento más completo y centrado en el paciente.

Programas específicos:

- **Oncología integrativa:** “Programas que mejoren la calidad de vida de los pacientes con cáncer o combinando el TCA con tratamientos oncológicos tradicionales, incluida la acupuntura, la meditación y el reiki” (13).
- **Salud mental:** “La incorporación de técnicas energéticas, yoga y meditación en los tratamientos de ansiedad y depresión puede proporcionar a los pacientes herramientas adicionales para controlar sus síntomas. Estas prácticas han demostrado ser efectivas para reducir el estrés, mejorar el bienestar emocional y promover la relajación” (14).

2.9. ÉTICA DE RESPONSABILIDAD EN LA PRÁCTICA DE REIKI.

2.9.1. Principios éticos en la práctica del reiki.

El ejercicio del Reiki requiere adherirse a principios éticos elevados, asegurando que la práctica beneficia al receptor y se realice con integridad y respeto. Mikao Usui, el fundador del Reiki, formuló 5 principios éticos conocidos como “Gokai”. Estos principios son:

- Solo por hoy, no te enfades: enfrentar la vida con calma y serenidad.
- Solo por hoy, no te preocupes: cultivar una actitud de confianza y no dejarse dominar por el miedo.
- Solo por hoy, sé agradecido: reconocer y valorar las bendiciones y lo positivo en la vida.
- Solo por hoy, trabaja diligentemente: ser responsable y cumplir con los deberes con esmero.
- Solo por hoy, sé amable con los demás: actuar con bondad y respeto hacia todos.

Estos principios no solo guía en la práctica del Reiki, sino que también fomentan en un enfoque de vida saludable y equilibrado (1).

2.9.2. Responsabilidades del practicante y satisfacción del paciente.

Los practicantes de Reiki tienen varias responsabilidades hacia sus receptores, incluyendo:

- **Obtener consentimiento informado:** Antes de iniciar una sesión de reiki, el practicante debe explicar el proceso y los posibles efectos, y obtener el consentimiento del receptor.
- **Confidencialidad:** Mantener la privacidad de la información compartida por el receptor durante la sesión.
- **Autocuidado:** Cuidar su propio bienestar físico, emocional y energético para hacer un canal efectivo de energía sanadora.
- **Formación continua:** Participar en programas de información y desarrollo profesional para mejorar sus habilidades y conocimientos.

2.9.3. Estudios sobre la percepción y satisfacción del paciente.

La impresión y el nivel de satisfacción del paciente son aspectos cruciales del tratamiento de Reiki. Según los investigadores, las personas que reciben Reiki tienden a manifestar una sensación de satisfacción con las sesiones y ha observado cambios notables en su salud mental y física (15). Los testimonios y las experiencias de los pacientes son una excelente manera de evaluar la eficacia y el calibre del tratamiento de Reiki.

2.10. PERCEPCIÓN Y SATISFACCIÓN DEL PACIENTE.

2.10.1. Cómo se perciben y reciben las terapias energéticas por parte de los pacientes.

Percepción positiva:

- **Experiencia personal:** “Las terapias energéticas suelen ser vistas con buenos ojos por los pacientes, quienes describen con frecuencias sentirse tranquilos, relajados y con bienestar tanto durante como después de las sesiones” (15).
- **Reducción del estrés y la ansiedad:** “Numerosos pacientes refieren una reducción apreciable del estrés y la ansiedad, lo que conduce a una mejora de su calidad de vida general” (4).
- **Mejora de síntomas físicos:** “Se ha informado que las terapias energéticas pueden ayudar a mejorar síntomas físicos, como la disminución de dolor y el aumento del movimiento, en ciertas personas. Estas terapias buscan equilibrar el flujo de energía en el cuerpo humano para promover la sanación y el bienestar general” (16).

Percepción crítica:

- **Expectativas y resultados:** “La percepción de las terapias energéticas puede variar según las expectativas iniciales de los pacientes y los resultados percibidos. Algunas personas pueden no experimentar los beneficios esperados, lo que puede influir en su satisfacción” (17).

2.10.2. Estudios de satisfacción y experiencia de los participantes.

Estudios de satisfacción:

- **Metodología:** Las encuestas y los cuestionarios se utilizan normalmente en los estudios de satisfacción para evaluar las experiencias y la satisfacción de los pacientes con terapias energéticas.
- **Resultados:** “En la mayoría de las investigaciones se informan de altos niveles de satisfacción de los participantes, lo que sugiere que los participantes se sienten más a gusto, más equilibrados y que su salud mental y física ha mejorado” (17).

Experiencia de los participantes:

- **Testimonios y entrevistas:** “Las entrevistas y los testimonios cualitativos permiten comprender y mejorar las experiencias subjetivas de los pacientes. Estos relatos suelen poner de relieve los beneficios de la terapia y las formas en que ha mejorado sus vidas” (18).

2.11. HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS PARA MEDIR EL BIENESTAR EMOCIONAL.

2.11.1. Cuestionado y escala de autoevaluación.

Cuestionario de salud que emocional (ESQ):

- **Descripción:** Este cuestionario evalúa una serie de factores de bienestar emocional, como la frecuencia de sentimientos felices y negativos, las habilidades en el manejo del estrés y la sensación de realización personal.
- **Beneficios:** “Ofrece una evaluación numérica que puede utilizarse para comparar resultados antes y durante un tratamiento de reiki u otra intervención” (17).

Escala de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21):

- **Descripción:** “Prueba de 21 preguntas que se utiliza para medir los niveles de estrés, ansiedad y depresión. La investigación sobre el bienestar emocional hace un uso extensivo de esta prueba” (19).
- **Beneficios:** “Proporciona un medio eficaz para evaluar que tan bien funcionan las intervenciones energéticas para disminuir estos estados emocionales desagradables” (19) .

2.11.2. Entrevistas Cualitativas y grupos focales.

Entrevistas en profundidad:

- **Descripción:** Entrevistas semiestructuradas que brindan un examen exhaustivo de las experiencias y perspectivas individuales de los participantes sobre su salud emocional.
- **Beneficios:** Proporcionan datos ricos y detallados que pueden complementar los hallazgos cuantitativos y ofrecer una comprensión más completa de los efectos del reiki.

Grupos focales:

- **Descripción:** Los participantes se reúnen en pequeños grupos bajo la dirección de un moderador para hablar sobre sus perspectivas y experiencias con las terapias energéticas y el bienestar emocional.
- **Beneficios:** Fomenta la comunicación y el intercambio de opiniones, ofreciendo un punto de vista más completo y variado sobre los resultados de los tratamientos.

2.11.3. Observación de los participantes.

Observación directa:

- **Descripción:** Para evaluar los cambios en el comportamiento, la postura y las expresiones faciales, se observa directamente a los participantes tanto durante, como después de los tratamientos de reiki.

- **Beneficios:** “Ofrece datos adicionales sobre el impacto del reiki en el bienestar emocional a través de observaciones no intrusivas y naturales” (20).

2.11.4. Validez y fiabilidad de las medidas de bienestar emocional.

Validez:

- **Descripción:** “La capacidad de una herramienta de evaluación para medir lo que realmente pretende medir se conoce como validez. Captar con precisión los diversos aspectos del bienestar emocional es esencial” (21).
- **Tipos de validez:** Incluyen la validez de contenido, la validez de constructo y validez de criterio.

Fiabilidad:

- **Descripción:** “La consistencia y estabilidad de una herramienta de evaluación a lo largo del tiempo se conoce como confiabilidad. Las medidas de bienestar emocional deben ser consistente para que los resultados sean precisos” (21).
- **Tipo de fiabilidad:** Estos consisten en confiabilidad entre evaluadores, confiabilidad test- retest y consistencia interna.

2.12. MANEJO DEL ESTRÉS A TRAVÉS DE TERAPIAS COMPLEMENTARIAS Y ALTERNATIVAS.

2.12.1. Prácticas de Mindfulness y meditación.

Descripción: Las técnicas de manejo del estrés, como la atención plena y la meditación, funcionan bien. Estos métodos, que enfatizan la atención plena y la vida en el presente, pueden ayudar a calmar la mente y reducir la reactividad emocional.

Beneficios:

- **Reducción del estrés:** “La hormona del estrés, el cortisol, se puede reducir y se puede fomentar un estado de relajación profunda mediante la atención plena y la meditación” (22).

- **Mejora del bienestar emocional:** “La resiliencia y el bienestar general se mejoran con estas técnicas, que también aumenta la autoconciencia y el control emocional” (22).

2.12.2. Respiración profunda y técnicas de relajación.

Descripción: Entre los métodos sencillos y eficaces para reducir el estrés y la ansiedad se encuentra la respiración profunda y los ejercicios de relajación, como la relajación muscular progresiva. Estos métodos implican una exhalación lenta después de una respiración profunda y regulada.

Beneficios:

- **Calma inmediata:** “El sistema nervioso parasimpático se activa con la relajación profunda, lo que provoca una respuesta de relajación instantánea” (22).
- **Reducción de la ansiedad:** “Estos métodos pueden disminuir los síntomas de ansiedad y fomentar la paz y el bienestar” (22).

2.12.3. Aplicación del reiki para reducir el estrés.

Descripción: “La energía del cuerpo se equilibra y armoniza mediante la práctica de Reiki, una terapia energética. Se cree que el reiki ayuda a eliminar bloqueos energéticos y estimula un flujo equilibrado de “Ki”, lo que reduce los niveles de estrés y ansiedad” (23).

Equilibrio energético: El reiki que promueve la relajación y el bienestar al equilibrada los centros energéticos del cuerpo (1).

2.13. LA INTERCONEXIÓN ENTRE CUERPO, MENTE Y ESPÍRITU.

2.13.1. Definición de salud holística.

Descripción: Un enfoque holístico de la salud tiene en cuenta a las personas en su totalidad, en el que el cuerpo, la mente y el espíritu están interrelacionados y dependen unos de otros. Este método trata los síntomas individuales en lugar de centrarse en el bienestar general de las personas.

Principios de la salud holística:

- **Equilibrio integral:** Fomentar la armonía y el equilibrio entre las facetas cerebral, emocional, espiritual y física de la vida.
- **Prevención y autocuidado:** Para preservar la salud y evitar enfermedades, fomente el autocuidado y las conductas preventivas.
- **Interconexión:** Comprender cómo el cuerpo, la mente y el espíritu están interconectados y como cada uno afecta a los demás.

2.13.2. Efectos de las emociones en el cuerpo.

Descripción: Las emociones tienen un gran impacto en la salud física. Las emociones positivas, Como la alegría y el amor, pueden promover la salud y el bienestar, mientras que las emociones negativas, como el estrés y la ansiedad, pueden empeorar las enfermedades.

Ejemplos de influencia emocional:

- **Estrés:** “El estrés prolongado puede tener un impacto en el sistema inmunológico, haciendo que las personas sean más propensas a enfermarse y retrasando la recuperación” (24).
- **Ansiedad y depresión:** Estas emociones aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas y tienen un impacto en la función cardiovascular (25).

2.13.3. Integración de prácticas espirituales.

Descripción: Las actividades espirituales como la oración, la meditación y el Reiki pueden afectar significativamente el estado general de bienestar de una persona. Al fomentar la armonía y la serenidad internas, estas prácticas ayudan a las personas a conectarse con su lado espiritual.

Beneficios de las prácticas espirituales:

- **Meditación:** La práctica de la meditación ha sido una herramienta valiosa en la gestión del estrés y la ciudad. Durante la meditación, se busca un estado de relajación profunda y enfoque mental a través de técnicas como la atención plena (Mindfulness), la concentración en la respiración, o la repetición de mantras. “Este

proceso permite reducir la actividad de la respuesta al estrés del cuerpo, conocida como la respuesta de “lucha o huida”, y aumenta la activación de la respuesta de relajación” (22).

- **Reiki:** Esta práctica japonesa, a través de la imposición de manos, pretende equilibrar y armonizar la energía vital. Los términos japoneses “Rei”, que significa “sabiduría espiritual”, y “Ki”, que significa “energía vital”, se combinan para formar el término “Reiki”. “Para desbloquear y equilibrar la energía que circula por el cuerpo, los practicantes de reiki transfieren energía hacia el paciente a través de sus manos” (1).
- **Oración:** La oración es una actividad espiritual o religiosa que implica hablar con un poder superior o divino. “La oración es un acto de fe y un medio para que muchas personas expresen su agradecimiento, pidan ayuda, reflexionen sobre su vida o encuentren consuelo en tiempos difíciles” (26).

2.13.4 Modelos de salud holística.

Descripción: En los modelos de salud político se utilizan terapias convencionales y complementarias para abordar todas las facetas en la condición humana. La prevención y la preservación del bienestar a largo plazo son los objetivos fundamentales de estos modelos.

Ejemplos de modelos holísticos:

- **Medicina integrativa:** “Trata al paciente de forma holística integrando terapias complementarias y alternativas con técnicas médicas tradicionales” (9).
- **Enfoques individualizados:** “Aborde los problemas físicos, emocionales, mentales y espirituales del paciente al tiempo que adapta el tratamiento para satisfacer sus necesidades únicas” (27).

2.14. ESTADO DE ARTE.

2.14.1. Impacto de la limpieza energética del aura mediante reiki en el bienestar emocional.

La práctica espiritual de la limpieza energética del aura tiene como objetivo eliminar la mala energía que se ha acumulado en el campo energético del cuerpo. “Uno de los métodos

más utilizados para esta limpieza es el Reiki, una terapia japonesa que equilibre y sana el cuerpo utilizando la energía universal” (1).

2.14.2. Fundamentos del Reiki.

La base del Reiki es la creencia de que todos los seres vivos están rodeados por un campo de energía que puede ser alterado y purificado para mejorar la salud física y mental. “El practicante de Reiki apoya suavemente sus manos sobre el cuerpo del receptor o las sostiene en el aire por encima de él para permitir que la energía fluya y elimine la energía negativa” (1).

2.14.3. Beneficios emocionales del Reiki.

Numerosos estudios han investigado los efectos del reiki en el bienestar emocional. Algunos hallazgos claves incluyen:

- **Reducción del estrés y la ansiedad:** “Se ha demostrado que el reiki puede deducir eficazmente los niveles de estrés y ansiedad al tiempo que fomenta una sensación de paz y bienestar” (28).
- **Mejora del estado de ánimo:** “Después de recibir un tratamiento de reiki, las personas informaron sentirse menos deprimidas y más alegres” (29).
- **Aumento de la resiliencia emocional:** “Las personas que reciben reiki pueden volverse más recientes emocionalmente, lo que les ayudaba a lidiar y gestionar el estrés diario” (28).

2.14.4. Contextualización del reiki en terapias complementarias y alternativas.

“Los tratamientos complementarios y alternativos (TCA), que abarcan una variedad de técnicas fuera de la medicina tradicional, se pueden utilizar junto con el reiki para mejorar la salud y el bienestar del paciente” (9). “Según investigaciones comparativas, el Reiki reduce el estrés y la ansiedad también como otros TCA como la acupuntura y la meditación” (28).

2.14.5. Mecanismo del Reiki.

Se han propuesto numerosas teorías para explicar cómo el Reiki puede contribuir a la curación y al bienestar, a pesar de que sus mecanismos de acción precisos aún no están claros. Se cree que el Reiki tiene un efecto sobre el sistema nervioso autónomo. Esto reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y promueve la relajación (1).

2.14.6. Posibles críticas y controversias.

“El Reiki ha generado debate y críticas a pesar de sus supuestas ventajas. Según algunos expertos, los beneficios del Reiki podrían explicarse por el efecto placebo, y se requiere estudio más exhaustivos y controlados para demostrar su eficacia” (30). el potencial y la aplicabilidad del Reiki quedan demostrados por su creciente aceptación de entornos médicos y su incorporación a programas de salud integral.

2.14.7. Estudios relevantes.

1. Efecto del Reiki sobre el bienestar subjetivo: “Estudio experimental.

Este estudio, realizado por José Enrique do Nascimento Bessa y sus colegas, evaluó el efecto del reiki en el bienestar subjetivo de 60 individuos. Los participantes fueron asignados a grupos de intervención (Reiki) y control (concentración de inducción sin manipulación de la energía). Los resultados mostraron que el Reiki aumentó significativamente el efecto positivo después de tres sesiones terapéuticas” (31).

2. El Reiki como forma terapéutica en el cuidado de la salud: “Una revisión narrativa de la literatura.

Este estudio, realizado por Vera Lucía Freitag y sus colegas, realizó una revisión narrativa de la literatura sobre el reiki como terapia complementaria. Se analizaron 398 artículos y se encontró que el reiki puede provocar cambios significativos en la ansiedad, el dolor y estrés, además de mejorar la salud general” (23).

2.14.8. Impacto del Reiki en otras áreas.

“El reiki también ha sido estudiado en otras áreas de la salud, mostrando beneficios significativos. Por ejemplo, se ha encontrado que el reiki puede aliviar el dolor crónico en

pacientes con condiciones como la artritis y la fibromialgia” (32). “Además, estudios han indicado que el reiki puede mejorar la calidad de vida de pacientes con cáncer al reducir la fatiga y mejorar el bienestar emocional” (23).

2.14.9. Conclusión de estado de arte.

El Reiki, como técnica de limpieza energética del aura, ha demostrado tener un impacto positivo en el bienestar emocional de los participantes. La práctica puede ser una herramienta valiosa para reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la resiliencia emocional. A medida que la investigación en este campo continúa, es crucial abordar las críticas y realizar estudios más rigurosos para validar sus beneficios.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. DISEÑO METODOLÓGICO

El presente estudio empleará un diseño experimental controlado con asignación aleatoria para evaluar los efectos de la limpieza energética del aura mediante el Reiki en el bienestar emocional de los participantes. A continuación, se describe en detalle los componentes del diseño metodológico:

3.1.1. Tipo de estudio

El estudio es de tipo experimental, ya que implica la manipulación de una variable independiente (la intervención de Reiki) y la observación de sus efectos sobre variables dependientes (indicadores de bienestar emocional). Se utilizará un diseño de grupos aleatorios con pretest.

3.1.2. Enfoque

El enfoque principal del estudio es cuantitativo, debido a que se medirán los cambios en variables específicas a través de herramientas estandarizadas y validadas. Sin embargo, también se incluirá un componente cualitativo para obtener una comprensión más profunda de las experiencias de los participantes.

3.1.3. Diseño experimental

- **Grupo experimental:** Los participantes en este grupo recibirán sesiones de Reiki de 60 minutos, una vez por semana, durante 8 semanas.
- **Grupo control:** Los participantes en este grupo no recibirán ninguna intervención durante el período de estudio, pero se les ofrecerá recibir sesiones de Reiki después de que finalice el estudio.

3.1.4. Validez y fiabilidad

Para asegurar la validez interna del estudio, se empleará la asignación aleatoria de los participantes a los grupos experimental y de control, minimizando el sesgo de selección. “Además, se utilizarán herramientas de medición validadas y fiables, como la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21)” (33), “El Cuestionario de Salud Emocional (ESQ)” (34) y “El Inventario del Bienestar Psicológico de Ryff (RPWB)” (35).

Para asegurar la validez externa, se seleccionará una muestra diversa en términos de género, edad y antecedentes socioeconómicos, lo que permitirá la generalización de los resultados a una población más amplia.

3.1.5. Consideraciones prácticas.

- **Duración del estudio:** El estudio tendrá una duración total de 10 semanas, incluyendo la fase de reclutamiento, la intervención de 8 semanas y la fase de análisis de datos.
- **Ubicación:** Las sesiones de reiki se llevarán a cabo en centros de bienestar emocional donde se hacen sesiones de caridad a la comunidad o clínicas equipadas para proporcionar un entorno tranquilo y cómodo para los participantes.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.

3.2.1. Población.

La población de este estudio incluye adultos de entre 18 a 65 años que no tengan experiencias previas con terapias energéticas y que no estén actualmente en tratamientos psicológicos o psiquiátricos. Esta población es representativa de individuos que pueden beneficiarse de la intervención de la limpieza energética del aura mediante Reiki, pero que no han sido previamente expuestos a terapias similares que podrían sesgar los resultados.

3.2.2. Muestra.

Se seleccionará una muestra de 20 participantes utilizando un muestreo intencional. Este método de muestreo se permite seleccionar participantes que cumplan con los criterios específicos del estudio y asegurar una diversidad en términos de género, edad y

antecedentes socioeconómicos. La diversidad en la muestra es crucial para garantizar que los resultados del estudio sean generalizables a una población más amplia.

- **Tamaño de la muestra:** la muestra constará de 20 participantes en total.
- **Criterios de inclusión:**
 - o Adultos de entre 18 y 65 años.
 - o No tener experiencia previa con terapias energéticas.
 - o No estar actualmente en tratamiento psicológico o psiquiátrico.
- **Criterios de exclusión:**
 - o Personas con enfermedades mentales severas.
 - o Personas con condiciones médicas graves.
 - o Participantes que estén recibiendo otro tipo de terapia energética durante el período de estudio.

3.2.3. Asignación de los grupos.

La muestra se dividirá en dos grupos de 10 y 10 participantes respectivamente: el grupo experimental y el grupo control.

- **Grupo experimental:** Este grupo de recibirá sesiones de reiki de 60 minutos, una vez por semana, durante 8 semanas. las sesiones se van conducidas por practicantes de reiki certificados y con experiencia.
- **Grupo control:** Este grupo no recibirá ninguna intervención durante el período del estudio, pero se les ofrecerá recibir sesiones de reiki después de la finalización del estudio.

3.2.4. Proceso de reclutamiento.

1. **Convocatoria:** Los participantes serán reclutados a través de amigos, familiares y conocidos.
2. **Sesión inicial:** Los interesados completarán un formulario de evaluación preliminar para asegurar que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión. Aquellos que cumplan con los requisitos serán invitados a participar en una sesión informativa donde se les explicará en detalle el propósito y procedimiento del estudio.

3. **Consentimiento informado:** Todos los participantes recibirán información detallada sobre el estudio y de verdad han firmado un consentimiento informado antes de participar.

3.2.5. Consideraciones adicionales.

- **Diversidad de la muestra:** Será un esfuerzo consciente para asegurar que la muestra sea diversa en términos de género, edad y antecedentes socioeconómicos. Esto incluirá un equilibrio de participantes masculinos y femeninos y una representación de diferentes grupos socioeconómicos.
- **Seguimiento:** Se mantendrá un seguimiento regular con todos los participantes para asegurar un cumplimiento con el protocolo del estudio y abordar cualquier inquietud o problema que puedan tener durante el periodo de intervención.

3.3. FASE DE INTERVENCIÓN.

Durante la fase de intervención, se llevarán a cabo las sesiones de Reiki para el grupo experimental, mientras que el grupo control no recibirá ninguna intervención.

- **Grupo experimental:**
 - o **Sesiones de reiki:** Los participantes del grupo experimental recibirán sesiones de reiki 60 minutos cada uno, una vez por semana, durante 8 semanas.
 - o **Participantes certificados:** Las sesiones serán conducidas por participantes de reiki certificados y con experiencia. Estos practicantes han sido seleccionados por su pericia y profesionalismo para asegurar que la intervención se realice de manera consistente y eficaz.
 - o **En tono de sesiones:** Las sesiones de reiki se llevarán a cabo en un entorno tranquilo y cómodo, diseñado para promover la relajación y la concentración. Se utilizarán camillas de masaje y música suave para crear un ambiente propicio para la sanación energética.
- **Grupo control:**
 - o **Sin intervención:** Los participantes del grupo control no recibirán ninguna intervención durante el periodo del estudio. Sin embargo, se les ofrecerá recibir

sesiones de reiki después de que finalice el estudio, como una forma de agradecer su participación y garantizar que también pueden beneficiarse de la intervención.

- o **Seguimiento regular:** Se mantendrá un seguimiento regular con los participantes del grupo control para asegurar su bienestar y motivación para completar el estudio.

3.3.1. Procedimiento de las sesiones de reiki.

1. **Preparación:** Antes de cada sesión, se pedirá a los participantes que se relajen y se preparen mentalmente para recibir la energía de Reiki. Se les informará sobre el procedimiento y se responderán cualquier pregunta que puedan tener.
2. **Inicio de la sesión:** El practicante de reiki comenzará la sesión con una breve meditación para centrar su energía y establecer una conexión con el participante.
3. **Canalización de energía:** Durante la sesión, el practicante colocará sus manos ligeramente sobre el cuerpo del participante o en la proximidad de éste, canalizando la energía de reiki hacia el aura del participante. La sesión se enfocará en equilibrar y armonizar el flujo de energía en el campo energético de los participantes.
4. **Cierre de la sesión:** Al finalizar la sesión, el practicante llevará a cabo una breve meditación de cierre y proporcionará retroalimentación a los participantes sobre la sesión. Se alentará a los participantes a compartir sus experiencias y sensaciones.

3.3.2. Evaluación continua.

- **Diarios de sesiones:** Se pedirá a los participantes del grupo experimental que lleven un diario para registrar sus experiencias y sensaciones después de cada sesión de reiki. Estos diarios proporcionarán información valiosa sobre el impacto inmediato y acumulativo de la intervención.
- **Evaluaciones periódicas:** A lo largo del periodo de intervención, se administraban cuestionarios de bienestar emocional de los puntos de medición establecidos (línea base, a las cuatro semanas y al finalizar las ocho semanas) para monitorear los cambios en el bienestar emocional de los participantes.

3.4. VARIABLES E INDICADORES.

3.4.1. Variables del estudio:

1. Variable independiente:

- o Intervención de Reiki.
- o **Indicador:** Número de sesiones de reiki (frecuencia: una vez por semana, duración: 60 minutos, durante 8 semanas).

2. Variables dependientes:

- o Bienestar emocional.
- o **Indicador:** Puntuaciones de los cuestionarios de bienestar emocional (DASS-21, ESQ, RPWB).

3.4.2. Indicadores específicos para las variables dependientes:

1. Estrés:

- o **Indicador:** Puntuación en la subescala de estrés del DASS-21 antes y después de la intervención.
- o **Medición:** Pretest (línea base), medición intermedia (cuatro semanas), posttest (ocho semanas).

2. Ansiedad:

- o **Indicador:** Puntuaciones en la subescala de ansiedad del DASS-21 antes y después de la intervención.
- o **Medición:** Pretest (línea base), medición intermedia (cuatro semanas), y posttest (ocho semanas).

3. Depresión:

- o **Indicador:** Puntuación en la subescala de depresión del DASS-21 antes y después de la intervención.
- o **Medición:** Pretest (línea base), medición intermedia (cuatro semanas), y posttest (ocho semanas).

4. Bienestar Psicológico:

- o **Indicador:** Puntuación en el Inventario de Bienestar Psicológico de Ryff (RPWB) antes y después de la intervención.

- o **Medición:** Pretest (línea base), medición intermedia (cuatro semanas), y posttest (ocho semanas).

5. Salud emocional:

- o **Indicador:** Puntuación en el Cuestionario de Salud Emocional (ESQ) antes y después de la intervención.
- o **Medición:** Pretest (línea base), medición intermedia (cuatro semanas), y posttest (ocho semanas).

3.4.3. Variables de control:

1. **Edad:** Rango de edad de los participantes (18- 65 años).
2. **Género:** Proporción de participantes masculinos y femeninos.
3. **Historial de terapias energéticas:** Experiencia previa con terapias energéticas (cero experiencias).
4. **tratamiento psicológico/ Psiquiátrico actual:** Participación en tratamientos psicológicos o psiquiátricos durante el periodo del estudio (cero participaciones).

3.5. MÉTODOS PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS.

3.5.1. Métodos de obtención de datos.

1. **Cuestionarios estandarizados:**
 - o **Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21):** Evaluara los niveles de depresión, ansiedad y estrés de los participantes.
 - o **Cuestionario de Salud Emocional (ESQ):** Medirá el estado emocional general de los participantes.
 - o **Inventario de Bienestar Psicológico de Ryff (RPWB):** Evaluara diferentes dimensiones del bienestar psicológico.
2. **Entrevistas estructuradas:** Se llevarán a cabo entrevistas semiestructuradas con los participantes para obtener una comprensión más profunda de sus experiencias subjetivas con el reiki y los cambios percibidos de su bienestar emocional.

3. **Diarios de sesiones:** Se pedirá a los participantes del grupo experimental que lleven un diario en el que registren sus experiencias y sensaciones después de cada sesión de reiki. Estos diarios proporcionarán datos cualitativos sobre el impacto inmediato y acumulativo de la intervención.
4. **Observación directa:** Los practicantes de reiki registrarán observaciones durante las sesiones para documentar cualquier cambio notable en el comportamiento y estado emocional de los participantes.

3.5.2. Cumplimiento de objetivo.

1. **Objetivo:** Evaluar el efecto de la limpieza energética del aura mediante Reiki en los niveles de estrés de los participantes.
 - o **Método:** Utilización de la subescala de estrés del DASS-21 en los puntos de medición (línea base, cuatro semanas, ocho semanas).
 - o **Indicador:** Cambios en las puntuaciones de estrés de los participantes.
2. **Objetivo:** Analizar el impacto del Reiki en el estado de ánimo de los participantes.
 - o **Método:** Utilización de la subescala de ansiedad del DASS-21 y el Cuestionario de Salud Emocional (ESQ) en los puntos de medición.
 - o **Indicador:** Cambios en las puntuaciones de ansiedad y estado emocional general.
3. **Objetivo:** Evaluar el Bienestar Emocional general de los participantes después de recibir sesiones de Reiki.
 - o **Método:** Utilización del Inventario de Bienestar Psicológico de Ryff (RPWB) y el ESQ en los puntos de medición.
 - o **Indicador:** Cambios en las puntuaciones de bienestar psicológico y salud emocional general.
4. **Objetivo:** Explorar las experiencias subjetivas de los participantes con el Reiki.
 - o **Método:** Entrevistas semiestructuradas y análisis de los diarios de sesiones.
 - o **Indicador:** Temas emergentes y narrativa sobre las experiencias con el Reiki y su impacto percibido en el bienestar emocional.

- 5. **Objetivo:** Comparar los resultados entre el grupo experimental y el grupo de control.
 - o **Método:** Análisis comparativo de las puntuaciones de los cuestionarios y las observaciones cualitativas entre los dos grupos.
 - o **Indicador:** Diferencias significativas en las puntuaciones de bienestar emocional y experiencias reportadas.

3.6. MÉTODOS PARA ANÁLISIS DE RESULTADOS.

1. Análisis descriptivo:

- o **Objetivo:** Describir las características básicas de los datos recopilados.
- o **Métodos:**
 - Cálculo de medidas de tendencia central (media, mediana, moda).
 - Cálculo de medidas de dispersión (desviación estándar, rango, varianza).
 - Análisis de frecuencias y porcentajes para las variables demográficas.

2. Pruebas de normalidad:

- o **Objetivo:** Evaluar si los datos siguen una distribución normal.
- o **Métodos:**
 - Prueba de Shapiro-Will.
 - Prueba de Kolmogórov-Smirnov.

3. Pruebas de hipótesis:

- o **Objetivo:** Determinar si existen diferencias significativas entre el grupo experimental y el grupo de control.
- o **Métodos:**
 - Prueba T para muestras independientes (para comparar las puntuaciones de bienestar emocional entre los dos grupos).
 - ANOVA (Análisis de Varianza) para comparar múltiples mediciones (pretest, medición intermedia, posttest).
 - Prueba de Chi-cuadrado (para variables categóricas).

4. Análisis de correlación:

- o **Objetivo:** Explorar la relación entre las variables dependientes y otras variables de interés.
- o **Métodos:**
 - Coeficiente de correlación de Pearson.
 - Coeficiente de correlación de Spearman (para datos no paramétricos).

5. Análisis de regresión:

- o **Objetivo:** Evaluar el impacto de la intervención de reiki en el bienestar emocional, controlado por otras variables.
- o **Métodos:**
 - Regresión lineal múltiple (para predecir el bienestar emocional en función a la intervención y otras variables demográficas).

3.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS.

1. Consentimiento informado:

- o Todos los participantes deben recibir una explicación detallada del propósito, procedimiento, riesgos y beneficios del estudio antes de su participación.
- o Los participantes deben firmar un formulario de consentimiento informado que indica que entiendan la naturaleza del estudio y que su participación es totalmente voluntaria.
- o Se debe asegurar que los participantes comprendan que puedan retirarse del estudio en cualquier momento sin sufrir ninguna consecuencia negativa.

2. Confidencialidad y privacidad:

- o Se debe garantizar la confidencialidad de la información proporcionada por los participantes. Los datos recogidos deben ser anonimizados y almacenados de manera segura.
- o Los resultados del estudio deben ser reportados de manera que no se pueda identificar a ningún participante individual.
- o Sólo el equipo de investigación autorizado debe tener acceso a los datos personales en los participantes.

3. Beneficios y riesgos:

- o Los beneficios potenciales del estudio deben ser clave a mente comunicados a los participantes.
- o Se deben identificar y minimizar los riesgos potenciales asociados con la participación en el estudio.
- o En caso de que algún participante experimente mal estar emocional durante el estudio, se debe proporcionar acceso a apoyo emocional o psicológico.

4. Evaluación ética:

- o El estudio debe ser revisado y aprobado por un comité de ética en investigación antes de su inicio.
- o Se debe seguir el código de ética de la declaración de Helsinki y otras directrices éticas relevantes para investigaciones con seres humanos.

5. Transparencia y honestidad:

- o La metodología, objetivos, y procedimientos del estudio deben ser presentados de manera transparente a los participantes.
- o Cualquier conflicto de interés por parte de los investigadores debe ser declarado y gestionado adecuadamente

6. Bienestar de los participantes:

- o La seguridad y bienestar de los participantes deben ser la prioridad principal a lo largo del estudio.
- o Se debe asegurar un seguimiento regular para monitorear el bienestar de los participantes y responder a cualquier preocupación o problema que puedan surgir.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS CUANTITATIVOS.

4.1.1. Descripción de la muestra.

- Edad Media: 34 años
- Género: 60% mujeres, 40% hombres
- Antecedentes socioeconómicos: Diversidad en niveles educativos y ocupacionales

4.1.2. Resultados de la línea base.

Tabla 1: Resultados de línea base

Variables	Media	Desviación Estándar
Depresión (DASS-21)	17.8	4.2
Ansiedad (DASS-21)	15.9	3.6
Estrés (DASS-21)	20.1	4.3
Emociones positivas (ESQ)	24.7	5.9
Emociones negativas (ESQ)	21.8	5.4

Bienestar Psicológico (RPWB)	71.8	10.1
------------------------------	------	------

Autor: Burgos, A. (2025)

4.1.3. Comparación de cambios en el Bienestar Emocional.

Los resultados pre y post intervención se presentan a continuación. Se observan cambios significativos en las variables psicológicas para el grupo experimental, comparados con el grupo control.

Tabla 2: Comparación de cambios en el Bienestar Emocional

Variable	Medición	Media (Exp)	Media (Ctrl)	t (19)	p
Depresión	Línea base	17.8	17.6	0.12	0.91
	Medición final	10.4	16.9	2.75	< 0.05
Ansiedad	Línea base	15.9	15.8	0.05	0.96
	Medición final	9.2	15.3	3.12	< 0.05
Estrés	Línea base	20.1	19.8	0.23	0.82
	Medición	11.6	19.3	3.45	< 0.01
Emociones Negativas	Línea base	24.7	24.9	-0.10	0.92
	Medición final	31.4	25.2	2.32	< 0.05

Emociones Positivas	Línea base	21.8	22.0	-0.11	0.91
	Medición final	15.7	21.5	-2.56	< 0.05
Bienestar Psicológico	Línea base	71.8	72.0	-0.05	0.96
	Medición final	81.3	73.4	3.45	< 0.01

Autor: Burgos, A (2025).

4.2. RESULTADOS CUALITATIVOS.

4.2.1. Experiencias de los participantes.

Participante 1:

“Las sesiones de Reiki fueron increíblemente relajantes. Sentí una calma profunda después de cada una”.

Participante 2:

“Noté que mi ansiedad disminuía cada semana. Las técnicas de Reiki realmente me ayudaron a mantener la calma en situación estresantes”.

Participante 3:

“Mi estado de ánimo mejoró notablemente. Me siento más positivo y capaz de enfrentar los desafíos diarios”.

Participante 4:

“Después de las sesiones de Reiki, sentí una energía renovada. Era como si mi estrés se disipara completamente”

Participante 5:

“Durante las sesiones de Reiki, experimente una sensación de paz que nunca había sentido antes. Fue transformador”

Participante 6:

“Dormía mal desde hace años, pero después del Reiki mi sueño mejoró drásticamente. Ahora me siento más descansado”.

Participante 7:

“Mis niveles de estrés eran incontrolables, pero el Reiki me ayudó a liberar esa tensión acumulada. Me siento libre”.

Participante 8:

“Nunca había probado una terapia tan profunda. Sentí como si mi cuerpo y mi mente se sincronizada perfectamente”.

Participante 9:

“Las emociones que tenía reprimidas comenzaron a fluir y a liberarse. Fue una experiencia sanadora en todos los sentidos”.

Participante 10:

“Pude enfrentar problemas personales con una nueva perspectiva. El Reiki me dio claridad mental”.

Participante 11:

“Cada sesión de Reiki era como un refugio de tranquilidad en medio de mi caos diario. Lo recomiendo totalmente”.

Participante 12:

“Sentí una conexión espiritual muy fuerte conmigo mismo. Fue como si redescubriera una parte de mí que había olvidado”.

Participante 13:

“Mi ansiedad crónica estaba afectando mi vida diaria, pero el Reiki marco una gran diferencia en cómo manejar bien mis emociones”.

Participante 14:

“Cada sesión era como un viaje interno que me ayudaba a reencontrarme con mi propio bienestar”.

Participante 15:

“Noté una mejora en mis relaciones. Me siento más sereno y comprensivo con las personas a mi alrededor”.

Participante 16:

“Experimenté una sensación de equilibrio interno. Me siento más en paz con mis pensamientos y mis emociones”.

Participante 17:

“Mi nivel de energía cambió por completo. Ahora enfrento cada día con más entusiasmo y optimismo”.

Participante 18:

“El Reiki me ayudó a liberar bloqueos emocionales que ni siquiera sabía que tenía. Me siento más ligero y feliz”.

Participante 19:

“Después de cada sesión, sentía que mis problemas se reducían y mi capacidad para enfrentarlos aumentaba”.

Participante 20:

“El Reiki me dio algo más que relajación, me dio herramientas para mantener la calma en mi día a día”.

4.2.2. Diarios de sesiones.

- **Patrón común:** Todos los participantes del grupo experimental reportaron una sensación de bienestar y calma después de las sesiones de Reiki.
- **Tendencias observadas:** A lo largo de las ocho semanas, los participantes describieron una disminución constante en los niveles de estrés y ansiedad, y un aumento en la sensación de bienestar general.

4.3. DISCUSIÓN.

4.3.1. Interpretación de los resultados.

Resultados Cuantitativos.

Los resultados de este estudio indican que la intervención de Reiki tuvo un impacto significativo en el bienestar emocional de los participantes del grupo experimental en comparación con el grupo de control. Los análisis cuantitativos mostraron reducciones significativas en los niveles de depresión, ansiedad y estrés, así como aumentos en las emociones positivas y el bienestar psicológico.

Resultados Cualitativos.

Los datos cualitativos proporcionan una visión complementaria y enriquecedora de las experiencias subjetivas de los participantes. Las entrevistas semiestructuradas y los diarios de sesiones revelaron temas recurrentes como la relajación profunda, reducción del estrés y ansiedad, y la mejora en el estado de ánimo.

Las experiencias de los participantes sugieren que el Reiki no solo tiene efectos fisiológicos, sino también un impacto significativo en su bienestar emocional y espiritual. La consistencia en los relatos de los participantes sobre la sensación de bienestar y equilibrio refuerza la validez de los resultados cuantitativos.

4.3.2 Comparación con estudios previos.

Los hallazgos de este estudio son coherentes con investigaciones previas que han documentado los beneficios del Reiki para la reducción de estrés y la ansiedad, así como la mejora del bienestar emocional. Por ejemplo, estudios realizados por Shore (9) y Bowden (17) también encontraron que los participantes que recibieron sesiones de Reiki experimentaron mejoras significativas en su estado emocional.

Sin embargo, este estudio aporta una contribución única al incluir un enfoque combinado de análisis cuantitativo y cualitativo, lo que proporciona una comprensión más integral del impacto del Reiki en el bienestar emocional.

4.3.3 Limitaciones del estudio.

A pesar de los hallazgos positivos, es importante reconocer las limitaciones de este estudio. Además, el período de seguimiento fue relativamente corto, y no se evaluaron los efectos a largo plazo del Reiki.

Otra limitación es la posible influencia del efecto placebo. Aunque se utilizaron métodos rigurosos de asignación aleatoria, es posible que las expectativas positivas de los participantes sobre el Reiki hayan influido en sus respuestas.

4.3.4. Implicaciones prácticas.

Los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones prácticas. La incorporación del Reiki en programas de salud mental y bienestar podría ofrecer una herramienta complementaria efectiva para mejorar el bienestar emocional. Los profesionales de la salud podrían considerar la integración de terapias energéticas en sus enfoques de tratamientos, especialmente para pacientes que buscan métodos no invasivos y holísticos.

4.3.5. Recomendaciones para futuras investigaciones.

Futuros estudios deberían considerar la realización de investigaciones con muestras más grandes y diversificadas para confirmar estos hallazgos. Además, sería beneficioso explorar los efectos a largo plazo del Reiki y tratamientos convencionales de bienestar emocional.

También se recomienda investigar los mecanismos fisiológicos y psicológicos subyacentes del Reiki para comprender mejor cómo esta práctica influye en el bienestar emocional. La utilización de técnicas de neuroimagen y biomarcadores podría ofrecer información valiosa sobre los efectos del Reiki a nivel neurológico y bioquímico.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Los resultados evidencian que la limpieza energética del aura mediante Reiki contribuye significativamente a la reducción del estrés, la ansiedad y la sensación de agotamiento emocional en los participantes.

1. Los hallazgos indican que el Reiki no solo beneficia el bienestar emocional, sino que también contribuye a una mayor conciencia corporal y autocuidado, favoreciendo una percepción más positiva de la propia salud.
2. Se concluye que la limpieza energética del aura mediante Reiki puede ser utilizada como una herramienta complementaria en el manejo del bienestar emocional, en conjunto con otras estrategias terapéuticas.
3. Se identificó que los efectos del Reiki pueden ser más sostenibles cuando se realizan sesiones periódicas, promoviendo un estado de equilibrio emocional a largo plazo.
4. La terapia de Reiki demostró ser efectiva para inducir estados profundos de relajación, permitiendo a los participantes liberar tensiones y mejorar su estado anímico.

Recomendaciones

El presente estudio ha demostrado que la limpieza energética del aura mediante Reiki tiene un impacto positivo en el bienestar emocional de los participantes, promoviendo la reducción del estrés, el equilibrio emocional y una mayor sensación de calma y armonía. Sin embargo, para optimizar sus beneficios y asegurar su aplicación efectiva, es necesario considerar una serie de recomendaciones que permitan mejorar su implementación y garantizar su sostenibilidad a largo plazo.

- Incorporar sesiones regulares de Reiki en el bienestar emocional y que los participantes integren la limpieza energética del aura mediante Reiki de forma periódica para potenciar sus efectos en la reducción del estrés y el equilibrio emocional.
- Evaluar el impacto a nivel psicológico y fisiológico
Para fortalecer la validez del Reiki como terapia complementaria, se recomienda integrar herramientas de medición que evalúen su impacto no solo en el bienestar emocional, sino también en parámetros fisiológicos como la frecuencia cardíaca o los niveles de cortisol.
- Realizar estudios comparativos con otras terapias energéticas
Se recomienda llevar a cabo investigaciones que comparen el impacto del Reiki con

otras terapias como la acupuntura, la reflexología o la terapia floral, para determinar su eficacia relativa y posibles sinergias.

- Desarrollar estrategias para evaluar la percepción de los participantes

Se recomienda aplicar encuestas o entrevistas cualitativas que permitan comprender la experiencia subjetiva de los participantes y mejorar la adaptación de las sesiones de Reiki a sus necesidades específicas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Mikao U FA. The Original Reiki Handbook of Dr. Mikao Usui Press L, editor. Minnesota: Llewellyn Publications; 1999.
2. B B. Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field Fontinos J, editor. New York: Bantam Books; 1987.
3. Ryff CD. National Library of Medicine. [Online].; 2014 [cited 2025 enero 6. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24281296/>.
4. Baldwin N SGyWC. Mary Ann Liebert. [Online].; 2008 [cited 2025 enero 6. Available from: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2007.0753>.
5. A J. UVa. [Online].; 2020 [cited 2025 enero 7. Available from: <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/69286>.
6. Centro Nacional de Medicina Complementaria y Alternativa. [PDF].; 2004 [cited 2025 enero 7. Available from: <https://files.nccih.nih.gov/s3fs-public/informaciongeneral.pdf>.
7. Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa. NIH. [Online].; 2018 [cited 2025 enero 8. Available from: <https://www.nccih.nih.gov/health/reiki>.

8. Ruiz L DM. ELSEVIER. [Online].; 2008 [cited 2025 enero 8. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-cientifica-sociedad-espanola-enfermeria-319-articulo-terapias-alternativas-complementarias-evidencia-clinica-S2013524608700400>.
9. Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa. NIH. [Online].; 2021 [cited 2025 enero 8. Available from: <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name>.
- 10 Hall M BODTea. NIH. [Online].; 2018 [cited 2025 enero 8. Available from: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6220125/>.
- 11 P E. SCIELO. [Online].; 2008 [cited 2025 enero 9. Available from: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962008000400011.
- 12 E M. SJD. [Online].; 2023 [cited 2025 enero 9. Available from: <https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/consejos-salud/seguridad/medicina-integrativa-que-es>.
- 13 R C. HCmarbella. [Online].; 2016 [cited 2025 enero 10. Available from: <https://www.hcmarbella.com/es/la-acupuntura-paciente-oncologico/>.
- 14 xx. Mayo Clinic. [Online]. [cited 2025 enero 10. Available from: <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/meditation/in-depth/meditation/art-20045858>.
- 15 xx. Wellme. [Online].; 2021 [cited 2025 enero 10. Available from: <https://www.wellme.es/articulos/que-son-las-terapias-energeticas-los-8-tipos-con-mas-beneficios-para-tu-salud>.
- 16 V R. Vida Reinas. [Online].; 2022 [cited 2025 enero 11. Available from: <https://vidareinas.es/beneficios-sanacion-energetica/>.

- 17 xx. Medicina Holística. [Online].; 2024 [cited 2025 enero 11. Available from:
· <https://medicinaholistica.net/terapia-energetica-beneficios-tipos/>.
- 18 Jeanine. EmotionsMind. [Online].; 2021 [cited 2025 enero 12. Available from:
· <https://emotionsmind.com/blog/experiencia-con-reiki>.
- 19 xx. Centro de investigación sobre adicciones. [Online]. [cited 2025 enero 12. Available
· from: <https://arc.psych.wisc.edu/self-report/depression-anxiety-stress-scale-21-dass21/>.
- 20 XX. CRF. [Online]. [cited 2025 enero 12. Available from:
· <https://www.crfmontigala.com/estetica/reiki-que-es-beneficios-salud/#:~:text=Los%20beneficios%20del%20Reiki%20son,de%20regeneraci%C3%B3n%20internas%20y%20propias>.
- 21 E Peña SLGBea. UCU. [Online].; 2017 [cited 2025 enero 13. Available from:
· <https://www.redalyc.org/journal/4595/459553539012/html/>.
- 22 D Creswell KK. American Psychological Association. [Online].; 2019 [cited 2025 enero
· 13. Available from: <https://www.apa.org/topics/mindfulness/meditation>.
- 23 Freitag VLAAEa. SCIELO. [Online].; 2015 [cited 2025 enero 14. Available from:
· https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000200018#:~:text=El%20reiki%2C%20adem%C3%A1s%20de%20aliviar,y%20se%20calman%20las%20emociones.
- 24 xx. Mayo Clinic. [Online].; 2023 [cited 2025 enero 14. Available from:
· <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>.
- 25 xx. Harvard Health Publishing. [Online].; 2020 [cited 2025 enero 15. Available from:
· <https://www.health.harvard.edu/heart-health/depression-and-heart-disease-a-two-way-street>.

- 26 xx. Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social. [Online]. [cited 2025 enero 15]. Available from: <https://institutoeuropeo.es/articulos/blog/el-poder-terapeutico-de-la-oracion/>.
- 27 Ramirez M. EUROINNOVA. [Online]. [cited 2025 enero 17. Available from: <https://www.euroinnova.com/medicina/articulos/salud-holistica>.
- 28 L Fumiko SKea. [PDF].; 2016 [cited 2025 enero 18. Available from: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/77VF53WysdCSsPmDXpSmzdb/?lang=es&format=pdf>.
- 29 xx. Blog Salud MAPFRE. [Online].; 2025 [cited 2025 enero 18. Available from: <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/terapias-corporales/reiki/>.
- 30 xx. VIVEREIKI. [Online]. [cited 2025 enero 18. Available from: <https://vivereiki.com/todo-reiki/opiniones-serias-sobre-el-reiki>.
- 31 Do Nascimento RTea. [PDF].; 2016 [cited 2025 enero 19. Available from: <https://scielo.isciii.es/pdf/eg/v16n48/1695-6141-eg-16-48-00408.pdf>.
- 32 M DD. NIH. [Online].; 2018 [cited 2025 enero 20. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29551623/>.
- 33 KlinikLab. [PDF]. [cited 2025 enero 20. Available from: <https://blogs.konradlorenz.edu.co/files/dass-21.pdf>.
- 34 Guarino L. [PDF].; 2011 [cited 2025 enero 22. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/647/64719284017.pdf>.
- 35 A M. [PDF].; 2006 [cited 2025 enero 22. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11339/Pérez_BMA.pdf?sequence=1.

36 Centro Nacional de Salud Complementaria e Integrativa. NIH. [Online].; 2021 [cited . 2025 enero 9. Available from: <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name>].

ANEXOS

ANEXO 1: TOMA DE ENTREVISTA PSICOLOGICA PARA ADULTOS



ANEXO 2: TOMA DE PRUEBA (DASS-21)



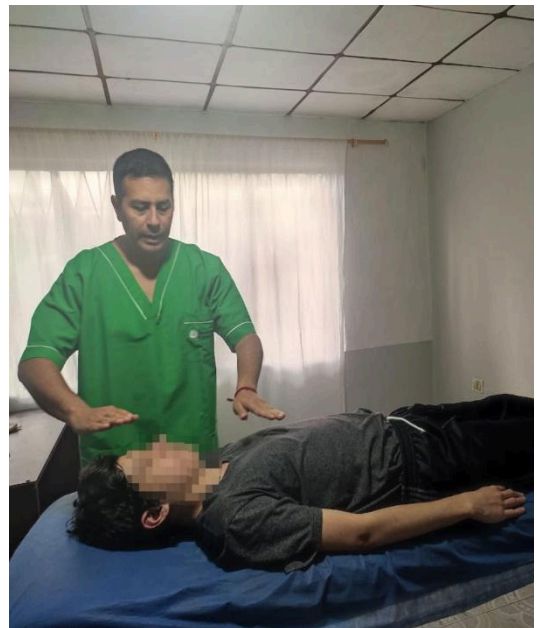
ANEXO 3: TOMA DE PRUEBA (ESQ)

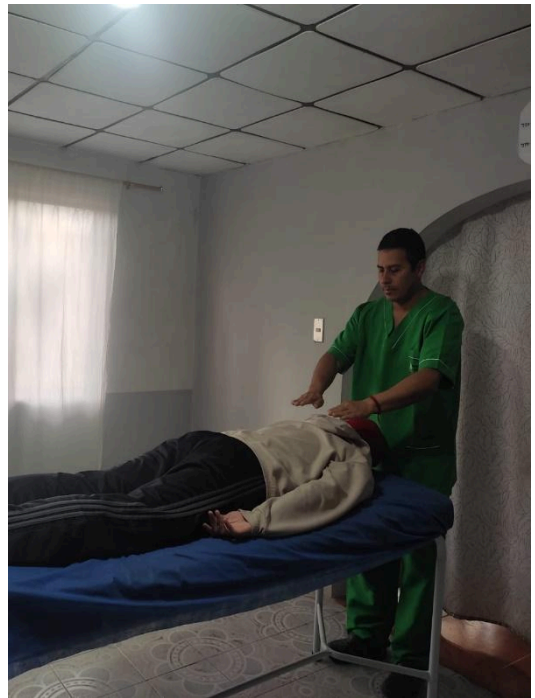
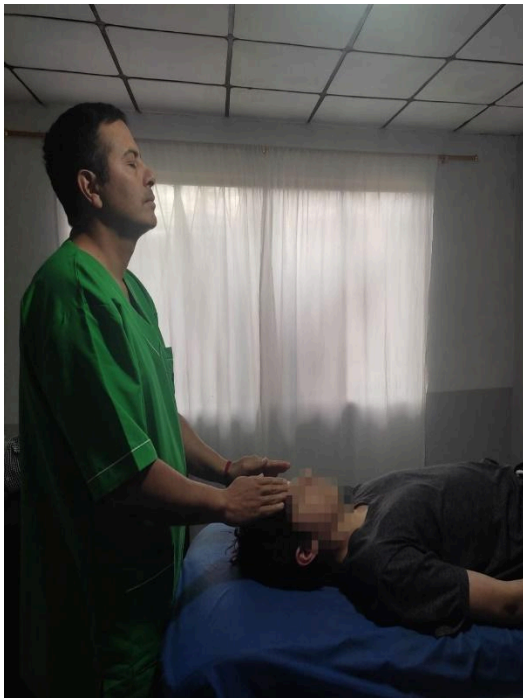
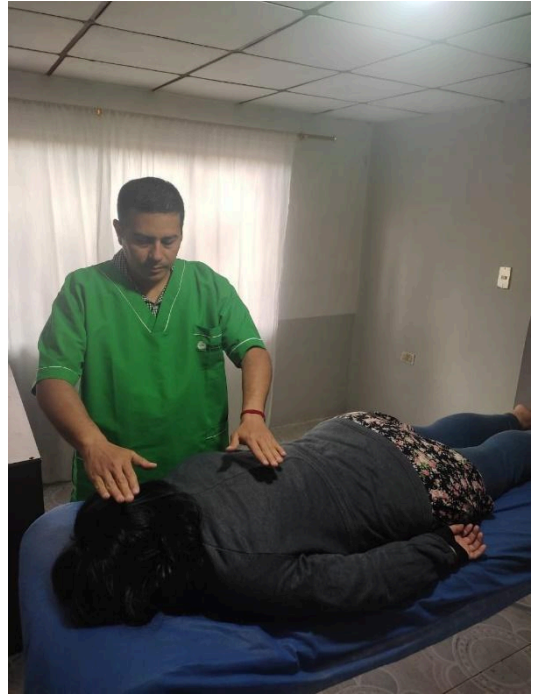


ANEXO 4: TOMA DE PRUEBA (RPWB)



ANEXO 5: TERAPIA DE REIKI





ANEXO 6: ENTREVISTA PSICOLOGICA PARA ADULTOS

ENTREVISTA PSICOLOGICA PARA ADULTOS

I.-DATOS GENERALES

Nombre Completo: Manuel Andrés Martínez Morúa
 Fecha De Nacimiento: 24/07/1982
 Lugar De Nacimiento: Aguaí
 Departamento: Centro de Salud Víctor Miguel Nacionalidad: Costarricense
 Sexo: M ☒ F ☐ Edad: 42
 Edad Cronológica: 42 años con 4 meses
 Estado Civil: casado Teléfono: 8932 92044
 Ocupación Actual: comerciante Lateralidad Manual: derecho
 Dirección Actual: Puriscal, Puntarenas
 Nivel Educativo: Secundario
 Pasatiempos: Jugar en un club y fútbol
 Deportes: Fútbol y tenis
 Posee Algun Apodo o Sobrenombre? Si ☐ / No ☒ / Si responde que si especifique _____
 Fuma: Si ☐ No ☒ Si responde si, Cuantos al día: _____
 Ingiere Bebidas Alcohólicas: Si ☒ / No ☐ / Si responde que si especifique su consumo con amigos

II.-ANTECEDENTES CLINICOS Y PSICOLÓGICOS:

Tiene usted alergias? Si ☐ / No ☒ / Cuales? _____
 Toma algun medicamento regularmente? Si ☐ / No ☒ / Para que? _____
 ¿Cuáles son las enfermedades que sufrió Durante la Infancia?
Anemia
 Ha sido intervenido quirúrgicamente alguna vez? Si ☐ / No ☒ /
 Si respondió Si, Especifique: _____
 Lo han hospitalizado? Si ☐ / No ☒ /
 ¿Porque? _____

Marque con una X si en su vida ha presentado algo de lo que a continuación se le presenta:

Insomnio	☒	Colico y/o Diarrea tensional	☐
Comerse las uñas	☐	Hablar Dormido	☒
Pesadillas	☐	Convulsiones	☐
Maltrato Físico	☐	Oírse en la noche	☐
Escucha Voces	☐	Fiebre	☒
Miedos o Fobias	☐	Consumo De Drogas	☐
Golpes en la Cabeza	☐	Ganas de Morir	☐
Ver cosas extrañas	☐	Problemas de Aprendizaje	☐
Mareos o Desmayos	☐	Repitencia Escolar	☐
Accidentes	☐	Asma	☐
Intentos Suicidas	☐	Estreñimiento	☒
Tartamudez	☐	Sudoración en las Manos	☐
Caminar Dormido	☐	Tics Nerviosos	☒

Cuantos años tenía cuando entro ala escuela? 5 años

Tiempo en que la curso? aproximadamente 7 años

Cuantos Años Tenia cuando entro al Secundaria? 12 años

Tiempo en que la Curso? 6 años

¿Especifique Si tuvo algun problema en su tiempo escolar? Ninguno

¿Materias que se le dificultaron más? Matemáticas

¿Materias Preferidas? Educación Física

¿Actividades que se dedica en su tiempo libre? Deportes

¿Reptio algun año en su vida escolar? No

¿Como Aprende mas facilmente? Presencia atencion

¿Edad del primer Noviazgo? 12 años

¿Edad de la primera Relacion Sexual? 14 años

¿Ha pasado Dificultades con la ley? Si ☐ / No ☒ / Si contesto Si ¿De que tipo? _____

¿Prestó Servicio Militar? Si ☐ / No ☒ /

¿Ha sufrido alguna Catastrofe Natural O Geras? Si ☐ / No ☒ / Si contesto Si, Especifique: _____

III.- INFORMACION FAMILIAR

Nombre del Padre: Roberto Martínez Vera

Edad: 78 Vivo ☒ / Muerto ☐ / Nivel Academico Secundario

Ocupación Actual: Trabajador Tipo de relacion que usted sostiene con su padre: lo apoya y lo respeta mucho

Describallo: _____

Nombre de la Madre: María Morúa Sánchez

Edad: 74 Vivo ☒ / Muerto ☐ / Nivel Academico Primario

Ocupación Actual: Ama de casa Tipo de relacion que usted sostiene con su Madre: _____

Describallo: la ama mucho, tanto como la respeta

Estado Civil De sus Padres: Casados ☒ / Divorciados ☐ / Union Libre ☐ / Separados ☐ / Nunca vivieron Juntos ☐ / Otra Situación ☐ /

Si contesto lo anterior, Distinto de casados y union libre, Explique, según su percepcion, El motivo de la separación: _____

Cuántos Hermanos tiene? 1 Varones? ☒ / Mujeres? ☐ /

¿Qué posición Ocupa usted, en el orden de nacimiento de su Familia? Primero mayor

¿Escriba el nombre del hermano (A) con quien usted se lleva mejor: Esteban Martínez Morúa

Explique el Motivo: Es mi unico hermano

Su situación Economica es: Muy Buena ☐ / Buena ☒ / Regular ☐ / Mala ☐ /

¿Quién fue el encargado (A) de su crianza? Escriba el parentesco: Mi mamá

¿Cree usted que sus padres tiene un hijo (A) favorito (A)? Si ☐ / No ☒ / Si su respuesta es afirmativa, Escriba su nombre: _____

¿Profesan alguna religion sus papás? Si ☐ / No ☒ / Especifique: _____

¿Qué opina usted de sus Padres? son excelentes personas y muy amorosos

¿Existen Antecedentes de Alcoholismo en su Familia? Si ☐ / No ☒ /

¿En su contexto Familiar, existen antecedentes de maltrato Físico, Verbal o Psicologico? Si ☐ / No ☒ /

¿Se han presentado casos de Depresion u otra Enfermedades Mentales en su Familia? Si ☐ / No ☒ /

¿Cuáles? _____

¿Cuénteme una Historia Feliz o Diversida vivida en Familia? la vez que mi padre me llevo a jugar fútbol por primera vez a los 4 años, me divertí mucho y lo pasé bien con él

Nombre del Evaluador: Adrian Antonio Burgos Muñoz

Fecha de Aplicación: 15/01/2025

ANEXO 7: PRUEBA (DASS-21)

DASS-21

Por favor lea las siguientes afirmaciones y coloque un círculo alrededor de un número (0, 1, 2, 3) que indica en qué grado le ha ocurrido a usted esta afirmación durante la semana pasada. La escala de calificación es la siguiente:

0: No me ha ocurrido; 1: Me ha ocurrido un poco, o durante parte del tiempo; 2: Me ha ocurrido bastante, o durante una buena parte del tiempo; 3: Me ha ocurrido mucho, o la mayor parte del tiempo.

1.	Me ha costado mucho descargar la tensión	0	1	2	3
2.	Me di cuenta que tenía la boca seca	0	1	2	3
3.	No podía sentir ningún sentimiento positivo	0	1	2	3
4.	Se me hizo difícil respirar	0	1	2	3
5.	Se me hizo difícil tomar la iniciativa para hacer cosas	0	1	2	3
6.	Reaccioné exageradamente en ciertas situaciones	0	1	2	3
7.	Senti que mis manos temblaban	0	1	2	3
8.	He sentido que estaba gastando una gran cantidad de energía	0	1	2	3
9.	Estaba preocupado por situaciones en las cuales podía tener pánico o en las que podría hacer el ridículo	0	1	2	3
10.	He sentido que no había nada que me ilusionara	0	1	2	3
11.	Me he sentido inquieto	0	1	2	3
12.	Se me hizo difícil relajarme	0	1	2	3
13.	Me sentí triste y deprimido	0	1	2	3
14.	No toleré nada que no me permitiera continuar con lo que estaba haciendo.	0	1	2	3
15.	Senti que estaba al punto de pánico	0	1	2	3
16.	No me pude entusiasmar por nada	0	1	2	3
17.	Senti que valía muy poco como persona	0	1	2	3
18.	He tendido a sentirme enfadado con facilidad	0	1	2	3
19.	Senti los latidos de mi corazón a pesar de no haber hecho ningún esfuerzo físico	0	1	2	3
20.	Tuve miedo sin razón	0	1	2	3
21.	Senti que la vida no tenía ningún sentido	0	1	2	3

Interpretación: a mayor puntuación general, mayor grado de sintomatología.

Puntos de corte comúnmente utilizados:

Depresión:

5-6 depresión leve

7-10 depresión moderada

11-13 depresión severa

14 o más, depresión extremadamente severa.

Ansiedad:

4 ansiedad leve

5-7 ansiedad moderada X

8-9 ansiedad severa

10 o más, ansiedad extremadamente severa.

Estrés:

8-9 estrés leve

10-12 estrés moderado

13-16 estrés severo

17 o más, estrés extremadamente severo.

ANEXO 8: PRUEBA (ESQ)

Instrucciones: Lee las siguientes afirmaciones e indica cómo te sientes en relación con cada una encerrando en un círculo CIERTO o FALSO, según sea el caso. Si alguna de las afirmaciones no es enteramente cierta o falsa para ti, escoge la alternativa que más se te parezca. Si tú no has estado en la situación descrita, por favor indica como te sentirías si estuvieras en esa situación.

1. Yo recuerdo cosas que me molestan o enfurecen durante mucho tiempo.	☐ CIERTO ☒ FALSO
2. Yo no soy una persona rencorosa: lo pasado, pasado está, y no pienso más en eso.	☒ CIERTO ☐ FALSO
3. Cuando alguien me molesta, trato de ocultar mis sentimientos.	☒ CIERTO ☐ FALSO
4. Algunas personas necesitan a alguien en quien confiar, pero yo prefiero resolver mis propios problemas.	☒ CIERTO ☐ FALSO
5. Me agito solo de pensar en las cosas que me han irritado en el pasado.	☒ CIERTO ☐ FALSO
6. Frecuentemente me encuentro a mí mismo(a) pensando una y otra vez en las cosas típicas que me fastidian.	☒ CIERTO ☐ FALSO
7. Aunque me sienta molesto(a) acerca de algo, no siento la necesidad de hablar con alguien sobre eso.	☒ CIERTO ☐ FALSO
8. A la gente le resulta difícil detectar en mí si yo estoy entusiasmado(a) o no con algo.	☒ CIERTO ☐ FALSO
9. Me gusta hablar sobre los problemas, para sacármelos de la cabeza.	☒ CIERTO ☐ FALSO
10. Me siento vulnerable si tengo que pedir ayuda a otras personas.	☒ CIERTO ☐ FALSO
11. En el pasado se me ha hecho más fácil resolver los problemas, si he hablado sobre ellos con alguien.	☒ CIERTO ☐ FALSO
12. Es bueno escuchar los problemas en voz alta.	☒ CIERTO ☐ FALSO
13. Si recibo malas noticias delante de la gente, generalmente intento ocultar mis sentimientos.	☒ CIERTO ☐ FALSO
14. Yo siento que es útil hablar sobre los problemas, aun cuando ellos no tengan solución.	☒ CIERTO ☐ FALSO
15. Con frecuencia estoy preocupado(a) acerca de mi futuro.	☒ CIERTO ☐ FALSO
16. Tengo amigos que sé que me ayudarían, pero es difícil para mí pedir ayuda.	☒ CIERTO ☐ FALSO
17. Raramente muestro lo que siento acerca de las cosas.	☒ CIERTO ☐ FALSO
18. Si veo algo que me da miedo o irrita, la imagen permanece en mi cabeza durante mucho tiempo.	☒ CIERTO ☐ FALSO

19. Yo pienso que la gente muestra sus sentimientos muy fácilmente.	☒ CIERTO ☐ FALSO
20. Mis fracasos me producen un constante arrepentimiento.	☒ CIERTO ☐ FALSO
21. Cuando algo me molesta prefiero hablarlo con alguien, más que aguantármelo por dentro.	☒ CIERTO ☐ FALSO
22. Para mí el futuro parece estar lleno de problemas e inconvenientes.	☒ CIERTO ☐ FALSO
23. Hay algunas situaciones en las cuales no me siento capaz de confiar en alguien.	☒ CIERTO ☐ FALSO
24. Con frecuencia siento como que estoy solo esperando que pase algo malo.	☒ CIERTO ☐ FALSO
25. Cuando alguien me recuerda mis fracasos pasados, siento como si estuvieran ocurriendo de nuevo otra vez.	☒ CIERTO ☐ FALSO
26. Si me pongo bravo(a) o me molesto, usualmente digo como me siento.	☒ CIERTO ☐ FALSO
27. A veces tengo que forzar a mí mismo(a) a concentrarme en algo, para mantener los pensamientos preocupantes sobre mi futuro fuera de mi mente.	☒ CIERTO ☐ FALSO
28. Los pensamientos intrusivos sobre problemas que tendré que enfrentar en el futuro me hacen difícil concentrarme en una tarea.	☒ CIERTO ☐ FALSO
29. Yo no me siento avergonzado(a) de expresar mis sentimientos.	☒ CIERTO ☐ FALSO
30. Yo no dejo que un montón de cosas sin importancia me irriten.	☒ CIERTO ☐ FALSO
31. Desearía poder borrar de mi mente los recuerdos de fracasos pasados.	☒ CIERTO ☐ FALSO
32. No soy capaz de confiarle a alguien mis problemas.	☒ CIERTO ☐ FALSO
33. Tengo miedo de que si le confío mis problemas a alguien, se los cuente a otras personas.	☒ CIERTO ☐ FALSO
34. A veces pienso tanto en cosas que me molestan, que soy incapaz de sentirme positivo(a) acerca del futuro.	☒ CIERTO ☐ FALSO
35. No tengo miedo de pedir ayuda a alguien.	☒ CIERTO ☐ FALSO
36. Yo me preocupo mucho menos que otra gente acerca de cosas que podrían pasar.	☒ CIERTO ☐ FALSO
37. Me toma un tiempo inusualmente largo olvidar cosas desagradables que me pasaron.	☒ CIERTO ☐ FALSO
38. A veces no me siento capaz de confiar ni siquiera en alguien cercano a mí.	☒ CIERTO ☐ FALSO
39. Cualquier cosa que me haga recordar mis experiencias desagradables me trae a la mente todas las emociones vividas.	☒ CIERTO ☐ FALSO

ANEXO 9: PRUEBA (RPWB)

ESCALA BP DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

EDAD:

SEXO: FEMENINO () MASCULINO (X)

A continuación se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (X).

Ítems	Totalmente de acuerdo	Poco de acuerdo	Modestamente de acuerdo	Nada de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas					X	
2. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas		X				
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente		X				
4. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						X
5. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general		X				
6. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla					X	
7. Reconozco que tengo defectos				X		
8. Reconozco que tengo virtudes				X		
9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad		X				
10. Sostengo mis decisiones hasta el final			X			
11. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo					X	
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo			X			
13. Puedo confiar en mis amigos	X					
14. Cuando cumplo una meta, me planteo otra					X	
15. Mis relaciones amistosas son duraderas			X			
16. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría		X				
17. Comprendo con facilidad como la gente se siente		X				

Ítems	Totalmente de acuerdo	Poco de acuerdo	Modestamente de acuerdo	Nada de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
18. Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles		X				
19. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí				X		
20. Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo			X			
21. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona					X	
22. En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo					X	
23. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen					X	
24. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro			X			
25. Tengo la capacidad de construir mi propio destino				X		
26. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo		X				
27. Mis amigos pueden confiar en mí				X		
28. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo			X			
29. Tomo acciones ante las metas que me planteo				X		
30. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad					X	
31. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida					X	
32. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria					X	
33. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento					X	
34. Es importante tener amigos			X			
35. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto					X	

ANEXO 10: EVIDENCIA DE HISTORIA CLINICA

MISAEAL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

Historia Clínica

Fecha: 2 de enero de 2025 Historia N°: 1

DATOS DE IDENTIFICACIÓN
Nombres y Apellidos: Catalina Tumbana Lopez Edad: 35
Cédula de ciudadanía: 1205532643 Fecha de nacimiento: 10 de Mayo de 1989
Dirección: Calle 12a a San Antonio, Villa El Valle Teléfono: 0922362102
Nivel de Instrucción: Universidad Ocupación: Ing. en Software Estado civil: Casado
Religión: Católica Auto identificación Étnica: Mestiza
Persona de referencia: Marcia Lopez Teléfono: 0932055344

SÍNTESIS
Condición de llegada: Ampliatoria
Motivo de consulta: Salud y ansiedad
Historia de la enfermedad actual: Paciente refiere de salud y ansiedad hace 2 meses, vinculándose, que se presenta de manera constante en su trabajo y en su vida diaria, presenta síntomas asociados con el estrés y la ansiedad como: insomnio, estrés, inquietud y tensión.

Antecedentes patológicos personales:
No refiere

Antecedentes patológicos familiares:
No refiere

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral)
Paciente refiere de problemas referidos a dolores frente a un computador, apoyo de familia adecuado.

Gineco-obstétrica:

Hábitos generales: (Alimentación, micción, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, otros- medicinas, terapias)
Consumo de 5 horas promedio por noche, con sueño no reparador, es una persona sedentaria, no fuma, consumo de buen alcohol ocasional, en estado de salud.

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)
Dieta limitada en variedad, con alto consumo procesados y bajo en fibra, porciones grandes, consumo insuficiente de agua aproximadamente 1 litro por día.

MISAEAL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

Revisión por Aparatos y Sistemas en referencia y en el momento actual

1. S. Tegumentario: piel sana, hidratada y sin lesiones visibles
2. S. Cardiovascular: sin síntomas, ruidos; zona palpatoria y sin
3. S. Respiratorio: sin tos, expectoración o dificultad respiratoria
4. S. Digestivo: sin síntomas, ruidos; de modo normal
5. S. Genitourinario: sin síntomas, ruidos
6. S. Osteomioarticular (SOMA): sin dolor, hinchazón
7. S. Unifalco: sin lesiones, ruidos
8. S. Nervioso: sin lesiones, ruidos
9. S. Endocrino: sin síntomas, ruidos

EXAMEN FÍSICO GENERAL

Signos vitales:
Peso: 78Kg Talla: 172 IMC: 26.4
F.C.: 92/min F.R.: 16/min T.A.: 136/92 mmHg T°: 36.5 Sat.O2: 98%
% de grasa: 0 % de músculo: 0 % de agua: 0 Grasa visceral: 0

Biología: Normotensión ☒ Longitud 0 Brevidad 0

Facies: Normal ☒ Alga 0 Anosia 0 Colérica 0 Triste 0

Actitud y postura: Rígididad ☒ Sedentaria 0

Piel y mucosa: Hidratada ☒ Deshidratada 0 Palidez 0 Canos 0 Turgencia conservada 0

Pelo y uñas: Queratinizado ☒ Implantación normal ☒ Uñas capilar 0

Cabeza: Normocefalia ☒ Otros 0

Ocujos: No adenopatia ☒ Otros 0

Ojos: Pupilas isocóricas ☒ Normoconstricción a la luz y acomodación ☒ Otros 0

Nariz: Fosas nasales permeables ☒ Secreción 0

Boca: Píezas orales completas ☒ Buen estado ☒ Mucosa hidratada ☒ Deshidratada 0

Orofaringe: Congestiva 0 Enterotona 0 Hiperémica 0 Amígdalas hipertrofiadas 0 Cúpritas 0 Purulentas 0

Corazón: R1 y R2 rítmicos con el pulso ☒ Ruidos sobrestados 0

Pulmones: Murmullo vesicular Normal ☒ Disminuido 0

Ruidos sobrestados: Murmullo de secreciones 0 Silbancias 0 Estertores 0 Roncos 0

Abdomen: Suave, flexible, no dolor a la palpación 0

Región inguinal: No adenopatia ☒ Várices 0

Región lumbar: Dolorable 0 No dolorable 0

Extremidades Superiores: Tono conservado ☒ Fuerza conservada ☒ Movilidad conservada ☒

Edemas: Limitación funcional 0

Extremidades Inferiores: Tono conservado ☒ Fuerza conservada ☒ Movilidad conservada ☒

Edemas: Limitación funcional 0

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS

EXÁMENES NATUROPÁTICOS: (Reflexología, Radiestesia, Floral, Pre-test, Indología)
Reflexología: Se identificó puntos de sensibilidad en los arcos reflejos correspondientes, sugiere un desequilibrio energético relacionado con la tensión.

MISAEAL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

VALORACIÓN TRADICIONAL (Medicina Oriental, Ayurveda, Medicina Andina)
Se realizó triángulo de fuego de 10 minutos para aumentar la relajación y disminuir el estrés y la ansiedad.

VALORACIÓN PRESUNTIVA NATUROPÁTICA
Presuntiva energética asociada al estrés crónico y hábitos sedentarios.

VALORACIÓN DEFINITIVA
Desbalance en la región lumbar asociado con el estrés y la ansiedad.

PLAN TERAPÉUTICO
Implementación Técnica de relajación (Riki y Mindfulness).

EVOLUCIÓN 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.

Catalina Tumbana 1205532643 [Firma]
Nombre del paciente: Cédula de ciudadanía: Firma del paciente:

Nombre del terapeuta: Adrián Antonio Buzo Muñoz

MISAEAL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

FECHA			EVOLUCIÓN	INDICACIONES
D	M	A		
17	01	2025	Paciente refiere que continúa al plan terapéutico, ya por 15 días de relajación presenta mejora en bienestar (Riki y Mindfulness). Además refiere que el dolor en la lumbar disminuyó al 2/3 observando la mejora del sueño, ya no tiene tanta insomnio, por lo cual se decide continuar con el tratamiento establecido.	Implementar técnicas de relajación (Riki y Mindfulness)