

# Alternativas ancestrales para el manejo del estrés

Dra. Maribel Ríos Everardo\*

Investigadora del Centro Regional de Investigación Multidisciplinaria, UNAM



Carmen Parada

\* Correo electrónico: maririos@unam.mx

El tema del manejo del estrés es parte del proyecto de investigación “El proceso salud-enfermedad como biografía y anatomía del cuerpo”<sup>i</sup>, el cual se encuentra en su etapa inicial y tiene como objetivo analizar la construcción de la historia emocional de las personas y su impacto físico en el proceso de salud-enfermedad. El trabajo está orientado a la educación para la salud desde la perspectiva de los feminismos decoloniales, es decir los estudios que abordan los procesos de independencia de los pueblos y territorios que han sido sometidos a la dominación colonial en lo político, económico y social. Así, la investigación se centra en la propuesta de decolonizar el conocimiento de la salud con el fin de develar las representaciones sociales dominantes (occidentales) que se erigen como objetivas, únicas y verdaderas, descalificando cualquier forma alternativa de explicar y teorizar la realidad a partir de particulares contextos sociales, geográficos e históricos.<sup>1</sup>

El propósito de este artículo es difundir algunas opciones para el manejo del estrés desde los saberes ancestrales de la herbolaria mexicana y la acupuntura china; concebidos como paradigmas de conocimiento diferentes al racional occidental y con la misma validez y que basan sus principios en una concepción integradora de lo natural, lo mágico y lo espiritual,<sup>2</sup> que nos permite comprender y resolver problemas como el estrés desde una lógica diferente, sin descalificar el paradigma hegemónico de la medicina alópata.

Las condiciones de vida en las sociedades globalizadas se caracterizan por la creciente competencia y excesiva presión en el empleo donde el tiempo, la eficiencia y la alta productividad son los parámetros que norman las prácticas de miles de personas, quienes de manera inevitable se ven sometidas a estímulos cotidianos generadores de estrés, además de padecer distintos tipos de violencia como el exceso de tráfico vehicular, la inseguridad pública, la inestabilidad laboral y por ende económica, y por si fuera poco los fenómenos globales y naturales (huracanes, terremotos, calentamiento global, entre otros) que afectan al planeta.

En suma, las personas vivimos en un estado de alerta permanente que se manifiesta como una tensión generalizada en el organismo y una sensación de inquietud en la mente.<sup>3</sup> Esta situación ocasiona que buena parte de la población presente malestares que van desde el desánimo, las depresiones,

dolencias en el cuerpo y las patologías identificadas como estrés, además de otras que se definen como desajustes emocionales.

Entender qué es el estrés y conocer sus diversas fases nos permitirá tomar decisiones sobre cómo



Yessica Sánchez Rangel

manejarlo para evitar las consecuencias negativas, e incluso aprender a utilizarlo de manera que nos haga sentir competentes y con energía para enfrentar nuevas situaciones y experiencias.

### El método

Se realizaron entrevistas a seis mujeres curanderas de diferentes municipios del estado de Morelos y en el aspecto ético se respetó la confidencialidad de las informantes. La decisión fue acudir a la metodología cualitativa feminista, en particular a la observación-participante, pues trata de comprender a las

<sup>i</sup> El proyecto está registrado en el Centro Regional de Investigación Multidisciplinaria como investigación individual.

personas dentro de su propio marco de referencia, ya que se parte de una posición que rompa con la distancia entre quien investiga y quienes son investigadas, propiciando una relación de empatía y diálogo entre ambas partes.<sup>4</sup>

El trabajo de campo fue complejo por la dificultad que implica tratar de comprender otras cosmovisiones. Esto es fundamental para no malinterpretar lo dicho por las informantes tanto a partir de su lenguaje como de su sentido e intención. Por ejemplo, se recibieron respuestas como las siguientes:

Los abuelos dicen que las plantas no curan,  
las plantas nutren.  
Curandera 1

Lo que cura es el cuerpo, las plantas no curan,  
dan las condiciones para que el propio  
cuerpo se cure.  
Curandera 2

Lo que importa es la intención, la intención  
del que cura como del que se quiere curar.  
Curandera 3

Entender estas ideas requirió adentrarse en la subjetividad de estas mujeres curanderas y relacionar sus respuestas con la información de los cambios orgánicos que ocasiona el estrés, así como con los principios epistemológicos de las medicinas ancestrales.

### Estrés y subjetividad

La subjetividad es el conjunto de hechos vividos que nos constituyen. Se construye a través de un sinnúmero de relaciones y su interacción con las condiciones materiales y simbólicas. Además es una construcción social, personal y de género que identifica factores distintivos importantes en la generación del estrés.

El proceso de identificación de género empieza desde el nacimiento y forma parte de la estructuración del yo. Desde esa identidad de género en la infancia se configura la experiencia de vida de acuerdo con el género de pertenencia, el cual se manifiesta en los sentimientos, las actitudes, los comportamientos y los juegos. Por lo general, en las sociedades patriarcales se ofrece a los varones un entrenamiento cultural para enfrentar o adaptarse al estrés de mejor manera, ya que desde pequeños se les instruye en el manejo de relaciones personales más confrontadas y con contactos de fuerza física. Se les adiestra para que resuelvan situaciones de conflicto al ser entrenados para los roles sociales de proveedores y defensores de una futura familia, lo que les permite desarrollar una mejor autoestima e independencia social.

Por otro lado, las mujeres son entrenadas desde pequeñas en el cuidado de las otras personas para convertirse en madres-esposas,<sup>5</sup> con un papel que les impone la sociedad patriarcal en lo cotidiano y que incluye características como la sumisión y la dependencia, lo que las coloca de manera más cercana a la obediencia de las normas institucionales. De esta forma, por lo general, no son impulsadas a desarrollar una autoestima sólida ni autonomía personal, que les permitan resolver ciertas situaciones de conflicto y de estrés que se presentan a lo largo de su vida, por lo que muchas veces no tienen respuestas adaptativas suficientes; por el contrario, existe un mal manejo de las emociones como el miedo, la preocupación, la cólera, la frustración y la tristeza, lo que puede provocar enfermedades psicosomáticas que después se convierten en crónicas.

Otro factor de estrés que impacta a las mujeres ante su incorporación creciente al mundo del trabajo remunerado es la doble –o múltiple– carga



Yessica Sánchez Rangel

de trabajo: del empleo y del hogar, que incluye el cuidado de las y los hijos, así como de otras personas dependientes.

En los hombres también es frecuente el estrés provocado por el empleo; sin embargo, como ya se señaló, tienen más herramientas internalizadas para enfrentar el estrés laboral con menos repercusiones físicas. No obstante, el fenómeno de la desocupación masculina que está ocurriendo en la actualidad produce índices preocupantes de estrés, depresión y suicidio, al no poder solventar la demanda social de ser proveedores de sus familias.<sup>6</sup>

De acuerdo con los argumentos presentados, se considera que entre 80% y 90% de las enfermedades están relacionadas de algún modo con el estrés, con síntomas que pueden ser físicos, orgánicos y/o psicológicos.

Para fines de este artículo, retomo la definición de estrés propuesta por Hans Seyle en su artículo "A syndrome produced by diverse noxious agents": "La respuesta del organismo a cualquier demanda hecha sobre él es un viejo patrón de adaptación filogenético, estereotipado, que prepara al organismo para la lucha y la huida".<sup>7</sup>

### Respuesta orgánica del estrés

De acuerdo con Seyle<sup>ii</sup> existen tres fases clásicas de la respuesta orgánica del estrés:<sup>8</sup>

1. *Fase de alarma (primitiva respuesta de preparación para la lucha o la huida)*. El cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción. El cerebro ordena a las glándulas endócrinas que liberen adrenalina, noradrenalina, cortisona, testosterona, aumentan los latidos del corazón y el ritmo respiratorio, el hígado libera mayor cantidad de glucosa para aumentar la carga energética de los músculos para tener una mejor respuesta y tensarlos, aumenta la sudoración para bajar la temperatura del cuerpo y concentrar la energía calorífica, se dilatan las pupilas, se seca la boca para no aportar fluidos al estómago, el bazo libera componentes necesarios para aumentar las plaquetas en la sangre, lo que mejora la coagulación, los químicos segregados protegen al organismo de infecciones. Todos estos cambios permiten que el cuerpo funcione en condiciones óptimas. Si todo lo anterior se presenta en el organismo con reiteración y con intensidad, el estrés se vuelve un problema, pues se comienza a gastar más energía de la necesaria

y se produce cansancio, con lo cual se pasa a la siguiente etapa.

2. *Fase de resistencia*. Las personas empiezan a tener una sensación de discomfort (tensión muscular, palpitations, etcétera). Sin embargo, el cuerpo es capaz de reparar los daños provocados por la reacción de alarma. Si el estrés continúa, el cuerpo no llega a reparar los daños y así se propician los primeros síntomas de fibromialgia y dolores de diversa intensidad como migraña; entonces se inicia la tercera etapa.
3. *Fase de agotamiento neurovegetativo*. Puede agotar la energía corporal y provocar alteraciones orgánicas o funcionales como el cansancio crónico y otras patologías, incluyendo colon irritable, diabetes, infartos, daño en los riñones, entre otras.

### Perspectiva psicosocial del estrés

Desde esta perspectiva se pueden identificar algunos síntomas del estrés mental como falta de concentración, estados de amnesia pasajera, dificultad para tomar decisiones, confusión, desorientación, ansiedad generalizada e incluso ataques de pánico o agorafobia. Esta última es un trastorno de ansiedad y, como señala José Pedro Espada Sánchez,<sup>9</sup> es miedo al miedo, pues se teme a situaciones que pueden generar sensaciones de ansiedad, a la propia activación fisiológica y a los pensamientos sobre las consecuencias de experimentarlos, siendo uno de los más graves las ideaciones sobre la muerte. Para estos síntomas de estrés mental se han identificado las siguientes causas:

- a) *Por daño*: situaciones en las cuales existió algún tipo de violencia –familiar o social– y que son vividas con mayor frecuencia de acuerdo con la condición de género. Otro motivo es la pérdida, como la muerte de un ser querido.
- b) *Por presencia real o virtual de alguna amenaza*: inseguridad familiar, laboral, de prestigio social o por ruptura conyugal.
- c) *Por desafío o reto*: se traduce en un manejo del estrés relativamente saludable.<sup>10</sup> Implica cierto adiestramiento para la competencia, asumir el empoderamiento y capacidad de guiar, con ello hay que enfatizar la importancia de una autoestima sólida y desarrollar un liderazgo creativo, en particular en el caso de las mujeres.

<sup>ii</sup> Hans Seyle es considerado el iniciador de los estudios sobre el estrés y fundador del Instituto Canadiense del Estrés.

## El estrés en la medicina tradicional

Los postulados de las medicinas tradicionales mexicana y china, como la herbolaria y la acupuntura, estructuran su teoría de manera holística; abordan el problema del estrés de manera integral y relacional, pues otorgan importancia a las emociones, la energía y los órganos del cuerpo. Ambas medicinas entienden que la actividad vital de los seres humanos y de la naturaleza se interrelacionan de manera permanente. Lo anterior se observa en las respuestas que dieron las entrevistadas al preguntarles de qué manera curan el estrés:

Yo no curo, yo sólo ayudo a que el cuerpo cure.

Curandera 4

Yo ayudo un poco, con plantas o lo que necesite, pero la persona que viene tiene la mayor responsabilidad, tiene que hacer todo lo que se le dice, sean infusiones de plantas, temazcales, masajes, lavados. Si no los va hacer, mejor que ni venga.

Curandera 5

Los tatas han dicho que sólo hay una enfermedad, que son las impurezas que se van quedando adentro y que van descomponiendo, y según seas débil de alguna parte, se producen enfermedades y dolores. De lo que se trata es de limpiar, por eso las tinas de agua caliente, los temazcales, las purgas, ya el cuerpo solito hace lo demás.

Curandera 6

Las plantas son las mismas que usamos desde hace años y siguen siendo efectivas. Yo uso pasiflora, valeriana, tila, flor de azahar para el sistema nervioso, para tranquilizar.

Curandera 1



Adriana Rosales

Con el propósito de entender la lógica en la que se sustentan estas terapias alternativas tradicionales que son mencionadas por las curanderas en las entrevistas, se describen brevemente algunas de sus bases fundamentales.

## Medicina vitalista

La sociedad mexihca basaba su cosmovisión en la dualidad de lo masculino (calor) y lo femenino (frío), como opuestos y complementarios, necesarios para guardar el equilibrio cósmico y mantener el orden social y de salud de las personas.<sup>11</sup>

Los vínculos entre las cosmovisiones de las sociedades indígenas contemporáneas con las prácticas mágicas, religiosas y terapéuticas del pasado, son numerosas.<sup>12</sup> Esa relación constante propicia que se recuperen muchas de estas prácticas, lo que se evidencia en las entrevistas a las curanderas, quienes han conservado y practicado por siglos la medicina tradicional, la cual han aprendido por imitación de sus madres o a través de la transmisión oral de los saberes.

La medicina vitalista también se vincula con la herbolaria china y tanto ésta como la mexicana comparten los siguientes principios:

- Actuar en armonía con la naturaleza.
- Emplear remedios poco agresivos y, de ser posible, procedentes de sustancias naturales.
- Adaptación a la naturaleza humana.

El principio fundamental es la existencia de una fuerza autocurativa de la naturaleza. Esto significa que si cuenta con las condiciones apropiadas, el organismo es capaz de auto-curarse y auto-regenerarse para restablecer el equilibrio original.

Las bases teóricas de esta medicina vitalista consideran que el huésped es lo más importante en el mantenimiento de la salud o en el desarrollo de la enfermedad. Para que un microorganismo o un agente morbozo la produzcan, debe tener el medio ambiente adecuado para su crecimiento.

Los agentes morbosos tienen su propia biología independiente, de forma que un microorganismo puede tener una vitalidad enorme y una potencialidad patológica importante, o bien la agresión externa de cambio de climas puede ser lo suficientemente extensa como para producir una alteración más o menos relevante en el estado de salud. Pero un huésped sano con un sistema inmunológico fuerte es más probable que resista al virus, bacteria o a las condiciones del medio ambiente.<sup>13</sup>

El tratamiento naturista herbolario se fija en lo que entra y lo que sale del cuerpo, pues considera que los procesos de eliminación orgánica (sudoración, orina, heces, respiración y transpiración) son fenómenos inherentes al proceso de la vida.

Las personas cuyos sistemas de eliminación no funcionan bien, no pueden mantener la salud a mediano o largo plazo; la restitución de éstos a su función normal es una condición para la eliminación del estrés y también para la prevención de enfermedades.

Por otra parte, en la sociedad china la base de la vida es el yin y el yang, el equilibrio entre estas energías es el fundamento de la salud, tanto física como espiritual. Si existe un desequilibrio se produce abundancia o deficiencia de energía y la enfermedad se instala. Si los factores antipatógenos, que forman nuestro sistema inmunológico vencen a los agentes patógenos, el organismo no será dañado por éstos y no aparecerá la enfermedad. Por el contrario, si persisten los agentes patógenos pueden presentarse una serie de trastornos funcionales en los órganos, en las vísceras, en el aparato circulatorio o en la parte del cuerpo donde es más vulnerable cada persona.

Cabe aclarar que ni la medicina tradicional mexicana ni la china afirman que cualquier enfermedad sea reversible, o que el organismo, por sí solo, sea capaz de reencontrar el estado de equilibrio original (la salud) en cualquier situación. Ambas filosofías naturistas están conscientes de la necesaria y útil intervención terapéutica de la medicina alópata con sus grandes avances científicos y tecnológicos.

## Conclusiones

Los principios de la medicina tradicional mexicana y china, en particular la herbolaria y la acupuntura, estructuran su teoría de manera holística, pues abordan el problema del estrés de manera integral y relacional. Ambas medicinas alternativas entienden que la actividad vital de los seres humanos y la naturaleza, están interrelacionadas de forma permanente.

Uno de los aspectos fundamentales para estas terapéuticas es considerar que la persona que vive con estrés puede ser responsable y a la vez consciente de su situación y, por lo tanto, adoptar una actitud participativa en torno a su mejoría. Lo anterior implica que no delega en el personal médico la responsabilidad de su salud, sino que analiza su estilo de vida y sus emociones.

En ambas medicinas tradicionales se considera que muchas enfermedades se agravan con la desatención de las mismas, lo cual afecta la energía y como consecuencia a los órganos del cuerpo. Además, sus principios señalan que las emociones que más dañan desequilibrando al organismo son el enojo o cólera, la preocupación, el miedo y la tristeza. Tener conciencia de que cierta tensión en la vida es necesaria e incluso deseable, es concebir el desafío como un reto para tener mayor iniciativa, acción y desarrollo personal.

Es importante entender que en la práctica clínica de la herbolaria la prevención es fundamental, por lo que la eliminación del estrés inicia con la depuración del cuerpo, al brindarle alimentos sanos, como frutas y verduras que nutren al organismo y proporcionan sustancias que requiere, así como realizar actividades como la meditación, el descanso, algunos ejercicios respiratorios y sobre todo el trabajo permanente con la atención de las emociones y la energía, en el que la acupuntura y el masaje resultan apropiados para ello. Con lo anterior se brindan las condiciones para que el cuerpo de cada persona haga el trabajo de auto-reparación y auto-curación integral.

Así, es posible considerar que en el tratamiento del estrés, tanto la herbolaria como la medicina china son opciones alternativas coexistentes con la medicina alópata.



Adriana Rosales

## Referencias bibliográficas

1. Suárez-Navaz L, Hernández A. Descolonizando el feminismo. Teorías y prácticas desde los márgenes. Madrid: Cátedra; 2009.
2. López-Austin A. Cuerpo humano e ideología. México: Universidad Nacional Autónoma de México; 2004.
3. Moritz A. Los secretos eternos de la salud. Medicina de vanguardia para el siglo XXI. Barcelona: Obelisco; 2010.
4. Delgado G. Conocer en la acción y el intercambio. La investigación: acción participativa. En: Blázquez N, Flores F, Ríos M., coordinadoras. Investigación feminista, epistemología, metodología y representaciones sociales. México: UNAM; 2010.
5. Lagarde M. Cautiverios de las mujeres: madresposas, monjas putas, presas y locas. México: Universidad Nacional Autónoma de México; 1990.

6. Burin M, Jiménez L, Meler I. Precariedad Laboral y crisis de la masculinidad. Impacto sobre las relaciones de género. Universidad de las Ciencias Empresariales y Sociales: Buenos Aires; 2009.
7. Selye H. A syndrome produced by diverse nocuous agents. Nature. Julio 1936; (138): 32.
8. Molina-Jiménez T, Gutiérrez-García AG, Hernández-Domínguez L, Contreras CM. Estrés Psicosocial: algunos aspectos clínicos y experimentales. Anales de Psicología-Publicaciones de la Universidad de Murcia. Diciembre 2008; 24(2): 353-60.
9. Espada Sánchez JP. Conocer la ansiedad. Mente y cerebro. [Revista en Internet]. 2009 [consultado 11 diciembre 2013]; (37). Disponible en <http://www.investigacionyciencia.es/files/3425.pdf>
10. Especial de medicina alternativa. [Revista en Internet]. 2005 [consultado 11 diciembre 2013]. Disponible en [www.minaeditores.com](http://www.minaeditores.com)
11. Quezada N. Enfermedad y maleficio. México: Universidad Nacional Autónoma de México-Instituto de Investigaciones Antropológicas; 1989.
12. López-Austin A. Cuerpo Humano e ideología. Las concepciones de los antiguos Nahuas. México: UNAM; 2004.
13. Berdonces-Serra JL. El gran libro de la salud. Barcelona: Océano; 2007.

#### Arte en portada de este artículo:

Carmen Parada  
Danza de vida y muerte  
Óleo sobre tela  
90 x 100 cm.  
2013

En el año 2000 se inicia en el arte al estudiar dibujo y pintura en el Centro Cultural Colomos y en el Instituto Cultural Cabañas, en Guadalajara, Jalisco. También cursó gráfica con la maestra Margarita Vega en el Museo de Periodismo. Como profesora, ha sido docente de dibujo y pintura al óleo. Desde el año 2012 ha participado y coordinado exposiciones individuales y colectivas nacionales e Internacionales. Obtuvo el primer lugar del selectivo del mes de mayo del Concurso de Caricatura en el Museo del Periodismo y las Artes Gráficas. Ha participado en las últimas siete ediciones de la presentación de la revista "Espiga de papel".

#### Arte en este artículo:

Sara Fitta  
El tesoro escondido. "La bendición del fruto"  
Grabado amixtizado fittaneo  
22 x 48 cm.

Artista visual, ilustradora, pintora y textil. Estudió en la Universidad de Artes Plásticas de la Universidad Veracruzana y en la Universidad Gestalt de Diseño. Cuenta con la maestría en Diseño Editorial e Ilustración, así como con la especialidad en grabado en madera y metal. Cursó psicología Gestalt y fenomenología de la forma y la percepción. Es autodidacta en simbología arqueológica, filosofía y botánica. También es directora del Colectivo Filósofos Astrales y mantiene una participación activa con la revista Picnic, de la editorial Tierra Adentro-CONACULTA.

<http://sarafitta.wix.com/>



Sara Fitta