

## **DANZA ORIENTAL TAICHICHUAN**

### **“UN MEDIO PARA REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL”**

Rafael Antonio Montes Borda

Licenciado en Educación Física

Magister en Pedagogía de la Cultura física

*Docente*

E-mail: Rafael.montes@uptc.edu.co

#### **Colombia**

KaremDaveiba Albarracín Millán

Licenciada en Educación Física Recreación y Deporte

Maestrante en Pedagogía de la Cultura física

E-mail: karemalbm@hotmail.com

#### **Colombia**

## **RESUMEN**

La sociedad moderna vive y se desarrolla de manera acelerada enfrentándose cada día a fuertes demandas impuestas por el medio, provenientes de procesos sociales, culturales, políticos, entre otros. Todas estas circunstancias conllevan a los individuos a cambiar su ritmo de vida generando así, una serie de reacciones y estados emocionales tensos que impiden la realización de tareas específicas. Dichas tensiones pueden resumirse en una corta palabra: *estrés*. En este sentido, el arte del Taichichuan disminuye los niveles de estrés laboral. Los beneficios que proporciona este arte, redundan en privilegios saludables, tanto físicos, como mentales mejorando así, la calidad de vida de los individuos. Por ende, se proyecta como una herramienta de cuidado y preservación de la salud mental laboral.

**Palabras clave:** Taichichuan, estrés laboral, calidad de vida, salud.

## **ABSTRACT**

The modern society lives and it is developed of accelerated way facing every day strong demands imposed by means, originating of social, cultural, political processes, among others. All these circumstances entail the individuals to change their rate of life thus generating, a tense series of reactions and emotional states that prevent the accomplishment of specific tasks. These tensions can be transformed in one short word: *stress*. In this sense, the art of the Taichichuan diminishes the levels of labor stress. The benefits that east art provides, result in healthful privileges, physical, as much mental thus improving, the quality of life of the individuals. Therefore, one projects like a well-taken care of tool of and preservation of the labor mental health.

**Key words:** Taijiquan, labor stress, quality of life, health.

## **INTRODUCCIÓN**

La sociedad moderna vive y se desarrolla de manera acelerada enfrentándose cada día a fuertes demandas impuestas por el medio, provenientes de corrientes consumistas y procesos socio - políticos. Todas estas circunstancias llevan a los individuos a cambiar su ritmo de vida generando así, una serie de reacciones y estados emocionales tensos que impiden la realización de tareas específicas. Dichas tensiones pueden resumirse en una corta palabra llamada estrés.

Por eso es importante combatir las fuentes de estrés que genera el trabajo mediante la variedad y flexibilidad de la tarea a través de la ejecución de programas de actividad física en donde el personal participa de forma dinámica y constante, obteniendo así también, el reconocimiento por su desempeño laboral mediante refuerzos sociales. Estas alternativas buscan aumentar el nivel de compromiso del personal con una institución, lo que eventualmente podría verse reflejado en una mayor productividad y una mejor calidad en la prestación de los servicios. Según Gil-Monte (2005:86)“todas las estrategias

que ejecuten actividad física para la salud debe apuntar a disminuir y evitar el estrés laboral”.

El arte del Taichichuan, arte marcial tradicional chino, disminuye los niveles de estrés laboral, a través del aprendizaje del esquema estilo Yang - forma 24. Los beneficios que proporciona este arte, redundan en privilegios saludables, tanto físicos, como mentales mejorando así, la calidad de vida de los individuos. Por ende, se proyecta como una herramienta de cuidado y preservación de la salud mental laboral.

La práctica del Taichichuan se ha popularizado en el mundo por los beneficios que genera; según Fernández (2010:10) “este arte es conocido por las secuencias de gestos que realizan sus practicantes caracterizados por la unión de la conciencia y el movimiento corporal, la lentitud, la flexibilidad, la circularidad, la continuidad, la suavidad, la firmeza, y el sentimiento de armonía que transmiten”. En tal medida, esta práctica es usada en la medicina tradicional china como instrumento de bienestar físico y mental; considera Fernández (2010:47) que fortalece y desarrolla la motricidad a través de experimentar una respiración profunda que activa el diafragma, para que de este modo se abra la puerta del bienestar y la conciencia sensitiva.

En este sentido, el Taichichuan representa una alternativa de bajo costo y está al alcance de toda la población; logrando así, desaparecer síntomas generados por las afecciones crónicas, enfermedades cardíacas, reumatismo articular, anemia, obesidad y otras dolencias físicas. Además, influye positivamente sobre el estrés laboral provocando motivación para valorar bienes como la tranquilidad espiritual, el disfrute de la naturaleza y de la vida misma; de tal manera que, favorece la elevación de la autoestima y la mejora en la percepción de la calidad de vida.

En este orden de ideas, como lo afirma Fernández (2010: 47), el Taichichuan eleva, la capacidad de trabajo físico e intelectual de quien lo practica, repercutiendo favorablemente en su capacidad de adaptación social; optimiza la práctica colectiva, socializa y desarrolla las relaciones interpersonales

armónicas entre los practicantes, promueve la tolerancia y la solidaridad, aumenta la vitalidad y la mente lúcida para la toma de decisiones. Todos estos aspectos hacen que el Taichichuan se constituya en un potente método de acondicionamiento físico y mental para combatir el estrés.

### **EL ESTRÉS**

Según Marulanda (2007:19), en nuestro país, a través de un informe del Estudio Nacional de Enfermedad Mental en Colombia (2003), presentado por el Ministerio de la Protección Social, se registró que 5 de cada 10 incapacidades son de origen psiquiátrico y la depresión unipolar ocupa el primer lugar en discapacidad. También, en este estudio se consideran los altos índices de trastornos afectivos que refleja la salud mental, los estados de ansiedad y depresión que se relacionan como patologías causadas por estrés en el trabajo; tales trastornos aparecen de manera limitada en los diagnósticos o las estadísticas de enfermedad profesional en Colombia. Es así como, las estadísticas revisadas indican que existe una relación entre las condiciones de trabajo y la salud del trabajador.

Así, se requiere que las empresas implementen estrategias que apunten a evitar y disminuir el estrés laboral y, con ello, la probabilidad de que se desarrolle con sintomatologías como el síndrome de Burnout Gil-Monte (2005:86). El síndrome de Burnout nace del estrés laboral que agrupa un conjunto de síntomas psicológicos y físicos que van evolucionando en el tiempo debido a la interacción de factores internos (variables de la personalidad), externos (el entorno laboral), de las condiciones del trabajo, los recursos personales con que cuente el individuo o la forma como la persona interprete o maneje las situaciones; también éstos influyen en la frecuencia e intensidad del síndrome.

Todas estas condiciones afectan hoy los espacios laborales que han llevado a que algunos países como Brasil y España reconozcan al estrés laboral como una problemática socio-laboral. De tal manera se reconoce que, para la superación de enfermedades del siglo XXI como el estrés laboral, es necesario implementar disciplinas alternativas que den solución certera, eficaz y pertinente al problema, y no soluciones a corto plazo.

Cualquier suceso que genere una respuesta emocional, puede causar estrés; esto incluye situaciones positivas, tanto como, situaciones negativas. El estrés también surge por irritaciones menores, como esperar demasiado en una cola o en el tráfico. Situaciones que provocan estrés en una persona pueden ser insignificantes para otra. El estrés afecta los órganos y las funciones de todo el sistema organismo de los individuos. Los síntomas más comunes del estrés son: Depresión o ansiedad, dolores de cabeza, insomnio, indigestión, sarpullidos, disfunción sexual, palpitaciones rápidas y, o nerviosismo.

Se define el estrés dentro del contexto laboral a la respuesta fisiológica, psicológica y de comportamiento de un individuo que intenta adaptarse y ajustarse a presiones internas y externas en su entorno de trabajo. El estrés laboral aparece cuando se presenta un desajuste entre la persona, el puesto de trabajo y la propia organización. En un primer momento, el estrés es una respuesta adaptativa que ayuda a responder más rápida y eficazmente a situaciones que lo requieren, el cuerpo se prepara para un sobre esfuerzo y los individuos son capaces de procesar más información sobre el problema y se actúa de forma rápida y decidida. El problema es que el cuerpo tiene unos recursos limitados y es acá en donde aparece el agotamiento, y en consecuencia, el estrés. La susceptibilidad al estrés laboral aparece cuando el individuo presenta desconfianza hacia los otros, se siente subvalorado, posee inseguridad en la toma de decisiones e intolerancia respecto al pensamiento de otros.

Los estresores son todos los sucesos, situaciones o personas que se encuentran en el medioambiente externo. La respuesta al estrés es el esfuerzo del cuerpo por adaptarse o, con mayor precisión, por mantener la homeostasis. Algunas condiciones externas tienen mayor probabilidad de operar como estresores que otras, como: La desconfianza, la falta de tiempo, la afectación de la vida personal, la incapacidad laboral, la inseguridad y la sobrecarga laboral.

**TAICHICHUAN**

Cuenta la leyenda que un día Zhang San Feng vio pelear una serpiente y una grulla. Por más que la grulla con su afilado pico intentaba insertar a la serpiente, ésta, escurridiza, no hacía más que deslizarse hábilmente en círculos, esquivando siempre al a fuerte grulla. Fue así como su observación le inspiró el arte del Taichichuan.

El Taichichuan es un arte milenario chino que fortalece y optimiza la calidad de vida de sus participantes a través de su práctica constante, además de desarrollar las relaciones interpersonales armónicas, mejorar la salud física y mental. La práctica de esta disciplina no exige un grado de preparación física, ni capacidades superiores en cuanto a coordinación o agilidad; no precisa la concentración de fuerza muscular o resistencia especial, ni pone como obstáculo la edad del practicante. Asimismo, el beneficio y la destreza física que genera este arte aumentan con los años en vez de disminuir. No es una disciplina para especialistas, todo el mundo puede practicarlo. De este modo se abre la puerta del bienestar y la conciencia sensitiva, estimulándose también la atención de sí mismo para aprender a dejar pasar los pensamientos negativos, logrando focalizar la cuidado en el propio cuerpo; permite así sentirse en plenitud y abandonando de lado el estrés.

El Taichichuan es conocido por la realización de movimientos que se caracterizan por la unión de la conciencia y el ejercicio corporal, la lentitud, la flexibilidad, la circularidad, la continuidad, la suavidad, la firmeza, y el sentimiento de armonía que transmiten. Considera Engel (2009:14) que este arte marcial se ha popularizado por los beneficios higiénicos que se atribuyen a su práctica; además, es accesible a un estrato muy amplio de población, sea cual fuere su condición física, psicológica, social o económica. Los practicantes de Taichichuan atribuyen estos beneficios para la salud a las características de esta disciplina relacionadas con la medicina tradicional china.

De tal manera que, con la práctica del Taichichuan, se logra sentir la energía que circula por el cuerpo; primero es necesario sentir el cuerpo mismo, cada

parte y cada extremo del mismo. Luego se conecta con la respiración, que es una herramienta clave para aprender a movilizar la energía y se busca regularla y concentrarla en el abdomen (punto energético clave en el Taichichuan). A través de diversos ejercicios específicos de la práctica, se consigue con el tiempo, sentir la circulación energética que se da en cada movimiento, propone Chen y Sun (1997:333). Hoy, la principal demanda en el Taichichuan es mejorar la salud, tanto física, como mental y reducir así los niveles de estrés.

Estar bien de salud es un motivo prioritario en el ser humano, puesto que todos los deseos de la vida sin salud no se disfrutan de la misma manera, pero tampoco se quiere renunciar a los malos hábitos que producen la enfermedad, esta es una de las contradicciones de nuestros tiempos. En este sentido, el Taichichuan brinda la experiencia de aprender a estirarse, a moverse con lentitud, en armonía de movimientos logrando la liberación articular y disminuyendo la rigidez muscular. De igual manera, se experimenta la estimulación y sensibilización, tanto del tono como de la relajación muscular. Se aprende a tensar o destensar la musculatura de modo consciente cuando la necesidad cotidiana así lo requiera.

En síntesis, es importante entender que el Taichichuan es una práctica liberadora y creativa, busca expresar las emociones de modo desinhibido y consigue equilibrar la afectividad en los individuos, fortaleciendo gradualmente todo el proceso armónico del sistema físico del cuerpo. La perfecta armonía hace resaltar los beneficios del Taichichuan sobre la tonicidad y la motricidad mejorando la fuerza, la capacidad de movimiento, el equilibrio y la resistencia física, entre otros. Así, ayuda a desaparecer tensión nerviosa, estrés, ansiedad, fatiga y depresión.

El estilo Yang forma 24 del Taichichuan es uno de los tantos esquemas que propone este arte, es cómodo, natural, garboso, ligero, suave, continuo y blando; carece de interrupciones. Es un estilo con formas verticales, redondas y ricas de *qi* (energía interna); resplandeciente, magnánimo, simple y vigoroso. También es sereno y pesado, unido y fluido, natural, conciso;

involucra dureza y suavidad. Se inicia desde la relajación, no hay emisiones de fuerza evidentes, ni saltos con impulso de avance, conciso y fácil de aprender y practicar.

Así, todos los movimientos son realizados de forma unificada y sin rupturas. Los movimientos parten de la cintura en donde está situado el centro de gravedad del cuerpo. La forma circular de los movimientos, la experiencia de la energía y su dirección, interior y exterior, constituyen la base de este principio de globalidad y unidad.

El estilo Yang-forma 24 posee una serie de movimientos que representan la lucha de animales chinos simbolizando poder y sabiduría; sus nombres nacen de esta simbología involucrando sentimientos de bienestar físico y mental. Sus movimientos se intitulan:

1. Posición inicial.
2. Separar la crin de caballo. A través de estos movimientos se logra mejorar la respiración afianzando la concentración y la autoestima bajando el nivel de estrés.
3. La garza blanca despliega sus alas.
4. Barrido de rodilla y paso girado. Este movimiento mejora la coordinación y la posición corporal facilitando pensamientos positivos que descargan sentimientos como ira, envidia o incertidumbre.
5. Tocar el laúd chino.
6. Retroceder para rechazar al mono. Con este movimiento y el anterior se fortalece también la concentración mejorando la coordinación a través de los desplazamientos suaves y armónicos que predisponen a los sujetos de estudio para el aprendizaje de los mismos, se genera tranquilidad y sentimientos de solidaridad.
7. Sostener la cola del pavo real (a la izquierda).
8. Sostener la cola del pavo real (a la derecha). Estos movimientos y el anterior desarrollan la fuerza de las piernas incrementando la agilidad evitando las caídas y lesiones mejorando la autoestima.
9. Látigo sencillo.

10. Mover las manos como las nubes. Este movimiento y el anterior mejoran la flexibilidad y armonía, fortaleciendo la relación con el entorno laboral y la relación con los compañeros de trabajo.

11. Látigo simple.

12. Acariciar al caballo desde arriba. Este movimiento y el anterior renuevan también la fuerza muscular de piernas y brazos optimizando el tono muscular, incrementa así la capacidad física para el trabajo.

13. Dar una patada con el talón.

14. Golpear las orejas del contrincante con los puños. Con este movimiento y el anterior se incrementa la fluidez de movimiento, la armonía, la coordinación, y la elasticidad mejorando la fatiga y la desazón bajando los niveles de estrés.

15. Girar y dar una patada con el talón.

16. La serpiente que reptar y el gallo dorado se sostiene sobre una pata (izquierda). Este movimiento y el anterior desarrollan el equilibrio y flexibilidad fortaleciendo la agilidad mental y física, genera vitalidad para la labor designada.

17. La serpiente que reptar y el gallo dorado se sostiene sobre una pata.

18. La muchacha de jade envía la lanzadera (izquierda y derecha). Este movimiento y el anterior desarrollan la concentración a través de la armonía logrando relajación y tranquilidad.

19. Aguja en el fondo del mar.

20. El abanico atraviesa la espalda. Este movimiento y el anterior, logran fluidez, motricidad recuperando equilibrio, se logra la seguridad en la toma de decisiones.

21. Girar, interceptar y dar un puñetazo.

22. Como si bloquearas y cerraras. Con este movimiento y el anterior se estimula la irrigación de la circulación sanguínea, logrando quemar calorías produciendo sudoración y activación de la energía, logra mantener una actitud positiva y pujante en el trabajo.

23. Manos en cruz.

24. Recoger la forma final.

En resumen, dichos movimientos proporcionan bienestar continuo, armonía, tranquilidad y paz interior. Fortalecen la autoestima, evitando que las personas adopten sentimientos de tristeza, envidia, ira, celos, oportunismo; logran que los practicantes sean mejores personas. Se disminuye así, los niveles de estrés mejorando la calidad de vida, relaciones interpersonales laborales y personal.

## **BENEFICIOS DEL TAICHICHUAN**

El Taichichuan es una disciplina que no requiere de un esfuerzo profundo, distingue las particularidades físicas y mentales de cada uno de sus practicantes; esta actividad no es rigurosa en su metodología como actividad física de alto rendimiento; en consecuencia, no requiere de una medición estricta en cuanto a intensidad, volumen, densidad y progresión.

Es así como, el Taichichuan manifiesta características que son regidas por capacidades individuales; puede ser practicado por personas de diferente edad, género, estrato social, profesión, capacidad física y mental. En este sentido, este arte genera innumerables beneficios, tanto físicos, como mentales, logrando mejorar la calidad de vida y combatiendo el estrés. Dentro de los beneficios están:

- Regula la respiración
- Regula el sistema nervioso.
- Mejora el equilibrio.
- Desarrolla la coordinación
- Fortalece habilidades y capacidades cognitivas.
- Fortalece capacidad laboral
- Mejora calidad de sueño
- Disminuye la ansiedad
- Desarrolla la concentración
- Mejora la memoria.
- Mantiene calidad de vida en armonía con el entorno.
- Mejora nivel de capacidad-esfuerzo mental en el trabajo
- Mejora la disposición para asumir un rol.
  
- Disminuye el estrés laboral.

Por tanto, el Taichichuan, mejora los niveles de susceptibilidad al estrés restableciendo aspectos como el respeto por el otro y sus ideas, la empatía en el trabajo, la solidaridad, la autoconfianza, el autoestima, el compromiso, la disposición laboral y el reconocimiento de cualidades y debilidades como lo propone (Fernández, 2010: 52).

También, favorece los aspectos de personalidad y de comportamiento, tanto en la actitud positiva frente al respeto por las ideas del otro, como en la participación de los procesos de la empresa; los individuos encuentran más sentido a su vida laboral porque son más tolerantes para afrontar los obstáculos de la jornada de trabajo, fortaleciéndose así su desempeño.

En cuanto a la mejora de los contextos laborales, corrobora (Andrew, 2003) que se fortalecen aspectos como la tranquilidad, la solidaridad, la cooperación, las relaciones interpersonales, la satisfacción económica laboral, la satisfacción del rol desempeñado, la visión al futuro y la solución de problemas; se mejora así, la buena actitud ante las actividades designadas, la seguridad en la toma de decisiones y los pensamientos positivos.

En este orden de ideas, considera (Andrew, 2003: 147) que el estrés genera situaciones que van en detrimento de la salud mental de los individuos. Por ende, dentro de los beneficios mentales que ofrece el Taichichuan están, el mejoramiento de la capacidad mental, combate la ansiedad, disminuye la depresión; vivifica, obstaculiza pensamientos negativos que permiten el aburrimiento, la fatiga prolongada y los sentimientos de desesperanza. Como también, este arte milenario vivifica la autoestima, evitando que las personas adopten sentimientos de tristeza, envidia, ira, celos, oportunismo; hace de los individuos mejores personas fortificando la calidad de vida.

## **CONCLUSIÓN**

Es evidente reconocer que, al implementar estrategias de actividad física alternativas como el Taichichuan, se da solución a los problemas de estrés

laboral a través de los programas de prevención y promoción. De esta manera, se deben generar espacios para la capacitación y la participación permanente de este arte, que redunden en beneficio de la comunidad universitaria. Así, entre las acciones de apoyo que deben implementarse en una empresa, se debe pretender la adaptación de alternativas de actividad física como el Taichichuan; además de formación inicial y continúa de los jefes de trabajo, directores y supervisores, con base en las disposiciones de la ley 50 de 1990 la cual ordena que las empresas que tenga más de 50 empleados deben dar dos horas semanales para la práctica de una actividad física o un deporte.

En síntesis, esta ponencia pretende concientizar sobre la trascendencia que tienen los programas de prevención y promoción como indicadores de calidad de vida, aumentado así, por medio de la innovación, el nivel de compromiso del personal con la Institución, lo que eventualmente podrá verse reflejado en una mayor productividad y una mejor calidad en la prestación de los servicios.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Andrew, A. (2005). *Taichichuan, Guía para Principiantes*: Barcelona: Panamericana.

Andrew, J. (2003). *Fundamentos de comportamiento organizacional*: Bogotá: Cengagelearning.

Chen, W y Sun, W. (1997). *Tai Chi Chuan, an alternative form of exercise for health promotion and disease prevention for older adults in the community*. New York: International Quarterly of Community Health Education.

Drewe, J. (2004). *Taichichuan, un libro en movimiento*. Bogotá: Panamericana.

Engel, S. (2009). *Sin estrés, en 15 minutos*. Editorial Hispano europea:España.

Fernández, V. (2010). *Taichichuan y Chikung*. España: Editorial Hispano Europa.

Gil-Monte, P. (2005). *El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout). Una enfermedad laboral en la sociedad de bienestar*. Madrid: Pirámide.

Marulanda. R, (2007). *Estrés laboral enemigo silencioso de la salud mental y la satisfacción con la vida*. Bogotá: Universidad de los Andes, Facultad de Ciencias Sociales, Departamento de Psicología, CESO, Ediciones Uniandes.