

**UNIVERSIDAD DE MEDICINA ORIENTAL JAPÓN NICARAGUA**

**UMO- JN**



**PROGRAMA DE POSGRADO ESPECIALIDAD DE ACUPUNTURA.**

**ENSAYO CIENTIFICO PARA OPTAR**

**AL TITULO DE ESPECIALIDAD EN ACUPUNTURA**

**ENSAYO CIENTIFICO**

**EFICACIA DE LA APLICACIÓN DE LA ACUPUNTURA**

**EN PERSONAL CON SÍNDROME DE BOURNOUT.**

**Autor:**

**Víctor Alfonso Hernández Agurcia # Carnet: EA-25-1193-04**

**Médico en Medicina Oriental.**

**Asesora Metodológica**

**PhD. Inf. Rosario Hernández García**

**MSc. Salud Pública**

**MSc. Gerencia de lo Social**

**Managua, Nicaragua Febrero 2026.**

## **RESUMEN:**

En el presente ensayo se trata el Síndrome de Burnout, un factor ocupacional, el cual se describe como una forma inadecuada de afrontar el estrés crónico, el cual se caracteriza por el agotamiento físico, mental y emocional. Con el objetivo de determinar la eficacia de la acupuntura en esta condición. Se utilizaron diferentes bases de datos como Scielo, elsevier y google académico. Se optó por seleccionar un artículo de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes (Ecuador) del año 2022 y una monografía de la Universidad Nacional de Colombia del año 2012, esta última porque plantea el síndrome desde la perspectiva de la Medicina Tradicional China, tomando esto en cuenta se seleccionó también otra monografía más reciente de la misma universidad del año 2024, en la que se abarca el estrés por medio de la acupuntura, en estos estudios se asociaron teorías de la Medicina Tradicional China (MTCH) para tratar esta condición por medio de la acupuntura. Para esto utilizaron el Cuestionario de Maslach Inventory y así determinar tres factores claves: el agotamiento o cansancio emocional, la despersonalización y la realización personal. Por medio de esta base se estableció una relación de las características encontradas en las personas y el tratamiento de acupuntura que se podría recibir según los principios de la medicina tradicional china. Concluyendo que es necesario realizar estudios más detallados del tema y poder estandarizar un tratamiento en medida de lo posible. Puesto que el ser humano, es un ser complejo y las emociones tienen un carácter muy significativo, tanto a nivel físico como mental, al punto de que el estrés crónico a pesar de no ser una enfermedad como tal, puede provocar daños en la salud, la resolución de problemas y el metabolismo corporal.

**Palabras Claves: síndrome de burnout, medicina tradicional china, despersonalización, acupuntura, estrés crónico.**

**Correo del Autor: VH9168490@gmail.com**

**Código ORCID: 0009-0000-2432-5430**

## **ABSTRACT:**

This essay addresses Burnout Syndrome, an occupational factor described as an inadequate way of coping with chronic stress, characterized by physical, mental, and emotional exhaustion. The objective is to determine the effectiveness of acupuncture in this condition. Different databases were used, including Scielo, Elsevier, and Google Scholar. An article from the Autonomous Regional University of the Andes (Ecuador) published in 2022 and a monograph from the National University of Colombia published in 2012 were selected. The latter was chosen because it addresses the syndrome from the perspective of Traditional Chinese Medicine. Taking this into account, another more recent monograph from the same university, published in 2024, was also selected, which covers stress through acupuncture. These studies incorporate Traditional Chinese Medicine (TCM) theories to treat this condition using acupuncture. For this purpose, they used the Maslach Burnout Inventory to determine three key factors: emotional exhaustion, depersonalization, and personal accomplishment. Based on this, a relationship was established between the characteristics found in the individuals and the acupuncture treatment they could receive according to the principles of Traditional Chinese Medicine. They concluded that more detailed studies on the topic are necessary to standardize treatment as much as possible. Since human beings are complex and emotions have a very significant impact, both physically and mentally, chronic stress, although not a disease in itself, can cause harm to health, problem-solving abilities, and body metabolism.

**Keywords: burnout syndrome, traditional Chinese medicine, depersonalization, acupuncture, chronic stress.**

**Author's Email: [VH9168490@gmail.com](mailto:VH9168490@gmail.com)**

**ORCID Code: 0009-0000-2432-5430**

## Contenido

<b>I. INTRODUCCIÓN</b> .....	5
<b>II. OBJETIVO</b> .....	6
<b>III. DESARROLLO</b> .....	6
Artículo 1: .....	6
Artículo 2: .....	6
Artículo 3: .....	7
<b>3.1. Objetivos de cada estudio.</b> .....	7
<b>3.2. Metodología:</b> .....	8
<b>3.3. Instrumentos de medición utilizados</b> .....	10
<b>3.4. Relación con la Medicina Tradicional China.</b> .....	11
<b>IV. CONCLUSIONES</b> .....	16
<b>V. Bibliografía</b> .....	17

## I. INTRODUCCIÓN

El síndrome de burnout se incluye en la 11.ª Revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) como un fenómeno ocupacional. No se clasifica como una condición médica (organization, 2019). Pero si puede conllevar a que se presente otros problemas de salud. Definiéndose como un agotamiento físico, mental u emocional producto del estrés laboral durante un periodo constante.

Se considera un tema de importancia, dado que el estrés es sumamente frecuente, dentro del ámbito laboral, la carga de trabajo o cambios constantes en el mismo suelen ser algunas de las razones, puesto que no se tiene un rol definido causando incertidumbre.

En este sentido la acupuntura nos brinda una herramienta para regular los niveles de estrés y ansiedad, con eso en mente se optó por realizar este ensayo, en donde analizaremos la aplicación de la acupuntura en personas con síndrome de burnout.

Para ello se han seleccionado 3 artículos científicos, de carácter cualitativo referentes al síndrome de burnout y el estrés tratado con acupuntura, en el cual se relaciona este síndrome con la Medicina Tradicional China. (MTC)

Este ensayo se desarrolla en el marco del programa de posgrado de la especialidad en acupuntura de la Universidad de Medicina Oriental (UMO-JN) de Nicaragua, para optar al título de Especialidad en Acupuntura.

Este documento se compone del desarrollo donde abarca los estudios seleccionados, la metodología utilizada, los objetivos de cada estudio, así como conceptos del síndrome de burnout y definiciones de la MTCH y acupuntura, están las conclusiones, las referencias bibliográficas y anexos, que abarcan la información más relevante obtenida.

## **II. OBJETIVO**

El presente ensayo tiene como objetivo, relacionar la eficacia de la aplicación de la acupuntura en personas con Síndrome de Burnout.

## **III. DESARROLLO**

Para la búsqueda bibliográfica de los artículos para el presente ensayo, se utilizaron diferentes bases de datos como Scielo, elsevier y google académico. Se optó por seleccionar un artículo de la Universidad Regional Autónoma de Los Andes (Ecuador) del año 2022 y una monografía de la Universidad Nacional de Colombia del año 2012, esta última porque plantea el síndrome desde la perspectiva de la Medicina Tradicional China, tomando esto en cuenta se selección también otra monografía más reciente de la misma universidad del año 2024, en la que se abarca el estrés por medio de la acupuntura. Se considera que son artículos factibles tomando en cuenta la cercanía de Nicaragua con la región.

### ***Artículo 1:***

**Acupuntura como tratamiento dirigido a estudiantes de medicina con Síndrome de Burnout. Freddy Josue Barragan-Zurita. Universidad Regional Autónoma de los Andes 01 de octubre 2022**

### ***Artículo 2:***

**Búsqueda de Equivalentes Diagnósticos para el Síndrome de Burnout desde la Medicina Tradicional China y Acupuntura como una Alternativa Terapéutica para Profesionales del Área de la Salud. Martha Cecilia Negrete Mendoza. Universidad Nacional de Colombia 2012**

### **Artículo 3:**

## **Acupuntura Como Manejo Coadyuvante del Estrés Emocional en Adultos. Una Revisión Narrativa. Germán Antonio Bernal Sierra. Universidad Nacional de Colombia. 2024**

### **3.1. Objetivos de cada estudio.**

El objetivo del primer estudio fue determinar la eficacia de la acupuntura como tratamiento del síndrome de burnout en estudiantes de medicina, mediante una revisión bibliográfica cualitativa minuciosa en busca de información de revistas indexadas como Scielo, Elsevier, Redalyc y ScienceDirect. (Zurita, 2022)

En el segundo estudio nos plantea una relación entre el síndrome de burnout para determinar un tratamiento. Se consideró pertinente realizar un estudio que permitiera determinar la relación entre el síndrome y la Medicina Tradicional China. Para ello se hizo una revisión de este síndrome desde el punto de vista de la Medicina Occidental equiparándolo con la Medicina Tradicional China y Acupuntura con el fin de ofrecer una posibilidad de entendimiento diferente que podría significar una nueva propuesta terapéutica (Mendoza, 2012)

En el tercer estudio se plantearon como objetivo, Comparar la comprensión y aportes de la acupuntura como terapia complementaria en el manejo del estrés emocional en la población adulta en contraste con la propuesta biomédica, con la finalidad de objetivar las posibles ventajas de incluir su aplicación junto con el tratamiento convencional. (Sierra)

Inicialmente tendríamos que entender que es este síndrome, habitualmente se le conoce como síndrome de desgaste profesional. El síndrome de burnout se clasifica ahora como un "síndrome" resultante del "estrés crónico en el trabajo que no se ha gestionado con éxito", según la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) de la Organización Mundial de la Salud (Sara Berg, 2019)

El síndrome de burnout aparece en la sección de la CIE-11 sobre problemas relacionados con el empleo o el desempleo. Según este manual, el síndrome de burnout se describe como:

- Sensaciones de agotamiento o falta de energía.
- Mayor distancia mental o sentimientos de negativismo o cinismo relacionados con el trabajo.
- Eficacia profesional reducida. (Sara Berg, 2019)

En el primero de los artículos, el estrés se clasifica en tres categorías: estrés agudo, estrés agudo episódico y el estrés crónico. El síndrome de burnout está relacionado con el estrés crónico, es un estado de alarma constante, donde la persona no es capaz de reaccionar adecuadamente ante el estrés. No se considera como una condición médica, pero si puede conllevar a que se presenten otros problemas de salud.

### **3.2. Metodología:**

El primer estudio tiene un enfoque cualitativo donde se busca comprender el síndrome de burnout por medio de la observación, en base a la teoría obtenida. En este estudio, se realizó una revisión bibliográfica cualitativa minuciosa en busca de información de revistas indexadas como Scielo, Elsevier, Redalyc y ScienceDirect, que aportaron el conocimiento obtenido de esta investigación acerca de la Acupuntura como tratamiento alternativo para el síndrome de burnout; utilizando a la vez buscadores como Google Académico y plataformas como PUBMED y MEDLINE para de esta manera enriquecer nuestro trabajo de investigación ya que son fuentes especializadas en información científica con información fidedigna y efectiva. (Zurita, 2022)

El segundo estudio también presenta un carácter cualitativo, enfocado en comprender el síndrome de burnout a través de la interpretación y observación. Este proceso se llevó a cabo con base en los síntomas correspondientes a este síndrome y se clasificaron de acuerdo a los principios básicos de la Medicina Tradicional China usados para diagnóstico y tratamiento, bajo una visión holística del paciente. (Mendoza, 2012)

En el tercer artículo, tenemos un estudio de carácter cualitativo, este se centra en la búsqueda de información sobre la eficacia del tratamiento con acupuntura para el estrés,

comparado o no con el tratamiento convencional, así como la posible integración la acupuntura a las terapéuticas habituales. (Sierra)

Aquí hay que recalcar algo importante, los puntos de acupuntura en los estudios. En el primer estudio se hace énfasis principalmente en dos puntos de acupuntura, los puntos 3 y 7 del canal de corazón. En el segundo estudio no se mencionan puntos como tal si no, que nos brinda una referencia de como brindar atención integral a un paciente.

En el Síndrome de Burnout se observa una predominancia de factores emocionales tales como crisis de ansiedad, angustia, palpitaciones, insomnio, sueños perturbados y cefaleas. Desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China tienen relación con el órgano Corazón o elemento Fuego, los cuales corresponderían a un conjunto de síndromes que veremos más adelante.

Pero para ejemplificar un poco, si un paciente nos expresa un conjunto de manifestaciones clínicas; por ejemplo: palpitaciones, vértigo, insomnio y mala memoria ansiedad, esto más el examen de la lengua y el pulso nos da una noción y nos ayuda a determinar el estado del paciente.

Supongamos que nuestro diagnóstico es insuficiencia de sangre de corazón, entonces nuestro tratamiento estaría basado en : tonificar la sangre, el corazón y calmar la mente. Si se tiene una insuficiencia de yang de corazón; entonces se tonifica el corazón y se calienta el yang de corazón.

En el segundo estudio no se mencionan punto de acupuntura, nos dan una inferencia diagnóstica para hacer una buena selección de puntos y regular el organismo mediante las técnicas de acupuntura.

El tercer artículo se basa en el estrés de una forma más general, pues en este estudio si se nos indican puntos de acupuntura de una forma más detallada y su uso. En el último artículo es donde se mencionan más puntos de acupuntura. Por ejemplo C7, REN15 y C8 para calmar la mente. P7 para los estados de preocupación y tristeza, R4 para aliviar la ansiedad y la deficiencia de riñón y sangre. PC6 para calmar la mente, aliviar la ansiedad asociada al estancamiento del qi (hígado, corazón o pulmón) o deficiencia de sangre. IG4 para calmar y regular el ascenso y descenso del Qi hacia y desde la cabeza.

La teoría del yin-yang está relacionada con cada órgano de nuestro cuerpo, los órganos yin son órganos sólidos con funciones vitales y los órganos yang son órganos huecos, con funciones de transporte o secreción de sustancias. Cada órgano yin está acoplado a un órgano yang o guarda una íntima relación, como es el caso del hígado con la vesícula biliar, del bazo con el estómago o de los riñones con la vejiga urinaria.

De igual forma, cada grupo de órganos está relacionado con las emociones y los 5 elementos de la medicina tradicional china.

- Hígado y vesícula biliar (Madera): enojo ira e impaciencia.
- Corazón e intestino delgado (Fuego): alegría.
- Bazo/páncreas y estómago (Tierra): preocupación o ansiedad.
- Pulmón e intestino grueso (Metal): aflicción o melancolía.
- Riñón y vejiga (Agua): miedo.

Es decir los puntos de acupuntura utilizados están en base a distintos factores, como

- Emoción del paciente (impaciencia, preocupación, miedo, etc.)
- Órgano asociado (hígado, corazón, pulmón, etc.)
- Síndrome asociado. (insuficiencia de sangre de corazón, insuficiencia de yang de corazón).

Según la RAE el estrés lo define como tensión provocada por situaciones que originan reacciones psicosomáticas o trastornos psicológicos a veces graves (tensión, ansiedad, agobio o angustia son algunos sinónimos de esta). En base a esto hay que entender cómo reacciona nuestro cuerpo ante el estrés.

Desde el punto de vista fisiopatológico, la respuesta del estrés implica la activación de varias vías neuroendocrinas, que a su vez tienen interrelación con otros sistemas como el inmunológico, el cardiovascular y el digestivo entre otros. (Sierra)

### **3.3. Instrumentos de medición utilizados**

Para la evaluación del síndrome de burnout se utilizó diferentes medios para en cada estudio en el primero de ellos se utilizó el Maslach Burnout inventory o escala de burnout

un cuestionario que consta de 22 puntos, sin embargo en el transcurso del tiempo se han venido desarrollando diferentes escalas con menos preguntas para dar un rápido comentario a un grupo, que puede responder en muy poco tiempo. Estas escalas permiten un análisis más rápido sin alterar la estructura principal y la validez de la escala original, (Zurita, 2022)

Por tanto después se optó en utilizar, la BSI (inventario breve de síntomas) desarrollada por Jaggi, que consta de 10 preguntas con un tiempo de realización de entre 3 a 5 min lo cual permite una respuesta más certera. Manteniendo los 3 dominios de la escala original

En el segundo estudio se utilizó el Maslach Burnout inventory, con sus características originales enfocado en el cansancio emocional de los pacientes y la relación de este con las teorías de la medicina oriental.

Por ultimo en el tercer estudio, que abarca el estrés de manera más general, se utilizo diferentes medios de diagnóstico del estrés, con el fin de definir parámetros que estandaricen la medición de la respuesta individual y permita cuantificar de manera comparable la respuesta, estos son:

- Medición de la variabilidad de la frecuencia o del ritmo cardíaco, variabilidad de la frecuencia cardíaca (FRC)
- Medición de marcadores bioquímicos como cortisol en saliva
- Criterios diagnósticos del DSM V y de la Clasificación CIE (Sierra)

### **3.4. Relación con la Medicina Tradicional China.**

El principio básico de la medicina tradicional china está basado en distintas teorías, como lo son: La teoría del yin-yang (relacionado con el equilibrio energético) la teoría de los 5 elementos (la madera, el fuego, la tierra, el metal y el agua), los Zang-fu (órganos sólidos y órganos huecos que se relacionan las dos teorías anteriores), el Qi-Xue (la energía y la sangre de nuestro cuerpo) y el Jing-Luo, que corresponde a los puntos y canales de acupuntura con los cuales trabajamos.

La teoría del yin-yang está relacionada con cada órgano de nuestro cuerpo, los órganos yin son órganos sólidos con funciones vitales y los órganos yang son órganos huecos, con funciones de transporte o secreción de sustancias. Cada órgano yin está acoplado a un órgano yang o guarda una íntima relación, como es el caso del hígado con la vesícula biliar, del bazo con el estómago o de los riñones con la vejiga urinaria.

De igual forma, cada grupo de órganos está relacionado con las emociones y los 5 elementos de la medicina tradicional china.

- Madera: enojo ira e impaciencia.
- Fuego: alegría.
- Tierra: preocupación o ansiedad.
- Metal: aflicción o melancolía.
- Agua: miedo.

### **Síndromes de la medicina tradicional china.**

En la madera, los órganos yin-yang son: el hígado y la vesícula biliar respectivamente. Si el elemento madera se desequilibra se encontraría la emoción de la Ira, ya que las actividades emocionales dependen de la adecuada circulación de la Sangre y de la Energía o Qi, si se altera la función de drenaje del Hígado se estanca el Qi, aparece frustración emocional, ira o depresión, asociado a síntomas físicos. Así cuando aparece ira y agresividad, se considera Yang de Hígado elevado o Fuego de Hígado, causando mareo, cólera, cefaleas

La represión del Elemento Madera, se manifestará como trastornos de personalidad de tipo pasivo-agresivo. (Mendoza, 2012)

En la tierra, los órganos yin-yang son: bazo y el estómago. La emoción de este elemento es la Preocupación, o el dar muchas vueltas a la misma idea o cavilar sobre lo mismo. Cabe aclarar que pueden existir dos tipos de pensadores: los Yang que ocurre por aumento del Yang del Estómago, son activos por lo que deben hacer algo inmediato para solucionar el problema que les aqueja y el pensador tipo Yin. Que es pasivo, no toma acción sobre sus problemas. (Mendoza, 2012)

En el agua, los órganos yin-yang son los riñones y la vejiga urinaria. La emoción que está ligada a él es el miedo, si hay un desequilibrio en este órgano el miedo se convierte en problema o viceversa. Acá también, se pueden incluir como emociones la angustia y el susto. El desequilibrio que genera esta alteración, principalmente es el déficit, manifestándose según si se encuentra en déficit el Yang o el Yin. (Mendoza, 2012)

En el fuego, los órganos yin-yang son el corazón (que alberga la mente) y el intestino delgado. La emoción que se asocia a este elemento es la Alegría, si el Corazón es fuerte la persona estará feliz, débil habrá depresión en cambio de Alegría, pero si el Corazón está en exceso podría generar enfermedad. (29). Así, mucha alegría será exceso de Yang y Yin de Corazón, poca alegría, déficit de Yang y de Yin de Corazón. De esta manera se puede tonificar el Corazón o dispersarlo para mejorar el estado de ánimo.

Su deficiencia tiene como consecuencia a problemas de creatividad en cerebro derecho (Yin) y en cerebro izquierdo (Yang). (Mendoza, 2012)

En el metal, los órganos yin-yang son los pulmones y el intestino grueso. La emoción de este elemento es la Pena y la Tristeza, así estas dos emociones prolongadas repercuten en el Qi, estancándolo o haciéndolo insuficiente, deprimiendo las funciones energéticas del Pulmón a la vez. (Mendoza, 2012)

En este contexto las emociones afectan a los órganos:

- Reflexión afecta al bazo-tierra.
- Alegría afecta al corazón-fuego.
- Miedo y melancolía afectan a riñón agua.
- Pena afecta al pulmón.
- Ira afecta al hígado.

### **Síndromes del corazón.**

El corazón tiene como su función principal gobernar la Sangre y albergar la Mente (Shen), al mismo tiempo estas dos se influyen mutuamente. Esto se explica dado que la

Sangre y el Yin son la “residencia” de la Mente, entonces si la Sangre y el Yin son deficientes la Mente se afectará y la persona presentará depresión, se sentirá desgraciada y con falta de vitalidad. Y también, al contrario, si la Mente (Shen) se perturba por factores emocionales, llevará a una Insuficiencia de Sangre o de Yin. Es por esta razón que los síntomas relacionados con la perturbación del Shen se encontraran dentro de los síndromes de Corazón.

En el Síndrome de Burnout se observa una predominancia de factores emocionales tales como crisis de ansiedad y angustia, palpitaciones, insomnio, sueños perturbados, cefaleas, alteraciones emocionales con tendencia a la depresión, que desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China tienen relación con el órgano Corazón o elemento Fuego, los cuales corresponderían a los siguientes síndromes:

- Insuficiencia de sangre de corazón.
- Insuficiencia de yin de corazón.
- Insuficiencia de Qi de corazón.
- Insuficiencia de yan de corazón.
- Fuego de corazón que haciende.
- Estancamiento de sangre de corazón.

El tratamiento desde el punto de vista de la medicina tradicional china, se basa en tonificar, regular la sangre y calmar la mente.

Los puntos C3 y el C7 son los puntos utilizados en el primero y segundo estudio, se pone especial énfasis dividido a sus características.

El C3 es el pequeño mar, se encarga de regular Agua y Fuego, en caso de Ruptura de Corazón y Riñón. Es utilizado si hay vacío de Yin y exceso de Fuego, ayuda a controlar el nerviosismo, insomnio, sudor, calor durante la noche y calma el Shen (Laura pavo, 2025)

En el caso de C7 es la puerta del espíritu, lo que significa una puerta de acceso a nuestro espíritu, mente y emociones. Al pinchar o hacer acu presión en este punto, se puede ayudar a abrir la puerta y aliviar el bloqueo energético de nuestro espíritu, mente y emociones.

Puede ayudar a nutrir la sangre y a calmar el fuego interno. Por lo tanto, es un punto muy beneficioso para la mente, las emociones y los problemas cardíacos, como el estrés, la ansiedad, el insomnio y las palpitaciones. (son, 2019)

Otros puntos que se pueden mencionar en este contexto son:

- VJ15 que es el punto Shu espalda del corazón y se relaciona con el Shen y la circulación, utilizándose en problemas emocionales.
- VJ17 punto de influencia que domina la sangre ayudando a vigorizar, enfría y nutrir la sangre.
- B6 punto de cruce de los meridianos de bazo, riñón y hígado, fortalece el bazo, resuelve la humedad, vigoriza la sangre y calma el Shen. Siendo un punto de importancia en el tratamiento de cualquier afección digestiva, ginecológica y emocional.

## IV. CONCLUSIONES

1. La acupuntura es un método eficaz para tratar el estrés y el síndrome de burnout, sin embargo todavía se requieren de más estudios prácticos, al basarnos en los diferentes síndromes de la medicina tradicional china, los puntos pueden ser muy diversos, puesto que el ser humano es altamente complejo y las emociones subjetivas. Esto implica que se presenten dificultades en la calidad del tratamiento, con respecto a la estandarización, elección de puntos, técnicas utilizadas o número de sesiones.
2. A pesar de las dificultades hay datos que apoyan el uso de la acupuntura en este contexto, como en el informe final de investigación institucional de la UMO-JN. En el cual nos brinda un protocolo de la MTYC, en su sección de tratamiento para la ansiedad, depresión y neurosis. Donde se implementan puntos como Du20, VB20, VJ15, VJ17, Ren12, C7 y PC6.
3. La metodología de los estudios puede mejorar, pero la respuesta clínica de la acupuntura frente al estrés es favorable. se puede implementar otras técnicas además de la acupuntura tradicional, una buena opción es la utilización de balines ionizados de auriculoterapia, estos nos permiten estimular puntos específicos para aliviar el estrés, también se considera positivo, realizar ejercicios de respiración, yoga como ejercicio físico, así como detectar y evitar los factores estresantes en medida de lo posible.

## V. BIBLIOGRAFÍA

- Laura pavo, G. d. (7 de 04 de 2025). *apuntes de acupuntura*. Recuperado el 29 de 01 de 2026, de [https://apuntes-de-acupuntura.com/3\\_c](https://apuntes-de-acupuntura.com/3_c)
- Mendoza, M. C. (2012). *equivalente diagnostico para sindrome de bournout*. bogota , colombia: repositorio universidad nacional de colombia. Recuperado el 26 de 01 de 2026, de <https://bffrepositorio.unal.edu.co/server/api/core/bitstreams/aae2f9c6-e807-421d-955d-c46b3a5dea32/content>
- organization, w. h. (28 de 05 de 2019). *world health organization*. Recuperado el 24 de 01 de 2026, de <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>
- Sara Berg, M. (23 de 07 de 2019). *Asociacion Medica Estadounidense (AMA)*. Recuperado el 27 de 01 de 2026, de <https://www.ama-assn.org/practice-management/physician-health/who-adds-burnout-icd-11-what-it-means-physicians>
- Sierra, G. A. (s.f.). *ACUPUNTURA COMO MANEJO COADYUVANTE*. bogota, colombia: 2024. Recuperado el 26 de 01 de 2026, de <https://bffrepositorio.unal.edu.co/server/api/core/bitstreams/4aa3295d-d764-4c39-8984-e43edbb99b1d/content>
- son, c.-g. (4 de 10 de 2019). *Sciencedirect*. Recuperado el 29 de 01 de 2026, de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213422019302422?via%3Dihub>
- Zurita, f. J. (2022). *acupuntura como tratamiento dirigido a estudiantes con sindrome de Burnout*. Recuperado el 26 de 01 de 2026, de <https://fundacionkoinonia.com.ve/ojs/index.php/saludyvida/article/view/2279/html>