

# Una tesis de la UMU demuestra los beneficios del tai chi para reducir el estrés

**EFE**

■ Una tesis doctoral realizada en la facultad de Enfermería de la Universidad de Murcia por Jesús Carrillo Viguera ha demostrado que algunas artes marciales, como el tai chi y el qigong, constituyen alternativas eficaces para controlar el estrés a corto y medio plazo.

Este trabajo de investigación, que ha obtenido la calificación de apto cum laude, acredita también que esos efectos positivos permanecen en el tiempo en la salud mental del ser humano.

Para la realización de la tesis, su autor estudió a casi medio millar de empleados públicos, escogidos por su alto nivel de estrés laboral, que fueron sometidos a un tratamiento de formación teórico-práctico de un mes de duración.

Al finalizar el mismo se comprobó que su salud psicológica había mejorado de forma sustancial y que su control de estrés se situaba en cifras semejantes a las de la población sana.