



REIKI y ESTRÉS :

La perspectiva científica

Agosto 2025

Stephan Stadelmann – World Reiki Research

Experiencia y Evidencia



Experiencia con el tratamiento Reiki

- Testimonios y experiencias
- Individual y personal
- Estilos de vida y actitudes hacia la vida

Evidencia sobre el Reiki con base científica

- Estandarizado y replicable
- Tamaño de la muestra, estudio controlado aleatorio
- Grupos de control y placebo
- Placebo frente a nocebo (humanos frente a animales, células, plantas)
- Cuestionarios frente a biomarcadores
- Revisión por pares (revisión profesional)

¿Cómo se explica el Reiki?



El reiki, una forma de **terapia de contacto con el biocampo**, sugiere que los practicantes pueden influir en los procesos biológicos o promover la sanación mediante la manipulación de un «**campo electromagnético**» con o sin contacto físico.

Las investigaciones indican que el reiki puede **reducir el estrés** y **favorecer la relajación** al disminuir las hormonas del estrés, como el **cortisol**.

Otros estudios han demostrado que el reiki puede ayudar a **equilibrar el sistema nervioso autónomo**, que regula funciones corporales involuntarias como **la frecuencia cardíaca** y **la presión arterial**. Este equilibrio entre las ramas **simpática** y **parasimpática** favorece la relajación y reduce el estrés.

Cómo nos afecta el estrés



Estrés a corto plazo:

En momentos de estrés, el sistema inmunitario puede activarse durante un breve periodo de tiempo. Aumenta el número de glóbulos blancos y de células asesinas naturales, lo que refuerza temporalmente las defensas del organismo.

Estrés crónico:

Cuando el estrés persiste durante un largo periodo de tiempo, puede debilitar el sistema inmunitario. El estrés crónico provoca la liberación de hormonas del estrés, como el cortisol, que pueden afectar al funcionamiento de las células inmunitarias.

Impacto

Salud física:

- Sistema cardiovascular
- Sistema musculoesquelético
- Sistema respiratorio
- Sistema digestivo
- Sistema inmunológico

Salud mental:

- Ansiedad y depresión
- Problemas de sueño
- Funciones cognitivas

Cambios de comportamiento:

- Abuso de sustancias
- Hábitos alimenticios
- Aislamiento social

Sistema inmunitario



Innata – Defensa inmunitaria general

Contra cuerpos extraños, lesiones y agentes patógenos

Sustancias **que eliminan las bacterias** presentes en la sangre y membranas mucosas, p.ej., la saliva.

Fagocitos en los tejidos

Barrera protectora mecánica formada por la piel y las membranas mucosas internas, p.ej. Los intestinos

Adquirida: Defensa inmunitaria específica

Contra determinados patógenos y células degeneradas del organismo.

Linfocitos (células defensivas)

en la sangre: linfocitos B, anticuerpos

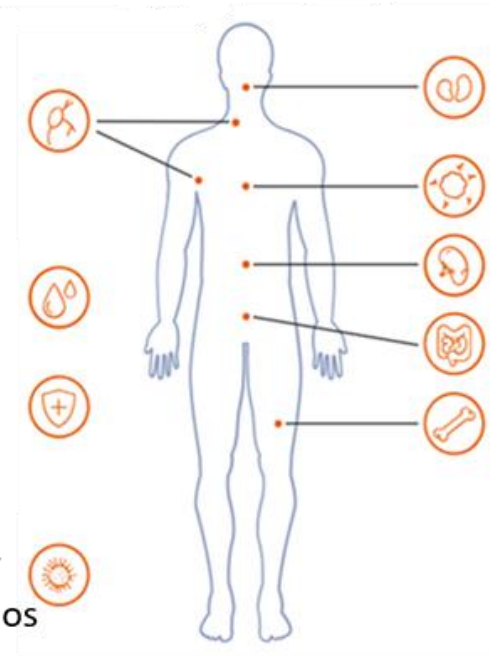
en los ganglios linfáticos/tejidos:
linfocitos T, células T asesinas etc.

Ganglios linfáticos

Vasos linfáticos

Anticuerpos en la sangre

Células fagocíticas y asesinas en los tejidos



Amígdalas palatinas y faríngeas

Timo

Bazo

Intestino

Médula ósea

El Reiki puede reforzar la función inmunitaria.



Varios estudios han demostrado que las terapias de táctiles del campo bioenergético, como el Reiki, pueden tener efectos beneficiosos sobre el sistema inmunitario.

Un estudio realizado por Wardell y Engebretson (2001) encontró que una sola sesión de Reiki podía reducir la ansiedad percibida y aumentar los indicadores de relajación y bienestar, efectos que pueden favorecer indirectamente la función inmunitaria.

Otro estudio realizado por Díaz-Rodríguez et al. (2011) demostró que una sesión de Reiki producía una mejora inmediata y estadísticamente significativa en los niveles de **inmunoglobulina A secretora (IgA)** y en la presión arterial diastólica entre enfermeras que sufrían agotamiento. La IgA desempeña un papel clave en la inmunidad de las mucosas, ya que impide que los patógenos se adhieran a las superficies epiteliales.

Un metaanálisis reciente de 137 estudios (con más de 12 000 participantes) reveló que las intervenciones basadas en el tacto, incluido el Reiki, fueron especialmente eficaces para regular los niveles de cortisol.

El cortisol, una hormona del estrés conocida por suprimir la actividad inmunitaria, puede reducirse mediante el Reiki, lo que favorece la función inmunitaria. El metaanálisis también señaló que las terapias táctiles eran eficaces para aliviar el dolor, la depresión y la ansiedad, todos factores que pueden afectar negativamente a la salud inmunitaria.

Resumen global



Área Principal de Investigación

Publicaciones

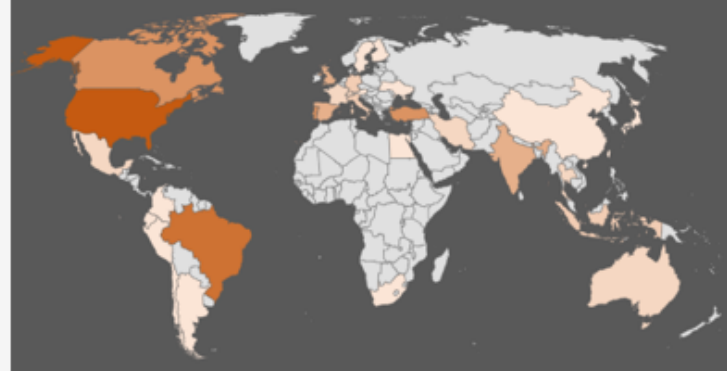
10 20 30 50 100



Tema de Investigación



602 Estudios - 35 Países - 15 Lenguas



Calidad

Revisiones por expertos

408 estudios

Metaestudios

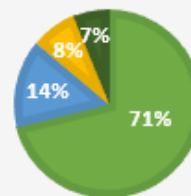
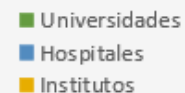
104 estudios

Muestra / Estudios

20 – 99 / 93

100-1411 / 28

Fuentes



Líderes

	2025	2024	2022
Total	602	517	403
EE. UU.	218	194	178
Brasil	125	103	80
Turquía	56	40	15
Canada	28	25	15
Portugal	24	24	19
India	23	20	11
España	19	18	16
GB	18	17	15
Italia	15	13	12

Reiki: lo que dice la ciencia



**World
Reiki
Research**

Los estudios sobre la terapia Reiki informan de **efectos positivos** en las siguientes áreas

Control del estrés y el dolor:

La terapia Reiki puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, al tiempo que alivia el dolor, disminuyendo significativamente la intensidad del estrés y el dolor percibidos y mejorando la calidad de vida de los pacientes. También ha demostrado efectos positivos en la reducción de **la presión arterial** a corto plazo y en la mejora de **la calidad del sueño**.

Condiciones de salud mental:

La terapia Reiki puede ayudar a la salud mental al reducir los síntomas de la depresión y la ansiedad, mejorar el estado de ánimo y disminuir los niveles de estrés.

Tendencias



Tratamientos relacionados con el estrés

- Profesionales de enfermería y estrés laboral
- Estudiantes y estrés por exámenes
- Tensión mental y estrés
- Geriatria (medicina geriátrica)

Atención oncológica (pacientes y familiares)

- Depresión, ansiedad, insomnio, fatiga y calidad de vida
- Tratamiento del dolor, náuseas
- Cuidados paliativos
- Tratamientos y análisis celulares
- Integración de biomarcadores en estudios

Inusual

- Símbolos y colores de reiki en la ropa para niños autistas
- Hogares inteligentes: 5 reglas para mejorar tu estado de ánimo
- El reiki y la terapia artística digital se unen a través de una interfaz de IA

Contactos y Enlaces



Contactos:

research@reiki.world

ststadelmann@gmail.com

Próximo evento:

Reiki Resiliencia - Fortalece la mente y el corazón en tu práctica diaria

Enlace:

Biblioteca para la investigación sobre el Reiki en la Red Mundial de Investigación sobre el Reiki (EN/DE/FR/IT/SP/PT)

<https://research.reiki.world/science>

Marzo 8, 2026

Gracias