

ANALISIS TEORICO DEL IMPACTO GENERADO EN LA SALUD MENTAL DE
PACIENTES CON DEPRESIÓN MODERADA, POR MEDITACIÓN BAJO EL AGUA
HELADA Y CHI KUNG CASO IZUAMA

Alejandro Esteban Vargas Corrales.
2020.

Universidad EAN.
Bogotá D.C.
Seminario de Investigación

El cortisol “la hormona del estrés” es la causante de desencadenar el desequilibrio mente-cuerpo, cómo resultado de ello también genera enfermedades cómo lo son la depresión y la ansiedad, que se tratan de diferentes maneras, pero que según estudios solo el 50% de las personas son tratadas en la mayoría de los países y en algunos solo el 10%, pero no todas de la manera adecuada y para muchos es difícil seguir el tratamiento y más los efectos secundarios cuando utilizan de fármacos, en Colombia la depresión es la segunda enfermedad. Existen dos métodos que manejan técnicas que pueden ser aplicadas en el tratamiento de la depresión leve cómo lo son el Chi kung y el método Wim Hof, estos dos manejan técnicas de respiración y se dividen en que uno maneja técnicas de movimiento muy leves cómo es el Chi kung y el otro de choque en aguas bajo hielo e hipoxia que el método Wim Hof.

Contenido

PLANEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 1

OJETIVO GENERAL 3

OBJETIVOS ESPECÍFICOS 3

JUSTIFICACIÓN 4

MARCO TEÓRICO..... 5

LA HORMONA DEL ÉSTRES 6

QUÉ ES LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN..... 8

COMPORTAMIENTO Y DIAGNOSTICO DE LA DEPRESIÓN MODERADA..... 12

MEDICAMENTOS Y TRATAMIENTOS 14

PRACTICAS ALTERNATIVAS 18

BUDISMO 19

CHIN-KUNG..... 20

MÉTODO WIM-HOF 25

RUTINAS EN LA VIDA DIARIA..... 30

RAPÉ 31

IZUAMA CONCEPTUAL 33

METODOLOGÍA GENERAL O DE PRIMER NIVEL 37

ENFOQUE, DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN Y ALCANCE O TIPO DE ESTUDIO 37

DEFINICIÓN DE VARIABLES 40

DEFINICIÓN OPERACIONAL 41

POBLACIÓN Y MUESTRA..... 44

METODOLOGÍA PARTICULAR O DE SEGUNDO NIVEL..... 45

SELECCIÓN DE MÉTODOS O INSTRUMENTOS PARA RECOLECCIÓN DE
INFORMACIÓN- MEDICIÓN DE VARIABLES 45

RESULTADOS..... **¡Error! Marcador no definido.**

BIBLIOGRAFÍA 65

Lista de tablas

iv

Tabla 0-1 Personas atendidas en Colombia por depresión en Colombia.....	11
Tabla 0-2 Tratamiento base del diagnóstico estrés-depresión moderada	16
Tabla 0-3 Beneficios Chi-Kung	22
Tabla 0-4 Causas ansiedad MTC	24
Tabla 0-5 Investigación cuantitativa y cualitativa	37

Lista de ilustraciones

v

Ilustración 1 Piramide Maslow	¡Error! Marcador no definido.
Ilustración 2 Respuesta al estrés	7
Ilustración 3 Estadística de depresión en Colombia	10
Ilustración 4 estadística por edad de la depresión en Colombia	10
Ilustración 5 Terapia cognitiva de Beck	17
Ilustración 6 Metodo Wim Hof: Tomado de: https://www.wimhofmethod.com/	27
Ilustración 7 Practica del Rapé	32
Ilustración 8 Finca IZUAMA- Calera Cundinamarca	34
Ilustración 9 Chi Kung en IZUAMA, febrero 2020	35
Ilustración 10 R- Género.....	45
Ilustración 11 R- Ansiedad general.....	46
Ilustración 12 R- Tristeza.....	47
Ilustración 13 R- Relajación	47
Ilustración 14 R- Difiultad de respirar	48
Ilustración 15 R- Exgeración	49
Ilustración 16 R- Irritable.....	49
Ilustración 17 R- Depresión.....	50
Ilustración 18 R Chi Kung 1	52
Ilustración 19 R Chi Kung 2	52
Ilustración 20 R Practica Chi Kung	53
Ilustración 21 R- Practica Chi kung.....	54
Ilustración 22 Chi kung aprender.....	55
Ilustración 23 Cambios por el Chi Kung	55
Ilustración 24 Sentimiento después del Chi Kung.....	56
Ilustración 25 Clases y cuarentena con Chi Kung	57
Ilustración 26 Modificación disciplinaria por Chi Kung	57
Ilustración 27 técnicas de respiración 1	58
Ilustración 28 técnicas de respiración 3	59
Ilustración 29 técnicas de respiración y practica	60
Ilustración 30 aprendizaje técnicas de respiración.....	61
Ilustración 31 cambios por las técnicas de respiración.....	62
Ilustración 32 Sentimiento después del desarrollo de técnicas de respiración	62
Ilustración 33 Mejoras en clases y cuarentena técnicas de respiración	63
Ilustración 34 Modificación en su disciplina por las técnicas de respiración.....	64

PLANEAMIENTO DEL PROBLEMA

IZUAMA nace bajo la necesidad de reconexión con el territorio y con el individuo mismo es decir solución de problemas internos de las personas, que en la actualidad es uno de los mayores padecimientos que tienen las personas y que a su vez generan diferentes enfermedades y que da como resultado la falta de bienestar algo que es <conocido cómo estrés y es el origen estas varias enfermedades y es definido según la RAE como “tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves ((Real Academia Española, 2020)”;

“El estrés se inicia ante un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las que debe dar una respuesta adecuada poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento.” (Benito, Simón, Sánchez, & Matachana, 2020, pág. 52). Es decir que esta enfermedad afecta la psiquis altera el estado de bienestar.

Algunas enfermedades graves que se pueden originar son la **depresión** y la **ansiedad** que están en constante crecimiento. Según la OMS (Organización Mundial de la Salud, OMS, s.f.), “la depresión es un trastorno mental frecuente que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración”.

Es una enfermedad que puede volverse crónica y disminuir la capacidad de las personas de trabajar, estudiar, socializar o ejecutar algunas de sus actividades cotidianas; dependiendo del número y de la intensidad de los síntomas, los episodios depresivos

pueden clasificarse como moderados o graves. Las personas que sufren de depresión grave necesitan tratamiento; ellas pueden pensar, intentar o lograr suicidarse.

(Organización mundial de la salud, OMS, s.f.)

Aunque hay muchas personas que no son tratadas con medicación por diferentes motivos y que los obstáculos a una atención eficaz se encuentran la falta de recursos y de personal sanitario capacitados, además de la estigmatización de los trastornos mentales y la evaluación clínica inexacta uno de los tratamientos más efectivo a nivel psicológico y abordado desde la parte corporal es el manejo de la respiración, *“la vida depende en absoluto del acto de respirar. Respirar es vivir (Walker Atkinson)”*, y la tranquilidad que puede dar su entorno, es decir entrar y estar en estado de bienestar o felicidad.

Esto quiere decir que se tiene que realizar un proceso de evolución y progreso en la persona, pero a través de medias consientes y acciones voluntarias por cada uno de ellos partiendo de una “motivación”. Existen dos tipos la <intrínseca> y la <extrínseca>, se diferencian por que la intrínseca tiene una motivación interior y el extrínseco exterior, Las teorías actuales han avanzado en la explicación de la motivación intrínseca y extrínseca a efecto de que los individuos logren sus metas y disfruten en obtenerlas (véase Herrera & Matos (2009))

En general se puede decir que la motivación es la energía de hacer una actividad para satisfacer una necesidad, para este caso se puede tomar la motivación y dividirla en dos:

1. Pasión: es depender únicamente de las emociones.
2. Propósito: hacer que las cosas pasen aún las emociones no sean las mejores.

De acuerdo a lo anterior los proyectos socio-humanísticos son de gran ayuda en la actualidad y la utilización de métodos alternativos en este caso también algunas prácticas tradicionales para la mejora del bienestar se están estudiando y pueden llegar a ser de gran ayuda para el manejo de enfermedades relacionadas con el estrés.

En este contexto de investigación se desarrolla el caso IZUAMA, su implementación en la observación de la mejora en equilibrio personal es el desarrollo del bienestar (para el caso de investigación solo la parte mental) y al nivel del estudio la interacción de los diferentes métodos ancestrales para el encuentro de propósito y encuentro de la felicidad.

OJETIVO GENERAL

Analizar el impacto generado en la salud mental de pacientes con depresión moderada, por meditación bajo el agua helada chi kung

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar las características de la depresión moderada.
- Describir la práctica meditación bajo el agua.
- Describir la práctica del Chi Kung
- Análisis de factores de éxitos de aplicación de metodologías similares en tratamiento de depresión moderada.
- Análisis del impacto de las metodologías estudiadas en tratamiento de la depresión moderada.

JUSTIFICACIÓN

IZUAMA: Es un proyecto de emprendimiento que se proyecta como un lugar mágico dentro de la alta montaña cerca de la capital de Colombia, sin embargo, lo suficientemente resguardada y alejada de las perturbaciones de las grandes ciudades, un lugar de reconexión no solo con el territorio sino con el individuo que tiene como base fundamental recuperar la memoria ancestral y lograr mejorar el bienestar y rendimiento de las personas que acudan.

IZUAMA es el nombre del centro de este proyecto y es una maloca indígena localizada en el municipio de la calera Cundinamarca, donde se implementan los diferentes métodos de la medicina tradicional ancestral, no convencional.

Para poder plantear la formulación de un proyecto o problema es ideal tener muy claro hacia dónde nos dirigimos, por eso se resume de lo que es ahora IZUAMA, Se pretende generar un lugar, un espacio, que por ahora le llaman centro de montaña porque está ubicado en la montaña alrededor de 2746 m.s.n.m (altura media Calera, Cundinamarca), de reacondicionamiento físico, mental y espiritual, este último estamos debatiendo la connotación, tenemos claro que menos será más, es decir, no pretendemos tener muchos servicios, pero los que ofrezcamos que sean con estándares altos, generando un mayor bienestar en los usuarios, los grupos cerrados y casi que exclusivos, actividades que permitan a los usuarios o visitantes por medio de la acción transformar así sea por un día su propia existencia, nuestra visión es que tengamos usuarios

constantes que nos visiten y quieran ser parte del lugar, educándolos, entrenándolos y acompañándolos desde nuestra experiencia y con una apertura emocional equilibrada, para su respectiva mejora y/o evolución. Eso quiere decir que los que estemos dentro del espacio como guías, entrenadores, colaboradores y trabajadores, debemos haber pasado por ese tipo de experiencias y actividades para poderlas entregar de la mejor forma posible, el lugar será proyectado bajo conceptos de sostenibilidad, permacultura, buenas prácticas ecológicas y humanas. Casi como un santuario, pero abierto a sectores específicos de la sociedad.

MARCO TEÓRICO

Se dice que el poder aprender cómo desarrollar el poder de la mente es importante para tener mucho más control de nosotros mismos (Tabuenca, 2018) si se consigue tener poder mental, los humanos logramos controlar mejor nuestros pensamientos y así permitirnos disfrutar más de la vida y además comenzar a diseñar desde la mente todo lo que deseamos. Por la misma línea Vishen Lakhiani, nos dice que “cuando tu mente tiene una visión clara, sucede algo interesante. (Lakhiani, 2017)”, es decir que uno de nuestros más grandes poderes está en la mente, pero hay que trabajarla porque Nuestro modo de pensar puede enfermarnos (Lic. Carmela Rivadeneira, 2013), pero así cómo puede enfermarnos puede hacer todo lo contrario, cómo lo explican varios de los autores.



Ilustración 1 Pirámide Maslow

Recuperada de: <https://blog.cognifit.com/es/piramide-de-maslow/>

Como podemos observar en la ilustración 1 si logramos la autorrealización estamos en la cima de ella, eso solo se logra con un control pleno de la mente, mientras que una persona que no se siente seguro, ni de su entorno cercano (familia, amigos, pareja) o entorno próximo manejable (en algunas ocasiones) cómo lo son el empleo, la vivienda, entre otros, estará en el final de la pirámide. Todas estas cosas lo hacen vulnerable ante la sociedad e internamente lo que puede ocasionar muchas más inseguridades y estrés (Vázquez & Valbuena, 2015).

LA HORMONA DEL ÉSTRES

Una de las dificultades más grandes que tienen las personas con depresión y ansiedad es precisamente el manejo de la mente aún más en situaciones estresantes, ya

que el estrés inicia ante “un conjunto de demandas ambientales que recibe el individuo, a las que debe dar una respuesta adecuada poniendo en marcha sus recursos de afrontamiento” (Benito, Simón, Sánchez, & Matachana, 2020). Esas demandas ambientales son situaciones del entorno, familiares, laborales, sentimentales, amistades, etc. De las cuales no tiene las herramientas desarrolladas para afrontarlas en el momento y ocasiona la generación de emociones negativas, estas a su vez generan en el cerebro la liberación de varias sustancias entre ellas la adrenalina y el cortisol (llamada también la hormona del estrés) que es la que más peso tiene dentro de las reacciones químicas, estas reacciones se dan en el sistema neuroendocrino.

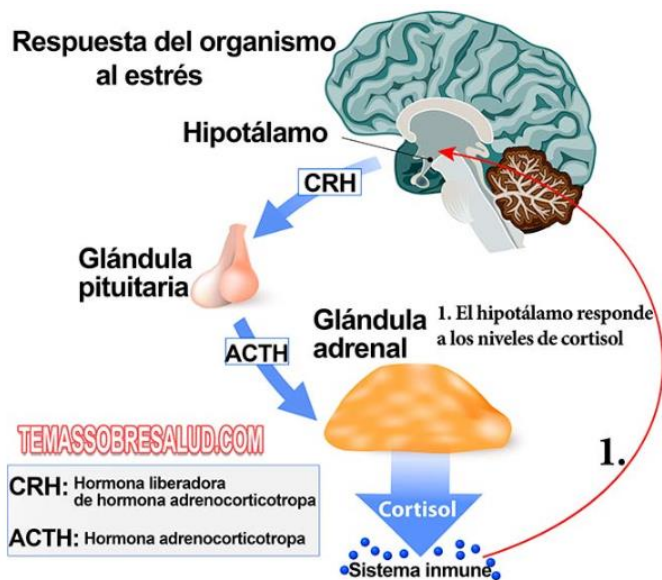


Ilustración 2 Respuesta al estrés

Recuperada de https://es.123rf.com/photo_44315542_sistema-de-respuesta-al-estr%C3%A9s-el-estr%C3%A9s-es-una-causa-principal-de-altos-niveles-de-secreci%C3%B3n-de-cortisol-e.html

En la Ilustración 2 podemos observar cómo es el proceso de liberación de cortisol y cómo este afecta el cerebro con lo que llaman los expertos “enlentecimiento mental”

(hacer las cosas cuesta más, se pierde memoria y capacidad de concentración, (Manuel Martín Carrasco, 2016)), sino también la parte física, lo que hace que las personas no rindamos de la misma manera.

QUÉ ES LA ANSIEDAD Y LA DEPRESIÓN

En general la mayoría de personas han experimentado ansiedad y depresión en algún momento de su vida, esto es normal y general algo positivo ya que la reacción de esta despierta todo el mecanismo de defensa que tiene el cuerpo frente alguna situación determinada. Es importante recalcar es una respuesta emocional del ser humano por lo tanto va a venir acompañado de múltiples sentimientos cómo la amenaza que es la activa el sistema nervioso y que deberían de ser controlados si perdurar en el tiempo la actividad del episodio de ansiedad es mayor y esto es lo que se debe de controlar, el problema radica en que algunas veces no es así. En la mayoría de ocasiones que ocurre esto se asocia a preocupaciones excesivas. (Benito, Simón, Sánchez, & Matachana, 2020).

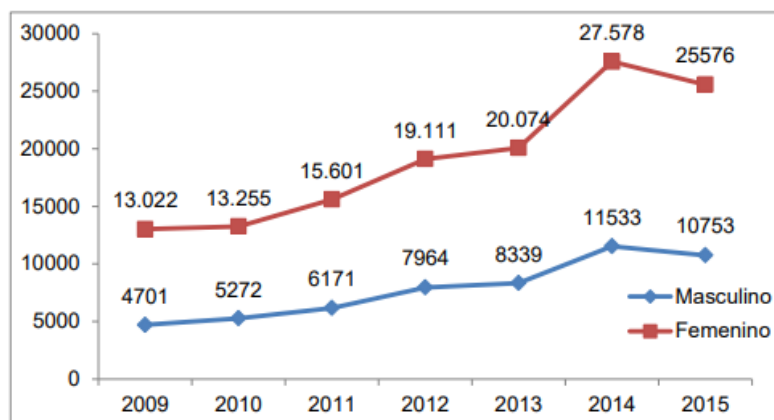
Los estados de depresión son situaciones sintomáticas y no son inherentes a las personas y pueden variar de un ligero abatimiento hasta el asombro en su forma más ligera, pueden tener sensaciones cómo la aceleración del ritmo cardíaco y respiratorio, tensión muscular, las palmas de las manos que sudan, un malestar en el estómago y temblor en leve tiene síntomas las manos y las piernas. (Pech, Rena, & Karla, 2004)

La ansiedad de inquietud o nerviosismo y tienen mucho que ver con el entorno cercano que pueda manejar la persona y algunas veces es natural que, ante situaciones

nuevas, desconocidas o que suponen un desafío se produzcan sentimientos de ansiedad y nerviosismo.

Según la OMS (organización mundial de la salud) se calcula que afecta a más de 300 millones de personas, que en porcentaje es aproximadamente un 4,4% lo que la hace una enfermedad frecuente en el mundo. Al ser una enfermedad que varía de los distintos cambios de ánimo que podemos tener los seres humanos, el más grave de ellos puede llevar al suicidio. Cada año se suicidan cerca de 800 000 personas, y el suicidio es la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años. (Organización mundial de la salud, OMS, s.f.)

El mayor problema de la depresión está en que las personas no se tratan, la mayoría de estudios respaldados por la OMS dicen que el 50% no son tratados y en algunos países hasta el 90%. Colombia está por encima del promedio mundial con un 4,7% según el último estudio en el año 2017 registraron que para el final del año 2015 se trataron 36.584 casos de depresión moderada, con depresión grave sin síntomas psicóticos 8.385 y grave con síntomas psicóticos 3.131.



Fuente: Elaboración propia a partir de los Registros Individuales de Prestación de Servicios (RIPS), en la bodega de datos del SISPRO, consultado el 19 febrero 2017.

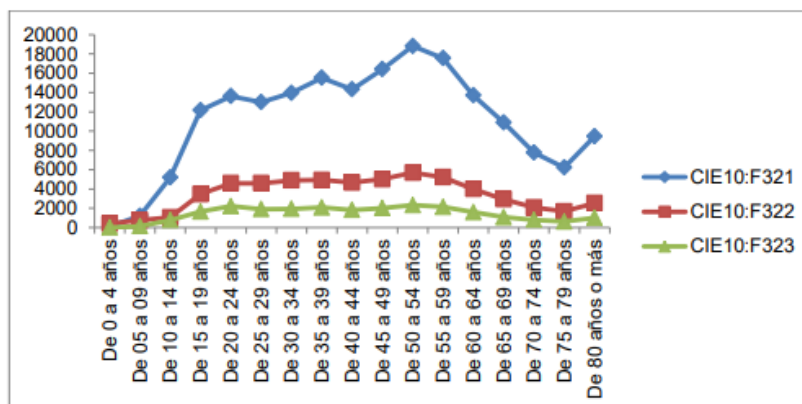
Recuperado de Ministerio de Salud Colombia, Boletín de salud mental Depresión

Subdirección de Enfermedades No Transmisibles

(<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-depresion-marzo-2017.pdf>)

Ilustración 3 Estadística de depresión en Colombia

En la Ilustración 3 se muestra el comportamiento de la depresión en Colombia por género donde el 70,4% son mujeres y 29,6% corresponden a los hombres.



Fuente: Elaboración propia a partir de los Registros Individuales de Prestación de Servicios (RIPS), en la bodega de datos del SISPRO, consultado el 19 febrero 2017.

Elaboración: Ministerio de Salud Colombia, Boletín de salud mental Depresión
Subdirección de Enfermedades No Transmisibles

(<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-depresion-marzo-2017.pdf>)

Ilustración 4 estadística por edad de la depresión en Colombia

Cómo podemos ver en la ilustración 4 la estadística nos muestra los indicadores de edad de las personas con depresión que comienza en una curva de line azul son indicadores de depresión moderada ascendente entre los 10 a los 19 años donde se mantiene constante hasta llegar al rango de edad de 50 a 54 años que es donde está el pico máximo de personas con esta enfermedad y donde se genera un gran descenso. La línea roja es la de personas grave sin síntomas psicóticos y la línea verde corresponde a grave con síntomas psicóticos.

En el estudio de ministerio de salud informa que existe un riesgo muy alto de casos en niños menores a los 10 años.

Departamentos	Año						
	2009	2010	2011	2012	2013	2014	2015
Amazonas	1	1	5	4	5	11	12
Antioquia	7.563	7.948	7.458	10.344	11.191	16.254	15.250
Atlántico	322	235	300	467	581	638	948
Arauca	2	2	19	20	14	42	65
Bogotá, D.C.	2.456	2.479	3.256	4.174	4.498	4.827	5.199
Bolívar	213	168	174	316	261	519	663
Boyacá	129	183	276	326	277	360	382
Caldas	573	576	488	776	899	1.213	1.371
Caquetá	71	52	52	196	267	322	338
Cauca	71	117	183	335	407	306	262
Cesar	73	43	98	81	91	167	168
Córdoba	232	165	188	223	254	153	113
Cundinamarca	247	384	454	533	670	921	1.023
Chocó	3	3	9	8	21	28	43
Guainía			2	3	2	3	4
Guaviare	2	5	6	9	18	26	11
Huila	235	318	627	506	152	155	254
La Guajira	12	16	22	26	72	116	84
Magdalena	118	50	77	122	120	163	112
Meta	263	176	521	859	853	871	491
Nariño	210	372	493	700	1.029	1.507	1.430
Norte de Santander	177	108	156	167	244	371	305
Quindío	678	1.440	1.767	1.391	1.432	1.566	1.511
Risaralda	1.661	984	728	1.119	1.022	957	823
Santander	991	920	1.179	1.289	1.220	1.515	1.754
Sucre	27	18	41	49	89	124	92
Tolima	285	269	313	493	327	521	473
Valle del Cauca	964	698	1.188	1.425	1.719	2.473	2.546
Casanare	64	99	216	174	148	141	378
Putumayo	10	12	31	50	81	148	124
Archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina		1	2	4	8	6	4
Vaupés					1	3	1
Vichada		4	4	2	6	4	2
Totales	17653	17846	20333	26191	27979	36431	36236

Fuente: Elaboración propia a partir de los Registros Individuales de Prestación de Servicios (RIPS), en la bodega de datos del SISPRO, consultado el 19 febrero 2017.

Tabla 0-1 Personas atendidas en Colombia por depresión en Colombia

Elaboración: Ministerio de Salud Colombia, Boletín de salud mental Depresión Subdirección de Enfermedades No Transmisibles (<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/boletin-depresion-marzo-2017.pdf>)

En la anterior tabla se muestra la atención prestada en cada uno de los departamentos en Colombia, donde la mayoría de los casos atendidos se encuentran en Antioquia en el 2014 con 16.254 y en el 2015 con una disminución con 15.250, seguido por Bogotá que tuvo en el 2015 con 5.199 seguido por Valle del Cauca, Santander, Quindío que entre ellos en el 2015 suman un total de 5.811 casos.

Hay que tener en cuenta que estos números son solo de personas que han sido atendidas y diagnosticadas, por lo mismo hay muchas personas que no se han ido a consulta y no han sido tratadas de manera adecuada, cómo los estudios lo dicen este número de atendimento en general solo llega al 50% y un atenuante es que en la última encuesta de depresión en el país es la segunda enfermedad más grave, ya que afecta al 40% de la depresión colombiana especialmente mujeres y esto afecta también la parte laboral ya que se presenta un ausentismo por esta razón entre un 10% al 15%.

COMPORTAMIENTO Y DIAGNOSTICO DE LA DEPRESIÓN

MODERADA

Según un artículo de *Journal of Affective Disorders* las personas con depresión o ansiedad presentan decrecimiento en concepto propio en cómo se aíslan a sí mismos o de compartir experiencia de vida, estas personas pueden representar un segmento modificable en tratamiento clínico, ya que estas pueden ser un caso crónico además de que dejan de disfrutar en general de las cosas básicas de la vida y también comienzan a desgastar sus relaciones sociales, en resumen estas personas se quedan solas y muchas de ellas sin la ayuda necesaria, sea con alternativas con fármacos o alternas.

Existe evidencia empírica y teórica de que hay también factores genéticos y ambientales que están implicados en la presencia y desarrollo de la depresión y ansiedad. Cuando la depresión se presenta en algunos miembros de la familia, hay una alta tasa de probabilidad de que los otros miembros desarrollen la problemática (Fañanás, 2002, págs. 21-42); como también, las pautas de crianza están asociadas al desarrollo de patrones comportamentales depresivos. Existe evidencia donde afirman que los niños que han sido criados con un ambiente familiar de sobreprotección o controlador excesivo, tienden a presentar niveles altos de depresión (Permuy & Risso, 2014, págs. 44-54)

Las personas con depresión se caracterizan por un mayor malestar y difícil control de las diferentes situaciones que tienen que enfrentar los seres humanos y tiene pensamientos contantes en esas situaciones, se sienten inquietos debido a esas situaciones, no tiene un buen descanso, no saben que hacer consigo mismos, son más irascibles. Todas estas situaciones generan un malestar físico y mental, al afrontar las diversas situaciones, se le puede acelerar el pulso, tener hiperventilación (respiración agitada), problemas de digestión entre otros.

La depresión y la ansiedad se mide con un auto reporte de la sintomatología que mide la misma, los síntomas que este evalúa pueden ser dormir, cambios en apetito y peso, también se mide la depresión en la escala de Montgomery-Asberg (Computer therapy for the anxiety and depression disorders is effective, 2020, págs. 70-78) que es utilizada de forma habitual para evaluar la gravedad de los problemas de humor, de concentración, del estado físico y del sueño característicos de un estado depresivo y bajo

otra escala se miden los síntomas más fuertes de depresión son basados en el diagnóstico de estadística, Otros métodos utilizados son (Antón & Alonso, 2009, vol.20):

MEC: Mini Examen Cognoscitivo, de Lobo. (Deterioro Cognitivo).

- ADL: Indice de actividades de la vida diaria de Katz (Grado de dependencia).
- GDS : Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage.
- BDI: Inventario de Depresión de Beck (Depresión).
- STAI: Escala de ansiedad Estado Rasgo, Spielberger et cols. (Medida de la ansiedad estado y rasgo).

MEDICAMENTOS Y TRATAMIENTOS

Vamos a ver algunos de los medicamentos más usados en personas con depresión y ansiedad y cómo estos actúan en el cerebro: Anafranil es clomipramina, antidepresivo, Clonazepam es benzodiacepina (sedante), este se usa más para bajar los niveles de estrés y sedar a las personas, Pregabalina a es un antiepiléptico y analgésico para el dolor de origen nervioso, pero se usa también para enfermos con depresión unipolar y síntomas importantes de ansiedad y Fluvoxamina que es un antidepresivo.

Estos son conocidos como tricíclicos y lo que busca es mejorar las acciones de la norepinefrina y la serotonina mediante el bloqueo de la recaptación de estos neurotransmisores en la membrana neuronal. De los antidepresivos tricíclicos, la clomipramina es el inhibidor más selectivo y potente de la serotonina (5-HT). (La

fluoxetina y otros agentes relacionados con la serotonina son también específicos.) La evidencia reciente sugiere que la alteración de la producción de monoaminas exhibida por los pacientes con depresión puede ser regulado por el tratamiento a largo plazo con antidepresivos debido a su acción sobre los receptores beta-adrenérgicos. Como todos los medicamentos estos generan efectos secundarios, en la mayoría de antidepresivos teniendo en cuenta los anteriores nombrados los efectos son náuseas, aumento de peso y/o trastornos de sueño, boca seca, efectos en la vida sexual y variaciones genéticas, muchos de estos efectos no se dan o desaparecen en la mayoría de casos en algunos días o en las primeras semanas, pero hay algunas veces donde no desaparecen y hay que cambiar de medicamento o hacer actividades extras para la mitigación del riesgo de los efectos secundarios cómo: mejorar la dieta de acuerdo a cada persona, hacer ejercicio, mejorar la respiración nariz- nariz y nariz boca, entre muchas otras lo que involucra otras áreas de conocimiento.

En casos extremos estos cambios abruptos y difíciles pueden llegar a ser complicados por lo cual es más complicado para los pacientes y no aceptan el tratamiento o desisten del mismo y puede llegar a agravar los síntomas que no eran tan fuertes, además de todas las personas que no han sido tratadas y diagnosticadas de la mejor manera, por eso existen tratamientos alternativos.

En primer lugar, no todas las personas toman el mismo tipo de tratamientos, hay algunos psicológicos, dietarios, con fármacos, físicos y otros alternativos y todos ellos se pueden complementar entre sí, también depende mucho de cada uno de los pacientes.

Pero hay que tener en cuenta que a pesar de que no existan síntomas fisiológicos en muchos de los pacientes siempre encontraremos manifestaciones psíquicas que requieran de un tratamiento médico al principio y un diagnóstico que lo pueda llevar al tipo de tratamiento indicado.

Tipo de terapia	Características
Higiénico-dietética	<ul style="list-style-type: none"> • Dormir las horas necesarias: al menos 7-8 diarias. • Llevar una dieta equilibrada en la que se pueda comer de todo, aunque evitando algunos alimentos que pueden potenciar la respuesta del estrés, como la cafeína y el alcohol, algunos quesos, fiambres, yogures, etc. • Realizar algún tipo de ejercicio físico con regularidad, pues mejora el bienestar personal tanto físico como psíquico y tiene un efecto neutralizante del estrés. No debe practicarse con carácter competitivo, porque esto supondría añadir un motivo más a la situación de estrés.
Farmacológica	<p>Con los fármacos se intenta que desaparezcan los síntomas físicos y psicológicos producidos por el estrés.</p> <p>Los medicamentos más utilizados en el tratamiento del estrés son ansiolíticos, que suprimen la ansiedad, y antidepresivos, en caso de que exista depresión.</p>

Tabla 0-1 Tratamiento base del diagnóstico estrés-depresión moderada

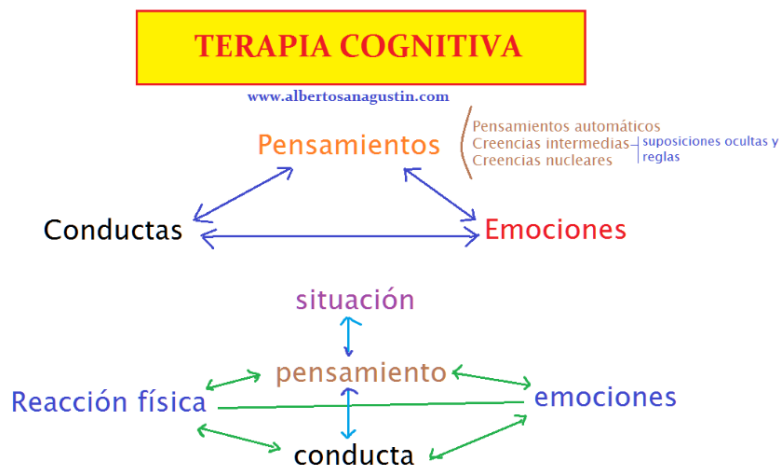
Recuperado de: Estrés y ansiedad Unidad 3- McGraw Hill

<https://www.yumpu.com/es/document/read/13493147/estres-y-ansiedad-mcgraw-hill>

Para la detección, medición y tratamiento de las alternativas tanto para personas con uso de fármacos o sin ellos es el Inventario de ansiedad y depresión de Beck del cual efectividad de la parte del tratamiento fue probada en reiteradas oportunidades, resultando en algunos casos incluso superior a los tratamientos con psicofármacos. La teoría de Beck propone un modelo estructural para explicar el funcionamiento psicológico tanto normal como patológico. En primer lugar, postula la existencia de una suerte de filtro o plantilla mental con la cual la persona abordaría las diferentes situaciones; los denomina esquemas, los cuales serían en última instancia los responsables de la regularidad en las interpretaciones cotidianas.

El Inventario de depresión de Beck (IDB), es auto aplicado y abarca manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivas de la depresión; tiene una sensibilidad y especificidad de 86%, un valor predictivo positivo (VPP) de 72% y un valor predictivo negativo (VPN) cercano al 100%. La adaptación española de Vázquez y Sanz tiene una consistencia interna de 0,90 (21). El Inventario de ansiedad de Beck (BAI) es auto aplicado, centrado en los aspectos físicos relacionados con la ansiedad, tiene una sensibilidad de 63% y especificidad de 65%. Los estudios de fiabilidad y validez indican una alta consistencia interna (alfa de Cronbach 0,92) (22).

Ilustración 5 Terapia cognitiva de Beck



Angustia, Alberto. (2014). Recuperado de:
<https://www.albertosanagustin.com/2014/04/terapia-cognitiva-de-aaron-beck.html>

Mientras muchos terapeutas recomiendan terapias como la de comportamiento cognitivo (terapia de Berk), terapia de ejercicio y terapia interpersonal que consideran que son mejores que los tratamientos farmacológicos en donde suministran serotonina a los pacientes que se deben de tratar con medicamentos, también recomiendan terapias

con música y educación siendo estas últimas más importantes para los pacientes (Non-pharmacological treatments of inpatients with major depression – The case of Polish (Poznan) and German (Kiel) hospital , 2020). Aquí es donde evidenciamos que existen muchas más terapias alternativas.

A nivel de la farmacoterapia y psicoterapia han sido el principal tratamiento para la depresión y ansiedad , a través de los tiempos esta terapia se ha empezado a aplicar vía web y este ha mostrado un resultado similar al tratamiento cara a cara, los pacientes tienen módulos y lecciones que les envían por internet e incluye beneficios adicionales como privacidad, conveniencia y fidelidad al tratamiento, la terapia por computador se ha mostrado efectiva, aceptable y practica para el cuidado de la salud del paciente (Computer therapy for the anxiety and depression disorders is effective, 2020), en esta se evidencia la evolución de las terapias y cómo las personas que sufren de estas enfermedades pueden sentirse más cómodos interactuando y teniendo los mismos resultados.

PRACTICAS ALTERNATIVAS

Existen practicas milenarias que se disponen a través de la respiración y su manejo para la orientación de distintas enfermedades, vamos a profundizar en 2 método WimHof y Chi-Kung. La mayoría de estas son para el control corporal, mental, espiritual y usadas en la meditación.

BUDISMO

También en *Journal of Affective Disorders* nos muestra que hay practicas alternativas como el budismo que desde su filosofía muestra el desapego como una mitigación de la angustia emocional y un mejoramiento de la funcionalidad psicosocial a través de la renuncia del apego deseando cualidades personales de ser contenido de esos considerados indeseables, en el budismo se ve una de las primeras prácticas tradicionales y es la meditación, con sus cuatro claves principales.

- Eres responsable de ti mismo
- La importancia del “aquí y el ahora”
- La importancia del no-apego
- Caerás en los primeros errores hasta que logres aprender de ellos

Los conceptos de autocompasión y desapego a uno mismo emergen del budismo y, por lo tanto, se superponen conceptualmente; sin embargo, también son significativamente distinguibles.

Para que todos los conceptos y claves principales se desarrollen es necesario controlar la respiración y usarla como herramienta para detener la dispersión mental y cultivar poder de concentración, que es esencial en la meditación y concentrar la fuerza de atención plena para llegar al “despertar” de la conciencia.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Las estrategias de afrontamiento son esquemas mentales intencionales de respuesta (cognitiva, emocional o conductual) dirigidos a manejar (dominar, tolerar, reducir,

minimizar) las demandas internas y ambientales, y los conflictos entre ellas, que ponen a prueba o exceden los recursos de la persona. Porque sabemos que el entorno y el no saber cómo tener manejo interno es el que genera el estrés; este es una estrategia de preguntas dirigidas, que llevan a la persona al encuentro con si mismo y la búsqueda de respuestas, es básicamente traer el método socrático aplicado a estos casos. También se utiliza la estimulación de los sentidos, a través de meditaciones guiadas donde pueda contemplarlos activándolos con recuerdos y cómo este a su vez tiene interconectado emociones.

CHIN-KUNG

El Chi-kung o Qi Gong es una terapia medicinal de origen chino que pertenece al mismo grupo que otras terapias como el taichi o el reiki está relacionada con el pensamiento budista desde la filosofía Taoísta. Todas ellas proceden de la tradición oriental esta más exactamente de la medicina tradicional China y sustentan sus principios en la importancia de canalizar de forma adecuada la energía vital (Qi) a través de los diferentes meridianos que recorren nuestro cuerpo, y esta herramienta este se basa en encontrar el buen estado de la salud (bienestar físico) de cada uno y dependerá de nuestra capacidad para conseguir el correcto equilibrio entre la mente y el cuerpo (es aquí donde se comienza a trabajar la mente, desde la técnica de concentración y respiración, canalizando la energía vital); y dicho bienestar se logra, principalmente, a través de la meditación y del control de la respiración.

Esta medicina es usada en China desde hace unos 4.000 años y se ha usado siempre con el fin de amentar, prevenir y fortalecer el organismo a nivel físico, mental y espiritual aumentando la vitalidad.

Chi kung es ‘el trabajo de la respiración’, ya que este método terapéutico incide especialmente en la importancia la conciencia en la esencia y acompañe a cada uno de nuestros movimientos y pensamientos, Chi es la energía vital de todos los elementos de la naturaleza y Kung el trabajo constante y la habilidad adquirida tras un periodo de tiempo, por tanto, se traduce por el cultivo y la práctica de la movilización consciente de la energía por el interior del cuerpo a con respiración consiente por eso quienes la practican aseguran que les ayuda a eliminar las tensiones y el estrés, es por eso que también es recomendado cómo una terapia complementaria y alternativa basada en la evidencia para el tratamiento de la depresión, ansiedad, hipertensión y oras enfermedades derivadas del estrés (Miranda, 2017).

El Chi-Kung buscar el flujo de energía en el cuerpo, para que también fluyan las energías fuera de él. Según esta medicina la enfermedad es la manifestación de un estancamiento o interrupción de esta energía interna que no puede circular libremente por este circuito energético, entonces los beneficios de esta práctica se dan mucho en términos emocionales, lo mismo que abarca la ansiedad, ya que busca soltar y no estancarse en los problemas que existen alrededor y tamiza las emociones.

Existen varios otros beneficios:

Tipo de beneficio	Beneficios por la respiración	Beneficio por el movimiento
Físicos	<ul style="list-style-type: none"> Estimula la función de los órganos internos 	<ul style="list-style-type: none"> Ejercita la musculatura Aumenta la flexibilidad

	<ul style="list-style-type: none"> • Activa la circulación sanguínea • Aumenta la capacidad pulmonar • Mejora el tránsito intestinal 	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce el dolor articular • Previene los problemas que provoca el sedentarismo en general
Mentales	<ul style="list-style-type: none"> • Guiar la energía y la respiración por el interior del organismo • Disminuye los pensamientos negativos • Aumenta la capacidad memorística y la concentración mental 	<ul style="list-style-type: none"> • La disminución de las preocupaciones facilita la regularización del sueño y aumenta la claridad mental.
Espirituales	<p>La relajación física y mental regula la circulación por los meridianos que emergen de los órganos internos (corazón, hígado, bazo, pulmón y riñón) y las emociones que se relacionan con cada uno de ellos.</p> <p>Nota: según la “teoría de los 5 elementos” en la que se basa la medicina tradicional china el corazón alberga la euforia, el hígado la ira, el bazo la preocupación, el pulmón la tristeza y el riñón el miedo.</p>	
Emocionales	<p>Su práctica es una vía para estar en armonía con la naturaleza, un camino para desarrollar las cualidades humanas y transformarse interiormente. El chi kung, como filosofía de vida, ayuda a mantener unos hábitos saludables y a mejorar la calidad de vida de todo aquel que lo practica.</p>	

Tabla 0-1 Beneficios Chi-Kung

Elaboración propia a partir de estudios de Jordi J. Serra.

Cómo vemos en la tabla 3 los beneficios son diferentes en cada ámbito y algunos de ellos se podrían dar de manera inmediata y otros con su práctica regular, directamente en el manejo de la ansiedad se practica gracias a los beneficios de reducción del estrés llegando a un estado de calma y de paz y mejorando otros trastornos como el del sueño que también puede ser un factor secundario de los fármacos y la atención con el presente, ya que favorece una actitud optimista y alegre ante la vida para que tener la sensación de felicidad sea mucho más sencillo, también al mejorar el transito intestinal regula y

fortalece las contracciones del intestino, además de acelerar la evacuación y eliminar gases, incluso muchos de sus ejercicios ayudan a tonificar el hígado y el páncreas.

Dentro de la medicina tradicional China se contemplan cinco causas de ansiedad que se observa en la tabla 4, aquí se muestran causas, síntomas y el tratamiento para cada una de ellas.

	Causas	Síntomas	Tratamiento
Persona de constitución débil	Se da porqué sufre un miedo repentino o susto, esto afecta principalmente al Qi del Corazón, que según la medicina China controla la consciencia.	Pulso débil y lengua normal.	Se tratará de calmar el corazón y la mente.
Vacío de sangre del Corazón	Se da como consecuencia de una enfermedad crónica o un proceso emocional doloroso y mantenido en el tiempo. En este caso, de nuevo es el Corazón el principal afectado, pero sobre todo la sangre (Xue) del Corazón más que la energía (Qi).	Palpitaciones, mareo, vértigo, piel pálida, visión borrosa, pérdida de memoria y falta de concentración.	El tratamiento deberá tonificar primero el Bazo, que es quien regula la asimilación de los alimentos, para que la sangre reciba los nutrientes necesarios y se fortalezca, después ayudar a movilizar la sangre y fortalecer el Corazón.
Exceso de Fuego del Corazón	Se da debido a una insuficiencia de YIN – Agua del Riñón.	irritabilidad, insomnio, palpitaciones, mareos y ruidos en el interior de oído.	En el tratamiento se debe de reforzar la energía de los Riñones, enfriar el fuego del Corazón y calmar la mente.
Acumulación de fluidos	Se da por insuficiencia del Bazo y del Riñón	Palpitaciones, con sensación de plenitud en el pecho y en la zona del estómago, laxitud, se siente sed, pero sin ganas de beber, la lengua está cubierta por una capa blanca	En el tratamiento se debe reforzar el Yang de Riñón y el Bazo, para ayudar a movilizar los líquidos.

		y pegajosa y el pulso es fuerte y resbaladizo.	
Acumulación de Flema caliente	Se da por un mal funcionamiento del sistema Bazo, que es el encargado de distribuir los nutrientes y la Humedad por todo el cuerpo. El calor del Hígado y la Vesícula puede ser tanto de origen emocional por emociones reprimidas, como por causas químicas, consumo de café, alcohol, drogas y todo tipo de estimulantes, también puede ser debido a una enfermedad prolongada	Los síntomas son carácter irascible, obsesiones, palpitaciones y sueños en exceso.	En tratamiento está enfocado en ejercicios se orientan a eliminar la Flema y el Calor de los sistemas, Corazón, Hígado y Pulmón, y a equilibrar el sistema nervioso simpático y el sistema digestivo con el Estómago y el Intestino Delgado.

Elaboración propia.

Tabla 0-2 Causas ansiedad MTC

Se ha comprobado también que la práctica de Qigong provoca el descenso de la ansiedad y la depresión, e incrementa el bienestar psicológico en pacientes crónicos (Rogers, Larkey, & Keller), mejora la autoestima en los enfermos (Wang, y otros) y eleva el funcionamiento cognitivo. La combinación de mindfulness y qigong da como resultado el incremento de energía, bienestar y alegría, la disminución del estrés y las preocupaciones, y la reducción del burnout (Jouper & Johansson, 2013). Aminora la ansiedad y la depresión, así como la presión arterial (Abbott & Lavretsky, 2013). Contribuye al mejor funcionamiento cognitivo, emocional y conductual, al fortalecimiento del sistema inmune y la prevención de enfermedades, así como al control del dolor moderado. Ayuda a reducir el estrés, potencia el sistema inmunológico y mejora

el funcionamiento cardiovascular, respiratorio, circulatorio, linfático y digestivo (Yang et al., 2015). (Oblitas, y otros, Vol 21, 2018).

Existen estudios que revelan los beneficios de la medicina tradicional China cómo el Chi Kung, que también es la base del Taichí y el Yoga, uno de los estudios es sobre la mejora en la respiración, hipertensión, mejora en la memoria y mejora física. En el largo plazo esta la flexibilidad, densidad ósea, mejorar ideas y estímulos neuronales. (Carrillo Viguera, Gómez López, & Vicente Nicolás, 2009, págs. 86-91). En otro estudio sobre docentes en una escuela primaria, dio como resultado positivo también el ejercicio de estos sobre la ansiedad, el estudio se dio con 283 estudiantes del magisterio de la universidad de Almería. En el estudio se utilizó “*Escalas Abreviadas de Depresión, Ansiedad y Estrés*” (DASS-21), con unos resultados sobre la Medicina ancestral china de efectos significativamente efectivos en la reducción de la ansiedad. (Gallego, Aguilar-Parra, Cangas, Rosado, & Lángier, 2016, Vol 21)

En general las energías generadas por los órganos (Qi) se encargan de mantener el equilibrio térmico (frío-calor), y de que cada nutriente llegue a donde tiene que ir, que haya el movimiento y la quietud necesaria para que la vida funcione en equilibrio, esto es igual a nivel psíquico, pues el cuerpo, la mente y la energía forman un todo indivisible, que tenga un bienestar mayor.

MÉTODO WIM-HOF

Uno de los más recientes estudios de respiración y meditación para el beneficio mente-cuerpo es el método Wim Hof, desarrollado por el mismo o conocido como el

“*Hombre de Hielo*” y que ha generado varias investigaciones desde diferentes áreas de la salud, este permite a las personas que lo practican controlar a voluntad propia su sistema nervioso y con la respuesta inmune que genera el organismo frente a diferentes situaciones.

El método surge de una meditación profunda después de un episodio trágico en la vida de Wim Hof con el suicidio de la esposa, entreno su mente y cuerpo demostrando lo que puede llegar a hacer la voluntad humana. Esta meditación se da bajo la primicia de llevar al cuerpo a un extremo haciendo que resista temperaturas extremas bajas bajo el agua, en montañas de hielo u otros campos que se presten para ello, cómo una ducha fría o una cubeta llena de hielo.

Un estudio mostro que tanto el sistema nervioso autónomo como el sistema inmune innato se consideran sistemas que no pueden ser influenciados voluntariamente. En uno de los estudios realizados de evaluaron los efectos de un programa de entrenamiento sobre el sistema nervioso autónomo y la respuesta inmune innata.



Ilustración 6 Método Wim Hof:

Tomado de: <https://www.wimhofmethod.com/>

Entonces podemos encontrar que el método Wim Hof se basa en 3 pilares fundamentales para desarrollar para desarrollar sus beneficios:

- 1. La terapia de Frio:** Genera beneficio de acumulación de tejido adiposo marrón, pérdida de grasa, fortificación del sistema inmune, el equilibrio de los niveles hormonales, una mejora en la calidad del sueño y producción de endorfinas que mejoran el sistema de ánimo
- 2. La Respiración:** El primer principio de la respiración es “*respirar es gratis*”. Dentro del método hay que ser conscientes de la respiración y este aumenta los niveles de oxígeno en la sangre, proporciona más energía, disminuye los niveles de estrés y da respuesta inmune a los diferentes patógenos, entre muchos otros beneficios de la respiración. Esta tiene diferentes fases como. La hiperventilación, la exhalación, retención del aliento y la repetición.
- 3. Compromiso:** Constituye la base de los otros dos pilares, porque ambos requieren paciencia y dedicación para dominarlos por completo.

Wim Hof y su equipo han sido parte de varios estudios uno de ellos es del estrés. Un estudio de la Radboud University Medical Centre en Nijmegen en Holanda donde se le inyectó una endotoxina, que provoca síntomas de gripe, fiebre, dolor de cabeza y escalofríos, lo que se buscaba era el estudio del sistema inmune de Wim y cómo respondía con las técnicas de respiración y meditación. Se evidenció el aumento en gran medida, en comparación con otros pacientes sanos, la presencia de la hormona del estrés.

Esta hormona se libera en respuesta a un incremento en la actividad del sistema nervioso autónomo y suprime la respuesta del sistema inmune, por esto, la respuesta inmune del organismo de Wim Hof se redujo en un 50% respecto a otros pacientes, y el creador del método no sufrió ningún síntoma a consecuencia de la endotoxina. (Center., 2011)

Otro estudio muestra un grupo los sujetos de un grupo de intervención fueron entrenados durante 10 días en meditación (meditación del tercer ojo), técnicas de respiración (por ejemplo, hiperventilación cíclica seguida de retención de la respiración) y exposición al frío (por ejemplo, inmersiones en agua helada). En el grupo de intervención, la práctica de las técnicas aprendidas resultó en alcalosis respiratoria intermitente e hipoxia, lo que resultó en niveles de epinefrina en plasma profundamente aumentados. En el grupo de intervención, los niveles plasmáticos de la citocina antiinflamatoria IL-10 aumentaron más rápidamente después de la administración de endotoxinas, se correlacionaron fuertemente con los niveles de epinefrina anteriores y fueron más altos. Los niveles de mediadores proinflamatorios TNF- α , IL-6 e IL-8 fueron más bajos en el grupo de intervención y se correlacionaron negativamente con los niveles de IL-10. Finalmente, los síntomas parecidos a la gripe fueron más bajos en el grupo de intervención (Kox, y otros, 2014). En este estudio también se demuestra la reducción de cortisol enviada del cerebro al cuerpo, lo que muestra que es benéfico para manejar la hormona del estrés y con ello problemas derivados de este, también es de mostrar que el manejo de la respiración con la hiperventilación hace que se liberen las cargas del cuerpo, es decir, que tengas los mismos principios del Chi Kung, el Yoga, meditaciones guiadas entre otros.

Nuevos estudios sobre el entrenamiento al frío han demostrado también que mejora la productividad en el trabajo, sobre un grupo control que aplicó protocolos de ducha fría con uno que no, indica una mayor productividad, menor ansiedad y mejor sensación térmica. Además de reducirse la ausencia laboral por enfermedades un 29% (Buijze GA, 2016). Mejora el ánimo con euforia y mejora depresión. Las duchas frías hacen segregar noradrenalina y beta-endorfina, esta es la sustancia química que da el cerebro cuando hay una sensación de euforia y brinda la energía que ayuda a tratar la depresión (Shevchuk, NA, 2008). Además de practicar la respiración, podemos exponer el cuerpo a distintas técnicas de adaptación al frío. - Cura climática o del bosque (Ursa Hergedas A, Ursa Bartolomé MI., Vol. 13 .2019). - Pisar agua fría (Peiró P. S., septiembre 2003) o andar descalzo en la hierba con rocío o en la arena (Peiró P. S., Andar descalzo para recuperar la salud., 2018). Otro importante órgano para que estimule el cerebro es la piel, dentro de ella, los pies ya que estos tienen una sensibilidad muy grande y su correspondencia en el área sensitiva de la corteza cerebral es excepcionalmente amplia, por ello cualquier activación que se realice en los pies va a tener repercusión en casi todo el resto del cuerpo. Al rato de andar en un medio natural y frío los pies reaccionan. El entrenamiento al frío como factor de salud. calientes. Si el medio no es el adecuado, los pies se quedan cada vez más fríos. - Andar sobre hierba húmeda (Peiró P. S., Andar descalzo, 1985). La hierba puede estar húmeda por lluvia o riego, aunque preferiblemente de rocío. Cuanto más fría mejor será la reacción. El tiempo de exposición será de 3 a 5 minutos para la hierba más fría y hasta 15 ó 30 si no lo está tanto” (Peiró & Tejero, 2020). Podemos tomar en cuenta que la aplicabilidad de esta es muy grande en el caso IZUAMA, ya que

se encuentra en la calera, donde se presentan condiciones de “HELADAS” y puede concentrar una temperatura de -9°C a 0°C grados centígrados, su temperatura promedio esta entre 5°C máximo a 19°C centígrados.

Todos estos estudios nos demuestran los beneficios de la meditación y la respiración y lo que puede llegar a hacer el cuerpo humano con una gran voluntad y disciplina, lo que integra el método Wim Hof y hace de él una herramienta útil en la mejora de enfermedades mentales cómo la ansiedad y la depresión y otras derivadas del estrés. El controlar la “*hormona del estrés*” es muy importante para la salud, al mejorar nuestras defensas, controlar nuestras emociones, entre otras cosas.

RUTINAS EN LA VIDA DIARIA

Las practicas anteriores requieren de disciplina, junto con ellas existen muchos procesos en la conducta humana que pueden llevar a mejorar las capacidades mentales, pero también a mejorar hábitos que eviten el estrés y que mejoren su calidad de vida. Una buena manera de organizar mejor la vida y la rutina diaria es mediante una lista de tareas, es importante involucrar en estas listas de actividades tanto obligaciones como las pasiones que son lo que dan motor para realizar las diferentes tareas, para poder equilibrar tu día a día de una forma óptima para ti. Es importante que se dejar un espacio en el la rutina que esté pensado para cosas que la persona disfrute, que le gusten y lo hagan feliz, no solo centrarse en hacer solamente obligaciones porque, si es así, la persona terminara frustrada y a disgusto con la vida, lo que al final va a generar un estrés bastante grande. Este proceso es para hacer un trabajo más organizado de la vida diaria

pero también es parte de algunos tratamientos psicológicos para la mejora terapéutica de la persona.

Todo esto para la complementación de las diferentes terapias y métodos, llevar enfermedades como la ansiedad moderada a su mejora y posterior recuperación se debe de hacer con trabajo constante. Los medicamentos usados y que requieren de complementos para el manejo de los efectos secundarios deben de manejarse con total y absoluta moderación ya que si no se hace podría causar mayores efectos contraindicados, para ellos lo mejor es llevar estas alternativas al máximo ayudando a los pacientes a su mejora continua y con mayor facilidad con una guía profesional.

OTRAS PRACTICAS

También existen otras prácticas alternativas tradicionales de única vez o de poca frecuencia y que también ayudan a la mejora de síntomas de depresión moderada que no se profundizaran en este estudio, que solo se denotaran.

RAPÉ

El rapé, un polvo hecho a partir de plantas milenarias provenientes de las amazonas cuyo componente esencial en la mayoría de ellos es el tabaco, es una medicina física y espiritual que ayuda a limpiar la glándula pineal, una parte del cuerpo que conecta al ser humano directamente con la energía; a esta glándula también se conoce como cuerpo pineal, conarium, epífisis cerebral o el “tercer ojo”. Esta pequeña glándula controla, entre otras cosas, el patrón de sueño-vigilia del cuerpo. El concepto de la glándula pineal como el “tercer ojo” tiene su origen la creencia de la existencia de un vínculo entre el mundo

espiritual y físico a través de esta estructura. Además de las funciones fisiológicas tan importantes de la glándula pineal, tradicionalmente ha sido considerada una parte del cerebro capaz de generar una conciencia superior y un enlace con el mundo metafísico. Además, la glándula pineal parece estar más activa durante la meditación y la visualización (Kandel, Shwartz, & Jessell, 1997).

Ilustración 7 Práctica del Rapé



Recuperado de: <http://www.onirogenia.com/enteogenos/el-rape-y-su-uso-ancestral/>

Como podemos observar en la Ilustración 4, el rapé es una práctica que se realiza con un soplo en la nariz, este cómo se dijo en su mayoría contiene tabaco y otras medicinas que ayudan a desprender entidades, parásitos energéticos y contaminaciones e interferencias en el dialogo interno. Al recibir una soplada de rapé, la medicina sube limpiando, ordenando y alineando nuestro campo energético, especialmente los centros o chakras del tercer ojo “glándula pineal” y coronilla, y de ahí subiendo y bajando por la columna vertebral. Todo esto ayuda mejorar la respiración lo cual cómo lo muestran los diferentes autores ayuda baja de los niveles de estrés, también busca un mayor manejo de

conciencia y es medicina para el cuerpo, ayudando a expulsar mocos y parásitos de los senos frontales y paranasales. Elimina dolores de cabeza, embotamiento y aturdimiento, ya que descomprime la presión del cráneo.

Todo lo anterior y apoyado en los estudios de Wim-hof y sus técnicas de respiración, la mejora continua, el control de cuerpo y mente junto con la práctica del Chi Kung que puede ayudar a la autoestima en los enfermos según (Wang, y otros) y puede aportar y que eleva el mejoramiento cognitivo, más que todo la concentración en las cosas y en el ahora para evitar cuadros de ansiedad que se pueden dar por la preocupación del mañana, y con el apoyo de la teoría de (Jouper & Johansson, 2013) donde dice que puede dar mayor bienestar. Se puede concluir que en general esta combinación es practica y puede dar un excelente bienestar en las personas que desarrollan actividades de Chi kung y técnicas de respiración del método Wim-hof .

IZUAMA CONCEPTUAL

IZUAMA está localizada en el municipio de la calera en la vereda Salitre Alto Cundinamarca, propiedad de Hugo Alberto Pulido y dirigida por el mismo, es Ingeniero Industrial, profesor adjunto de rugby para la universidad EAN y Rosario, arbitro de artes marciales mixtas y coach ontológico.

En finca se toma como base las perspectivas no farmacológicas es decir métodos no convencionales y tradicionales para la promoción del bienestar físico y psicológico a través de la modificación, instauración o potenciación de conductas saludables y protectoras siendo también este un pilar y uno de los objetivos de la psicología clínica

(Garza, 2012) y de la salud; cómo se encuentra ubicada en Colombia y en la región andina toma las tradiciones ancestrales de los indígenas WIWA, INGA, MUISCA, TOLTECAS cómo lo son el Chi Kung, inmersión bajo 0 grados Celsius que tiene también su base de desarrollo en el método WimHof, y su contrapunto también en medicina tradicional que es el Temazcal, algunas otras que podrían apoyar el proceso o que solo se toman en la finca es el rapé, sananga, meditación guiada, todas ellas guiadas y para el desarrollo de las terapias y profundizando en mindfulness, centramiento, afrontamiento y proceso de psicología transpersonal para personas con los problemas ya mencionados generados por un nivel de estrés que pasa a enfermedad como lo pueden ser la ansiedad y la depresión.

Como podemos ver en la Ilustración 4, Izuama cuenta con el espacio “principal” que es la maloca indígena, lugar donde se realizan las principales actividades de meditación guiada, rapé, yoga (Ilustración 5), en los espacios exteriores se realiza yoga de montaña, caminatas heladas, inmersión en agua helada, también podemos observar en la parte derecha de la imagen el Temazcal que es el “sauna” natural para la “liberación de cargas”.

Ilustración 8 Finca IZUAMA- Calera Cundinamarca



Ilustración 9 Chi Kung en IZUAMA, febrero 2020



En el año 2019 a IZUAMA fueron 121 personas de las cuales 107 eran extranjeros de países como Alemania, Francia, México e Irlanda en un proyecto piloto y 14 de Colombia. Para el año 2020 hasta el mes de marzo las personas que asistían a IZUAMA eran grupos cerrados de personas cercanas a Hugo Pulido, el día 20 de ese se dio comienzo a la cuarentena obligatoria por la emergencia sanitaria a raíz de la pandemia

COVID-19 por lo que se paró operaciones en la finca y se procedió a dar coach de manera virtual, siendo los principales beneficiados los estudiantes de rugby de la Universidad del Rosario y la Universidad EAN, donde se enseñan técnicas de respiración, meditación y Chi Kung para la mejora del rendimiento y control físico y mental.

En la actualidad los seleccionados de rugby de las dos universidades suman en total en las clases on-line 44 personas, en estas clases se tocan los diferentes temas de manejo de las emociones para no solo mejorar el rendimiento de cada persona, sino para tener control mental y emocional en sus casas en época de aislamiento (cuarentena) obligatorio.

Según el Ministerio de Salud en Colombia el aislamiento obligatorio en los hogares y el estar preocupados por la pandemia puede desencadenar diferentes factores que afectan nuestra salud mental generando estrés que puede provocar mayores cuadros de depresión y/o ansiedad. (Ministerio de Salud Colombiano , 2020) Respondiendo a esa dificultad IZUAMA y Hugo Pulido responden a esa necesidad en los entrenamientos virtuales ayudando a los alumnos a detectar emociones y situaciones negativas que puedan desencadenar en un cuadro de depresión o manejo de casos de esta enfermedad moderada.

METODOLOGÍA GENERAL O DE PRIMER NIVEL ENFOQUE, DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN Y ALCANCE O TIPO DE ESTUDIO

Existen tres modalidades de investigación, cuantitativa, cualitativa y la suma de estas dos que es la mixta. Cada una de ellas es una ruta para llegar a un resultado esperado por los autores de una investigación, la idea de todos de igual manera es generar conocimiento y comprender un fenómeno, pero de igual manera tiene unas diferentes maneras de llegar al resultado y depende de la característica de la investigación.

(Sampieri, 2018)

	Cuantitativa	Cualitativa
Características	Planteamiento específico, orientado en variables medibles, pruebas de hipótesis y teoría, diseños preestablecidos, instrumentos estandarizados, datos numéricos, análisis de datos estadísticos sobre matriz.	Planteamientos abiertos que van enfocándose, orientado en cuestiones que nos ayuden a comprender el fenómeno, diseños emergentes, instrumentos que se afinan paulatinamente, datos narrativos, verbales, audiovisuales, análisis temático sobre una base de datos
Proceso	Secuencial, orientado a la realidad objetiva, deductiva, probatorio	No lineal, emergente, recurrente e iterativo, orientado a múltiples realidades subjetivas, inductivo
Fortalezas	Representatividad y generalización de resultados, control sobre fenómenos y precisión, réplica, predicción	Amplitud y profundidad, riqueza interpretativa, naturalidad en la observación, flexibilidad

Tabla 0-1 Investigación cuantitativa y cualitativa

Elaboración propia con base en el libro METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN: LAS RUTAS CUANTITATIVA, CUALITATIVA Y MIXTA- (Sampieri, 2018)

La ruta de la investigación cuantitativa se vincula mucho con los números y los métodos matemáticos, es riguroso y de manera secuencial en al que cada fase procede a una siguiente y no se pueden evadir pasos y se delimita cada uno de manera exacta. La investigación cuantitativa tiene su origen de la palabra “*qualitas*” que hace referencia a la naturaleza, la ruta se hace de manera sistemática, de igual manera en esta se hace un problema de investigación, pero no están específico cómo en la investigación cuantitativa.

El enfoque del estudio va a ser de carácter cualitativo y descriptivo, el cual se caracteriza por ser de estudio de comportamiento, donde surgen preguntas, antes, durante y después de la investigación y resulta al final un proceso circular y de igual manera aplicable como cualquier investigación cuantitativa, en esta clase de investigación se realiza también una revisión de la literatura y se complementa con una etapa de estudio y posteriormente con los resultados. En este caso del ser humano a la respuesta de terapias alternativas tradicionales como los son el Chi kung y el método Wim Hof para la depresión moderada en el contexto actual de aislamiento social a causa de la pandemia por COVID-19, se toma así ya que se comenzaron a estudiar desde un principio los hechos en sí junto con el desarrollo de la investigación de manera paralela, generando un teoría real de lo que pasa donde se busca un alto bienestar en las personas que desarrollan actividades de Chi kung y técnicas de respiración del método Wim-hof .

La investigación surge desde el nacimiento de las ciencias humanas y este enfoque de investigación comienza a tener fuerte acogida por encima del positivismo, cuando los investigadores se dan cuenta que no solo un hecho tiene sentido si es verificable en la experiencia y en la observación, sino que se necesita una estructura diferente que

posibilite comprender la compleja y cambiante realidad humana y social (Rodríguez, 2011). En general se caracteriza por referirse a sucesos complejos que tratan de ser descritos en su medio natural, en este caso el aislamiento obligatorio.

La mayor parte de los estudios cualitativos están preocupados por el contexto de los acontecimientos, y centran su indagación en aquellos espacios en que los seres humanos se implican e interesan, evalúan y experimentan directamente. Es más, esta investigación trabaja con contextos que son naturales, o tomados tal y como se encuentran, más que reconstruidos o modificados por el investigador (Rodríguez, 2011).

El carácter descriptivo propone como tal la característica de proteger, en cierto modo, la alteridad del otro, en tanto es un intento por registrar sus comportamientos e interacciones más allá de nuestros esquemas mentales y además es garante de validez en el proceso de registro y análisis de los datos (Juan Carlos Aguirre & Luis Guillermo Jaramillo, 2015), dando así rigurosidad a la investigación y desmitificando el tema de que los estudios cualitativos son laxos. Aunque algunos estudios como los de (Juan Carlos Aguirre & Luis Guillermo Jaramillo, 2015) dicen que se ha vuelto normal que en algunos estudios cualitativos se terminen relatando más las vivencias del autor en las investigaciones, que la vida misma y los resultados descriptivos de cada uno de los participantes, por eso no hay que perder la objetividad.

Esta investigación es de carácter participativo con la población elegida y se realizara por medio de entrevistas, tiene como cualidades que no es estadística, solo se va a describir las características de las personas y sus resultados para ser interpretadas, tampoco es una investigación cerrada.

DEFINICIÓN DE VARIABLES

Para una investigación cualitativa según Rodríguez Gregorio en su investigación Metodología de la investigación cualitativa, “no hay una abstracción de propiedades o variables para analizarlas mediante técnicas estadísticas apropiadas para su descripción y la determinación de correlaciones.” (Millán, 2008), esto también nos demuestra que las ciencias sociales se basan en el entendimiento del comportamiento humano, distinguiendo así que cada persona y objeto es distinta y puede reaccionar diferente a los distintos campos de investigación planteados.

La definición de variable en este caso una “variable cualitativa” es algo que describe cualidades o características de algún tipo de persona u objeto sin necesidad de hacer uso de números, por ejemplo, el sexo de una persona: masculino o femenino, lo que se muestra como una cómo una respuesta general de encuesta, si y no, es feo o bonito, etc.

Se caracterizan además de no ser numéricas por no otorgar datos específicos y en algunas veces no en el mismo orden, pero si otorgan una condición es decir están delimitados y en algunas ocasiones alguna característica matemática, cuando son solo dos variables se dice que es dicotómica y si tiene más de tres variables es politómica.

En este estudio se pretende medir la respuesta de los jóvenes a una situación de estrés que puede provocar un ataque de ansiedad moderada, con técnicas de respiración del método Wim Hof y los movimientos y respiración del Chi Kung. Este escenario se dio de manera natural por causa del COVI 19 y el director de IZUAMA

Hugo pulido dirigirá al grupo objetivo de manera virtual, para el caso de estudio y el resultado se va a medir por medio de encuestas de manera virtual.

DEFINICIÓN OPERACIONAL

La medición se hará por medio de una encuesta, que es un modelo de cuestionario estructurado que se desarrolla y aplica en una población determinada y se diseña con el fin de obtener información específica de los participantes. En este caso esta encuesta se hará de manea virtual por cuestiones de facilidad y salud por motivos de la pandemia por el COVID 19 época en la que se desarrolla este estudio. También se desarrolla con un modelo de observación sobre la población muestra con el registro de patrones conductuales, en este caso va a existir un contacto directo con la población muestra de estudio y se lleva a cabo en un ambiente natural/ virtual.

La encuesta se puede encontrar en el siguiente link:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfcqoCAZfAeAnEFx6uWYZsRAV9MvP9h5u8yUTpQVJaOaaF2oA/formResponse>

y esta es la encuesta que se encuentra desarrollada.

Las preguntas fueron las siguientes:

Género	<ul style="list-style-type: none"> a) Masculino b) Femenino c) Prefiero no decirlo
¿Ha experimentado ansiedad alguna vez?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) Si y durante la cuarentena c) No d) No estoy seguro
¿Ha experimentado tristeza durante la cuarentena?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) No
¿Le ha costado mucho relajarse en este último mes?	<ul style="list-style-type: none"> c) Mucho d) he estado intranquilo

	<ul style="list-style-type: none"> e) Casi siempre f) Menudo g) Nunca, he estado tranquilo todo el tiempo
¿Se le ha hecho difícil respirar en algún momento durante el último año?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) No c) En algunas ocasiones
¿Ha reaccionado exageradamente durante el último mes?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) No c) En algunas ocasiones
¿Se ha sentido irritable durante el último mes?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) No c) En algunas ocasiones
¿Ha experimentado depresión?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) Si y durante la cuarentena c) No d) No estoy seguro
¿Se ha sentido o se ha visto afectado por el estrés, la ansiedad o depresión? ha tenido síntomas cómo: nerviosismo, tensión (leve, moderada o alta), sudoración temblores, cansancio, náuseas, dolor de cabeza, aceleración del corazón, u otros. ¿sí? ¿no? y ¿cuales?	
¿En su vida o clases ha hecho prácticas o hablado de Chi Kung?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) No
¿Ha podido hacer prácticas de Chi Kung?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) No
¿En caso de que haya contestado si, las prácticas que ha hecho han sido fáciles de seguir o hacer?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) No c) Se me dificultan algunos movimientos d) Se me dificulta la respiración en algunos movimientos
¿Opina usted que estás prácticas las puede hacer cualquier persona?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) No c) Tal vez
¿En su opinión son fáciles de aprender?	<ul style="list-style-type: none"> a) Sí, es fácil b) La mayoría de los movimientos c) Solo algunos de los movimientos d) No, es difícil
¿Durante el tiempo que las ha practicado ha sentido algún cambio en usted?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) No c) Tal vez
¿Cómo se siente después de hacer la práctica de Chi Kung?	<ul style="list-style-type: none"> a) Muy bien b) Bien

	<ul style="list-style-type: none"> c) Normal d) Un poco mal e) Mal
¿Siente que le esto le ha ayudado a llevar mejor la cuarentena y las clases virtuales?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) No c) Tal vez
¿Cree usted que las prácticas de Chi Kung han modificado en algo su disciplina?	<ul style="list-style-type: none"> a) Sí, mucho b) Sí, un poco c) No demasiado d) Nada
¿En su vida o clases ha hecho prácticas o hablado de técnicas de respiración?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) No
¿Ha podido practicar técnicas de respiración?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) No
¿En caso de que haya contestado si, las prácticas que ha hecho han sido fáciles de seguir o hacer?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) No c) Se me dificultan las respiraciones profundas d) Se me dificulta realizar los ciclos de respiración
¿Opina usted que estás prácticas las puede hacer cualquier persona?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) No c) Tal vez
¿En su opinión son fáciles de aprender y replicar?	<ul style="list-style-type: none"> a) Sí, es fácil b) La mayoría de sesiones c) Solo algunas sesiones d) No son fáciles de realizar
¿Durante el tiempo que las ha practicado ha sentido algún cambio en usted?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) No c) Tal vez
¿Cómo se siente después de hacer las técnicas de respiración?	<ul style="list-style-type: none"> a) Muy bien b) Bien c) Normal, igual d) Un poco mal e) Mal
¿Siente que le esto le ha ayudado a llevar mejor la cuarentena y las clases virtuales?	<ul style="list-style-type: none"> a) Si b) No c) Tal vez
¿Cree usted que las técnicas de respiración han modificado en algo su disciplina?	<ul style="list-style-type: none"> a) Sí, mucho b) Sí, un poco c) No demasiado d) Nada

*Tabla 0-1 Tabla de preguntas
Elaboración Propia*

Las preguntas son básicas para la población muestra, que identifican factores desencadenantes de depresión leve y el manejo de ellos mediante técnicas de respiración de método Wim Hof y también por el desarrollo del Chi Kung, estos también identifican las mejoras básicas y cómo pueden responder a los dos diferentes estímulos en este periodo desde el lunes 23 de marzo y el 1 de mayo del 2020.

Se tomaron preguntas base del Inventario de ansiedad de Beck (BAI), y el DASS 21 que es el estudio de las afecciones y respuestas antes el estrés donde se mira dificultad para relajarse, hiperreactividad ante las situaciones, agitación, irritabilidad, gasto de energía e impaciencia y se tomaron preguntas base para mirar la respuesta de la muestra ante las técnicas usadas.

Se dará una respuesta descriptiva de la encuesta mostrando los resultados de la población y su comportamiento en estas situaciones naturales base y su respuesta frente a las diferentes inventivas del trabajo de investigación.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Dado que este estudio se realiza en época de pandemia donde existe un aislamiento obligatorio, se tomó la decisión de que fueran entre 30-35 jóvenes que están tomando los cursos con el profesor Hugo Pulido (estudiantes de la universidad EAN y Rosario) y que tiene relación directa con el estudio ya que se pueden realizar clases de introducción al Chi kung y respiraciones del método Wim Hof en sus prácticas de seleccionados de rugby en cada Universidad respectiva y son susceptibles a una depresión moderada, las características adicionales que tiene esta población estudio es

que son jóvenes entre 16 y 27 años, tiene acceso a internet, tiene una introducción al Chi Kung y a la meditación y diferentes métodos de respiración.

METODOLOGÍA PARTICULAR O DE SEGUNDO NIVEL

SELECCIÓN DE MÉTODOS O INSTRUMENTOS PARA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN- MEDICIÓN DE VARIABLES

Los resultados de la muestra nos dejan ver los siguientes resultados:

Nota: Hay que tener en cuenta que no es una muestra poblacional gran, por lo tanto, el nivel porcentual en las gráficas va a ser alto o significativo con cualquier respuesta, por lo que se nombran los porcentajes, pero para hablar en términos de mayoría y minorías.

Género
31 respuestas

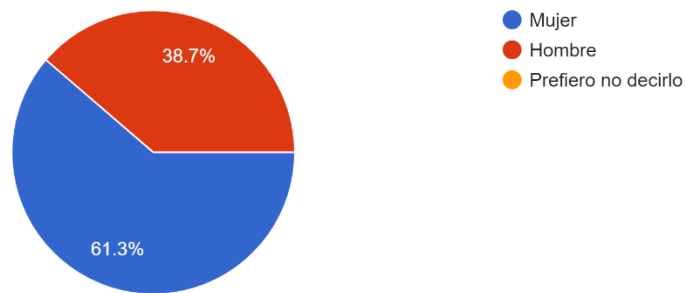


Ilustración 10R- Género

En términos de género nos dejó ver la participación mayoritaria de mujeres. La división quedó 12 hombres (38.7%), 19 mujeres (61,3%).

¿Ha experimentado ansiedad alguna vez?
31 respuestas

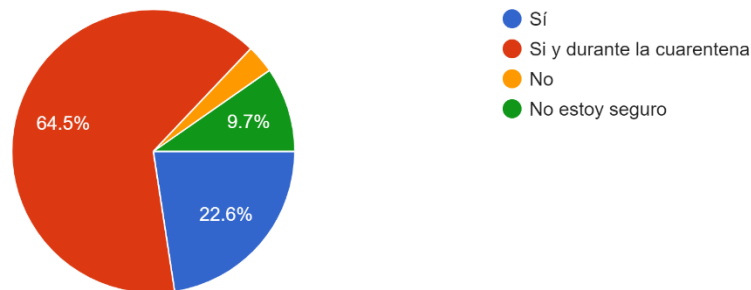


Ilustración 11 R- Ansiedad general

Esta es la pregunta base para el estudio, ya que todas las personas experimentan ansiedad al ser una respuesta del sistema nervioso sólo que algunas veces no lo identificarlo y al no hacerlo no se controla. Esto también nos muestra cómo la mayoría de personas son conscientes de sí y de las respuestas que da su sistema nervioso. Los resultados de la pregunta nos arrojan que “Si” 7 personas (22,6%), “Si y durante la cuarentena” 20 personas (64,5%) una mayoría con la que puede trabajar el estudio, “no estoy seguro” 3 personas (9,7%) y “no” solo 1 persona. Lo que nos muestra que esta muy correlacionado con las cifras que nos muestra la (Organización mundial de la salud, OMS, s.f.) donde nos muestra que es una enfermedad creciente y silenciosa, adicional a eso hay un factor detonante en esta época y es la circunstancia de la pandemia que genera un índice muy alto de generación de estrés, ansiedad y depresión; punto focal donde se tiene que trabajar y nos da un buen punto de partida para las respuestas siguientes y si han ayudado de alguna manera las herramientas brindadas.

¿Ha experimentado tristeza durante la cuarentena?

31 respuestas

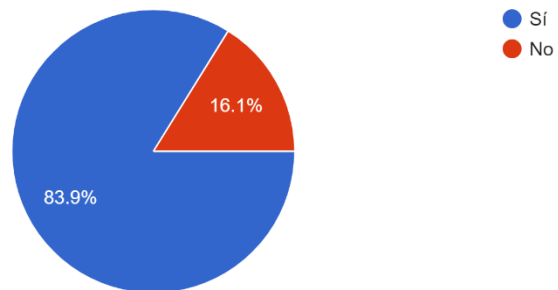


Ilustración 12R- Tristeza

Los resultados de la pregunta nos arrojan que la mayoría de las personas han experimentado el sentimiento de tristeza durante la cuarentena, que esta es una de las preguntas de introducción para saber el estado de ánimo de las personas que desarrollaron la encuesta, ya que esto afecta directamente y lo cual lo hace más vulnerable y es uno de los síntomas principales que pueden generar depresión.

¿Le ha costado mucho relajarse en este ultimo mes?

32 respuestas

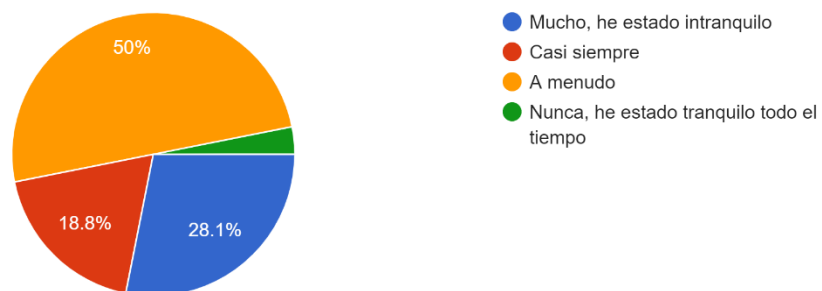


Ilustración 13R- Relajación

Esta es una de las preguntas basadas en el DASS-21 y los resultados de la pregunta nos arrojan que la mayoría de personas se sienten que la época de pandemia es y el aislamiento social es una situación donde es difícil relajarse, donde a 9 (28,1%) personas les ha costado mucho relajarse, 6 (18,8%) personas les ha costado mucho relajarse, otras 16 (50%) personas nos dicen que “a menudo” les es difícil relajarse, y solo 1 persona se refirió a que estaba totalmente tranquilo durante esta situación.

¿Se le ha hecho difícil respirar en algún momento durante el último año?
32 respuestas

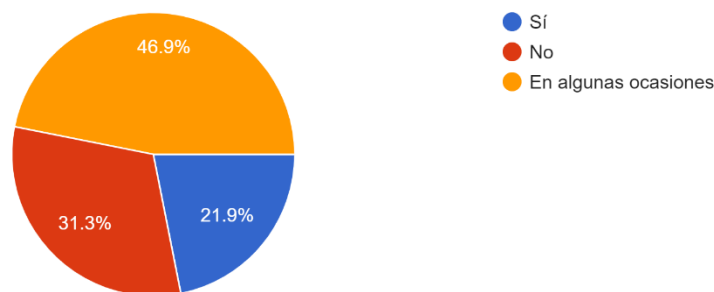


Ilustración 14R- Dificultad de respirar

Esta también es una pregunta del DASS-21 que nos da inicio a las preguntas de técnicas de respiración y por qué estas ayudan. Los resultados de la pregunta nos arrojan que la mayoría de ellos ha sentido alguna dificultad para respirar, 10 (31%) personas contestaron que han respirado bien, para las otras 22 (69%), los momentos de hiperventilación son una de las mayores características del estrés que desencadena depresión y ataques de ansiedad, la respiración es vida y es una de las bases de la tranquilidad por lo que controlarla ayuda a controlar el estrés.

¿Ha reaccionado exageradamente durante el último mes?

32 respuestas

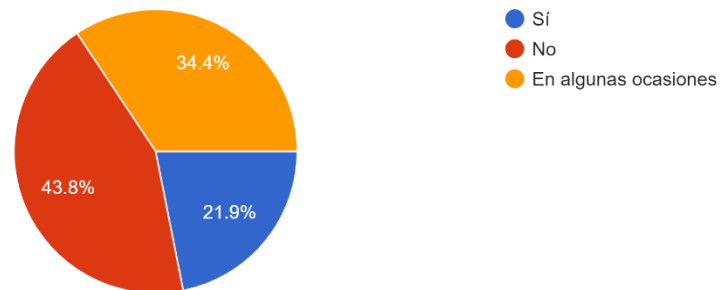


Ilustración 15R- Exgeración

Los resultados de la pregunta nos arrojan que casi la mitad de personas han podido controlar sus reacciones durante la pandemia por COVID-19 y el escenario donde tiene que estar en aislamiento social en sus casas, la mayoría 18 (56,3%) ha sentido que ha reaccionado exageradamente frente algunas ocasiones, lo cual es otro inicio de que no está teniendo un manejo adecuado de las emociones y puede exaltarse con facilidad.

¿Se ha sentido irritable durante el ultimo mes?

32 respuestas

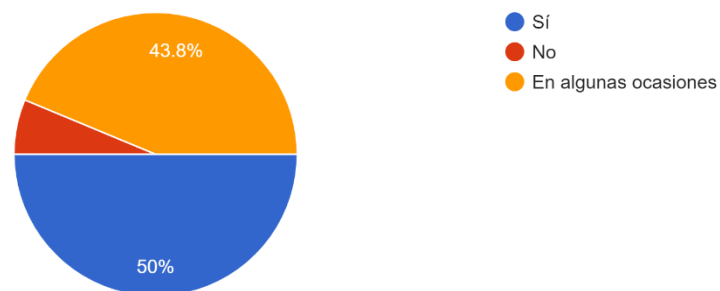


Ilustración 16R- Irritable

La mayoría de personas nos muestran que se han sentido irritables durante el tiempo, 16 (50%) “*si*” y son conscientes de ello y es decir que han sido varias veces o varias ocasiones, mientras que el 15 (43,8%) solo en algunas ocasiones, y solo 1 persona que no (6,2%). Esta es otra de las preguntas del DASS-21 y que nos demuestra nuevamente que la situación de la cuarentena es verdaderamente difícil para nuestra población.

¿Ha experimentado depresión?
31 respuestas

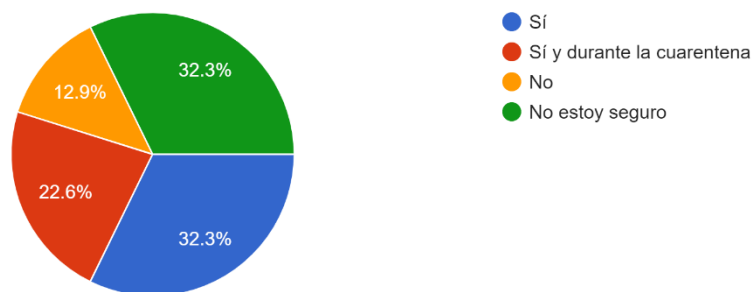
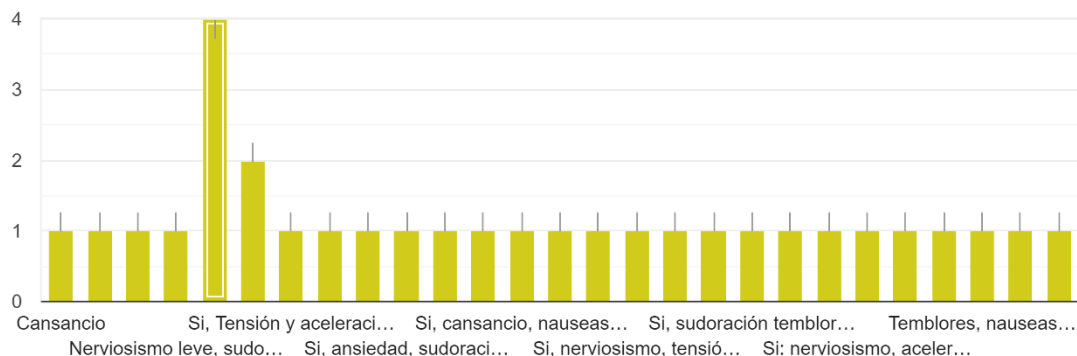


Ilustración 17R- Depresión

Los resultados de la pregunta nos arrojan casi la mitad de las personas (17 con 54,9%) con han experimentado depresión en algún momento fuera o durante la cuarentena, aunque según la torta un punto importante de las personas (10 con 32,3%) no son conscientes de si en algún momento han sentido depresión, punto importante ya que deberían los seres humanos de poder saber lo que sienten y así poder ir a los especialistas si es necesario y 4 personas respondieron que nunca han sentido depresión, hay que considerar que muchas de las personas no hablan del tema cómo lo dicen los estudios al no ser conscientes no pueden ser tratadas (Manuel Martín Carrasco, 2016).

¿Se ha sentido o se ha visto afectado por el estrés, la ansiedad o depresión? ha tenido síntomas cómo: nerviosismo, tensión (leve, moderada o alta),...lización del corazón, u otros. ¿sí? ¿no? y ¿cuales?
31 respuestas



Los resultados de la pregunta nos arrojan 4 personas nunca han sentido ningún síntoma de ansiedad o estrés, el otro tal si ha tenido síntomas, la mayoría tiene cansancio, dolor de cabeza y nerviosismo; hay personas con síntomas más fuertes cómo náuseas, nerviosismo de mayor duración, sudoración, tensión alta y aceleración del corazón. Esto es muy preocupante ya estos son síntomas de mal manejo del estrés y dificultades que puede atravesar una persona en confinamiento, en general esta pregunta era abierta y tenía las opciones que presenta el formulario DASS-21 y que identifica el nivel de ansiedad y depresión de una persona.

¿En su vida o clases ha hecho prácticas o hablado de Chi Kung?
31 respuestas

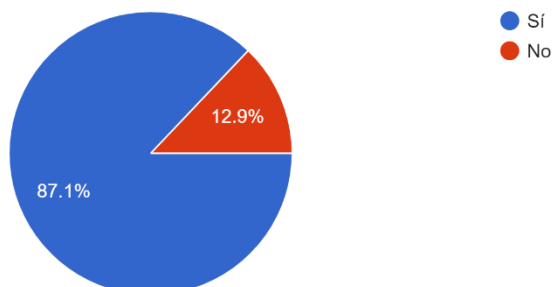


Ilustración 18 R Chi Kung 1

En esta muestra observamos que la gran mayoría de los participantes de la encuesta conocen la practica del Chi Kung.

¿Ha podido hacer prácticas de Chi Kung?
31 respuestas

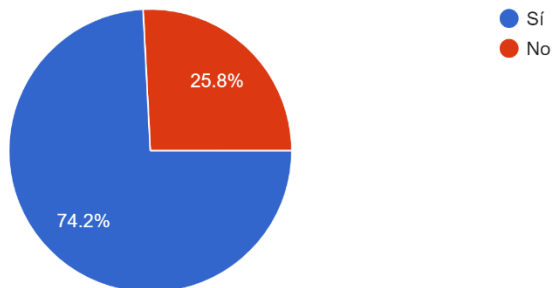


Ilustración 19R Chi Kung 2

Los resultados de la pregunta nos arrojan que la mayoría de los participantes de la encuesta realizan la práctica del Chi Kung, es decir es válido para el desarrollo del testeo.

¿En caso de que haya contestado si, las prácticas que ha hecho han sido fáciles de seguir o hacer?
26 respuestas

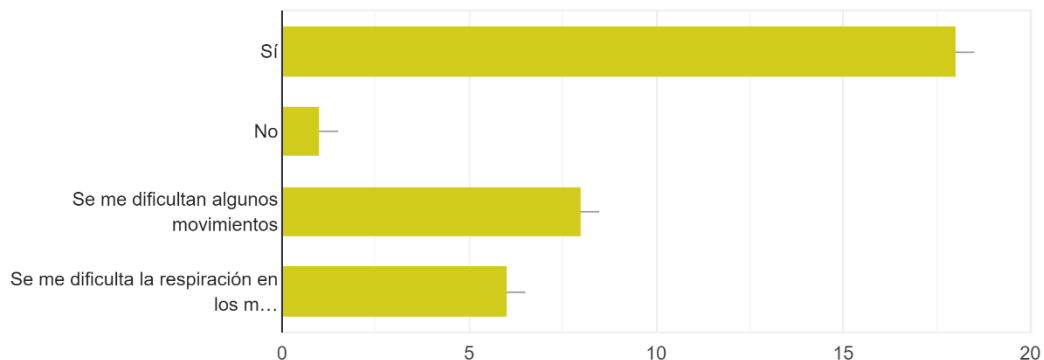


Ilustración 20R Practica Chi Kung

Los resultados de la pregunta nos arrojan que para la mayoría de las personas que realizan la actividad se les es fácil seguir los movimientos, hay algunos otros que se les dificulta algunos movimientos y otros la respiración dentro del ejercicio. Lo anterior muestra que deben de ser claras las instrucciones y trabajar en ello para mejorar la respuesta y tener el total de los participantes de forma adecuada, ya que según los estudios es una de las practicas más recomendables en personas mayores y/o con alguna dificultad.

¿Opina usted que estas prácticas las puede hacer cualquier persona ?
30 respuestas

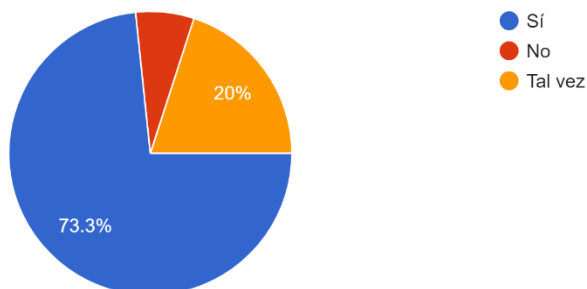


Ilustración 21R- Practica Chi kung

Los resultados de la pregunta nos arrojan que para la mayoría de las personas esta práctica la puede desarrollar cualquier persona y esto también está apoyado en estudios que muestran que esta actividad se desarrolla mucho en personas mayores. Solo una persona no corresponde a la respuesta y piensa que es difícil. Esto va muy de la mano de la pregunta anterior y del estudio de (Rogers, Larkey, & Keller) en personas mayores, el cual muestra la facilidad y la ayuda para personas de todas las edades incluyendo las de mayor edad y la ayuda que hace este también para el desarrollo físico evitando no solo factores de ansiedad sino mejorando el peso, el sistema cardiovascular.

¿En su opinión son fáciles de aprender?

30 respuestas

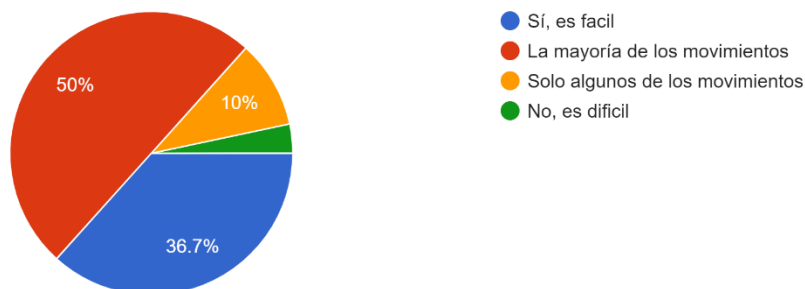


Ilustración 22 Chi kung aprender

Para la mayoría de las personas aprender la práctica del Chi Kung es relativamente fácil, para 15 personas (50%) de la muestra la mayoría de los movimientos se pueden realizar de manera sencilla y solo para una persona es difícil, lo cual nos demuestra que es posiblemente replicable. Hay que tener en cuenta que siempre se hizo bajo una guía, lo cual no sabes aún su nivel de autonomía para la práctica individual.

¿Durante el tiempo que las ha practicado ha sentido algún cambio en usted?

30 respuestas

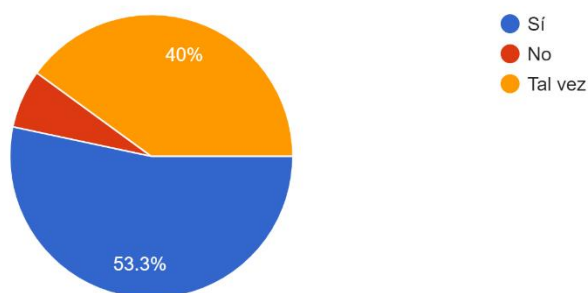


Ilustración 23 Cambios por el Chi Kung

En esta muestra observamos que la mayoría de las personas han generado un cambio y son conscientes de ello, por otra parte solo 12 personas (40%) de la muestra están inseguras sobre si ha generado cambios en sus comportamientos demostrando que no se tiene conciencia total de cada uno y de lo que puede llegar a hacer la practica en sus comportamientos diarios, controlando mente y cuerpo. De acuerdo a esto siguen los mismos patrones de resultados que los estudios de (Abbott & Lavretsky, 2013) y (Miranda, 2017) y nos muestra cómo han funcionado apra tener cambios productivos y activos en las personas que lo realizan.

¿Cómo se siente después de hacer la practica de Chi Kung?
30 respuestas

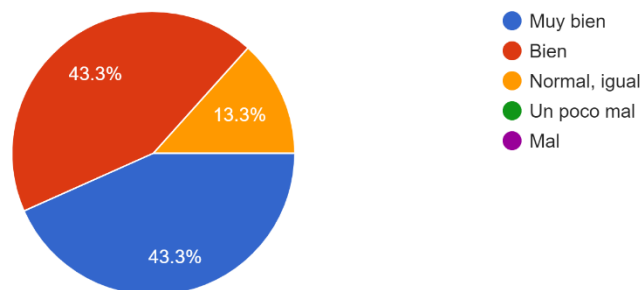


Ilustración 24 Sentimiento después del Chi Kung

Para la muestra asignada se observa que la practica genera sentimientos de bienestar y satisfacción en la mayoría de los encuestados, lo que va de acuerdo a la pregunta anterior y a la suma de factores benéficos de la práctica del Chi kung.

¿Siente que le esto le ha ayudado a llevar mejor la cuarentena y las clases virtuales?
30 respuestas

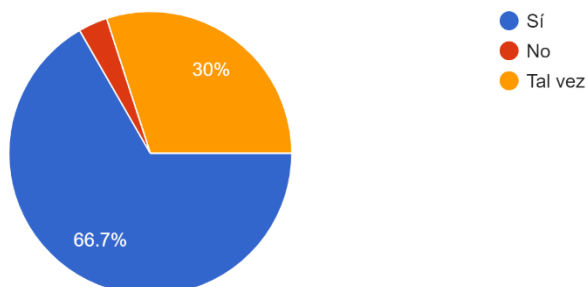


Ilustración 25 Clases y cuarentena con Chi Kung

Como se ha evidenciado a lo largo de este trabajo de campo la práctica genera bienestar en las personas señalando que en tiempos de crisis y picos altos de estrés que tienden a generar depresión y ansiedad los individuos que practican logran afrontar mejor este tipo de sucesos repentinos y no planificados, igual que en los estudios realizados por (Abbott & Lavretsky, 2013) esta alternativa ayuda a cada uno a bajar los niveles de depresión en las personas en situaciones de dificultad.

¿Cree usted que las prácticas de Chi Kung han modificado en algo su disciplina ?
29 respuestas

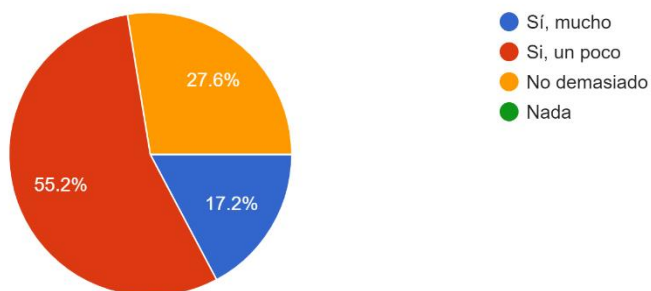


Ilustración 26 Modificación disciplinaria por Chi Kung

Esta es una pregunta dirigida especialmente a este grupo ya que todos son estudiantes de rugby y se quería ver si también los ayudo en su crecimiento deportivo, ya que cómo o hemos visto en los estudios, mejora la concentración al reducir y focalizar el estrés. Los resultados de la pregunta nos arrojan que para la mayoría de la muestra se tienen mejoras entre alta y moderada de su disciplina y buenas practicas gracias al Chi Kung. Teniendo un porcentaje muy bajo de personas que no ven cambios en su disciplina y hábitos luego de la práctica.

¿En su vida o clases ha hecho prácticas o hablado de técnicas de respiración?
30 respuestas

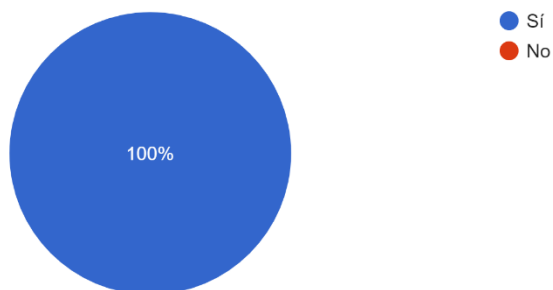
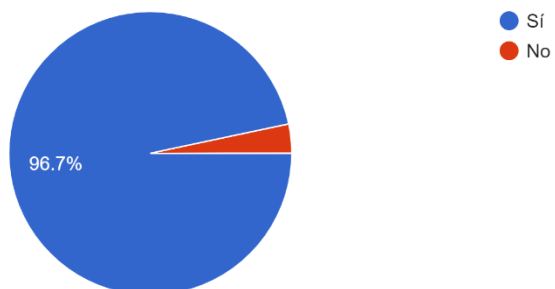


Ilustración 27 técnicas de respiración 1

En esta muestra observamos que la gran mayoría de los participantes de la encuesta conocen diferentes prácticas de respiración.

¿Ha podido practicar técnicas de respiración?
30 respuestas



Los resultados de la pregunta nos arrojan que la mayoría de los participantes de la encuesta realizan la practicar técnicas de respiración lo cual los hace indicados para el estudio.

¿En caso de que haya contestado si, las prácticas que ha hecho han sido fáciles de seguir o hacer?
30 respuestas

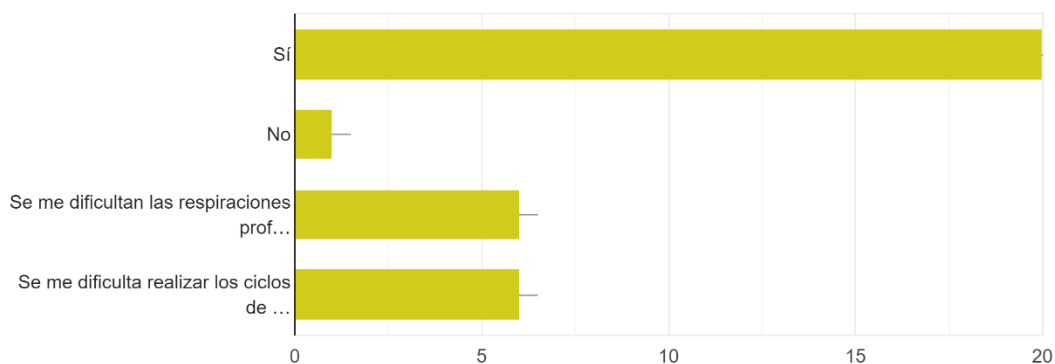


Ilustración 28 técnicas de respiración 3

Según estudio de la muestra la mayoría de ellos se les facilita los ejercicios de respiración, solo una parte de la muestra presentan dificultades en respiraciones

profundas y prolongadas y ciclos de respiración, pero este tipo de dificultades disminuyen a medida que aumenta la práctica de los ciclos de respiración. En general estas practicas se hacen bajo una guía, cómo en el caso de estudio.

¿Opina usted que estas prácticas las puede hacer cualquier persona?
30 respuestas

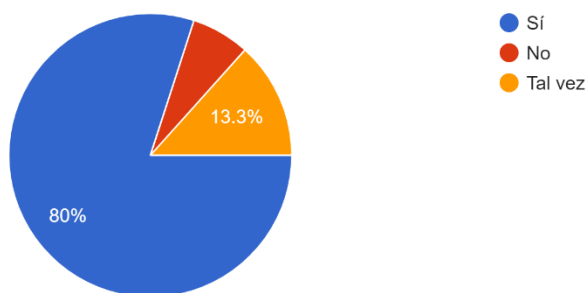


Ilustración 29 técnicas de respiración y practica

De la muestra encuestada se observa una respuesta positiva al momento de indicar si las técnicas de respiración pueden ser practicadas por cualquier individuo, esto muestra resultados positivos en la investigación demostrando que este tipo de practicas pueden ayudar en la salud mental y emocional de los individuos sin exclusión alguna. Si bien la mayoría concuerdan con que lo pueden desarrollar la mayoría de personas, cómo en la pregunta anterior, siempre es recomendable hacerlo bajo la guía de un experto, ya que cómo estos ejercicios se basan en la hiperventilación.

¿En su opinión son fáciles de aprender y replicar?

30 respuestas

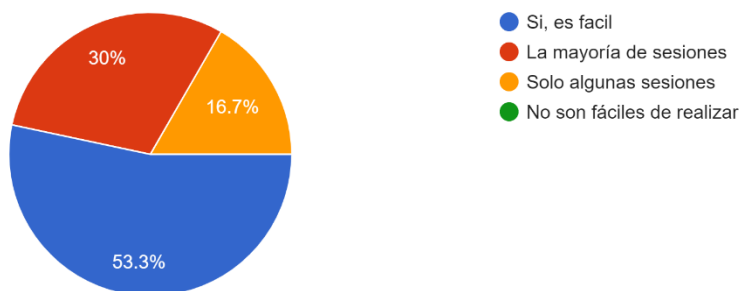


Ilustración 30 aprendizaje técnicas de respiración

La respuesta de la muestra encuestada evidencia que el aprendizaje y practica de las técnicas de respiración son fáciles para los encuestados ya que no se tuvo respuesta negativa, es entendible hayan encuestados que se les dificulten algunas sesiones puesto que estas practicas y la frecuencia de ellas influyen en la practicidad y rápido aprendizaje de las técnicas de respiración, puesto que dependiendo de su frecuencia aumenta la facilidad de la técnica.

¿Durante el tiempo que las ha practicado ha sentido algún cambio en usted?
30 respuestas

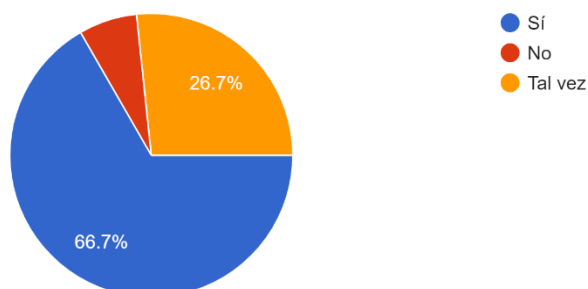


Ilustración 31 cambios por las técnicas de respiración

En esta muestra observamos que la mayoría de las personas han generado un cambio y son conscientes de ello, por otra parte solo 8 personas (26,7%) de la muestra están inseguras sobre si ha generado cambios en sus comportamientos, también trata de llevar un comportamiento similar al del estudio de (Center., 2011) que trata acerca de los cambios sintomáticos del cuerpo, en este caso se toma un cambio general.

¿Cómo se siente después de hacer las técnicas de respiración?
30 respuestas

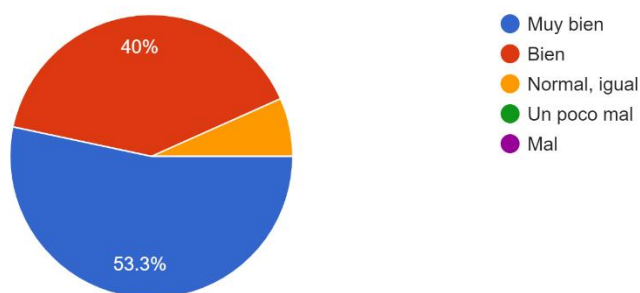


Ilustración 32 Sentimiento después del desarrollo de técnicas de respiración

Las técnicas de respiración generar bienestar y satisfacción luego de su práctica en los individuos según muestra encuestada, que va muy de la mano con la pregunta anterior, pero básicamente este también mejora el bienestar de las personas como lo muestra (Peiró & Tejero, 2020) y el mismo Wim G. Hof al describir los beneficios del método.

¿Siente que le esto le ha ayudado a llevar mejor la cuarentena y las clases virtuales?
30 respuestas

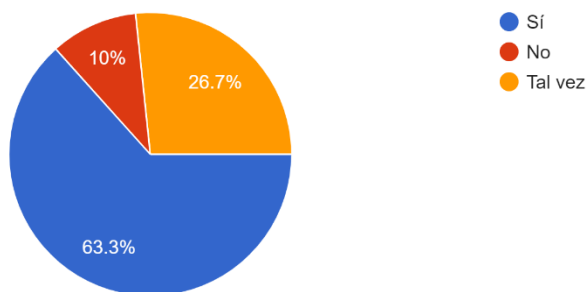


Ilustración 33 Mejoras en clases y cuarentena técnicas de respiración

Según muestra encuestada la práctica genera bienestar en las personas y ayudan a afrontar situaciones como las que pasa la sociedad en la actualidad a causa de la pandemia. Si bien el porcentaje dentro del grupo de la encuesta esta orientado a que este método le a ayudado a llevar mejor la clase debería de ir orientado con la respuesta anterior de mejora de bienestar y llevar un porcentaje más alto.

¿Cree usted que las técnicas de respiración han modificado en algo su disciplina ?
31 respuestas

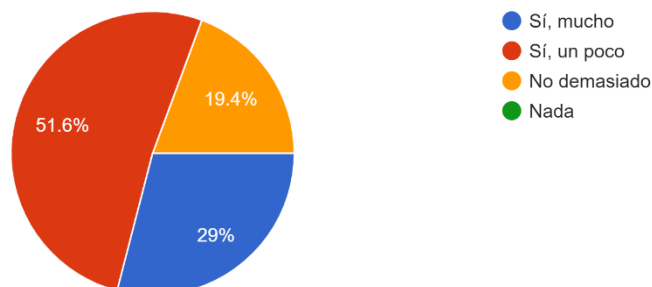


Ilustración 34 Modificación en su disciplina por las técnicas de respiración

Los resultados de la muestra arrojan una tendencia moderada en la mejora de la disciplina de los individuos encuestados, donde solo una pequeña parte la muestra dicen que no sienten cambios mayores, es decir los beneficios aumentan el mejoran de la práctica deportiva. Al ser este un ejercicio más de respiración también ayuda a la parte física del cuerpo y en la salud en general (Buijze GA, 2016), factor que en general es muy importante para los deportistas de alto rendimiento.

CONCLUSIONES

Dentro del estudio pudimos evidenciar varios aspectos negativos que puede generar el estrés en el ser humano y principalmente las características de la depresión moderada y cómo esta puede llevar a graves problemas si no es manejada adecuadamente, hay varios modos de enfrentar esta enfermedad y de que no cause mayores problemas, uno de ellos es la práctica meditación bajo el agua y la otra es la práctica del Chi Kung.

El estudio mostro resultados positivos en el protocolo de utilización del Chi kung usado ancestralmente en la cultura asiática ha sido una gran medicina y ejercicio mental y físico, cómo lo observamos puede mejorar el estado de ánimo de las personas de cualquier edad dado estudios previos y el presente en jóvenes y eleva el estado de bienestar reduciendo los efectos de la depresión leve que puede producir el aislamiento obligatorio por la pandemia que se dio debido al COVID-19.

Por su lado el método Wim Hof de respiración que demostró que también genera mayores niveles de bienestar y reduce los niveles de estrés en las personas, en estudio dio resultados positivos y que ayudan a controlar la depresión leve y se puede usar cómo terapia alternativa, sin embargo, no se pueden tener en cuenta el factor del agua fría que es uno de los mas importante y que según estudios puede generar aun mejores resultados.

En general se puede decir tenemos resultados adecuados según los diferentes estudios que indican que estas son buenas practicas para reducir los niveles de estrés, ayudar en las terapias de personas con deficiencias en las áreas del sistema nervioso central y a nivel físico y con ello también mejorar el bienestar en general.

BIBLIOGRAFÍA

- Juan Carlos Aguirre, & Luis Guillermo Jaramillo. (2015).
El papel de la descripción en la investigación cualitativa. *Cinta moebio*, 175-189.
- Abbott, R., & Lavretsky, H. (2013). Tai Chi and Qigong for the Treatment and Prevention of Mental Disorders. *Psychiatric Clinics of North America*, 36(1), 109-119.

- An investigation of self-compassion and non-attachment to self in people with bipolar disorder. (2020). *Journal of Affective Disorders*, págs. 43-48.
- Antón, E. A., & Alonso, A. G. (2009). Efectividad de las Pruebas Psicométricas en el Diagnóstico y Seguimiento de Deterioro, Depresión y Ansiedad en las Personas Mayores. *Clínica y Salud*, pág. vol.20 no.1.
- Bachmann, R. S. (1998). *Hidroterapia Kneipp, guía práctica, Educación integral*. Barcelona.
- barakalevante. (2020). AYAHUASCA PARA EL TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN: UN SOPLO DE AIRE FRESCO. *Baraka Levante*, 1.
- Buijze GA, S. I. (2016). *El efecto de la ducha fría en la salud y el trabajo: un ensayo controlado aleatorio*. journals.plos.org.
- Carrillo Viguera, J., Gómez López, M., & Vicente Nicolás, G. (2009). RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. *Federación Española de Docentes de Educación Física*, núm. 16, pp. 86-91.
- Center., R. U. (22 de abril de 2011). *La investigación sobre 'Iceman' Wim Hof sugiere que puede ser posible influir en el sistema nervioso autónomo y la respuesta inmune*. Obtenido de ScienceDaily: www.sciencedaily.com/releases/2011/04/110422090203.htm
- Computer therapy for the anxiety and depression disorders is effective, a. a.-a. (2020). *Journal of Anxiety Disorders*, págs. 70-78.
- Editorial McGraw-Hill. (3 de Marzo de 2020). *Estrés y ansiedad*. Obtenido de McGraw-Hill: <https://www.mheducation.es/bcv/guide/capitulo/8448176391.pdf>
- Engagement in treatment for depression among people who inject drugs in Baltimore, Maryland. (2020). *Journal of Substance Abuse Treatment*, págs. 107-112.
- Fañanás, L. (2002). Bases genéticas de la vulnerabilidad a la depresión. *ANALES Sis San Navarra*, 21-42.
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Rosado, A., & Lángier, Á. I. (2016). Efecto de intervenciones mente/cuerpo sobre los niveles de ansiedad, estrés y depresión en futuros docentes de educación primaria: Un estudio controlado. *Revista de Psicodidáctica*, Vol 21(1). doi:10.1387/RevPsicodidact.13256
- Garza, A. Q. (17 de 2 de 2012). INTERVENCIÓN TELEFÓNICA PARA PROMOVER LA ADHERENCIA TERAPÉUTICA EN PACIENTES DIABÉTICOS CON SÍNTOMAS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN. *Enseñanza e investigación en Psicología*, págs. 387-403. Recuperado el 26 de Marzo de 2020, de <https://www.redalyc.org/pdf/292/29224159008.pdf>

- Guzmán, A. B. (05 de 03 de 2020). *abcoach*. Obtenido de abcoach :
<https://www.abcoach.es/herramienta-de-coaching-no4-la-rueda-de-la-vida/>
- Herrera, D. &. (2009). Desarrollo del concepto de motivación y su representación en distintas aproximaciones teóricas. En D. &. Herrera, *Teorías contemporáneas de la motivación. Una perspectiva aplicada*. (págs. 20-36). Lima: Fondo Editorial, Universidad Católica del Perú.
- Jouper, J., & Johansson, M. (2013). Qigong and Mindfulness-Based Mood Recovery. *Journal of Bodywork and Movement therapies*, 17(1), 69-76.
- Kandel, E., Schwartz, J., & Jessell, T. (1997). *Neurociencia y Conducta*. Madrid: Prentice Hall.
- Kox, LT, v. E., J, Z., J, v. d., FC, S., JG, v. d., & P, P. (2014). Activación voluntaria del sistema nervioso simpático y atenuación de la respuesta inmune innata en humanos. *Proc Natl Acad Sci US A.*, (pág. 1).
- Lakhiani, V. (2017). *El código de las mentes extraordinarias*. New York: EDAF S.L.U.
- Lic. Carmela Rivadeneira, L. J. (2013). El modelo cognitivo de la depresión. *Revista de Terapia Cognitivo Conductual*, 1. Obtenido de <http://cetecic.com.ar/>.
- Manuel Martín Carrasco, P. (2016). *DEPRESIÓN: COMO AYUDARNOS A NOSOTROS MISMOS*. Madrid: Instituto de Investigaciones Psiquiátricas .
- Millán, T. A. (29 de febrero de 2008). Obtenido de
<https://metodoinvestigacion.wordpress.com/2008/02/29/investigacion-cualitativa/>
- Ministerio de Salud Colombiano . (5 de Abril de 2020). <https://www.minsalud.gov.co/>. Obtenido de <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Prevenga-la-depresion-y-ansiedad-durante-el-aislamiento-preventivo.aspx>:
<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Prevenga-la-depresion-y-ansiedad-durante-el-aislamiento-preventivo.aspx>
- Ministerio de Salud y Protección Social y Colciencias. (2015). *Encuesta Nacional de Salud Mental*. Bogotá : Ministerio de Salud y Protección Social y Colciencias.
- Miranda, O. Á. (Julio de 2017). Chi kung as a Therapeutic Tool for Traditional and Natural Medicine. *scielo*, 1. Obtenido de scielo.
- Non-pharmacological treatments of inpatients with major depression – The case of Polish (Poznan) and German (Kiel) hospital . (2020). *Complementary Therapies in Clinical Practice* , págs. 1-4.

- Oblitas, L. A., Anicama, J., Calderón, R., Ferrel, R., León, A., & Ortiz, A. L. (2018). Mindfulness, qigong y su impacto en la salud. *Persona Universidad de lima, Perú*, vol. 21, núm. 2. doi:<https://doi.org/10.26439/persona2018.n021.3022>
- Organización mundial de la salud, OMS. (s.f.). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 26 de febrero de 2020, de Organización Mundial de la Salud: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>
- Organización Mundial de la Salud, OMS. (s.f.). *Organización Mundial de la Salud OMS*. Recuperado el 26 de Febrero de 2020, de Organización Mundial de la Salud OMS: <https://www.who.int/topics/depression/es/>
- Pech, C., Rena, H. G., & Karla, E. (2004). Depresión, autoestima y ansiedad en la tercera edad. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 257-270.
- Peiró, P. S. (1985). *Andar descalzo*. Zaragoza: Cometa.
- Peiró, P. S. (2018). Andar descalzo para recuperar la salud. *Medicina naturista Vol. 12, N° 1*, 23-8.
- Peiró, P. S. (septiembre 2003). Pisar agua fría es sano. *Cuerpo Mente 137.*, 10.
- Peiró, P. S., & Tejero, S. S. (2020). EL ENTRENAMIENTO AL FRÍO COMO FACTOR DE SALUD. *MEDICINA NATURISTA*, Vol. 14 · N° 1.
- Permuy, V., & Risso, A. (2014). Es la sobreprotección un constructo diferente del apoyo social? *Revista de estudios e investigación en psicología y educación*, 44-54.
- Real Academia Española. (22 de 03 de 2020). *Real Academia Española*. Obtenido de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>
- Rodríguez, J. M. (2011). MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. *Silogismo- Revista de la Corporación Internacional para el Desarrollo Educativo*.
- Rogers, C. E., Larkey, L. K., & Keller, C. (s.f.). A Review of Clinical Trials of Tai Chi and Qigong in Older Adults. *West Journal Nurses Research*, 31(2), 245-279.
- Rojas Bolívar, D. E. (2014). Ayahuasca: el encuentro de dos paradigmas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, vol. 77, núm. 1, 40-47.
- Shevchuk, NA. (2008). Adapted cold shower as a potential treatment for depression. *Med Hypotheses*. Epub.
- Tabuena, E. (26 de junio de 2018). *psicologia-online*. Obtenido de psicologia-online: <https://www.psicologia-online.com/como-desarrollar-el-poder-de-la-mente-3918.html>

- Ursa Hergedas A, Ursa Bartolomé MI. (Vol. 13 .2019). El contacto con la naturaleza como medida preventiva de enfermedades y recurso terapéutico. *Medicina Naturista*. 28-33.
- Vázquez, M. D., & Valbuena, F. (2015). *Infonegociacion*. Obtenido de Infonegociacion: <http://www.infonegociacion.net/pdf/piramide-necesidades-maslow.pdf>
- Walker Atkinson, W. (s.f.). Ciencia Hindú Yogui de la Respiración. En W. Walker Atkinson, *Ciencia Hindú Yogui de la Respiración* (págs. 3-5).
- Wang, F., Man, J., Lee, E., Wu, T., Benson, H., Fricchione, G. L., & Wang, W. (s.f.). The Effects of Qigong on Anxiety, Depression, and Psychological Well-Being. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine*.