

Un café con La Señora Covid-19



MARYURI K. MELÉNDEZ F



Depósito Legal: **AR2022000029**

ISBN: **978-980-6508-24-8**

Reservados todos los derechos conforme a la Ley



COMITÉ EDITORIAL

Dra. Crisálida Villegas G. (Venezuela)
Dr. Manuel Piñate (Venezuela)
Dra. Milagros Ovalles (Venezuela)
Dra. Sandra Salazar (EEUU)
Dr. Ibaldo Fandiño (Colombia)
Dra. Nancy Ricardo (Ecuador)

Diseño de Portada: Waleska Perdomo
Diagramación: Nohelia Alfonzo
Formato Electrónico: Nohelia Alfonzo
Revisión General: Crisálida Villegas

Fecha de Aceptación: Septiembre, 2021
Fecha de Publicación: Marzo, 2022

Se permite la reproducción total o parcial del libro siempre que se indique expresamente la fuente.



© UNIVERSIDAD BICENTENARIA DE ARAGUA

AUTORIDADES

Dr. Basilio Sánchez Aranguren

Rector

Dr. Manuel Piñate

Vicerrector Académico

Dr. Gustavo Sánchez

Vicerrector Administrativo

Dra. Edilia Papa

Secretaria

DECANATO DE INVESTIGACIÓN, EXTENSIÓN Y POSTGRADO

Dra. Milagros Ovalles

Decana

MSc. Maria T. Ramírez

Directora de Postgrado

Dra. María Teresa Hernández

Directora de Investigación

Dra. Crisálida Villegas G

Directora del Fondo Editorial

ENSAYOS DE INVESTIGACIÓN

Volumen 8, Número 2, Año 2022

San Joaquín de Turmero- Universidad Bicentaria de Aragua

Es una publicación correspondiente a la serie Ensayos de Investigación del Decanato de Investigación, Extensión y Postgrado de la Universidad Bicentaria de Aragua (DIEP-UBA), dirigida a participantes de los distintos programas de formación permanente. Tiene como propósito divulgar los avances de estudios, casos o experiencias de interés para el desarrollo de la investigación. Es una divulgación trimestral arbitrada por el sistema doble ciego, el cual asegura la confidencialidad del proceso, al mantener en reserva la identidad de los autores y de los árbitros.

INDICE

Prólogo.....	5
Presentación.....	7
I Tomando un Café	12
II Reflexiones	27
III Primera serie de gimnasia psicofísica para mejorar la respiración y gestionar las emociones durante el proceso del COVID-19.....	36
Referencias	58

PRÓLOGO

Este libro de autoayuda es producto de la interconexión que se desarrolla en base al ABEP (Aprendizaje basado en el Emprendimiento por Proyecto), de la Líneas de investigación Institucional 2020, que lleva por nombre Desarrollo y Sobrevivencia en Tiempo de Contingencia. En el marco de esta actividad como tutor proyectista preste asistencia técnica y didáctica a que una experiencia de vida de la autora que inspiró el escrito, se transformara en una labor social.

El ABEP Desarrollo y Sobrevivencia en Tiempo de Contingencia según Hermoso y Centeno (2020) tiene como propósito crear un espacio permanente para el pensamiento crítico, reflexivo, resolutivo y transcomplejo, que contribuya a la generación de productos intelectuales originales, útiles y de consumo social. Los cuales deben ser aplicables al desarrollo y sobrevivencia en tiempos de contingencia pandémica venezolana, tal como la autora muestra una forma de enfrentar la enfermedad desde las emociones y a su vez direcciona la terapia respiratoria como parte del proceso para vivir el virus.

Un Café con la Señora Covid-19, es una obra basada en la reflexión en medio de padecimiento físico y emocional que atraviesa la autora cuando se vio contagiada ante el virus Covid-19. Momentos de luchas internas al verse vulnerable e indefensa ante una situación imposible de controlar. Su formación profesional como psicóloga salió a flote, arrojando los sentimientos funestos, con actitud positiva y resiliente. Su práctica de yoga se relució activando con terapia psicofísica la respiración consciente enlazada con la gestión emocional.

Esta obra ya ha transido varias vidas, personas que también enfermaron, al igual como mi amiga Maryuri les acompañé a la distancia en su peregrinar en el covid-19. Personas que al volverlos a ver dan las gracias,

pues cada frase de este libro marcó un antes y un después de cómo se enfrentaban a esa situación. A su vez ya se ha presentado como taller presencial en distintas instituciones de educación universitaria y otras organizaciones del estado Aragua en Venezuela.

Cuando se lee Tomando un café, me doy cuenta cuan corresponsables somos de todo lo que sucede en el mundo, te encierra un manto de ciudadanía global. Te reta a ser parte de los que hacen cambios para las generaciones futuras, como habla siempre Edgar Morín, tener una ética colaborativa.

A llegar a los detalles de las reflexiones, sección que comenta la autora, son registros no solo de sus vivencias, sino también como observadora minuciosa de otros que habían pasado por lo mismo antes que ella. Al final muestra una guía de ejercicios de neuroyoga adaptada al paciente con covid-19, actividades que ejercitan el alma, en medio de esas circunstancias tan adversas. Los invito a leerlo, les fascinará como a mí.

Yesenia Centeno

Tutor Proyectista

PRESENTACIÓN

Hoy quiero compartirte mi experiencia con la COVID 19, afortunadamente lo superé en breve tiempo y sin mayor complicación, sin embargo, como muchos de ustedes tal vez, pasé días en cama, con mucha fiebre y dificultad respiratoria, aun así y con algunas limitaciones traté siempre de mantenerme activa, vi la enfermedad como cuando alguien que no es de tu agrado viene a visitarte y toca recibirlo, bueno así. Entonces me dediqué a escribir durante esos días, no estoy segura si la musa se activaba cuando estaba estable y sin fiebre o si al contrario se activaba cuando tenía fiebre, ya que mi escrito se convirtió en una conversación con la Sra. Covid, porque así la llamé, es decir me dediqué sin saberlo a escribir un cuento.

En mi cuento la Covid, es una muy elegante, imponente y muy seria, que llegó sin yo esperarla y me invitó un café, un café amargo y muy caliente, tanto que en cada sorbo me trancaba la respiración y es que precisamente ese es el factor problema del SarCov 2 que llegó cuando nadie lo esperaba y a su paso nos trancó proyectos, las puertas de las casas, transformó un planeta entero que no le tocó más que aceptarlo y aprender a vivir en una nueva normalidad, entonces mi cuento no es más que metáfora de conversación frente a un algo que me estaba cambiando la vida, por eso en medio de esa conversación escrita en un celular, llegaba a mi mente una voz que decía, no basta la mascarilla, el antibacterial y el lavado de mano, es necesario hacer algo más.

Es así, como de manera racional apelo a mis estudios y experiencia sobre gestión emocional y gimnasia psicofísica iniciando con la autoaplicación del método ICCEA para la gestión emocional, diseñado por mí a principio del año 2021. Me levanté de la cama todos los días para hacer mi practica de gimnasia psicofísica, aun cuando costaba respirar, ¿los resultados?, ¡Excelentes!, en dos semanas ya estaba de pies, respirando con energía y unas ganas inmensas de compartir con todos, mi experiencia. En ese momento llegué a la segunda parte del cuento y ya dejando la metáfora

me propongo a escribir las reflexiones que considero nos dan una gran lección y por supuesto continuo con la práctica de gimnasia psicofísica.

Dando continuidad, procedo a ensamblar mi escrito, lo comparto en mis RRSS y entre mis contactos porque tal vez alguien lo podía estar necesitando. Para mi sorpresa los comentarios y receptividad de mi cuento traspasó fronteras y mi teléfono se llenó de elogios que yo no me esperaba. Entonces me dije “Maryuri, este café con la Sra. Covid debe tener además de letras, voz y es así como nace la idea de llevar este mensaje de manera tangible a otros espacios.

De esta manera compartir con personas que igualmente lo hayan padecido, conversar sobre esta enfermedad que en mi percepción es más emocional que física ya que las emociones son determinantes en su recuperación, ya que si aprendemos a gestionar el miedo y la tristeza lograremos fortalecer nuestro sistema inmunológico que es lo más vulnerable frente al virus.

En este sentido, la idea se convirtió en un ABEP, cuyo propósito es difundir un método de prevención y recuperación de la Covid 19, mediante la gestión emocional a través de Un café con la Sra. Covid. La meta llegar a miles de personas a fin de contribuir con la salud y el bienestar. Las primeras acciones a tomar fueron la difusión en RRSS y el diseño de un taller de ocho horas cuyo contenido es, el cuento, las reflexiones, la práctica de gimnasia psicofísica y la aplicación del método ICCEA para la gestión emocional.

Este taller ya ha sido impartido en algunos espacios, tales como el IUTA Maracay, Bomberos del estado Aragua, Instituto de Formación Profesional YUJ. Los próximos pasos serán, primero, difundir el cuento de manera gratuita mediante la edición de este libro como aporte a la sociedad en general, segundo, capacitar a personal del área de psicología para que sean multiplicadores del taller y así diseñar un modelo de negocio para

generar ingresos y tercero realizar una gira de medios y plan de marketing digital para dar a conocer el taller Un café con la Sra. Covid.

Finalmente les puedo decir, que estoy inmensamente agradecida con la Sra. Covid, no por su visita, sino por todo lo que me enseñó y que ahora puedo aquí compartir con ustedes experiencias vividas en la presentación de la Sra. Covid en los talleres

La primera invitación para dictar una charla, la recibí del Instituto Universitario de Tecnología de Administración Industrial Maracay (IUTA) para el personal administrativo. Hubo una asistencia de 30 participantes con gran receptividad. Iniciamos con la práctica de gimnasia psicofísica manteniendo las respectivas medidas de bioseguridad, posteriormente entre todos leímos el cuento y las reflexiones, y varios contaron su experiencia vivida con la enfermedad o su vivencia con algún ser querido, algunos aun en duelo y evidentemente afectados, esto condujo a estar muy atentos al método ICCEA para la gestión emocional.



La segunda presentación fue realizada a los Bomberos del estado Aragua, en esta oportunidad me acompañó una estudiante de psicología, quien sirvió de apoyo. El caso de estos funcionarios es bien particular ya que tienen como misión salvaguardar vidas, proteger bienes del Estado y de la ciudadanía, cumplir con normas que efectúen la prevención, extinción y protección de incendios que puedan generarse y poner en riesgo vidas y bienes.

Esta distinción hace que sean un personal operativo que no ha podido asumir el confinamiento como la mayoría de los trabajadores de otras organizaciones, han padecido la enfermedad y han tenido seres queridos afectados, incluso fallecidos. Igual al caso anterior se veían afectados, sin embargo, se pudo observar que son personal más resilientes y con una capacidad de gestionar mejor sus emociones, características propias de un bombero.



El último taller lo dicté en el Instituto de Formación Profesional Yuj a jóvenes entre 15 y 20 años, con muy buena receptividad y atención por parte de ellos. Se hizo la práctica y luego reflexionamos sobre el cuento. Entre los jóvenes pudo observarse afectación por duelo, por las limitaciones que les ha tocado vivir motivado a los cambios en sus rutinas. Fue una experiencia muy significativa.



Espero que sea útil para ti

Maryuri Meléndez



Un café con la Sra. Covid_Maryuri K Meléndez.mp4

I. Tomando un Café

La Sra. Covid vino a visitarnos, al principio intenté rechazarla, yo no la invité y obviamente no la quería recibir, pero entendí que había llegado, que no había marcha atrás y que su estadía duraría unos días, entonces me dije “si no puedo evitarlo, lo vivo con resiliencia y No con resistencia” la recibí como se merece, con mucho respeto y mucho cuidado. Es una Sra. muy elegante, muy seria, imponente, no se anda con jueguitos ni sonrisitas.



Le invité un café y le dije:

“¡Bueno!, ya que llegó vamos a tomar un café,

Ud. vino a enseñarme algo, pues bien, conversemos”

Allí sonrió con un poco de picardía, incluso un toque de crueldad diciéndome:

“Tú invitas, pero yo ordeno”



Nos sentamos, el café se sirvió
como ella ordenó, muy amargo para mi
gusto, sin azúcar, sin chocolate, sin vainilla
y sin canela, de paso estaba muy, pero
muy caliente y
cada vez que probaba un sorbo
¡Dios!



Sentía que me llegaba
hasta los huesos, costaba
enfriar y me trancaba la
respiración, sentía una presión
tan desagradable en el pecho,
escalofrío ya un con mucho
dolor yo intentaba respirar
profundo, fijando la mirada en
un solo punto

Atención, concentración y

gestión emocional

para pasar el trago amargo.

Ella me miraba y después de un largo silencio, me dijo:



“Sabes, agradezco tu amabilidad, sé que no estás a gusto con mi presencia, pero me recibes con cortesía, hay personas que me rechazan, me insultan y maldicen, eso me pone de muy mal humor y como me gusta los retos les termino en Jaque, algunos me han ganado, pero yo he ganado a muchos”.

Respondí...

- Pareciera que disfruta de su triunfo, ¿por qué?

Ella me miró y volvió a sonreír con picardía, al tiempo que continuó diciendo:

“Porque es importante que las personas entiendan que no tienen el control de todo en sus manos, que no todo se compra con dinero y que todos son exactamente iguales, aun en diferente situación”.

Estamos en el mismo mar, pero no en el mismo barco...



Vino mi siguiente pregunta:

- *¿Por qué visitas a las personas y no a los animales?*

Con cierto enojo respondió:

“porque las personas son una especie peligrosa, los animales son seres indefensos que solo obedecen a su naturaleza en la cadena alimenticia, los humanos destruyen las flores, matan animales, y contaminan tanto el agua como el aire que respiran.

Cuando los visito claman por un poco de aire para respirar, pero no se acuerdan que es el mismo aire que llenan de humo y contaminan.



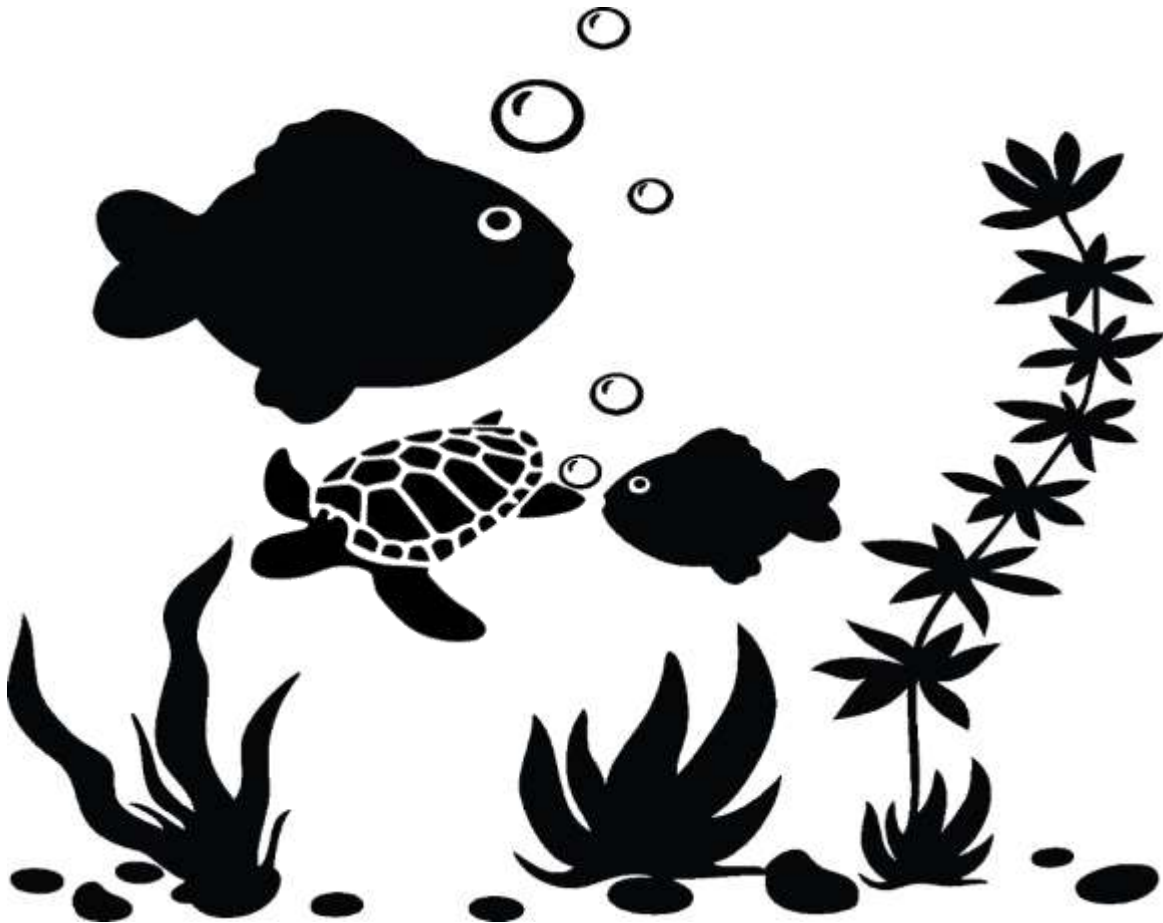
Pero pudiste visitar solo a quienes tienen el poder de detener la contaminación

Le respondí con un poco de enojo, a lo que inmediatamente dijo:

“Todos son responsables, cada uno en su espacio. ¿Crees que porque solo tú lanzas una bolsa plástica al mar causas menos daño que un empresario que derrama combustible?, las tortugas marinas se comen esa bolsa plástica y mueren.

¿Crees que solo un automóvil conmonóxido de carbono no hace nada?, sacala cuenta cuantos automóviles hay en todo el mundo”

Los humanos están acabando con el planeta...



“Las personas ni siquiera cuidan su salud, ¡mírate tú!, llevas una alimentación alcalina, tu cuerpo no tiene tantas toxinas, sin embargo, te toca reducir los dulces y las harinas que son igual de dañinas. Veo que tienes calma, equilibras el miedo y la rabia que me tienes, eso lo aprendiste en yoga, pero todavía te falta mucho por aprender de esa cultura milenaria.

Las personas comen demasiado, pero no se alimentan, el sedentarismo, el estrés, el tabaco, las drogas, el alcohol y el azúcar destruyen el sistema nervioso, endocrino e inmunológico, y luego con mi simple visita ya se están muriendo y no se acuerdan de lo que hacen día a día”.

Reflexioné sobre las veces que procrastino y no hago mi práctica, aunque soy vegetariana, no me cuido de otros alimentos porque según yo, merezco complacerme. Allí me dije, **“debo ser disciplinada y cuidarme”**.



¿No te importa que las personas te tengan miedo y rabia?

“No, las personas en el fondo no saben que sienten, ni que quieren. Mucha inteligencia, mucha tecnología y en realidad no saben ni cómo gestionar sus emociones, viven metidos en los teléfonos, no hay tiempo para conversar, no hay tiempo para jugar con sus hijos, hacer las tareas y conocerlos.

Interrumpen los buenos momentos por estar en RRSS, ¡ah! pero ahora que deben comunicarse solo por sus equipos electrónicos, si quieren reuniones, besos y abrazos.

Muchos no valoraban a sus abuelos, pero ahora si se dan cuenta lo vulnerables que son y reconocen la importancia de cuidarlos.

Aun así, creo que todavía le falta mucho por aprender a la especie humana, falta mucha empatía y mucho amor”



Allí recordé los momentos críticos: cuando tocó buscar un medicamento y una recarga de oxígeno y había personas que especulaban con los precios de una manera tan increíble que verdaderamente pude darme cuenta la falta de empatía en medio de momentos tan difíciles.

Sin embargo, le dije:

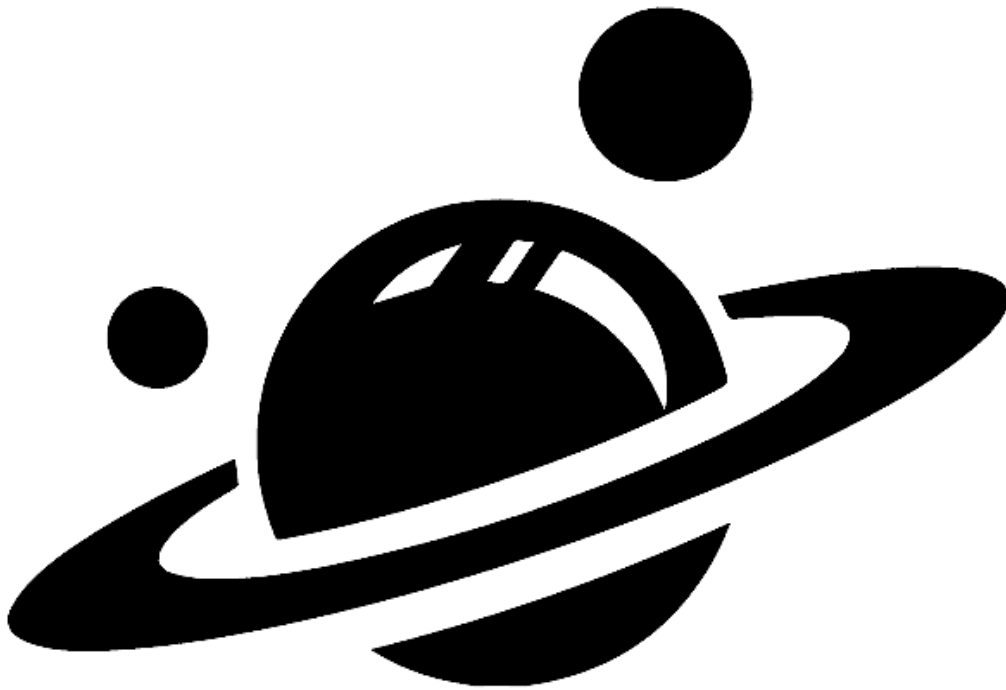
No todo el mundo es malo, hay personas con un gran corazón que, si apoyan y son solidarios, es triste ver como se han ido tantas personas amigas, familiares, gente buena que no merecía irse tan pronto, eso duele mucho

¿Por qué tan agresiva, por qué ese efecto tan rápido?



Ella respondió

“Si lo sé, también lo lamento, pero es parte del sistema, somos todos dentro de un cosmos, nadie tiene el poder de juzgar quien sí o quien no, todos tienen un ser querido que les llore y los extrañe, pero a todos nos tocará en algún momento por la causa que sea y esa es otra debilidad de las personas, no han entendido que la partida forma parte de la llegada.”



*La vida es solo un paréntesis que deben aprovechar al máximo para amarse, quererse, entenderse como sociedad, conversar como seres humanos, compartir, respetarse y tolerarse, ¡ah! pero ¡NO!, la ambición por el poder, por la riqueza, por los lujos ha sido más importante, en algunos casos más importante que sus padres, sus hijos e incluso que su propia vida. **Entre la vida y la muerte hay solo un instante...***



Yo en silencio, no me atrevía a refutar, en el fondo sentí que tenía razón y con disimulo veía su porte, la seguridad de sus palabras, no me atreví a discutir. Mientras el café seguía caliente y mi respiración muy limitada. Solo le dije,

“Es duro escuchar tantas verdades juntas y verme reflejada en más de un caso, pero creo que basta, que ya son muchas vidas, mucho dolor”

y con una lágrima en mi mejilla le supliqué...

***Por favor retírate, ya nos
diste una gran lección.***



La Sra. Covid se levantó despacio tomó su cartera y me dijo:

*“Yo seguiré haciendo lo que
me corresponde, haz tú lo
que te corresponde”*

Me tendió su mano, yo respondí
con el mismo gesto y solo pude

decir **“Gracias”**

Ella sonrió con delicadeza y
respondió:

*“Tranquila el café va por
cuenta mía, después de este
amargo café, estoy segura que
disfrutarás cada café dulce
porque sabes a que sabe lo
amargo”*

Se volteó y se fue con un
caminar elegante, iba
Maquillada, Entaconada y

Empoderada.



*Para ser sincera, no la extraño, no quisiera volver a tenerla cerca, pero
si de algo estoy segura es que jamás la olvidaré.*

**Gracias Sra. Covid-19, no por su visita,
sino por lo que me enseñó**

Ese café me pareció eterno, y me hizo comprender muchas verdades.

Hoy después de unos días de esa visita, puedo entender que en el fondo no es tan cruel, que detrás del miedo que inspira hay un ser que simplemente vino a mostrar a la humanidad lo equivocado que estamos y me hizo ver varios puntos para reflexionar y siento que lo que me corresponde hacer es, compartirlo contigo.

1. ***Si No puedo evitarlo, lo vivo con resiliencia y No con resistencia.***
2. ***Atención, concentración y gestión emocional.***
3. ***Estamos en el mismo mar, pero no en el mismo barco.***
4. ***Los humanos estamos acabando con el planeta.***
5. ***Debo ser más disciplinada y cuidarme.***
6. ***Falta mucha empatía y mucho amor.***
7. ***Entre la vida y la muerte hay solo un instante.***
8. ***Mi cuerpo es mi templo, mi actitud quien lo mueve y mis pensamientos el primer paso a mis emociones. (Guía de gimnasia psicofísica para la autorregulación emocional y terapia respiratoria)***

II. Reflexiones

Reflexión N° 1

Si No puedo evitarlo, lo vivo con resiliencia y No con resistencia

Nos desgastamos física, emocional y energéticamente, cuando sencillamente nos oponemos a algo que ya es un hecho, se debilita nuestro sistema inmune y lejos de ganar la batalla no enfermamos, nos alteramos, llega la ansiedad, la depresión.

Ante lo inevitable toca ser flexible, conversar y si es preciso negociar. La mejor manera de ganar una batalla es conociendo al oponente, y no digo enemigo digo oponente porque esa situación, momento o persona que vemos como enemigo viene a mostrarnos algo y que mejor estrategia que conocerlo de cerca.

Es momento de adaptarse, fluir, pensar en nuevas soluciones, comprender que No tenemos el control de todo

¿Recuerdas el vaso medio lleno o medio vacío? ¡Pues! Más allá de cómo percibes el vaso, decide qué hacer con lo que hay en el vaso, optimiza el recurso, si no funciona el plan A, busca un plan B y si es necesario un plan C, pero no te resistas a vivir una nueva experiencia

Reflexión N° 2

Atención, concentración y gestión emocional

La mirada fija en un solo punto, observo cada detalle, identifico sensaciones y emociones, sin juicios, reconozco que el trago de café es amargo y lo que me hace sentir...

*Pero cuando respiro conscientemente, siento como mi cuerpo se relaja y flexibilizo mi postura eliminando tensión corporal y equilibrando mi presión arterial. Respirar conscientemente reduce la producción de cortisol, el café no deja de ser amargo, pero lo puedo pasar, el miedo no me paraliza, no grito de rabia, mis pulsaciones comienzan a regularse y mis pensamientos están más claros. **Eso lo aprendí en yoga, eso es gestionar las emociones...***

Gestionar las emociones, es más que leer libros y frases bonitas, hace falta utilizar los cinco sentidos para sentir, escuchar y responder asertivamente al estímulo externo que en ocasiones puede ser perturbador.

Hoy día, la Neurociencia ha demostrado como afectan las emociones mal gestionadas a la salud física y mental. Por eso hay que poner en práctica las palabras de Buda.

Si hay que ir a la guerra anda en Paz.

Reflexión N° 3

Estamos en el mismo mar, pero no en el mismo barco...

Esta frase la leí hace unos meses y me dejó pensando, ciertamente todos somos biológicamente iguales, todos estamos en el mismo mar, solo que cada uno tiene diferentes equipos, herramientas, actitudes, aptitudes y modo de vivir y sobrevivir en este mar.

Hay una realidad muy grande que nos ha mostrado la pandemia, se nos han ido personas de muy escasos recursos y podemos pensar ¡claro! no tuvieron como costear los medicamentos, pero también se han ido personas con mucho dinero que tenían todos los medicamentos y más.

*Se nos han ido artistas, políticos, deportistas, blancos, negros, homosexuales, heterosexuales, empresarios, emprendedores, ancianos y jóvenes, ¡en fin! personas diferentes, pero con algún en común, sencillamente todos **somos seres humanos**.*

Cada uno desde su Ser tiene un hacer distinto, cada uno tiene una historia.

No juzgues, no culpes, no ofendas

Reflexión N° 4

Los humanos estamos acabando con el planeta

Toda una vida escuchando y leyendo sobre la destrucción de la capa de ozono producto de la contaminación ambiental, tantos estudios sobre la contaminación de las aguas, el suelo y las partículas de monóxido de carbono contaminante que generan las grandes empresas y automóviles, pero, aun así, no hay consciencia de sus consecuencias.

Ahora, cuando la pandemia y la necesidad de resguardo nos obligó a abandonar las playas, ríos y otros ecosistemas naturales, hemos podido ver como se han regenerado muchos espacios, como los animales han ocupado su lugar, llevándome a comprender que somos nosotros los humanos quienes no hemos aprendido a convivir con las maravillosas especies que habitan el planeta.

En medio del dolor y limitaciones yo solo quería respirar profundo, inhalar y exhalar como he aprendido en yoga, pero la presión en el pecho no me lo permitía, allí realmente entendí lo indispensable que es el aire para vivir y que distinto fuera si ese aire estuviera realmente limpio.

Reflexión N° 5

Debo ser más disciplinada y cuidarme

Soy vegetariana por decisión propia y no vengo a decirte que tú también debes serlo, solo te invito a reflexionar y darnos cuenta de lo que estamos haciendo mal.

Desde inicios del 2020 nos han enseñado y hasta exigido el uso de mascarilla, alcohol, antibacterial, distanciamiento físico para prevenir la temida enfermedad, ¡Siii! Temida porque hay miedo y como ya vimos anteriormente si ese miedo, que es una emoción no es gestionado adecuadamente, si no buscamos un plan B ese miedo se apodera de nuestra mente y nuestro cuerpo, produciendo cortisol, generando ansiedad y debilitando nuestro sistema inmunológico.

Entonces, ¿un plan B? Tomar consciencia, dejar de procrastinar y accionar. No se tú, pero en mi alimentación hay muchos granos, verduras, ensaladas y frutas, pero debo disminuir azúcar y harina, eso debilita mi sistema inmune. Si nos alimentamos saludablemente nuestro cuerpo fabrica y resguarda esos minerales y vitaminas necesarios para mantenernos sano.

Te invito a tomar el sol de la mañana y nutrirte de vitamina D, vamos a incrementar nuestras prácticas deportivas y yoga, especialmente al aire libre.

Vamos a tomarnos la salud y la vida en serio, con disciplina

Reflexión N° 6

Falta mucha empatía y mucho amor

Esta afirmación me invita a preguntar:

¿Cómo ser empático?

¿Cómo demostrar amor?

Y entonces recuerdo a Maturana cuando decía “somos biológicamente amorosos” pero, si eso es así ¿cómo es que falta amor?

*Lo absurdo del caso es que estamos viviendo un momento donde el distanciamiento físico es la regla, pero es necesario estar más unidos que nunca, es una situación donde lo que más deseas es estar con tus seres queridos y la realidad es que extrañas esa mirada, esas palabras, esta realidad me hace **comprender lo sanador que es el Amor.***

No sé cuál será tu respuesta a las preguntas que me hice al inicio, pero yo pienso en valores, familia, creencias, pienso en el universo, el equilibrio, el Ser...

***Vivir en armonía con el universo es vivir lleno de alegría,
amor y abundancia.***

S. Gawain

Reflexión N° 7

Entre la vida y la muerte hay solo un instante

Cuando nace un niño celebramos su llegada, cuando cumplimos año celebramos la vida, pero cuando alguien se va...

Es un dolor que no se sabe dónde duele...

En nuestra cultura, no se nos ha preparados para vivir ese momento. No se sabe cuándo llegará ni cómo será, pero tenemos la certeza de que pasará, nos resistimos, nos da miedo, pero absurdamente vivimos la vida muriendo.

Cuesta comprender que alguien ya no está y que algún día no estaremos para alguien, por eso el momento de vivir es hoy.

Plantéate metas y ve por ella

Dile a esa persona lo mucho que la amas

Sonríe, abraza, besa

Ten esa conversación que tanto anhelas

Disfruta del dulce aroma de las rosas

Sobre todas las cosas...

...Permítete ser Feliz

Reflexión N° 8

Mi cuerpo es mi templo, mi actitud quien lo mueve y mis pensamientos el primer paso a mis emociones.

Desde que recuerdo mi vida, me gusta hacer ejercicios, en la adolescencia inicié el gimnasio y hace unos 10 años fui por primera vez a yoga con la finalidad de ejercitarme y me encontré con un mundo maravilloso que más allá de lo físico y estético me enseñó a vivir en bienestar, dando sentido a la unión de la mente, el cuerpo y el espíritu que se refleja en el lenguaje, cuerpo y emoción.

Fue allí donde aprendí que la respiración no es solo ese proceso biológico y natural que nos hace estar vivos, sino que cuando respiras conscientemente pasas de estar vivo a vivir. En mis prácticas de asanas conocí la 1ra. Serie de gimnasia psicofísica, que luego se convierte en cultura psicofísica cuando lo vives y forma parte de tu vida. Esta práctica me acompaña siempre y muy especialmente desde el día 1 de la visita de la Sra. Covid y hoy la comparto contigo.

La 1ra. Serie de gimnasia psicofísica está basada en movimientos que permiten la flexibilización y automasajes de la columna vertebral y equilibrio glandular fomentando la respiración y disminuyendo la tensión muscular.

Además de mi experiencia, te comento que en un estudio presentado por la Dra. Maribel Méndez en el VII Congreso Internacional de Yoga, se demuestra los beneficios que aporta esta práctica a pacientes con Covid-19.

Como sabemos, uno de los síntomas más significativos en la Covid 19 es la insuficiencia respiratoria, y al no respirar de manera adecuada se limita nuestra oxigenación afectando nuestra área cognitiva, es por esta razón que durante y posterior al Covid se puede ver déficit en la memoria, atención, concentración y por ende afectar el área psicomotora reflejándose en el desequilibrio corporal, dificultad en el lenguaje, entre otras.

*Hoy quiero regalarte esta guía de 10 ejercicios de: De la Ferriere S. (2008), que contiene la **primera serie de gimnasia psicofísica**, más un ejercicio extra de respiración, aquí encontraras la forma correcta de realizarlos y los beneficios que aporta.*

Es importante escuchar tu cuerpo, no sobrepasar tus límites, estar atento a tu diagnóstico médico y si consideras que a alguien más le puede ser útil esta información, compártela.

III. Primera serie de gimnasia psicofísica para mejorar la respiración y gestionar las emociones durante el proceso del COVID-19

Cultura psicofísica

Los textos que reposan en la Gran Fraternidad Universal mencionan que el Dr. Serge Raynaud de la Ferriere (2008) deja como legado un método de vida para el hombre moderno, basado en una síntesis de la sabiduría tradicional de oriente y occidente. Este método se dió a conocer en 1948 e inicia en una cultura psicofísica y respiración de capacitación preyoga, con resultados que se evidencian en un estilo de vida saludable en el ámbito, físico, mental y espiritual.

En Yoghismo (1981) se define la gimnasia psicofísica como el arte de desarrollar y fortalecer el cuerpo por medio de una serie de movimientos y ejercicios haciendo énfasis en la respiración para ejercer una acción mental, accionando el mecanismo psicofísico, es decir la mente y el cuerpo logrando el equilibrio de los biorritmos activos y pasivos del ser humano. Desde el punto de vista físico y orgánico incluye un auto masaje y oxigenación en las vísceras, glándulas endocrinas, expansión de la zona torácica y una importante flexibilización de cada parte del cuerpo otorgando elasticidad muscular, agilidad y fortaleza respiratoria.

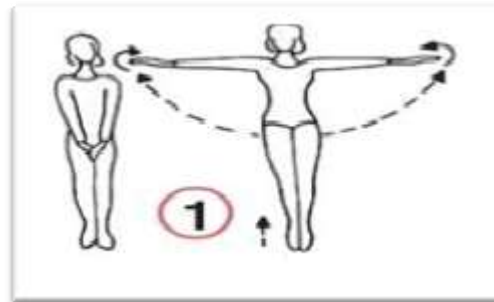
Al respecto el Dr. Munde (2021) expone en el VII Congreso Internacional de Yoga, su experiencia en prácticas de gimnasia psicofísica y asanas de yoga realizadas en hospitales de la India en pacientes con COVID

19, demostrando que al disminuir los niveles de ansiedad mediante la respiración yoguica y la meditación se fortalece el sistema inmunológico ya que disminuye el miedo y los ataques de pánico. Evidencias como estas en otros ámbitos y estudios neurocientíficos dieron paso a que la Organización mundial de la Salud (OMS) aprobara al yoga y la medicina ayurveda como método de sanación.

Movimiento N° 1

“Respirar es Vivir”

-Iniciamos de pie, con los talones juntos y puntas de pies separados (yo lo llamo parada de pingüino), brazos rectos con las palmas de las manos unidas delante del cuerpo.



-Elevarse lentamente sobre la punta de los pies sin separar talones, al mismo tiempo que se elevan los brazos lateralmente hasta quedar en cruz, simultáneamente que estás elevando brazos y pies inhalas por la nariz lo más profundo que tu respiración te lo permita, la inhalación y elevación debe ir al mismo ritmo, de manera que al llegar arriba tengas el aire suficiente para detener la inhalación.

-Reteniendo la respiración giras las palmas de las manos hacia arriba y lleva los brazos hacia atrás con impulso, sintiendo como se unen omóplatos expandiendo los pulmones.

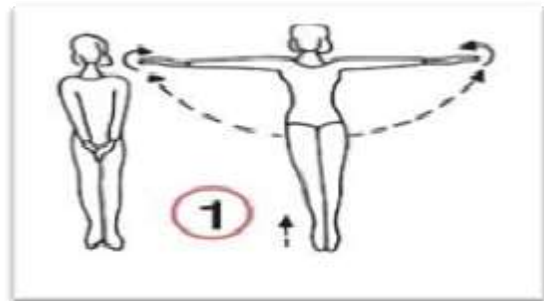
-Volver las palmas hacia abajo y descender brazos y pies al mismo tiempo que exhalas por la nariz.

P.D: Si te sientes débil, hazlo sentado en una silla que te permita tener la espalda erguida y los pies bien apoyados en el piso, y solo elevarás los brazos en coordinación con la inhalación y exhalación.

Beneficios del Movimiento Nº 1

“Respirar es Vivir”

-Este movimiento permite adoptar poco a poco la respiración yoghi, ya que aumenta la irrigación pulmonar mejorando la hematosis, es decir, el intercambio de dióxido carbono por oxígeno, lo cual



favorece la oxigenación y purificación pulmonar al producir la expansión torácica, ya que renueva la calidad del aire remanente en los pulmones.

-Se produce un masaje abdominal a través del movimiento diafragmático que se produce en la inhalación y exhalación, mejorando la irrigación y funcionamiento del estómago, hígado, bazo y páncreas,

permitiendo una mejor absorción de los alimentos.

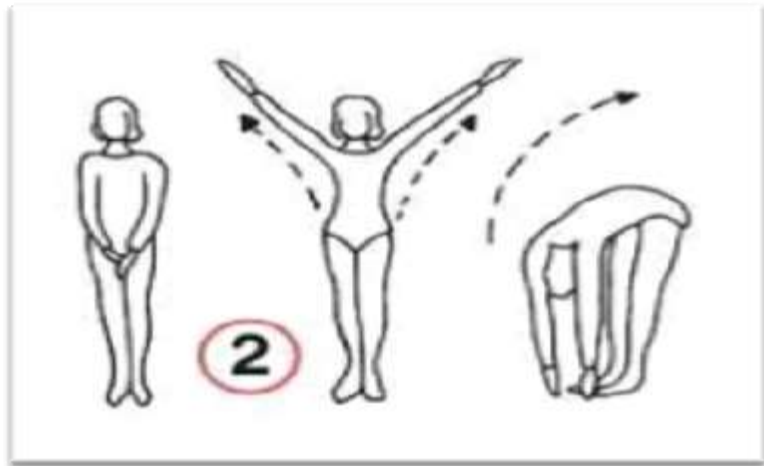
- ✓ *El movimiento de los brazos y las manos benefician las articulaciones de los hombros y muñecas evitando la artrosis.*
- ✓ *Al levantar los talones se favorece la circulación, previniendo además la aparición de várices.*
- ✓ *Se trabaja sobre el equilibrio corporal favoreciendo el área cognitiva, ya que estimula atención, concentración y coordinación psicomotora de los movimientos.*

P.D: Si te sientes débil, hazlo sentado en una silla que te permita tener la espalda erguida y los pies bien apoyados en el piso, y solo elevarás los brazos en coordinación con la inhalación y exhalación.

Movimiento Nº 2

-“Aire, energía, vitalidad para el cuerpo”

-De pie, talones juntos y puntas de pies separados (parada de pingüino), brazos hacia abajo extendidos delante



del cuerpo con las manos unidas por los dorsos.

-Inhalando por la nariz lenta y profunda, eleva los brazos hasta la posición en “V”, pasando las manos unidas por los dorsos cerca del tórax y la cara. Al tener brazos extendidos retener la respiración.

-Exhalando lentamente por la nariz, bajar los brazos por el centro del cuerpo, uniendo las manos por los dorsos, al mismo tiempo que se flexiona el tronco hacia adelante, manteniendo las piernas rectas hasta tocar tres veces el piso intercalando primero con las palmas, dorso, palmas y siempre con la punta de los dedos enfrentados. Importante mantener la espalda erguida (sacando el pecho, para evitar encorvar).

-Volver a la posición inicial lentamente.

Beneficios del movimiento N° 2

“Aire, energía, vitalidad para el cuerpo”

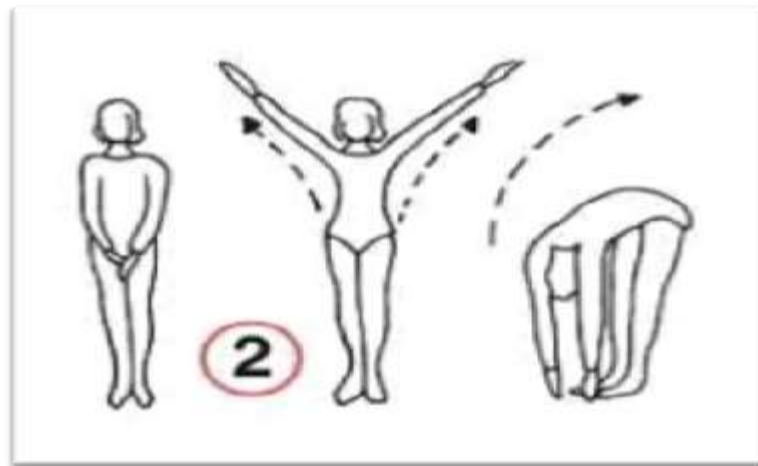
-Fortalece la respiración yoghi al ser más exigente, ya que la exhalación va acompañada de la flexión del tronco, contrayendo la faja abdominal.

-Tonifica glúteos, lumbar, femorales y pantorrillas.

-Otorga flexibilidad en la columna vertebral y articulación de las rodillas debido a la extensión profunda.

-Activa las secreciones y movilidad intestinal, estimulando así el sistema digestivo.

-Favorece el área cognitiva al mantener el equilibrio y llevar las manos al piso



Movimiento Nº 3

“Equilibrio y Resistencia”

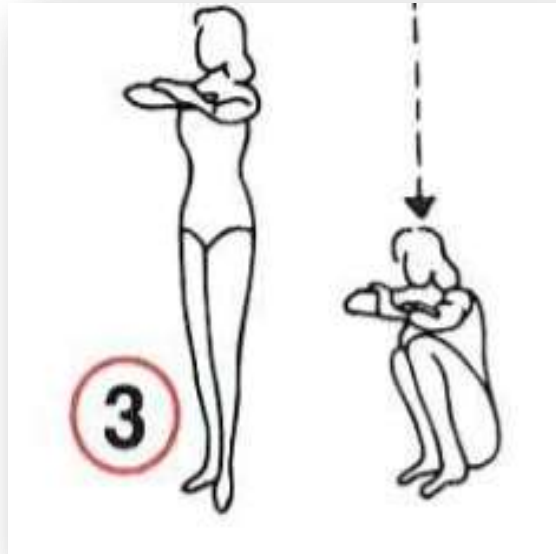
-Brazos cruzados, (derecho sobre izquierdo) a nivel del pecho. Pies juntos.

-Inhalando por la nariz, elevar los brazos cruzados intentando llevar brazos al frente de la cara

-Retener la respiración y flexionar las rodillas, bajando el tronco de manera que glúteos toque los talones (sin elevar talones del piso).

-Aun reteniendo la respiración, levantar el cuerpo.

-Exhalar lentamente al mismo tiempo que se bajan los brazos hacia el pecho hasta llegar a la posición inicial.



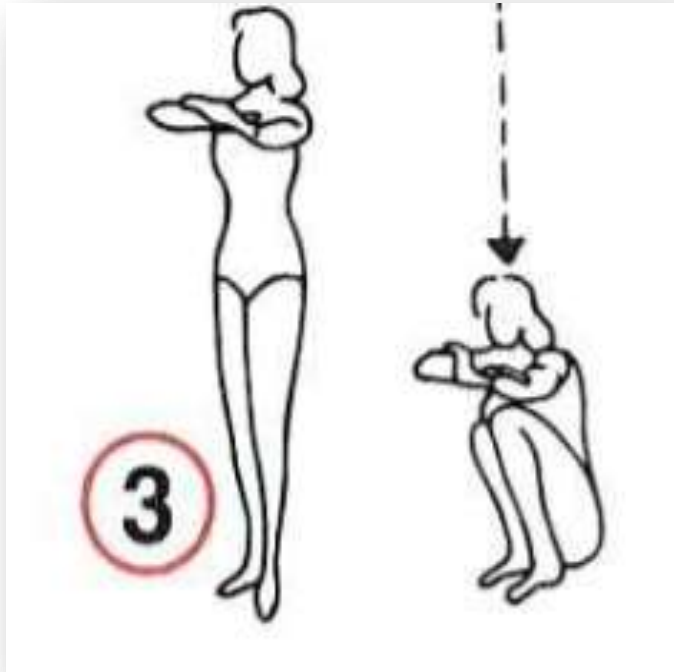
P.D Si te sientes débil, hazlo sentado en una silla que te permita tener la espalda erguida y los pies bien apoyados en el piso, y solo elevaras los brazos coordinados con la inhalación y exhalación

P.D Si lo haces de pie, en el punto 3 bajar el tronco hasta una altura que te permita no elevar los talones del piso

Beneficios del movimiento N° 3

“Equilibrio y Resistencia”

- Favorece el equilibrio
- Tonifica y otorga resistencia a los muslos, rodillas, tendones y ligamentos de las pantorrillas y empeines
- Estimula el movimiento de la cadera y articulación coxo-femoral
- Activa el peristaltismo intestinal mejorando el proceso digestivo



Movimiento N° 4

“El masaje en los pies, favorece el equilibrio”



-De pie, talones juntos, punta de los pies separadas (parada de pingüino), manos en la cintura rozando ambos pulgares con un poco de presión hacia la columna; codos y hombros hacia atrás

-Inhalar lentamente por la nariz, elevando totalmente los talones, manteniéndolos unidos, la inhalación y elevación debe ser coordinada, al llegar al punto máximo, retener la respiración

-Reteniendo la respiración, flexionar las piernas, separando las rodillas hasta que los glúteos toquen los talones

-Reteniendo la respiración extender completamente las piernas manteniendo talones elevados

-Exhalar de manera coordinada con el descenso de los talones al piso

P.D Este movimiento solo se hace de pie, si hay debilidad omitir

Beneficios del movimiento N° 4

“El masaje en los pies, favorece el equilibrio”

- Favorece el equilibrio y estabilidad del cuerpo
- El movimiento simultáneo de inhalar y elevar los pies, permite una mayor absorción del oxígeno
- La posición de la columna recta, permite que la energía fluya a través de nuestros canales
- Otorga resistencia y elasticidad a los muslos y pantorrillas
- Fortalece las rodillas, tobillos, articulaciones y arco de los pies



Movimiento N° 5

“Polaridad y equilibrio”

-De pie, talones juntos, punta de los pies separadas (parada de pingüino), manos en la cintura rozando ambos pulgares con un poco de presión hacia la columna; codos y hombros hacia atrás

-Llevar la pierna recta hacia adelante aproximadamente a 60° con respecto al piso

-Inhalar y hacer semicírculo con la pierna recta hacia atrás lo más distante posible del cuerpo

-Mantener la pierna recta y exhalando llevar nuevamente hacia adelante, el pie roza el piso y sin detenerse se repite mínimo 4 veces con cada pierna

-Empezar con la pierna derecha los días martes, jueves y sábado y con la pierna izquierda los días lunes, miércoles y viernes

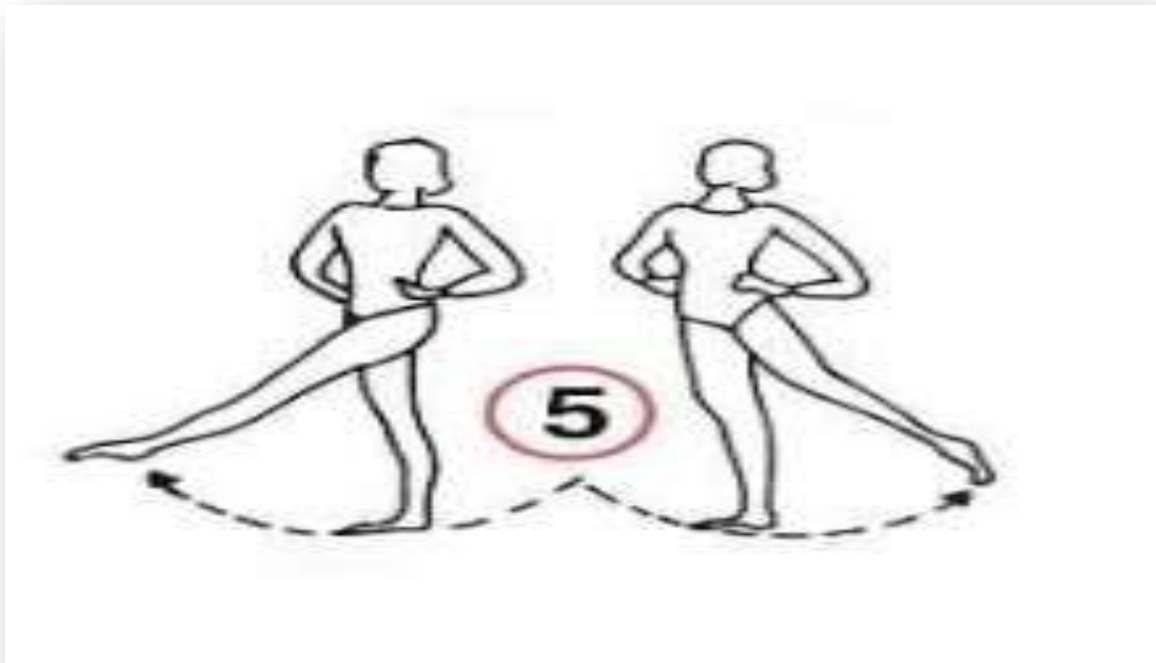


Beneficios del movimiento N° 5

“Polaridad y equilibrio”

- Por efecto reflejo, da equilibrio psíquico y mental
- El movimiento de las piernas, permite activar la energía de las glándulas godas y suprarrenales
- Irriga la raíz de los nervios lumbares
- Permite el movimiento de rotación coxo-femoral dando un masaje hacia el hígado y páncreas

P.D Este movimiento solo se hace de pie, si hay debilidad omitir



Movimiento N° 6

“Un masaje al eje de la vida”

-Pies rectas separados al ancho de las caderas, manos en la cintura rozando ambos pulgares con un poco de presión hacia la columna; codos y hombros hacia atrás

-Flexionar el tronco hacia adelante, columna recta, espalda erguida, mirada al frente

-Fijar la vista en un punto al frente y girar el tronco sin mover piernas ni cabeza iniciando del lado de la polaridad (derecha o izquierda), repitiendo mínimo 4 veces

-Lentamente subir tronco al centro e iniciar nuevamente el giro del lado contrario

-Cambiar el movimiento giratorio en sentido contrario

-Subir el tronco lentamente



P.D Si te sientes débil, hazlo sentado en una silla que te permita tener la espalda erguida y los pies bien apoyados en el piso, y solo elevaras los brazos coordinado con la inhalación y exhalación
P.D la inhalación se realiza por la nariz cada vez que se gira subiendo el tronco y se exhala por la nariz cada vez que se baja el tronco

Beneficios del movimiento N° 6

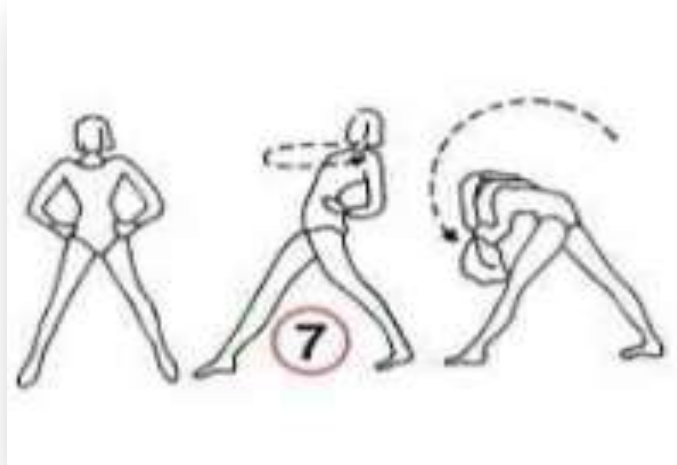
“Un masaje al eje de la vida”



- Fortalece el sistema nervioso cerebro espinal
- Flexibiliza la columna vertebral
- Contribuye a bajar la presión arterial
- Reduce el exceso de tejido adiposo de la cintura
- Otorga un automasaje a las glándulas gónadas y suprarrenales
- Irriga la raíz de los nervios lumbares
- Proporciona equilibrio y estabilidad al cuerpo

Movimiento N° 7

“Estimulando las neuronas con extensión de tendones”



-Piernas abiertas, manos en la cintura rozando ambos pulgares con un poco de presión hacia la columna; codos y hombros hacia atrás

-Girar el tronco y el pie de la polaridad del día hacia ese lado (derecha o izquierda) quedando el pie de manera lateral, el otro pie no se mueve y el tronco y vista hacia el lado de la polaridad

-Inhalar llevando el tronco hacia atrás y el mentón al pecho, retener al llegar atrás

-Exhalar llevando la frente a la rodilla sin flexionar rodilla

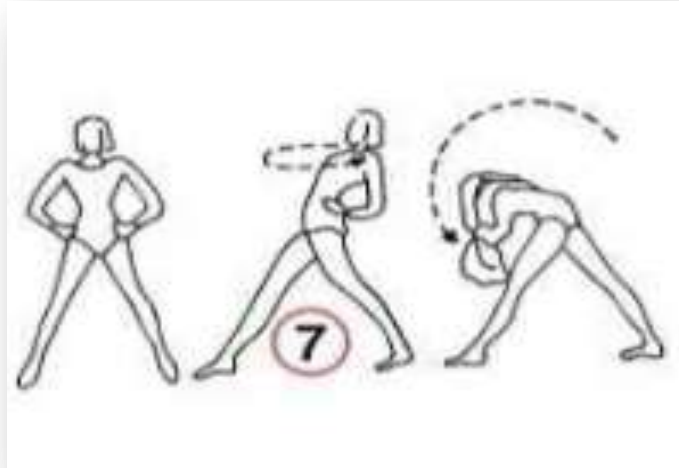
-Levantar tronco a la posición inicial

-Inmediatamente iniciar movimiento, ahora hacia la otra polaridad

P.D Si te sientes débil o mareos, puedes hacer de 4 a 6 repeticiones en una polaridad y luego cambiar a la otra polaridad igual de 4 a 6 repeticiones, es decir trabajar las polaridades por separado

Beneficios del movimiento N° 7

“Estimulando las neuronas con extensión de tendones”



-La presión del mentón hacia el cuello permite la irrigación hacia la glándula tiroides estimulando área emocional

-Llevar la cabeza hacia la rodilla estimula la circulación de la sangre hacia el cerebro logrando mejor oxigenación

-Flexibiliza cintura y columna vertebral

-Tonifica nervios espinales

-Regula el sistema digestivo

-Eleva el consumo de glucógeno de reserva de los músculos y estimula el páncreas, aumentando la secreción de insulina disminuyendo el nivel de glucosa sanguínea

-Fortalece área psicomotor mediante el equilibrio, coordinación de movimientos y lateralidad

Movimiento N° 8

“Expande y respira”

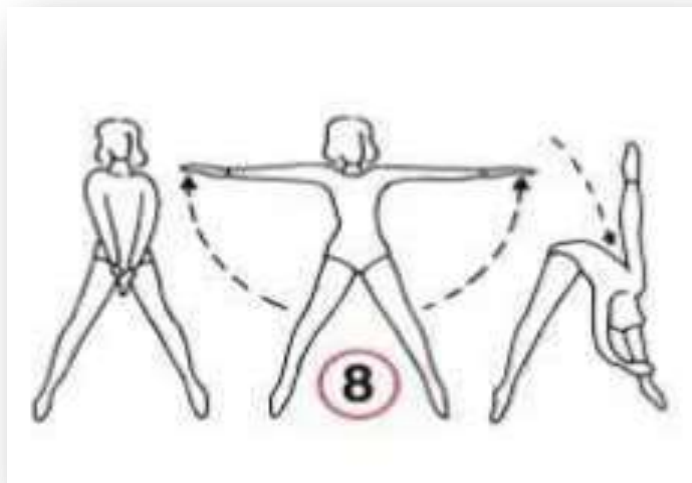
-Piernas abiertas al ancho de las caderas, brazos extendidos hacia abajo con las manos unidas por los dorsos al frente del cuerpo

-Inhalando, elevar las manos unidas por los dorsos hasta extender los brazos a la altura de los hombros con las palmas hacia arriba

-Reteniendo la respiración girar el tronco según la polaridad del día

-Exhalar llevando la mano contraria al tobillo, la frente a la rodilla y el brazo contrario recto hacia arriba totalmente vertical con la palma hacia atrás

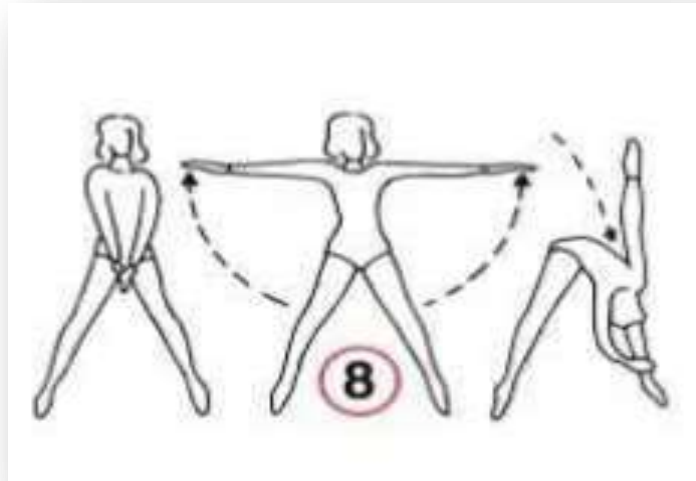
-Inhalar levantando el tronco extendiendo ambos brazos a los lados a la altura de los hombros, palmas hacia arriba y realizar el mismo movimiento en sentido contrario



P.D Si te sientes débil, hazlo sentado en una silla que te permita tener la espalda erguida y los pies bien apoyados en el piso, y solo elevaras los brazos coordinado con la inhalación y exhalación haciendo el giro llevando la mano hacia la rodilla

Beneficios del movimiento N° 8

“Expande y respira”



-Los beneficios del movimiento anterior se ven reforzados ya que se realiza una mayor expansión pulmonar y el consiguiente aumento del volumen inspiratorio suministra más oxígeno a la sangre

-Al llevar durante la flexión del tronco un mayor volumen irrigatorio de sangre saturada de oxígeno fortalece: -sistema cerebro – espinal y SNC – estimula área cognitiva (atención, concentración, memoria).

Movimiento N° 9

“Elasticidad y circulación”

-Piernas abiertas al ancho de las caderas, brazos extendidos hacia abajo con las manos entrelazadas por los pulgares al frente del cuerpo

-Inhalando, elevar los brazos por encima de la cabeza, arquear la columna hacia atrás manteniendo piernas rectas

-Regresar simultáneamente brazos, tronco y cabeza, flexionando hacia adelante, piernas rectas, balanceando los brazos entre ellas en la medida que se exhala entres tiempos

-Manteniendo el tronco flexionado se frota con las manos el lado interior de las piernas tipo masaje de abajo hacia arriba

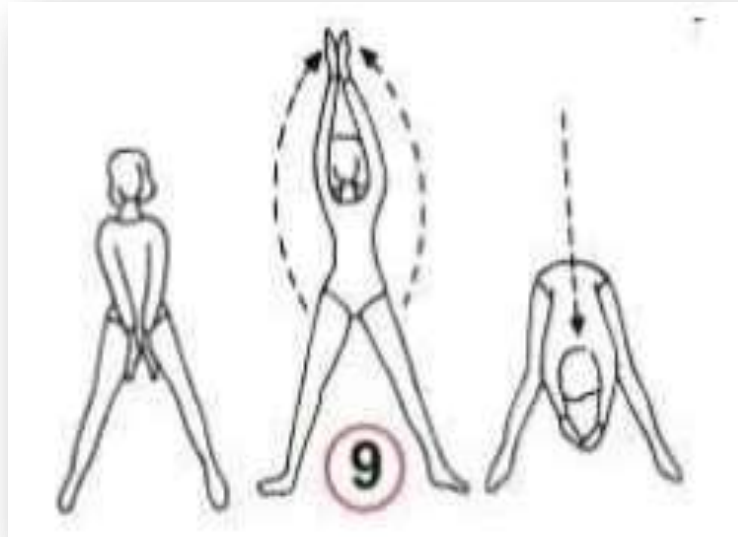
-Sujetar con las manos los tobillos ejerciendo un poco de presión y llevando alternadamente la frente hacia una rodilla y otra (dos veces a cada lado), inhalando a cada lado y exhalando al centro

-Subir lentamente inhalando llevando las manos a la cintura, dar un saltito exhalando y juntando los pies cayendo con la punta de los pies



Beneficios del movimiento N° 9

“Elasticidad y circulación”



-Fortalece la circulación, dando mayor irrigación al cerebro, mejorando oxigenación y por ende área cognitiva

-Da elasticidad y estiramiento a los músculos del abdomen, brazos y piernas

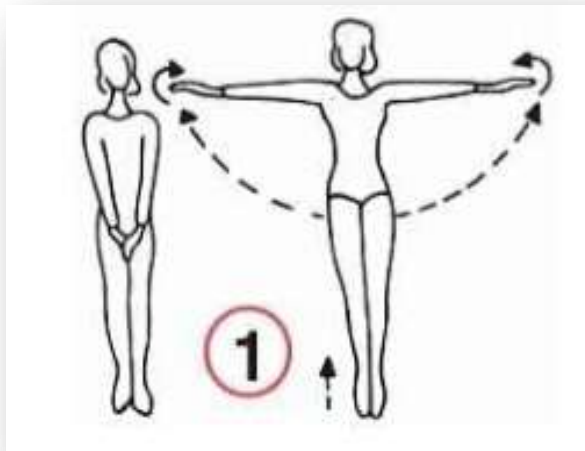
-El masaje a los miembros inferiores permite un mejor drenaje linfático y retorno venoso que retarda o evita el progreso de las varices y edemas de tobillos y pies

-El balanceo de la cabeza, de una rodilla a otra en combinación con la respiración es un excelente drenaje de la sinusitis crónica facial, frontal y esfenoidal.

P.D Si te sientes débil, hazlo sentado en una silla que te permita tener la espalda erguida y los pies bien apoyados en el piso, y solo elevarás los brazos en coordinación con la inhalación y exhalación

Movimiento N° 10

“Respiración y regulación del ritmo cardiaco”



-Iniciamos de pie, con los talones juntos y puntas de pies separados (yo lo llamo parada de pingüino), brazos rectos con las palmas de las manos unidas delante del cuerpo

-Elevamos lentamente los brazos lateralmente hasta quedar en cruz, simultáneamente que estas elevando brazos inhalas por la nariz lo más profundo que tu respiración te lo permita, la inhalación y elevación debe ir al mismo ritmo de manera que al llegar arriba tengas el aire suficiente para retener la inhalación

-Elevamos lentamente los brazos lateralmente hasta quedar en cruz, simultáneamente que estas elevando brazos inhalas por la nariz lo más profundo que tu respiración te lo permita, la inhalación y elevación debe ir al mismo ritmo de manera que al llegar arriba tengas el aire suficiente para retener la inhalación

-Volver las palmas hacia abajo y descender brazos al mismo tiempo que exhalas por la nariz

-Este movimiento permite relajar, regularizando el ritmo cardiaco (es importante fijar la atención en los latidos del corazón)

Movimiento Extra

“Boca de León”

-De pie, piernas separadas al ancho de las caderas. Brazos a los lados extendidos a lo largo del cuerpo

-Inhalar profundamente con la boca cerrada

-Exhalar con fuerza por la boca al mismo tiempo que se saca la lengua al máximo manteniendo la mirada al frente y flexionando las piernas, llevando las manos a la cintura

-Volver a la posición inicial para repetir el movimiento

Beneficios

-Gran estimulante y masaje para los órganos fonadores, amígdala, faringe, tráquea y bronquios

-Restablece y mantienen el funcionamiento del aparato respiratorio. De allí que sea altamente recomendado para superar deficiencias respiratorias

Importante

-La respiración siempre será nasal, es decir inhalas y exhalas con la boca cerrada, debes concientizar y sentir tu respiración. EL único movimiento donde se exhala con la boca abierta es en boca de león

-Cada movimiento se realiza de 4 a 6 repeticiones, sin embargo es importante respetar tu cuerpo y realizar las repeticiones que tus condiciones físicas te permitan

-La serie se realiza de manera continua, es decir un movimiento tras otro hasta llegar al final, sin embargo si no estás en condiciones puedes hacer una pausa activa entre cada movimiento, es decir terminas un movimiento, te detienes inhalando y exhalando suavemente por la boca para relajar y continuas con el siguiente movimiento

-Recuerda si no puedes mantenerte de pies en todos los movimientos apóyate con la silla, lo importante es que sea segura y te permita mantener la postura

-Preferiblemente practica la serie en un espacio abierto o con ventilación natural

-Recuerda que es importante la hidratación y sana alimentación

-Puedes hacer esta serie en la mañana y en la noche

Referencias

De la Ferriere S. (2008). **Cultura Psicofísica y Judo**. Texto oficial de la Gran Fraternidad Universal. Venezuela.

Yoghismo YY. (1981). **SUMA HRI Venerable Khezr Jñàpika Satya Gurú**. Diana.

Munde, S. (2021). **Fundación del Dr. Serge Raynaud de la Ferrière Yogic practices for COVID 19 patients of mild, moderate and severe level cases in india.** https://www.youtube.com/watch?v=hXx_-T1hsqo (1:27:42).

Semblanza de la autora
MARYURI K. MELÉNDEZ F.F.

Doctorante en Gerencia Educativa, MSc. Orientación de la Conducta, Psic. Organizacional, Ing. Electricista, Coach. Organizacional, CEO Yuj Formación y Bienestar, Docente universitario, Tutora de Tesis, Locutora de radio Conductora Programa TV En Forma (TVS), Prof. de Neuroyoga, Conferencista nacional e internacional.



**“El dolor es inevitable,
el sufrimiento es opcional”**
Buda

