

Beneficios del Zhineng Qigong en la salud holística de practicantes durante la COVID-19: aportes para enfermería

Benefits of Zhineng Qigong in the holistic health of practitioners during COVID-19: contributions for nursing

Benefícios do Zhineng Qigong na saúde holística dos profissionais durante a COVID-19: contribuições para a enfermagem

Reyna Isabel Hernández Pedroza^{1*}, José Heriberto Valazza², Rosa Jeuna Díaz Manchay³, Sonia Tejada Muñoz⁴, Sonia Celedonia Huyhua Gutierrez⁵, Lubia del Carmen Castillo Arcos⁶

Cómo citar este artículo: Hernández Pedroza, R. I., Heriberto Valazza, J., Díaz Manchay, R.J., Tejada Muñoz, S., Huyhua Gutierrez, S.C., & Castillo Arcos, L. C. (2023). Beneficios del Zhineng Qigong en la salud holística de practicantes durante la COVID-19: aportes para enfermería. *Cultura de los Cuidados* (Edición digital), 27(66). Recuperado de <http://dx.doi.org/10.14198/cuid.2023.66.11>

Received: 09/02/2023
Accepted: 02/05/2023.



Copyright: © 2023. Remitido por los autores para publicación en acceso abierto bajo los términos y condiciones de Creative Commons Attribution (CC/BY) license.

<https://culturacuidados.ua.es>

¹Estudiante del Doctorado en Ciencias de Enfermería de la Universidad de Guanajuato. División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Campus Celaya Salvatierra. Docente investigadora del Departamento de Enfermería, Universidad de Sonora- México. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0831-4357>; Correo electrónico: reyna.hernandez@unison.mx

² Director y fundador de Escuela Laosh. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4830-9694> ; Correo electrónico: joseheribertolaoshi@gmail.com

³ Doctor en ciencias de enfermería. Especialista en salud familiar y comunitaria. Docente de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo- Chiclayo, Perú. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2333-7963> ; Correo electrónico: rdiaz@usat.edu.pe.

⁴ Doctor en ciencias de enfermería. Docente de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza- Chachapoyas, Perú. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1181-8540>; Correo electrónico: sonia.tejada@untrm.edu.pe

⁵ Maestra en Gerencia y Gestión en los Servicios de Salud. Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas, Perú. Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-4823-2778>; Correo electrónico: sonia.huyhua@untrm.edu.pe

⁶ Docente investigadora de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Carmen. Campeche, México. Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-4368-4735> Correo electrónico: lubiacaillloa@gmail.com.

***Correspondencia:** Blvd. Luis Encinas, S/N. Departamento de Enfermería, Hermosillo, Sonora, México.

Abstract: Introduction: There are some studies on the benefits of ZhiNeng QiGong, but still very few in the context of the COVID-19 pandemic and related to holistic care. Objective: To describe the benefits of Zhineng Qigong in the comprehensive health of practicing adults during COVID-19. Method: Exploratory descriptive qualitative research. The sample was non-probabilistic for convenience, achieved by the saturation technique and data redundancy, 13 practitioners of the third International Certification of Zhineng Qigong participated, with prior informed consent. The information was collected by online interview and processed according to content analysis. Results: Five

categories were found: physical health, mental health, social health, spiritual health and ecological health, where positive changes were found for strengthening and individual healing with irradiation towards their family and social environment. Conclusions: All Zhineng Qigong practitioners experienced physical and emotional healing, improvements in their family and work relationships. Likewise, they feel vitality, inner peace, connection with the universe and nature. Most indicated that they did not contract COVID-19 because they improved their immune system and breathing with the practice.

Keywords: Terapias complementarias; salud holística; enfermería holística; infecciones por coronavirus; investigación cualitativa.

Resumen: Introducción: Existen algunos estudios sobre los beneficios de ZhiNeng QiGong, pero aún muy pocos en el contexto de la pandemia por la COVID-19 y relacionados con el cuidado holístico. Objetivo: Describir los beneficios de Zhineng Qigong en la salud integral de adultos practicantes durante la COVID-19. Método: Investigación cualitativa descriptiva exploratoria. La muestra fue no probabilística por conveniencia, lograda por técnica de la saturación y redundancia de datos, participaron 13 practicantes de disciplina incorporados en la tercera Certificación Internacional de Zhineng Qigong, previo consentimiento informado. La información fue recolectada por entrevista online y procesada según el análisis de contenido. Resultados: Se encontraron cinco categorías: salud física, mental, social, espiritual y ecológica, donde en todas se encontró cambios positivos de fortalecimiento y sanación individual con irradiación hacia su entorno familiar y social. Conclusiones: Todos los practicantes de Zhineng Qigong experimentaron sanación física y emocional, mejoras en sus relaciones familiares y laborales. Asimismo, sienten vitalidad, paz interior, conexión con el universo y la naturaleza. La mayoría indicaron que no contrajeron la COVID-19 porque con la práctica mejoraron su sistema inmunológico y la respiración.

Palabras clave: Terapias complementarias; salud holística; enfermería holística; infecciones por coronavirus; investigación cualitativa.

Resumo: Introdução: Existem alguns estudos sobre os benefícios do ZhiNeng QiGong, mas ainda muito poucos no contexto da pandemia de COVID-19 e relacionados ao cuidado holístico. Objetivo: Descrever os benefícios do Zhineng Qigong na saúde abrangente de adultos praticantes durante o COVID-19. Método: Pesquisa qualitativa descritiva exploratória. A amostra foi não probabilística por conveniência, alcançada pela técnica de saturação e redundância de dados, 13 praticantes da disciplina participaram da terceira Certificação Internacional de Zhineng Qigong, com consentimento prévio informado. As informações foram coletadas por entrevista online e processadas conforme análise de conteúdo. Resultados: Foram encontradas cinco categorias: saúde física, mental, social, espiritual e ecológica, onde foram encontradas mudanças positivas de fortalecimento e cura individual com irradiação para o meio familiar e social em todos eles. Conclusões: Todos os praticantes de Zhineng Qigong experimentaram cura física e emocional, melhorias em suas relações familiares e de trabalho. Da mesma forma, eles sentem vitalidade, paz interior, conexão com o universo e a natureza. A maioria indicou que não contraiu COVID-19 porque, com a prática, seu sistema imunológico e sua respiração melhoraram.

Palavras-chave: Terapias complementares; saúde holística; enfermagem holística; infecções por coronavírus; pesquisa qualitativa

La pandemia de la COVID-19 ha sumergido al mundo en una crisis sin precedentes, de tal forma que las personas habitantes de este planeta tierra se han visto en la urgente necesidad de hacer cambios tanto radicales como no tan radicales en sus hábitos, costumbres e incluso tradiciones con respecto a su salud y bienestar. Sin embargo, existen otras intervenciones y tratamientos no convencionales, que están tomando mayor auge, los cuales corresponden a la medicina "complementaria" o "alternativa" o terapias complementarias, que según la Organización Mundial de la Salud (2013) se utilizan para referirse a un amplio grupo de prácticas sanitarias que no forman parte de la tradición de un propio país, o no están integradas en su sistema sanitario. En ese sentido, hay un grupo de personas que practica ZhiNeng QiGong, que se han mantenido saludables, y que se pretende rescatar su experiencia.

Al respecto, (Guadalupe, 2020) indica que las reacciones bioquímicas conectan a nuestras emociones con nuestra salud, y considera que ZhiNeng QiGong es una herramienta que resuelve los problemas de salud, física, mental y emocional. Esto ocurre porque el cuerpo humano tiene la capacidad de autosanarse, y si no lo hace, probablemente ocurre algún tipo de bloqueo emocional que se tiene que resolver con un entrenamiento adecuado. El QiGong (chi-kung) es una antigua terapia china de origen taoísta para el mantenimiento de la salud, la curación y el aumento de la vitalidad, basado en la respiración, la postura y el movimiento, y es un método idóneo para mantenerse en forma y proteger de la tensión y el estrés cotidiano, pero en Occidente aun es poco utilizado (Oblitas et al., 2018).

En China el QiGong, se ha practicado desde hace aproximadamente 5000 años, por todo tipo de personas, ya sea que tengan la necesidad de resolver algún problema de salud, o personas sanas que deseen aumentar sus capacidades para desarrollar algún talento específico como atletas, artistas, científicos, empresarios, emprendedores, etc. Cualquiera persona que pueda seguir instrucciones simples puede practicarlo, incluso si no pueden mover su cuerpo, ya que el trabajo principal lo hace la mente; en sí ayuda al ser humano a conectar con su espiritualidad independientemente de la religión a la que pertenezca (Evolución integral, física, emocional y mental, 2018). La figura 1, muestra algunas de las posturas de pie importantes del método de ZhiNeng Qigong.

Figura 1. Posturas de pie de la disciplina de ZhiNeng QiGong



(1) Postura inicial, (2) iluminación de dantian bajo y (3) iluminación de beijuei

Asimismo, existen evidencias sobre los beneficios del QiGong como práctica integradora y complementaria en relación a la salud de adultos y ancianos, empleada en la afección de numerosos problemas de salud como cáncer, fibromialgia, Mal de Parkinson, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, Burnout, estrés, aislamiento social, lumbalgia crónica, dolor cervical, tinnitus, osteoartritis, fatiga, depresión y enfermedades cardiovasculares (Sarmiento et al., 2020; Toneti et al., 2020; McGee, 2021). En poblaciones no clínicas, se ha comprobado una importante disminución del estrés, así como mejoras en la salud y calidad de vida (Oblitas et al. 2018) sobre todo es beneficioso para las mujeres en general (Kin-Chung et al. 2021). Asimismo, permite tomar el control de nuestras vidas, tratar de ser la mejor versión de sí mismos, recuperar la paz, la armonía y la plenitud, mejorando la calidad de vida de las personas (Shimazaki et al., 2020), como diría el Maestro Pang, “simplemente pero no simplemente, aprender a ser más felices” (Guadalupe, 2020).

Por otro lado, ZhiNeng QiGong puede ser beneficioso para la prevención, el tratamiento y la rehabilitación de infecciones respiratorias, incluido la COVID-19. La pandemia reciente tiene el potencial de causar un daño físico y mental significativo en la población, quienes se podrían beneficiar de esta terapia, ya que es fácil de practicar. Los posibles mecanismos de acción incluyen la reducción del estrés, la regulación de las emociones, el fortalecimiento de los músculos respiratorios, la reducción de la inflamación y la mejora de la función inmunológica (Feng et al., 2020), teniendo una práctica grupal y sostenida puede ser potencialmente beneficios para la salud integral como tratamiento de las personas que padecen la COVID-19 (Bello Hirschfeld et al., 2020).

Lo antes expuesto supone por un lado, que las personas consideraron con mayor relevancia llevar a cabo una práctica o terapia complementaria durante la pandemia, ya sea iniciarla o continuar como practicante y con ello mejorar su estado de salud y bienestar, dadas las estadísticas de enfermedades en adultos son comunes las no trasmisibles o crónicas-degenerativas, las cuales se trasladaron a segundo término en cuanto a su atención por parte de los servicios de salud, debido a la prioridad de atención a los pacientes con COVID-19, y por el otro lado, existe limitada

evidencia científica con respecto a los beneficios en la salud holística de adultos que llevan a cabo prácticas complementarias basadas en la medicina tradicional china como lo es Zhineng Qigong.

Como refiere (De Haro, 2021): “El cuidado del otro exige la ayuda desinteresada hacia el otro”; existen muchos desafíos para el cuidado lo cual se observó durante esta pandemia, sin embargo frente a ello se puede ver que los profesionales de enfermería fueron una contención valiosa en contra de la COVID-19 (Campillay et al., 2021), por ello sumado al enfoque de cuidado holístico de la disciplina de Enfermería cobra alta relevancia e importancia para las Ciencias de Enfermería la práctica de Zhineng Qigong, ya que el unir la mente, cuerpo y espíritu en el cuidado de los pacientes permitirá la pronta recuperación y la reinserción a la sociedad. Asimismo, enseñar esta técnica desde el pregrado a las futuras profesionales de enfermería dará no solo un enfoque más integral durante el cuidado holístico que brindan, ya que al unir la medicina occidental con la oriental se encontrarán mayores beneficios para el paciente, además de brindar un cuidado artístico de enfermería estableciendo una relación feliz e integrada con el paciente (Babaii, Mohammadi & Sadooghiasl 2021). Por todo ello se planteó como objetivo describir los beneficios del Zhineng Qigong en la salud integral de adultos practicantes durante la COVID-19.

METODOLOGÍA

Este estudio fue cualitativo, ya que se profundizó en un fenómeno que es subjetivo y no medible; y al no haber investigaciones en el contexto del estudio, se realizó con abordaje descriptivo exploratorio (Grove, Gray & Burns, 2016).

La población estuvo constituida por 22 adultos practicantes de la tercera Certificación Internacional de Zhineng Qigong organizada por Escuela Laoshi en modalidad virtual, fue impartida por Laoshi José Heriberto Valazza, originario de Argentina, residente en México, Tao Qingyu Laoshi originario y residente de China, Anh Vo Laoshi, originario de Vietnam y residente de Canadá. Entre los criterios de inclusión se consideró a personas adultas que aceptaron participar voluntariamente de la investigación.

La muestra fue no probabilística por conveniencia, mientras tanto, el tamaño de la muestra fue de trece participantes obtenidos por la técnica de saturación y redundancia, es decir, se finalizó la entrevista cuando la información vertida se repitió y no emergieron nuevos datos (Hernández, 2018). El tipo de muestreo fue a través de la técnica de la bola de nieve (Grove, Gray & Burns, 2016). La estrategia para el primer contacto fue a través de la participación de la investigadora principal del presente trabajo en el grupo de la 3era. Certificación Internacional de Zhineng Qigong, quien facilitó el teléfono del siguiente participante y así sucesivamente hasta completar la muestra.

De los trece participantes once eran mujeres y dos varones, sus edades oscilaron entre 29 a 62 años, fueron 10 de México, 1 de Perú, 1 de Nicaragua, y 1 de Colombia. En cuanto al estado civil, seis fueron casados, dos convivientes, un divorciado, cuatro solteros. En cuanto a su salud, tres sanos sin ningún diagnóstico médico, dos con insuficiencia renal crónica, dos con Asma, dos con

artrosis, uno con arritmia cardiaca, uno con hipotiroidismo. Siete profesaban la religión católica, uno el budismo, y cinco eran ateos.

Para recolectar los datos se usó una entrevista online, que contiene datos generales, y las siguientes preguntas: ¿Qué le llevo a practicar Zhineng Qigong?, ¿De qué manera ZhiNeng QiGong le ayudó a sobrellevar la pandemia?, ¿Qué consecuencias de la práctica de Zhineng Qigong ha notado en su vida?, ¿Cuáles han sido los beneficios de ZhiNeng QiGong en su salud física, mental, social, espiritual y ecológica? El instrumento fue validado por tres juicios de expertos que cuentan con el grado de maestría con dominio en la línea de investigación cualitativa y en la medicina alternativa. Cabe indicar que los datos se recolectaron de octubre a noviembre del 2021.

La investigadora principal ejecutó las entrevistas previo consentimiento informado y según disponibilidad de tiempo de los participantes del estudio, las cuales se ejecutaron de forma virtual, siete por llamadas telefónicas y seis por Zoom, según lo más accesible para los entrevistados. Duró aproximadamente 20 minutos cada entrevista. Culminadas las entrevistas fueron transcritas en formato Word, luego se enviaron por WhatsApp a cada participante para que verifiquen si los datos escritos en dicho documento eran correctos, cumpliendo con el criterio de rigor científico de credibilidad. Además, se caracterizó a los participantes para que otros investigadores apliquen en otros entornos, considerada de esta manera el criterio de transferibilidad. Los datos se conservarán por un periodo de 2 años, luego de este tiempo serán eliminados, cumpliendo con el criterio de rigor científico de auditabilidad.

Se procesaron y analizaron los datos adquiridos en las entrevistas, utilizando el método de análisis de contenido (Do Prado et al., 2013), que consta de las siguientes etapas: a) El preanálisis: se organizó el material obtenido de las entrevistas realizadas a los participantes del estudio, reproduciendo las grabaciones varias veces, transcribiéndolas y leyéndolas con la única finalidad de identificar palabras o frases relacionadas con los beneficios del Zhineng Qigong en tiempos de COVID-19. b) Codificación: se clasificó las frases o reflexiones que se consideraron significativas, asignándoles así un código individual. c) Categorización: Se agruparon los códigos o ideas principales por similitudes o convergencias en cinco categorías.

En cuanto a los aspectos éticos, durante la investigación los participantes no sufrieron daño físico ni emocional, participaron de manera voluntaria previa firma del consentimiento informado. Para proteger su identidad se utilizó los códigos ENT1 hasta ENT13, en el capítulo de resultados. Asimismo, esta investigación fue ejecutada previa autorización al director de Escuela Laoshi para invitar a participar al grupo de adultos practicantes de la 3ra. Certificación Internacional de Zhineng Qigong, y se contó con la aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas (CIEI-Nº 008).

RESULTADOS

Después de un minucioso procesamiento de datos fueron seleccionados los discursos más significativos que ilustran cada una de las siguientes categorías:

a) Salud física: sanación, cambios fisiológicos, vitalidad, y protección ante la COVID-19

Todos los participantes del estudio manifiestan que con la práctica del Zhineng Qigong se sienten con mucho bienestar, vitalidad, y resaltan que pueden dormir, incluso la mayoría sanaron de algunas enfermedades como la diabetes, el colon irritable, la hipertensión arterial. Algunos han superado problemas renales, otros mejoraron la movilidad ósea, muscular y disminución del dolor permitiéndoles hacer ejercicios. Asimismo, a la mayoría no les dio el COVID-19 porque sienten que mejora su sistema inmunológico y la respiración, cabe indicar que a solo uno contrajo esta enfermedad, pero no tuvo ninguna complicación. Tal como lo señalan en los siguientes discursos:

“con el Zhineng Qigong me siento muy bien, sane del azúcar en la sangre, llegue hasta 120 mg/dl, y ahora me mantengo en 90 mg/dl...el sistema inmunológico mejora, no enfermé ni de COVID-19... me siento con más energía, puedo dormir mejor” ENT3

“yo padecía de colon irritable, pero ahora tengo una digestión muy regular, duermo y respiro muy bien, tengo mucha energía... el año pasado tuve COVID-19 pero sin ninguna complicación” ENT4

“Siento que mi sistema inmunitario está absolutamente fortalecido al 100% porque yo antes de practicar Zhineng Qigong vivía a cada rato con gripa y llevo mucho tiempo sin que me pase eso, para mí es algo maravilloso que no me haya dado la COVID-19...” ENT12

“deje las medicinas ya no dependo de ellas...me hacían estudios cada mes, el médico me dijo no sé qué hiciste, pero la creatina y la proteína nunca se bajan, pero ahora están normales... mejora la respiración y por eso ni nos dio COVID-19” ENT10

“por 16 años tuve una lesión en la cadera, no podía hacer sentadillas, pero con la práctica del Zhineng Qigong mis rodillas están como más elásticas y puedo hacer las sentadillas...” ENT11

“Al 80% he mejorado mis movimientos, siento que mis articulaciones tienen más movilidad por lo que tengo menos dolor...sobre todo puedo dormir mejor...” ENT9

“empecé a notar cambios fisiológicos muy grandes, mejoró mi presión arterial, la coloración de mi piel, ya no retengo líquidos ... tengo más energía y en la noche ya puedo dormir...” ENT1

b) Salud mental: disminución del estrés, relajación, tranquilidad, y felicidad

Todos los practicantes del Zhineng Qigong han manifestado gozar de buena salud mental, han disminuido el estrés, mejoraron su carácter y dejaron de ser agresivos, logrando un equilibrio emocional experimentando relajación, tranquilidad y felicidad. Han adquirido herramientas

para afrontar las situaciones de la vida diaria, tomar los problemas con calma y reconocen que ahora viven el presente y el día a día con mucha felicidad. Algunos incluso mejoraron de la depresión, la ansiedad y dejaron de medicarse. En cuanto al COVID-19 les ayudo afrontar la cuarentena, no tuvieron miedo, ni problemas de salud mental. Así lo indican en las narrativas:

“ya no tengo depresión, deje de tomar las gotitas que me daban y mi vida ha mejorado... siento que el Zhineng Qigong me ayuda y puedo ayudar a otros, eso me hace feliz porque encontré una razón para seguir viviendo... en esta pandemia estuve muy tranquila, sin miedo de contagiarme porque siento que si me da el COVID-19 podría atacar de mejor manera mi cuerpo a este virus” ENT12

“estuve mal mentalmente, todo me preocupaba y vivía en el pasado... ahora vivo el presente, más tranquila... antes tomaba unas gotitas para los nervios y ya las deje...” ENT13

“antes de practicar el Zhineng gritaba fácilmente he sido intolerante, con esta práctica aun con este encierro por la COVID-19 mantuve mi mente enfocada en lo que estoy haciendo” ENT9

“conocí como se puede vivir sin ansiedad, ni estrés y disfrutar más de la vida... me ayudo a sobrellevar un divorcio en la pandemia... tengo herramientas para enfrentar momentos de estrés y calmarme... vivo el día a día y sé que las cosas me llegan cuando las necesito y soy feliz” ENT4

“Siento completa relajación, sin estrés, tengo más claridad para tomar decisiones... aprendes a estar consigo mismo, a vivir en paz y ser feliz” ENT5

“me siento siempre con entusiasmo, tranquila, he dejado de tener inseguridad o miedo por las cosas que se generan en mi entorno y que finalmente no tengo control sobre ellas... durante la pandemia me mantuvo enfocada en el aquí y en él ahora...” ENT6

c) Salud social: las relaciones interpersonales laborales y familiares, expanden amor

Los practicantes del Zhineng Qigong indican que han mejorado sus relaciones familiares y laborales porque comprenden mejor a las personas y han dejado de ser agresivos, solitarios, es decir de vivir en conflicto, ahora son más expresivos, brindan y reciben amor, de modo que en el aspecto social son muy sociables. Así lo manifiestan:

“Puedo relacionarme mejor en mi trabajo, generalmente mi forma de relacionarme era muy posesiva y agresiva... ahora estoy más serena, soy mejor amiga, inclusive mejoraron mis relaciones familiares porque puedo comprenderlos mejor” ENT4

“Ahora siento que quiero a mi esposo, siento que está siendo muy fácil amarlo y sentir su amor... es más sencillo para mi ser más afectiva y sociable” ENT5

“he comprendido que cada quien tiene una forma de pensar y puede ser diferente a la mía y eso ya no me incomoda... convivo con mi esposo y con algunos trabajadores y obviamente he mejorado muchísimo mi relación con ellos” ENT9

“Soy una persona muy solitaria pertenecer al grupo y entrar a las diferentes prácticas me ha servido para integrarme, aunque sea de una manera virtual, me he integrado bastante bien” ENT3

“estoy contenta porque mejoraron mis relaciones con mi hija y mi marido e incluso con la gente que trabaja para mi...” ENT6

“Me resulta más fácil relacionarme con los alumnos, mi familia...he aprendido a escuchar...me ha servido con mis alumnos si, como doy la asignatura de vida saludable me ha servido porque les enseñe a sacudir el chi (energía) ...” ENT11

d) Salud espiritual: Conexión con el universo y plenitud

Los practicantes del Zhineng Qigong indican que espiritualmente sienten plenitud, más conexión con el universo, con el ser superior y con su energía, independientemente de la religión que profesaban. Así lo relatan:

“me siento espiritualmente más plena, estoy conectada con el universo...soy parte de un todo y eso me da tranquilidad porque dices bueno yo aquí estoy por algo que es superior y estoy conectada con ello, independiente de tu religión” ENT2

“me siento espiritualmente más plena, tenía una diferencia o pleito con mi ideología religiosa con la que nací, pero uno al conectarse de vuelta con el espíritu y la naturaleza, te das cuenta que las religiones son solamente corrientes ideológicas” ENT4

“En lo espiritual independientemente de lo que es la religión es conectarme con mi yo, con mi propia persona y con el universo” ENT13

“siendo yo católica por orígenes de mi familia me ha llevado a ir en busca del budismo del deísmo saber que no estamos limitados a un solo dios, a una sola iglesia...mi mente se ha expandido y espiritualmente siento mucha alegría” ENT9

“espiritualmente siento que tengo más conexión conmigo y con el universo ósea porque tengo más intuición entonces a mí me ha ayudado mucho como a prevenir cualquier evento negativo...antes estaba como bloqueada y ahora todo fluye más” ENT7

“En mi salud espiritual estoy conectada con el ser superior, con el ser de la energía de la tierra... yo soy muy creyente de que la energía existe en nosotros y en todo lo que nos rodea” ENT11

e) Salud ecológica: conexión con la naturaleza y cuidado del medio ambiente

Los practicantes del Zhineng Qigong indican que sienten la energía y una conexión maravillosa con la naturaleza, de modo que se respetan y cuidan a las plantas, los animales. Todos cul-

tivan plantas o tienen animales domésticos o de corral que le transmiten vitalidad, amor y compasión, asimismo sienten que se comunican con las plantas o los animales, los abrazan para intercambiar energía vital. Tienen amplia conciencia ambiental y promueven el cuidado del medio ambiente para que reduzcan la huella de carbono. Así lo narran:

“Mi relación siempre ha sido buena con el tema del ambiente, con los animales, las plantas... sembré frijoles ya empezaron a germinar... tengo una buena relación con la naturaleza me siento más conectado con la naturaleza” ENT8

“a mí se me morían hasta los cactus y desde que empecé con esta práctica compre plantitas y están creciendo, te conectas tanto que siento hasta que me hablan... ahora abrazo a los árboles porque te dan su energía...” ENT10

“uno de los objetivos de vivir a este lugar estar conectados con la naturaleza y reducir la huella de carbón cultivando nuestro propio alimento... somos conscientes de que todos los seres son dignos de respeto, eso hace sentirte en plenitud y podemos convivir con los árboles, los perros, los gatos, los borregos, sin que eso nos cause estrés o conflicto y eso nos hace muy feliz” ENT9

“me importa la conexión con la naturaleza, es aparte de conocer el amor, la compasión... me gusta sentir que lo que me rodea tiene vida y que yo estoy a cargo de ese cuidado” ENT6

“cada vez que hago la practica me siento en más armonía con la naturaleza... he aprendido que la naturaleza tiene una conciencia propia y se defiende para salir adelante, debemos respetarla y cuidarla... quisiera generar un pensamiento colectivo en mejora de la naturaleza” ENT12

“a mí me encanta la naturaleza, aprecio mucho salir al jardín, o irme a la playa y hacer una práctica ... me encantan las plantas quiero transmitirles el chi (la energía), platicarles más a las plantas para que estén más bonitas, me gustan los animales, te transmiten su energía” ENT13

DISCUSIÓN

Esta investigación ha demostrado sus efectos en la salud física, mental, espiritual, relaciones intra e interpersonales y generación de entorno saludable y cuidado ecológico en los participantes del estudio.

La salud física es importante en la vida de toda persona, gracias a ello se puede vivir y realizar las actividades diarias y la disciplina Zhineng Qigong ha evidenciado su efecto en esta dimensión, así como, se demuestra en los siguientes estudios: en medio de las culturas diferentes en el mundo el Qigong comunitario mejora la función física y la calidad de vida de las personas (Buttolph et al., 2021; Fuentes, 2016), tiene efectos positivos significativos sobre la presión arterial sistólica ($p < 0,00001$) y diastólica ($p < 0,00001$) en hipertensos (Xiaosheng et al., 2021), mejora la capacidad vital, la flexibilidad y la resistencia aeróbica en comparación con los métodos de rehabilitación convencionales (Zhu et al., 2020).

En Barcelona España; Qigong se presenta como una posible terapia para reducir el dolor y el estrés en pacientes con fibromialgia (Fuentes, 2016), tiene efectos beneficiosos sobre la fuerza muscular y el control postural de mujeres españolas posmenopáusicas de mediana edad y mayores (Carcelén-Fraile et al., 2021). También en un estudio realizado en un Hospital público en La Plata - Argentina revela que la técnica mente cuerpo, no sólo cura sino permite la promoción y cuidado de la salud (Bentancur & Olivera, 2018).

Este estudio ha demostrado sanación, cambios fisiológicos, vitalidad, y protección ante la pandemia de la COVID-19, es así que la literatura actual ha arrojado que el ejercicio de Qigong puede mejorar la capacidad de caminar y el rango de movimiento de las articulaciones de las extremidades inferiores en pacientes con enfermedad de parkinson, disminuir las dificultades motoras y mejorar la calidad de vida (Li, Zheng, & Luo, 2021). Además, se podría explicar el papel mecanicista de la Interleucina-6 periférica y su intrincada interacción con los procesos neuronales en los efectos neurocognitivos beneficiosos de esta técnica. Los hallazgos tienen profundas implicaciones para la identificación e intervención temprana de personas mayores vulnerables al deterioro cognitivo, centrándose en la vía neuro-inmunitaria (Qi et al., 2021). Otro aspecto sumamente importante es que la salud física mejora con la práctica constante de Qigong, convirtiéndose en una alternativa de recuperación de muchas personas enfermas.

La mayoría de las personas infectadas con SARS-CoV-2 tienen la enfermedad COVID-19 de leve a moderada y esto puede estar respaldada por estrategias de medicina integrativa orientada a la curación que tiene en cuenta a toda la persona, incluidos todos los aspectos del estilo de vida. La adopción de una dieta antiinflamatoria, la suplementación con vitamina D, glutatión, melatonina, astrágalo y ajo tienen una utilidad potencial. La manipulación osteopática, el Qigong, los ejercicios de respiración y el ejercicio aeróbico pueden apoyar la recuperación pulmonar. La optimización ambiental, la expresión creativa y la aromaterapia pueden proporcionar apoyo curativo y minimizar el trauma duradero (Alschuler et al., 2022). Sin embargo, se requiere seguir realizando investigaciones experimentales con ensayos aleatorios basados en Zhineng Qigong para demostrar sus mecanismos neurofisiológicos de cura de enfermedades y la protección por enfermedades emergentes como la ocasionada por SARS- CoV-2.

Los hallazgos de esta investigación han demostrado que el Qigong es beneficioso en la salud mental de los participantes. Mejora la cognición global en adultos con deterioro cognitivo (Li et al., 2021), alivia la depresión y ansiedad en mujeres con cáncer de mama y gastrointestinal sometidos a quimioterapia (Meng et al., 2021; Kin-Chung et al., 2021), en sobrevivientes de violencia de pareja (Kin-Chung et al., 2021) dependientes de alcohol (Kumar et al. 2021) y drogas (Liu et al., 2020; Zhu et al., 2020).

El equilibrio interno del cuerpo de una persona, se genera desde el comando mental, no cabe duda que al tener la funcionalidad y conectividad interna armonizada, todo el cuerpo esta armonizado y por ende funciona bien. Reportes evidencian que el efecto en la salud mental de las

personas ha sido encontrado en las señales de respuesta recopilado mediante examen fisiológico y electroencefalografía (EEG).

Otro aspecto que se considera con la práctica de Zhineng Qigong, y por lo cual es posible obtener resultados positivos en la salud holística de las personas, es que se toma clara conciencia y responsabilidad sobre la interrelación entre el pensamiento y el cuerpo, aprendiendo que el cuerpo no se controla solo o independiente a la mente, sino, que la mente observa y decide lo que el cuerpo necesita para sostener un equilibrio entre el yin y yang. En relación con la salud física, es posible explicarse de la siguiente manera: el qi fluye, provocando en ti y entre todos, una energía vital de alegría, paz interior, sanación de uno y de todos.

Esto inicia con la conciencia de la respiración, que es la pulsión de vida natural, la respiración es el primer alimento del cuerpo, porque carga la sangre de oxígeno que se distribuye por cada área física, afectando la piel, los órganos y las neuronas (una alimentación saludable comienza con la respiración), es por ello, que realizar el método Zhineng Qigong, incorpora la conciencia práctica de la inhalación y expiración y la práctica de diferentes procesos de respiración; la conciencia de la misma permite maximizar los ejercicios de restauración de cartílagos y músculos, generando la solución de uno de los problemas más normales del ser humano, que es el movimiento corporal. Asimismo, la armonía interna del ser genera armonía externa originando un entorno saludable. Ello se corrobora en este estudio ya que los discursos demuestran la mejora en el aspecto social, a través de mejores relaciones interpersonales, como laborales y familiares. Esto, parte de que el ser está en equilibrio y el qi que lo compone existe también fuera de él, por lo tanto, el equilibrio interno se armoniza con el externo (teoría de la completud del Hun Yuan Qi).

En cuanto a la salud espiritual, la práctica de Qigong, al generar equilibrio interno y bienestar físico, permite también la expansión de nuestras creencias espirituales o marcos de referencia para disfrutarlos plenamente. Al respecto, un beneficio potencial del ejercicio de Qigong es el bienestar espiritual (Chang et al., 2021). Esto es simple, se parte de que la persona se encuentra saludable y en equilibrio, reflejando ese mismo estado en su familia, con sus pares y con sus creencias espirituales, es decir, una mayor conexión entre la naturaleza, el universo y la humanidad. Aunado a lo anterior, emergió una gran categoría, la salud ecológica, conexión con la naturaleza y cuidado del medio ambiente. En una malla de influencias entre el yo y la naturaleza está el de disfrutar del aliento de vida de los seres vivos en esta tierra y es que ese ser semejante en lo más profundo de la fisiología de la vida somos semejantes y al pensar así irradia salud y vida. Interrelacionarnos en un ambiente saludable da una gran energía, ganas de vivir, crecer, desarrollarse, amar, conectarse consigo mismo, y con el entorno, allí nace la cultura de los cuidados en conciencia plena; la vida cambió radicalmente en todos los participantes de este estudio, la esencia del ser evidenciado en la fisiología de la vida cambió el pensamiento, modificó su actuar, expresa bondad, amor, sanidad, poder, perdón, vida y todo se evidencia normal.

CONCLUSIONES

Los beneficios del Zhineng Qigong que experimentaron los participantes del estudio fueron mejoras en su vida, como la sanación física y emocional, mejora en las relaciones familiares y laborales. Asimismo, sienten vitalidad, mucha energía, paz interior, conexión con el universo y la naturaleza, amor y respeto por todos los seres del planeta tierra. A la mayoría no les dio la COVID-19 podría relacionarse porque mejoraron su sistema inmunológico, así como la respiración, y su paz interior, solo uno de ellos contrajo COVID-19 y no tuvo ninguna complicación.

El ser que vive en un espacio, precisa dar y recibir cuidado enlazado de amor, paciencia y buenas obras, promete un mundo de salud ecológica gracias al Qigong, técnica poco conocida en los países latinoamericanos y que debería implementarse a través del tiempo en consultorios de enfermería, hospitales públicos y privados, en el mundo indistintamente de sus culturas, tornando los procesos de salud y enfermedad como procesos pasajeros o de sueño que permite escalar a una experiencia de vida plena y feliz expresando la verdadera naturaleza del Ser.

Conflicto de intereses: Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

BIBLIOGRAFÍA

- Alschuler, L., Chiasson, A., Horwitz, R., Sternberg, E., Crocker, R., Weil, A., et al. (2022). Integrative medicine considerations for convalescence from mild-to-moderate COVID-19 disease. *Explore*, 18(2), 140-8. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.12.005>
- Babaii, A., Mohammadi, E., & Sadooghiasl, A. (2021). Artistic nursing care: Rodgers' evolutionary concept analysis. *NPT*, 9(2), 102-13. Recuperado de: <https://npt.tums.ac.ir/index.php/npt/article/view/1682>
- Bello, R., & Zhen, M. (2020). *Zhineng Qigong to Improve Health in Patients with COVID-19*. Recuperado de https://qigonghealcovid-19.com/wp-content/uploads/2022/02/Paper-Covid_English_with-testimonials11.pdf
- Bentancur, G., & Olivera, E. (2018). "QI GONG: una técnica mente cuerpo para la promoción de la salud. La experiencia del Hospital San Martín de la Plata. Argentina. Años 2014-2017". *Revista De Salud Pública*, 22(3), 29-36. <https://doi.org/10.31052/1853.1180.v22.n3.20254>
- Buttolph, L., Corn, J., Hanes, D., Bradley, & R., Senders, A. (2021). Community qigong for People with Multiple Sclerosis: A Pragmatic Feasibility Study. *J Altern Complement Med.*, 27(6), 506-14. <https://doi.org/10.1089/acm.2020.0481>
- Campillay, M., Rivas, E., Dubó, P., Pavéz, A., Galdames L., & González, C. (2021). Contribución y desafíos de las enfermeras en tiempos de Covid-19: una revisión narrativa de la literatura. *Cultura de los cuidados*, 0(60-1): 81-98. Recuperado de https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/116765/1/CultCuid60Esp_07.pdf



-
- Carcelén-Fraile, M., Aibar-Almazán, A., Martínez-Amat, A., Brandão-Loureiro, V., Jiménez-García, J., Castellote-Caballero, Y., et al. (2021). Qigong for Muscle Strength and Static Postural Control in Middle-Aged and Older Postmenopausal Women: A Randomized Controlled Trial. *Front Med*,8(8),784320. <https://doi.org/10.3389/fmed.2021.784320>
 - Chang, P. S., Lu, Y., Nguyen, C. M., Suh, Y., Luciani, M., Ofner, S., & Powell, S. (2021). Effects of Qigong Exercise on Physical and Psychological Health among African Americans. *Western Journal of Nursing Research*, 43(6),551–62. <https://doi.org/10.1177/0193945920959067>
 - Do Prado, M., De Souza, M., Monticelli, M., Cometto, M., & Gómez, P., editores. (2013). *Investigación cualitativa en enfermería. Metodología y didáctica*. Washington DC: Organización Panamericana de la Salud.
 - Xiaosheng, D., Zhenguo, S., Meng, D., & Xiangren, Y. (2021). The Effects of Qigong for Hypertension: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, e5622631. <https://doi.org/10.1155/2021/5622631>
 - Evolución integral física, emocional y mental. (2018). *¿Qué es ZhiNeng QiGong?* Recuperado de <https://evol3.com/index.php/acerca-de-zhineng-qigong/que-es-zhineng-qigong>
 - Feng, F., Tuchman, S., Denninger, J. W., Fricchione, G. L., & Yeung, A. (2020). Qigong for the Prevention, Treatment, and Rehabilitation of COVID-19 Infection in Older Adults. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*. 28(8),812-19. <https://doi.org/10.1016/j.jagp.2020.05.012>
 - Fuentes, A. (2016). Qigong e interculturalidad: Práctica corporal y pensamiento chino en Barcelona (Tesis Doctoral). Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de <https://ddd.uab.cat/record/175017>
 - Grove, S., Gray, J., & Burns, N. (2016). *Investigación en enfermería. Desarrollo de la práctica enfermera basada en la evidencia*. Barcelona: Elsevier.
 - Guadalupe, M. (2020). *Despierta la sabiduría de tu cuerpo, mente y emociones; Zhineng qigong*. Recuperado de <https://sebalance.com/desperta-la-sabiduria-de-tu-cuerpo-mente-y-emociones-zhineng-qigong/>
 - Hernández, R. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill Education.
 - Kumar, R., Kumar, K. J., Benegal, V., Roopesh, B. N., & Ravi, G. S. (2021). Effects of an integrated intervention program for alcoholism (IIPA) on learning, memory and quality of life (QOL) in persons with alcohol dependence at the Centre for Addiction Medicine, Bengaluru, India. *Journal of Health Research*, 36 (1), 110-22. <https://doi.org/10.1108/JHR-03-2020-0057>
 - Kin-Chung, W., Yi-Jian, Y., Sai-Chuen, H., Woo, J. (2021). Mind-Body Health Benefits of Traditional Chinese Qigong on Women: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, e 7443498. <https://doi.org/10.1155/2021/7443498>

- Li, C., Zheng, D., & Luo, J. (2021). Effects of traditional Chinese exercise on patients with cognitive impairment: A systematic review and Bayesian network meta-analysis. *Nursing Open*. <https://doi.org/10.1002/nop2.799>
- Liu, F., Cui, J., Liu, X., Chen, K. W., Chen, X., & Li, R. (2020). The effect of tai chi and Qigong exercise on depression and anxiety of individuals with substance use disorders: a systematic review and meta-analysis. *BMC complementary medicine and therapies*, 20(1), 161. <https://doi.org/10.1186/s12906-020-02967-8>
- McGee, R. (2021). Tai Chi, Qigong and the Treatment of Arthritis. *Biomed J Sci & Tech Res*, 37(5), 1-11. Recuperado de <https://biomedres.us/fulltexts/BJSTR.MS.ID.006051.php>
- Sheng-fang, H., Yi-qin, C., Mei-na, Y., Jing-jing, W., & Hong-feng, C. (2021). Qigong for Women with Breast Cancer: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 60:e102743. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102743>
- Oblitas, L., Anicama, J., Calderón, R., Ferrel, R., León, A., & Ortíz, A. (2018). Mindfulness, QiGong y su impacto en la salud. *Persona*, 21(2),79-98. <http://dx.doi.org/10.26439/persona2018.n021.3022>
- Organización Mundial de la Salud. (2013). *Estrategia sobre medicina tradicional 2014-2023*. Recuperado de https://www.who.int/topics/traditional_medicine/definitions/es/
- Qi, D., Wong, N., Shao, R., Man, I., Wong, C., Yuen, L., et al. (2021). Qigong exercise enhances cognitive functions in the elderly via an interleukin-6-hippocampus pathway: A randomized active-controlled trial. *Brain Behav Immun*, 95, 381-90. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2021.04.011>
- Sarmiento, C., Moon, S., Pfeifer, T., Smirnova, I., Colgrove, Y., Lai, S., et al. (2020). The therapeutic efficacy of Qigong exercise on the main symptoms of fibromyalgia: A pilot randomized clinical trial. *Integr Med Res*, 9(4),100416. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2020.100416>
- Shimazaki, T., Hortobágyi, T., Uematsu, A., Kobayashi, H., Nakamura, M., Kiryu, M., et al. (2020). Long-term QiGong practice is associated with improved self-perceived health and quality of life. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18 (3), 308-20. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1519842>
- Toneti, B., Barbosa, R., Mano, L., Sawada, L., Oliveira, I., & Sawada, N. (2020). Benefits of Qigong as an integrative and complementary practice for health: a systematic review. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 28:e3317. <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.3718.3317>
- Zhu, D., Jiang, M., Xu, D., & Schöllhorn, W. (2020). Long-Term Effects of Mind-Body Exercises on the Physical Fitness and Quality of Life of Individuals with Substance Use Disorder-A Randomized Trial. *Front Psychiatry*, 18(11),528373. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.528373>