



Reflexiones de Actualidad

# Ejercicios de Chi Kung como una propuesta de autocuidado en la experiencia migrante

## Chi Kun's exercises as a proposal for self-care in the migrant experience

<https://doi.org/10.62364/cneip.6.2024.199>

María Magdalena Lozano Zúñiga\*  
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo\*

Citación | Lozano-Zúñiga, M. M. (2024). Ejercicios de Chi Kung como una propuesta de autocuidado en la experiencia migrante. *Enseñanza e Investigación en Psicología Nueva Época*, 6(Migración), 88-91. <https://doi.org/10.62364/cneip.6.2024.199>

*Artículo enviado: 25-08-2023, aceptado: 03-11-2023, publicado: 26-02-2024.*

# N

### Introducción

o es una novedad hablar sobre cómo la migración tiene influencia en procesos cotidianos de los seres humanos: desde la reestructuración familiar, las repercusiones en las etapas del desarrollo y la cultura migratoria en las comunidades hasta los efectos en políticas públicas, salud y educación. Dicha influencia, se ve ejercida de manera directa en personas que se trasladan o en países que les reciben, así como de manera indirecta en familiares de migrantes o por pertenecer a comunidades con altos índices migratorios. Es pues, que el proceso engloba no sólo aspectos relacionados a la individualización de las personas, sino que, tiene resonancia en instituciones públicas, privadas, educativas, gubernamentales y de salud, así como en procesos culturales, ideológicos y de desarrollo comunitario.

El estudio de la medicina alternativa y complementaria ha ido en aumento en el abordaje de la salud pública desde la visión de la enfermería, y ha sido un proceso sumamente enriquecedor en el mejoramiento del bienestar y del estado de salud de las personas, lo cual, abre la posibilidad del trabajo multidisciplinario en temas de salud. La Organización Mundial de la Salud (2014-2023) asegura que las medicinas tradicionales y complementarias son subestimadas por los servicios sanitarios, además, señala que la medicina alternativa y complementaria aluden a conocimientos, capacidades, productos y prácticas basadas en teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas que no pertenecen a la medicina convencional de un país. Además, aseveran que su uso es amplio alrededor del mundo y que la adopción de dichas prácticas ha ido en aumento.

Por consecuencia, la práctica de medicina alternativa y complementaria en conjunto con el desarrollo de intervenciones psicológicas podría ser una opción accesible a la población que mejore la salud física, emocional y espiritual, ya que se caracteriza por costos bajos, efectos significativos y de fácil ejecución, lo que dentro las circunstancias migratorias podrían traducirse en percepción de bienestar y soporte en la experiencia migrante. En ese sentido, esta reflexión está encaminada a la consideración de la práctica de ejercicios de Chi Kung que propicien el autocuidado en la vivencia migratoria.

---

### Correspondencia

María Magdalena Lozano Zuñiga. Correo electrónico: [maria.lozano@umich.mx](mailto:maria.lozano@umich.mx) Tel. 4432278498

\* Calz. Ventura Puente 115, Chapultepec Nte. 58260, Morelia Michoacán, México. Facultad de Enfermería.

### Desarrollo

La migración es un proceso en el que se vive un cambio de residencia que traspasa un límite geográfico o administrativo debidamente definido. Por su carácter de sucesión, el trascurso requiere la modificación y reestructuración de los sistemas familiar, económico, psicológico o contextual de las personas, por tal motivo, la reestructuración de hábitos es atravesada por las necesidades de adaptación al cambio del entorno que exigen proceso de autocuidado continuo. Es decir, migrar conlleva fases de diversa índole en su proceso y si bien es cierto que no todas ellas se presentan de manera puntual, son aproximaciones que nos ayudan a adentrarnos de mejor forma en la experiencia para poder intervenir y acudir eficazmente. Es importante, mantener presente que cada experiencia es única, y, por tanto, los requerimientos podrían variar. A partir de las premisas presentadas, las fases que componen la migración son: primeramente, la toma de la decisión, misma que pone en perspectiva las razones y motivos por los que se piensa en migrar. Posteriormente, la despedida aparece consecutivamente como una fase de trascendencia ya que la persona abandona un lugar conocido, seguro y estable para encaminarse a uno lleno de intrigas.

Conforme al proceso de migración, la llegada y su integración son factores en los que se detonan aspectos estresores ya que implica la necesidad de resolución de retos que conlleva coexistir en un espacio desconocido: trabajo, vivienda, relaciones y formas de comunicación. Al ser, un trascurso continuo y permanente, la persona necesitará de herramientas psicológicas, físicas y sociales que le ayuden a sobrepasar el cúmulo emocional que se presente; de llevarse a cabo idóneamente, el sentimiento de libertad y de poder con todo aguardará como premio de consolación ante la primera fase de la decisión. Sin embargo, eventualmente la fase del desencanto puede hacer acto de presencia para desencadenar crisis basadas en la añoranza del lugar de origen, los sentimientos de rechazo y el percatarse de su nueva realidad. Atendiendo estas problemáticas el establecimiento será posible, y la estabilidad en todas las esferas del desarrollo será presentada como una nueva oportunidad de florecimiento.

Análogamente, las recaídas pueden ser persistentes y aunque la estabilidad y buena adaptación estén existentes en el desenvolvimiento cotidiano no aseguran la erradicación absoluta de los sentimientos desagradables como la tristeza, la melancolía, la nostalgia o el estrés. Además, existe una fase probable: la decisión de regresar, misma que, como la fase inicial, recobra importancia ya que puede detonar miedos y emociones variadas en la persona (Delgado et al., 2020). En consecuencia, la inmersión de recursos, herramientas y orientaciones de salud pueden mejorar el estado físico de las personas migrantes repercutiendo de manera positiva en las emociones presentes durante el proceso.

Ahora bien, el autocuidado en el proceso migratorio es de suma relevancia debido a que se entiende como un accionar cotidiano basado en tres premisas: la primera de ellas es que es un acto de vida que permitirá a las personas poder convertirse en responsables de sí mismas y sus acciones de forma voluntaria; en segundo lugar, debe ser una filosofía de vida íntimamente ligada a la cotidianidad y experiencias de vida que se ejecute con responsabilidad por las personas y se fundamentará en redes de apoyo familiares o sociales. En ese sentido, la tercera premisa se estructura a partir de la concepción de que es una práctica social que implica un nivel de conocimiento básico para la elaboración de un saber que da lugar a intercambios y relaciones interindividuales.

Dicho en de otra manera, el autocuidado exhorta a las personas a incluir en sus vidas un tiempo de introspección, ejercicio, alimentación saludable, higiene adecuada, descanso, intimidad, reconexión con el placer, interacción con las redes de apoyo y asistencia a un acompañamiento terapéutico o grupo de ayuda. Al considerar todos los ejes de vida del ser humano, es un proceso sumamente complejo, que, cuando exploramos los requerimientos de supervivencia experimentados en la vivencia migratoria nos percatamos de que pasan a segundo plano, ya que, las exigencias que demanda la migración superan incluso la capacidad consciente de cuidarse a sí mismo y contrario a ello, la supervivencia atraviesa rasgos de cuidado básicos y limitados que ponen en riesgo la integridad de las personas. Por tal motivo, incorporar algunos ejercicios de la técnica Chi Kung (Qi

Gong) en el fenómeno migratorio se convierte en una posibilidad de mejora eficiente ya que ha tenido repercusiones positivas en diversos problemas de salud como la depresión, ansiedad, cáncer, fibromialgia, diabetes, atención, concentración, memoria, estrés en más de un 70% de efectividad (Francielle Toneti et al., 2020; Infante Tavio et al., 2020; Lozano Zúñiga et al., 2021).

La técnica de Chi Kung consiste en una gran diversidad de prácticas que comprenden la mente, el cuerpo y la respiración para favorecer la calma, mejorar el rendimiento y prevenir enfermedades. Es comúnmente conocida por la capacidad de eliminar tensiones y estrés aportando salud y vitalidad en aquellos que la practican aumentando al mismo tiempo, la coordinación y el equilibrio mediante movimientos y respiraciones suaves. Por ejemplo: la persona partiendo de una posición neutral comienza con la postura “abrazando el árbol” con inhalaciones profundas y la apertura de brazos, simulando que se abraza un árbol, manteniendo los hombros relajados y la caída natural de los hombros, durante un tiempo de uno a tres minutos. Es de tal modo, un sistema que comprende movimientos dinámicos y posturas estáticas, que agrega métodos de respiración y visualizaciones para incrementar, almacenar y direccionar la energía con fines terapéuticos para mantener y establecer la salud, así como regular la funcionalidad del organismo (Álvarez Miranda, 2017; Martínez Fuentes & Mora Arellano, 2021; Oblitas, et al., 2018).

En cualquiera de los casos, (migración legal o ilegal) migrar resulta ser un proceso que, si bien inicia en su mayoría de veces individualmente, el Chi Kung es una práctica que además puede ayudar en las relaciones interpersonales antes, durante y después de migrar con las personas de que habitan en su lugar de origen, las que encuentran durante el trayecto y aquellas que conocen en su nueva residencia.

### **Conclusiones**

En la práctica, las técnicas proporcionadas por la medicina tradicional, alternativa y complementaria fungen como un factor relevante en el trabajo biopsicosocial y espiritual de las personas. Concretamente, la práctica profesional personal en el uso del Chi Kung, por ejemplo, en una intervención realizada con adultos mayores con diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2 (el cual fue además el primer acercamiento y uno de los más significativos por nuestra parte en el desarrollo interventivo) propició en doce sesiones de 60 minutos mejoras no sólo en el ámbito físico, en el cual referenciaron mayor vitalidad, bienestar y baja de síntomas adversos, sino que, la mejora también se proyectó en aspectos psicosociales de los participantes, quienes, expresaban sentir emociones agradables como felicidad y entusiasmo; además, hubo una alza en la concepción positiva de sí mismos, generando un estado de bienestar mayor. Aunado a lo anterior, la práctica del Chi Kung tiene ventajas por sobre otras prácticas ésta se desarrolla de pie, no requiere tapete para las posturas y se puede realizar en tiempos breves, lo que posibilita un ahorro económico, de tiempo y de infraestructura.

Dentro de la misma exploración, se generaron recursos sociales como la capacidad de expresión y el desenvolvimiento de las habilidades sociales o de convivencia; el proyecto, a la par de mejorar el estado de salud fisiológica estaba coartando la sintomatología negativa a partir de la interacción y la estructuración de vínculos más sólidos, aunado a que experimentaron mayor facilidad para expresarse, motivándolos, al mismo tiempo, a generar adherencia tanto a la práctica médica alternativa como a la convencional. Además, la práctica brindó recursos espirituales que generaron sensaciones de paz y tranquilidad no sólo con ellos mismos sino con su entorno y la enfermedad dando pie a un mejor estilo de vida acrecentando la energía, fuerza de voluntad y actitud ante la vida y enfermedad. Por supuesto, que se tiene en consideración el hecho de pensar en los adultos que padecen diabetes difieren en condiciones a las personas migrantes, ya que, el ambiente varía en muchas formas, sin embargo, es necesario remarcar que la técnica Chi Kung (Qi Gong) es sencilla, que no toman más de 12 minutos por sesión y no requiere materiales extras, lo que las convierte en una alternativa propicia de autocuidado.

Además, es una alternativa para el trabajo profesional multidisciplinario entre psicología, enfermería y otras profesiones, pensando que podría generar un impacto relevante en temas de salud tanto académicamente como por parte de las instituciones ligadas a la práctica. Por ejemplo, el

proyecto de la Red CORYMI vincula a profesionales e investigadores que buscan la promoción de la salud, educación y bienestar psicosocial en comunidades rurales y migrantes con capacitaciones y proyectos que adoptan diferentes prácticas tradicionales, alternativas y complementarias en personas vulnerables produciendo un referente para una diversidad poblacional extensa con material destinado al mejoramiento del estado de salud. , por lo que se exhorta a los interesados (migrantes y académicos) a revisar la página web [www.redcorymi.org](http://www.redcorymi.org) para la obtención de herramientas y un curso de Chi Kung grabado.

### Referencias

- Álvarez Miranda, O. (2017). El chi kung como herramienta terapéutica de la medicina tradicional y natural. *Correo Científico Médico de Holguín CCM*, (3), 904-907.  
<https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/2533/1087>
- Delgado, S., Arza, J. y Jedrzejczak Golabek, A. (2020). *GUÍA PSICOLÓGICA para Emigrantes*.  
[https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/Documents/1204/GUIA\\_PSICOLOGICA\\_PARA\\_EMIGRANTES.pdf](https://www.sergas.es/Asistencia-sanitaria/Documents/1204/GUIA_PSICOLOGICA_PARA_EMIGRANTES.pdf)
- Francielle Toneti, B., Mendes Barbosa, R. F., Yukio Mano, L., Okino Sawada, L. Goulart de Oliveira, I. y Okino Sawada, N. (2020). Beneficios del Qigong como terapia alternativa y complementaria para la salud: una revisión sistemática. *Revista Latino-Am, Enfermagem*, 28, 1-11.  
<https://www.scielo.br/j/rlae/a/fN4wqKbwXNyn9snptrr5TC/?format=pdf&lang=es>
- Infante Tavio, N. I., Marañón Díaz, D., Minier Pouyou, L. y Galano Plochot, Y. (2020). Utilidad del Chi-kung para el mejoramiento de la atención, concentración y memoria en estudiantes de medicina. *EdumedHolguín2020*, 14(7), 1-9.  
<http://www.edumedholguin2020.sld.cu/index.php/edumedholguin/2020/paper/viewFile/205/118>
- Lozano Zúñiga, M. M., Rivera Heredia, M. E. y Álvarez Aguirre, A. (2021). Percepción de la Terapia Chi Kung en Pacientes con Diabetes Tipo 2. *Revista Científica de Psicología Eureka*, 18(3), 1-16. <https://ojs.psicoeureka.com.py/index.php/eureka/article/view/92/95>
- Martínez Fuentes, M. E., y Mora Arellano, V. (2021). El Qui Gong en la intervención de la depresión, la ansiedad y el estrés psicológico laboral. *Revista Orinoco, Pensamiento y Praxis*, (13), 44-57. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7798564>
- Oblitas, L. A., Anicama, J., Ferrel, R., León, A. y Ortiz, A. L. (2018). Mindfulness, qigong y su impacto en la salud. *Persona* 21(2), 79-98.  
<https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/08/1007881/mindfulness-qigong-y-su-impacto-en-la-salud.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2014-2023). Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. Biblioteca de la OMS.  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/95008/9789243506098_spa.pdf)