



Facultad de Derecho

Estudio sobre el impacto real del método Wim Hof en la gestión de la vida laboral y su posible aplicación a la empresa

Autor: Alberto Pérez-Ullívarri Silva

Director: María Belén Aldecoa Martínez

RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Resumen:

El 24 de enero de 2017, la revista VICE¹ difundió “The Ice Man” el documental sobre la vida de Wim Hof un atleta holandés famoso por su capacidad para tolerar temperaturas heladas. En él, se desarrollaba el Método Wim Hof, un conjunto de técnicas que fortalecen el sistema inmunitario y logran la reducción del estrés. Desde ese momento su popularidad alcanzó cotas mucho mayores, llegando a cambiar la forma de vida de millones de personas que practican en su día a día todas sus enseñanzas para conseguir una mentalidad fuerte. Existen, sin embargo, detractores del método, así como cierta reticencia de la sociedad², para difundirlo y practicarlo. Es por lo que, en este trabajo estudiaremos la existencia de estos beneficios y como afectan a nuestro plano emocional y la posibilidad de poder aplicar estas enseñanzas en el mundo empresarial.

Palabras clave: Wim Hof, Método, Ansiedad, Estrés, Control.

Abstract:

On January 24, 2017, VICE magazine broadcast “The Ice Man” the documentary about the life of Wim Hof a Dutch athlete famous for his ability to tolerate freezing temperatures. In it, the Wim Hof Method was developed, a set of techniques that strengthen the immune system and achieved stress reduction. From that moment his popularity reached much higher levels, changing the way of life of millions of people who practice all his teachings in their day to day to achieve a strong mentality. There are, however, detractors of the method, as well as a certain reticence in society, to spread and practice it. That is why, in this work we will study the existence of these benefits and how to deepen our emotional plane and the possibility of being able to apply these teachings in the business world.

Key words: Wim Hof, Method, Anxiety, Stress, Control.

¹ <https://www.vice.com/es>

² PELÁEZ, J. – Wim Hoh y los peligros de creerse un superhéroe – Yahoo - https://es.vida-estilo.yahoo.com/wim-hof-y-los-peligros-de-creerse-un-superheroe-083224414.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xlLmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAA9TeDnuEnATib0Rt1SzYRISCD9Qi1wMjdnr3Qw-SV7wYb6wIFg1mPvrB0F2mVbcN8T90xcBsxZ6QtBafWODnSI6SRX3jODd00IH38IhiAgOBSIvP15e6LYqnB_44-QGXyPpy35t4HxR0qXEERvQ3MWkOoCBLUP26ktX_Pyq5yY

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN METODOLÓGICA	4
1.1 ¿Qué se quiere aportar?	4
1.2 Estado de la cuestión	4
1.3 Metodología	5
1.4 Estructura	6
2. WIM HOF Y SU MÉTODO	8
2.1 Wim Hof. Vida. Lemas. Logros. Estudios	8
2.2 El método Wim Hof: Ejercicios, beneficios y efectos	12
2.3 Como hacer el método Wim Hof. Pasos explicativos	19
3. OBJETIVOS	21
4. ESTUDIO EMPÍRICO	22
4.1 Encuesta en Redes Sociales	22
· ¿Cómo conoció a Wim Hof y su método?	23
· ¿Cuántos días has practicado el método?	23
· ¿Cuáles eran tus expectativas u objetivos al buscarlo?	24
· ¿Has experimentado cambios positivos? ¿cuáles?	24
· ¿Has experimentado cambios negativos? ¿cuáles?	26
· ¿Qué efectos experimentó por la práctica de la respiración?	26
· ¿Cómo ha influido el método en tu estado emocional y en tu vida laboral?	27
· ¿Deberían recomendar el método los profesionales de la salud?	29
· ¿Deben, las empresas, recomendar o fomentar el método? ¿De qué manera? 30	
· ¿Ha disminuido el número de veces que te has enfermado?	30
4.2 Experiencia personal	31
4.2.1 Narración de la experiencia	31
4.2.2 Entrevista	34
5. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	37
6. CONCLUSIÓN	45
7. RELACIÓN DE FUENTES Y BIBLIOGRAFÍA	47
7.1 Bibliografía	47
7.2 Documentales, podcasts, videos, artículos, estudios y otras fuentes:	48

1. INTRODUCCIÓN METODOLÓGICA

1.1 ¿Qué se quiere aportar?

Con este trabajo se pretende investigar acerca de los beneficios que el método Wim Hof tienen en las personas. Queremos ver dónde y de qué manera se manifiestan sus efectos y si los aspectos positivos pueden ser de ayuda en el día a día laboral.

Las empresas en la actualidad se enfrentan al grave problema del absentismo y concretamente, en la actualidad se ha producido un incremento del fenómeno del “Burnout”, un síndrome que afecta ya a más del 40% de los trabajadores, según los estudios más recientes³.

Como consecuencia de esto las empresas utilizan en gran medida incentivos salariales, o de otro tipo (por ejemplo, la posibilidad de teletrabajar y de esta manera acceder a una jornada más flexible), que son exitosos en muchos casos⁴ pero también tienen margen de error. Por ello otras soluciones, tienen como objetivo centrarse más en el plano emocional del empleado. Por ello ofrezco un trabajo donde se estudian los beneficios del método relacionados con el mundo empresarial y laboral. quizás lo mejor sea centrarse en el empleado y sus necesidades emocionales antes que en ofrecerle

De esta manera se pretende crear un primer marco para futuras discusiones acerca de la incorporación del método al mundo empresarial. De la misma manera que existen los charlas e informes de recursos humanos sobre la prevención de riesgos, puede existir en un futuro programas que muestren o incluso fomenten el método Wim Hof en los empleados.

1.2 Estado de la cuestión

En lo relativo al estudio y difusión de las ideas, existen multitud de estudios, artículos, informes, etc. en la que se discute los posibles beneficios y déficits del método, así como la figura de Wim Hof en general. Su figura también se ha difundido en documentales como el estrenado por la revista VICE en 2017 o la serie “Goop Lab” de Netflix. Es también destacado el podcast de “The Joe Rogan Experience” en el que participó.

³ THE ADECCO GROUP - Resetting Normal II: redefiniendo la nueva era del trabajo
<https://www.adeccoinstitute.es/wp-content/uploads/2021/12/NdP-Resetting-Normal.-4-de-cada-10-espanoles-han-sufrido-burnout-durante-el-ultimo-ano-y-piden-a-las-empresas-que-apliquen-medidas-para-garantizar-la-sa.pdf>

⁴ Como definir un plan de incentivos – BIZNEO
<https://www.bizneo.com/blog/plan-de-incentivos-laborales/>

Pero la parte literaria más importante tiene que ver con los libros escritos y difundidos por Wim Hof. Los primeros que escribió fue *Climbing in silence (en Holandés Klimmen in stilte)* en 1998 y *“Reaching the top is overcoming your fear”* en el año 2000. Pero fueron *Becoming the iceman: pushing past perceived limits* escrito junto con Justin Rosales y *The Wim Hof Method* escrito en 2020, los que tuvieron el mayor éxito. Posteriormente escribió *“Koud kunstje : wat kun je leren van de iceman” (Buen truco: ¿Qué puedes aprender del hombre de hielo?)* junto con Koen A.M. Jong.

En lo relativo a su aplicación al mundo laboral, depende mucho del mercado en que nos encontremos. Por lo general no se trata de una práctica implementada pero sí que existen casos concretos. En cambio, en EE: UU sí que ha pasado a formar parte de la rutina de algunas empresas, aunque no deja de ser cierto que se ha extendido más entre los dirigentes que entre los empleados. Existen ejemplos como la experiencia contada por Víctor Hugo Manzanilla CEO y con más de 15 años de experiencia en las empresas que lo ha incorporado a su vida diaria⁵

En Silicon Valley se trata de un método cada vez más extendido para gestionar el estrés del día a día y mantenerse equilibrado⁶. Es importante distinguir, sin embargo, que el método Wim Hof es más que tomar una ducha fría. Los baños o duchas heladas llevan muchos años siendo populares, en EE: UU mientras que el método es más reciente.

En España hemos visto como Urban Sports Club y BodyWorxHub, un club deportivo y una comunidad de entrenamiento respectivamente, han decidido llevar el método a Barcelona. A través de jornadas en las llevan a cabo desafíos y en las que enseñan los puntos clave del método Wim Hof pretenden llevar a cabo una iniciación⁷. Además, existen en España multitud de cursos, retiros y talleres como el que organiza Taraxia⁸ o el de óptima Health method⁹.

1.3 Metodología

Para comenzar se llevará a cabo un extenso estudio individual y una lectura organizada sobre el tema en cuestión. Esto se realizará para comprender, elaborar y retener un contenido científico con vistas a una posible aplicación en el ámbito del proyecto de investigación.

⁵MANZANILLA, V.H. – El método Wim Hof para transformar tu vida con la respiración y el hielo.
<https://victorhugomanzanilla.com/metodo-wim-hof-whm/>

⁶ Why Silicon Valley elites swear by ice baths and “positive stress” – BIG THINK
<https://bigthink.com/surprising-science/why-some-silicon-valley-workaholics-swear-by-ice-baths/>

⁷ El método Wim Hof llega a Barcelona – CMD SPORTS
<https://www.cmdsport.com/fitness/metodo-wim-hof-llega-barcelona/>

⁸ <https://a-taraxia.es/retiros-metodo-wim-hof-espana/>

⁹ <http://optimalhealthmethod.com/metodo-wim-hof-espana/>

Se llevará a cabo una lectura de los principales libros de Wim Hof, concretamente *The journey of the Iceman: Wim Hoff secrets to defying science*, de Wim Hof¹⁰ y *Way of the Iceman: How the Wim Hof Method creates radiant, Logterm Health- Using the Science and Secrets of Breath control Cold Training and Commitment* de Wim Hof y Koen de Jong¹¹ y una visualización de los documentales más importantes, sobretodo el que desarrollo VICE titulado *The Superhuman World of Wim How: The Iceman*¹².

También se utilizarán revistas, artículos periodísticos, blogs con publicaciones con experiencias prácticas y distintos informes de opinión encontrados por internet.

Una vez terminado esto y a través del estudio empírico intentaremos discutir si hay suficientes beneficios para que las empresas apliquen las enseñanzas de Wim Hof. De esta manera intentamos ofrecer una solución a las empresas para lidiar con como el “Burnout” de los empleados que en la actualidad les cuesta más de un billón de dólares en productividad¹³.

La aplicación del método en el día a día a pesar de estar extendida en la sociedad todavía no ha sido explotada o utilizada de forma efectiva y continua, por lo que se puede avanzar en todo tipo de áreas.

1.4 Estructura

En la primera parte del trabajo llevaremos a cabo una revisión completa de la persona de Wim Hof y concretamente de su método. Analizaremos los pasos que deben llevarse a cabo para realizarlo de forma correcta, así como los puntos positivos y negativos que tiene.

Posteriormente realizaremos un estudio empírico para comprobar si los beneficios que se predicen son reales, y cualquier persona puede experimentarlos. Para ello elaboraremos una encuesta de 10 preguntas, con libre respuesta, y la difundiremos por todos aquellos grupos y páginas de la red social Facebook con más de 100 usuarios.

Posteriormente llevare a cabo un estudio personal, que implicará una prueba de 30 días en los que se intentaran llevar a cabo los tres pilares del método. En un principio un servidor pensaba llevar a cabo la prueba, pero, definitivamente se ha decidido que sea mi hermana la sujeta al experimento.

¹⁰ HOF, W (2018) *The Journey of the Iceman: Wim Hoff secrets to defying science*. InnerFire, Wim How. P 4.

¹¹ *Way of the Iceman: How the Wim Hof Method creates radiant, Logterm Health- Using the Science and Secrets of Breath control Cold Training and Commitment*.

¹² VICE (2015) *The Superhuman World of Wim How: The Iceman*. <https://youtu.be/VaMjhwFE1Zw>

¹³ Rodríguez, C. ¿Cuánto les cuesta a las empresas que sus trabajadores estén quemados? – BloG AfforHealth.

<https://afforhealth.com/cuanto-les-cuesta-a-las-empresas-que-sus-trabajadores-esten-quemados/>

Una vez terminado los dos estudios y vistos los resultados, se discutirá acerca de su implicación y su aplicación a las nuevas necesidades laborales. Nos apoyaremos en esta última parte del documental de Netflix “Goop Lab” producido por la actriz estadounidense Gwyneth Paltrow¹⁴, así como de experiencias encontradas en internet.

¹⁴ The Goop Lab NETFLIX (2020) *The Wim Hot Method & Cold Therapy*.
<https://www.netflix.com/es/title/80244690>

2. WIM HOF Y SU MÉTODO

2.1 Wim Hof. Vida. Lemas. Logros. Estudios

Wim Hof es un atleta holandés famoso por tolerar temperaturas heladas. Esta capacidad le ha llevado a batir 26 Récords Guinness, coronándose como “The Iceman”, el Hombre de Hielo. Entre ellos, ha conseguido escalar el Monte Kilimanjaro y el Everest en tan solo pantalones cortos, ha corrido una media maratón en el Círculo Ártico descalzo e incluso ha sido capaz de sumergirse en un tanque cubierto de hielo durante 112 minutos.

Según Wim Hof esta capacidad, casi sobrehumana, la ha adquirido a través de un entrenamiento constante, combinando la exposición del cuerpo a temperaturas extremas con técnicas de respiración y meditación. En consecuencia, él considera que cualquiera que utilice su método puede alcanzar estos objetivos.

Sin embargo, este método va más allá. No es simplemente soportar bajas temperaturas sin ningún fin concreto. Wim Hof desarrolló el método con el objetivo claro de controlar a voluntad el sistema inmune, el cardiovascular, el hormonal, el muscular y el nervioso. Este atleta considera que a través de la respiración y de la meditación cualquiera es capaz de dominar sus emociones, sus sentimientos y en definitiva ejercer un control total de cuerpo y mente¹⁵.

Wim Hof nació en Sittard, Limburg. En su libro *“The Journey of the IceMan”*¹⁶ se describe como un niño corriente, un poco perdido y confuso. Por aquellos años no pasaba tiempo en el frío e incluso según él, lo odiaba. Sin embargo, a sus 17 años probó por primera vez sumergirse en agua fría y a partir de entonces sintió una conexión total que le dio sentido a su vida. Durante su juventud continuó con los baños de agua helada rutinariamente, pero sin ningún fin concreto. Fue el fallecimiento de su mujer en 1995 por una crisis psicótica, que le llevó a profundizar y desarrollar distintas técnicas, que hoy en día conforman su método, para enfrentarse a ambientes en condiciones extremas, pues, según Hof, el frío le ayudaba con su luto.

Este acontecimiento cambió de golpe el sentido de su vida y utilizando su tristeza como motor, comenzó un duro entrenamiento, casi de cero, para demostrar al mundo el poder de la voluntad humana. Este hombre, de apariencia sobrehumana, insiste en que cualquier puede lograr lo mismo que él.

¹⁵ HOF, W (2020) *The Wim Hof Method*, P. 35

¹⁶ HOF, W (2018) *The Journey of the Iceman: Wim Hoff secrets to defying science*. InnerFire, Wim Hof. P 4.

En el documental que “Vice”¹⁷ realizó sobre su increíble método, Wim Hof explica cómo fueron sus inicios. En su primera inmersión en agua helada descendió a 35 metros y perdió la vista al congelarse su retina. Sin ver, ni respirar, pasó a un estado de consciencia más profundo.

A partir de entonces, ha logrado mayores hazañas: nadó 57m bajo una capa de hielo en el Lago helado de Pello, en Finlandia. En 2007 corrió una media maratón sobre nieve y hielo en tiempo récord (2 horas, 16 minutos, 34 segundos) y ese mismo año ascendió al Monte Everest vistiendo únicamente pantalón corto y botas. En 2009 coronó el Kilimanjaro con la misma indumentaria, en 2016, se superó corriendo una maratón por el desierto sin beber una gota de agua y a día de hoy se ha sumergido en las profundidades marinas más heladas del mundo.

Su filosofía de vida puede resumirse de la siguiente forma:

“Life is like a dewdrop on a grass leaf. When it slips away, it's gone forever. We can do more than what we think. It's a belief system that I have adopted and it has become my motto. There is more than meets the eye and unless you are willing to experience new things, you'll never realize your full potential.”¹⁸

En español: ***“La vida es como una gota de rocío sobre una hoja de hierba. cuando se escapa, se ha ido para siempre. Todos podemos hacer más de lo que pensamos. Esto es un conjunto de creencias que he adoptado y se han convertido en mi filosofía de vida. Hay más de lo que se ve a simple vista y si no te comprometes a experimentar nuevas cosas, nunca sabrás cuál es tu potencial. “***

Sus Récords Guinness, antes mencionados, no son su gran logro. Estos simplemente son éxitos alcanzados tras aplicar su método. Este holandés ha demostrado que los seres humanos somos capaces de influir sobre nuestro sistema corporal, a través de la respiración. Es decir, que somos capaces de controlar lo que ocurre en nuestro organismo. La respiración nos lleva a un estado de concentración y nos da la capacidad de, entre otras cosas, de reducir la inflamación y segregar ciertas hormonas, como la adrenalina y la dopamina¹⁹, y con ello influir, de manera muy determinante, en nuestra propia salud física y mental. Wim Hof es de la opinión que el sistema nervioso puede

¹⁷ VICE (2015) *The Superhuman World of Wim Hof: The Iceman*. <https://youtu.be/VaMjhwFE1Zw>

¹⁸ The Goop Lab NETFLIX (2020) *The Wim Hof Method & Cold Therapy*. <https://www.netflix.com/es/title/80244690>

¹⁹ HOF, W - KOEN DE JONG (2017) *Way of the Iceman: How the Wim Hof Method creates radiant, Logterm Health- Using the Science and Secrets of Breath control Cold Training and Commitment*.

influenciarse solo con la mente. Él considera que es completamente falso que el ser humano no sea capaz de controlar el sistema nervioso autónomo y que cada uno de nosotros puede impactar directamente sobre su sistema inmunitario y estado de ánimo, así como la forma de enfrentarnos a la vida.²⁰

Esta capacidad, tan extraordinaria, ha llamado la atención de la comunidad científica, que ha observado incrédula como Wim Hof conseguía lo que su método prometía, planteando incluso que quizás este atleta pertenecía a otra especie y era un misterio de la ciencia.

Tal es así, que, en 2011, se ofreció a participar en un experimento de la Universidad Medical Center St. Radboud en los Países Bajos²¹ que pretendía, entre otras cosas, desafiar el conocimiento de nuestro sistema nervioso. Con el fin de entender esta capacidad sobrenatural, según el atleta aparentemente corriente, Wim se ofreció voluntario para que le inyectaran una endotoxina bacteriana que, dentro de lo normal, provocaría altas fiebres, escalofríos y dolores de cabeza a cualquier persona. Sin embargo, desconcertados observaron cómo, al contrario de lo que debería ocurrir, a este holandés le dejó frío, al haber conseguido aumentar sus niveles de cortisol y segregar voluntariamente y conscientemente la cantidad de adrenalina necesaria para dominar su sistema inmune y vencer a la bacteria, todo ello gracias a sus técnicas de respiración y meditación.

Desconcertados, pero no convencidos, en 2013-2014 Wim entrenó a 12 personas las cuales se sometieron al mismo experimento. Los investigadores Matthijs Kox and Peter Pickkers querían examinar si otros eran capaces de controlar, como Wim, su sistema inmunológico y nervioso mediante la práctica del método. Después de cuatro días los resultados de sangre del grupo entrenado por Wim Hof demostraron inequívocamente que el sistema nervioso autónomo y el sistema inmunológico podían verse influenciados.²²

²⁰ The Goop Lab NETFLIX (2020) *The Wim Hof Method & Cold Therapy*. <https://www.netflix.com/es/title/80244690>

²¹ MATTHIJS KOX, PHD, MONIQUE STOFFELS, MSC, SANNE P. SMEEKENS, MSC, NENS VAN ALFEN, MD, PHD, MARC GOMES, MD, PHD, THIJS M.H. EIJSVOGELS, PHD, MARIA T.E. HOPMAN, MD, PHD, JOHANNES G. VAN DER HOEVEN, MD, PHD, MIHAI G. NETEA, MD, PHD, AND PETER PICKKERS, MD, PHD (2011-2012) *The Influence of Concentration/Meditation on Autonomic Nervous System Activity and the Innate Immune Response: A Case Study*. https://www.wimhofmethod.com/cache/uploads/kcfinder/files/WHM_Hopman.pdf

²² MATTHIJS KOXA,B,C,1, LUCAS T. VAN EIJK,A,C, JELLE ZWAAGA,C, JOANNE VAN DEN WILDENBERGA,C, FRED C. G. J. SWEEP,D, JOHANNES G. VAN DER HOEVEN,A,C, AND PETER PICKKERS,A (AINTENSIVE CARE MEDICINE, BANESTHESIOLOGY, CNIJMEGEN INSTITUTE FOR INFECTION, INFLAMMATION AND IMMUNITY, AND DLABORATORY MEDICINE, RADBOUD UNIVERSITY MEDICAL CENTRE, GEERT GROOTEPLEIN 10, 6500 HB, NIJMEGEN, THE NETHERLANDS. Edited by Tamas L. Horvath, Yale University School of Medicine, New Haven, CT, and accepted by the Editorial Board March 14, 2014 (received for review December 5, 2013). *Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuation of the innate immune response in humans*. <https://www.wimhofmethod.com/cache/uploads/kcfinder/files/PNAS.pdf>

Finalmente, hicieron lo mismo con otros 12 voluntarios que no seguían el método Wim Hof, estos, sin embargo, si vieron afectados su sistema inmunológico y dicha bacteria si les ocasiono fiebre, escalofríos y migraña.

Los resultados demostraron que Wim Hof no es un super humano con genes extraordinarios y probándose lo que Wim Hof insiste:

Inglés: *"What I am capable of doing, anyone can do"*²³

Español: *"Lo que yo soy capaz de hacer, lo puede hacer cualquiera"*

Los resultados extraídos de este estudio se encuentran publicados en "Proceedings of the National Academy of Sciences of USA y Nature" y presenta importantes implicaciones en el tratamiento de las enfermedades autoinmunes. Wim Hof también se menciona en un libro de texto universitario en un capítulo llamado *"Testing the Iceman"* (*"Probando al hombre de hielo"*), donde usan su historia como un estudio de caso.

En 2018 se realizó en los Países Bajos el estudio "Brain over Body".²⁴ Estaba dirigido a comprender la función cerebral que le permite a Wim soportar la exposición al frío extremo. Le pusieron un traje especial con temperatura controlada y le colocaron tanto en un escáner fMRI como en un PET. Los resultados mostraron la activación de áreas en el cerebro asociadas con la supresión del dolor, la autorreflexión y el bienestar, en particular, el área gris periacueductal.

En 2019 se realizó un estudio sobre la Artritis. Se realizó un programa de entrenamiento que incluía ejercicios de respiración, exposición al frío y meditación de Wim Hof y se determinó que estas técnicas atenúan la inflamación y la actividad de la enfermedad en el espondilo artritis axial. El objetivo principal de este artículo era evaluar si el método de Wim Hof podría modular las respuestas inmunitarias innatas en pacientes con espondilo artritis axial, que es una inflamación reumática crónica de la columna vertebral. Este estudio se basó en investigaciones anteriores, que muestran cómo las personas sanas pueden influir voluntariamente en la respuesta fisiológica al estrés para inducir la inflamación, después del entrenamiento de Wim Hof.²⁵

²³ The Goop Lab NETFLIX (2020) *The Wim Hot Method & Cold Therapy*.

<https://www.netflix.com/es/title/80244690>

²⁴ O. Muzik, K. Reilly, V. Diwadkar - Wayne State University School of Medicine (2018) *"Brain over body: A study on the willful regulation of autonomic function during cold exposure"*-
<https://www.wimhofmethod.com/blog/study-brain-over-body>

²⁵ G. Buijze, M. de Jong, M. Kox, M. van de Sande, D. van Schaardenburg, R. van Vugt, C. Popa, P. Pickkers, D. Baeten - Amsterdam Medical Centre (2019). *"Battling Arthritis" — An add-on training program involving breathing exercises, cold exposure, and meditation attenuates inflammation and disease activity in axial spondyloarthritis*.

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0225749>

El estudio investigó principalmente la seguridad de practicar el método para este grupo de pacientes, pero también analizó los cambios en los marcadores inflamatorios y la actividad de la enfermedad y la calidad de vida de los pacientes. Los resultados mostraron que el método se puede aplicar de manera segura en pacientes con esta enfermedad. Además, se encontró una disminución significativa en los marcadores inflamatorios de la enfermedad. Por último, se encontró que los síntomas de la enfermedad y la calidad de vida mejoraron después de la realización del método de Wim Hof. Por lo tanto, los resultados sugieren que el WHM no solo permite que las personas sanas inicien voluntariamente la respuesta inmunitaria en la inflamación aguda, sino también en la inflamación crónica relacionada con afecciones inflamatorias mediadas por el sistema inmunitario.

En la actualidad, se siguen realizando numerosos estudios científicos sobre Wim Hof y su método, a medida que continúan desarrollándose nuevos descubrimientos.²⁶

2.2 El método Wim Hof: Ejercicios, beneficios y efectos

El método Wim Hof fue diseñado por él, junto a su hijo y está disponible para quien quiera probarlo. Centrado en enseñar a obtener una capacidad que te permita alcanzar lo que parece imposible, este método, tal y como lo describe su página web (www.wimhofmethod.com) te ayuda a romper con tus propios límites y descubrir nuevos terrenos mentales y físicos.

En inglés: "It's as if Superman were to say, "Here's how you make your own cape and once you put it on, you'll be able to do things that you never before thought were possible". But instead of a cape, we have a method-The Wim Hof method".²⁷

En español: "Es como si Superman dijera: "Así es como haces tu propia capa y una vez que te la pones, podrás hacer cosas que nunca antes pensaste que fueran posibles". Pero en lugar de una capa, tenemos un método: el método Wim Hof".

El método permite que, a través de medios naturales, la gente tenga el control de su estado de ánimo y pueda con ello influir en la inflamación que se produce en su cuerpo

²⁶ HOF, W. Science behind the Wim Hof Method.
<https://www.wimhofmethod.com/science>

²⁷ HOF, W (2018) *The Journey of the Iceman: Wim Hoff secrets to defying science*. InnerFire, Wim Hof. Pag. 5.

por la enfermedad. Esta técnica, según el atleta, podría transformar el cuidado de la salud mental.²⁸

Todo ello simplemente con la combinación de ejercicios de respiración, exposición al frío y meditación/compromiso. Si combinas los tres ejercicios consigues alcanzar los beneficios.

La técnica de la exposición al frío que tanto defiende el método de Wim Hof comenzó a administrarse por primera vez en el siglo XIX por razones de salud. Ya entonces los médicos utilizaban estas técnicas en enfermos psiquiátricos. En la época victoriana se comenzó a utilizar pues consideraban que tenía beneficios placenteros para la salud.

En Holanda un estudio publicado en 2018 en la revista *PLOS One* descubrió que las personas que se daban una ducha fría diariamente tenían menos probabilidades de ausentarse del trabajo debido a enfermedad.²⁹ Esta es una de las razones por las que el Método de Wim Hof tiene tanto éxito, por su capacidad de impulsar el sistema inmunológico.

Este estudio consistió en reunir a 3.000 personas, a las cuales se las dividió en cuatro grupos diferentes. A un grupo se les pidió que terminaran su ducha con 30 segundos de agua fría, a otro con 60 segundos, al tercero con 90 segundos y a un cuarto grupo sólo con agua tibia. Este proceso debía de cumplirlo durante un mes completo. Pasado el mes, los grupos que habían terminado sus duchas con agua fría se ponían enfermos con menos frecuencia en los meses siguientes al experimento, mientras que los que solo se habían duchado con agua tibia, si enfermaron. Además, se comprobó que la duración de la ducha fría era indiferente y no influía en los resultados, estableciendo que si terminas las duchas con 30 segundos de agua muy fría es suficiente para beneficiarte.³⁰

Por otro lado, son numerosos los médicos y científicos que a lo largo de la historia han defendido los beneficios de una ducha fría o de la inmersión del cuerpo en bañeras de agua helada. Algunos de los beneficios para la salud son la mejora de la circulación, el alivio del estrés, el aumento de la vitalidad y la lucidez mental. Se ha demostrado incluso que la gente con problemas de depresión o ansiedad³¹, han sido capaces de controlar sus síntomas tras haber practicado durante un tiempo la inmersión en agua helada, pues como

²⁸ The Goop Lab NETFLIX (2020) *The Wim Hot Method & Cold Therapy*.

<https://www.netflix.com/es/title/80244690>

²⁹ BUIJZE GA, SIERVELT IN, VAN DER HEIJDEN BCJM, DIJKGRAAF MG, FRINGS-DRESEN MHW (2018). *The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial*. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0161749>

³⁰ BUIJZE GA, SIERVELT IN, VAN DER HEIJDEN BCJM, DIJKGRAAF MG, FRINGS-DRESEN MHW (2018). *The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial*. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0161749>

³¹ The Goop Lab NETFLIX (2020) *The Wim Hot Method & Cold Therapy*. <https://www.netflix.com/es/title/80244690>

he mencionado anteriormente, esta práctica, si se cumple diariamente, alivia en gran medida el estrés, favoreciendo una actitud más positiva.³²

En el mundo de los deportes, son numerosos los atletas que se sumergen en hielo o agua fría con el fin de reparar o tratar la inflamación de los músculos, las lesiones o incluso favorecer la quema de grasa.

Hay numerosos estudios en los cuales se puede percibir claramente que los atletas que terminan sus entrenamientos con duchas de agua fría son capaces de impulsar su sistema inmunológico, reducir la inflamación de los músculos trabajados durante el entreno e incluso tratar las posibles lesiones. Según los científicos, el agua fría minimiza el dolor y acelera la recuperación de las pequeñas fisuras que se generan en los músculos por el ejercicio. El agua fría o helada en contacto con la piel, produce una alerta en nuestro organismo. El cuerpo reacciona desencadenando una respuesta masiva al estrés, subiendo el ritmo cardiaco y con ello aumentando la circulación sanguínea y liberando adrenalina.³³

Tal como explica Wim Hof en sus libros las bajas temperaturas ayudan a fortalecer el sistema circulatorio.³⁴ Durante la inmersión se contraen los músculos que rodean a las venas, haciéndolas más fuertes y generando una circulación sanguínea más eficiente. Según Hof la exposición a bajas temperaturas te permite desarrollar, lo que él llama “un fuego interior” y este fuego te ayuda calmar todo aquello que te preocupe o genere incertidumbre o estrés y además te desencadena una especie de “estrés saludable” que es lo que hace que tu cuerpo pueda curarse asimismo desde dentro.³⁵

La técnica de la respiración no es novedosa y para Wim Hof es la parte más importante de su método. Una respiración consciente ayuda a aumentar los niveles de energía, la resiliencia emocional y la claridad mental. Además, reducen la ansiedad y el estrés, que, entre otras cosas, provoca palpitaciones rápidas. Al hacer una respiración consciente, se aumentará la cantidad de oxígeno disponible en el torrente sanguíneo.³⁶

La respiración es un proceso de suma importancia en la regulación fisiológica y metabólica del organismo. Cuando nuestro organismo se encuentra estresado o ansioso provoca una hiperventilación, bien sea por respirar de forma corta o demasiado rápida, o

³² MATTHIJS KOX, LUCAS T VAN EIJK, JELLE ZWAAG, JOANNE VAN DEN WILDENBERG, FRED C G J SWEEP, JOHANNES G VAN DER HOEVEN , PETER PICKKERS (2014) Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuation of the innate immune response in humans. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24799686/>

³³ HOF, W - KOEN DE JONG (2017) *Way of the Iceman: How the Wim Hof Method creates radiant, Logterm Health- Using the Science and Secrets of Breath control Cold Training and Commitment.*

³⁴ HOF, W (2018) *The Journey of the Iceman: Wim Hoff secrets to defying science.* InnerFire, Wim How. P.43

³⁵ HOF, W - KOEN DE JONG (2017) *Way of the Iceman: How the Wim Hof Method creates radiant, Logterm Health- Using the Science and Secrets of Breath control Cold Training and Commitment.*

³⁶ HOF, W (2018) *The Journey of the Iceman: Wim Hoff secrets to defying science.* InnerFire, Wim How. Cap 3. P8.

al contrario, profundamente y tragando bocanadas de aire grandes. En ambos casos, respiramos más oxígeno del que necesitamos y es cuando aparecen los síntomas de la ansiedad. Para disminuir esta situación, la respiración ocupa un lugar importante. Si prestamos atención a la forma en la que respiramos, favorecemos la relajación y la funcionalidad de la musculatura, disminuyendo incluso contracturas y dolores fuertes. Prácticas como el Yoga y el Pilates centran sus ejercicios en una respiración profunda y consciente para obtener los beneficios del ejercicio.

Según Hof las técnicas de respiración te permiten “*profundizar en tu naturaleza interior*”. El realiza una respiración de 20 minutos previos a la exposición de su cuerpo al frío, con el fin de reducir su estado de estrés. A diferencia de la meditación, los ejercicios de respiración son físicamente exigentes y muy intensos, lo que significa que requieren de mucha energía y aun así el fin es terminar en un estado de calma y paz. Los ejercicios de respiración de Wim Hof consisten en consumir mucho oxígeno en poco tiempo, lo que permite que las células del cuerpo produzcan más energía proveniente de la molécula ATP.

Esta práctica inducirá una respuesta positiva en tu organismo, permitiendo que se libere adrenalina y con ello aumente la concentración. Wim Hof considera que, si estresas temporalmente al cuerpo a través de una respiración intensa y controlada y con una exposición al frío, se produce una resistencia psicológica y fisiológica y con ello consigues entrenar la resistencia en circunstancias estresantes de tu propio entorno. Finalmente, esto termina por dejarte en calma y en control de tus propios sentimientos y miedos.³⁷

Wim Hof explica en su documental³⁸ y en sus libros³⁹ que los ejercicios de respiración hacen que el cuerpo humano se vuelva alcalino⁴⁰, es decir, que la sangre que circula por nuestras venas se vuelva más alcalina y esto es lo que nos permite enfrentarnos a nuestras preocupaciones, dolencias y enfermedades. Con una sangre alcalina conseguimos aumentar el umbral del dolor.⁴¹

Wim considera que la naturaleza es sabia y ella misma nos ofrece los requisitos necesarios para enfrentarnos a la vida, de ahí que todos seamos por naturaleza capaces de curarnos y tratarnos a nosotros mismos, sin necesidad de intervención externa. Nuestro estado mental original es capaz de soportar el estrés, pero no en la forma en la que vivimos. Él insiste que al haber construido ciudades ya no sentimos los elementos de la

³⁷ The Goop Lab NETFLIX (2020) *The Wim Hot Method & Cold Therapy*. <https://www.netflix.com/es/title/80244690>

³⁸ VICE (2015) *The Superhuman World of Wim Hof: The Iceman*. <https://youtu.be/VaMjhwFE1Zw>

³⁹ HOF, W (2018) *The Journey of the Iceman: Wim Hoff secrets to defying science*. InnerFire, Wim Hof p.56

⁴⁰ The Goop Lab NETFLIX (2020) *The Wim Hot Method & Cold Therapy*. <https://www.netflix.com/es/title/80244690>

⁴¹ The Goop Lab NETFLIX (2020) *The Wim Hot Method & Cold Therapy*. <https://www.netflix.com/es/title/80244690>

naturaleza y nuestros cuerpos se han debilitado. No se nos ha enseñado a lidiar con el estrés a través de nuestra mente y simplemente hemos optado por lo fácil, la intervención externa.⁴²

“The alkaline body is the right biochemistry for our nervous system to adapt to the environment” (Wim Hof)⁴³

“El cuerpo alcalino es la bioquímica adecuada para que nuestro sistema nervioso se adapte al entorno” (Wim Hof)

Estas afirmaciones de Wim han sido estudiadas y analizadas por científicos, concluyendo que efectivamente, la técnica respiración de Wim hace más alcalino el cuerpo temporalmente y esto causa que un porcentaje de receptores de dolor del cuerpo sean menos activos.

Respecto de la meditación⁴⁴, es una actividad que involucra la mente y el cuerpo, a través de una concentración enfocada. Durante una práctica de meditación, se intenta alcanzar un estado de conciencia con tus pensamientos y sentimientos, y una conexión contigo mismo y con tu entorno. Esta práctica, realizada rutinariamente, te permite alcanzar bienestar y tranquilidad. Esta práctica de recogimiento interior o contemplación, realizada desde la antigüedad por los hindúes o budistas con un componente religioso o espiritual, permite conseguir sostener la concentración en un punto concreto y sin esfuerzo, manteniendo la mente en blanco. Una vez terminas la meditación, el objetivo final es la relajación, la claridad de mente y la positividad.

Según Wim Hof la meditación, junto con los estiramientos propios del Yoga están destinados a mantenerte centrado, permitiendo que tu cuerpo y mente se unan o se alineen para que puedas llevar una vida equilibrada y satisfactoria.⁴⁵

Así, practicando las tres técnicas, este método puede ayudarte a:

- Aumenta tu energía
- Mayor enfoque y determinación
- Reducir los niveles de estrés

⁴² HOF, W (2018) *The Journey of the Iceman: Wim Hoff secrets to defying science*. InnerFire, Wim Hof..

⁴³ The Goop Lab NETFLIX (2020) *The Wim Hot Method & Cold Therapy*.
<https://www.netflix.com/es/title/80244690>

⁴⁴ HOF, W (2018) *The Journey of the Iceman: Wim Hoff secrets to defying science*. InnerFire, Wim Hof. P9

⁴⁵ The Goop Lab NETFLIX (2020) *The Wim Hot Method & Cold Therapy*.
<https://www.netflix.com/es/title/80244690>

- Reconectar con la naturaleza
- Dormir mejor
- Influir en el sistema Inmune
- Mejorar el rendimiento deportivo
- Crecer más fuerte física y mentalmente
- Creatividad mejorada

Así pues, para realizar correctamente este método uno ha de practicar las tres técnicas. Si fallas en una de ellas, no se adquieren los beneficios antes mencionados. Una combinación correcta de los tres te permitirá conseguir tu fuerza interna, que según Hof, la gran mayoría de nosotros desconoce.⁴⁶

Sumergirse en agua fría provoca una respuesta de estrés positiva en todo el cuerpo. Cuando esto sucede, el cuerpo comienza a bombear hormonas positivas para "sentirse bien" mientras despeja la mente, aumenta la concentración y consigue un impulso de energía inmediato.⁴⁷

Al entrenar con frío, estás entrenando tu sistema circulatorio. Cuando este sistema hace su trabajo correctamente, el cuerpo simplemente funciona mejor ya que recibe oxígeno y energía continuamente. Básicamente, para que se entienda mejor, el frío sobre el cuerpo limpia el sistema y aumenta la vitalidad. Una respuesta de estrés, inducida positivamente, según Wim Hof también es muy saludable. Sin embargo, para lidiar con este estrés, que acelera el ritmo cardiaco tanto como si estuvieras huyendo de un peligro, es crucial tener la mentalidad correcta⁴⁸ y esta mentalidad se adquiere a través de la meditación y la respiración.

Para Hof la meditación es de extrema importancia. En sus libros Hof considera que, con la actitud equivocada, este método simplemente no funcionaría en todo su potencial. Por ejemplo, si no se confía en el método o en uno mismo, cualquiera se rendiría durante la exposición al frío, antes de dar al cuerpo la oportunidad de recibir los beneficios.

Él considera muy importante cultivar una mentalidad fuerte y positiva. Cuando se consigue esto y uno se compromete, desarrolla una motivación que le ayuda a continuar y no rendirse. Esto mismo ocurre con muchos aspectos de la vida misma, si uno se compromete, por ejemplo, a entrenar todos los días, sabiendo que después de unos meses

⁴⁶ HOF, W (2018) *The Journey of the Iceman: Wim Hoff secrets to defying science*. InnerFire, Wim How. P.29

⁴⁷ The Goop Lab NETFLIX (2020) *The Wim Hot Method & Cold Therapy*. <https://www.netflix.com/es/title/80244690>

⁴⁸ HOF, W (2018) *The Journey of the Iceman: Wim Hoff secrets to defying science*. InnerFire, Wim How. P.35

conseguirá definir su cuerpo, la mente se encarga de motivarte para que continúes. Si crees en el proceso y futuros beneficios, te mantienes positivo, te resultará más fácil continuar.

Si la meditación y la exposición al frío la combinas junto con una correcta respiración conseguirás relajarte, calmarte y concentrarte en el proceso. Por eso, Wim Hof comienza su entrenamiento con una respiración fuerte, constante y profunda durante veinte minutos. Esta respiración, calma y le relaja, libera adrenalina y permite al organismo concentrarse para la meditación. Como he mencionado anteriormente, la respiración que realiza Wim físicamente es muy exigente y utiliza grandes cantidades de energía. Para ello, inspira hasta tomar más oxígeno del necesario y expira sin llegar a liberarlo del todo. Según establece Hof este ejercicio debe realizarse cinco veces, sin parar y con la última respiración mantener el oxígeno en el pecho, el cuello y la cabeza, hasta lograr una gran sensación de calor corporal. Este calor corporal, junto con una correcta concentración, es lo que te permite lidiar con la exposición al frío.

Existen numerosos testimonios de personas que han practicado el método, con opiniones diferentes y dispares. Hay quien lo considera milagroso, quien simplemente alcanza la tolerancia al frío, y algunos simplemente consiguen mejorar su rutina atlética o laboral.⁴⁹

Wim Hof es claro al respecto. Explica claramente las tres formas principales en las que el método puede beneficiarte⁵⁰:

1. Sanar el cuerpo: Son muchas las personas que utilizan el método Wim Hof como complemento (o alternativa) a la medicina moderna, una forma natural de curarse de posibles dolencias o enfermedades, ya que entre otras cosas consigue, aumentar la tolerancia al dolor, disminuir el insomnio y permitir mejorar el sueño, aliviar los síntomas de depresión, fatiga y dolor crónico, romper malos hábitos como las adicciones a las drogas y las dependencias, acelerar el proceso de recuperación de huesos rotos y otras dolencias, mejorar la circulación sanguínea, lo que lleva a más energía, convertir un sistema inmunitario débil en uno poderoso y saludable, superar el miedo al frío y el comportamiento crónico a la exposición al frío como “escalofríos” y reducir los niveles de estrés y ansiedad.

⁴⁹ HOF, W. <https://www.wimhofmethod.com/testimonials>

⁵⁰ HOF, W - KOEN DE JONG (2017) *Way of the Iceman: How the Wim Hof Method creates radiant, Longterm Health- Using the Science and Secrets of Breath control Cold Training and Commitment*. p.18

2. Alcanzar un rendimiento óptimo: Según Hof, atletas, instructores y personal sanitario, utilizan el método Hof para obtener más energía durante el entrenamiento o jornada laboral, aumentar la concentración y la creatividad, mejorar los tiempos de recuperación y aumentar la conciencia y la determinación.
3. Reconectar con la naturaleza: El método ayuda a conectarte contigo mismo y con la naturaleza que te rodea, lo que te permite experimentar más intensamente la vida y aumentar la felicidad, la confianza, la gratitud y el amor propio y hacia los demás, independientemente de las creencias religiosas.

2.3 Como hacer el método Wim Hof. Pasos explicativos.

El método de Wim Hof está compuesto por una serie de pasos antes de la exposición del cuerpo al frío.⁵¹

Paso 1: Busca un lugar cómodo. Es necesario buscar un lugar cómodo donde realizar las primeras respiraciones, un lugar donde nadie te moleste pues cuantas menos distracciones mejor. Él recomienda hacerlas sentado o tumbado y nunca de pie o realizando alguna actividad que requiera concentración.

Paso 2: Respiración. Haz 30 o 40 respiraciones hasta sentirte recargado. Una vez estés cómodo puedes inhalar y exhalar 30 veces o 40 veces. El número depende de cada persona. 30 respiraciones es un punto de referencia común, pero según Wim Hof es mejor hacer tantos como sea necesario para sentir ligereza u hormigueo en la cabeza y el cuerpo. Has de respirar profundamente y a un ritmo constante, dentro y fuera, por la boca o la nariz. Al inhalar, debes sentir que tu tripa se eleva y al exhalar, baja. Mientras exhalas no fuerces el aire ni lo contengas activamente. Simplemente deja que el aire fluya relajando el torso y el diafragma. Cuanto más relajado estés, más efectiva será la exhalación. Es normal sentir una ligera hiperventilación, pero siempre has de tener control. También es normal sentir una sensación de hormigueo o mareo en todo el cuerpo cuando realizas estas respiraciones. Esto es perfectamente normal, pero insiste en que, si alguna vez comienzas a sentirte mareado o aturdido, debes detenerte. La respiración debe ser suave y circular. Que no se detenga y simplemente deja que suceda de forma natural a medida que adquiere ritmo.

Paso 3: Aguanta la respiración: Después de hacer 30-40 respiraciones profundas, exhalas y retienes la respiración todo el tiempo que puedas, sin forzar. Durante la

⁵¹ HOF, W (2018) *The Journey of the Iceman: Wim Hoff secrets to defying science*. InnerFire, Wim How. Cap 4. P13

retención, Wim recomienda que cierres los ojos y te concentres. Has de evitar los pensamientos auto analíticos, ya que los tiempos de retención serán más largos cuando estás pensando. Cuanto menos pienses o te preocupes por la necesidad de oxígeno, más profundo irá.

Wim incluso recomienda registrar los resultados con un cronómetro. Ver el progreso de las retenciones de la respiración es bueno si se quiere hacer el método regularmente durante un período de tiempo determinado.

Paso 4: Al inhalar, hay que sostener durante 10 a 15 segundos la respiración antes de exhalar. Por supuesto, si no te ves capaz, intenta menos tiempo.

Paso 5: Repite todo el proceso antes mencionado, durante tres rondas.

Paso 6: Meditación: Después de la práctica de la respiración, Wim recomienda la meditación. Si se es principiante recomienda simplemente cerrar los ojos, centrarse en la respiración durante cinco minutos. Con el tiempo se aumenta la cantidad gradualmente de tiempo que se dedica a la meditación después de las respiraciones profundas.

Exposición al frío: Wim recomienda una exposición gradual. Si realizas el proceso poco a poco, irás mejorando y no te rendirás. Comienza en la ducha, primero con agua tibia y termina con 30 segundos de agua muy fría, así durante una semana. La siguiente aumentamos a un minuto de agua fría. Y deberás continuar así semana tras semana, hasta que seas capaz de ducharte durante 10 minutos con agua fría.

Una vez has conseguido esto, has de entrenar la concentración. Antes de exponerte al frío has de concentrarte y sentirte en calma contigo mismo, para así, una vez en la ducha, entres calmado y relajado, tanto como cuando te duchabas con agua tibia.

Una vez fuera, observa cómo te sientes. Estar cómodo mientras sientes frío y poco a poco entras en calor, es muy importante.

3. OBJETIVOS

Después de haber llevado a cabo una revisión completa de lo que sabemos acerca de la figura de Wim Hof y su método, realizaremos un estudio empírico acerca de los aspectos positivos y negativos del mismo y de como afecta al plano emocional y al mundo laboral.

Concretamente los objetivos del trabajo son los siguientes:

- Estudiar la percepción de los individuos sobre el método a través de sus expectativas al comenzarlo. Comprobar los aspectos positivos y negativos generales y como las prácticas han afectado a las emociones a su capacidad laboral.
- Comprobar si de verdad el método es beneficioso para la salud y afecta de manera positiva a las emociones de las personas. Estudiar si estos beneficios se presentan de manera general y suponen casos aislados que no permiten la extrapolación al conjunto de una sociedad
- Discutir la viabilidad del método en el mundo laboral. Argumentar su posible aplicación por parte de las empresas. De esta manera se pretende crear un marco para una futura discusión, acerca de la inclusión, fomento e impulso, por parte de las empresas, de las enseñanzas de Wim Hof. ¿Existe suficiente evidencia para darlo a conocer a sus empleados? ¿Pueden ver las empresas en el método una solución al absentismo?
- Analizar uno de los puntos más difundidos y a la vez más criticados del método Wim Hof. Su incidencia a la en el tratamiento de patologías y enfermedades. ¿Existe suficiente evidencia para utilizarlo como tratamiento? ¿Puede ser la solución a las bajas por enfermedad?

4. ESTUDIO EMPÍRICO

4.1 Encuesta en Redes Sociales

Leyendo las investigaciones y trabajos realizados sobre el método, es fácil llegar a la conclusión de que se trata de una solución efectiva a la par que sencilla para muchos de los problemas que acontecen nuestra vida diaria. Con tres pasos fácilmente realizables y manteniendo una continuidad diaria aparentemente se alcanzan unos beneficios notorios.

Pero esto no deja de ser la parte teórica del trabajo y es necesario comprobar el método en la práctica. ¿Es el método Wim Hof beneficioso para todo aquel que lo practique? ¿Se pueden sacar beneficios en el conjunto de una sociedad, o de una empresa o de un grupo de trabajo, si se aplica el método?

Estas son algunas de las preguntas a responder ya que muchos detractores argumentan que el método Wim Hof únicamente ayuda a casos concretos y no es aplicable al conjunto general. Es por lo que, para responder a ese interrogante, en esta parte del trabajo llevaremos a cabo un estudio empírico.

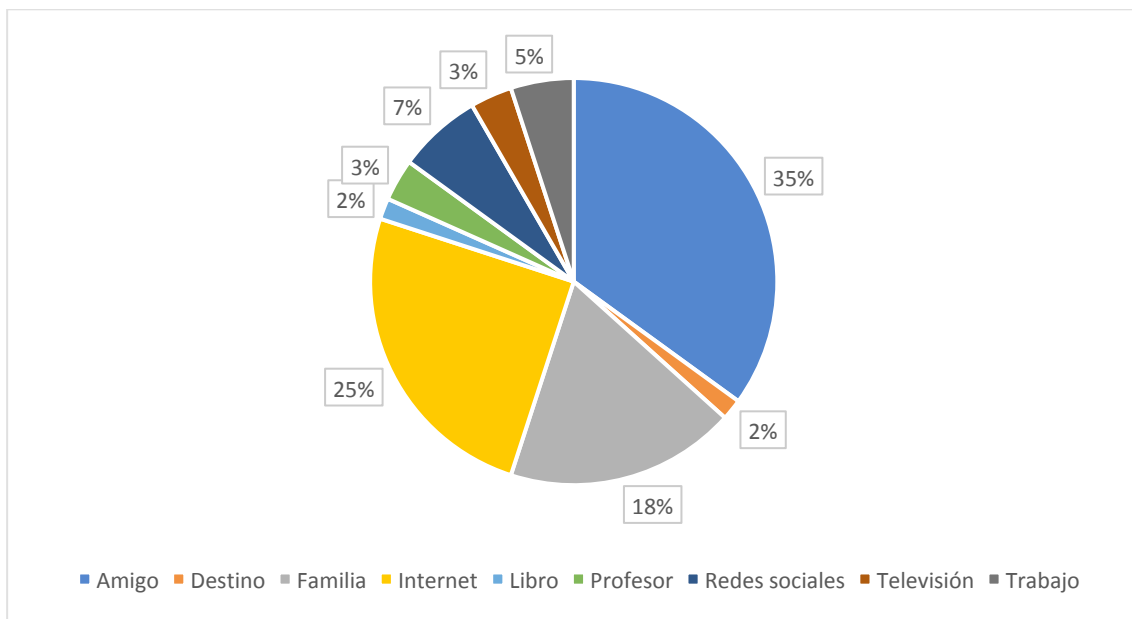
Una de las mejores maneras para comprobar los efectos del método es preguntar a un determinado grupo de la población. Por ello se elaboró una encuesta a través de la plataforma <https://es.surveymonkey.com>, y se decidió difundirla a través de la red social Facebook. Se eligió esta última porque la mayoría de las comunidades o grupos que practican el método se encuentran en ella. Para conseguir el mayor número posible de respuestas el objetivo fue conseguir entrada en todos los grupos que superasen los 100 usuarios. Algunos de ellos son abiertos, y permiten la entrada a cualquiera que esté interesado y que por supuesto cumpla con la normativa de conducta del grupo. Otros en cambio son cerrados y fue necesario rellenar un formulario con datos personales, así como ofrecer una breve explicación de porque se solicitaba la entrada. En algunos casos la solicitud fue aprobada y en otros en cambio no. Dado que la mayoría son de habla no española, se decidió elaborar la encuesta en inglés facilitando fuera de la misma las preguntas en castellano en los grupos de habla española.

La encuesta constaba de 10 preguntas siendo todas de respuesta abierta menos una. De esta manera se intenta dar la mayor libertad posible al encuestado para que diese su opinión. Las preguntas de la encuesta las adjuntaremos en los Anexos. Fue complicado conseguir resultados ya que el ritmo fue lento desde el principio, teniendo que compartir el estudio varias veces en los grupos. Por ello y dado que se disponía de tiempo limitado, se decidió cerrar la encuesta cuando se consiguieron un total de 60 respuestas. No se puso ningún límite de edad a la hora de responder a las preguntas, ya que a pesar de que el objetivo es la investigación de la aplicación del método al mundo laboral, siendo este

formado en su mayoría por personas de entre 30 y 60 años, se quiso tener el mayor rango posible.

A continuación, procederé a un análisis de todas las respuestas, pregunta por pregunta haciendo algún breve comentario de las menos importantes y centrándome en las vitales para el trabajo. Es necesario aclarar que muchas de las respuestas conseguidas tuvieron que ser adaptadas manteniendo la idea esencial dado que eran o muy largas o poco concretas.

· ¿Cómo conoció a Wim Hof y su método?

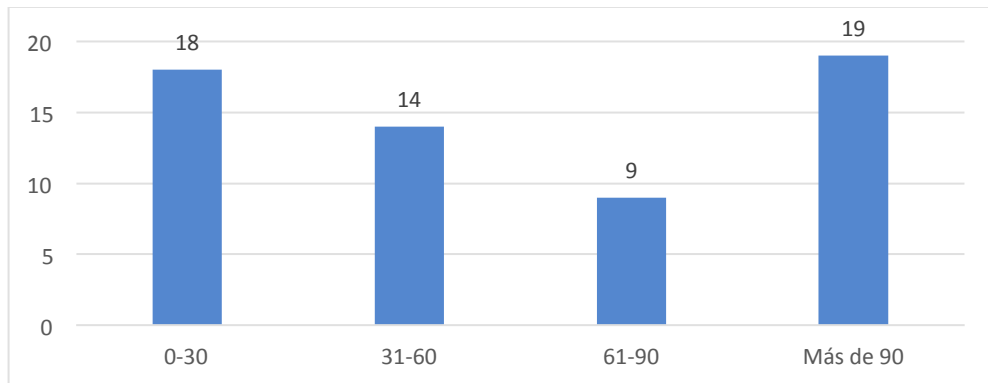


Con esta pregunta se intentaba averiguar el grado de difusión que el método tiene en la actualidad. Podemos ver que las tres opciones más escogidas son a través de un amigo de un familiar o de internet. Como dijimos al principio las respuestas tuvieron que ser adaptadas. Un ejemplo sería la categoría “Familia” ya que dentro de la misma encontramos respuestas como por ejemplo “Mujer” o “Hijo”. Más allá de esto lo más importante que se puede concluir es que el método está en la actualidad bastante difundido en la sociedad. En caso contrario la mayoría de las respuestas girarían en torno a las redes sociales, internet o la Televisión y podemos ver que no es así.

· ¿Cuántos días has practicado el método?

Podemos ver que los participantes en la encuesta se dividen en dos grupos principales en esta pregunta. Por un lado, tenemos un total de 41 practicantes que se

encuentran dentro de los tres primeros meses “de prueba” que siempre recomienda Wim Hof para comenzar. Por otro lado, tenemos a aquellos que han superado esa “Barrera” de los primeros meses y que suponen el 32% de la muestra. Dentro de este último grupo las respuestas son muy variadas habiendo practicantes del método que llevan más de 700 días.

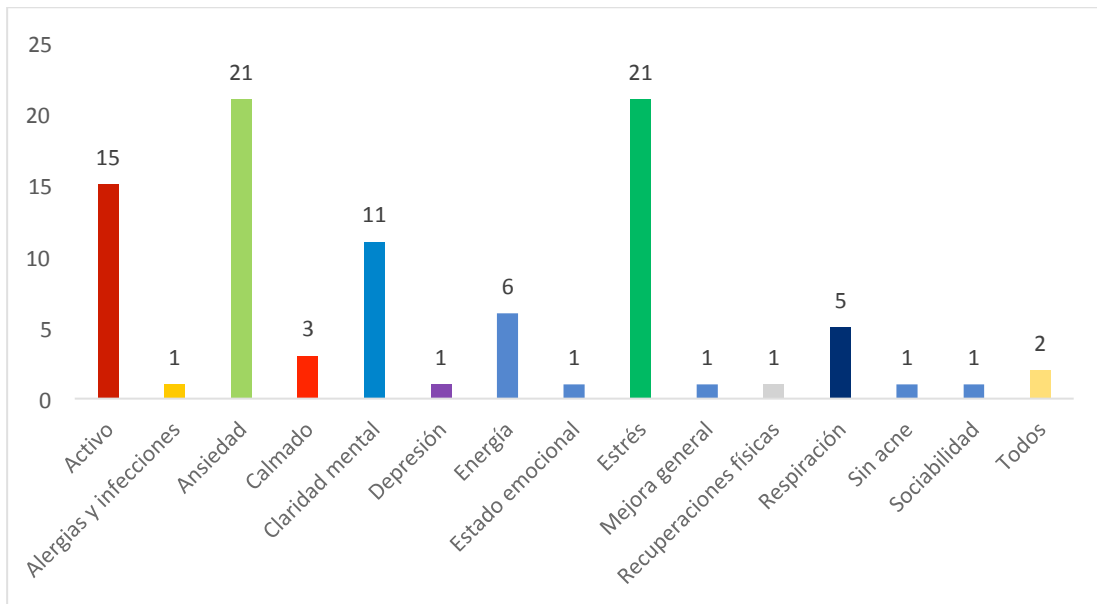


· ¿Cuáles eran tus expectativas u objetivos al buscarlo?

En esta caso es destacable que la mayoría de encuestados buscaban gestionar situaciones de estrés o ansiedad. También había algunos que buscaban estar más activo, tener un mejor sentimiento general, respirar mejor o no enfermar tanto.

· ¿Has experimentado cambios positivos? ¿cuáles?

Esta fue la pregunta que más necesito ser tratada/adaptada debido a que las respuestas incluían en muchos casos más de una opción o frases largas explicativas. Por ello se decidió que en los casos que una respuesta incluyese más de un aspecto positivo, el aspecto positivo extra sería tratado como una respuesta más.



De esta manera de los 60 encuestados salieron 91 respuestas que entran dentro de las categorías mostradas en la gráfica anterior. Podemos ver que un 41% de las respuestas expresaban una clara mejoría ya no solo de su estrés y de su ansiedad, sino de la gestión y control de ambos en determinadas situaciones. Esto refuerza la premisa de investigación de este trabajo ya que, en la actualidad, en el ambiente laboral sea cual sea el sector domina en muchos momentos la tensión o las situaciones estresantes.

Otra de las respuestas más repetidas fue que el método les ayudo a estar más activos. La mayoría de los encuestados confirmaban que realizaban las respiraciones y/o las duchas de agua fría por la mañana comenzando el día mucho mejor y afrontándolo de manera totalmente distinta.

La claridad mental fue otra de las respuestas más elegidas, expresando en algunos casos que se era más consciente. Este aspecto positivo aparece en muchos casos relacionado con el analizado anteriormente (ser más activo).

Solo estos cuatro aspectos positivos, suponen el 75 % de las respuestas, lo que nos hace ver de forma clara en que “áreas” ayuda el método Wim Hof. También hubo respuestas en las que se afirmaba que le método ayudaba a estar más calmado, a combatir la depresión, al estado emocional en general, incluso a sociabilizar. Aunque la mayoría de se centra en los aspectos emocionales y psicológicos también hubo encuestados que afirmaron que el método ayudaba en el plano físico también. Un menor número de alergias e infecciones, mejores recuperaciones físicas después de entrenamientos o prácticas deportivas, la desaparición total del acné son algunos de los ejemplos de los beneficios físicos mostrados.

· ¿Has experimentado cambios negativos? ¿cuáles?

No analizaremos esta pregunta en profundidad ya que la gran mayoría de respuestas afirmaban no haber sufrido ninguno. Únicamente tres de los encuestados expresó mostrar algún efecto negativo como sequedad de piel, dificultad para conciliar el sueño si se practicaba el método antes de dormir o también la posibilidad de desmayarse. Este último, supone uno de los “riesgos” del método Wim Hof y una de las razones estribadas por la crítica. Es por lo que la gran mayoría de reportajes y documentales siempre aconsejan acudir con un especialista antes de practicarlo, ya que el segundo pilar puede inducir a una hiperventilación y consecuentemente provocar un desmayo.

La hiperventilación consiste en: *“Una respiración que es más profunda y rápida de lo normal. Provoca una disminución en la cantidad de un gas en la sangre (que se llama dióxido de carbono o CO2). Esta disminución podría hacerle sentir aturdimiento, tener latidos cardíacos rápidos y causarle falta de aire. También puede producir entumecimiento u hormigueo en las manos o en los pies, ansiedad, desmayos y dolor en los pectorales.”*⁵²

· ¿Qué efectos experimentó por la práctica de la respiración?

Esta se trata de la única pregunta con respuesta no abierta. Ofrecimos 5 posibilidades a los encuestados combinando tanto factores positivos como efectos secundarios no negativos, pero quizás incómodos para un no experimentado en la práctica del método. Como posibles respuestas se dio la posibilidad de escoger entre:

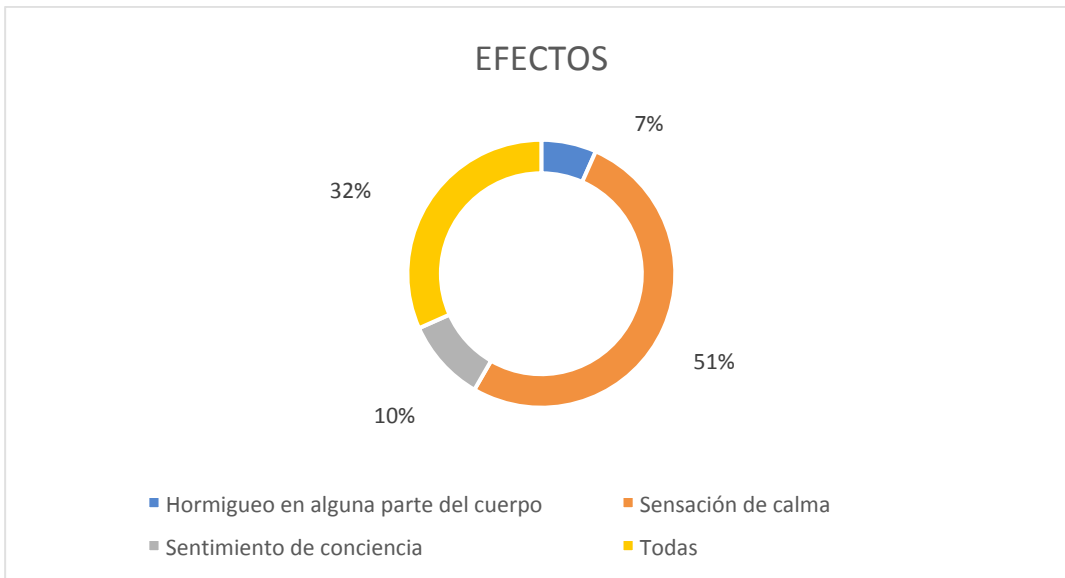
- 1 . Hormigueo en alguna parte del cuerpo
- 2 . Sensación de zumbido en los oídos
- 3 . Sentimiento de conciencia
- 4 . Sensación de calma
- 5 . Todas las anteriores

Esta pregunta tiene como objetivo confirmar algunos de los descubrimientos que ya se han hecho sobre la respiración en el WHM. Intentamos confirmar la premisa de que la respiración del método de Wim Hof influye en el sistema nervioso autónomo para estimular una respuesta del sistema nervioso simpático⁵³.

La encuesta arrojó los siguientes resultados:

⁵² <https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/temas-de-salud/hiperventilacin-hypvn>

⁵³Hennig, J.S. - El método Wim Hof – Respirar, enfriar, concentrar
<https://www.foodspring.es/magazine/el-metodo-wim-hof>



Lo primero que podemos observar es que ninguno de los encuestados manifestó haber experimentado solo la sensación de zumbidos en los oídos (salvo aquellos que se decantaron por la última de las opciones). Este efecto está relacionado con lo comentado previamente en los efectos negativos. Una mala práctica de la respiración puede provocar la hiperventilación con el consecuente pitido de oídos e incluso el desmayo. En la pregunta cinco uno de los encuestado afirmaba que estuvo cerca del desmayo por lo que a pesar de que no encontremos en nuestra población ningún ejemplo zumbido de oídos, no deja de ser una posibilidad y un riesgo.

Uno 7% de la muestra afirmaba haber experimentado un hormigueo en alguna parte del cuerpo. Este es un posible efecto de la hiperventilación tal y como hemos definido previamente. Únicamente cuatro de los encuestados afirmaron haberlo sufrido. Un 61% se decantó por una sensación de calma o por un sentimiento de conciencia. No es sorprendente ya que fue uno de los aspectos positivos más expresados en la cuarta pregunta, con 14 personas afirmando que habían mostrado una mayor sensación de calma o una claridad mental. Un 32% escogió la opción “todas” mostrando que se habían experimentado tanto efectos “negativos” como positivos.

· ¿Cómo ha influido el método en tu estado emocional y en tu vida laboral?

Con esta pregunta pretendíamos enfocarnos más en el objeto de estudio de nuestro trabajo. Si bien es cierto que el método Wim Hof tiene beneficios que ya hemos explicado previamente, es el momento de ver si de verdad afecta a la esfera emocional y consecuentemente a la laboral de cada practicante. Dimos amplia libertad de respuesta ya

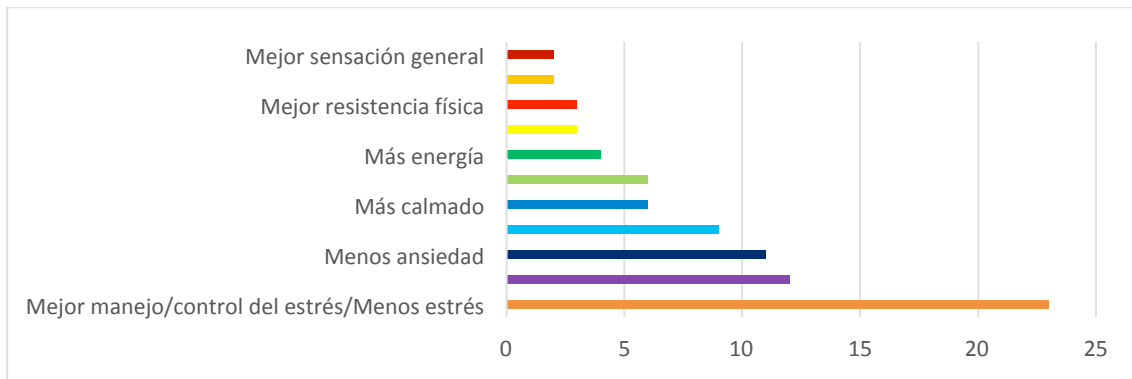
que queríamos que la gente expresase sin tapujos en que creen que han mejorado con el método. Aun así, todas las respuestas siguen una misma dirección o tendencia, repitiéndose en muchas ocasiones o siendo algunos sinónimos de otros. No deja de ser verdad que de la misma forma que tuvimos que adaptar las respuestas de la pregunta cuatro, algunas de las analizadas en esta pregunta tuvieron que ser reformuladas. Eso no quiere decir que se hayan cambiado, pero sí que se han resumido en una palabra y en los casos en los que se respondía de forma múltiple, se ha contabilizado como una respuesta más. En definitiva, exactamente la misma adaptación que la llevada a cabo en la pregunta sobre los aspectos positivos.

En total se dieron 32 tipos de respuestas, de las cuales once se dieron más de una vez y el resto tan solo una. Cabe destacar que en muchos casos las respuestas van por el mismo camino. Por ejemplo, mientras que un encuestado respondió que su capacidad de atención había mejorado en el día a día laboral otro había experimentado una mayor claridad a la hora de pensar. A pesar de que son respuestas diferentes, ambas se refieren a lo mismo. Otros ejemplos serían las respuestas “Más equilibrio” o “más estabilidad”. Puede existir diferencia en lo que a nomenclatura se refiere, pero el significado es el mismo.

Como hemos dicho antes once de los treinta y dos tipos de respuesta se repetían por lo que los otros 21 tan solo se dieron una vez. Dado que se tratan de muchas respuestas para analizar a través de un gráfico, a continuación, muestro aquellas respuestas que aparecieron una sola vez:

· Control de la depresión	· Más espacio de cabeza,	· Mejor presencia
· Más atención	· Mas estable	· Mejor reflexión
· Más capaz de conseguir objetivos	· Más flexible	· Mejor toma de decisiones
· Más claridad a la hora de pensar	· Mejor flujo	· Menos despistado
· Más confianza en sí mismo	· Mas rápido para reaccionar a situaciones	· Menos embotellamiento mental
· Más enfocado	· Más rápido mentalmente	· Menos enfadado
· Más equilibrio	· Mejor memoria	· Menos preocupaciones en la cabeza

Como podemos ver hay mucha relación en todas las respuestas. Las respuestas “Más atención”, “Más claridad a la hora de pensar” y “Más enfocado”, son en definitiva una manera de decir exactamente lo mismo. Lo mismo sucede con “Mejor reflexión” y “Mejor toma de decisiones” o “Menos embotellamiento mental” y “Más espacio en la cabeza”. En lo relativo a las respuestas más repetidas, analizaremos los resultados mediante otro gráfico:



De la misma manera que ocurría con la pregunta sobre los aspectos positivos, el estrés es el sentimiento más mencionado. Podríamos decir que los sentimientos a los que más se han aludido “Estrés”, “Ansiedad” y “Calma” están íntimamente relacionados. Mientras que la calma es el estado de quietud, serenidad, sosiego y reposo⁵⁴ que se quiere conseguir, el estrés es la reacción del cuerpo a determinadas amenazas y por ello la ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés⁵⁵.

También existe cierta relación entre las respuestas “Más energía” y “Mejor resistencia física” aunque los encuestados cuando respondía la primera hacían más énfasis en la forma de empezar el día.

· ¿Deberían recomendar el método los profesionales de la salud?

La pregunta no requiere de un análisis exhaustivo al ser todas las respuestas afirmativas.

⁵⁴ <https://definicion.de/calma/>

⁵⁵ Estrés vs Ansiedad: Como identificar la diferencia. Resumen <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/estres-y-ansiedad#:~:text=enfrentar%20el%20peligro.-,El%20estr%C3%A9s%20es%20la%20reacci%C3%B3n%20del%20cuerpo%20a%20una%20amenaza,al%20conversar%20sobre%20sus%20preocupaciones.>

· ¿Deben, las empresas, recomendar o fomentar el método? ¿De qué manera?

En cuanto a la primera pregunta y como podía ser de esperar, no hubo ninguna respuesta negativa, siendo, todos los encuestados, defensores de que los profesionales de la salud recomienden el método. De la misma manera, en la pregunta sobre si las empresas deberían fomentar el uso del método Wim Hof, hubo unanimidad con excepción de un encuestado que afirmó que la práctica debía ser algo más personal. Pero su reflexión no entra ni mucho menos en contradicción con la premisa estudiada aquí. Es decir, nosotros estamos investigando la aplicación del método en el ámbito laboral, pero eso no implica que su práctica deba ser en grupo o pública. Tan solo investigamos si existen suficientes evidencias como para que las empresas pongan el foco en los beneficios que les puede proporcionar fomentar el uso del método entre sus empleados.

Entre las respuestas hubo ideas de todo tipo. Algunos se decantaban por algo más informativo como invertir en charlas, programas educativos, seminarios, ponencias, cursos en vivo, etc. Contratar oradores, profesores especializados y diseñar una app de información también fueron otras ideas. Otros se centraban en la importancia de los famosos “Team buildings” que buscan la eficacia de los grupos de trabajo⁵⁶. Se dieron ideas como organizar un día fuera de la oficina para hacer un curso intensivo del método Wim Hof y exponer el cuerpo al agua fría, realizar actividades o fomentar las sesiones en grupo donde practicar los pilares.

· ¿Ha disminuido el número de veces que te has enfermado?

Como bien sabemos, Wim Hof destaca especialmente que el método ayuda a proteger el cuerpo contra las enfermedades, por lo que intentamos llevar a cabo un acercamiento a este tema. En realidad, con una sola pregunta es complicado sacar una conclusión. Aun así, la mayoría de los encuestados, concretamente 39 (más de un 60%) afirmaban que habían enfermado menos gracias a la práctica del método. Entre ellos un encuestado remarcaba que no había perdido ni un día de trabajo por enfermedad, otro que sus alergias habían desaparecido y otro destacaba que normalmente solía resfriarse, pero desde que se inició en la práctica ya no. La respuesta más clara la daba un encuestado que decía tener IBS, también conocido como síndrome el intestino irritable que provoca fuertes dolores y molestias abdominales⁵⁷. El susodicho afirmaba que desde que utiliza el método Wim Hof ha dejado de tener síntomas. También hay respuestas negativas, siendo

⁵⁶ Que es un Team building <https://dreamsandadventures.com/que-es-un-team-building/>

⁵⁷ <https://www.colilenibs.es/ibs-sindrome-del-intestino-irritable/>

18 los encuestados que negaron mejorías en este aspecto. Como hemos dicho al comienzo del análisis, con una sola pregunta sería complicado explicarlo y esto se muestra en que parte de los encuestados respondieron no estar seguros o que no habían visto reducido su capacidad de enfermar, pero el método había ayudado.

4.2 Experiencia personal

4.2.1 Narración de la experiencia

Después de haber llevado a cabo la encuesta decidí que la mejor manera de ver los posibles resultados era practicar el método durante un periodo de tiempo determinado. Dado que consideré que no podía ser subjetivo a la hora de analizar los efectos que tuviese en mi, decidí pedirle a mi hermana que fuese ella la encargada de practicar los pilares del método Wim Hof. Cuando elegí la temática de este trabajo supe enseguida que ella se iba a sentir completamente atraída al respecto. Que un hombre fuese capaz de controlar el sistema inmune, el cardiovascular, el hormonal, el muscular y el nervioso a través de la práctica de un método desarrollado por él mismo, iba a despertar un especial interés en ella.

Mi hermana es de esas personas que en cuanto ve un reto, aparentemente increíble, con potenciales beneficios, tiene que probarlo. Es incapaz de dar la espalda a algo que la ciencia estudia como método sobrenatural. Así pues, una vez le expliqué en qué consistía tardó segundos en realizar su propio estudio. Se informó acerca de Wim Hof, investigó experiencias y testimonios y finalmente, tras tener claro los pasos y técnicas a seguir, inició su andadura como aprendiz de Wim Hof.

El cerebro humano no asimila los cambios bruscos de golpe, lo hace gradualmente. Tal es así que tardamos, nada más y nada menos, que 21 días en convertir cualquier comportamiento o rutina, en un potencial hábito. Es por ello que mi hermana se propuso comenzar poco a poco y gradualmente ir subiendo escalones hasta conseguir dominar el método por sí sola. Natalia es una persona que no se rinde a la ligera, es cabezota y constante, necesita lograr sus objetivos para sentirse completamente satisfecha. Sin embargo, estas cualidades las combina con ser una persona prudente y precavida.

El propio Wim Hof recomienda adentrarse en el mundo de las aguas frías poco a poco y gradualmente aumentar la exposición. A pesar de demostrar en varios estudios que cualquiera es capaz de dominar este método en pocos días, siempre es más efectivo que cada uno se organice según sus gustos y capacidades.

Así pues, antes de comenzar, decidió practicar lo básico y principal de su método, las técnicas de respiración. Estas se caracterizan por ser completamente distintas a las que

estamos acostumbrados, son complicadas y requieren de energía y entrenamiento. Es más, según Natalia, al principio ella era reticente al respecto y supusieron un esfuerzo físico por su parte. Tal como he dicho anteriormente, mi hermana es prudente y al ver que Wim Hof realiza respiraciones constantes, rápidas y sin parón, casi llegando a una hiperventilación, su lado más prudente y precavido le hacía parar, frenar para recuperar el aire tranquilamente y no llegar a sentir la “sensación de ahogo” que describe. Así que tardó unos días en lograr entender cómo puede una persona respirar a esa velocidad y no sentir agobio, sino calma y paz. Pero finalmente consiguió lo que se propuso. Según me cuenta, para alcanzar la calma que Wim describe, hay que provocar esa sensación de hiperventilación. Es como si estuvieras corriendo a muchísima velocidad.

Una vez logrado esto, pasó al siguiente paso, la exposición al frío. Según Natalia, esto nos cuesta a todos. Vivimos en una sociedad donde el calor es esencial para tener bienestar. Todos evitamos el frío, bien sea a través de un abrigo, la calefacción o una ducha/baño caliente. Así que, este paso, aunque parezca sencillo, no lo es. Acostumbrar al cuerpo a recibir duchas muy frías cuando lo único a lo que estamos acostumbrados es a la temperatura caliente, es una tarea complicada. Así que, Natalia se propuso realizarlo poco a poco, sin prisa.

Primero comenzó con sus duchas corrientes: agua caliente o templada según el momento del día o el clima. Pero terminándolas con treinta segundos de agua muy fría. Estuvo haciendo esto durante tres días. Al principio, esos primeros treinta segundos fueron como minutos muy largos, pero al tercer día, los dominó, podía estar bajo la ducha a temperatura muy fría durante 30 segundos, incluso más. Así pues, aumentó los segundos a sesenta y a los días al minuto y medio. Según me cuenta, en cuanto eres capaz de lidiar con sesenta segundos de agua fría, eres capaz de soportar varios minutos. Una vez consigues pasar de la temperatura templada a la fría, de soportar ese shock que se produce en el cuerpo, entonces ya puedes aguantar los que quieras.

Sin embargo, lo que es más complicado y supuso un esfuerzo sobrehumano para Natalia, fue pasar de la combinación de agua caliente y fría o una ducha completamente fría. Entrar en la ducha directamente a agua fría requiere de un gran esfuerzo, algo que a Natalia le costó especialmente por las mañanas. Si bien había días en los que no le importaba, en otros, sin embargo, no se veía capaz y retrocedía en su aprendizaje. Esto fue lo más complicado del método.

La exposición al frío, bien sean segundos o minutos, te cambia el estado de ánimo. Es automático, cuando terminas tu ducha con agua fría sientes un golpe de positividad y energía incomparable. Si esto lo realizas durante un tiempo, consigues en gran medida, reducir la ansiedad y el estrés. Incluso, según mi hermana, como el agua fría en contacto

con nuestra piel, activa la circulación sanguínea, esto alivia la sensación de pesadez e incluso el dolor y con ello te sientes más ligera y con la mente más clara.

Finalmente, tras semanas, consiguió lo que se propuso. Recibir duchas frías todos los días, sin contacto con agua caliente. No solo eso, consiguió alcanzar el objetivo principal, querer exponerse al frío, puesto que los beneficios que adquirió superaban la sensación de una ducha caliente en un momento concreto. Le compensaba.

A pesar de todo, Natalia tiene comentarios negativos al respecto. Wim Hof asegura ser capaz, en todo momento, de controlar su sistema inmune a voluntad, a través de las respiraciones, la exposición al frío y la meditación. Esto significa que es capaz de vencer cualquier virus o bacteria que entre en su organismo y con ello no enfermar nunca. A este respecto, Natalia no considera que sea del todo posible o, según me indica, ella no lo ha conseguido. Posible es, tal como hemos visto anteriormente con la experiencia de Wim Hof, sin embargo, Natalia considera que, para llegar a ese punto, requieres un dominio muy profesional del método. En el caso de Natalia, una vez pasaron los treinta días, ella se resfrió y, en consecuencia, no fue capaz de controlar a voluntad el sistema inmune.

En su opinión el método Wim Hof ha sido perfecto para controlar su sistema nervioso. Las respiraciones de Wim te permiten alcanzar un estado de calma y la exposición al frío activa la circulación venosa, relajando los músculos de tu cuerpo. Esto lo combinas con cualquier tipo de meditación y es entonces cuando consigues la paz que tanto describe Wim Hof en sus libros.

Una vez dominas esto, eres capaz de controlar muchos aspectos de tu vida. Está probado científicamente que una persona tranquila, capaz de influir en su sistema nervioso a voluntad, es una persona sana. El sistema nervioso es el más importante de nuestro organismo, porque, además de ser el que recibe y procesa la información, es el encargado de que otros sistemas funcionen (el hormonal, el cardiovascular, incluso el mental). Una persona incapaz de influir en su sistema nervioso no está en control de su cuerpo. Y por ello se dan situaciones de ansiedad, estrés o incluso algunas afecciones hormonales. Así pues, según mi hermana Natalia, el éxito del método Wim Hof es este: entrenarte para sentirte en paz. Ella se sentía capaz de todo porque estaba tranquila, se sentía positiva, lo que le permitió reducir los niveles de estrés y ansiedad del día a día. Cuando controlas tu sistema nervioso, tomas mejores decisiones en todos los aspectos de la vida y en especial en el trabajo.

Además, aumentó sus niveles de energía. Natalia compara la sensación con la de conseguir una rutina de ejercicio o incluso de dieta alimenticia. Cuando entrenas o te alimentas acorde a una dieta, los primeros días son cuesta arriba, pero una vez llevas unas semanas, la mente se encarga de motivarte para que continúes. Te empiezas a sentir física

y psíquicamente bien y con ello te sientes positiva y capaz de todo. Lo mismo le ocurrió con la práctica del método. A medida que lo iba consiguiendo, se sentía mejor, en control de sí misma. Y como es normal, cuanto mejor estas, mejor quieres estar. A diferencia de una simple dieta o un entrenamiento en el gimnasio, el método Wim Hof le permitió lograr algo que a mi hermana siempre le ha preocupado, controlar su sistema nervioso. Ella es nerviosa por naturaleza, pero a través de las respiraciones, la exposición al frío y la meditación, Natalia logró calmarse cuando estaba nerviosa, sentirse en paz cuando algo le estresaba y solucionar en gran medida todo aquello que le preocupaba.

4.2.2 Entrevista

Para terminar, le planteo a Natalia las preguntas expuestas en las encuestas realizadas para el estudio empírico. A continuación, sus respuestas:

- 1 . ¿Cómo conoció a Wim Hof y su método?

Había leído acerca de Wim Hof en una revista. Sin embargo, fue cuando me hablaste de tu trabajo cuando realmente mostré interés al respecto y me pareció apasionante.

- 2 . ¿Ha practicado al menos una vez dicho método?

He practicado el método durante 30 días y a pesar de no mantener actualmente la práctica completa, si continuo con las duchas frías. Se han convertido en imprescindibles en mi día a día. La técnica de la respiración no la practico diariamente, aunque sí como instrumento para relajarme.

- 3 . ¿Qué expectativas o qué objetivos buscaba con ello?

Quería entender el método. Buscaba alcanzar los beneficios que tanta gente ha conseguido y en concreto Wim Hof. Tras leer mucho y ver algún que otro documental, mis expectativas eran altas.

- 4 . ¿Ha experimentado cambios positivos? Si es que si, ¿Cuáles?

Un aumento de energía, positividad y una disminución considerable de mi nerviosismo.

- 5 . ¿Ha experimentado cambios negativos? Si es que si, ¿Cuáles?

Cambios negativos relacionados con el método no he experimentado. Ahora bien, enfermé con un resfriado una vez pasaron los 30 días, aunque no creo que esté relacionado.

6. Centrándonos en la práctica de la respiración del método; ¿Podría señalar cuál de estos efectos ha tenido?

Podría decir que absolutamente todos los efectos. Cuando comienzas con las respiraciones sientes hormigueo en las manos y espalda, esto evoluciona hacia una especie de zumbido en el oído, incluso un ligero mareo, nada preocupante. Una vez superas la sensación de hiperventilación y de agobio, consigues relajarte y calmarte. En mi opinión, es lo más impactante del método. Todo ello lo consigues única y exclusivamente a través de una mente en blanco, manteniendo la concentración.

7. ¿Podría afirmar que la práctica del WHM, influyó en su estado emocional? ¿Y en el laboral?

Totalmente. Soy una persona muy nerviosa y con el método fui capaz de conseguir un estado de calma absoluta.

En cuanto al trabajo (Abogada) Si, me ha ayudado a estar más centrada, más concentrada. He logrado sentirme más positiva y energética. Todo ello, lógicamente, me ha ayudado en la gestión de mi día a día. Cuanto menos nerviosa y más centrada estás, mejores decisiones tomas, sean en lo laboral o en lo personal.

8. ¿Cree que el método debería ser recomendado por profesionales de la salud?

Sin duda. Por supuesto que no todas las enfermedades, o condiciones médicas se solucionan con este método, pero creo firmemente que ayudarían como complemento.

9. ¿Ve necesario que las empresas recomienden el uso de este método, incluso lo fomentan a través de programas y charlas?

Lo veo muy útil. Si fuese empresario, organizaría en mi empresa algún tipo de programa o incluso un día completo centrado en la práctica del método Wim Hof. Si aplicamos todos estos beneficios a una plantilla completa de una determinada empresa, estoy convencida que la rentabilidad y la productividad se verían incrementadas.

10. Wim Hof hace hincapié en que el método ayuda a proteger el cuerpo contra las enfermedades ¿Desde que practica el método ha disminuido el número de veces que ha enfermado?

Tal como he mencionado, en mi caso no fue posible ya que enfermé una vez pasados los treinta días. Esto no quiere decir que sea una afirmación falsa por parte de Wim Hof. Simplemente en mi caso no ocurrió. En mi opinión para alcanzar este punto habría que practicar el método más de treinta días.

5. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Después de aprender el método, analizar los datos recogidos y aportar la experiencia personal, podemos sacar varias conclusiones aplicables para empresarios, trabajadores y/o estudiantes.

También utilizaremos experiencias sacadas de internet, así como la información y enseñanzas vistas en documentales donde se analiza el impacto del método en personas normales con problemas normales. Por ejemplo, utilizaremos el segundo capítulo, titulado “Cold Comfort” de la serie de Netflix “Goop Lab” producida por la actriz estadounidense Gwyneth Paltrow. En él se intenta dar a conocer el método utilizando un grupo de voluntarios que se someten a las prácticas de Wim Hof durante varios días. A pesar de que se afirma que el método no tiene peligro no deja de ser destacable que la serie destaca el hecho de que este método debe ser tomado con cautela y ser consultado previamente con un médico.

En el capítulo se describen tres casos reales, dos de los cuales serán tomados como referencia más tarde. Después de esto se lleva a cabo el experimento con el grupo designado. Entre ellos hay una mujer que trabaja para la productora de la serie y que desde hace años sufre ataques de pánico. En el episodio no se profundiza tanto en el método y si más en la figura de Wim Hof. No debemos olvidar que se trata de una serie americana, y estos son especialistas en vender a las personas de una forma algo más exagerada y extravagante. Durante un periodo de tiempo largo, lo que se hace es introducir al grupo en las técnicas de Wim Hof para que puedan aprovecharlas y para que pierdan el miedo. Al final del programa no solo podemos ver que la empleada supera todas y cada una de las pruebas sin sufrir ataques de pánico, sino que unos meses más tarde nos confirma que desde que ha incorporado el método a su vida diaria no ha vuelto a experimentar ataques de pánico.

También se realizó una entrevista telefónica con un exbombero y ex profesor de yoga, natación entre otras muchas cosas y aficionada a muchas modalidades de deporte como maratones, carreras en alta montaña, etc. Debido a ese gusto por las actividades deportivas, las duchas frías ya eran parte de su día a día. Fue diagnosticado con un problema de espalda y más tarde con la enfermedad autoinmune lupus, que ataca a sus células y le dejaba en muchas ocasiones sin visión, y sin ningún tipo de energía y fuerza, teniendo que ser ayudado en muchas ocasiones para realizar tareas básicas. Tras hablar con médicos, recaló en uno naturista que le recomendó estudiar el método Wim Hof. Tras estudiar por su cuenta consiguió realizar un curso con el atleta holandés. Han pasado tres años desde aquello y a pesar de que la enfermedad sigue estando presente en su cuerpo,

gracias al método consigue llevar una vida lo más normal posible. Sigue practicando rutinas de deporte, algunas de las cuales requieren una forma física de la que por ejemplo yo no poseo. Además, en las últimas visitas a los médicos, le dijeron que su problema de espalda había hasta mejorado. No es solo, sino que se ha convertido en profesor y divulgador del método, realizando cursos, retiros y seminarios.

Quiero recordar que, con este trabajo, lo que se pretende es saber si le puede valer la pena las empresas difundir o implementar el método. Creo que no es necesario profundizar mucho más en si el método es beneficioso ya que las pruebas mostradas por Wim Hof en sus enseñanzas y los estudios realizados en este trabajo constituyen el fundamento definitivo. El estudio empírico y la prueba personal nos han mostrado los aspectos positivos atribuidos al método, siendo los más repetidos los que tienen que ver con la energía, el estrés, la ansiedad, el estado anímico, la respiración, y relajación, la temperatura corporal y su bienestar general. Por tanto, el método, practicado de forma correcta y razonable es beneficioso.

Pero ¿puede ser rentable para las empresas? Debemos partir de una premisa fundamental. El hecho de que una compañía invierta recursos en mejorar la calidad de vida de sus empleados siempre va a ser beneficioso. Si un trabajador detecta no solo que la empresa muestra interés en él o se preocupa, sino que se toma el tiempo en preocuparse por él de forma activa, su rendimiento va a ser mejor. Los últimos años se ha estudiado las distintas maneras de incentivar al empleado más allá de un incremento salarial. De este intento de mejorar el ambiente laboral y las condiciones del empleado surgieron los famosos “Team Buildings”. Como bien dijo Richard Branson, fundador de la marca Virgin:

“Los clientes no son lo primero, los empleados son lo primero, si cuidas de tus empleados ellos cuidaran de tus clientes”

Por tanto, es importante tener claro que, dejando de lado si el método puede ser lo suficientemente beneficioso para marcar una diferencia, todo aquello que intente la empresa por mejorar la calidad de vida de sus empleados, va a ser beneficioso. Si buscas el beneficio del empleado, conseguirás el tuyo.

Ahora ¿es el método Wim Hof la manera? Centrémonos en el ámbito laboral y su evolución en los últimos años. Los tipos de trabajo han ido cambiando, primándose cada vez más el esfuerzo mental sobre el físico. Además, y como consecuencia del avance del capitalismo y la globalización, el ritmo de trabajo ha ido incrementándose. Antes con el trabajo era realizado por un número de empleados mayor, mientras que ahora con menos

no solo se marcan los mismos objetivos, sino que se vuelven más ambiciosos⁵⁸. La tecnologización y digitalización han provocado la aparición de nuevas necesidades en los consumidores por lo que cada vez hay más demanda en todos los sectores, y esta tiene que ser satisfecha de forma cada vez más rápida y dinámica⁵⁹.

La conclusión, por tanto, es que cada se trabaja más y es por ello que cada vez es más probable experimentar determinados síntomas o sentimientos que provoquen un desgaste emocional y físico. Esto puede provocar reacciones diversas, siendo una de ellas la calificada como “Burnout”⁶⁰. Se le conoce como el “Síndrome del trabajador quemado” o también como el “Síndrome del desgaste emocional”⁶¹ y tiene su origen en el estrés crónico. En 2019, la Organización Mundial de la salud (OMS) señaló que un 10% de los trabajadores en todo el mundo lo había sufrido. En 2021 la compañía ADECCO publicó un estudio llamado *“Resetting Normal II: redefiniendo la nueva era del trabajo”* en el que afirmaba que el porcentaje de empleados que habían experimentado el Burnout se había incrementado en ese año hasta el 40%⁶². Tal es la preocupación por esto, que la OMS ha decidido incluirla dentro de la clasificación internacional de las enfermedades.

Pero esto no se queda aquí, en este 2022 en España los profesionales de la psicología confirman que cada vez hay más casos de personas que, como consecuencia de su ámbito laboral, han sufrido o sufren enfermedades mentales. Consecuentemente se ha producido un aumento de la demanda de personal para tratar temas como la ansiedad, el estrés, etc.⁶³. Además, el estrés es la segunda causa de baja laboral en la Unión Europea y según la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y Trabajo, afecta ya a un 28% de los trabajadores europeos⁶⁴. Podemos ver por tanto que en la actualidad se

⁵⁸ MADRID SALUD, El estrés laboral y su percepción

<https://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-su-prevencion/>

⁵⁹ JIMENEZ, J. – La evolución del trabajo

<https://www.cmiuniversal.com/la-evolucion-del-trabajo/>

⁶⁰ TREVIÑO, E., TREVIÑO, R., SEGOVIA, S., REYNA, F., VALLEJO, B. – Burnout en las Pymes: Una aproximación desde el nivel gerencial. -

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-02792019000200137

⁶¹ MOUZO, J. – El burnout toma peso en la lista de dolencias de la OMS – EL PAIS

https://elpais.com/sociedad/2019/05/27/actualidad/1558956228_933147.html#:~:text=El%20s%C3%ADndrome%20de%20desgaste%20emocional,y%20f%C3%ADsico%2C%20y%20bajo%20rendimiento

⁶² THE ADECCO GROUP - Resetting Normal II: redefiniendo la nueva era del trabajo

<https://www.adeccoinstitute.es/wp-content/uploads/2021/12/NdP-Resetting-Normal.-4-de-cada-10-espanoles-han-sufrido-burnout-durante-el-ultimo-ano-y-piden-a-las-empresas-que-apliquen-medidas-para-garantizar-la-sa.pdf>

⁶³ RODRIGUEZ, P. – Cada vez más trabajadores españoles sufren Burnout. Es hora de considerarlo una enfermedad laboral. – XATAKA

<https://www.xataka.com/empresas-y-economia/cada-vez-trabajadores-espanoles-sufren-burnout-hora-considerarlo-enfermedad-laboral>

⁶⁴ MADRID SALUD - El estrés laboral y su percepción <https://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-suprevencion/#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20la%20segunda,contar%20la%20p%C3%A9rdida%20de%20productividad.>

está dando una tendencia alcista de sufrir patologías relacionadas con el estrés o la ansiedad.

Tal y como hemos estudiado en la primera parte del trabajo un punto indiscutible del método es que te ayuda a mantener la salud. El estrés y la ansiedad del día a día, tiene efectos físicos y emocionales para todos. Estos, son efectos negativos que no sólo pueden perjudicar al trabajador, sino que también pueden producir un deterioro en el ámbito laboral; en las relaciones interpersonales, el rendimiento y la productividad. Entre otras cosas puede traducirse en enfermedad, absentismo laboral, aumento de los accidentes o incluso en incapacidad laboral. Wim Hof defendió desde el principio que su método ayudaba a combatir el estrés físico. Muchos estudios⁶⁵ que avalan el método respaldan que estas respiraciones profundas ayudan a cambiar el valor de PH de la sangre, de ácido a alcalino. La acidez es la causa de la inflamación, por tanto, si se logra reducir dicha acidez, también se reduce la inflamación y por tanto el cuerpo podría ser menos susceptible a enfermarse.

Un ejemplo claro de esto fue cuando participó en un ensayo clínico donde le inyectaron una forma de bacteria e-coli. De todos los participantes, Hof fue el único que resistió la endotoxina, usando sus técnicas de respiración y meditación. Tras esto y para demostrar que no solo él era capaz de controlar su cuerpo de esa manera, enseñó lo mismo a doce voluntarios.

En los estudios que hemos llevado a cabo en la segunda parte del trabajo vimos los aspectos positivos en general, y relacionados con el ámbito emocional y laboral, que provocaba el método Wim Hof en los usuarios de nuestra población. Pudimos corroborar como el estrés y la ansiedad han sido claros protagonistas de las respuestas de los encuestados, y ya no solo porque el método les ayudo a disminuir estos sentimientos, sino que incluso les ayudó a su gestión, a su control.

Un ejemplo, no relacionado con la encuesta, de cómo el método ayuda a la gestión del estrés y la ansiedad lo vemos en el Gwyneth Paltrow⁶⁶ sobre Wim Hof. En él se expone entre otros, el caso de Yuliya una doctora de alrededor de 40 años que había integrado el método en su vida diaria. Su profesión, oncología, le generaba grandes cargas y épocas de estrés y depresión. La práctica del método no ha hecho que esto desaparezca, pero sí que le ha ayudado a gestionar estas situaciones. Además, que la oncóloga pueda gestionar

⁶⁵ Fernández, M. Respirar, enfriar y concentrar: guía sobre el método Wim Hof – Awen Psicología - <https://www.awenpsicologia.com/metodo-wim-hof-paso-a-paso/#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%202016%20el,calor%20desde%20los%20capilares%20pulmonares.>

⁶⁶ 2º Capítulo, 1º Temporada, Serie GOOP LAB
<https://www.netflix.com/es/>

mejor estas situaciones, no solo repercute en su salud mental, sino que también mejora su ánimo y como consecuencia su dedicación a su trabajo. Por ello atenderá mejor y de buen humor a otros pacientes, algo vital en profesiones como esta donde el contacto con el cliente/paciente es continuo y vital.

Como hemos dicho antes, cada vez se dedica un mayor número de horas al trabajo y cada vez existe una mayor demanda por una oferta rápida y dinámica. Las empresas necesitan gente que tenga iniciativa, dedicación y que tenga ganas de trabajar, en definitiva, necesitan gente “con ganas de comerse el mundo”. En nuestro estudio pudimos ver como más del 40% de los encuestados mencionaban palabras como “Activo” “Energía”, “iniciativa”, “Capaz”, “Enfocado”, “rápido” dentro de los aspectos positivos de la práctica del método. Esto no es una casualidad. Wim Hof comenta esto cuando explica la finalidad de sus famosas duchas frías. El defiende que agregando esta práctica a nuestra rutina puede servir para reducir el ritmo cardíaco en reposo de una persona, lo que la hace sentirse renovada y activa y más capaz de soportar la intensidad del mundo laboral.

Para Hof el agua fría es una metáfora para administrar un negocio; tal y como dice en su libro “Cualquier cosa que se te arroje, tendrá la misión de derribarte. Tu único recurso será cómo manejar tu mente para lidiar con eso e incluso disfrutarlo”⁶⁷. Buscando por internet podemos ver ejemplos de experiencias que comentan el efecto que las duchas frías han tenido en ellos. Por ejemplo, encontramos un blog llamado “Viajando simple”⁶⁸ en el que el autor nos explica cómo le afectó el método tras comenzar una prueba de 30 días en 2016 con el objetivo de no enfermar tanto y ser menos “friolero”. No fue fácil, ya que como pasa con todos, fue difícil adaptarse a las duchas frías, aunque en la actualidad lo ve así:

“Yo ahora lo veo así: Tres minutos de “sufrimiento” me dan 24 horas de bienestar”.

En palabras del bloguero, cuando llevaba 20 días, estaba seguro de que el día treinta lo dejaría, pero en seguida comenzó a sentirse con más energía y con una mayor tolerancia al frío. De aquel momento han pasado ya tres años y el autor no ha dejado de practicarlo. Y lo que es mejor, ha dejado de ponerse enfermo por fiebre o catarros. A pesar

⁶⁷ HOF, W. y ROSALES, J. - El hombre de hielo, The Ice man - El método Wim Hof de control de respiración y exposición al frío extremo para superar los límites, estar más sano y potenciar la forma física. Disponible en <https://www.amazon.es/IceMan-control-respiraci%C3%B3n-exposici%C3%B3n-potenciar/dp/8484456722>

⁶⁸ Método Wim Hof – Blog Viajando Simple. <https://www.viajandosimple.com/metodo-wim-hof/>

de intentar realizar todos los pilares del método, el bloguero explica que desde el comienzo se centró en la exposición al frío y eso lo que más resultados le dio.

Por tanto, comenzando con una ducha fría de quince o treinta segundos al final de su ducha normal, para continuar con una ducha completamente fría y finalizar con poder sentarse en un baño de agua helada, podrás llegar a tolerar el frío y relajarte en un baño de hielo. Esto sumado al control de la respiración provoca que mediante la práctica consigas tener una mentalidad más fuerte contra las adversidades. Como se ha estudiado el método guía a los practicantes a entender de qué son capaces su cuerpo y su mente. Durante la contención de la respiración, la mente se rendirá mucho más rápido que tu cuerpo, el cual por puro instinto de supervivencia será capaz de mostrarte lo mucho que se pueden rebasar los límites.

Es importante remarcar que, a pesar de la importancia de las ducha o baños de agua fría que afectan de forma favorable sobre todo activándonos y ayudándonos a tener más energía, algo vital para el día a día laboral, las respiraciones son una parte fundamental. Cuando hablamos por teléfono con el exbombero nos explico que el ya realizaba duchas de agua fría previo a conocer sobre el método. Una vez añadió las respiraciones y las meditaciones fue cuando se produjo el gran cambio. Aun así, él explica que es necesario tener una orientación. A pesar de que contamos con mucha información en las redes sociales, lo mejor es realizar cursos en el que los especialistas nos guíen

Otro efecto positivo que experimentan los encuestados y mi hermana (cuando llevo a cabo su prueba) y que supone un paso más para conseguir una mentalidad fuerte fue la sensación de estar concentrado, en estado de alerta. En el mundo laboral estar concentrado o en alerta, es algo fundamental, pues está directamente relacionado con la productividad; la rapidez de acción, la gestión del tiempo, discurrir grandes ideas y encontrar soluciones únicas a problemas, son claves para el éxito. Wim Hof dice; “Tu capacidad de decisión aumenta, además de ganar tiempo por el método”. Como ha demostrado, repetir cada mañana unas tres o cuatro veces su técnica de respiración ayuda a reemplazar el oxígeno del cuerpo más a menudo. Esto permite entrar en un estado de concentración, de claridad y alerta mayor. Además, Wim Hof, recomienda reforzar esta práctica cuando el cerebro está cansado; por ejemplo, por las tardes, cuando la productividad del trabajador generalmente baja.

Hemos defendido que lo que necesitan las empresas son trabajadores activos, rápidos y con energía, pero no deja de ser verdad, que cualquier compañía está mejor dirigida por un líder tranquilo frente a un líder impetuoso. Alguien que procese la información y decide qué camino tomar sin estar influenciado por sus emociones. En segunda parte del trabajo observamos como el método había ayudado a los encuestados

en este aspecto. Se sentían más calmados, con una mayor claridad mental, más estables, más flexibles y con una mejor toma de decisiones.

Todo esto te ayudará a ser un líder más respetado y por tanto más fuerte. Otra clave también importante para dirigir bien a las personas es saber llevarse bien con la gente. Es importante desarrollar y mantener excelentes relaciones profesionales; ayuda a hacer un mejor trabajo y llegar más lejos. Si bien es cierto que entre los resultados de la encuesta hemos visto ejemplos de esto con encuestados afirmándonos que tenían más iniciativa en las relaciones, más capacidad de sociabilizar, no fue uno de los aspectos más destacados. Aun así, Wim Hof afirma que poder profundizar en ti mismo, ayuda a comprender a los demás y por tanto, a relacionarte mejor con ellos. Cuando uno está bien consigo mismo, está liderando seguro, con confianza y eso se traduce sin esfuerzo en fuerza y prosperidad. Puede ser que este sea uno de los puntos donde una práctica conjunta pueda ser la clave. La combinación de los tres elementos principales del método; respiración, exposición al frío y meditación, desarrollada de forma grupal fomentaría la espiritualidad y un sentimiento de unidad entre sus seguidores. ¿Es necesario la práctica de forma grupal? No necesariamente pero un buen líder es aquel que no solo entiende a los demás y sus necesidades, sino que sabe cómo conseguirlos.

Cabe destacar que a pesar de que la encuesta y que muchas experiencias remarcan como el método les ha ayudado a dejar de enfermar (tal y como predica Wim Hof), basándome en la experiencia personal de mi hermana intento ser algo más precavido. Cada persona puede tener resultados diferentes por lo que no quiero concluir este apartado dejando la idea de que, practicando el método, nunca más enfermarás, y que por tanto las empresas deberían utilizarlo, aplicarlo e incluso financiarlo para evitar las faltas laborales por enfermedades.

Si que es verdad, que podemos enunciar ejemplos de cómo el método ha curado enfermedades: En nuestra encuesta, una de las respuestas afirmaba que había conseguido vencer el síndrome del intestino irritable. En el documental de Gwyneth Paltrow⁶⁹ podemos ver el caso de Doug. Fue diagnosticado con un trastorno autoinmune que podía provocar su muerte. Los doctores le dijeron que, de vivir, tenía un 50% de posibilidades de quedarse permanentemente paralizado. A través de uno de sus hijos comenzó a practicar el método, llegando incluso a recibir clases del propio Wim Hof. El resultado fue que tras tres meses no volvió a tener síntomas.

También tenemos el ejemplo del exbombero que describíamos al principio de esta sección. El quiso remarcar que la enfermedad no había desaparecido, pero que el método le había permitido llevar una vida mucho más normal y que a tenor del criterio de los

⁶⁹ 2º Capítulo, 1º Temporada, Serie GOOP LAB <https://www.netflix.com/es/>

6. CONCLUSIÓN

El estudio llevado a cabo me ha permitido conocer los beneficios concretos del método Wim Hof y posibilidad de aplicarlos al mundo laboral. De esta manera he podido cumplimentar con éxito los objetivos que perseguía y que me marqué al comienzo de la elaboración de este trabajo.

Los puntos más importantes de la figura de Wim Hof, así como los pilares de su método, han quedado resumidos y explicados. He estudiado a través de estudios empíricos los beneficios y déficits que tienen las enseñanzas del holandés. Por último, he analizado la relación entre los aspectos positivos de las prácticas de Wim Hof y los problemas humanos que afectan al ámbito laboral.

Estudiar toda la información acerca de Wim Hof me ha permitido aprender y profundizar en una persona y un método desconocido hasta el momento para mí. Pero ha sido solo a través de los estudios empíricos, de la lectura de testimonios y de la entrevista con el exbombero que de verdad he podido vislumbrar la dimensión de su aplicación. Si a uno le dicen que con tres sencillos pasos (respirar, frío y meditación) puede alcanzar unos beneficios tales que en muchos casos trascienden el criterio científico, lo normal es dudar. Pero hemos podido comprobar los efectos positivos que tiene. Un mejor control del estrés, de la ansiedad, más energía y a la vez una mayor claridad mental, y en definitiva la creación de una disciplina que fortalece la mente.

Tal y como hemos analizado, el entorno laboral ha evolucionado mucho en los últimos años creando un ambiente en el que las enfermedades mentales han aumentado de forma significativa. El fenómeno del "Burnout" crece a pasos agigantados y tiene su causa en el estrés crónico provocando ansiedad en los que lo sufren y siendo una causa no solo de absentismo sino también de pérdidas millonarias para las empresas.

Como sabemos los estudios acerca del método son numerosos. Se han escrito libros, artículos, informes, se han grabado videos, capítulos de series, documentales, podcasts, incluso se han llevado a cabo experimentos. De toda esta información y siempre en lo que respecta a nuestra línea de investigación podemos concluir que el aspecto más importante del método es la gestión de las emociones y la creación de una mentalidad fuerte. No negamos que también supone un medio de tratamiento de enfermedades actuando como una cura, ya que los testimonios proporcionados dan buena prueba de ello, pero basándonos en la experiencia del exbombero entrevistado, que afirmaba que el método no era para todo el mundo y que él tenía la gran suerte de contar con una mentalidad fuerte, preferimos no generalizar y ofrecer el método como cura del absentismo o de las bajas por enfermedad, ya que estaríamos ofreciendo una promesa que quizás no ha sido probada de manera definitiva.

Para concluir, quisiera volver a destacar tres cuestiones:

- La actual realidad laboral provoca en muchos casos ambientes donde impera emociones negativas como el estrés y la ansiedad que pueden derivar en enfermedades. Esto ya no solo afecta a los empleados como individuos sino también como grupo.
- El método supone una ayuda, tratamiento, forma de vida que ayuda a gestionar los mismos problemas que acucian el mundo laboral. Por tanto, supone una forma fácil de intentar corregir o solucionar estos problemas.
- Si una empresa fomenta e impulsa el método entre sus empleados, y los resultados que se consiguen con este no son los esperados, no supone un fracaso. La mejor inversión que se puede realizar es en tus propios empleados. Si un trabajador observa que su empresa invierte en él y se preocupa por sus problemas, habrá un mejor “engagement”. Su motivación, implicación y fidelización aumentaran y consecuentemente así lo hará la empresa.

7. RELACIÓN DE FUENTES Y BIBLIOGRAFÍA

7.1 Bibliografía

HOF, W (2020) The Wim Hof Method, Activate your full human potential

HOF, W (2020) The journey of the Iceman: Wim Hoff secrets to defying science.

HOF, W., DE JONG, K. (2017) Way of the Iceman: How the Wim Hof Method creates radiant, Logterm Health- Using the Science and Secrets of Breath control Cold Training and Commitment

HOF, W., ROSALES, J. (2011) Becoming the iceman, Pushing past perceived limits,

HOF, W., DE JONG, K. (2015) Koud kunstje : wat kun je leren van de iceman (Buen truco: ¿Qué puedes aprender del hombre de hielo?)

HOF, W. (1998), Klimmen in stilte (Climbing in silence)

HOF, W. (2000), Reaching the top is overcoming your fear

MUZIK, O. , Reilly, K., Diwadkar, V. - (2018), Brain over body: A study on the willful regulation of autonomic function during cold exposure"- Wayne State University School of Medicine

G. BUIJZE, M. DE JONG, M. KOX, M. VAN DE SANDE, D. VAN SCHAARDENBURGH, R. VAN VUGT, C. POPA, P. PICKKERS, D. BAETEN. Battling Arthritis, An add-on training program involving breathing exercises, cold exposure, and meditation attenuates inflammation and disease activity in axial spondyloarthritis. - Amsterdam Medical Centre (2019).

BUIJZE GA, SIEREVELT IN, VAN DER HEIJDEN BCJM, DIJKGRAAF MG, FRINGS-DRESEN MHW (2018). The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial.

7.2 Documentales, podcasts, videos, artículos, estudios y otras fuentes:

ROGAN, J. (2009-presente), *The Joe Rogan Experience* (Podcast). Spotify
<https://open.spotify.com/show/4rOoJ6Egrf8K2IrywzwOMk>

VICE (2015), *The Superhuman World of Wim How: The Iceman*
<https://www.youtube.com/watch?v=VaMjhwFE1Zw>

Netflix (2020-presente), *The Goop lab, The Wim Hof Method & Cold Therapy*.
<https://www.netflix.com/es/title/80244690>

MATTHIJS KOX, PHD, MONIQUE STOFFELS, MSC, SANNE P. SMEEKENS, MSC, NENS VAN ALFEN, MD, PHD, MARC GOMES, MD, PHD, THIJS M.H. EIJSVOGELS, PHD, MARIA T.E. HOPMAN, MD, PHD, JOHANNES G. VAN DER HOEVEN, MD, PHD, MIHAI G. NETEA, MD, PHD, AND PETER PICKKERS, MD, PHD (2011-2012) *The Influence of Concentration/Meditation on Autonomic Nervous System Activity and the Innate Immune Response: A Case Study*.

MATTHIJS KOXA, B. LUCAS T., VAN EIJKA, C. , JELLE ZWAAGA, C. , JOANNE VAN DEN WILDENBERGA, C., FRED C. G. J. SWEEP, JOHANNES G. VAN DER HOEVENA, C, AND PETER PICKKERSA (2014), *Voluntary activation of the sympathetic nervous system and attenuation of the innate immune response in humans*.

THE ADECCO GROUP - Resetting Normal II: redefiniendo la nueva era del trabajo

<https://www.adeccoinstitute.es/wp-content/uploads/2021/12/NdP-Resetting-Normal.-4-de-cada-10-espanoles-han-sufrido-burnout-durante-el-ultimo-ano-y-piden-a-las-empresas-que-apliquen-medidas-para-garantizar-la-sa.pdf>

MANZANILLA, V.H. – El método Wim Hof para transformar tu vida con la respiración y el hielo.
<https://victorhugomanzanilla.com/metodo-wim-hof-whm/>

Why Silicon Valley elites swear by ice baths and “positive stress” – BIG THINK
<https://bigthink.com/surprising-science/why-some-silicon-valley-workaholics-swear-by-ice-baths/>

El método Wim Hof llega a Barcelona – CMD SPORTS

<https://www.cmdsport.com/fitness/metodo-wim-hof-llega-barcelona/>

Rodríguez, C. ¿Cuánto les cuesta a las empresas que sus trabajadores estén quemados? – BloG AfforHealth.

<https://afforhealth.com/cuanto-les-cuesta-a-las-empresas-que-sus-trabajadores-esten-quemados/>

HOF, W. Science behind the Wim Hof Method.

<https://www.wimhofmethod.com/science>

Hennig, J.S. - El método Wim Hof – Respirar, enfriar, concentrar

<https://www.foodspring.es/magazine/el-metodo-wim-hof>

Estrés vs Ansiedad: Como identificar la diferencia. Resumen

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/estres-y-ansiedad#:~:text=enfrentar%20el%20peligro.-,El%20estr%C3%A9s%20es%20la%20reacci%C3%B3n%20del%20cuerpo%20a%20una%20amenaza,al%20conversar%20sobre%20sus%20preocupaciones>

MADRID SALUD, El estrés laboral y su percepción

<https://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-su-prevencion/>

JIMENEZ, J. – La evolución del trabajo

<https://www.cmiuniversal.com/la-evolucion-del-trabajo/>

TREVIÑO, E., TREVIÑO, R., SEGOVIA, S., REYNA, F., VALLEJO, B. – Burnout en las Pymes: Una aproximación desde el nivel gerencial. -

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-02792019000200137

MOUZO, J. – El burnout toma peso en la lista de dolencias de la OMS – EL PAIS

https://elpais.com/sociedad/2019/05/27/actualidad/1558956228_933147.html#:~:text=El%20s%C3%ADndrome%20de%20desgaste%20emocional,y%20f%C3%ADsico%2C%20y%20bajo%20rendimiento

RODRIGUEZ, P. – Cada vez más trabajadores españoles sufren Burnout. Es hora de considerarlo una enfermedad laboral. – XATAKA

<https://www.xataka.com/empresas-y-economia/cada-vez-trabajadores-espanoles-sufren-burnout-hora-considerarlo-enfermedad-laboral>

MADRID SALUD - El estrés laboral y su percepción <https://madridsalud.es/el-estres-laboral-y-supreencion/#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20la%20segunda,contar%20la%20p%C3%A9rdida%20de%20productividad.>

Fernández, M. Respirar, enfriar y concentrar: guía sobre el método Wim Hof – Awen Psicología - <https://www.awenpsicologia.com/metodo-wim-hof-paso-a-paso/#:~:text=En%20el%20a%C3%B1o%202016%20el,calor%20desde%20los%20capilares%20pulmonares.>

HOF, W. y ROSALES, J. - El hombre de hielo, The Ice man - El método Wim Hof de control de respiración y exposición al frío extremo para superar los límites, estar más sano y potenciar la forma física. Disponible en

<https://www.amazon.es/IceMan-control-respiraci%C3%B3n-exposici%C3%B3n-potenciar/dp/8484456722>

Método Wim Hof – Blog Viajando Simple.

<https://www.viajandosimple.com/metodo-wim-hof/>

RUSSO, F. - El método Wim Hof: Desafiando a la ciencia desde la muerte.

<https://tentulogo.com/metodo-wim-hof/#:~:text=Beneficios%20del%20m%C3%A9todo%20Wim%20Hof&text=Adem%C3%A1s%20de%20todo%20esto%2C%20se,c%C3%A1ncer%2C%20trastorno%20bipolar%2C%20etc>

ANEXOS

Anexo I - Encuesta:

1. ¿Cómo conoció a Wim Hof y su método?
2. ¿Has practicado este método al menos una vez? Si su respuesta es afirmativa, ¿cuántos días ha seguido el método?
3. ¿Qué expectativas o qué objetivos buscaba con ello?
4. ¿Ha experimentado cambios positivos? Si es que si, ¿Cuáles?
5. ¿Ha experimentado cambios negativos? Si es que si, ¿Cuáles?
6. Centrándonos en la práctica de la respiración del método; ¿Podría señalar cuál de estos efectos ha tenido?
 - Hormigueo en alguna parte del cuerpo
 - Sensación de Zumbido en los oídos
 - Sentimiento de conciencia
 - Sensación de calma
 - Todas
7. ¿Podrías decir que la práctica del método influyó en tu estado emocional? ¿Y en tu vida laboral? Si es así, ¿cómo se vio afectado?
8. ¿Crees que el método debería ser recomendado por los profesionales de la salud?
9. ¿Ve la necesidad de que las empresas recomienden el uso de este método, incluso lo fomenten a través de programas y charlas? ¿Podría sugerir alguna otra forma en que las empresas podrían ayudar a utilizar el método?
10. Wim Hof destaca especialmente que el método ayuda a proteger el cuerpo contra las enfermedades. Desde que practicaste el método, ¿ha disminuido el número de veces que te has enfermado?

Anexo II - Respuestas:

Pregunta 1, 2 y 3:

Nº	Pregunta 1	Pregunta 2	Pregunta 3
1	Un amigo	21	Control sobre cuerpo y mente
2	Fue el destino	90	Ninguno
3	Hermanastro que era instructor de yoga	29	Mejorar su oxígeno
4	Un artículo en la revista Mens Health en 2017	1000	Sentirse mejor
5	Hermana	90	Nada
6	Amigos	700	Resetear la mente del estrés crónico y el estado de supervivencia. Ahora, lo uso para la autocuración mezclándolo con meditaciones y visualizaciones y reequilibrando los chakras. También para entrar en estados de flujo para deportes o discursos. O antes de la lluvia de ideas creativa.
7	Internet	270	Probar el agua fría y sus efectos
8	Internet	60	La respiración
9	Hijo	60	Ser más feliz
10	Compañeros	500	Nada
11	Por el libro "Breath"	60	Era escéptico, no pensaba que hiciese algo
12	Internet	90	Probar algo nuevo para estrés
13	Amigo	120	Controlar ansiedad
14	Amigo	180	Controlar el estrés
15	Familia	90	Manejar situaciones de estrés
16	Amigo	210	Manejar la ansiedad
17	Amigo	270	Manejo de la ansiedad y el estrés
18	BBC News	7	Recuperarse del COVID y volver a estar en forma
19	Internet	480	Mejorar salud
20	Amigo	7	Mejorar como se sentía por la mañana, y su motivación
21	Facebook	21	Mejor el sistema inmune y las emociones
22	Un profesor de respiración	700	Mejora del estrés y traumas
23	Tv	90	Probar algo nuevo
24	Internet	30	Mejorar estrés y ansiedad
25	Internet	30	Mejorar respiración
26	Internet	40	Mejorar estrés y ansiedad
27	Amigo	50	Mejorar estrés y ansiedad
28	Mujer	350	Estar más activo
29	Familiar	700	Nada en particular
30	compañero trabajo	14	Estar más activo
31	Amigo	60	Mejorar estrés
32	Amigo	7	Controlar ansiedad
33	Amigo	38	Controlar ansiedad
34	Internet	30	Mejorar estrés y ansiedad
35	Internet	40	Mejorar estrés
36	RRSS	60	Controlar ansiedad
37	Internet	60	Controlar ansiedad

38	Exnovia	90	Mejorar estrés y ansiedad
39	Amigo	30	Mejorar respiración
40	Familia	365	Mejorar estrés
41	Familia	14	Mejorar estrés
42	Amigo	24	Estar más activo
43	Internet	320	Estar más activo
44	Familia	200	Más activo y mejor control de estrés y ansiedad
45	Familia	10	Nada en particular
46	Amigo	30	Probar algo nuevo
47	Amigo	60	Mejor sentimiento general
48	Amigo	15	Aprender a respirar
49	Familia	90	Mejorar estrés y ansiedad
50	Internet	50	Aprender a respirar
51	Internet	400	Mejorar respiración
52	RRSS	60	Mejorar respiración
53	Trabajo	270	Nada en particular
54	Amigo	300	No enfermar tanto
55	Profesor	90	Mejorar estrés
56	Amigo	700	No tener tanto catarro
57	Amigo	70	Mejorar estrés
58	RRSS	10	Nada en particular
59	Amigo	40	Controlar ansiedad
60	Internet	20	Mejorar estrés y ansiedad

Pregunta 4, 5, 6 y 7:

Nº	Pregunta 4	Pregunta 5	Pregunta 6	Pregunta 7
1	Energía	No	3	Menos estrés
2	Si. Todos	Depende de tu percepción	5	Calmado, pero con energía. Mas estable
3	Claridad, mejora de oxígeno	No	4	Más atención, menos despistado
4	Energía	No	5	Más energía y mejor sensación general
5	Activo y energía	No	4	Más energía
6	100%. El frío me ayudó a resetear mi cuerpo y mi cerebro todos los días. La respiración para una mejor coherencia entre el cerebro y el cuerpo, elevando la frecuencia del cuerpo y para llevar el cerebro de un estado beta alto a un estado alfa/theta e incluso un estado gamma.	No	5	Entonces más creativo, mejor presencia, más flujo, mejor toma de decisiones, más espacio de cabeza, mejor reflexión.
7	Energía. Claridad mental y sin acné	No	4	Más energía
8	Más despierto, más lúcido	No	5	Menos estrés
9	Mejor estado emocional, y la mente más calmada	No	5	Más flexible y calmado
10	Más calmado. Desaparecen alergias y infecciones menores y mejores recuperaciones	No	4	Calmado, menos estrés y más confianza en si mismo.
11	Calma, mente, estrés,	No	5	Mejor concentración y resistencia
12	Más activo y mejor control de situaciones de estrés	No	4	Si, sobre todo el trabajo. Más activo y menos estrés

13	Mas consciente de lo que le estresa y maneja mejor la ansiedad	No	3	Mas positivo y activo
14	Reduce el estrés y empiezo el día más activo	No	4	Reduce el estrés y empiezo el día más activo
15	Menos estrés	No	4	Mas activo
16	Activo y energía	No	4	Mejor manejo del estrés
17	Menos ansiedad	No	4	Más activo
18	Respiración y Energía	No	4	Mas calmado y más enfocado
19	Mejora de estado físico y mental	No	5	Mas concentración y equilibrio
20	Mas activo, menos estrés y corre más tiempo	No	5	Más calmado y feliz
21	Si, una mejora del estrés y la ansiedad y más calma	No	4	Mas claridad a la hora de pensar, y más capaz de conseguir objetivos
22	Menos este y ansiedad y ayuda contra la depresión	Dificultad para dormir si se hace justo antes de dormir	1	Menos enfadado, más calmado
23	Menos ansiedad y más social	Sequedad de piel	1	Mas feliz y menos ansiedad
24	Menos estrés	No	4	Menos ansiedad y estrés
25	Mucho más activo	No	4	Mas activo
26	Mejor control de ansiedad o estrés	No	4	Control de la depresión
27	Energía	No	3	Mejor capacidad de concentración
28	Menos estrés	No	4	Más creativo
29	Energía	No	3	Menos ansiedad y estrés
30	Más activo	No	1	Mas activo
31	Más activo	No	4	Mas activo y menos estrés
32	Mejor control de ansiedad o estrés	No	4	Mas rápido a la hora de reaccionar a situaciones
33	Menos ansiedad	No	5	Menos ansiedad y estrés
34	Mejor control de ansiedad o estrés	No	4	Mas feliz y más concentrado
35	Mucho más consciente mejor mentalmente	No	4	Mejor memoria y más concentrado
36	Mejor control de ansiedad y estrés	No	4	Mas positivo
37	Más activo	No	5	Menos ansiedad y estrés
38	Mucho más consciente mejor mentalmente	No	5	Menos ansiedad
39	Menos ansiedad	Casi desmayo	4	Mas feliz y menos estrés
40	Menos estrés	No	4	Menos Ansiedad y estrés laboral
41	Mejor control de ansiedad y estrés	No	4	Mas rápido mentalmente
42	Mejor control de ansiedad o estrés	No	4	Menos estrés
43	Mejor control de ansiedad y estrés	No	5	Menos ansiedad y estrés
44	Mejor control de ansiedad o estrés	No	5	Estrés bien controlado
45	Claridad mental	No	4	Mas positivo, empiezo el día mas feliz
46	Claridad mental	No	5	Menos preocupaciones en la cabeza
47	Más activo	No	5	Menos embotellamiento mental
48	Menos ansiedad	No	5	Mas feliz y menos estrés
49	Claridad mental	No	4	Mas activo
50	Más activo	No	5	Mas activo
51	Menos ansiedad	No	4	Mejor control de estrés
52	Más activo	No	1	Mas feliz y con mejor sensación en general
53	Mejor control de ansiedad o estrés	No	4	Con más ganas de realizar cosas
54	Menos estrés	No	4	Menos ansiedad y estrés

55	Mejor iniciativa y más activo	90	5	Mas activo y feliz
56	Menos ansiedad	700	3	Mejor concentración y resistencia
57	Claridad mental	70	5	Menos estrés
58	Claridad mental	10	4	Menos ansiedad y estrés
59	Mucho más consciente mejor mentalmente	40	4	Menos ansiedad y estrés
60	Menos estrés	20	3	Mas feliz y menos estrés

Pregunta 8, 9, 10:

Nº	Pregunta 8	Pregunta 9	Pregunta 10
1	Si	Organizar un día fuera de la oficina para hacer un curso intensivo de método Wim Hof y exponer el cuerpo al agua fría	No
2	Si	Educar e informar sobre el método	No exactamente, pero ha ayudado
3	Si	Si, Charlas y programas.	Si
4	Si	No. Es algo más personal	Ni un día de trabajo perdido por enfermedad
5	Si	Si. Charlas y actividades	No
6	Si	Si. Yo lo utilizo en charlas, startups y para la compañía en general	Si
7	Si	Demostraciones	Si
8	si	Si	No ha vuelto a enfermar
9	Si	Si. Charlas, entrenamientos	No
10	Si	Si	Si
11	Si	Informar y ofrecer programas	Si
12	SI	Mas charlas y programas	No está seguro
13	Si	Charlas sobre cómo hacerlo	No
14	Si	Programas que ayuden a utilizar el método	No
15	Si	Seminarios	No
16	Si	Charlas sobre cómo hacerlo	Si
17	Si	Charlas o ponencias	Si
18	Si	Mediante la formación de equipos y grupos donde se discuta y enseñe	No
19	Si	Cursos en vivo y difundir la app	Si
20	si	Si, a través de oradores como Abraham Hicks	Si
21	Si	Si	Si. Tiene IBS y desde que practica el método no tiene síntomas
22	Si	Si, sobre todo respirar	No sabe
23	Si	Sesiones en grupo donde entrenar	Si
24	Si	Programas y charlas	SI
25	Si	Charlas	Si
26	Si	Charlas	no
27	Si	Grupos de orientación	si
28	Si	Team buildings	Si
29	Si	Team buildings	Suele resfriarse y ya no
30	Si	Team buildings	si
31	Si	No. Es algo más personal	si
32	Si	Team buildings	si

33	Si	Profesores especializados que enseñen	no
34	Si	Actividades grupales	si
35	Si	Charlas	no
36	Si	Programas	no
37	Si	Team buildings	Si
38	Si	Team buildings	No
39	Si	Charlas	Si
40	Si	Charlas	No
41	Si	Team buildings	No
42	Si	Charlas	No
43	Si	Programas que ayuden a utilizar el método	Si
44	Si	Si	Si
45	Si	Team buildings	Si
46	Si	Charlas	Si
47	Si	Charlas	Si
48	Si	Si	Si
49	Si	Team buildings	No
50	Si	Si, con oradores especializados	Si
51	Si	Programas	Si
52	Si	Charlas	Si
53	Si	Charlas	No
54	Si	Charlas	Si
55	Si	Ponencias	Si
56	Si	Charlas y ponencias	No
57	Si	Team buildings	Si, Sin alergias
58	Si	Ponencias	Si
59	Si	Charlas y programas	Si
60	Si	Team buildings	Si