

ÍNDICE

Introducción	2
Ejercicio de Enfoque Visual	2
Ejercicio de Respiración	2
Método Wim Hof y Respiración Diafragmática	2
Investigación de Herbert Benson	2
Meditación y Mantras:	
Importancia de la Meditación	2
Desarrollo de Mantras	2
Práctica de Meditación	3
Consejos Adicionales:	
Tres Tareas Sugeridas	3
Conclusión	3
Transcripción de la sesión en vivo con Alex Villarreal	4

Alex Villarreal: Conexión Mente-Cuerpo

Introducción:

En la vorágine de la vida cotidiana, donde la mente a menudo se ve sometida a tensiones y distracciones, la atención consciente y la práctica de la meditación se erigen como herramientas fundamentales para mantener la estabilidad mental. En este contexto, se proponen una serie de ejercicios simples, pero profundamente efectivos, diseñados para perfeccionar la concentración y potenciar el dominio sobre la propia mente.

Ejercicio de Enfoque Visual:

Descripción del Ejercicio:

En este ejercicio, la premisa es sencilla pero poderosa: elegir cualquier punto visual y concentrarse en él de manera exclusiva. La clave reside en mantener la atención tan enfocada en ese punto que el entorno circundante se difumina naturalmente. Este acto de enfoque visual agudo no solo cultiva la capacidad de concentración, sino que también proporciona un respiro mental al desvanecer distracciones.

Ejercicio de Respiración:

Vínculo entre Respiración y Relajación:

El sustento científico de la relación entre la respiración y la relajación es respaldado por figuras destacadas como Herbert Benson y Wim Hof. Benson, en la década de 1970, demostró de manera pionera que la respiración modula la respuesta de relajación del cuerpo. En línea con esto, el método Wim Hof emplea una respiración agitada que induce estados de alta tensión seguidos de relajación profunda.

Método Wim Hof y Respiración Diafragmática:

La técnica de respiración agitada del método Wim Hof se presenta como una simulación de estados de alta tensión, provocando una respuesta fisiológica similar a situaciones extremas como un salto en paracaídas. Posteriormente, la práctica de la respiración diafragmática entra en escena como un contrapunto, permitiendo transitar del estrés a la calma mediante una respiración lenta y profunda.

Investigación de Herbert Benson:

Benson, con sus investigaciones, subraya que la respiración actúa como un control remoto biológico, regulando el estado emocional del individuo. La dilatación de las pupilas y la respuesta del sistema digestivo son solo algunos ejemplos de cómo la respiración refleja y afecta directamente la respuesta corporal ante el estrés.

Meditación y Mantras:

Importancia de la Meditación:

La meditación, en su esencia, se revela como un pilar esencial para el control mental y el bienestar emocional. Se posiciona como un espacio de encuentro consigo mismo, donde la mente puede encontrar serenidad en la quietud.

Desarrollo de Mantras:

La elección de una palabra clave, cargada de significado personal, actúa como una brújula emocional durante la meditación. Esta palabra, o mantra, se convierte en un anclaje, desviando la atención de pensamientos indeseados y dirigiéndola hacia una aspiración más elevada.

Práctica de Meditación:

La meditación propuesta se centra en la respiración profunda y consciente, abogando por la respiración diafragmática para establecer una conexión íntima con el presente. La incorporación del mantra durante la meditación se convierte en una herramienta eficaz para mantener la atención y disipar distracciones mentales.

Consejos Adicionales:

Tres Tareas Sugeridas:

- *Ejercicio de las Huellas Dactilares:* Este ejercicio se presenta como una herramienta activa para interrumpir patrones mentales no deseados. Al detenerse y enfocarse en las sensaciones táctiles de las huellas dactilares, se logra una ruptura momentánea con la corriente de pensamientos.
- *Práctica de Posturas de Poder:* La conexión entre la postura física y el estado emocional se destaca como una tarea esencial. Adoptar posturas expansivas y evitar la encorvadura se revela como un medio para influir positivamente en la fisiología asociada al estrés.
- *Meditación Diaria de 10 Minutos:* La recomendación final insta a dedicar, al menos una vez al día, 10 minutos a la meditación. Esta práctica se erige como un bálsamo contra el estrés crónico, ofreciendo un espacio diario para restaurar la calma interna.

Conclusión:

Al concluir este viaje a través de la atención, la respiración y la meditación, se subraya la simplicidad de estos ejercicios y su impacto profundo en la conexión mente-cuerpo. La repetición constante de estas prácticas se presenta como la clave para incorporar cambios duraderos en la gestión del estrés y la promoción del bienestar emocional. Invitamos a cada individuo a explorar estos simples actos y a descubrir el poder transformador que yace en la atención consciente y la conexión con el momento presente.

Transcripción de la sesión en vivo con Alex Villarreal:

Le encantan las montañas; la sierra madre, especialmente la M de Chipinque en Monterrey, lo impulsó hacia el montañismo. Ha conquistado los picos del Himalaya y el Monte Everest, viviendo una odisea no solo de montañismo, sino también de crecimiento personal y profesional. Alex es ingeniero industrial y líder de transformación organizacional en Odisea Consultores. Ha impartido más de 600 conferencias y colaborado con destacadas empresas, destacándose por su compromiso con el potencial humano. Su pasión por las causas sociales y la promoción de estilos de vida saludables complementan su trayectoria. Posee una habilidad excepcional para conectar con el potencial humano tanto en conferencias como en expediciones.

En realidad, estoy muy contento de estar aquí. La invitación para unirme a este programa llegó en un momento clave, ya que decidí dejar de tomar alcohol, dormir mis 8 horas diarias y eliminar todo lo que no encajaba con ese estilo de vida. Estoy tratando de inspirar a otros a unirse a este viaje, que consiste en acceder a nuestras mejores capacidades para vivir la vida que queremos. En resumen, compartir un concepto fundamental: el estado emocional y psicológico en un momento dado, y cómo acceder a nuestro mejor estado para un rendimiento óptimo en lo que sea que queramos lograr. A menudo, al aplicar este concepto a oradores (speakers), que se preparan para hablar con todas sus capacidades y recursos, se observa que bajo presión, olvidan incluso su apellido. Sudamos, nos empapamos y comenzamos a hacer cosas irracionales debido a la presión.

Permíteme compartir rápidamente cómo llegué a esto. Trabajaba en Cemex cuando recibí la "llamada divina" para escalar el Himalaya y colocar el primer regio por encima de los 8000 metros. Fumaba una cajetilla de cigarrillos al día, llevando un estilo de vida poco saludable. A pesar de la emoción incontrolable, me puse en riesgo al hacer montañismo sin las capacidades, conocimientos o condiciones necesarias. Una vez, después de regresar de Bolivia, estaba en un Vips en Reforma, Ciudad de México. De repente, todo mi cuerpo se contracturó, quedé rígido, incapaz de pedir ayuda.

Un paramédico se acercó y me dijo que era un ataque de pánico, puro miedo. Otro paramédico vino, puso su mano en mi espalda, sin decir una palabra, y comencé a respirar con él, superando el episodio. Más tarde, en el hospital, después de estudios, el médico confirmó que fue un ataque de pánico, todo ocurrió en mi mente. Me ofreció pastillas como solución, pero decidí no tomar ninguna y aprendí sobre respiración, mente y ansiedad.

Años después, realicé un diplomado en medicina-mente-cuerpo en la Escuela de Medicina de Harvard, explorando la atención plena, la meditación y la respiración. Tomé el taller de Wim Hof en 2019, cambiando mi relación con el frío y fortaleciendo mi sistema circulatorio. Esto influyó en mis capacidades en la montaña.

En resumen, he aprendido a acceder a los recursos internos sin depender excesivamente de factores externos. La respuesta de relajación de Harvard y el

método Wim Hof fueron cruciales. Ahora, compartiré cómo acceder a más capacidades con prácticas simples, superando obstáculos y alcanzando metas en la vida. ¿Cómo generar un estado ideal de rendimiento en un momento dado? Ya sea para dar una conferencia o enfrentar situaciones desafiantes, es esencial estar en el estado deseado.

Reflexiona sobre tu nivel de tensión o ansiedad antes de una actividad. ¿Estabas en un estado óptimo de energía y flujo, o te sentías estresado y a punto de rendirte? A pesar de tener 51 años, estoy asumiendo retos deportivos más exigentes que hace algunos años. No puedes dejar al azar tu estado mental, debes facilitarlo.

Considera tus emociones típicas en un día promedio. ¿Cómo te sientes durante un martes por la tarde? ¿Estás saturado de estrés, ansiedad o miedo? Ahora, piensa en las emociones necesarias para alcanzar tus metas en un año. ¿Cómo deberías sentirte para mantener el enfoque y la energía en el flujo diario? Motivación, alegría, disciplina, libertad y concentración pueden ser algunas de esas emociones.

En este viaje hacia un mejor rendimiento y bienestar, es esencial aprender a acceder a estados mentales ideales y cultivar emociones positivas.

¿Muy bien, cuál es el problema que detectamos usualmente? Víctor dice "energía, motivación" cuando conversamos con cualquier persona al azar. Si se acercan a nosotros por la tarde y nos ven medio molestos, desenfocados o ansiosos, y les preguntamos: "¿Qué pasa?", casi todos nosotros nombramos un montón de circunstancias a nuestro alrededor que determinan cómo nos sentimos. Nombramos puras cosas externas que están determinando cómo me siento en un momento dado: la quinta interrupción del hijo, el otro Zoom, juntas emergentes, correos que llegan, atender llamadas inesperadas que tienen prioridad, se va el Wi-Fi. ¿Cuál es el problema de dejar a la suerte cómo nos sentimos? ¿Estamos en manos de un Zoom room? Es la cultura del ser víctima, pero si te fijas: cuando estamos molestos o ansiosos una tarde y alguien nos pregunta, nos ve y nos pregunta qué pasa, ¿qué te pasó? Echamos culpas hacia afuera, ¿verdad? Sí, nombramos cosas externas. Entonces, para los maratonistas, todo está en la mente y para ti y para mí también. En este artículo se hace un análisis interesante porque entrevistan a puros maratonistas y al final dice: mira, no hay diferencia entre un maratonista y otro. La carrera se decide en la mente, en lo que nos decimos los corredores al correr. No es una capacidad técnica o de fortaleza física, más bien es fortaleza mental utilizada de cierta forma. Entonces, en los siguientes minutos, les voy a compartir cómo facilitar el estado, una emoción y psicología en un momento dado para acceder a la calma, confianza y energía y así acceder a tus recursos. No significa que no va a haber un caos afuera de ti. Significa que a través de estos 3 recursos u herramientas: la fisiología, el foco y las creencias, puedes elegir el estado en el cual operar en un momento dado. Estado es emoción y psicología en un momento dado. Positivo es cuando estás con calma, confianza y energía para acceder a tus recursos y capacidades; negativo es cuando estás secuestrado y se te olvida hasta el apellido.

Entonces, fisiología es el funcionamiento del cuerpo. Foco es el ojo de la mente y creencia en nuestro sistema operativo. Hoy espero compartirles herramientas de fisiología y de foco. Para impactar cómo nos sentimos en un momento dado, vamos a entender los conceptos y hacer algunos ejercicios y el próximo martes podemos entrar al tema de creencias, que es un concepto más profundo que implica un poco más de trabajo. Son las 3 herramientas que vamos a ver: fisiología, foco y creencia para acceder a un estado intencional para hacer lo que queremos hacer de la forma en que queremos hacerlo. Entonces el problema es que la fisiología, el foco y la creencia que determinan nuestro estado usualmente se enfrentan a nuestro saboteador, que es el juez que está observando todo en lo que estamos fallando. Y este saboteador nos lleva. Es el papá de otros saboteadores. Usualmente exageran o dramatizan el mundo complejo a nuestro alrededor, entonces, de los 9 que están ahí, ¿cuál es el concepto que crees que es lo que más te quita y te roba energía en tu día a día? Evasores, todo aquello que me pone en situación de reto. "Prefiero lo amigable, lo conocido." Controladores, la sensación de dirigir lo que va a suceder de cierta forma determinada. El hiper triunfador, todavía está en el podio, todavía no se baja y ya se siente fracasado porque necesita un siguiente triunfo para percibir valor. El internacional, explicando, hipervigilante viendo amenazas; el complaciente se enfoca en los demás para descuidarse a sí mismo. Inquieto, no paramos de hacer las cosas; perfeccionista, nos bloquea el detalle y la víctima, la que culpa lo de afuera. ¿Cuál de estos es el que a ti crees que de alguna forma entorpece tu estado de flow, tu estado positivo?

O sea, como este sentido de "no me gusta estar a gusto donde estoy", como que siempre hay esta necesidad de seguirle.

Gracias Jorge. En esta cultura de meritocracia, de avanzar con logros, es algo muy, muy común. Los papás nos prestan atención cuando somos exitosos y hacemos bien las cosas y eso a veces hace que tengamos patrones de "si no tengo mi siguiente éxito, no soy nadie".

El controlador Alex, pues creyendo que todo lo que pasa a mi alrededor depende de mí, el comportamiento de mis hijos, el del súper, el de todo el mundo alrededor, depende de lo que yo haga, lo que yo diga y cómo yo lo haga. Sí, los que tenemos el hiperracional fuerte a veces somos vistos por los demás como poco sensibles y el tema es cómo, según Charmincho Isaac, que es un super coach de Stanford que tiene esto muy investigado. Estos patrones afectan nuestro flow y los aprendimos en la niñez para sobrevivir. Fueron muy útiles en nuestra vida en el pasado, pero ahora comprometen nuestro desempeño. No nos permiten descansar y cuando no nos permiten descansar, se va acumulando el cansancio que después hace la toma de decisiones y elecciones más complejas. Lo más interesante es que para entender cosas como cómo atender un trauma de la niñez, por ejemplo, del hiper triunfador, los que no paramos de buscar logros porque si no tengo un logro, pronto siento que mi valía se compromete y no duermo y hago cosas de forma poco sana por tratar de alcanzar el siguiente logro. Mi sorpresa fue escuchar a Charmin, que está en Stanford, que habla de cómo responder a traumas que están en nuestros patrones mentales. El método de Wim Hof y el doctor Herbert Benson, que es el cerebro detrás del programa de medicina mente-cuerpo que yo tomé allá en el 2006. Todos

ellos tienen algo en común. Y es que el cuerpo informa a la mente, no al revés, no es mente sobre cuerpo, es cuerpo sobre mente, la forma más rápida de cambiar nuestro estado es a través de la fisiología. Entonces, pues yo escribo este programa para aprender a ayudarlo a las personas y a mí mismo en primer plano, atender mis traumas, mi hiperracionalidad y mi hiper triunfo, mi parte controladora que también tengo. Y soltar. Por esto es bien importante cuando queremos hacer equipos, ¿verdad? Desde la parte controladora de nosotros nos bloquean el desarrollo de equipos y. Esas fueron mis motivaciones para tomar el programa y yo estaba esperando cómo nos iba a revelar lo nuevo. Y bueno, les comparto el primer ejercicio. Para con la fisiología, cambiar tu estado. ¿Les parece? Es súper simple y se ve más o menos así. ¿Te das cuenta? Son 3 pasos, te das cuenta que estás ansioso, estás estresado, estás molesto, estás con los puños apretados, la espalda tensa y te identificas. Paso número uno, interceptar el saboteador, lo que te está pasando en un momento dado. Paso número 2, comandar la fisiología. Cómo le vas a hacer la forma física número uno que nos enseñó Charso es esta. Toma tus dedos, pulgares e índices. Y empieza a sentir. Vas a girar en círculo de esta forma. Apenas vas a rozar, apenas vas a tocar. Mantén todo tu foco en las sensaciones. Cierra tus ojos si te es posible. Cada vez más despacio y cada vez más tenue el contacto. Continúa hasta que empiezas a sentir los bordes de tus huellas dactilares. Mantén tu foco en la sensación.

Este ejercicio que acabamos de hacer es comandar la mente a la fisiología. Y el Consejo número uno es este: cuando sea que te encuentras ansioso, tenso, haciendo algo que no quieres o que no debes, ¿está ahí la comida que quieres evitar? Interceptas, te das cuenta y traes tu atención a algo físico para que interrumpas el camino neurológico de la ansiedad y del estrés que encuentra en una recompensa instantánea como lo es el azúcar o ir al teléfono. Para generar un nuevo camino neuronal que es "yo dirijo con mi voluntad" a lo más simple, que es una sensación física. Ya que te calmas, entonces traes el sabio interior y con empatía, reflexionas qué me está pasando y qué estado es el que quiero licitar para lo que voy a hacer.

Cuando Charso nos compartió esta técnica fue donde para mí se ataron todos los puntos porque después de navegar por muchas herramientas y buscando todo tipo de recursos. Él era como mi última eminencia, ir a buscar cómo trabajar con estos patrones de comportamiento que tenemos que atentan contra una buena vida, contra nuestra disciplina, con elecciones sabias y así empieza, dijo. Bueno, no andamos tan mal metiéndonos a los hielos porque es algo parecido, pero obviamente en otra dimensión. Comentarios. Dudas, inquietudes. Oye, yo digo, había escuchado y tuvimos aquí a un experto en meditación. ¿Usar la respiración, o sea, cómo compara el tema de cuando estás ese estrés o esa cosa? ¿Esas experiencias profundas versus estar haciendo esto, o sea, es lo mismo, o qué tipo de de qué diferencias tienen? Son herramientas diferentes en los ejercicios más simples del enfoque de inteligencia positiva. De hecho, va muy a lo físico. La respiración es algo de lo que viene a continuación, que les voy a compartir. ¿Pero es es ir a lo físico y cómo están en la semana donde empiezan con el tema de deporte? Quería compartirles esto para decirles el deporte intencional es hacer esto, pero por un período más largo salir a trotar 5 km o a caminar y estar en la actividad física

consciente es comandar la mente a una disciplina. Cuando estás cansado, cuando no querías salir, cuando está el clima inclemente, no está agradable y comandas la mente y accedes a una fisiología que es encaminar o el trotar, o simplemente esto es lo que va a desarrollar un camino neurológico donde tú comandas. Y es que esa es la importancia de hacer algo físico. Entonces también otra forma de acceder es estar todo el trabajo de Amy Cuddy de cómo la corporalidad afecta el estado y las emociones, y ella ha encontrado, por ejemplo, que 2 minutos de esta postura, la pose de la Mujer Maravilla, o cruzar un maratón la línea de meta, brazos abiertos, espalda amplia, háganlo. Abre los brazos, estira la punta, inhala. Está el aliento. Como si vas cruzando la meta, estírate. Detente la sensación. Izquierda y otra vez. Endereza la espalda. 2 minutos de estos movimientos cambian las sensaciones en el cuerpo, son 2 minutos para generar un caldo bioquímico diferente.

¿Cuál es la ciencia de esto, que las emociones tienen una fisiología? Esta es la fisiología del miedo, la atención, el estrés y esta es la fisiología de estar listo. Por eso todos los deportes que nos ayudan a buenas posturas, movimientos positivos de expansión. Generan estados que nos hacen sentir muy bien por el caldo bioquímico. La forma más simple es prestar atención a las sensaciones. Hay otros ejercicios visuales que también puedes hacer.

En cualquier lugar en el que te encuentres, enfócate en un punto y mantén la concentración en él. Fija tu atención en un punto específico de lo que estás observando, y todo lo demás a tu alrededor se volverá borroso. Dirige tu concentración hacia ese punto y continúa difuminando todo lo que está a su alrededor.

Ahora, hazlo al revés. Intenta ser consciente de todo lo que te rodea y trata de desenfocar el punto. Este es un ejercicio visual para controlar la mente, interceptar un estado que no te está siendo útil y hacerlo a través de lo físico de la vista, en este caso. O simplemente regresa tu atención a mí.

Otro ejercicio posible, muy simple: donde estés sentado, lleva tu atención a las sensaciones. Siente el peso sobre la silla, la textura de la ropa en tu piel, las plantas de tus pies sobre el suelo. Esta es otra forma de traer lo físico para cambiar tu estado. ¿Lo importante? Lo que me costó entender, buscando como si fuera la última herramienta que finalmente me daría una herramienta diferente, es que es tan simple. Así de simple es recuperar la sensación de tomar una decisión sobre mi estado en lugar de ser arrastrado por lo que está sucediendo a mi alrededor. Estos son enfoques para prestar atención a las sensaciones de los sentidos, especialmente al tacto y a la vista.

Pasando a la respiración, lo que tienen en común estos tres autores es que, sobre todo, Wim Hof y el doctor Herbert Benson fueron los primeros en demostrar científicamente (Herbert Benson en los setenta) que la respiración cambia la respuesta de relajación. Cuando estás estresado, las pupilas se dilatan, y cuando estás tranquilo, se contraen. ¿Qué sucede con los jugos gástricos bajo tensión? Bajo estrés, se colapsan, y en relajación, se liberan y se lleva a cabo la digestión. ¿Y el

ritmo cardíaco? Se acelera bajo tensión y se calma en relajación. Herbert Benson encontró que la respiración actúa como un control remoto entre estos dos estados.

En el método de Wim Hof, realizamos una respiración agitada de hiperventilación que genera un estado de alta tensión y estrés, similar al que experimentarías al saltar en paracaídas desde un helicóptero. Después, retenemos la respiración y luego volvemos a respirar, simulando un ataque. Cuando terminamos este estado de alta tensión, nos dirigimos al otro extremo del péndulo, entrando en un estado de relajación. Así es la respiración Wim Hof.

Sin embargo, Herbert Benson descubrió, a través del estudio de las meditaciones, cómo acceder a la calma. Compartiré este enfoque contigo: primero, realiza una respiración profunda y completa. ¿Cuántas veces respiras al día? Aproximadamente 20,000 veces, y la mayoría de las veces, la respiración es entrecortada debido al estrés, sin que nos demos cuenta. Observa a las personas a tu alrededor tan pronto como puedas, y podrás notar la respiración entrecortada. Entonces, para comunicarle a tu cuerpo que estás en calma y en paz, coloca una mano en tu vientre y otra en tu pecho. Infla el vientre y el pecho, inhala lenta y profundamente solo por la nariz. Continúa exhala lenta y completamente, vaciando el pecho y el estómago. Esto es la respiración diafragmática: infla el vientre, luego el pecho, toma el aire lenta y profundamente solo por la nariz. Exhala lenta y completamente. Cuando practicas esta respiración, comunicas a tu cuerpo una señal biológica y fisiológica de que estás en calma y en paz. Cuando deseas acceder a estados de calma, simplemente detente, coloca una mano en tu vientre y otra en tu pecho, y realiza el ciclo completo.

Este es el primer paso de tres cosas que encontraron los grandes mediadores. El segundo es el famoso mantra, una palabra clave que tiene un significado especial para ti. Al decir esta palabra clave al inhalar, enfocas tus pensamientos y emociones, desenfocando todo lo demás. Elige una palabra que represente tu aspiración más alta en la vida, como paz, alegría o Dios. Si te sientes cómodo, cierra los ojos, inhala inflando el vientre y el pecho, mentalmente repite tu mantra y exhala lentamente por la nariz. Continúa a tu propio ritmo.

Ahora, pasemos al tercer paso: la intercepción con el coach Churruza. Es común que, al igual que yo y todos los humanos, te distraigas con otros pensamientos, ruidos externos o cosas que vienen a tu mente. Si eso sucede, intercétalo, reconócelo y vuelve pasivamente a tu inhalación y a tu mantra. Lo que nos convierte en grandes meditadores es nuestra capacidad de volver pasivamente, sin distraernos.

Practiquemos esto por unos minutos para completar el tiempo. Elige una intención representada por tu palabra clave, realiza respiraciones profundas y completas, diciendo tu mantra mentalmente al inhalar y exhala lentamente por la nariz. Continúa a tu propio ritmo. Si aparece una emoción intrusa, permítela pasar como el cielo deja pasar una nube. Haz tres respiraciones más profundas y completas. Cuando estés listo, realiza un poco de movimiento en las extremidades y abre los ojos.

En resumen, metafóricamente, en la inhalación, nos enfocamos en lo que aspiramos, y en la exhalación, soltamos lo que no queremos. Pero lo importante es llevar tu mente y tu cuerpo a una acción específica, ya sea en la inhalación o la exhalación. Al final, cumple con el propósito. Tres tareas, tres cosas que puedes probar: el ejercicio de las huellas dactilares, detenerte varias veces al día y hacer 10 segundos de un ejercicio como este para dejar de atender una emoción no deseada; las posturas de poder, asegurándote de no adoptar posturas asociadas a la tristeza o el miedo; y, finalmente, un par de ejercicios de meditación de 10 minutos al día. Esto puede brindarte el espacio necesario.

Tres cartas para practicar, y espero que encuentres útil esta información. La repetición de ejercicios simples como este puede tener un impacto significativo. La fisiología de la alegría, como hacer deporte, jugar al aire libre o escalar, le dice a la mente que suelte la bioquímica de la alegría.