

Masoterapia como tratamiento para el estrés académico en la Clínica de Salud Intercultural

Massotherapy as a treatment for academic stress at the Intercultural Health Clinic

Massoterapia como tratamento para estresse acadêmico na Clínica de Saúde Intercultural

Tania de la Caridad García Castellanos ¹	https://orcid.org/0000-0002-9732-7442
María Consuelo Marín-Togo ¹	https://orcid.org/0000-0002-6485-895X
Cindi Cardoso Sánchez ¹	https://orcid.org/0009-0007-9046-7104
Jacqueline Córdova Cárdenas ¹	https://orcid.org/0009-0001-9223-9021
Norma Isela Garduño Cruz ¹	https://orcid.org/0009-0001-5153-7110
Alejandro López Catarino ¹	https://orcid.org/0009-0004-5882-4632

Resumen

Objetivo: Demostrar los beneficios de la masoterapia en la disminución del estrés académico. **Material y métodos:** Se realizó una investigación cualitativa descriptiva, tomando datos de fuentes bibliográficas. Se utilizaron las fuentes de información encontradas en Google Académico, SciELO y Elsevier. **Resultados:** De acuerdo con los procesos de búsqueda, se obtuvieron 38 artículos, seleccionados de 60 en general, de los cuales se seleccionaron 13. De todos los resultados obtenidos, la totalidad de ellos afirman que los síntomas que afectan la salud son principalmente los relacionados con el estrés (dolor de cabeza, contractura muscular, fatiga, insomnio, ansiedad, etc.) y que la masoterapia tiene efectos positivos en la reducción de sus síntomas. **Conclusiones:** La práctica del masaje como tratamiento para la disminución del estrés académico constituye uno de los estudios con menos nivel de evidencia, pero gracias a los estudios realizados y a su uso en instituciones como la Clínica de Salud Intercultural se podrá utilizar en investigaciones futuras e implementar como uno de los principales tratamientos en cualquier institución que ofrezca servicios de salud.

Palabras clave: masaje, terapia alternativa, estrés académico

¹ Universidad Intercultural del Estado de México. México

Abstract

Objective: To demonstrate the benefits of massotherapy in reducing academic stress. **Material and methods:** Descriptive qualitative research was carried out, taking data from bibliographic sources. Information sources found in Google Scholar, SciELO and Elsevier were used. **Results:** According to the search processes, 38 articles were obtained, selected from 60 in general, of which 13 were selected. Of all the results obtained, all of them state that the symptoms that affect health are mainly those related to stress (headache, muscle contraction, fatigue, insomnia, anxiety, etc.) and that massage therapy has positive effects in the reduction of its symptoms. **Conclusion:** The practice of massage as a treatment for the reduction of academic stress is a study with a lower level of evidence, but thanks to the studies conducted and its use in institutions such as the Intercultural Health Clinic, it can be used in future research and implemented as one of the main treatments in any institution that offers health services.

Keywords: massage, alternative therapy, academic stress

Resumo

Objetivo: Demonstrar os benefícios da massoterapia na redução do estresse acadêmico. **Material e métodos:** Foi realizada uma pesquisa qualitativa descritiva, com coleta de dados de fontes bibliográficas. Foram utilizadas as fontes de informação encontradas no Google Scholar, SciELO e Elsevier. **Resultados:** Conforme os processos de busca, foram obtidos 38 artigos, selecionados entre 60 em geral, dos quais 13 foram selecionados. De todos os resultados obtidos, todos afirmam que os sintomas que afetam a saúde são principalmente aqueles relacionados ao estresse (dor de cabeça, contração muscular, fadiga, insônia, ansiedade etc.) e que a massoterapia tem efeitos positivos na redução dos sintomas. **Conclusões:** A prática da massagem como tratamento para a redução do estresse acadêmico é um dos estudos com o menor nível de evidência, mas graças aos estudos realizados e ao seu uso em instituições como a Clínica de Saúde Intercultural, ela poderia ser usada em pesquisas futuras e implementada como um dos principais tratamentos em qualquer instituição que ofereça serviços de saúde.

Palavras-chave: massagem, terapia alternativa, estresse acadêmico

Introducción

La masoterapia es la combinación de manipulaciones variadas, basadas esencialmente en movimiento y presión, practicadas sobre la superficie del cuerpo humano y con fines terapéuticos.¹ Las maniobras difieren de acuerdo a la zona de la mano que se ocupa para realizar el masaje, los fundamentales son la frotación (consiste en masajear el área cutánea con suavidad), la fricción (consiste en ejercer cierta presión), el amasamiento (comprimen y movilizan los músculos y los tendones), la percusión (consiste en un golpeteo energético de los tejidos con las manos relajadas y en movimientos rápidos alternantes) y la vibración (la mano, en firme contacto con la piel, transmite a los tegumentos una especie de temblor rítmico).²

El estrés es una parte normal de nuestras vidas, todos lo hemos experimentado en algún momento, pero cuando comienza a afectar nuestras vidas es cuando puede volverse perjudicial para nuestra salud.

El estrés es uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual y constituye un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar.³

El descubrimiento del estrés académico se dio gracias a los experimentos realizados por Hans Seley quien identificó que es la respuesta no específica del organismo ante toda demanda que se le haga. Se puede identificar que el estrés predomina en el sexo femenino, entre una edad de 18-25 años, donde la prevalencia de los signos va desde dolores de cabeza o migrañas (61,5%), inquietud (76,1%), ansiedad, angustia o desesperación (67,2%), desgano para llevar a cabo labores escolares (72,6%) y aumento o reducción del consumo de alimentos (68,8%).⁴

En los estudios de Capdevilla y Segundo⁵ y Zavala⁶ es fácil comprender que el estrés aparece ante situaciones de miedo, tensión o peligro, tan comunes en la sociedad moderna. Además, forma parte de la vida y puede entenderse de manera positiva (eustrés) o de una manera negativa (distrés). Cuando se comprende de manera negativa, llega a afectar física y mentalmente al cuerpo humano.

De la misma manera, comprendiendo lo que es el estrés, Silva-Ramos pudo identificar que el estrés académico es la respuesta negativa que tienen los estudiantes ante las demandas académicas y pudo identificar síntomas como tensión/contractura muscular, insomnio, dolor de cabeza, fácil distracción e insomnio. Es ahí cuando comienza la búsqueda de un tratamiento para la disminución de los síntomas y en primera estancia encontramos a la masoterapia (masaje). Que es una de las terapias complementarias más usadas en la actualidad.⁴

A lo largo de los años se han buscado resultados positivos sobre el uso de terapias complementarias para reducir el estrés; esto con la finalidad de dejar a un lado o disminuir el uso de fármacos cuando se presenta algún malestar relacionado con el estrés. La terapia complementaria que es el motivo de esta investigación es la masoterapia. Algunos estudios evidencian que su valor terapéutico abre un nuevo camino y se muestra como una intervención exitosa para superar el estrés, trastorno que muchas veces no puede ser resuelto por la medicina convencional. Sin embargo, se carece de un porcentaje importante de estudios y ensayos rigurosos que comprueben su eficacia real.

La masoterapia tiene beneficios para la disminución del estrés, esto gracias a que al aplicar esta terapia se comienzan a manipular los músculos y comienzan a activarse las endorfinas que ayudan a disminuir la contractura muscular y la tensión muscular y mejoran la circulación.⁶

El masaje es una herramienta terapéutica de muy buenos resultados. «El masaje terapéutico, genera efectos no solo físicos sino emocionales; los más reportados por la literatura son relajación del tejido miofascial y muscular, reducción de la espasticidad y aumento de la extensibilidad muscular. Dichos efectos están relacionados con el incremento de la circulación sanguínea y linfática, lo que a su vez estimula la oxigenación tisular y aumenta la velocidad de eliminación de sustancias citotóxicas y de desecho; lo anterior convierte al masaje terapéutico en una herramienta útil para disminuir signos y síntomas adversos en condiciones específicas de salud».⁷

Entre más estudios haya, más eficacia podrá encontrarse de la masoterapia en el tratamiento del estrés y es ahí donde crecerá más su uso, gracias a que los beneficios y la reducción de los síntomas del estrés serán cada vez más documentados y validados. Por consiguiente, el propósito de la presente investigación consiste en demostrar los beneficios de la masoterapia en la disminución del estrés académico.

En la presente investigación se toma como referencia la experiencia vivida en la Clínica de Salud Intercultural, donde la mayor parte de los pacientes que asisten son alumnos de la institución y los signos y síntomas que más prevalecen son tensión muscular, dolor de cabeza, insomnio, fatiga, ansiedad, indigestión, taquipnea y taquicardia; los cuales están directamente relacionados con el estrés académico. Una de las alternativas más utilizadas para el alivio de estos síntomas es la masoterapia, ya que en su mayoría los pacientes muestran reducción de los síntomas. Los protagonistas en la aplicación de esta terapia son los enfermeros formados con un enfoque intercultural, los cuales en su plan de estudio poseen disciplinas y materias que contemplan estas habilidades.

Material y métodos

La presente investigación es cualitativa, descriptiva, de diseños documentales. Se utilizó un método de recolección de datos que permitió contextualizar el problema; para ello, se realizó una búsqueda exhaustiva en diversas bases de datos como Google Académico, SciELO, Elseiver, etc., entre los años 2007 y 2023; utilizando los términos: «estrés», «masaje», «masoterapia», «terapias complementarias», «estrés académico», «tensión muscular», «stress». Se hace referencia a 13 hallazgos entre tesis y artículos.

Criterios de inclusión

Artículos de investigación, de revisión y tesis que abordan los términos «estrés», «masaje», «masoterapia», «terapias complementarias», «estrés académico», «tensión muscular», «stress».

Los artículos y tesis utilizadas deben estar publicados en fuentes confiables como: Google Académico, SciELO, Elseiver.

Se comprendieron artículos y tesis publicados en el periodo 2007 y 2023.

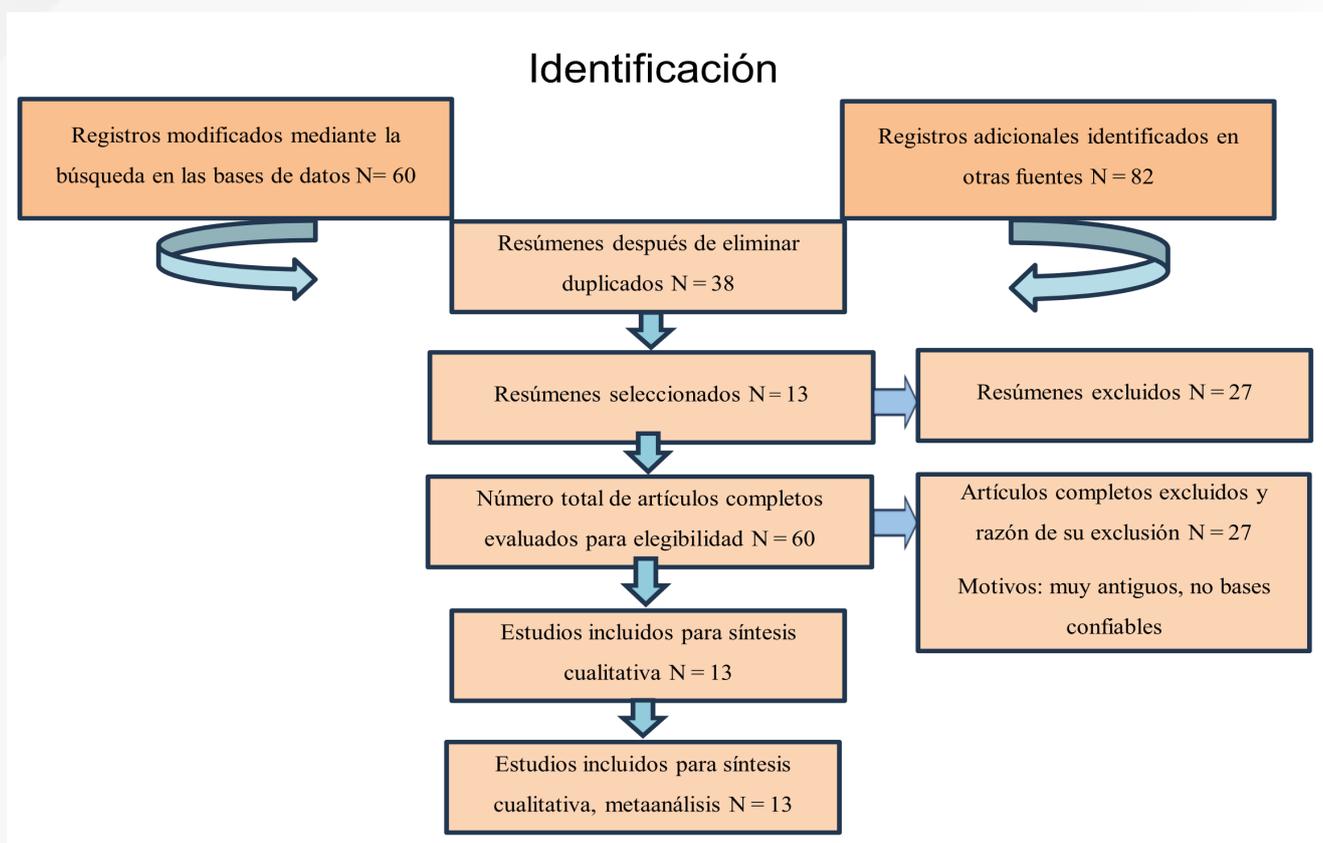
Criterios de exclusión

Artículos o tesis publicados en bases de datos no confiables o no publicadas.

Artículos y tesis publicadas antes del 2007.

La búsqueda bibliográfica se llevó a cabo en diciembre de 2023 a enero de 2024. Como punto de partida se tomó la experiencia vivida en la Clínica de Salud Intercultural del Estado de México, donde ha aumentado la afluencia de estudiantes con síntomas característicos de estrés académico, los cuales han sido tratados con masoterapia, logrando una recuperación satisfactoria, lo que hizo necesario demostrar a través de la revisión bibliográfica los efectos de la masoterapia ante la reducción de los síntomas del estrés académico.

Figura 1
Flujograma de artículos guía PRISMA



Resultados

De acuerdo con los procesos de búsqueda, se obtuvieron 38 artículos, seleccionados de 60 en general. Se continuó con la depuración y se seleccionaron los estudios más actualizados hasta obtener los 13 artículos. Se procedió a la lectura, con el fin de identificar elementos explícitos e implícitos acerca de la masoterapia como tratamiento para la reducción del estrés. En la mayoría de los artículos revisados se trabajó en equipo, dicho así que en cada uno se encuentra más de un autor. Se hizo una integración de resultados de los 13 artículos (tabla 1).

Tabla 1

En la tabla 1 se presentan resultados sobre el tema, según año, autor y título

Año	Autor	Título	Resultado
2009	López Láinez LC, Gomez Estrada KY, Ramirez DE	Técnicas de relajación combinadas con masoterapia, aromaterapia y musicoterapia aplicadas a las mujeres con estrés en edades de 30 a 65 años del sector administrativo que laboran en la Facultad Multidisciplinaria Oriental, Universidad de El Salvador; periodo de julio a septiembre de 2009	Después de tabular, analizar e interpretar los resultados de la investigación, se llegó a las siguientes conclusiones: que la nueva alternativa de tratamiento fisioterapéutico, técnica de relajación combinada con masoterapia, aromaterapia y musicoterapia dio buenos resultados en las personas con estrés. ⁸
2012	Torres Forjansl JA.	El masaje: una terapéutica de excelencia para canalizar el estrés laboral	Se trabajó con una muestra de 264 personas que sienten que los síntomas que afectan su salud son provocados por el estrés. Entre las causas más frecuentes que provocan estrés se encuentran dar clases, cambio de categoría docente y cambios de categoría científica. Entre los síntomas físicos que más afectan se encuentran los dolores de cabeza, seguido de molestias corporales y, por último, palpitaciones. Al aplicar el masaje como tratamiento se obtuvo como resultado: el 90% de los casos atendidos manifestaron una recuperación total y el 10% una mejora considerable en su estado de salud. ⁹
2014	Ávila J.	El estrés un problema de salud del mundo actual	El uso del masaje para el estrés académico actúa a nivel del sistema nervioso, elimina el insomnio y eleva el rendimiento, aumenta la conciencia de sí mismo, relaja la mente, favorece la concentración y la claridad mental, desbloquea emociones atrapadas entre los tejidos y sensibiliza profundamente. ¹⁰
2016	Kurebayashi LF, Turrini RN, Souza TP, Takiguchi RS, Kuba G, Nagumo, MT.	Masaje y Reiki para reducción de estrés y ansiedad: ensayo clínico aleatorizado	Solamente aplicando masaje o combinado con Reiki se mostraron resultados efectivos en la reducción de los niveles de estrés y ansiedad. ¹¹
2013	De la Iglesia Antón E.	Estrés laboral y variables biomédicas	La masoterapia resulta ser muy benéfica para la reducción del estrés académico; esta sería la terapia más interesante desde el punto de vista fisioterápico y que requiere poca materia y más práctica. Los estudios de la masoterapia no son suficientes como cualquier otra investigación, pero su uso para el estrés es bastante significativo. ¹²
2023	Soage M.	Revisión bibliográfica del dolor crónico y las terapias complementarias	Se evaluó la efectividad del masaje de relajación y el masaje estructural con la finalidad de aliviar malestares físicos, principalmente el dolor de espalda, donde su principal factor podría ser la tensión muscular provocada por el estrés. Se pudo observar mejoría con el uso del masaje; los resultados fueron superiores a que si se hubieran realizado con un tratamiento convencional. ¹³

La masoterapia como tratamiento para la disminución del estrés tiene beneficios positivos, su única limitante es la falta de evidencia y por tal motivo no puede utilizarse como tratamiento de primera elección en los síntomas del estrés.

Gracias a las investigaciones realizadas acerca de los beneficios de la masoterapia como tratamiento para la disminución del estrés académico, se tienen aportes importantes y es así como el nivel de evidencia va aumentando.

Discusión

Se realizó el análisis y la discusión de los resultados y se encontró que dentro de los 13 artículos revisados existe similitud entre ellos.

Sus beneficios son significativos y positivos; estos resultados se pueden encontrar en los estudios realizados por Forjans, Ávila, Kurebayashi, de la Iglesia y Soage. Estos autores concuerdan en que el masaje tiene altos beneficios en la disminución del estrés, principalmente académico. Esto gracias a que las endorfinas son activadas al momento de comenzar a tratar la contractura muscular.⁸⁻¹³

Las limitaciones que se encontraron en la revisión consisten en que no existen los suficientes estudios que demuestren el nivel de eficacia de la masoterapia y es por ello que su uso no es tan común. Algo que también se puede identificar es que, en la mayoría de los casos, el uso de esta terapia se lleva a cabo sin los conocimientos adecuados, puesto que la formación es minimizada y solo puede ser observada en fisioterapeutas.

En la mayoría de las plataformas no se encontró información acerca del uso de la masoterapia, esa fue la principal limitante en la revisión de evidencia. Los beneficios del masaje para combatir el estrés académico son significativos y respaldados por evidencia científica. A través de diversos estudios y experiencias clínicas, se ha demostrado que el masaje terapéutico puede reducir los niveles de estrés, mejorar el estado de ánimo y promover una sensación general de bienestar entre los estudiantes.

El estrés académico es una preocupación creciente en entornos educativos y su impacto negativo en el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes es innegable. El masaje, como terapia complementaria, ofrece una alternativa natural y efectiva para abordar este problema. Al aliviar la tensión muscular y promover la relajación, el masaje ayuda a reducir los síntomas físicos y emocionales asociados con el estrés, como la ansiedad, la fatiga y los problemas de sueño.

El masaje no solo proporciona alivio a corto plazo, sino que también puede tener efectos duraderos en la salud mental y el bienestar general. Los estudiantes que reciben masajes regularmente pueden experimentar una mejora en su capacidad para manejar el estrés, lo que les permite enfrentar los desafíos académicos con mayor claridad y enfoque. El uso de la masoterapia como tratamiento para el estrés, es una de las terapias alternativas más eficientes. En varias ocasiones, va acompañada de otras terapias y es aún más alto el nivel de eficacia.

La revisión de los artículos sobre el uso de la masoterapia tiene gran valor investigativo, ya que gracias a esto será más reconocida como tratamiento de primer nivel. Ayudará a mejorar el cuidado de la persona, así como su economía. Entre más estudios haya sobre esta terapia, más uso tendrá en el sector salud.

Con el presente trabajo de revisión se ayudará a futuros investigadores a que todo sea más concreto y así puedan alcanzar un buen nivel de eficacia y seguridad en el uso del tratamiento.

Conflicto de intereses

Dentro de la revisión bibliográfica no se encontró conflicto de intereses; esto se debe a que los autores de cada artículo no estaban comprometidos con los resultados.

Referencias

1. Colectivo de autores. Unidad Temática: Generalidades Tema 2: Concepto de Masoterapia. Universidad de Granada. Colectivo de autores. 2012. <https://www.ugr.es/~marroyo/docs/temas/TEMA%202.pdf>
2. Rubio Figueredo MM, Sánchez Camacho LM, Rubio Pampin MM. Masoterapia. 2014. <https://lc.cx/z2apR3>
3. Águila BA, Castillo MC, Monteagudo de la Guardia R, Achon ZN. Estrés académico. Edumecentro. 2015; 7(2):163-178. <http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>
4. Silva-Ramos MF, López-Cocotle JJ, Meza-Zamora MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Aguascalientes. Investigación y Ciencia, 2020; 28(79):75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
5. Capdevila N, Segundo MJ. Estrés. Causas, tipos y estrategias nutricionales. https://lc.cx/9NE_jB
6. Zavala ZJ. Vista de Estrés y burnout docente: conceptos, causas y efectos. Educación. 2008; 17(32):67-86. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/educacion/article/view/1802/1743>
7. Serrano-Gómez ME, Moreno-Pérez MC, Gaitán-Montero MA, Susa-Angarita AM, Gómez-Henao J, Suárez-Delgado GP, Sánchez-Méndez K. Efectos del masaje terapéutico sobre la ansiedad y el estrés en población pediátrica. Revista de la Facultad de Medicina. 2018; 66(3):357-363. <https://es.scribd.com/document/390701886/Efectos-del-masaje-terapeutico-sobre-la-ansiedad-y-el-estres-en-poblacion-pediatrica-pdf>
8. López Laínez LC, Gomez Estrada KY, Ramirez DE. Técnicas de relajación combinadas con masoterapia, aromaterapia y musicoterapia aplicadas a las mujeres con estrés en edades de 30 a 65 años, del sector administrativo que laboran en la Facultad Multidisciplinaria Oriental, Universidad de El Salvador; periodo de julio a septiembre de 2009. Universidad de El Salvador. 2009. <https://oldri.ues.edu.sv/id/eprint/18930/1/50107332.pdf>
9. Torres Forjans JA. El masaje: una terapéutica de excelencia para canalizar el estrés laboral. Revista Motricidad y Persona: serie de estudios [Internet]. 2012 [citado el 19 de diciembre de 2023]; (10):63-78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4027627>
10. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. Rev.Cs.Farm. y Bioq [Internet]. 2014; 2(1):117-125. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es.
11. Kurebayashi LFS, Turrini RNT, Souza TPB, Takiguchi RS, Kuba G, Nagumo MT. Massage and Reiki used to reduce stress and anxiety: Randomized Clinical Trial. Rev. Latino-Am. Enfermagem. 2016; 24(28):28-34. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1614.2834>

12. De la Iglesia Antón E. Estrés laboral y variables biomédicas. 2013. <https://lc.cx/GJ7PJQ>
13. Soage Bermúdez M. Revisión bibliográfica del dolor crónico y las terapias complementarias. Visión enfermera. Universidad de Oviedo. 2022-2023. <https://lc.cx/YhCc4k>

Correspondencia

cenapochy@gmail.com

Fecha de recepción: **1/6/2024**

Fecha de aceptación: **10/6/2024**