

LA TECNOLOGIA DEL MASAJE COMO TERAPIA PARA ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS CON ESTRÉS

MASSAGE TECHNOLOGY AS A THERAPY FOR UNIVERSITY STUDENTS WITH STRESS

José Antonio Torres Forjans¹, Sandra Guillén Prieto², Odalis Martínez González³, César Julio Parra Prieguez⁴

¹ M.Sc., Universidad de Holguín, Cuba, *jatorres@uho.edu.cu*

² M.Sc., Universidad de Holguín, Cuba, *sgprieto@uho.edu.cu*

³ M.Sc., Universidad de Holguín, Cuba, *odalismg@uho.edu.cu*

⁴ M.Sc., Universidad de Holguín, Cuba, *cpprieguez@uho.edu.cu*

RESUMEN

Los constantes cambios que ocurren en las esferas económicas, política, social, tecnológica y del medio ambiente, inciden en el desarrollo físico, psíquico y de forma general en la calidad de vida del ser humano. El aumento de las enfermedades sociales llamadas así cuando incapacitan al ser humano para cumplir con sus responsabilidades familiares, laborales y sociales. Como situación global demanda un estudio continuo de la Cultura Física Terapéutica. El presente trabajo se propone como objetivo aplicar el masaje para el tratamiento del estrés en los estudiantes de Licenciatura en Turismo de la Universidad de Holguín. En la investigación se utilizaron métodos del nivel teórico y empírico. Como resultado de esta experiencia se logró mejorar la salud de los referidos estudiantes, al disminuir los síntomas físicos y síquicos del estrés. Como complemento se incluyó la impartición de conferencias, cursos de postgrado y de superación con el objetivo de crear una cultura de masaje que ayude a incorporar al estilo de vida esta forma de actividad para el beneficio de la salud.

Palabras clave: masaje, estrés, estudiantes.

ABSTRACT

The constant changes that occur in the economic, political, social, technological and environmental spheres affect the physical and psychological development and, in general, the quality of life of human beings. The increase of social diseases, so called when they incapacitate human beings to fulfill their family, work and social responsibilities. As a global situation, it demands a continuous study of Therapeutic Physical Culture. The present work is proposed as objective to apply the massage for the treatment of stress in

the students of Tourism Degree of the University of Holguin. The research used theoretical and empirical methods. As a result of this experience, it was possible to improve the health of these students by reducing the physical and psychological symptoms of stress. As a complement, lectures, postgraduate courses and self-improvement courses were given with the objective of creating a massage culture that helps to incorporate this form of activity for the benefit of health into the students' lifestyles.

Key words: massage, stress, student

INTRODUCCIÓN

El aumento de las enfermedades sociales (nerviosismo, ansiedad, insomnio, malestar, tensión muscular, son algunos de los síntomas característicos de una de las enfermedades más habituales en la sociedad actual, el estrés), llamadas así cuando incapacitan al ser humano para cumplir con sus responsabilidades familiares, laborales y sociales. Como situación global demanda un estudio continuo de las ideas existentes desde la Cultura Física Terapéutica y la Educación Física.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) el estrés es "el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción" Torrades, (2007). La Real Academia de la Lengua Española, (2020) define el estrés como la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. Torres, (2020) considero desde el punto de vista de la medicina, se le llama estrés al proceso físico, químico o emocional productor de una tensión que puede llevar a la enfermedad física.

En el ámbito educativo, el interés del investigador se centra más en el estudio del estrés del profesor y escasas investigaciones en el ámbito del alumnado. Por ello, podemos afirmar que se ha prestado insuficiente atención al estrés académico, de manera reciente, comienzan a aflorar los trabajos relativos a los alumnos, de acuerdo a Reboloso, (1990). Y como expresa Bernard, (1859) es fundamental para comprender el término estrés conocer los conceptos de medio interno condiciones físico-químicas del líquido que baña las células y de homeostasis.

Lo anterior se evidencia en la manifestación de los síntomas de estrés referidos por los estudiantes de Licenciatura en Turismo de la Universidad de Holguín. Esta investigación

se propone como objetivo la elaboración de un procedimiento que permita aplicar el masaje para el tratamiento del estrés en los estudiantes.

Metodología

Del nivel teórico: Histórico-lógico: permitió establecer un esbozo histórico para caracterizar el proceso del masaje en la disminución del estrés en los estudiantes de Licenciatura en Turismo. Analítico-sintético: para el procesamiento de la información obtenida mediante la revisión de literatura y documentación especializada; así como, en el estudio de los fundamentos que sustentan el masaje como proceso de tratamiento para disminuir el estrés. Hipotético-deductivo se empleó para hacer inferencias y generalizaciones acerca del proceso del masaje, en función de la disminución del estrés. Sistémico-estructural-funcional se empleó para la comprensión de las interacciones que se producen entre los componentes del procedimiento propuesto.

Nivel empírico: la observación, para realizar la observación directa de los estudiantes afectados con síntomas de estrés a través de su percepción inmediata. La encuesta, para recopilar información de los estudiantes acerca del estado del problema y sus posibles causas. La entrevista se utilizó para recoger criterios de los profesores de Educación Física, coordinadores, profesores guías, médico del consultorio sobre el estado de salud y el proceso de atención físico terapéutica en los estudiantes.

DESARROLLO

Los estudiantes de la universidad de Holguín, de la carrera de Licenciatura en Turismo, están sometidos a una tensión intelectual permanente por el contenido docente, evaluaciones parciales, exámenes y contenidos del programa del plan de estudio, tareas extradocentes y sociales, así como el medio ambiente, y de gran impacto social de enfrentamiento a la Covid-19. Todas estas actividades generan una enorme carga y responsabilidades y como consecuencia el estrés.

El Instituto o la Universidad León, (1992) define el estrés académico, como el impacto que puede producir en el estudiante su mismo entorno situacional: la escuela. De igual importancia desde los tiempos en los que los estudiantes universitarios eran escasos hasta los actuales en los que los aspirantes a licenciados y graduados proliferan, la

institución universitaria ha recorrido un largo camino. De acuerdo a lo planteado por Hernández, (2018) el cambio de la universidad de “status superior” a la universidad de “multitudes” ha introducido algunos elementos que pueden inducir estrés.

Muchos sucesos presentes en la vida del estudiante universitario pueden constituir generadores de estrés y provocar elementos negativos en su salud, su bienestar y su rendimiento. La actividad docente es valorada como una de las causas principales del estrés, aunque se deben tener en cuenta los factores individuales y otras situaciones que pueden intervenir para fortalecer o debilitar esta influencia.

Una de las actividades más antiguas desarrolladas por el hombre para proporcionar un recurso natural contra el dolor es el masaje. Es un arte de manipulación corporal, empleada en las culturas de oriente y occidente con puntos de coincidencias y divergencias.

El mensaje terapéutico ayuda a normalizar las funciones corporales como confirma Makarok, (1975) mediante la manipulación de las diferentes regiones reflexógenas, cervical, dorsal, sacrolumbar se favorece la normalización de las funciones de los órganos internos además expresa que el masaje se emplea para equilibrar en el organismo los procesos de homeostasis.

Es importante ver la tecnología de masaje como una ciencia desde el punto de vista social de ayuda imperiosa para disminuir afectaciones corporales sin necesidad de medicamentos, como expreso Gómez, (2008) el masaje terapéutico es fácil de aprender y de aplicar, incluso para los inexpertos en el tema. Este masaje se aplica al aparato locomotor, a los músculos y tendones, y repercute de forma indirecta sobre las articulaciones como los huesos, ligamentos, cartílagos y cápsulas articulares. En la mayoría de los casos de los masajes se da con fines terapéuticos, cuando por el motivo que sea, los músculos o los grupos de los músculos no son capaces de cumplir correctamente su función Gomez.

Es importante el conocimiento teórico y alguna práctica dada su importancia en el restablecimiento de la salud, estos conceptos se amplían por Olaya, (2017) al considerar que son diversos los tratamientos que se han realizado con masaje para contrarrestar el avance de enfermedades y trastornos, que con el uso de la medicina convencional

podrían ocasionar nocivos efectos secundarios. El masaje como herramienta terapéutica se ha utilizado con buenos resultados para rehabilitar a personas que han sufrido dolencias y lesiones físicas, ya que 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. Como espreso Serrano, (2018) 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, ayudando a mejorar la homeostasis y el restablecimiento de la salud; lo anterior convierte al masaje terapéutico en una herramienta útil para disminuir signos y síntomas adversos en condiciones específicas de salud.

Caracterización de los estudiantes de Licenciatura en Turismo:

La población agrupa a 82 estudiantes con responsabilidad intelectual y docente. De ellos 59 son del sexo femenino y 23 del sexo masculino que pertenecen a la carrera de Licenciatura en Turismo segundo año del curso regular diurno, de la Facultad de Ciencias Empresariales, Sede Oscar Lucero Moya de la Universidad de Holguín.

Los 82 estudiantes que conforman la población fueron encuestados y se pudo constatar que la totalidad de ellos consideran que los síntomas que afectan su salud son provocados por el estrés. Entre las causas más frecuentes que provocan el estrés se encuentran: los períodos de exámenes, salir mal en un examen o sacar baja nota (87,12%), tener un problema o disgusto con un compañero de estudio, inconveniente de índole personal. (67,65%), síndrome premenstrual (51,59%), y el 78 % preocupaciones por vivir distantes de la universidad y el problema de riesgo que trae la enfermedad de la Covid-19.

Entre los síntomas psicológicos que más afectan se encuentran el cansancio y fatiga (37,56%), preocupación (28,12%), irritabilidad en el carácter (21,71%), falta de concentración (12,61%). Los demás síntomas no fueron representativos en la población. Refieren como síntomas físicos que más les afectan: los dolores de cabeza (52,45%);

molestias corporales como: contracciones musculares y trastornos digestivos (31,16%), palpitaciones (16,39%).

El 80% de los encuestados enfrentaban los síntomas del estrés con medicamentos, actividad física y el descanso pasivo.

Masaje para el tratamiento del estrés en los estudiantes universitarios:

El desarrollo del masaje tiene que comprender determinadas acciones que conforman un procedimiento y que permiten un tratamiento intencionado. Se puede aplicar entre una hora a hora y media después de haber ingerido alimentos. Para su aplicación, el procedimiento se estructuró teniendo en cuenta siete pasos que conforman una unidad dialéctica y que permiten una comunicación efectiva entre masajista y receptor. Los pasos que se proponen son presentados en el orden siguiente: caracterización de la comunidad, premisas higiénicas antes y durante el masaje, indicaciones y contraindicaciones del masaje, examen del receptor, técnicas y manipulaciones empleadas, sesión de masaje en el tratamiento del estrés y evaluación del procedimiento

Se aplicó a todo el cuerpo en las dos posiciones básicas, (decúbito prono y supino). Orden de las manipulaciones: pases magnéticos, fricción, frotación, amasamiento, presiones, percusión, vibraciones, estiramientos con respiración profunda, movilizaciones, sacudimiento general y pases magnéticos. Se debe significar que los ejercicios respiratorios intercalados en el masaje del abdomen, tórax, cuello, rostro y cuero cabelludo fueron de gran aceptación logrando un efecto positivo en la terapia.

El masaje se realiza a través de la sesión parcial y corporal, se debe realizar a partir de posiciones que los músculos se encuentren relajados para mejor efectividad del tratamiento. Es necesario que en un segundo momento todo el cuerpo se encuentre relajado, solo así se podrán alcanzar resultados eficientes.

Como considero Makarok, (1975) cumplir con las premisas higienicas antes y durante el masaje, como permanecer en silencio el que aplica el masaje y el receptor, la respiración será fluida por ambos, no deben ingerir alimentos antes de la sesión de masaje, el que aplica el masaje debe tener breves nociones anatómicas y fisiológicas así como conocer

de la acción fisiológica de cada manipulación, el que aplica el masaje no debe tener las manos limpias, uñas cortas y desprovistas de objetos como anillos, reloj, pulseras.

La sesión de masaje parcial y corporal se aplican las mismas manipulaciones, siguiendo el orden metodológico, más otras áreas cercanas que por su influencia fisiológica ayuden al tratamiento, el tiempo de duración es de 20 minutos en el parcial y 40 en el corporal.

Orden metodológico en el empleo de las manipulaciones y la secuencia de la sesión de masaje:

Pases magnéticos: se aplica con la punta de los dedos, de donde nace la articulación hasta donde termina o de diferentes direcciones con movimientos lentos y suaves.

Procedimiento: las manos efectúan pases largos, pasando varias veces la punta de los dedos, sobre la zona tratada en ese momento, en la dirección del sistema nervioso o en diferentes direcciones y de forma alternativa, de tal forma que al terminar una mano, la otra está empezando su pase y viceversa.

Fricción: son manipulaciones simples con una o las dos manos, fijándola en una posición cómoda y relajada en la región que se encuentre friccionando. Simultánea, alternada, reforzando la presión, concéntrica. **Procedimiento:** la mano se coloca sobre la piel y presiona con igual fuerza todas sus partes. Se realiza suave y rítmicamente, las manos se deben mover por la piel, de forma ligera. Debe aplicarse en el mismo sentido de los vasos linfáticos, la región donde estos se encuentran no se manipulan.

Frotación: circular con la yema de los dedos, con una mano, con el índice y el dedo corazón, con dos manos, reforzando la presión, circular con la base de la palma de la mano, con una mano y con dos manos, circular con los nudillos, circular con la yema de los pulgares, con los pulgares y la región tenar, en forma de espiral, en forma de pinzas, en forma longitudinal, cerrando con el borde cubital de las manos. Se aplica en manos, pies y cintura. **Procedimiento:** no siempre se realiza en sentido de los vasos sanguíneos y linfáticos, ya que en la mayoría de los casos esta se ejecuta en una zona limitada del tejido.

Amasamiento: se aplican técnicas simple u ordinario, doble o transversal, simultáneo, alternado circular, longitudinal con los pulgares, largo, reforzando la presión, con la región tenar y el pulgar. Procedimiento: se realiza levantando, desplazando y comprimiendo una contra otra las fibras musculares, despacio, suave, sin movimientos bruscos, no se puede forzar el músculo ni provocar dolores. Se aprisiona uniformemente el músculo con los dedos y la palma, separándolo del lecho óseo y desplazándolo hacia el pulgar.

Presiones: se utilizan presión palmar, presiones con pulgares, caminata con los pulgares, presiones con tres dedos, presiones mariposa, presiones con el codo, presiones con el antebrazo y con el puño, caminata con los pulgares y palmar, presiones en círculos con los pulgares y presiones con las dos manos. Decúbito prono: espalda, cintura y columna vertebral, columna vertebral, parte posterior del cuello y hombros, extremidades inferiores, parte posterior de las piernas, pies, rodillas, muslos, glúteos. Decúbito supino: extremidades inferiores, extremidades superiores, brazos, tórax y el abdomen, cabeza, cuello, cabello, rostro.

Percusiones: se realizan con los puños, macheteo, de cajita, cacheteo, digitéo, con el dedo índice y corazón en la parte superior de la cabeza. Procedimiento: El movimiento de las manos es alternado. Se realiza con ambas manos manteniendo una separación de dos a cuatro cm. Se percute transversalmente a las fibras musculares.

Vibraciones: se aplican técnicas parciales o local y la general o total. Procedimiento: la velocidad del movimiento vibratorio no debe ser inferior de 200 a 300 movimientos por minutos.

Estiramientos y respiración profunda: esta técnica de ejecución se aplica de cúbito prono y supino. Procedimiento: tras finalizar el masaje de tejidos blandos en una zona es posible recurrir a tirones suaves para intensificar el efecto del masaje iniciando así un estiramiento pasivo. La aplicación de una leve tracción al cuello, los dedos, los brazos y las piernas constituye una excelente forma de estiramiento suave durante el masaje pero fundamentalmente antes de realizar las movilizaciones. Se tiran y sacuden las extremidades con suavidad para favorecer la relajación del músculo y tejidos. Trabaje el pecho ofreciendo apoyo con el brazo, o se realizan estiramientos parecidos en los

tendones de la corva o los cuádriceps usando la pierna como palanca. Se estiran lentamente durante 20 o 30 seg.

Movilizaciones: se aplica técnicas para la movilización de la cabeza, articulación humeral, codo, mano, dedos, articulación coxofemoral, rodilla, tobillo. Procedimiento: se realizan de una manera progresiva. Hay que efectuarla con las dos manos, pues cuando una efectúa los giros, la otra sujeta la articulación sobre la que se actúa, con la finalidad de ir tomando conciencia de los cambios y ayudar a que el movimiento sea beneficioso para las articulaciones.

RESULTADOS

Los resultados fueron favorables, los síntomas psicológicos más afectados disminuyeron: cansancio y fatiga (24,53%), preocupación (33,32%), irritabilidad en el carácter (29,62%), falta de concentración (12,53%). Además, los síntomas físicos se redujeron: los dolores de cabeza (14,58%); molestias corporales como: contracciones musculares (19,40%), trastornos digestivos (26,20%), dolores: cervicales, dorsales, sacrolumbalgias (27,60%), palpitaciones (12,22%).

De los 82 estudiantes tratados con el masaje: 74 (90,24%) lo incorporó a su estilo de vida y asisten a las sesiones con sistematicidad; 8 estudiantes (9,76%) lo aplican cada vez que sienten síntomas de cansancio, de agotamiento o les alarma su estado de ánimo y buscan en el masaje la mejoría o recuperación; lo vinculan a una actividad que les permite mantener un equilibrio físico y psíquico.

A pesar de los diferentes motivos que impulsaron a los miembros de la población objeto de estudio a practicar las sesiones de masaje, se mantuvieron de manera estable durante todo el tratamiento y manifestaron satisfacción. El 90 % de los casos atendidos manifestó una mejora considerable en su estado de salud, lo que repercutió positivamente en su desempeño estudiantil, de forma especial en la calidad de la docencia.

También, como resultado de la aplicación del procedimiento, se destaca la incorporación de otros estudiantes a las sesiones del tratamiento, así como la impartición de conferencias, cursos de postgrado y de superación con el objetivo de crear una cultura de masaje que ayude a mejorar la salud física y psíquica.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El diagnóstico realizado arrojó evidencias de los efectos perjudiciales del estrés en los estudiantes de Licenciatura de Turismo en la Universidad de Holguín. El procedimiento elaborado permite la utilización del masaje terapéutico en el tratamiento para disminuir los síntomas del estrés, se caracteriza por su estructuración, sencillez y carácter orientador. Es coherente con los pasos propuestos para la aplicación de las diferentes manipulaciones en la práctica del masaje, por lo que puede convertirse en una herramienta para disminuir el estrés en otras facultades y universidades del país.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguiar Moya, J. P., Vargas Nordbeck, A., Leiva Villacorta, F., & Loría Salazar, L. G. (2016). *The Roles of Accelerated Pavement Testing in Pavement Sustainability: Engineering, Environment and Economics*. Springer International Publishing.
- Al-Qadi, I. L., Ozer, H., & Harvey, J. (2017). *Pavement Life-Cycle Assessment: Proceedings of the Symposium on Life-Cycle Assessment of Pavement*. CRC Press.
- ASTM International. (2018). *D6433-18 Standard Practice for Roads and Parking Lots Pavement Condition Index Surveys*. Estados Unidos.
- Claude, B. (1859). *Leçons sur les propriétés physiologiques et les altérations pathologiques des Liquides de l'organisme*. 2. Paris, Francia: J. B. Baillière.
- El-Korchi, Tahar, Mallick, & Basu, R. (2018). *Pavement Engineering: Principles and Practice*. CRC Press.
- Gómez, L. (2008). *Manual de masajes*. Barcelona, España.
- Hernández, J., Polo, A., & Pozo, C. (2018). *Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. Ansiedad y Estrés* (Vols. 2-3).
- León, J., & Muñoz , F. (1992). Incidencia de la evaluación académica sobre la salud de los estudiantes universitarios. *Revista de Psicología General y Aplicada.*, 45 , 429-437.
- Makarok, V. (1975). *Sportivni massash*. Ciudad de La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.

- Olaya, O. (2017). Efectos del masaje terapéutico en pacientes con adicciones químicas realizadas en el centro de reposo San Juan de Dios Piura, periodo abril a agosto 2015. Obtenido de <http://repositorio.usanpedro.edu.pe//handle/USANPEDRO/2760>
- Real Academia Española. (2020). *Diccionario de la lengua española* (Vol. 23). Obtenido de <https://dle.rae.es>
- Reboloso, E. (1990). La investigación de la evaluación vista a través de los "Evaluation Studies Review Annual". *Revista de Psicología*, 3-4, 183-224.
- Serrano Gómez, M., Moreno Pérez, M., Gaitán Montero, M., Susa Angarita, A., Gómez Henao, J., Suárez Delgado, G., & Sánchez Méndez, K. (2018). Efectos del masaje terapéutico sobre la ansiedad y el estrés en población pediátrica. *Revista de la Facultad de Medicina*, 66(3), 357-363.
- Sotil Chávez, A. (2015). Gestión de pavimentos e infraestructura vial. Inventario, modelos, evaluación de costos y estrategias. Perú.
- Torrades, S. (2007). Estrés y burn out. Definición y prevención. *Farmacia y Sociedad*, 26(10), 104-107. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13112896>.
- Torres Herrera, O. (2020). *Controlar su diabetes*. Nuevo Milenio. Obtenido de <https://books.google.com/cu/books?id=CCO3DwAAQBAJ>
- W. Flinstch, G. (14 de Junio de 2011). Evaluación de Pavimentos: Evolución y Tendencias. San José, Costa Rica.