






## Masaje terapéutico para estudiantes universitarios con estrés

### Therapeutic massage for college students with stress

### Massagem terapêutica para estudantes universitários com estresse

José Antonio Torres Forjans<sup>1\*</sup> , Miguel Angel Avila Solis<sup>1</sup> , Jacqueline Medrano Montero<sup>II</sup> , Yoel Ortiz Fernández<sup>I</sup> , Rubier Pérez Hechavarría<sup>III</sup> 

<sup>I</sup> Universidad de Holguín. Holguín, Cuba.

<sup>II</sup> Centro para la Investigación y Rehabilitación de las Ataxias Hereditarias. Holguín, Cuba.

<sup>III</sup> Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. Holguín, Cuba.

\*Autor para la correspondencia: [jatorres@uho.edu.cu](mailto:jatorres@uho.edu.cu)

Recibido: 03-10-2023 Aprobado: 30-01-2024 Publicado: 15-02-2024

## RESUMEN

**Introducción:** el estrés psíquico en los estudiantes universitarios de Licenciatura en Turismo puede provocar manifestaciones negativas en el orden psíquico, físico y social.

**Objetivo:** exponer la validez de un procedimiento de masaje terapéutico que contribuya a disminuir el estrés psíquico en los estudiantes de Licenciatura en Turismo en la Universidad de Holguín. **Métodos:** se realizó una investigación cuantitativa, se utilizaron métodos teóricos y empíricos; para el procesamiento de los datos se utilizó la estadística matemática. Se seleccionaron 17 expertos para la valoración del procedimiento empleado, con una experiencia promedio de 17 años, la investigación fue de septiembre 2019 a julio 2022. Se seleccionó una muestra de 82 estudiantes, a la cual se le aplicó un test antes y después de concluir el tratamiento con masaje

terapéutico. **Resultados:** mediante la observación a los estudiantes en los diferentes contextos de actuación y la revisión de las fuentes de información se evidenció resultados indicadores de estrés psíquico. En encuesta aplicada a los profesores, se demostró pocos conocimientos teóricos y metodológicos para la aplicación del masaje terapéutico para estudiantes universitarios con estrés psíquico. **Conclusiones:** el procedimiento elaborado para disminuir el estrés se aplicó y demuestra su efectividad en la salud y el bienestar de la muestra seleccionada.

**Palabras clave:** estrés psíquico; procedimiento de masaje; salud mental



## ABSTRACT

**Introduction:** psychological stress in university students studying Bachelor of Tourism can cause negative manifestations in the psychological, physical and social order. **Objective:** to present the validity of a therapeutic massage procedure that contributes to reducing psychological stress in Bachelor of Tourism students at the University of Holguín. **Methods:** a quantitative research was carried out, theoretical and empirical methods were used. Mathematical statistics were used to process the data. 17 experts were selected to evaluate the procedure used, with an average experience of 17 years. The research was from September 2019 to July 2022. A sample of 82 students was selected, to whom a pre-test was applied before treatment, with therapeutic massage, and a post-test at the end. **Results:** by observing the students in the different contexts of action and reviewing the sources of information, results indicative of psychological stress were evident. In a survey administered to teachers, little theoretical and methodological knowledge was demonstrated for the application of therapeutic massage for university students with psychological stress. **Conclusions:** the procedure developed to reduce stress was applied and demonstrate its effectiveness on the health and well-being of the selected sample.

**Keywords:** psychological stress; massage procedure; mental health

## RESUMO

**Introdução:** o estresse psicológico em estudantes universitários do Bacharelado em Turismo pode causar manifestações negativas de ordem psicológica, física e social. **Objetivo:** apresentar a validade de um procedimento de massagem terapêutica que contribui para a redução do estresse psicológico em estudantes do Bacharelado em Turismo da Universidade de Holguín. **Métodos:** foi realizada uma pesquisa quantitativa, foram utilizados métodos teóricos e empíricos. Estatística matemática foi usada para processar os dados. Para avaliar o procedimento utilizado foram selecionados 17 especialistas, com experiência média de 17 anos. A pesquisa ocorreu de setembro de 2019 a julho de 2022. Foi selecionada uma amostra de 82 estudantes, aos quais foi aplicado um pré-teste antes do tratamento com massagem terapêutica, e um pós-teste no final. **Resultados:** ao observar os estudantes nos diferentes contextos de atuação e revisar as fontes de informação, ficaram evidentes resultados indicativos de estresse psicológico. Em pesquisa realizada com professores, foi demonstrado pouco conhecimento teórico e metodológico para a aplicação da massagem terapêutica em estudantes universitários com estresse psicológico. **Conclusões:** o procedimento desenvolvido para reduzir o estresse foi aplicado e demonstrou sua eficácia na saúde e no bem-estar da amostra selecionada.

**Palavras-chave:** estresse psicológico; procedimento de massagem; saúde mental

### Cómo citar este artículo:

Torres Forjans JA, Avila Solis MA, Medrano Montero J, Ortiz Fernández Y, Pérez Hechavarría R. Masaje terapéutico para estudiantes universitarios con estrés. Rev Inf Cient [Internet]. 2024 [citado Fecha de acceso]; 103:e4432. Disponible en: <http://www.revinfcientifica.sld.cu/index.php/ric/article/view/4432>



## INTRODUCCIÓN

El cumplimiento de tareas académicas por parte de los estudiantes universitarios en un contexto exigente puede generar estrés psíquico (EP). Es necesario realizar un estudio desde la Cultura Física Terapéutica, la Educación Física (EF) y el Masaje Terapéutico (MT) para brindarles técnicas de relajación corporal, tanto teóricas como prácticas. Estas técnicas pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades distintas a las que se orientan en su formación académica, y a su vez, disminuir los síntomas que pueden dar lugar a enfermedades.

El EP es una realidad evidente en los estudiantes universitarios, especialmente durante los dos primeros años de la carrera. Esto se debe a diversos factores estresores, como el rigor de la Práctica Laboral Investigativa, los exámenes, las exposiciones frente al grupo por primera vez, la elaboración de trabajos extraclases y el compromiso del estudiante con su organización, currículum y el cumplimiento del plan de estudio.

Es importante considerar la definición de estrés proporcionada por autores como Çetinkaya<sup>(1)</sup>, Pascoe<sup>(2)</sup> y Deng<sup>(3)</sup>. Según ellos, el estrés es un proceso que ocurre cuando una persona no puede manejar sus sentimientos internos y externos, lo que genera un desequilibrio sistémico. Si el estrés se vuelve crónico, puede tener un impacto negativo en la salud mental y física de un individuo, y potencialmente, conducir a trastornos como la depresión, ansiedad e irritabilidad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), referenciada por Alejos R<sup>(4)</sup>, ha identificado el estrés como un problema común en los estudiantes, que puede poner en riesgo su salud. Los alumnos suelen experimentar síntomas físicos como dolores de cabeza y abdominales, así como reacciones psicológicas debido al EP. La Real Academia de la Lengua Española<sup>(5)</sup>, define el estrés como la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos, a veces graves.

Selye, referenciado por Quintero<sup>(6)</sup>, denominó el término 'Síndrome General de Adaptación' (SGA) para describir la respuesta de un organismo humano cuando se moviliza para enfrentarse a un estresor, donde se distinguen tres fases: la de Alarma, en la cual se produce una hiperactivación fisiológica como respuesta inicial al estresor, la de Resistencia, en la cual el organismo mantiene una respuesta fisiológica elevada con el objetivo de adaptarse y hacer frente al estrés continuo y la de Agotamiento, caracterizada por una fatiga física y mental debido al estrés crónico.

Según Barraza<sup>(7)</sup>, el estrés es un proceso esencialmente psicológico que se presenta en las siguientes circunstancias: cuando el alumno se ve sometido en contextos escolares a una serie de demandas que bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores, que provocan un desequilibrio sistémico que se manifiesta en una serie de síntomas, obligando al alumno a realizar acciones de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico. Igualmente, Córdova<sup>(8)</sup> refiere que los estresores son situaciones que se encuentran en gran parte de la población académica. Se presentan como amenazas en el individuo; esto sucede por la falta de adaptación a un nuevo ambiente académico, observándose en los altos niveles de estrés.



Se considera que el estrés puede aumentar durante los primeros años de la carrera debido a situaciones como la práctica laboral investigativa, exámenes y exposiciones frente al grupo, elaborar trabajos extraclases, compromiso con su grupo, la práctica laboral, mantener un buen currículum, el plan de estudio, los arrastres, la competencia estudiante-estudiante. Estos elementos pueden ser desencadenantes del EP. Es importante destacar que los estudiantes de segundo año de la carrera de Licenciatura en Turismo de la Universidad de Holguín se ven afectados por estas situaciones. Por lo tanto, se considera necesario implementar terapias que ayuden a su cuidado, estabilidad y recuperación de su salud.

Los autores de esta investigación consideran necesaria la atención físico-terapéutica de los estudiantes de Licenciatura en Turismo afectados por EP, desde la clase de EF, con la aplicación de herramientas de relajación corporal como el masaje terapéutico, que puede ser valiosa para tratar el EP y originar el bienestar en los estudiantes. Por otra parte, el programa del Plan de estudio cumple un papel fundamental al contribuir de forma organizada al desarrollo de las capacidades físicas, así como la promoción de estilos de vida saludables, mediante la práctica de alternativas como el yoga, aeróbicos y el masaje terapéutico.

## MÉTODO

Se realizó una investigación cuantitativa para comprobar la eficacia del masaje terapéutico en el tratamiento del estrés en estudiantes de segundo año de licenciatura en turismo en la Universidad de Holguín en el periodo comprendido entre septiembre de 2019 a julio de 2022.

Se seleccionó una muestra de forma intencional, que coincidió con el tamaño de la población, que estuvo constituida por 82 estudiantes, de los cuales 59 estudiantes pertenecían al sexo femenino y 23 al sexo masculino. Se obtuvo por escrito el consentimiento informado de todos los participantes.

Se aplicaron métodos teóricos, como el sistémico-estructural-funcional, y empíricos, como la observación, el criterio de expertos y el cuestionario. Se aplicó un test antes del tratamiento con masaje terapéutico, y otro después de 6 meses de transcurrido el tratamiento, para un mismo grupo, basado en el Inventario SISCO, para la medición de los niveles de EP.

Para determinar la existencia de diferencias significativa entre los resultados obtenidos antes (pre-test) y después (pos-test) del tratamiento se utilizó la prueba de Wilcoxon, con un nivel de significación de 0,05.

El análisis estadístico se realizó con el uso del paquete estadístico SPSS, en su versión 11.5 para Windows, y el R-Studio, complemento perteneciente al software de programación estadística R. Las variables definidas fueron el nivel de EP como variable dependiente, y el tratamiento de masaje terapéutico como variable independiente.



## RESULTADOS

El componente teórico del procedimiento establecido fue sometido al criterio de expertos, donde se consideró los criterios de un grupo de profesionales competentes en el área del conocimiento de la EF. Se utilizaron procedimientos del método Delphi, estimado como uno de los métodos subjetivos más confiables, y que constituye un procedimiento para confeccionar un cuadro de la evolución de situaciones complejas a través de la elaboración estadística.

La aplicación del método implicó la puesta en práctica de las acciones siguientes: selección de los profesionales considerados posibles expertos, aplicación de un cuestionario para determinar el coeficiente de competencia, determinación de los expertos que serían consultados, aplicación del cuestionario, donde se sometió los componentes del procedimiento de masaje a la consideración de los expertos, procesamiento y valoración de la información recopilada a través del procedimiento matemático estadístico que forma parte del método Delphi.

Se realizó un estudio preliminar con 10 profesionales de la Educación Superior, el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación y Salud Pública. Estos profesionales fueron seleccionados porque estaban dentro del alcance del investigador y tenían conocimientos sobre la dinámica del proceso de enseñanza-aprendizaje de la EF para estudiantes universitarios afectados por EP.

Se seleccionaron 17 expertos de una población inicial de 22. Estos expertos fueron elegidos porque alcanzaron un alto coeficiente de competencia, con valores entre 0,8 y 1 ( $0,8 < K < 1$ ). Esta selección demuestra que los expertos poseen un nivel de competencia significativo y están capacitados para evaluar y validar las variables del procedimiento, así como para contribuir al proceso de recolección de datos.

Entre los expertos seleccionados se encontraron seis doctores en ciencias y profesores titulares, lo que destacó su nivel de especialización y conocimiento en sus respectivas áreas. Además, cinco de ellos tienen títulos de maestría, con tres de ellos ocupando la categoría de Auxiliar y dos Asistentes, lo que indicó su dedicación y compromiso con la investigación y la enseñanza.

Los expertos tienen una trayectoria de 17 años de trabajo en el campo de la EF, lo que aportó una valiosa experiencia práctica al estudio. También se cuenta con la participación de dos fisioterapeutas, que aportarán una perspectiva especializada en el manejo de aspectos relacionados con la salud y el bienestar físico.

Seleccionados los expertos, se les envió para la evaluación de los diferentes aspectos del procedimiento una escala contentiva de cinco categorías a saber. Muy pertinente (MP), Bastante pertinente (BP), Pertinente (P), Poco Pertinente, (PP) No Pertinente (NP), así como un documento con el procedimiento para su valoración con las cinco variables objeto de análisis: V1. Objetivo. V2. Orden metodológico de la propuesta. V3. Necesidad de la propuesta. V4. Componentes y elementos de la propuesta. V5. Aplicabilidad de la propuesta.



Las valoraciones del procedimiento realizados por los expertos de las cinco variables arrojaron el siguiente resultado: el 58,72 % planteó que es muy adecuado, el 17,76 %, de bastante adecuado, el 12,88 % de adecuado, el 6,76 %, de poco adecuado y solo el 3,88 % la consideraron de inadecuada. Se considera de manera general que la forma de instrumentación es pertinente, al considerar que el 89,36 % de las variables evaluadas están en las tres primeras categorías.

Para evaluar la hipótesis alternativa, después de aplicar el procedimiento del MT y realizar el post-test, se utilizó la prueba de Wilcoxon con un nivel de significación de 0,05, para determinar si existen diferencias significativas en los resultados obtenidos. Si el valor p (*Sig.*) obtenido es menor que 0,05, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, lo que indica la existencia de diferencias significativas en los resultados antes y después de aplicar el MT. Lo que resultó válido, según se muestra en los resultados expuestos en la Tabla 1.

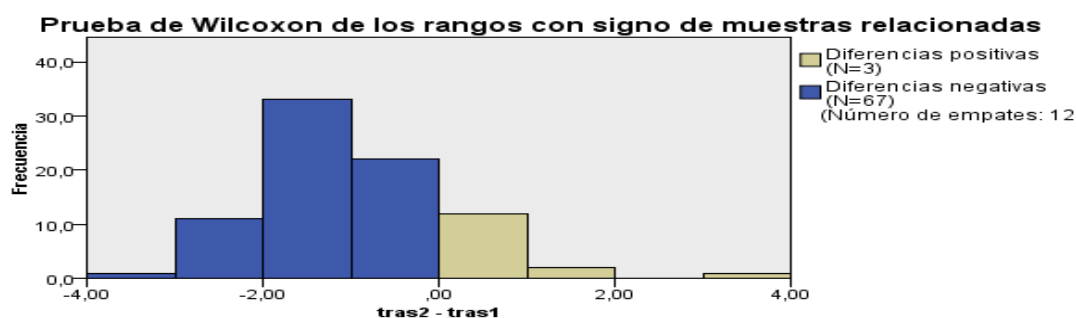
Resultados cuantitativos obtenidos en la prueba estadística

**Tabla 1.** Hipótesis alternativa según pruebas psíquicas con signos de Wilcoxon

Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión
La mediana de las diferencias entre "Antes" y "Después" del tratamiento es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	0,000	Rechazar la Hipótesis nula

Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significación es 0,05.

Para mayor información, se recurrió al Gráfico 1, en este se muestra que predominan las diferencias negativas; de este resultado se infiere la influencia del MT aplicado en las clases de EF en la disminución del EP, porque hay significación fuerte entre las mediciones antes y después, corroborado con el valor de significación de la tabla, que es el mismo dado en el resumen 0,000 significación asintótica, prueba bilateral 0,005.



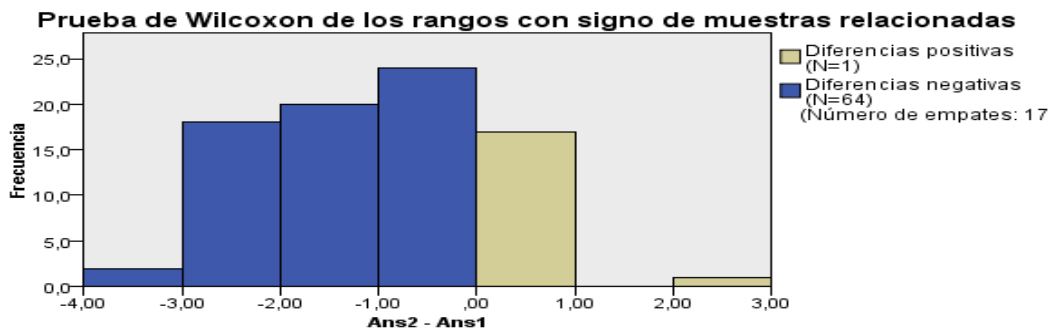
**Gráfico 1.** Hipótesis alternativa según pruebas psíquicas con signos de Wilcoxon



**Tabla 2.** Hipótesis alternativa según pruebas físicas con signos de Wilcoxon

Hipótesis nula	Test	Sig.	Decisión
La mediana de las diferencias entre "Antes" y "Después" del tratamiento es igual a 0.	Prueba de Wilcoxon de los rangos con signo de muestras relacionadas	0,000	Rechazar la Hipótesis nula

Se muestran las significancias asintóticas. El nivel de significación es 0,05.

**Gráfico 2.** Hipótesis alternativa según pruebas físicas con signos de Wilcoxon

De forma general los efectos ocasionados por el MT en el EP de los estudiantes sometidos al estudio son positivos.

En relación con la prueba de los rangos con signos de Wilcoxon, se contrastaron cada uno de los indicadores como pares Antes-Después. Se observa la inexistencia de rangos negativos (rangos negativos promedio igual a 0,00), en tanto que los rangos positivos son en todos los casos considerablemente superiores, sin empates, lo que corrobora que los valores de las calificaciones obtenidas en cada uno de los indicadores en el post-test (índice general 0,8) son superiores a los del pre-test (índice general 0,2). En todos los casos con diferencias altamente significativas ( $p=0,001$ ). Para lo anterior se aplicó el R-Studio, complemento perteneciente al software de programación estadística, R y con el SPSS.

A criterio del investigador, los ítems más determinantes en el comportamiento de la variable se constatan a partir de los resultados obtenidos, donde se puede asegurar la ocurrencia de cambios significativos en la jerarquía de la influencia de los indicadores en cada una de las intervenciones, en la dimensión uno, de manera más significativa en el indicador uno, los ítems:

Uno: la concepción del diagnóstico psicopedagógico y de condición física de los estudiantes.

Dos: dominio del contenido y determinación de las tareas de aprendizaje.

Tres: control a la comprensión en la ejecución de las tareas de aprendizaje mediante el diseño de niveles y tipos de ayuda.





Del indicador dos, los ítems:

Uno: empleo de los medios de enseñanza en correspondencia con las características de los estudiantes.

Dos: aprovechamiento del medio existencial como recurso de aprendizaje y transmisión de conocimientos.

Del indicador tres, los ítems:

Uno: aplicación de la evaluación con acciones de la práctica vivencial.

Dos: empleo de evaluación individual para la atención diferenciada.

Por tanto, se puede plantear que la puesta en práctica del procedimiento de MT en la atención físico-terapéutica demuestra las posibilidades de alcanzar un perfeccionamiento importante en el proceso de enseñanza aprendizaje en las clases de EF y su área terapéutica acondicionada en la Universidad.

El proceso de validación de los principales resultados investigativos y los datos cuantitativos descritos permitieron a la presente investigación resumir las principales transformaciones alcanzadas en este proceso:

Resultados de la triangulación metodológica que reafirman la hipótesis

La aplicación en la atención físico-terapéutica en las clases de EF y su área terapéutica acondicionada como concepto inclusivo de una metodología con salida en un procedimiento de MT de los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Turismo de la universidad, afectados con EP, que se expresan en tres resultados:

1. Facilitó, al disminuir en los estudiantes los niveles de EP con la utilización del procedimiento de MT: la investigación, la autoevaluación y control, el uso de recursos didácticos presentes en el medio existencial, así como el uso de medios de enseñanza y las relaciones socio-afectivas. Mejoró la asimilación del contenido y la capacidad de soluciones cognitivas del estudiante, lo cual es un recurso flexible para la aplicación de la técnica didáctica a utilizar en la realización de las tareas de aprendizaje, a partir de la explicación de técnicas MT, las manipulaciones, los procedimientos y realizar diversas situaciones problemáticas de acuerdo a cada síntoma de EP. También facilitó el uso de técnicas didácticas novedosas de larga duración como: el autoaprendizaje, la estrategia de autopreparación, el mapa conceptual relacionado con la afectación, perfil profesional y actividad física planificada. Aumentó en la utilización de recursos didácticos metodológicos como la tecnología digital, en lo cual resultó útil el teléfono móvil y los programas de auto preparación digital.
2. Mejoró el diseño y concepción de la labor propia del profesor en la planificación y dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje partiendo de:  
La estructuración y conformación de la metodología de manera jerárquica en objetivos, contenidos, método, procedimientos, medios de enseñanza y evaluación acorde con la asignatura





y desde el colectivo de la disciplina, de manera que una tributa a la otra y con una dinámica desarrolladora en los eslabones didácticos como recurso para el desarrollo de atención del EP en los estudiantes.

El diseño de las asignaturas de EF permitió demostrar sus potencialidades como disciplina al articularse cultura física profiláctica y terapéutica con la EF: I, II, III, IV, que dialécticamente se vinculan en un concepto inclusivo del área terapéutica en la clase de EF universitaria.

Se fortaleció el proceder didáctico-metodológico desde el colectivo de la disciplina en el diseño y concepción de las tareas de aprendizaje, en función del desarrollo de la atención del EP a través del MT en los estudiantes.

3. Disminuyó el EP y mejoró el estado de salud de los estudiantes a partir de la práctica del MT de forma independiente en la clase de EF, en el área terapéutica organizada en este fin, por ello:

Este último aspecto es importante y se considera novedoso en la investigación, ya que los controles en el seguimiento al diagnóstico realizado por el profesor, el estudiante en la exposición final de auto aprendizaje, la estrategia de auto preparación relacionada con el EP, el perfil profesional y la actividad física planificada, dan a conocer sobre el incremento de su mejora a través de la actividad física independiente, organizada y planificada de forma sistemática en 14 semanas y 28 encuentros durante el periodo.

El análisis de estos resultados permite afirmar que la propuesta es satisfactoria, ya que los indicadores son evaluados en la categoría de alto, en tanto se demuestran en los instrumentos aplicados el nivel de preparación alcanzado por los profesores en el desarrollo de la atención en los estudiantes del EP.

## DISCUSIÓN

Barraza y Sileiro, citados por Luna Santos<sup>(9)</sup>, encontraron diferentes estresores que padecía el alumnado académico, como son: competitividad entre compañeros o grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo o tareas, problemas o conflictos con profesores o con compañeros de estudio y tipo de trabajo que se les pide. Aspectos similares se encontraron en este estudio, los que fueron afrontados desde una mejor planificación, tanto de asignatura, como con el trabajo educativo de los educandos, en sus relaciones interpersonales y complementados con el MT.

Los investigadores Pardo y González<sup>(10)</sup> refieren como conclusión, que los hallazgos encontrados en su estudio coinciden con investigaciones previas, donde se informa de un cambio en el afrontamiento hacia afrontamientos centrados en el problema, al encontrar la efectividad que tuvo el programa de meditación *Mindfulness* centrado en resolver el problema.

Chaabane S, *et al.*<sup>(11)</sup> determinaron que, con base en el número total de estudios primarios, los estresores relacionados con la formación clínica se informan con mayor frecuencia entre los estudiantes de enfermería, seguidos de los estresores académicos. Los aspectos relacionados con la formación profesional y académicos fueron algunos de los desencadenantes del estrés en el alumnado de turismo.



En un estudio realizado por Rodríguez-Martínez<sup>(12)</sup>, encontraron que en la formación de la práctica profesional externa, como estrategia de afrontamiento, puede ayudar a los estudiantes a mejorar su manejo del estrés ante cualquier situación nueva o desafiante.

Se pudo apreciar la similitud entre los estudios realizados por los autores antes mencionados y los alcanzado en esta investigación en cuanto a los factores estresores en estudiantes universitarios de diferentes carreras, asociado en lo fundamental a la carga de trabajo, las pruebas, la personalidad de los profesores y la competencia con compañeros por el logro de notas académicas y reconocimiento, entre otros factores.

Al analizar las estrategias de afrontamiento<sup>(13,14)</sup> aportadas por los estudios sistematizados, las mismas son diversas: centradas en problemas, religiosa, esfuerzo positivo, práctica profesional; todas ellas efectivas en el manejo del estrés, pero distintas del presente estudio realizado en la carrera de turismo, que utilizó los diferentes tipos de masaje como estrategia de afrontamiento para síntomas estresantes con muy buenos resultados; 90% de la muestra seleccionada en su estado de salud psicológica y física después de aplicado el procedimiento.

Entre las limitaciones de esta investigación se encuentra que la muestra se ajustó únicamente a los estudiantes de Licenciatura en Turismo, sin considerar la diversidad de carreras existentes en la Universidad de Holguín. Además, solo se centró a la enseñanza universitaria, por tanto, en futuros estudios, se recomienda incluir estudiantes de otras carreras y tipos de enseñanza, como la media, para obtener resultados más representativos y completos.

## CONCLUSIONES

Se demuestra la factibilidad y validez del procedimiento de masaje terapéutico propuesto por el autor para la disminución del estrés psíquico en estudiantes universitarios de la carrera de Licenciatura en Turismo, tanto por el método de criterio de expertos, como con el método estadístico seguido, para la comparación de los resultados de antes y después de aplicado el tratamiento de masaje, mediante la prueba de signos con rangos de Wilcoxon.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Çetinkaya T. The Analysis of Academic Motivation and Career Stress Relationships of the Students in Department of Physical Education and Sport. *Int Educ Stud* [Internet]. 2019 [citado 29 Sep 2023]; 12(4):24-35. DOI: <https://doi.org/10.5539/ies.v12n4p24>
2. Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Int J Adolesc Youth* [Internet]. 2020 [citado 29 Sep 2023]; 25(1):104-112. DOI: [10.1080/02673843.2019.1596823](https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823)



3. Deng Y, Cherian J, Khan NUN, Kumari K, Sial MS, Comite U, *et al.* Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Front Psychiatry* [Internet]. 2022 [citado 29 Sep 2023]; 13:869337. DOI: [10.3389/fpsy.2022.869337](https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.869337)
4. Alejos R. Estrés académico en estudiantes de secundaria en una Institución Educativa Privada de San Juan de Lurigancho [Tesis de Licenciatura en Psicología]. Perú: Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2017. [citado 29 Sep 2023]. Disponible en: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/1839>
5. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española. 23 ed. Madrid: Editorial RAE; 2020. Disponible en: <https://dle.rae.es>
6. Quintero-Febles JM. Estrés y Burnout, Evolución histórica. *EGLE* [Internet]. 2020 [citado 29 Sep 2023]; 7(16):92-104. Disponible en: <https://www.revistaegle.com/index.php/egle/article/view/122>
7. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Rev Electrón Psicol Iztacala* [Internet]. 2006 ago. [citado 29 Sep 2023]; 9(3):10-129. Disponible en: <https://www.revistas.unam.mx/index.php/r-epi/article/view/19028>
8. Córdova Raza DL, Irigoyen Mogro EB. Estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de medicina desde primero a octavo nivel de la PUCE, sede Quito en el período correspondiente de enero a mayo 2015 [Tesis]. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2015 [citado 29 Sep 2023]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/8882>
9. Luna Santos JL. Correlación entre el estrés académico y el rendimiento de los estudiantes del quinto año de secundaria del Colegio Salesiano Don Bosco de Arequipa, 2018 [Tesis de Maestría]. [citado 29 Sep 2023] Arequipa, Perú: Universidad de Arequipa; 2019. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/8100>
10. Pardo Carballido C, González Cabanach R. El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Eur J Health Res* [Internet]. 2019 [citado 29 Sep 2023]; 5(1):51-61. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7043137>
11. Chaabane S, Chaabna K, Bhagat S, Abraham A, Yanarayanan Doraiswamy S, Mamtani R, *et al.* Perceived stress, stressors, and coping strategies among nursing students in the Middle East and North Africa: an overview of systematic reviews. *Systc Rev* [Internet]. 2021 [citado 29 Sep 2023]; 10(1):136. DOI: [10.1186/s13643-021-01691-9](https://doi.org/10.1186/s13643-021-01691-9)
12. Rodríguez-Martínez MC, Toledano-González A, Triviño-Juárez JM, Polonio-López B, Segura-Fragoso A, López-Martín O, *et al.* Changes in Resilience in Students of Occupational Therapy After Their First Exposure to Practice Placement Education. *Frontiers Psychol* [Internet]. 2021 [citado 29 Sep 2023]; 12:658187. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.658187/full>
13. Valdivieso-León L, Lucas Mangas S, Tous-Pallarés J, Espinoza-Díaz IM. Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educación XX1* [Internet]. 2020 [citado 29 Sep 2023]; 23(2):165-186. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007html/>



14. Piergiovann LF, Domingo Depaula P. Estudio descriptivo de la autoeficacia y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios argentinos. RMIE [Internet]. 2018 [citado 29 Sep 2023];

23(77):413-432. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1405-66662018000200413&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662018000200413&lng=es&nrm=iso)

**Declaración de conflictos de intereses:**

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

**Contribución de los autores:**

*José Antonio Torres Forjans*: conceptualización, investigación, redacción-borrador original, redacción-revisión y edición.

*Miguel Angel Avila Solís*: curación de datos, análisis formal, metodología, supervisión, validación, redacción-revisión y edición.

*Jacqueline Medrano Montero*: análisis formal, supervisión, visualización, redacción-revisión y edición.

*Yoel Ortiz Fernández*: curación de datos, redacción-borrador original, redacción-revisión y edición.

*Rubier Pérez Hechavarría*: redacción-borrador original, redacción-revisión y edición.

**Financiación:**

No se recibió financiación para el desarrollo del presente artículo.

**Archivo complementario (Open Data):**

[Inventario SISCO aplicado en los estudiantes de Licenciatura en Turismo de la Universidad de Holguín](#)

