



MISAEEL ACOSTA

INSTITUTO UNIVERSITARIO

**MASAJE TERAPEUTICO PARA EL ESTRÉS EN
PACIENTES DE 20 A 50 AÑOS QUE ACUDEN A NATU
MEDIC. CANTÓN NARANJAL, PROVINCIA DEL
GUAYAS, OCTUBRE - DICIEMBRE DE 2024**

**Trabajo de Titulación Previo a la Obtención del Título
de Tecnólogo en Naturopatía**

Autor:

Segundo Romel Cadmelema Villa

Tutor:

Lic. Ruth Salguero Rosero. Mgs.

RIOBAMBA, 2025



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Segundo Romel Cadmelema Villa, autor de la presente investigación, con cédula de ciudadanía N° 0702440538, libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: **“MASAJE TERAPEUTICO PARA EL ESTRÉS EN PACIENTES DE 20 A 50 AÑOS QUE ACUDEN A NATU MEDIC. CANTÓN NARANJAL, PROVINCIA DEL GUAYAS, OCTUBRE - DICIEMBRE DE 2024”**; es de mi plena autoría, original y no es producto de plagio o copia alguna, constituyéndose en documento único, de acuerdo a los principios de la investigación científica. El patrimonio intelectual del trabajo investigativo pertenece al Instituto Superior Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Riobamba, 15 de febrero de 2025

Segundo Romel Cadmelema Villa

C.C. 0702440538

AUTOR



ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, 15 de febrero del 2025

Yo Ruth Salguero Rosero, en mi calidad de tutor/a, certifico que el estudiante Segundo Romel Cadmelema Villa, del año lectivo 2024-2025, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación: **“MASAJE TERAPEUTICO PARA EL ESTRÉS EN PACIENTES DE 20 A 50 AÑOS QUE ACUDEN A NATU MEDIC. CANTÓN NARANJAL, PROVINCIA DEL GUAYAS, OCTUBRE - DICIEMBRE DE 2024”**, certifico que el mencionado trabajo cumple con todos los requisitos legales y tecnológicos; en virtud de ello le asigno la calificación de ___/10, con ___% de plagio, revisado a través del sistema de anti plagio que maneja la institución, particular que pongo a consideración para los fines pertinentes.

Atentamente,

CI: 060294104-9

Lic. Ruth Salguero Rosero. Mgs.



ACTA DE EVALUACIÓN

Riobamba, de _____ de _____.

El tribunal de Evaluación del Trabajo de Titulación, previa la obtención del título de
TECNÓLOGO EN NATUROPATÍA

POR CONSENSO ADJUNTA LA CALIFICACIÓN DE:.....

Al Trabajo de Titulación: “MASAJE TERAPEUTICO PARA EL ESTRÉS EN PACIENTES DE 20 A 50 AÑOS QUE ACUDEN A NATU MEDIC, CANTON NARANJAL, PROVINCIA GUAYAS. OCTUBRE - DICIEMBRE DE 2024”

AUTOR: Segundo Romel Cadmelema Villa

TUTOR: Ruth Salguero Rosero

Código de proyecto N.º.....

Por el TRIBUNAL.

f.....

Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN.

f.....

DEDICATORIA

Con mucho amor dedico este trabajo a Dios por ser mi guía mi luz y por guiar siempre mis pasos, por darme la fortaleza en cada obstáculo de la vida.

El amor de mi familia es mi todo, es ese amor incondicional que siempre encuentras en los seres que más te aman y los amas su apoyo constante que siempre están allí motivándote en cada momento de tu vida, cada meta que emprendes para ser mejor este logro académico se los dedico a ustedes.

AGRADECIMIENTO

Antes que nada, quiero agradecer este logro académico sobre todas las cosas a mi padre celestial por estar siempre a mi lado en todos mis proyectos y metas que yo he emprendido.

Quiero enfatizar mis más sinceros agradecimientos a mi familia y a todas las personas que han sido parte en el desarrollo de este proyecto.

Al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, Provincia Guayas por abrirme las puertas y permitirme llevar a cabo esta investigación.

Al Instituto Universitario Misael Acosta por sus enseñanzas, y por convertirme en un profesional de la Naturopatía.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

| | |
|---|------|
| DECLARACIÓN DE AUTORÍA | II |
| ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN | III |
| ACTA DE EVALUACIÓN | IV |
| ÍNDICE DE CONTENIDOS | VII |
| ÍNDICE DE TABLAS | IX |
| ÍNDICE DE FIGURAS | X |
| ÍNDICE DE ANEXOS | XI |
| RESUMEN | XII |
| ABSTRACT | XIII |
| CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN | 1 |
| 1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA | 3 |
| 1.2 OBJETIVOS | 4 |
| 1.2.1 Objetivo general | 4 |
| 1.2.2 Objetivos específicos | 4 |
| CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO | 5 |
| 2.1 REFERENTE CONCEPTUAL | 5 |
| 2.1.1 Estrés | 5 |
| 2.1.2. Salud mental | 8 |
| 2.1.3. Medicina tradicional, alternativa y complementaria | 10 |
| 2.1.4. Terapia de masaje | 11 |
| CAPÍTULO III: METODOLOGÍA | 16 |
| 3.1.- ENFOQUE GENERAL: INTEGRADOR O MIXTO | 16 |
| 3.2. PRIMER MOMENTO: ENFOQUE CUALITATIVO | 16 |
| 3.2. 1.- Tipo de investigación | 16 |
| 3.3. SEGUNDO MOMENTO: ENFOQUE CUANTITATIVO | 17 |
| 3.3.1.- Tipo de investigación | 17 |
| 3.4. POBLACIÓN | 18 |
| 3.4.1.- Muestra | 19 |
| 3.5. MÉTODO DE RECOGIDA DE DATOS | 19 |

| | |
|---|----|
| 3.6. MÉTODO DE ANÁLISIS DATOS | 19 |
| 3.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS | 20 |
| CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN | 21 |
| 4.1. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN DE ESTUDIO | 21 |
| 4.2. RESULTADOS SEGÚN OBJETIVOS | 22 |
| 4.2.1. Objetivo específico 1. | 22 |
| 4.2.2. Objetivo específico 2. | 31 |
| 4.2.3. Objetivo específico 3. | 33 |
| CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 35 |
| BIBLIOGRAFÍA | 37 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Figura 1: Género de la población | 21 |
| Figura 2: Edades de la población | 22 |
| Figura 3: Afectación por eventos inesperados | 22 |
| Figura 4: Capacidad de controlar las cosas importantes de la vida | 23 |
| Figura 5: Nerviosismo y estrés | 24 |
| Figura 6: Capacidad de manejar problemas irritantes | 24 |
| Figura 7: Capacidad para afrontar los cambios. | 25 |
| Figura 8 : Capacidad de manejar los problemas personales | 26 |
| Figura 9 : Sentimiento de seguridad | 27 |
| Figura 10: Capacidad de afrontamiento del día a día | 27 |
| Figura 11: Capacidad de autocontrol ante las dificultades | 28 |
| Figura 12: Control | 29 |
| Figura 13: enfado y pérdida de control | 29 |
| Figura 14: Sobre pensar las cosas pendientes | 30 |
| Figura 15: Control del tiempo | 30 |
| Figura 16 : superación de las dificultades del día a día | 31 |

ÍNDICE DE ANEXOS

| | |
|---|----|
| Anexo 1: Escala de percepción del estrés | 40 |
| Anexo 2: Historia clínica | 43 |
| Anexo 3: Evidencia fotográfica | 49 |
| Anexo 4: Resultados evaluación Post | 50 |

RESUMEN

El presente estudio aborda los beneficios del masaje terapéutico en el tratamiento del estrés de pacientes de 20 y 40 años que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, Provincia del Guayas. Su análisis es importante porque en la actualidad las terapias alternativas han ganado relevancia, a nivel mundial en la prevención y tratamiento de diferentes enfermedades tanto físicas como mentales, considerando el enfoque holístico de la medicina alternativa y complementaria a la cual pertenece el masaje terapéutico. En el entorno investigado, los pacientes se enfrentan a largas jornadas laborales, de estudio y demás responsabilidades cotidianas, las cuales contribuyen a la cronificación del estrés. En citado contexto, los sujetos investigados mostraron dificultades inherentes a: la frecuencia que se han sentido afectados por algo que ocurrió inesperadamente, incapacidad para controlar cosas importantes de la vida, la frecuencia en la que se sienten nerviosos o estresados, la seguridad en su capacidad de manejar los problemas de la vida cotidiana, la frecuencia en la que sienten enfado si las cosas no salen como esperan, entre otras que informan del nivel de estrés o distrés que perciben en su día a día. Para su desarrollo se utilizó un enfoque integrador o mixto. Se declara un alcance Descriptivo, y dos tipos según el Diseño: preexperimental en la parte cuantitativa y Narrativo en la parte cualitativa. El principal resultado es el fundamento del uso del masaje terapéutico para mejorar el estrés, percibir y afrontar el estrés del día a día en la población estudiada.

PALABRAS CLAVE: Estrés, salud mental, terapias alternativas, masaje terapéutico

ABSTRACT

The present study addresses the benefits of therapeutic massage in the treatment of stress in patients between 20 and 40 years old who attend the Natu Medic Center of Naranjal Canton, Guayas Province. Its analysis is important because currently alternative therapies have gained relevance worldwide in the prevention and treatment of different diseases, both physical and mental, considering the holistic approach of alternative and complementary medicine to which therapeutic massage belongs. In the environment investigated, patients face long working hours, studying and other daily responsibilities, which contribute to the chronicification of stress. In this context, the subjects investigated showed difficulties inherent to: the frequency in which they have felt affected by something that happened unexpectedly, inability to control important things in life, the frequency in which they feel nervous or stressed, the security in their ability to handle the problems of daily life, the frequency in which they feel angry if things do not go as expected, among others who report the level of stress or distress they perceive in their daily lives. An integrative or mixed approach was used for its development. A Descriptive scope is declared, and two types according to the Design: pre-experimental in the quantitative part and Narrative in the qualitative part. The main result is the basis for the use of therapeutic massage to improve stress, perceive and cope with daily stress in the population studied.

KEYWORDS: Stress, mental health, alternative therapies, therapeutic massage

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en un análisis de la salud actual reconocen al estrés como una de las enfermedades del ciclo, por lo que tiene particular interés debido al incremento de eventos desencadenantes y a la modificación del ritmo de vida de la población, lo que le ha convertido en un problema de salud pública, con altos costes tanto económicos como psicosociales. (1)

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. (2)

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. (3)

La persona estresada muestra un desequilibrio interno que afecta el funcionamiento psicológico y fisiológico, la respuesta individualizada genera afecciones directas en su conducta. Varios autores han mencionado que "el estrés académico y el estrés laboral son elementos que favorecen la cronificación del estrés y el deterioro de la salud mental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. (4)

La salud mental es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta (3) nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos, es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico. (4)

Todos los Estados Miembros de la OMS se han comprometido a aplicar el Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013-2030, cuyo objetivo es mejorar la salud mental por medio no solo de un liderazgo y una gobernanza más eficaces, sino sobre todo la prestación de una atención completa, integrada y adaptada a las necesidades en un marco comunitario, la aplicación de estrategias de promoción y prevención, que integren a la medicina tradicional de cada uno de los países y por ende a las terapias alternativas y complementarias, además del fortalecimiento de los sistemas de información, los datos científicos y las investigaciones. (4)

El contexto socioeconómico y cultural de Ecuador influye en cómo se perciben y manejan los problemas de salud mental. Sin embargo, las dinámicas familiares, laborales y el acceso equitativo a los derechos fundamentales pueden ser una fuente tanto de apoyo como de estrés.

El Cantón Naranjal, ubicado en la provincia del Guayas, no es ajeno a esta realidad a través de la escala estrés percibido, esta investigación busca identificar las percepciones de estrés de los pacientes de 20 a 50 años que acuden al Centro Natu Medic, y analiza los efectos del masaje terapéutico sobre las percepciones de estrés en los participantes en este estudio, luego de la intervención terapéutica. La identificación de estos efectos es crucial para el desarrollo de intervenciones terapéuticas efectivas que promuevan el bienestar y fortalezcan la salud mental de la población.

Además, este estudio subraya la importancia de fortalecer los sistemas de atención de la salud, considerando como prioritaria a la salud mental e integrando

a las terapias y alternativas y complementarias, en las estrategias de afrontamiento del estrés, de promoción y prevención centradas en identificar los determinantes individuales, sociales y estructurales de la salud mental, para luego intervenir a fin de reducir los riesgos, aumentar la resiliencia y crear entornos favorables para la salud mental de la población de todas las edades.

Esta investigación aporta datos valiosos sobre las percepciones del estrés de pacientes de 20 a 50 años del Cantón Naranjal, sino que destaca la necesidad de implementar intervenciones terapéuticas alternativas, que aborden este problema de manera integral que contribuyan a la reducción de la sintomatología asociada al estrés, a dotar de herramientas para el afrontamiento del estrés, la promoción y prevención de enfermedades mentales y mejora de la calidad de vida de la población.

Con este aporte, el autor cumple con uno de los roles principales de la investigación científica, al abordar este problema de salud relevante para la profesión de la Naturopatía porque tributa a su enfoque integral de salud de la población para el caso los pacientes de 20 a 50 años que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas.

1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Es efectivo el masaje terapéutico en el tratamiento del estrés de los pacientes de 20 a 50 años que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo general

Analizar los efectos del masaje terapéutico como tratamiento del estrés de pacientes de 20 a 50 años, que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas, con la finalidad de visibilizar este problema de salud, fomentando el uso de terapias alternativas como estrategias de tratamiento.

1.2.2 Objetivos específicos

- Identificar las percepciones de estrés de los pacientes de 20 a 50 años que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas. Periodo octubre - diciembre de 2024
- Establecer las técnicas de masaje terapéutico que inciden en el tratamiento del del estrés de pacientes de 20 a 40 años que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas.
- Describir los efectos del masaje terapéutico en la percepción del estrés de pacientes de 20 a 50 años que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas. Periodo octubre - diciembre de 2024

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 REFERENTE CONCEPTUAL

El referente conceptual que presenta el presente estudio está constituido por conceptos importantes que permitirán comprender con mayor precisión el objeto de estudio que aquí se aborda.

2.1.1 Estrés

El estrés es una expresión frecuente en la actualidad. Es una respuesta negativa que provoca un desequilibrio en los individuos que lo padecen a causa de las diferencias entre la presión y la capacidad para afrontarla. El estresor mismo no es el causante del estrés, sino la percepción que tiene el individuo sobre este. Se genera cuando la persona considera que las demandas desbordan sus recursos y las cataloga como estresores. (3)

El estrés es un mecanismo normal y natural de adaptación en los seres vivos no solo de los seres humanos, pero si esta adaptación no es bien administrada termina en irse en contra de nosotros mismos. (5)

Es una sensación en la que el individuo se encuentra ante la presencia de un determinado factor que altera su cotidianidad, es la reacción de su cuerpo a un desafío o demanda, pero cuando dicho reto o demanda terminan, el estrés debería desaparecer. (6)

El estrés y la ansiedad son respuestas fisiológicas que permiten al cuerpo adaptarse a entornos o factores estresantes. Sin embargo, cuando estos estímulos se vuelven prolongados o crónicos, pueden causar un desequilibrio en el organismo, alterando la homeostasis. (7)

El estrés está presente en todos los ámbitos de acción de un individuo incluido el laboral, académico y social. Los factores que predisponen a una persona al estrés pueden estar determinados por la singularidad de cada uno, incluyendo factores

basados en la personalidad, la autoestima y la resistencia orgánica; por tanto, un factor de estrés puede ser percibido diferente por dos personas, mostrando que las respuestas a los estímulos estresantes son individuales y subjetivas, lo que refleja la capacidad de adaptación de cada individuo. (6)

Gutiérrez y Amador (2016), mencionan que, entre las reacciones que genera el estrés están: el incremento de la frecuencia cardiaca, transpiración y tensión muscular de brazos y piernas; respiración entrecortada y roce de los dientes, trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea y problemas de digestión, sin embargo, estas manifestaciones son individuales. (6)

Entre las reacciones conductuales más relevantes tenemos el deterioro del desempeño, tendencia a polemizar, aislamiento, desgano, tabaquismo, consumo de alcohol u otros, ausentismo, nerviosismo, aumento o reducción de apetito y sueño, sensación de pérdida de control y enfado. (6)

2.1.1.1 Tipos de estrés

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. Es la reacción del cuerpo a un desafío o demanda. En pequeños episodios el estrés puede ser positivo, como cuando ayuda a evitar el peligro o cumplir con una fecha límite. Pero cuando el estrés dura mucho tiempo, puede perjudicar la salud. (8)

Los principales tipos de estrés son:

Estrés agudo: a corto plazo, desaparece rápidamente, ayuda a controlar las situaciones peligrosas. Todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro, ya que puede ocurrir cuando se enfrentan cosas nuevas, emocionantes o peligrosas. (8)

El estrés agudo es la forma de estrés más común. Surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador, exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas. (9)

El estrés agudo no tiene tiempo suficiente para causar los daños importantes asociados con el estrés a largo plazo. Los síntomas más comunes son:

- Agonía emocional: una combinación de enojo o irritabilidad, ansiedad y depresión, las tres emociones del estrés.
- Problemas musculares que incluyen dolores de cabeza tensos, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que derivan en desgarro muscular y problemas en tendones y ligamentos;
- Problemas estomacales e intestinales como acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome de intestino irritable;
- Sobreexcitación pasajera que deriva en elevación de la presión sanguínea, ritmo cardíaco acelerado, transpiración de las palmas de las manos, palpitaciones, mareos, migrañas, manos o pies fríos, dificultad para respirar, y dolor en el pecho. (9)

Estrés agudo episódico

Aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan aceleradas, que siempre están apuradas, que asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no logran organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención, están siempre en un estrés agudo constante, por lo que es común que estén demasiado agitadas, tengan mal carácter, sean irritables, ansiosas y estén tensas, además de que las relaciones interpersonales se deterioran con rapidez. El trabajo o las tareas cotidianas se vuelvan estresantes para ellas. (9)

Estrés crónico. - dura por un período de tiempo prolongado, puede producirse por ejemplo si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz, problemas en el trabajo o problemas de salud importantes. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Es posible acostumbrarse tanto al estrés crónico que no nos demos cuenta que es un problema. Si no encuentra maneras de controlar el estrés, este podría causar problemas de salud. (10)

El estrés crónico es agotador, produce desgaste en las personas que lo sufren, destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo, surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente, es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables, sin esperanzas, la persona abandona la búsqueda de soluciones. Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente. (10)

El peor aspecto del estrés crónico es que las personas se acostumbran a él, se olvidan que está allí, las personas toman conciencia de inmediato del estrés agudo porque es nuevo; ignoran al estrés crónico porque es algo viejo, familiar y a veces hasta casi resulta cómodo. (10)

El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta y manejo del estrés. (10)

2.1.2. Salud mental

Las enfermedades de salud mental constituyen una epidemia silenciosa que ha afectado a las Américas, con estrés, depresión y ansiedad las cuales son dos de las principales causas de discapacidad. (11)

La OMS menciona que la salud mental individual, está determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos. Las presiones socioeconómicas persistentes constituyen un riesgo bien conocido para la salud mental de las personas y las comunidades. (12)

2.1.2.1. Determinantes de la salud mental

A lo largo de la vida, múltiples determinantes individuales, sociales y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar nuestra salud mental y cambiar nuestra situación respecto a la salud mental. Factores psicológicos y biológicos individuales, como las habilidades emocionales, el abuso de sustancias y la genética, pueden hacer que las personas sean más vulnerables a las afecciones de salud mental, entre ellas el estrés crónico. (12)

La exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental.

Los riesgos pueden manifestarse en todas las etapas de la vida, pero los que ocurren durante los períodos sensibles del desarrollo, especialmente en la primera infancia, en la edad adulta y en la adultes mayor, son particularmente perjudiciales. Los factores de protección se dan también durante toda la vida y aumentan la resiliencia. Entre ellos se cuentan las habilidades y atributos sociales y emocionales individuales, así como las interacciones sociales positivas, la educación de calidad, el trabajo decente, los vecindarios seguros y la cohesión social, entre otros. (12)

Entre los factores protectores de la salud mental podemos incluir al masaje terapéutico como terapia alternativa y complementaria, ya que proporciona bienestar y por ende una mayor calidad de vida, sin embargo, los sistemas de

salud y no integran este tipo de terapias en el primer nivel de atención y peor aún en las intervenciones de salud mental. (12)

2.1.3. Medicina tradicional, alternativa y complementaria

La medicina tradicional es una herramienta realmente valiosa para la salud de la población, proporciona a los sistemas de salud terapias alternativas y complementarias efectivas para el tratamiento de las diferentes enfermedades tanto físicas como mentales, además de que permiten el acceso a una mayor cantidad de personas por su fácil aplicación y bajo costo.

Históricamente, la medicina tradicional se ha utilizado para mantener la salud, y prevenir y tratar enfermedades, en particular enfermedades crónicas. La OMS define a la medicina complementaria y alternativa (MCA) como los productos y prácticas médicas que no son parte de la atención médica estándar de los sistemas de salud. (13)

La medicina tradicional, medicina complementaria o alternativa es la suma total de los conocimientos, capacidades y prácticas basados en las teorías, creencias y experiencias propias de diferentes culturas, bien sean explicables o no, utilizadas para mantener la salud y prevenir, diagnosticar, mejorar o tratar enfermedades físicas y mentales. (13)

Tabla 1: Categorías de las terapias alternativas y complementarias

| Abordajes terapéuticos | Características |
|---|---|
| <i>Prácticas biológicas</i> | Fitoterapia, terapia nutricional, vitaminas y suplementos |
| <i>Técnicas mente- cuerpo</i> | Meditación, Yoga, kinesiología, Hipnoterapia, Arteterapia y Musicoterapia |
| <i>Prácticas manipulativas y corporales</i> | Osteopatía, Masaje, Reflexología, Quiromasaje, Aromaterapia y Shiatsu |
| <i>Terapias Energéticas</i> | Terapia de campo magnético, Reiki, Qi-gong y Terapia floral. |
| <i>Sistemas integrales o completos</i> | Medicina china tradicional, medicina ayurvédica, Acupuntura, Naturopatía u Homeopatía |

Fuente: (14)

Dentro de las terapias alternativas y complementarias están las denominadas terapias de contacto, o prácticas manipulativas y corporales, las cuales engloban al masaje terapéutico, mismo que resulta de gran utilidad en el tratamiento del estrés ya que incide en todos los sistemas del cuerpo, siendo el sistema nervioso uno de los más beneficiados, por lo que es una terapia apropiada para tratar problemas de salud mental como el estrés.

2.1.4. Terapia de masaje

Es una de las terapias complementarias más usadas en la actualidad. 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.

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. (2)

Los efectos del masaje terapéutico 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. (2)

El masaje terapéutico se da por medio de movimientos de las manos del terapeuta sobre la superficie corporal del paciente. Es decir, la manipulación de los tejidos blandos con el fin de aliviar molestias en distintas partes del cuerpo, que son provocadas por diversos factores como traumatismos, malas posturas, estrés, etc (15)

2.1.4.1. Efectos del masaje terapéutico

Acción mecánica sobre el cuerpo

Calentar, estimular y desarrollar la musculatura

Estimular o calmar el sistema nervioso

Distender y relajar los músculos

Mejorar adherencias

Mejorar la circulación

Acción refleja sobre el sistema nervioso

Mejora el bienestar psicológico (15)

2.1.4.2. Indicaciones del masaje terapéutico

Enfermedades del aparato locomotor

Enfermedades reumáticas

Enfermedades neurológicas: periféricas de parálisis, trastornos tróficos y espasticidad además de centrales como el estrés, insomnio, alteraciones psíquicas y agotamiento. (15)

2.1.4.3. Contraindicaciones del masaje terapéutico

Enfermedad aguda

Inflamación aguda

Período agudo de traumatismos, esguinces, contusiones, derrames articulares
Inicios de flebitis y fragilidad vascular

Heridas abiertas

Infecciones de piel

2.1.4.4. Maniobras del masaje terapéutico

Roce o deslizamiento, consiste en el contacto superficial de frotación suave, lenta y uniforme sobre la zona corporal a tratar en forma circular o longitudinal. Cuando el roce es superficial no debe producir deslizamiento de los tejidos adyacentes. Pero cuando el roce es profundo se emplean roces con desplazamiento y una ligera presión que puede alcanzar tejidos como músculos, sistema vascular, fascias, etc. Los beneficios son: (15)

Roce superficial: hiperemia, regeneración de piel, acción sedante y relajante. Roce profundo: descontracturante, aumento de la circulación sanguínea y linfática

Amasamiento, en este masaje las manos crean un efecto garra que aprieta los tejidos blandos, despegando la superficie de los tejidos profundos y desplazándolos en dirección de las fibras musculares. Se realizan también movimientos de torsión y transversales. Sus beneficios son:

Amasamiento superficial: eliminación de impurezas de la piel, nutrición del músculo, relajación muscular

Amasamiento profundo: eliminación de impurezas en la piel, nutrición del músculo, aumento de contracción del músculo, acción des fibrosante

Fricciones, son pequeños movimientos circulares, breves y precisos, con presión controlada, dados por los pulpejos de los dedos movilizando la superficie de la piel y músculos. Se usan para el masaje articulare en el tejido celular subcutáneo y dependiendo de la tolerancia del paciente. Sus efectos son: separar y movilizar tejidos en adherencias, eliminación de acumulaciones tóxicas, hiperemia, relajación, analgesia. (15)

Percusión, en el manejo de las manos con el borde cubital o con la palma en forma de golpeteo rítmico sobre el cuerpo del paciente, las manos deben de estar en forma ahuecada escuchándose un sonido hueco al realizar la maniobra. Los efectos de la percusión son: hiperemia, nutrición muscular, contracción muscular disminuye la excitabilidad, estimula y normaliza el tono muscular. (15)

Vibraciones, son movimientos oscilatorios con contracciones estáticas de los antebrazos, son cortos, rápidos, rítmicos y energéticos creando el efecto de vibración en las manos de terapeuta, las cuales nunca pierden contacto sobre la piel. Los efectos de las vibraciones son: disminución de la excitabilidad nerviosa, relajación muscular, mejora la contractibilidad muscular, estimula la circulación.

Masaje relajante. el terapeuta moverá sus manos suaves y deslizándolas lentamente presionando suavemente. En este tipo de masaje se trata las tensiones musculares crónicas como puntos de gatillo, "nudos" o adherencias tratando el tejido profundo buscando la relajación y el bienestar del paciente. Sus beneficios son:

- Estimulan terminaciones nerviosas sensoriales en la piel

- Relajación profunda
- La presión arterial disminuye
- Frecuencia cardíaca disminuye
- La actividad digestiva aumenta.
- Aumenta la circulación sanguínea
- Estimula el sistema linfático del cuerpo.

Este tipo de masaje resulta de gran utilidad en el tratamiento del estrés.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1.- ENFOQUE GENERAL: INTEGRADOR O MIXTO

En el desarrollo del presente estudio se cumplió utilizando el enfoque integrador o mixto. Citado enfoque utiliza un conjunto de procesos sistematizados, tanto empíricos -observación participante como críticos análisis crítico Implica además la recolección de datos, tanto cuantitativos como cualitativos. (16) Para su discusión se los integran para logran un mayor nivel de comprensión del fenómeno estudiado. Se explicitan los tipos de investigación aplicados en los dos momentos.

3.2. PRIMER MOMENTO: ENFOQUE CUALITATIVO

3.2. 1.- Tipo de investigación

3.2.1.1.- Según el alcance: Descriptivo

En este alcance se describen cómo son y cómo se manifiestan los fenómenos y/o eventos. Precisan sus propiedades, características de personas, grupos, procesos, objetos. Para su desarrollo, las preguntas orientadoras fueron:

¿Cuáles son las percepciones del estrés de los pacientes de 20 a 50 años que acuden al centro Natu Medic del Cantón Naranjal provincia del Guayas?

¿Cuáles son los factores estresores que inciden en que la salud mental de los pacientes de 20 a 50 años que acuden al Centro Natu Medic y los predispongan a presentar estrés?

¿Cuáles son las terapias de las que dispone la medicina tradicional alternativa y complementaria para el tratamiento y afrontamiento del estrés?

Se seleccionó el alcance descriptivo considerando su utilidad para mostrar con alta precisión las dimensiones del fenómeno estudiado, para el caso, las percepciones de estrés de los pacientes de 20 a 50 años que acuden al Centro

Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas. En un segundo momento, los beneficios del masaje terapéutico para el tratamiento y afrontamiento del estrés. Este tipo de alcance exigió del investigador, definir el estrés y la incidencia de este en la salud mental de los participantes en este estudio, considerando su relación con la terapia seleccionada el masaje terapéutico.

3.2.1.2.- Según el Diseño: Narrativo

Se seleccionó el diseño narrativo ya que se recolectó datos sobre los pacientes de 20 a 50 años que acuden al Centro Natu Medic del cantón Naranjal, provincia del Guayas para describirlos y analizarlos. El interés recae en observar los comportamientos de los sujetos investigados, mientras asisten a las sesiones terapéuticas; primordialmente centrados en la percepción que tienen sobre el estrés. Se pretendió analizar una sucesión de acontecimientos que se generaron durante sus sesiones de trabajo y posteriormente, observar cómo reaccionaban después de la aplicación de las sesiones de masaje terapéutico.

Los datos se obtuvieron mediante la observación en las sesiones terapéuticas confrontándolos con los testimonios de los sujetos estudiados.

Enmarcándolos en la división de los estudios narrativos propuestos por Mertens (2005), la investigación corresponde al Diseño Narrativo de Tópicos, que se enfoca en una temática, fenómeno o suceso. Para el caso, la investigación se centró en describir los beneficios del masaje terapéutico como tratamiento alternativo del estrés en los pacientes de 20 a 50 años que acuden al Centro Natu Medic del cantón Naranjal, provincia del Guayas.

3.3. SEGUNDO MOMENTO: ENFOQUE CUANTITATIVO

3.3.1.- Tipo de investigación

3.3.1.1.- Según el alcance: Descriptivo

Al igual que en el primer momento, se asume un alcance Descriptivo, considerando que se recolectarán datos sobre cada una de las categorías, para el

caso: Estrés en pacientes de 20 a 50 años y efectos del masaje terapéutico. Se reportan los datos que arrojaron los instrumentos aplicados.

3.3.1.2.- Según el Diseño: Preexperimental

Según Hernández Sampieri, Fernández, & Baptista (2014) el diseño preexperimental implica trabajar con un solo grupo, donde la intervención y el grado de control son mínimos. Este tipo de investigaciones permiten hacer un primer acercamiento al problema de investigación en la realidad. Es importante mencionar que no se cumple con un diseño de mayor profundidad, dado que la institución donde se trabajó, no cuenta con un Comité de Ética que pueda supervisar y/o validar la aplicación de instrumentos. Además, considerando las limitaciones del tiempo, el número de sesiones que requiere el masaje terapéutico, y que el afrontamiento del estrés requiere de la participación activa de cada persona, para evidenciar resultados más objetivos, es mayor al tiempo disponible para la ejecución del trabajo de investigación.

Los mismos autores Hernández Sampieri, Fernández, & Baptista. (2014), explican que en la investigación de tipo preexperimental “no hay un grupo de comparación”, por tanto, se reafirma que se trabajó con un solo grupo donde la intervención y el grado de control fue mínimo. Sin embargo, si permitió un primer acercamiento al problema en la realidad. Esto implicó que, en las recomendaciones se sugiera aplicar los instrumentos y procesos a una muestra más significativa y/o realizar a futuro un diseño experimental puro donde se pueda tener grupos de comparación para medir equivalencias entre los resultados.

3.4. POBLACIÓN

Adultos Mayores: 23 pacientes de 20 a 50 años que acuden al Centro Natu Medic del cantón Naranjal, provincia del Guayas.

3.4.1.- Muestra

Criterio Muestral: Probabilístico intencional, contemplando que el número de pacientes de 20 a 50 años que acude al centro es inferior a las 100 personas, se consideró como muestra probabilística intencional al total de la población descrita.

3.5. MÉTODO DE RECOGIDA DE DATOS

Para la recolección de datos se aplicaron dos tipos de instrumentos. El primero de corte cuantitativo, inherente a la observación participante, que sirvió para detectar la presencia de estrés en los adultos mayores. Para lo cual se aplicó la Escala del estrés percibido (PSS-) Cohen et al (1983) versión Remor (2006), la cual está conformada por 14 ítems, de los cuales los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 corresponden a la dimensión positiva o de eustrés y los ítems 1, 2, 3, 8, a la dimensión negativa o de distrés.

El segundo instrumento es de corte cualitativo, guion no estructurado de preguntas, mediante el cual se buscó ampliar o profundizar en las percepciones de los pacientes de 20 y 50 años sobre las razones o causas que provocan la sintomatología de estrés, durante las sesiones terapéuticas. Cabe mencionar que los datos no se recabaron de manera formal o grabada, sino más bien, sirvieron para contemplar en la interpretación de los datos cuantitativos.

3.6. MÉTODO DE ANÁLISIS DATOS

Escala de Likert. - Método desarrollado por Rensis Likert en 1932 “Consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios, ante los cuales se pide la reacción de los participantes. Es decir, se presenta cada afirmación y se solicita al sujeto que externé su reacción eligiendo uno de los puntos o categorías de la escala” (12). Una vez aplicadas las fichas de observación, se procedió a procesar los datos utilizando una matriz de excel. Con dicha base de datos se generaron las gráficas. Una vez obtenidas dichas gráficas, se procedió a analizar e interpretar los resultados.

3.7. CONSIDERACIONES ÉTICAS

La presente investigación salvaguarda en primer lugar la propiedad intelectual de los autores, respecto a las teorías y conocimientos diversos, citándolos de manera adecuada. En segundo lugar, los participantes en el estudio lo hicieron de forma voluntaria y firmaron un consentimiento informado en el cual se le informa sobre la terapia a realizar, el procedimiento los beneficios y posibles efectos secundarios.

Se respetó la confidencialidad de los datos obtenidos, mencionando que serán tabulados de forma impersonal y solo con objetivos académicos.

Se respetó la privacidad y la dignidad de cada uno de los participantes, durante las sesiones de masaje terapéutico aplicadas.

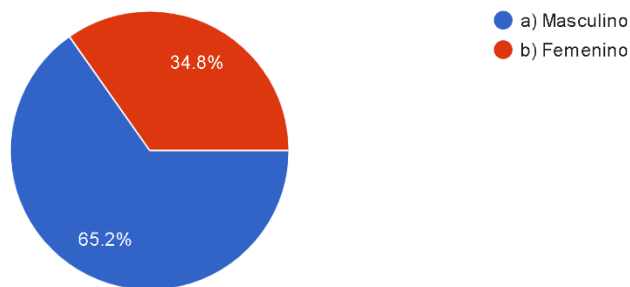
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados de la presente investigación se obtuvieron a partir del análisis de los datos levantados por medio de la Escala del Estrés percibido (PSS-10) Cohen et al (1983) versión Remor (2006), la cual está conformada por 14 ítems, que recaban información sobre: ¿la frecuencia que ha estado afectado por algo que ha ocurrido inesperadamente?, ¿con qué frecuencia se ha sentido incapaz de controlar las cosas importantes en su vida? ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado? Entre otros indicadores.

4.1. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN DE ESTUDIO

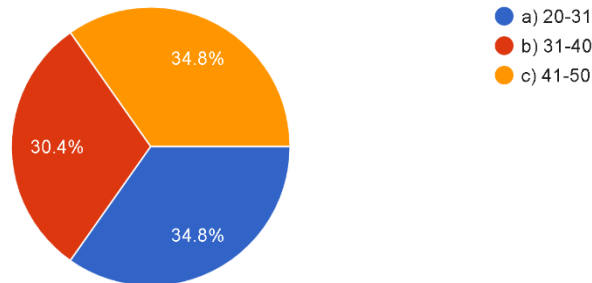
El instrumento se aplicó a una muestra de 23 pacientes de 20 y 50 años que acuden al Centro Natu Medic del cantón Naranjal, provincia del Guayas, de los cuales el 34,80% son mujeres y el 65,2 % son hombres, el 34,8% tienen entre 41 y 50 años, el 30,4 % entre 31 y 40 años y el 34,8% entre 20 y 31 años.

Figura 1: Género de la población



Fuente: Elaboración propia

Figura 2: Edades de la población

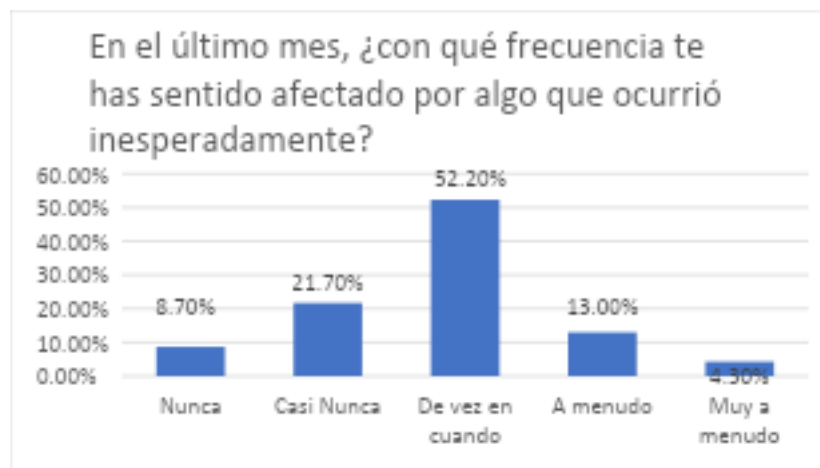


Fuente: Elaboración propia

4.2. RESULTADOS SEGÚN OBJETIVOS

4.2.1. Objetivo específico 1. Identificar las percepciones de estrés de los pacientes de 20 a 50 años que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas. Periodo octubre - diciembre de 2024

Figura 3: Afectación por eventos inesperados



Fuente: Elaboración propia

Los resultados evidenciaron que 4,30 % de los participantes en este estudio muy a menudo se han sentido afectados por algo que ocurrió inesperadamente el último mes, el 13 % a menudo, el 52% de vez en cuando frente al 30 % que solo experimentó ese sentimiento nunca o casi nunca, de modo que podemos decir que los eventos inesperados son una fuente de estrés.

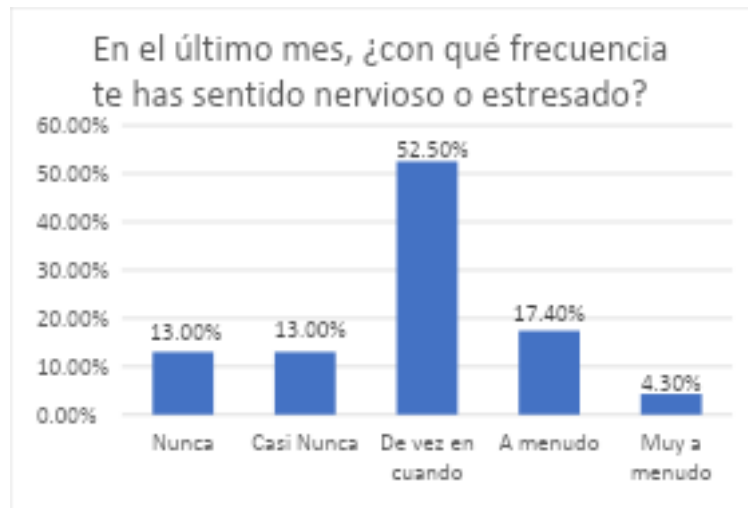
Figura 4: Capacidad de controlar las cosas importantes de la vida



Fuente: Elaboración propia

Respecto a la capacidad de controlar las cosas importantes en la vida se evidenció que el 23 % se sintió incapaz muy a menudo y a menudo seguidos del 47,80 % de vez en cuando frente al 39 % que se sintió incapaz casi nunca o nunca demostrando que el sufrir de estrés disminuye la capacidad de control.

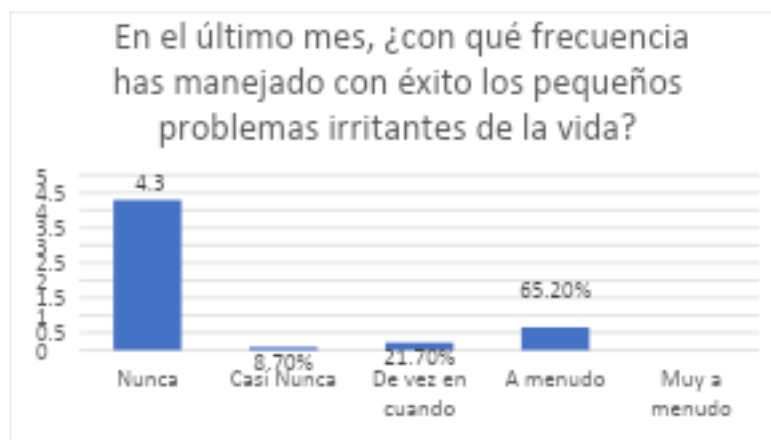
Figura 5: Nerviosismo y estrés



Fuente: Elaboración propia

Los resultados mostraron que el 21 % de los participantes en este estudio en el último mes se sintió nervioso y estresado muy a menudo, el 52,50 % de ven en cuando, frente al 12 % que dijo que no experimentó nerviosismo y estrés nunca.

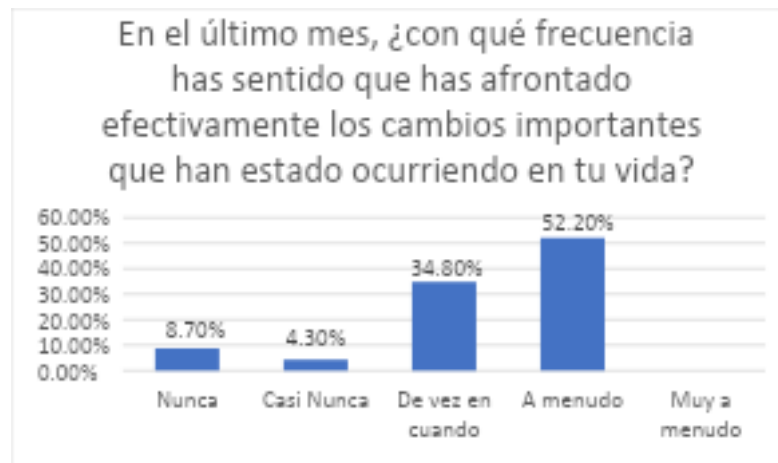
Figura 6: Capacidad de manejar problemas irritantes



Fuente: Elaboración propia

Respecto a la frecuencia con que manejaron con éxito los problemas irritantes de la vida el 4,3 % no lo lograron nunca, el 8,70 %, casi nunca, el 21,70 % de vez en cuando, porcentaje significativo que nos hace entrever que el estrés disminuye la capacidad de manejar los problemas irritantes del día a día.

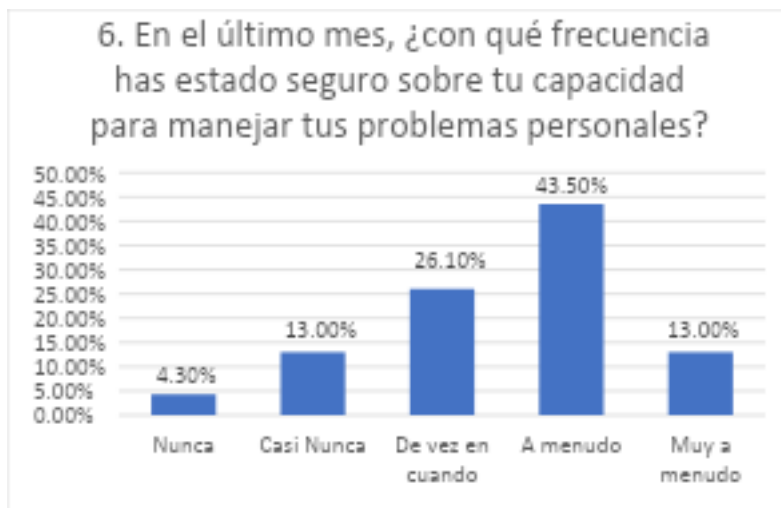
Figura 7: Capacidad para afrontar los cambios.



Fuente: Elaboración propia

Los resultados mostraron que el 8,70 % de los participantes en este estudio nunca han sentido que han afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en sus vidas, el 4,30 casi nunca, el 34,80 %, solo ha he tenido ese sentimiento de vez en cuando en el último mes, lo que denota que presentan estrés, y que esa condición limita su capacidad de afrontar los cambios.

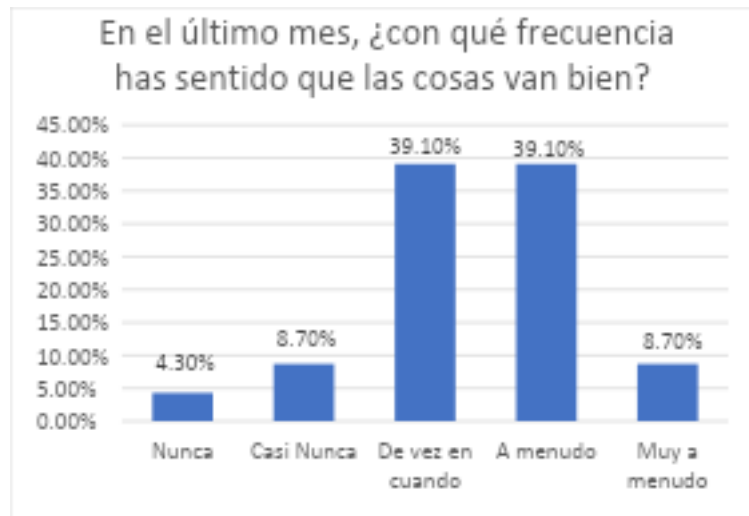
Figura 8 : Capacidad de manejar los problemas personales



Fuente: Elaboración propia

Los resultados evidenciaron que el 4,30 % de los participantes no se sintieron seguros de su capacidad para manejar los problemas personales nunca, el 23 % casi nunca, el 26,10 %, de vez en cuando, en contraste el 43,50 % tubo este sentimiento a menudo y el 13 %, muy a menudo, de modo que podemos inferir que muchas veces el estrés crónico, es un estado que lo percibimos como algo normal.

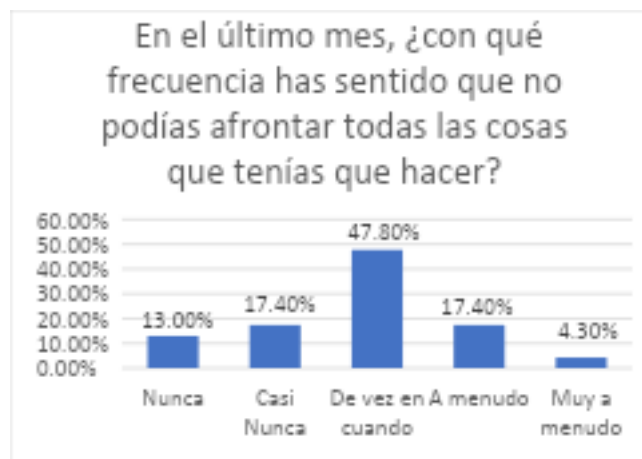
Figura 9 : Sentimiento de seguridad



Fuente: Elaboración propia

Se evidenció en los resultados que el 13 % de la población de estudio no sintieron que las cosas van bien nunca o casi nunca, lo cual nos muestra que el estrés provoca angustia y miedo y un sentimiento de que nada va bien, el 39,10 %, solo siente que las cosas van bien de vez en cuando y únicamente el 8,70 % de la población siente que las cosas van bien muy a menudo.

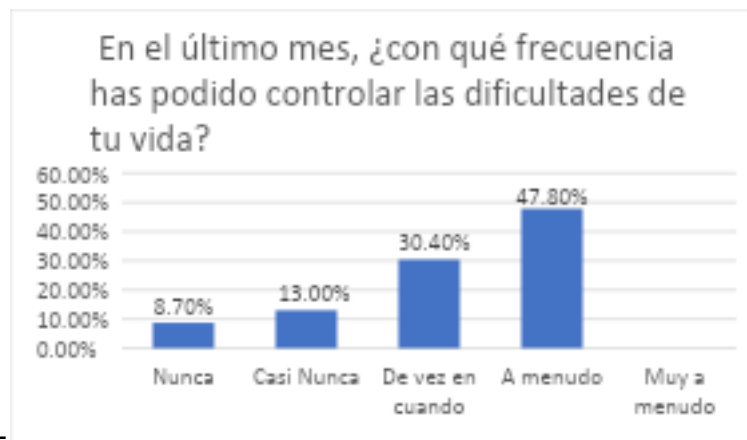
Figura 10: Capacidad de afrontamiento del día a día



Fuente: Elaboración propia

Se evidenció que el estrés influye en la percepción de la capacidad para afrontar todas las cosas que tenemos que hacer a diario, el 47,80 % de los participantes en este estudio, de vez en cuando, no pudieron afrontar todas las cosas que tenían que hacer, el 21,30%, no lo consiguieron a menudo o muy a menudo y únicamente el 33 %, consideran que casi nunca o nunca no pudieron afrontar las cosas tenían que hacer.

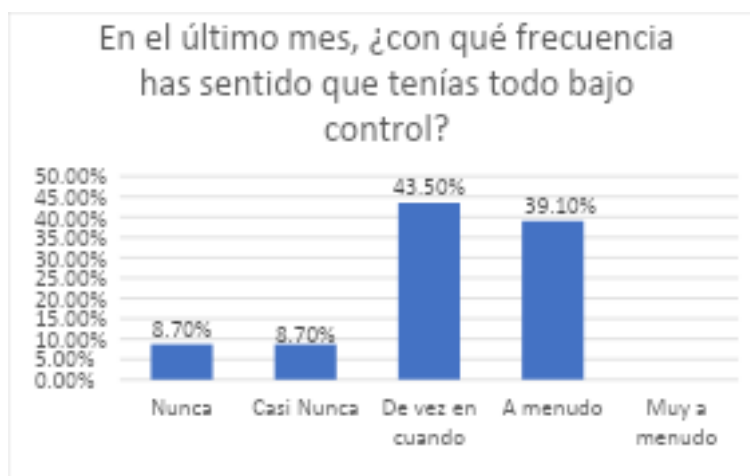
Figura 11: Capacidad de autocontrol ante las dificultades



Fuente: Elaboración propia

Respecto a la percepción de control de las dificultades de la vida el 8,70 % percibió que nunca tiene control, el 13 % casi nunca, el 30,40 % de vez en cuando, frente al 47, 80 % que percibió que a menudo tubo el control de las dificultades de la vida, de modo que la presencia de estrés disminuye la capacidad de controlar los problemas cotidianos

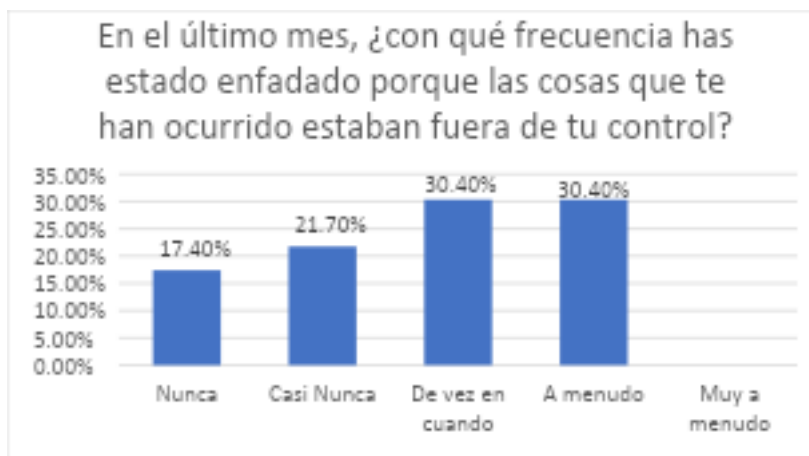
Figura 12: Control



Fuente: Elaboración propia

Respecto al sentimiento de tener todo bajo control el 43,50 %, experimentó ese sentimiento de vez en cuando, el 17,40 %, casi nunca o nunca, frente al 39,10 % que dijo sentir que tenía todo bajo control a menudo.

Figura 13: enfado y pérdida de control

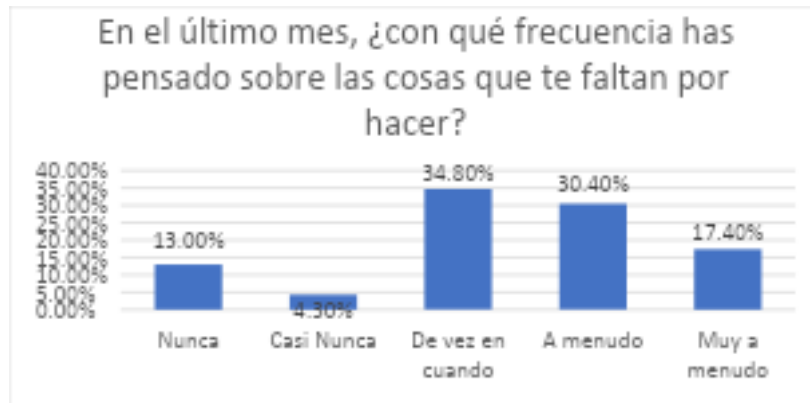


Fuente: Elaboración propia

Los resultados mostraron que el 30,40 % de la población de la población estudiada se sintió enfadada a menudo porque las cosas que le han ocurrido

estaban fuera de su control, seguido de un 21,70 % que tuvo este sentimiento, frente al 39,10 % que no experimentó este sentimiento casi nunca o nunca en el último mes.

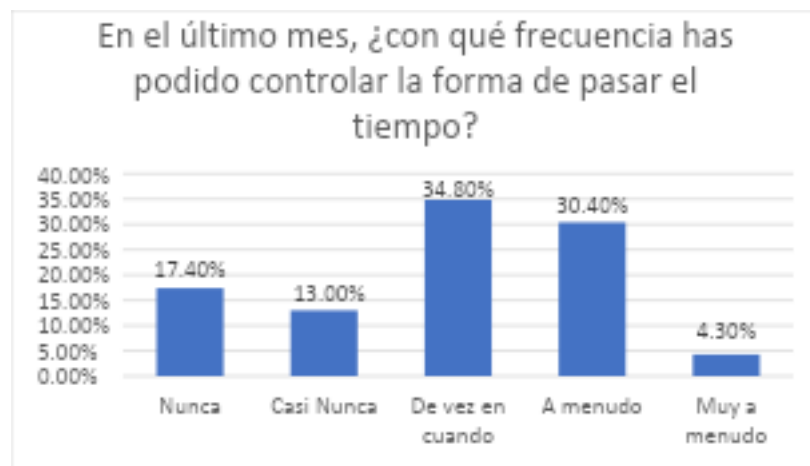
Figura 14: Sobre pensar las cosas pendientes



Fuente: Elaboración propia

Los resultados evidenciaron que el 17,40 % de los participantes en este estudio muy a menudo sobre pensaron en las cosas que les faltan por hacer, el 30,40 %, lo hizo a menudo, el 34,80 % de vez en cuando, frente a solo el 17,30 % que no lo hizo casi nunca o nunca, lo que indica que el estrés produce ansiedad y que las personas piensen sobre las cosas pendientes.

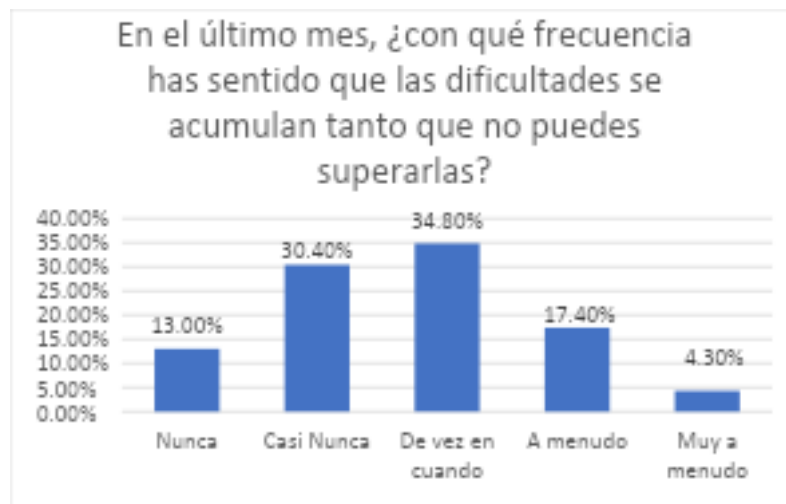
Figura 15: Control del tiempo



Fuente: Elaboración propia

Respecto a la percepción del control del tiempo el 17,40 % de la población de estudio mencionó que nunca puede controlar la forma de pasar el tiempo, el 13 % casi nunca y el 34,80 % de vez en cuando ha podido controlar el tiempo en el último mes, frente a 34,70 % que sintió que pudo hacerlo a menudo o muy a menudo.

Figura 16 : superación de las dificultades del día a día



Fuente: Elaboración propia

Los resultados evidenciaron que el 13% de la población estudiada han sentido que las dificultades se acumulan tanto que no podían controlarlas nunca, el 30,40 % casi nunca, el 34,80% de vez en cuando y solo el 17,40 % lo hizo a menudo seguidos del 4,30 % que pudo hacerlo muy a menudo en el último mes, lo que nos indica que la presencia de estrés incide de forma negativa frente a las dificultades, y disminuye la capacidad de las personas de afrontarlas.

4.2.2. Objetivo específico 2. Establecer las técnicas de masaje terapéutico que inciden en el tratamiento del del estrés de pacientes de 20 a 40 años que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas.

El masaje terapéutico es muy beneficioso para la mejora de la salud mental ya que promueve la relajación, el alivio del dolor, reduce la sintomatología del estrés, ansiedad y depresión. Entre las técnicas de masaje terapéutico que inciden de manera positiva en el tratamiento del estrés están:

Roce o deslizamiento, el cual consiste en el contacto superficial de frotación suave, lenta y uniforme sobre la zona corporal a tratar en forma circular o longitudinal, se clasifica en roce superficial y profundo, los cuales generan los siguientes beneficios: hiperemia, regeneración de piel, acción sedante y relajante. descontracturante, aumento de la circulación sanguínea y linfática. (15)

Amasamientos, con esta técnica las manos crean un efecto garra que aprieta los tejidos blandos, despegando la superficie de los tejidos profundos y desplazándolos en dirección de las fibras musculares. Se realizan también movimientos de torsión y transversales. Los amasamientos pueden ser amasamientos superficiales y profundos, los cuales contribuyen a eliminar las impurezas de la piel, nutrición del músculo, relajación muscular, aumento de la contracción muscular y una acción desfibrosante, las cuales disminuyen la sintomatología del estrés. (15)

Fricciones, son pequeños movimientos circulares, breves y precisos, con presión controlada, dados por los pulpejos de los dedos movilizandando la superficie de la piel y músculos, los efectos son: separar y movilizar tejidos con adherencias, eliminación de acumulaciones tóxicas, hiperemia, relajación y analgesia. (15)

Percusiones, consiste en el golpeteo con el borde cubital o con la palma de las manos en forma de golpeteo rítmico sobre el cuerpo del paciente, las manos deben de estar en forma ahuecada escuchándose un sonido hueco al realizar la maniobra, sus efectos son: hiperemia, nutrición muscular, contracción muscular disminuye la excitabilidad, estimula y normaliza el tono muscular. (15)

Vibraciones, son movimientos oscilatorios con contracciones estáticas de los antebrazos, son cortos, rápidos, rítmicos y energéticos creando el efecto de vibración en las manos de terapeuta, las cuales nunca pierden contacto sobre la piel. Los cuales disminuyen la excitabilidad nerviosa, producen relajación muscular, mejoran la contractibilidad muscular, y estimulan la circulación, por ende, resultan muy beneficiosos en el tratamiento del estrés.

Además de estas técnicas, está el masaje relajante, para su aplicación el terapeuta moverá sus manos con maniobras suaves y deslizándolas lentamente presionando suavemente. En este tipo de masaje se trata las tensiones musculares crónicas como puntos de gatillo, "nudos" o adherencias tratando el tejido profundo buscando la relajación y el bienestar del paciente.

Este tipo de masaje estimulan las terminaciones nerviosas sensoriales en la piel, producen una relajación profunda, disminuyen la presión arterial y la frecuencia cardiaca, aumenta la circulación sanguínea y cardiaca y linfática.

En una sesión de masaje terapéutico es importante mantener una comunicación efectiva, para garantizar una experiencia personalizada y adaptada. Además de que es clave crear un ambiente confortable que implica ajustar la temperatura de la habitación, atenuar las luces y reproducir música suave y relajante, un ambiente sereno puede y promover una relajación más profunda, la cual incidirá de forma positiva en la sintomatología del estrés.

4.2.3. Objetivo específico 3. Describir los efectos del masaje terapéutico en la percepción del estrés de pacientes de 20 a 50 años que acuden al Centro Natu Medic del Cantón Naranjal, provincia del Guayas. Periodo octubre - diciembre de 2024

Las percepciones del estrés que se detectaron en los pacientes de 20ma 50 años que acuden al Centro Natu Medic, desde la observación fueron la afectación por cosas que sucedieron inesperadamente, incapacidad de controlar las cosas

importantes de la vida, nerviosismo, dificultad para afrontar efectivamente los cambios importantes de la vida, seguridad en la capacidad para afrontar los problemas personales, capacidad para controlar las dificultades de la vida, enfado por que las cosas han estado fuera de control, rumiación de ideas, control del tiempo, impotencia ante la acumulación de las dificultades.

El masaje terapéutico es una herramienta terapéutica que genera muy buenos resultados, 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. (2)

El masaje relajante es el más indicado en el tratamiento del estrés ya que este tipo de masaje alivia las tensiones musculares crónicas como puntos de gatillo, contracturas o adherencias tratando el tejido profundo buscando la relajación y el bienestar del paciente, ya que sus efectos producen cambios bioquímicos en el cerebro que contribuyen a reducir la sintomatología del estrés, dado a que se produce una relajación profunda, la presión arterial disminuye, por ende la frecuencia cardíaca, produciendo un estado de bienestar.

Los beneficios que se obtuvieron en este estudio después de la aplicación de 4 sesiones de masaje terapéutico a la población de estudio fue una mejora en las percepciones del estrés, se observó un aumento en la capacidad para enfrentar problemas cotidianos del día a día, una mejor aceptación de los cambios, disminución de los estados de nerviosismo, mejor control del enfado cuando las cosas no salen como se espera, mayor seguridad en sus capacidades, mejor control del tiempo y un mayor bienestar.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

Concluido este estudio se concluyó con el análisis de los resultados obtenidos, las conclusiones a las que se llegó son las siguientes:

- Se evidenció que los pacientes de 20 a 50 años que acuden al Centro Natu Medic, del Cantón Naranjal, provincia del Guayas, se relacionan con factores estresantes que tienen que ver con los problemas cotidianos los cuales inciden en el desarrollo de síntomas como insomnio, dolor de cabeza falta de control del tiempo, desorganización, incapacidad para enfrentar las situaciones de la vida cotidiana, irritabilidad, enfado ante la pérdida de control.
- El masaje terapéutico es una terapia de contacto o de manipulación, que pertenece a la medicina alternativa que contribuye de manera positiva en el tratamiento del estrés, ya que su aplicación contribuyó a que la percepción del estrés de los pacientes participantes en este estudio cambie positivamente y afrontes de mejor manera las dificultades cotidianas del día a día.
- Las terapias alternativas y complementarias como el masaje terapéutico, tributan al enfoque holístico de la Naturopatía que es curar el cuerpo- mente y espíritu, genera bienestar, contribuye a la prevención y fortalecimiento de la salud mental y mejora de la calidad de vida de la población, contribuyendo además con un adecuado afrontamiento de las situaciones estresantes en todos los ámbitos de la vida.

4.2 Recomendaciones

- A la institución se recomienda fomentar investigaciones que integren las diferentes terapias alternativas y complementarias para el mejoramiento de la salud mental de la población y en las diferentes etapas del ciclo vital, como el caso de esta investigación que aborda el estrés en adultos mayores.
- Al personal docente se recomienda fomentar el uso de la terapia de masaje, como herramienta de tratamiento de las diferentes condiciones de salud que afecta a la población y que se abordan en las aulas.
- A los Terapeutas Naturópatas se recomienda el uso del masaje terapéutico como tratamiento, de los trastornos de salud mental como el estrés, esta terapia alternativa en tributa al principio de no malignidad, ya que es una terapia no invasiva, efectiva, accesible y sin efectos adversos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Jimenez A, Albenia MI. Eficacia del Neurofeedback en el Trastorno de Estrés Postraumático en población adulta. Una Revisión sistemática. Panamerican Journal of Neuropsychology. 2018; 12(1).
2. García T, Marín M, Cardoso S, Córdova J. Masoterapia como tratamiento del estrés académico en la Clínica Salud Intercultural. Investigación e Innovación. 2024; 4(2).
3. Fernanda SM, López JJ, Columba ME. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia. Universidad Autónoma de Aguascalientes. 2019 Octubre.
4. Organización mundial de la Salud. Organización mundial de la Salud. [Online].; 2022 [cited 2025 enero 24. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
5. Reinado I. Enseñanza aprendizaje y su incidencia en las técnicas de masaje antiestrés en los pacientes de la clínica Sagrado Corazón de Jesús. cantón El Empalme. Informe final del proyecto de investigación. Babahoyo : Universidad Técnica de Babahoyo ; 2017.
6. Medline Plus. Medline Plus. [Online].; 2024 [cited 2025 enero 25. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>.
7. López JI. Efectividad de la electroacupuntura y el masaje terapéutico en la cervicalgia secundaria al estrés y la ansiedad. Una revisión sistemática de la literatura. Revista Internacional de acupuntura. 2024 abril ; 18(2).

8. Medline Plus. Medline Plus. [Online].; 2024 [cited 2025 febrero 7. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>.
9. American Psychological Association. American Psychological Association. [Online].; 2015 [cited 2025 febrero 5. Available from: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>.
10. Miller LH, Dell Smith A. Organización Mundial de la Salud. [Online].; 2023 [cited 2025 enero 27. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-of-older-adults>.
11. Álvarez i, Velis L, Yela J, Escobar K. Afrontamiento al estrés y autoestima de adultos mayores. UNIANDES Cienc Salud. 2019 Enero ; 2(30-40).
12. Organización Panamericana de la salud. Organización Panamericana de la salud. [Online].; 2020 [cited 2025 febrero 7. Available from: <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>.
13. Organización Mundial de la Salud (OMS). Estrategia de la OMS para la medicina tradicional. Estrategia. Organización Mundial de la Salud (OMS); 2023.
14. Soaje M. Revisión bibliográfica del dolor crónico y las terapias alternativas y complementarias. Visión enfermera. Trabajo de fin de grado. Enfermería. Oviedo : Universidad de Oviedo ; 2023.
15. Pucllas M. Efectos de los masajes fisioterapéuticos en el manejo del estrés en pacientes de la Clínica Vitalmet Huancayo 20180. trabajo de investigación para optar por el título de Bachiller en tecnología Médica especialidad en terapia física y Rehabilitación. Huancayo : Universidad Continental ; 2019.

16. Aguado Barahona MC. Sociedad Valenciana de Geriátría y Gerontología. [Online].; 2024 [cited 2025 enero 18. Available from: <https://www.svgg.org/el-estres-en-los-adultos-mayores/>.
17. Medline Plus. Medline plus. [Online].; 2024 [cited 2025 enero 27. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>.
18. Atienza salud. Atienza. [Online].; 2022 [cited 2025 enero 27. Available from: <https://teleasistencia.es/es/blog/informacion/estres-en-personas-mayores>.

ANEXOS

Anexo 1: Escala de percepción del estrés

Escala de Estrés Percibido (¿Qué tan estresado estás?)

Objetivo: Analizar los efectos del masaje terapéutico para el tratamiento del estrés en pacientes de 20 a 50 años que acuden al centro.....

Estimado/a Paciente: Solicitamos su colaboración completando este cuestionario, le indicamos que la información que nos brinde será totalmente confidencial y los resultados se darán a conocer de forma tabulada e impersonal. Es muy importante que tus respuestas sean lo más honestas posible.

Información general

DATOS GENERALES

1. Género:

- a) Masculino b) Femenino

1. Edad:

- a) 20- 31
b) 31-40
c) 41- 50

Información específica

Las preguntas en esta escala hacen referencia a tus sentimientos y pensamientos durante el último mes. En cada caso, por favor indica con una "X" cómo te has sentido o cómo has enfrentado cada situación.

| | Nunca | Casi nunca | De vez en cuando | A menudo | Muy a menudo |
|--|-------|------------|------------------|----------|--------------|
| 1. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido afectado por algo que ocurrió inesperadamente? | | | | | |
| 2. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes en tu vida? | | | | | |
| 3. En el último mes, ¿con qué frecuencia te has sentido nervioso o estresado? | | | | | |
| 4. En el último mes, ¿con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida? | | | | | |
| 5. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida? | | | | | |
| 6. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado seguro sobre tu capacidad para manejar tus problemas personales? | | | | | |
| 7. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las cosas van bien? | | | | | |
| 8. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que no podías afrontar todas las cosas que tenías que hacer? | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 9. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida? | | | | | |
| 10. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que tenías todo bajo control? | | | | | |
| 11. En el último mes, ¿con qué frecuencia has estado enfadado porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control? | | | | | |
| 12. En el último mes, ¿con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que te faltan por hacer? | | | | | |
| 13. En el último mes, ¿con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo? | | | | | |
| 14. En el último mes, ¿con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas? | | | | | |

Anexo 2: Historia clínica

Fecha: 01/10/2024

Historia N°: 001

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:

Nombres y Apellidos: Juan Maldonado

F..... **Edad:** 30 años

Cédula de ciudadanía: 0706670400..... **Fecha de nacimiento:** 10

/04/1995..... **Dirección:**

Naranjal.....

Teléfono: 0990706780.....

Nivel de instrucción: superior..... **Ocupación:**

profesor..... **Estado civil:** casado **Religión:** católico..... **Auto**

identificación Étnica: Mestiza.....

Persona de referencia: **Teléfono:**

0904567890.....

ANAMNESIS:

Condición de llegada: triste y decaído

Motivo de consulta: estrés

severo.....

Historia de la enfermedad actual: Paciente de 30 años de edad con antecedentes de buen desempeño laboral experimento cambios de comportamiento, incluyendo irritabilidad, miedo, ansiedad, nerviosismo y sobresalto después de haber sido agredida en el trabajo. Evita salir sola, siente malestar al recordar el hecho traumático y ha perdido estabilidad emocional y labora, al momento de la evaluación se encontraba con tratamiento con antidepresivos y ansiolíticos.

Antecedentes patológicos personales:

gripe.....
.....

Antecedentes patológicos familiares:

Papa con artritis

Historia psicosocial: (Emocionales, factores de riesgo para enfermedades en el ambiente familiar y socio laboral)

En lo familiar problemas con el entorno familiar tiene problemas en lo laboral x un antecedente en el trabajo.....
.....

Gineco-obstétrica:.....
.....

**Hábitos generales: (sueño, miccional, defecatorio, ejercicio, tabaco, licor, -otros-
medicinas, terapias)**

Sueño interrumpido 4 horas micción 8 veces en el día, estreñimiento, caminata, licor no consume, tabaco no consume, medicina ansiolíticos y antidepresivos.

Hábitos nutricionales: (Variedad, cantidad, frecuencia, hidratación, otros)

Ansiedad al comer, verduras, frutas huevos, toma agua y ejercicios

REVISIÓN POR APARATOS Y SISTEMAS (lo referido en la enfermedad actual)

1. **S. Tegumentario:** sin patología aparente.....
2. **S. Cardiovascular:** sin patología aparente.....
3. **S. Respiratorio:** sin patología aparente.....
4. **S. Digestivo:** sin patología aparente.....
5. **S. Genitourinario:** sin patología aparente.....
6. **S. Osteomioarticular (SOMA)** sin patología aparente
7. **S. Linfático:** sin patología aparente.....

8. **S. Nervioso:** sin patología aparente.....

9. **S. Endocrino:** sin patología
aparente.....

EXAMEN FÍSICO GENERAL

Signos vitales:

Peso: 80 kg

Talla: 1,70 m

IMC:27.7

F.C.: 60/100___/min

F.R.: _18___/min

T.A.: 100/60/___mmHg

T°: _37_

Sat.O2 95_%

% de grasa: _____ **% de músculo:** _____ **% de agua:** _____ **Grasa visceral:** _____

Biotipo: Normolíneo _x_ Longilíneo___ Brevilíneo___

Facies: Normal ___ Álgica___ Ansiosa_x_ Colérica___ Triste___

Actitud y postura: Bipedestación_x_ Sedestación___

Piel y mucosa: Hidratada_x_ Deshidratada___ Normocoloreadas___ Palidez___

Cianosis___ Turgencia conservada___

Pelo y uñas: Quebradizo___ Implantación normal___ Llenado capilar___

Cabeza: Normocefálica___

Otros:.....
.....

Cuello: No adenopatías_x___

Otros:.....
.....

Ojos: Pupilas isocóricas_x___ Normoreactivas a la luz y acomodación___

Otros.....

Nariz: Fosas nasales permeables_x___ Secreción___

Boca: Piezas orales completas_x___ Buen estado___ Mucosa hidratada___ Deshidratada___

Orofaringe: Congestiva_x_ Eritematosa___ Hiperémica___ Amígdalas hipertróficas___

Criptas___ Purulentas___

Corazón: R1 y R2 rítmicos con el pulso_x_ Ruidos

sobreañadidos:_____

Pulmones: Murmullo vesicular: Normal_x_ Aumentado___ Disminuido___

Ruidos sobreañadidos: Movilización de secreciones___ Sibilancias___ Estertores___

Roncus___

Abdomen:blando sin dolor a la palpación superficial ni profunda

Región inguinogenital: No valorado_x_

Valorada:.....

Región lumbar: sin patología aparente

Extremidades Superiores: Tono conservado_x_ Fuerza conservada____ Movilidad conservada__

Edemas__ limitación funcional:

.....
.....

Extremidades Inferiores: Tono conservado_x_ Fuerza conservada____ Movilidad conservada__

Edemas__ limitación funcional:

.....
.....

DATOS DE EXÁMENES COMPLEMENTARIOS:

No refiere

.....
.....

VALORACIÓN NATUROPÁTICA: (Reflexología, Radiestesia, Floral, Pre-test, Iridología)

reflexología y masaje antiestrés

.....
.....

VALORACIÓN TRADICIONAL: (Medicina Oriental, Ayurveda, Medicina Andina)

.....
.....
.....
.....

VALORACIÓN PRESUNTIVA NATUROPÁTICA:

Masaje en todo el cuerpo para descontracturar los músculos debido al estrés

VALORACIÓN DEFINITIVA:

Masaje antiestrés y descontracturante

PLAN TERAPÉUTICO:

Fitoterapia

Infusión de valeriana, tomarlo cuando tenga ansiedad,

Terapias manuales

Masaje terapéutico antiestrés una vez x semana x 3 meses

Cuatro elementos

Caminar descalzo haciendo contacto con la tierra y ejercicios de respiración

Terapias psicofísicas

Ejercicios de estiramiento

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Juan Maldonado F

0706670400

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

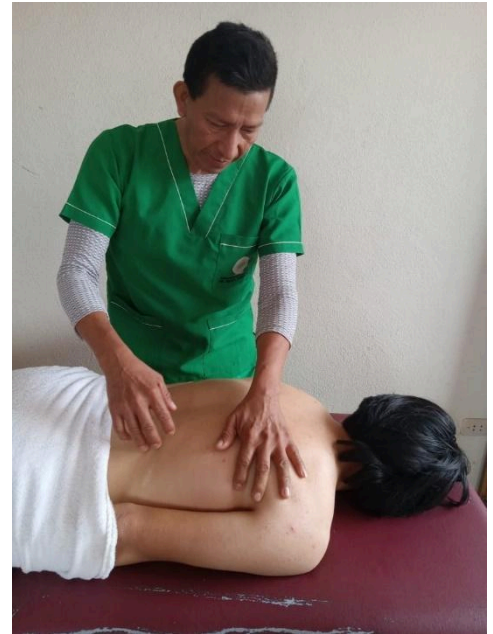
Firma del paciente:

Nombre del terapeuta: Rommel Cadmelema Villa

HOJA DE EVOLUCIÓN CLÍNICA

| FECHA | | | EVOLUCIÓN | INDICACIONES |
|-------|----|------|---|--|
| D | M | A | | |
| 05 | 10 | 2024 | <p>Paciente de sexo masculino de 30 años de edad experimento cambios de comportamiento e irritabilidad, miedo ansiedad y nerviosismo después de haber sido agredido en el trabajo evitar andar solo</p> <p>Siente malestar al recordar episodios traumáticos a perdido estabilidad emocional y laboral al momento de la evaluación se encontraba con tratamiento medico con antidepresivos y ansiolíticos</p> | <p>Tener una alimentación controlada con menos condimentos, tener en consideración y cuidado con alimentos que estimulen la hormona del cortisol y alteren los nervios</p> |
| 15 | 10 | 2024 | <p>Paciente acude a consulta un poco mas alentado y controla un poco más su ansiedad</p> | <p>Seguir con la alimentación balanceada y controlada y jugos para desintoxicar el intestino</p> |
| 24 | 10 | 2024 | <p>Paciente acude a consulta más recuperado de su depresión y ansiedad</p> | <p>Masaje antiestrés y reflexología, terapia de relajación</p> |
| 02 | 11 | 2024 | <p>Paciente acude a consulta mas aliviado y con buen animo y con buen entusiasmo</p> | <p>Masaje antiestrés reflexología terapias de respiración y gimnasia psicofísica</p> |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Anexo 3: Evidencia fotográfica



Masaje terapéutico: fricciones



Masaje terapéutico: amasamientos

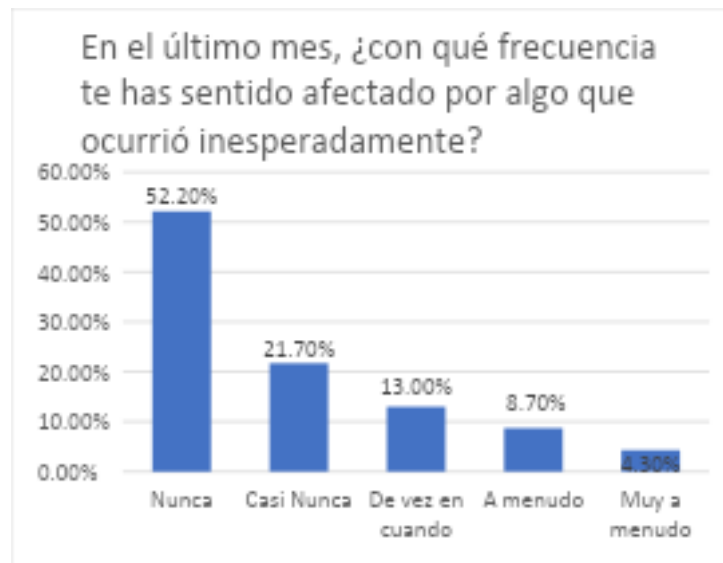


Masaje terapéutico: amasamiento digital

Masaje terapéutico: Frotaciones

Anexo 4: Resultados evaluación Post

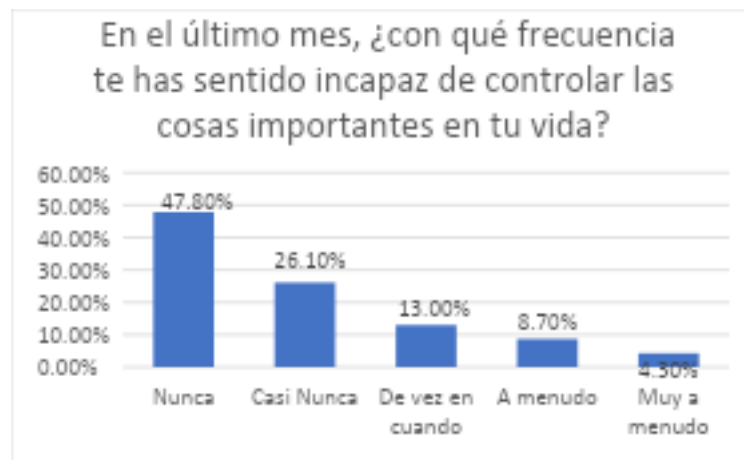
Figura 17: Afectación por eventos inesperados



Fuente: Elaboración propia

Los resultados evidenciaron que 4,30 % de los participantes en este estudio muy a menudo se han sentido afectados por algo que ocurrió inesperadamente el último mes, del 13 % que tuvo este sentimiento a menudo, se redujo al 8,70 %, del 52% de vez en cuando, se redujo al 13 % y el 52,0 % ya no se sintió afectado por algo que ocurrió de forma inesperada nunca.

Figura 18: Capacidad de controlar las cosas importantes de la vida

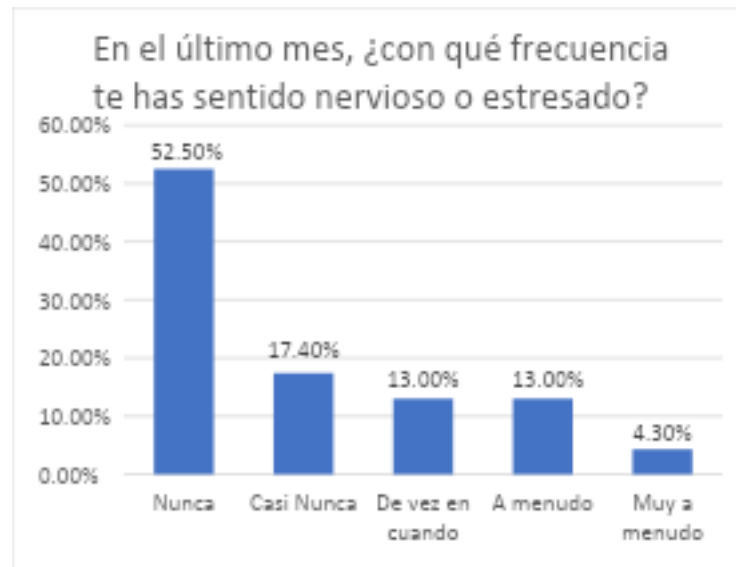


Fuente: Elaboración propia

Respecto a la capacidad de controlar las cosas importantes en la vida se evidenció que el 23 % se sintió incapaz muy a menudo y a menudo seguidos del

47,80 % de vez en cuando frente al 39 % que se sintió incapaz casi nunca o nunca demostrando que el sufrir de estrés disminuye la capacidad de control.

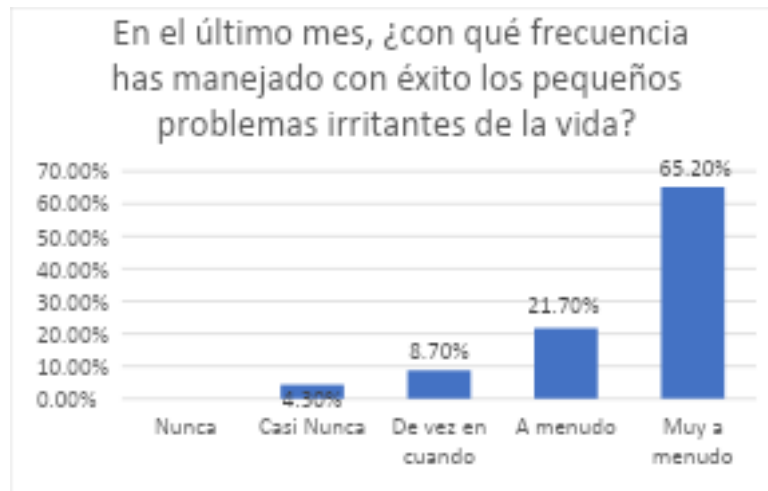
Figura 19: Nerviosismo y estrés



Fuente: Elaboración propia

Los resultados mostraron que el 21 % de los participantes en este estudio en el último mes se sintió nervioso y estresado muy a menudo, el 52,50 % de ven en cuando, frente al 12 % que dijo que no experimentó nerviosismo y estrés nunca.

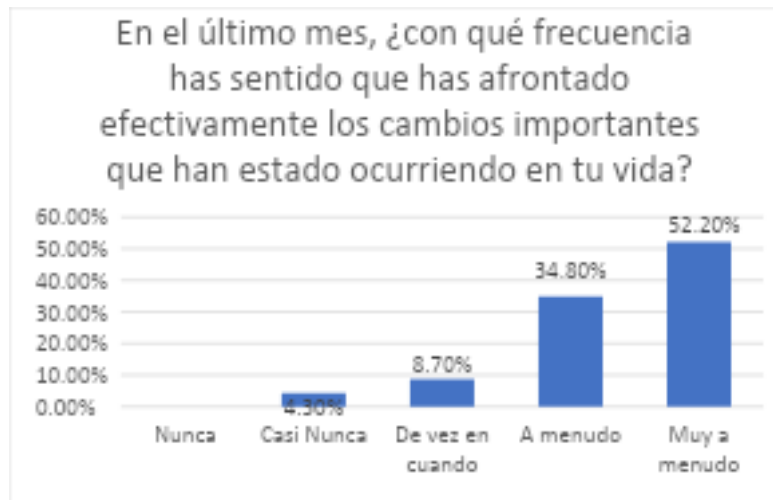
Figura 20: Capacidad de manejar problemas irritantes



Fuente: Elaboración propia

Respecto a la frecuencia con que manejaron con éxito los problemas irritantes de la vida el 4,3 % no lo lograron nunca, el 8,70 %, casi nunca, el 21,70 % de vez en cuando, porcentaje significativo que nos hace entrever que el estrés disminuye la capacidad de manejar los problemas irritantes del día a día.

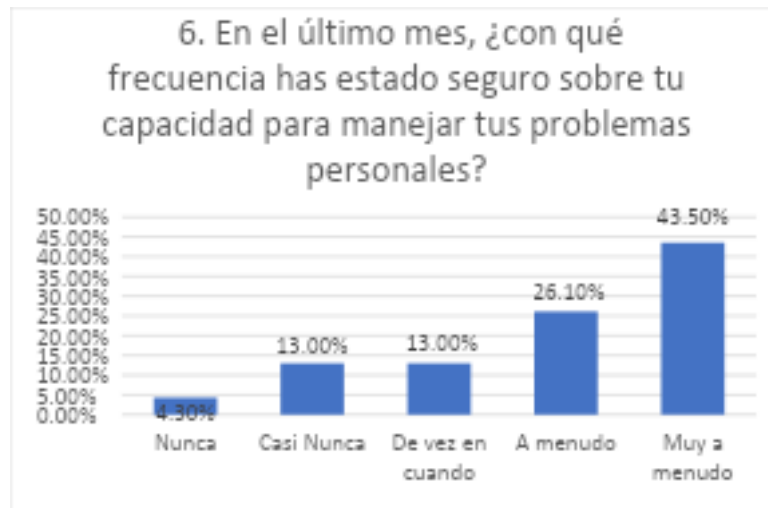
Figura 21: Capacidad para afrontar los cambios.



Fuente: Elaboración propia

Los resultados mostraron que el 8,70 % de los participantes en este estudio nunca han sentido que han afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en sus vidas, el 4,30 casi nunca, el 34,80 %, solo ha he tenido ese sentimiento de vez en cuando en el último mes, lo que denota que presentan estrés, y que esa condición limita su capacidad de afrontar los cambios.

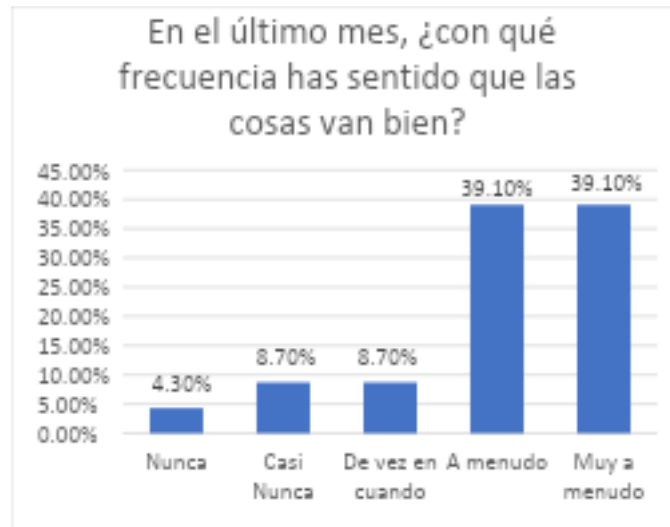
Figura 22: Capacidad de manejar los problemas personales



Fuente: Elaboración propia

Los resultados evidenciaron que el 4,30 % de los participantes no se sintieron seguros de su capacidad para manejar los problemas personales nunca, el 23 % casi nunca, el 26,10 %, de vez en cuando, en contraste el 43,50 % tubo este sentimiento a menudo y el 13 %, muy a menudo, de modo que podemos inferir que muchas veces el estrés crónico, es un estado que lo percibimos como algo normal.

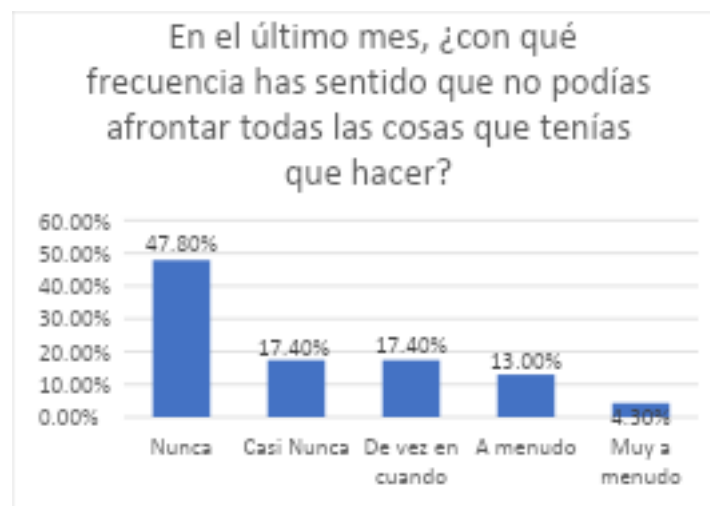
Figura 23: Sentimiento de seguridad



Fuente: Elaboración propia

Se evidenció en los resultados que el 13 % de la población de estudio no sintieron que las cosas van bien nunca o casi nunca, lo cual nos muestra que el estrés provoca angustia y miedo y un sentimiento de que nada va bien, el 39,10 %, solo siente que las cosas van bien de vez en cuando y únicamente el 8,70 % de la población siente que las cosas van bien muy a menudo.

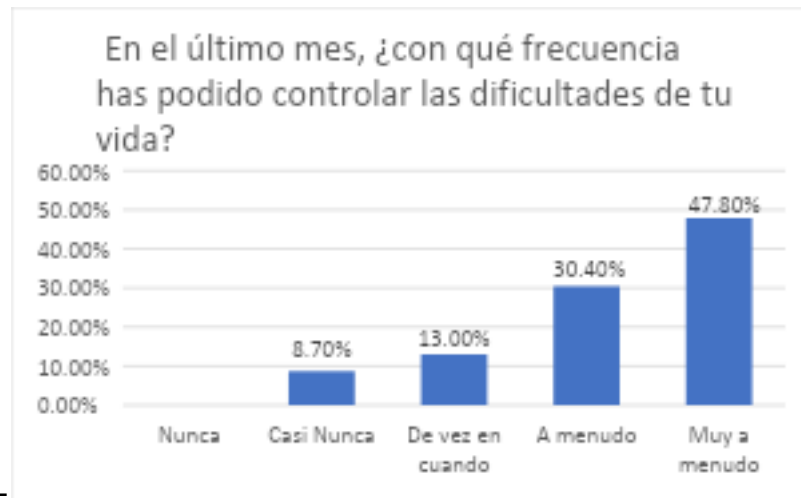
Figura 24: Capacidad de afrontamiento del día a día



Fuente: Elaboración propia

Se evidenció que el estrés influye en la percepción de la capacidad para afrontar todas las cosas que tenemos que hacer a diario, el 47,80 % de los participantes en este estudio, de vez en cuando, no pudieron afrontar todas las cosas que tenían que hacer, el 21,30%, no lo consiguieron a menudo o muy a menudo y únicamente el 33 %, consideran que casi nunca o nunca no pudieron afrontar las cosas tenían que hacer.

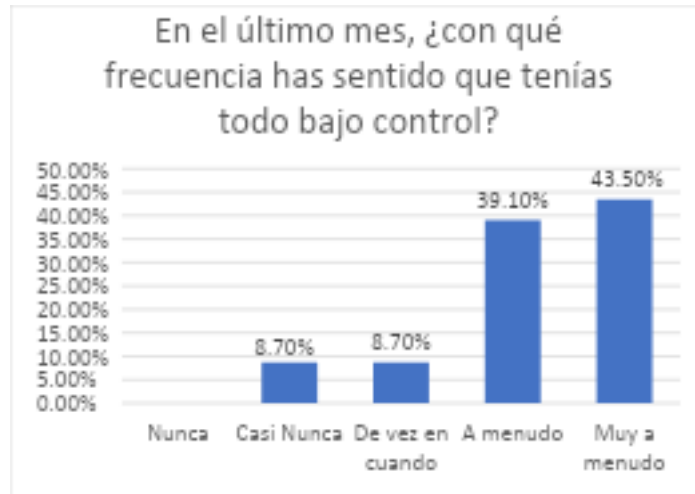
Figura 25: Capacidad de autocontrol ante las dificultades



Fuente: Elaboración propia

Respecto a la percepción de control de las dificultades de la vida el 8,70 % percibió que nunca tiene control, el 13 % casi nunca, el 30,40 % de vez en cuando, frente al 47, 80 % que percibió que a menudo tubo el control de las dificultades de la vida, de modo que la presencia de estrés disminuye la capacidad de controlar los problemas cotidianos

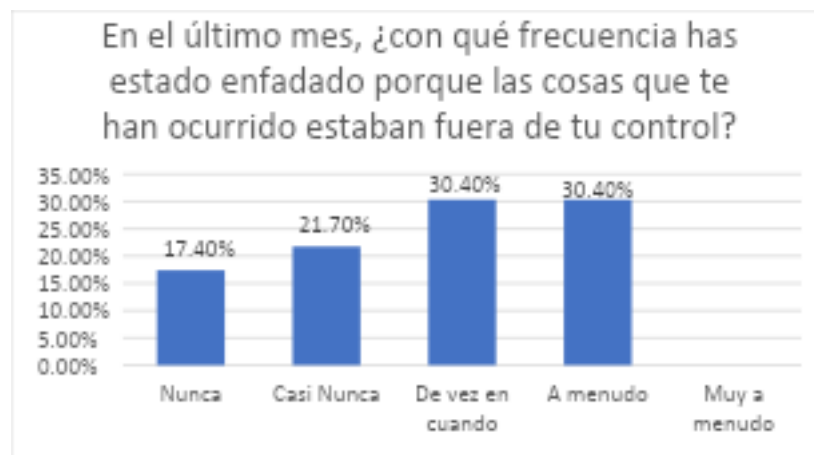
Figura 26: Control



Fuente: Elaboración propia

Respecto al sentimiento de tener todo bajo control el 43,50 %, experimentó ese sentimiento de vez en cuando, el 17,40 %, casi nunca o nunca, frente al 39,10 % que dijo sentir que tenía todo bajo control a menudo.

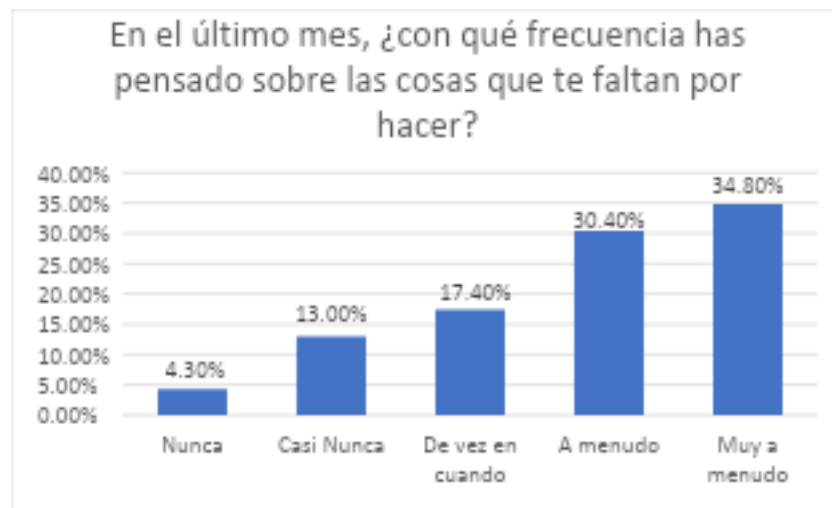
Figura 27: enfado y pérdida de control



Fuente: Elaboración propia

Los resultados mostraron que el 30,40 % de la población de la población estudiada se sintió enfadada a menudo porque las cosas que le han ocurrido estaban fuera de su control, seguido de un 21,70 % que tuvo este sentimiento, frente al 39,10 % que no experimentó este sentimiento casi nunca o nunca en el último mes.

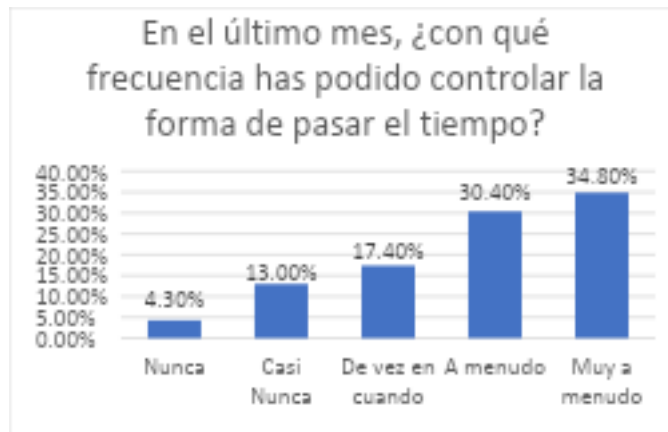
Figura 28: Sobre pensar las cosas pendientes



Fuente: Elaboración propia

Los resultados evidenciaron que después de la intervención terapéutica el 4,30 % nunca ha pensado en las cosas que tenía que hacer el 13 % casi nunca pero aun el 30,40 % lo ha hecho a menudo, y el 34,80 % muy a menudo.

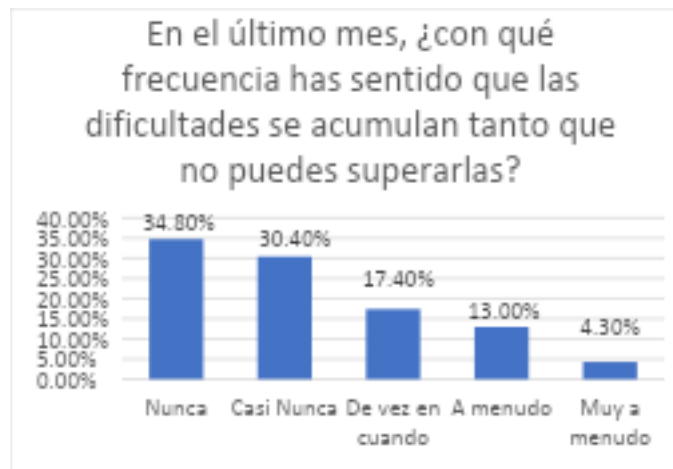
Figura 29: Control del tiempo



Fuente: Elaboración propia

Respecto a la percepción de la forma de pasar el tiempo el 34,80 % mencionó que después de la intervención terapéutica pudo controlar el tiempo muy a menudo y el 30,40 % a menudo, frente al 4,30 % que no pudo hacerlo nunca, y el 13 % casi nunca.

Figura 30: superación de las dificultades del día a día



Fuente: Elaboración propia

Los resultados evidenciaron que del 13% de la población estudiada han sentido que las dificultades se acumulan tanto que no podían controlarlas nunca, después de la intervención con masaje terapéutico, el 34,80 % mencionó que nunca experimentó ese sentimiento en el último mes, y únicamente el 4,30 % sintió que

no podía superar las dificultades muy a menudo, por lo que se evidenció una mejora significativa.