

Masaje holístico para disminuir el estado de ansiedad en jóvenes universitarios durante el confinamiento por COVID-19

Trabajo de diploma para optar por el título de licenciado en Cultura física

Autor : Fidel Ernesto Pérez Díaz
Tutor : MSc. Milagros La Rosa Arias

HOLGUÍN 2021



Agradecimientos

Dedicatoria

Síntesis

El confinamiento y el distanciamiento social han sido medidas prioritarias para la salud pública contra el COVID-19, pero han generado un impacto negativo sobre el estilo de vida de las personas, disminuyendo las posibilidades para realizar actividad física y la recreación. El temor y la ansiedad con respecto a una nueva enfermedad y lo que podría suceder ante ésta, pueden resultar abrumadores y generar emociones fuertes provocando un deterioro en la salud mental. En concordancia con lo anterior, los autores se cuestionaron cómo contribuir a la disminución del estado de ansiedad en jóvenes universitarios durante el confinamiento por COVID-19 y se propusieron recopilar un conjunto de técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en jóvenes universitarios durante el confinamiento por COVID-19. El conjunto de técnicas cumple con requisitos, características y adaptaciones acorde con las posibilidades de los jóvenes universitarios en el contexto estudiado y se valoró de muy adecuada por el 80% de los especialistas en el grupo nominal.

Abstract

Confinement and social distancing have been priority public health measures against COVID-19, but they have had a negative impact on people's lifestyles, decreasing the possibilities for physical activity and recreation. Fear and anxiety about a new disease and what might happen in the face of it can be overwhelming and generate strong emotions, leading to deterioration in mental health. In accordance with the above, the authors questioned how to contribute to the decrease of the state of anxiety in young university students during COVID-19 confinement and set out to compile a set of holistic massage techniques for the decrease of the state of anxiety in young university students during COVID-19 confinement. The set of techniques meets the requirements, characteristics and adaptations according to the possibilities of young university students in the context studied and were valued as very adequate by 80% of the specialists in the nominal group.

Índice

Introducción.....	1
DESARROLLO	5
1. Fundamentos teóricos - metodológicos que sustentan el empleo del masaje en la disminución del estado de ansiedad en jóvenes universitarios durante el confinamiento por COVID-19.....	5
2. Conjunto de técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en jóvenes universitarios durante el confinamiento por COVID-19.....	14
Conclusiones	22
Referencias bibliográficas	1

INTRODUCCIÓN

La situación sanitaria mundial es preocupante por la aparición del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, conocido por COVID-19, que afecta gravemente a la población. Los coronavirus se caracterizan por atacar principalmente al sistema respiratorio humano; según Ahn et al. (2020) se conocían seis tipos de coronavirus con la capacidad de infectar a los humanos, de ellos, cuatro ocasionan un resfriado común y casos graves en inmunocomprometidos, los otros dos incluyen el Síndrome Respiratorio Agudo (SARS) y al Síndrome de Medio Oriente (MERS)

Como expresan Velavan y Meyer (2020) El actual brote del nuevo coronavirus con epicentro en la provincia de Hubei de la República Popular China, se ha extendido a muchos otros países. A causa de esta alta prevalencia el 30 de enero de 2020, el Comité de Emergencias de la organización mundial de la salud (OMS) declaró una emergencia sanitaria mundial (p. 278).

La presentación clínica del nuevo coronavirus se caracteriza por fiebre, tos, disnea y compromiso del parénquima pulmonar, ocasiona neumonía de leve a severa intensidad, la que puede resultar en admisión en la unidad de cuidados intensivos y muerte (Shah et al., 2020; Huang et al., 2020) los principales factores de riesgo de mortalidad por COVID-19 son edad avanzada y la presencia de comorbilidades como hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria, enfermedad renal crónica (Zhou et al., 2020)

Aunque la mayoría de los pacientes presentan una enfermedad leve, el virus es altamente contagioso, y el comportamiento de la enfermedad puede congestionar o saturar los sistemas de salud, como se ha documentado en varios países en el mundo, y generar alta mortalidad en poco tiempo (Adhikari et al., 2020)

Actualmente la COVID-19 se ha expandido a 184 países, hasta el 8 de marzo de 2021 se reporta un total de 117 280 596 casos confirmados, 2 602 564 muertes, para una letalidad de 2,21 % siendo los países con mayor incidencia Estados Unidos de América, la India, Rusia y Francia. En el continente americano se reportan 52 554 287 casos confirmados, que representa el 44,81% de casos totales confirmados, con 1 256 563 muertes para una letalidad de 2,39% superior a las cifras del mundo.

Nuestro país como parte de este mundo comienza a reportar los primeros casos importados en marzo del 2020, hasta la fecha se ha confirmado 56 566 casos, de ellos 30 068 para un 53,1% son asintomáticos reflejando el alto riesgo de contagio de esta enfermedad. Ha ocurrido producto de esta pandemia 350 decesos para una letalidad de 0,62%, una de las más bajas en el mundo.

Aunque ya se cuentan con diversas vacunas para su prevención todavía no se precisa de un tratamiento curativo. La mayoría de los países están respondiendo al COVID-19, a través de estrategias de confinamiento o cuarentena y mitigación.

Si bien, el confinamiento y el distanciamiento social han sido medidas importantes y prioritarias para la salud pública, estas decisiones también han llevado consigo el cierre temporal y parcial de parques, espacios públicos, gimnasios, escuelas deportivas y centros de acondicionamiento físico, que han generado un impacto negativo sobre el estilo de vida de las personas, disminuyendo las posibilidades para realizar actividad física y ejercicio (Heffernan y Young, 2020)

De la misma manera, la epidemia por el COVID-19 tiene un impacto psicológico en la población general con consecuencias en la salud física y mental, que podrían estar caracterizadas por incertidumbre, insomnio, ira, temor a ser infectado, aumento del consumo de alcohol o de cigarrillos, aislamiento social, desarrollo del trastorno de estrés post traumático, trastornos de ansiedad, trastorno depresivo, somatización y la percepción de la pérdida de la salud (Shigemura et al., 2020)

La pandemia de COVID-19 puede resultar estresante para las personas. El temor y la ansiedad con respecto a una nueva enfermedad y lo que podría suceder ante ésta, pueden resultar abrumadores y generar emociones fuertes, tanto en adultos, como en niños (Usher, Durkin y Bhullar, 2020)

Según Serrano et al. (2013) la incidencia de los trastornos de ansiedad es más elevada en la adolescencia y la juventud, encontrándose su tasa más elevada entre los 20 y los 30 años. Periodo que coincide con los estudiantes universitarios.

La población joven se considera un grupo especialmente vulnerable desde el aspecto nutricional y de salud, ya que, se encuentra atravesando un período crítico para el establecimiento de sus propios hábitos alimentarios, prácticas de actividad física y estilos de vida los cuales continuarán durante toda la adultez. Además, los hábitos

alimentarios adquiridos durante esta etapa son los que definen el estado de salud futuro de los universitarios y por consiguiente de la generación futura. (Álvarez, 2020) Estudios recientes han respaldado firmemente dos estrategias para prevenir o mitigar síntomas de depresión y ansiedad: promover la conexión social y la actividad física (Valero et al., 2020), respecto a la actividad física las investigaciones realizadas por los siguiente investigadores así lo respaldan: Villaquirán et al. (2020); Ortiz y Villamil (2020) y Camacho et al. (2020). Sin embargo, en estas investigaciones no se evidencian interacción con otras técnicas para prevenir o mitigar síntomas de depresión y ansiedad como el automasaje.

Por tanto, considerando la importancia de estudiar diferentes estrategias para disminuir el estado de ansiedad en jóvenes universitarios, según documentación presentada, y por los resultados obtenidos en las investigaciones descritas sobre el tema, se declara el siguiente **problema científico** ¿Cómo contribuir a la disminución del estado de ansiedad en jóvenes universitarios durante el confinamiento por COVID-19?

En correspondencia con el problema se declara como **objetivo de la investigación**: recopilar un conjunto de técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en jóvenes universitarios durante el confinamiento por COVID-19.

Del análisis del problema se derivan las siguientes preguntas científicas.

1. ¿Cuáles son los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan el empleo del masaje en la disminución del estado de ansiedad en jóvenes universitarios durante el confinamiento por COVID-19?
2. ¿Qué características deben poseer un conjunto de técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en jóvenes universitarios durante el confinamiento por COVID-19?

Para darle cumplimiento a estas conjeturas se plantearon las siguientes tareas científicas:

1. Determinación de los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan el empleo del masaje en la disminución del estado de ansiedad.

2. Determinación de las características que deben poseer un conjunto de técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en jóvenes universitarios durante el confinamiento por COVID-19.

Las tareas se desarrollaron a través de la utilización de los siguientes métodos.

Del nivel teórico:

Inductivo-deductivo: En el procesamiento de la información teórica y empírica que permite caracterizar el objeto de investigación, los fundamentos teóricos y la elaboración de las conclusiones, así como en el establecimiento de relaciones lógicas y generalizaciones teóricas.

Analítico-sintético: Este método se basa en los procesos cognoscitivos y permite la descomposición del fenómeno o proceso que se estudia en los principales elementos que lo conforman para determinar sus particularidades y simultáneamente mediante la síntesis se integran permitiendo descubrir relaciones y características generales.

Histórico- lógico: Con él se establece el estudio y antecedentes del fenómeno objeto de investigación en su devenir histórico, a la vez que se delimitan cuáles son las leyes del funcionamiento y desarrollo del fenómeno.

Del nivel empírico se utilizaron métodos y técnicas como:

Encuesta: Se aplicó con el objetivo de obtener información que permitiera caracterizar el objeto de investigación y comprobar la incidencia de la propuesta de masaje en la práctica.

Revisión documental: Para establecer las relaciones lógicas respecto a la transformación del objeto y precisar las ideas de síntesis en torno a sus fundamentos y antecedentes.

Se aplicaron procedimientos estadísticos y matemáticos como el cálculo porcentual y la agrupación de datos.

Población y muestra

De una población de 35 estudiantes universitarios del cuarto año de la carrera de Cultura física de la Universidad de Holguín se seleccionó de forma aleatoria simple una muestra conformada por 8 estudiantes que representan el 22.8%.

DESARROLLO

1. FUNDAMENTOS TEÓRICOS - METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN EL EMPLEO DEL MASAJE EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTADO DE ANSIEDAD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19.

Estado de ansiedad en jóvenes universitarios durante el confinamiento por COVID-19

La situación sanitaria mundial es preocupante por la aparición del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, conocido por COVID-19, que afecta gravemente a la población. A causa de su alta prevalencia el 30 de enero de 2020, el Comité de Emergencias de la organización mundial de la salud declaró una emergencia sanitaria mundial.

La presentación clínica del nuevo coronavirus se caracteriza por fiebre, tos, disnea y compromiso del parénquima pulmonar, ocasiona neumonía de leve a severa intensidad, la que puede resultar en admisión en la unidad de cuidados intensivos y muerte (Shah et al., 2020; Huang et al., 2020) los principales factores de riesgo de mortalidad por COVID-19 son edad avanzada y la presencia de comorbilidades como hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria, enfermedad renal crónica (Zhou et al., 2020)

Actualmente la COVID-19 se ha expandido a 184 países, hasta el 8 de marzo de 2021 se reporta un total de 117 280 596 casos confirmados, 2 602 564 muertes, para una letalidad de 2,21 % siendo los países con mayor incidencia Estados Unidos de América, la India, Rusia y Francia. En el continente americano se reportan 52 554 287 casos confirmados, que representa el 44,81% de casos totales confirmados, con 1 256 563 muertes para una letalidad de 2,39% superior a las cifras del mundo.

Actualmente, la pandemia del COVID-19 y los consecuentes cierres de emergencia (cuarentenas y toques de queda) han provocado ansiedad relacionada al coronavirus junto a otros trastornos de salud mental como la depresión, ansiedad generalizada e ideación suicida (Wang et al., 2020).

A medida que la crisis de COVID-19 continúa afectando la economía global y el diario vivir, muchas personas viven con miedo y ansiedad. El miedo es una respuesta

emocional a una amenaza inminente real o percibida, mientras que la ansiedad es anticipación de una amenaza futura (American Psychiatric Association [APA], 2013)

Un hallazgo consistente en la literatura es que los síntomas o trastornos de ansiedad y depresión son los que más se reportan en estudios que indagan la salud mental de personas en la pandemia. Mucha gente parece estar desesperada y muy angustiada por la situación. (Martínez, 2020)

Los trastornos del estado de ánimo se encuentran entre las principales causas de incapacidad en el ámbito mundial y son responsables además de un significativo agobio personal, así como también de un alto costo en la salud pública (López, et al., 2006).

La ansiedad no es un concepto o un estado particular muy limitado ya que es una señal o reacción general bastante común en el ser humano. “La ansiedad normal es una respuesta apropiada ante una situación amenazante”, según Kaplan y Sadock (2000: 636) De la misma forma, se diferencia del miedo en que la ansiedad es una respuesta a una amenaza desconocida, interior o conflictiva, mientras que el miedo es una respuesta a una amenaza conocida. (Canto y Castro, 2004: 260)

Además de los efectos motores y viscerales, la ansiedad afecta el pensamiento, la percepción y el aprendizaje. Tiende a producir confusión y distorsiones en la percepción no sólo respecto del tiempo y el espacio, sino también en relación con las personas y el significado de los sucesos. Tales distorsiones pueden interferir con el aprendizaje al disminuir la concentración, reducir la memoria y alterar la capacidad de relacionar un tema con otro. (Canto y Castro, 2004: 260)

Como parte de las estrategias de confinamiento o cuarentena, prioritarias para la salud pública como vías para combatir esta pandemia se encuentran el cierre temporal y parcial de instituciones Laborales o educativas.

Esta medida del Gobierno cobijó también a instituciones educativas de todos los niveles, y se definió por gran parte de las directivas educativas la virtualización de los procesos de formación. En este sentido, la virtualización de la enseñanza por la pandemia del Covid-19, generó un grupo de estrategias para enfrentar procesos de virtualización, con la aparición de problemas de conectividad, la escasez de

dispositivos para los estudiantes, la falta de preparación de los profesores en el manejo de tecnologías digitales, entre otros.

Estas limitaciones en el proceso docente educativo adiciono nuevos factores estresantes a la situación de nuestros jóvenes universitarios, que se encuentran entre las edades de mayor número de estudiantes con síntomas de ansiedad y depresión (adultez temprana).

Es importante tener en cuenta las peculiaridades y problemáticas evolutivas propias de dichas etapas que podrían actuar como factores de vulnerabilidad (embarazos no deseados, consumo de alcohol y otras sustancias psicoactivas, presión grupal y académica, conflictos intrafamiliares, carencias afectivas y económicas, y ausencia de patrones de autoridad en la familia). Sabemos que en la aparición de síntomas de ansiedad y depresión entre los jóvenes resulta clave la presencia a estas edades de una serie de factores estresantes del ámbito relacional y académico (Pardo, Sandoval y Umbarila, 2004) entre ellos: la realización de exámenes, el autoritarismo pedagógico, los problemas de adaptación al centro, los fracasos académicos y dificultades a la hora de cumplir las expectativas sobre su rendimiento, las pérdidas afectivas, etc. (Herrera et al., 2012)

Hay otros elementos de corte psicológico que pueden obstaculizar los procesos formativos y de enseñanza, como los efectos depresivos relacionados con la falta de sueño, ansiedad y autoestima (Almonte, Parra y Baltazar, 2019)

El estrés, la ansiedad y la depresión son sentimientos que están presentes en los estudiantes que ingresan a la educación superior afectando su salud mental tal como se menciona en las investigaciones de Montoya, Gutiérrez y Toro (2010) y Tijerina et al. (2019)

Muchos investigadores han abordado el tema del estado de ansiedad y otros indicadores de la salud mental en estudiantes universitarios. Serrano et al. (2013) realizo un estudio en estudiantes universitarios de licenciaturas en Psicología, Educación y Trabajo Social, de la Facultad de Ciencias de la Conducta, de la Universidad Autónoma del Estado de México. La muestra presentaba edades que oscilan generalmente entre los 19 y los 25 años y se valoró diferentes aspectos como Depresión, ansiedad y rendimiento académico. Encontrando cifras significativas de

ansiedad y depresión que afectan el rendimiento académico. El rendimiento académico, por lo tanto, dependerá de múltiples factores, y no sólo de alguno de ellos (como el psicológico), sino también del económico, político, social, familiar, individual, y, en cuanto a lo individual de la personalidad, del cognitivo, físico, actitudinal, entre otros. (Serrano et al., 2013: 58)

Agudelo et al. (2008) encontró que uno de los trastornos más diagnosticados en la universidad colombiana fue el trastorno de ansiedad con un 17% de los casos atendidos. Y que afectaba en mayor número al sexo femenino.

Por su parte Balanza, Morales y Guerrero (2009) se proponen analizar la prevalencia de trastornos de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios y, de forma secundaria, definir aquellos factores académicos y psico-sociofamiliares que podemos relacionar con su estado de salud mental.

La Escala de Ansiedad y Depresión de Goldberg (EADG) utilizada en este estudio, ha detectado que el 65,9% de los estudiantes universitarios entrevistados sufren probablemente un trastorno de ansiedad y/o depresión, el 55,7% de los encuestados aparentemente sufren algún tipo de trastorno de ansiedad y el 63,8% pueden sufrir un trastorno depresivo.

En otros estudios aparecen también los problemas económicos, la necesidad de compaginar una actividad laboral simultáneamente a la actividad académica y las cargas familiares como factores asociados a la disminución del mantenimiento de la red social, la socialización y al deterioro de salud mental entre los estudiantes

Estudios más recientes de Prada, Gamboa y Hernández (2020) donde se propusieron determinar los efectos depresivos causados por el aislamiento preventivo por la pandemia del Covid-19 en estudiantes y docentes universitarios. Constatando que prevalece la depresión mínima (76 %), seguida de la depresión leve (14 %), la depresión moderada (6 %) y la depresión grave (3 %). Se resalta que independientemente del nivel de afectación depresivo, se evidenció como aspectos comunes el aumento de los sentimientos de tristeza, tensión, cansancio y del apetito, al tiempo que se observó reducción en la concentración, en los niveles de energía y en las horas de sueño. (Prada, Gamboa y Hernández, 2020:16) aunque este estudio solo abarco los primeros 45 días de aislamiento en este país.

Durante la búsqueda bibliográfica realizada en las diferentes bases de datos no se pudo constatar por parte de los investigadores trabajos relacionados con el estado de ansiedad en jóvenes universitarios durante el confinamiento por COVID-19 en las universidades cubanas. Por tanto, considerando la importancia de estudiar diferentes estrategias para disminuir el estado de ansiedad en jóvenes universitarios, según resultados obtenidos en las investigaciones descritas sobre el tema se orienta este trabajo a los años terminales de la carrera de Licenciatura en Cultura física y deportes.

El empleo del masaje en la disminución del estado de ansiedad

El masaje se aplica como medio higiénico, profiláctico, sanitario y también para aumentar los resultados deportivos, hace más de 35 siglos.

Los resultados de las investigaciones de los últimos años han revelado los mecanismos de acción del masaje sobre el organismo del ser humano y amplían las posibilidades de su aplicación en los aspectos normalizadores de los procesos de autorregulación, intensificación de los mecanismos de defensa naturales y las posibilidades de disminuir considerablemente la farmacoterapia. (Biriukov, 1998: 2)

El masaje es un estímulo mecánico dosificado en el cuerpo, provocado por la mano del masajista o por aparatos. La acción del masaje sobre el organismo representa un proceso fisiológico complejo en el que participan muchos sistemas y órganos, dirigidos todos por el sistema nervioso central.

En el proceso del masaje ante todo se ejerce una acción sobre los mecanismos nerviosos que se encuentran en las diferentes capas de la piel y que están relacionados con los sistemas nerviosos centrales y nerviosos vegetativos. La energía mecánica de las diferentes manipulaciones se convierte en energía de excitación nerviosa que representa un eslabón nervioso en la cadena de complejas reacciones reflejas. La esencia de la acción neurorefleja del masaje consiste en que se produce el estímulo de los receptores cutáneos (exteroceptores), de los receptores alojados en los músculos, tendones, cápsulas articulares y ligamentos (propioceptores), así como de los receptores de las paredes de los vasos (angioceptores) (Rivero, Ceballos y Aguilar, 2007: 13)

Un ejemplo de la acción neurorefleja del masaje puede ser el cambio de actividad del corazón, de los pulmones, del intestino y de otros órganos internos, mediante el sistema eferente de la piel (reflejo víscero-cutáneo), de los músculos (reflejo víscero-motor) y de otros tejidos. (Rivero, Ceballos y Aguilar, 2007: 13)

Partiendo del mecanismo de acción fisiológica del masaje sobre algunos sistemas y órganos se puede llegar a la conclusión de que este permite variar de acuerdo con el fin perseguido. Se pueden señalar cinco tendencias principales en cuanto a la acción del masaje sobre el estado funcional del organismo: tonificante, sedante, trófica, energotrófica y de normalización de las funciones.

Dentro de estas la más importante para el fin de esta investigación es la acción sedante del masaje, relacionada con el estímulo rítmico y prolongado de los exteroceptores y propioceptores, lo que ejerce un efecto de freno sobre los procesos del sistema nervioso central.

Diversos autores han investigado sobre el efecto del masaje en los estados de ansiedad y otros fenómenos relacionados con la salud mental. Un estudio con mujeres en trabajo de parto, demostró que el masaje es una intervención de enfermería efectiva y capaz de disminuir el dolor y la ansiedad durante el parto, y que la participación del compañero en el masaje puede influenciar positivamente la calidad de las experiencias maternas de parto (Chang, Wang y Chen, 2002)

Medidas como la adecuada respiración y la relajación muscular han resultado eficaces en la reducción de las cifras tensionales, la tensión muscular y los niveles de ansiedad, hormonas del estrés y cortisol, según un estudio realizado a 100 empleados de hospitales, a los cuales se le realizó masaje en silla dos veces por semana, mostrando un estado de alerta y relajación confirmado por electroencefalograma (López et al., 2012: 284)

Benalcázar, (2015) constato el efecto beneficioso de la fisioterapia, dentro de los que se empleó el masaje en pacientes psiquiátricos. En la medición inicial los niveles de ansiedad eran altos en ambos tipos de pacientes, tanto crónicos como agudos, ya que están sobre los niveles considerados normales. Y después de la aplicación de la fisioterapia se demostró que los niveles de ansiedad disminuyeron tanto en la ansiedad rasgo como en la ansiedad estado en ambos tipos de pacientes.

Por otra parte las investigadoras Cencia y Cordova (2018) determinan el efecto positivo del masaje combinado con otras técnicas para el control de la ansiedad en el paciente con enfermedad cardiovascular en el periodo preoperatorio.

Son numerosas las técnicas y estilos de masajes combinados con otras técnicas para la prevención y el tratamiento de la salud mental. Tales como la acupuntura y la digitopresión o digitocupuntura.

González et al. (2011) demuestran que la acupuntura corporal y auriculoterapia empleada es efectiva para el tratamiento de la ansiedad. Con una eficacia del 95 por ciento con la aplicación de estas técnicas tradicionales en esta afección.

En un estudio realizado por Jiménez, (2011) utilizaron tres puntos en común (Ylintang, Baihui, y Neiguan), con 36 pacientes se emplearon la acupuntura con manipulación y electroacupuntura, durante 25 minutos, dos veces por semana. Se observan resultados con una muy buena eficacia y mejoría clínica a partir de la quinta sesión aproximadamente en pacientes con ansiedad secundaria a estrés.

Los investigadores Vique y Galíndez (2021) y Ortells y Sánchez (2021) proponen el uso de la acupuntura y la auriculoterapia como opción terapéutica o complementaria a las psicoterapias o farmacoterapias para poder tratar a personas con algún nivel de depresión, para atender y reducir las consecuencias del COVID-19, por lo que la acupuntura podría ser una medicina complementaria que puede ayudar a los sistemas de salud de los países. Aquí se demuestra que estas técnicas son efectivas, seguras y más económicas que los principales tratamiento.

Quedando demostrado por los autores citados que el empleo de las técnicas de masaje combinadas con acupuntura y otras técnicas de relajación son efectivas, seguras y más económicas que el tratamiento farmacológico para el tratamiento del estado de ansiedad.

Masaje Holístico para la disminución del estado de ansiedad.

El masaje como elemento de la medicina popular ha existido desde siempre en la vida de todos los pueblos y de todas las tribus. Eso explica el porqué de tan numerosas las escuelas y técnicas de masaje en todo el mundo, cada una con objetivos específicos y técnicas variadas. Que cambian sus denominaciones, orden

de ejecución, partes del cuerpo con que se aplica y medios utilizados, pero al profundizar en su práctica se aprecia más semejanzas que diferencias entre sí. Son numerosos los masajistas que se apegan a una determinada escuela de masaje para llevar a cabo su trabajo, pero mezclan técnicas de otros estilos dentro de sus procedimientos para una mayor eficacia en sus tratamientos. Por estas razones en nuestros tiempos se utiliza el término “masaje holístico” para definir una técnica terapéutica que combina el masaje tradicional con diferentes prácticas de relajación mental, un estilo de masaje propio, que reúne técnicas de diferentes estilos según la experiencia de su ejecutor. Su finalidad es obtener un alivio total de la tensión y el estrés tanto en el cuerpo como en la mente.

Según el diccionario de la real academia de la lengua española holístico: perteneciente o relativo al holismo. Holismo: doctrina que propugna la concepción de cada realidad como un todo distinto de la suma de las partes que lo componen.

El calificativo Holístico, proviene directamente del vocablo griego “Holos” que significa todo. Lo cual refleja que su atención, va dirigida hacia el espíritu, mente y cuerpo de la persona.

No siempre resulta posible utilizar los servicios de un masajista y en estos tiempos donde el confinamiento y el distanciamiento social han sido medidas importantes y prioritarias para la salud pública, es necesario la aplicación del automasaje.

Las ventajas del automasaje radican en la sencillez y facilidad de sus técnicas, en la posibilidad de realizarlo en diferentes situaciones y de modificar la dosificación en función del estado de cada uno. Por eso puede utilizarlo cualquier persona, por ejemplo, como medida higiénica en el cuidado diario del cuerpo.

Uno de los reflejos más instintivos y naturales que poseemos es intentar aliviar nuestro dolor acercando las manos a la zona dolorida: parece como si en nuestras manos estuviese la solución a este dolor. Tocamos con la intención y seguridad interna de que en nuestras manos está el poder de calmar el dolor (Saz, P., 2020: 1) Tocarse lleva a tomar contacto con uno mismo, a conocer mejor los puntos agradables o desagradables y el propio poder de autocuración y autorregulación sobre cada parte: orejas, nariz, ojos, barriga, rodillas, pies. Muchas de estas zonas

reflejas ayudan a recuperar el equilibrio, no es de extrañar pues que de forma natural nos apetezca tocar y masajear determinadas zonas porque estamos buscando el alivio y el estímulo de la capacidad curativa del nuestro organismo. (Saz, P., 2020: 1)

2. CONJUNTO DE TÉCNICAS DE MASAJE HOLÍSTICO PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTADO DE ANSIEDAD EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19.

Para la realización del automasaje holístico se tienen en cuenta aspectos generales para su ejecución, tomando como base la escuela de masaje ruso, debido a que los estudiantes universitarios de la carrera de Cultura física poseen conocimientos básicos de estas técnicas. Y serán combinadas con otras técnicas como la digitopresión y los ejercicios de relajación. Los aspectos generales para su ejecución se mencionan a continuación:

Métodos del masaje: existen 3 métodos, el manual, con aparatos y el método combinado que es la unión de los dos anteriores. En la propuesta se hará uso del método manual.

Formas de masaje: En la propuesta se hará uso de la Forma de masaje parcial por realizarse solo en la zona del cuello, abarcando los trapecios y otras zonas cercanas para lograr una relajación de toda la musculatura paravertebral.

Condiciones técnicas e higiénicas.

Hacemos referencia que para la práctica del masaje hacen falta cumplir determinadas condiciones.

Características del local: El local donde se aplicara el masaje debe estar bien ventilado, con una iluminación adecuada.

Mobiliario adecuado: se empleará una silla o también la cama. Con el objetivo de que el masajeador permanezca sentado.

Características del masajista y masajeador: (en este caso el sujeto cumple el papel de ambos por ser automasaje) La persona que va a llevar a efecto el masaje debe tener conocimientos de anatomía y fisiología y dominar a la perfección las técnicas del masaje, manos limpias y uñas cortas. No debe portar prendas que puedan dañar la piel o entorpecer las manipulaciones. No debe recibir las aplicaciones del masaje con la piel sucia. Y la zona a masajear debe estar desprovista de ropa.

Indicaciones

Es beneficioso para toda persona sana teniendo en cuenta la edad y la posible acción del masaje sobre el S.N.C.

Contraindicaciones.

El masaje no será aplicado en caso de: estados febriles agudos, enfermedades cutáneas o heridas en la zona a trabajar, en inflamaciones agudas y hemorragias.

Manipulaciones que se aplicarán.

- Fricción.
- Frotación.
- Amasamiento.

Fricción.

Es la más superficial de las manipulaciones del masaje manual y se realiza con un deslizamiento de las manos sobre la superficie cutánea. Su acción permite:

Elevar la temperatura local de la piel produciendo un calor agradable. Aumenta el diámetro de los vasos sanguíneos. Provoca un mayor flujo de sangre favoreciendo la redistribución de la misma al organismo. Permite el fortalecimiento del flujo sanguíneo venoso y del flujo linfático. Elimina los fenómenos de éxtasis. Activa el tono muscular, mejorando la elasticidad y tersura de la piel. Favorece la actividad de las glándulas sudoríparas y sebáceas. Mejora los procesos vitales de la epidermis.

Si la realizamos superficial y despacio actúa de manera sedante sobre el Sistema Nervioso Central, provocando la relajación.

Indicaciones metodológicas

La dirección de la manipulación debe corresponder a la de los vasos linfáticos y el retorno venoso, en esta zona se realizará desde la cabeza hacia los hombros. La palma de la mano debe estar apoyada completamente sobre la superficie de la piel con una presión uniforme. La mano debe estar situada transversalmente sobre la región a friccionar con el pulgar opuesto a los demás dedos que deben estar unidos. La presión, que es insignificante al inicio, aumenta poco a poco y se disminuye al pasar por las articulaciones y cerca de los ganglios linfáticos. El desplazamiento de las manos debe ser lento y rítmico. Las manos deben desplazarse relajadas y sin causar dolor. Para disminuir el rozamiento se debe utilizar alguna crema lubricante o talco.

Variedades de la fricción: Con una mano

La Frotación

Esta manipulación es muy corriente en el masaje deportivo y terapéutico ya que al desplazar o frotar los tejidos en diferentes direcciones, deslizamos la superficie de la piel y consigo los tejidos más profundos. Su acción permite:

Favorece el aumento de la movilidad de los tejidos. Intensifica la circulación sanguínea favoreciendo la alimentación de los tejidos y los procesos de reabsorción de productos patológicos no solo de la piel sino de articulaciones, músculos, huesos, ligamentos y cápsulas articulares. Aumenta la temperatura local hasta 5 grados Celsius. Disminuye el tono muscular y los dolores producidos por neuralgias, si se realiza de forma profunda y a un ritmo lento actúa de manera sedante sobre el Sistema Nervioso Central, provocando la relajación.

Indicaciones metodológicas

La variedad circular con las yemas de los dedos. El apoyo será en la base de la mano y el pulgar. El movimiento circular con los dedos se efectúa flexionando y extendiendo estos en las articulaciones interfalángicas, formando círculos hacia el dedo meñique. El desplazamiento de la mano por la región manipulada se realiza cuando los dedos están extendidos (horizontales), o sea cuando la presión es mínima. La presión sobre la piel aumenta gradualmente desde que los dedos están en posición horizontal hasta que llegan a la vertical, que es cuando se realiza la presión máxima. Hay que desplazar la piel sobre los tejidos profundos, nunca deslizar los dedos por encima de esta. A pesar de realizar la frotación profunda esta nunca debe causar dolor.

El Amasamiento

Está destinado principalmente para mejorar las funciones del aparato neuromuscular. La modificación del tono muscular depende de la forma de ejecución de la manipulación. Mejora la circulación sanguínea, permitiendo una enérgica absorción de los tejidos adiposos acumulados y el vaciado de los vasos linfáticos. Mejora la nutrición de los tejidos, intensificando el intercambio de sustancias y eliminación de productos de desechos metabólicos (CO₂ y ácido láctico). Disminuye parcial o totalmente la fatiga muscular, aumentando la capacidad de contracción de los

músculos, importante en el desarrollo de la elasticidad. Acelera la respiración, aumenta la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca.

Indicaciones metodológicas

Hay que efectuar el amasamiento lentamente, sin interrupciones bruscas, sin torcer demasiado el músculo, ni causar dolor. No conviene realizar dos o tres movimientos de amasamiento en el mismo lugar. Levantar toda la masa muscular y la comprimirla contra el hueso con la base y la palma de la mano disminuyendo la presión de los dedos y desplazando el músculo hacia estos para recobrar la posición inicial. Luego se comienza de nuevo levantando el músculo. Al ejecutar el movimiento, la mano no debe desplazarse sobre la superficie de la piel, ni la palma separarse de esta, el músculo siempre tiene que estar adherido a la palma, no se puede soltar y volver a recogerlo después. Al amasar y desplazar los músculos no se deben flexionar los dedos, solamente esto ocurre en las articulaciones metacarpianas, si flexionamos los dedos en las articulaciones interfalángicas el amasamiento es menos activo y más doloroso. El desplazamiento de la mano se realiza en cualquier dirección en el momento en que se refleja, o sea cuando se comprime el músculo contra el hueso. Es necesario que se encuentren bien relajados los músculos que se van a amasar. Los movimientos deben ser suaves, rítmicos sin hacerlos bruscos, pues pueden pellizcar y producir sensaciones dolorosas. Mientras más lentamente se realiza la manipulación, más efectiva es la misma. Hay que comenzar con variedades suaves y superficiales y después pasar a otras más profundas.

Variedades del amasamiento:

- Con una mano: Simple u ordinario.
- Con la región tenar y el pulgar: El apoyo de esta manipulación es el que indica su nombre. El masaje se realiza haciendo círculos con el pulgar y comprimiendo el músculo contra el hueso, los demás dedos pueden servir de apoyo.

Las sesiones de automasaje se realizarán preferentemente una vez al día o en su variante en días alternos, en el horario de la mañana. Con una duración de 10 a 15 minutos. Luego se realizarán las técnicas de digitopresión.

La acupuntura es uno de los pilares de la medicina tradicional asiática, en la actualidad no existe una teoría que explique de forma integral y con exactitud los

mecanismos de acción de la acupuntura, la moxibustión y la digitopuntura. Sin embargo son múltiples las teorías, conjeturas e hipótesis que tratan de explicar este enigma de la medicina.

Para realizar cualquiera de las técnicas descritas es necesario tener fuerza y ligereza en los dedos de las manos y las uñas no deben rebasar las puntas de los mismos. Para ello se recomiendan los siguientes ejercicios:

- Apriete una mano contra la otra, las palmas rectas y los dedos tocándose.
- Apriete una mano contra la otra, pero separando los pulgares de los restantes dedos.
- Mientras una mano se cierra sobre los dedos de la otra, doblar hacia atrás los dedos de la mano extendida

Principios básicos para el tratamiento con dígítópuntura:

- Local de temperatura ambiente, agradable y adecuadamente ventilada. Evitar corrientes bruscas de aire (el aire frío puede provocar una contracción indeseable de las regiones expuestas).
- Manos limpias y uñas cortas. Frotar las manos antes de comenzar la terapia.
- El terapeuta debe tener seguridad en su forma de actuar. Ejecutar las técnicas con una secuencia lógica sin vacilaciones y observando las reacciones del enfermo.
- La duración y la intensidad sobre un punto dependen entre otras de la capacidad del paciente de tolerar la influencia.

Contraindicaciones

En personas que han acabado de ingerir abundantes alimentos o los que llevan un ayuno prolongado. En embarazadas excepto por profesionales de la salud expertos en estas técnicas. Si existen afecciones en las zonas de los puntos. No aplicar el proceder, de manera inmediata, a un paciente sofocado luego de una prolongada caminata.

Principales técnicas de digitopuntura:

Clavado de un dedo: se utiliza el dedo medio para realizar el "clavado" sobre un punto.

Se coloca el dedo índice en la cara dorsal del dedo medio y el pulgar en la cara palmar del mismo. El dedo medio debe situarse en ángulo recto respecto a la superficie de la piel. No debe flexionarse pues la presión no penetra en los tejidos con la profundidad necesaria para ejercer su acción. Ejercer la presión con todo el dedo medio, brazo y hombro.

Orden de ejecución:

- Se sitúa el dedo medio sobre el punto y se ejerce presión. Luego se incrementa la presión gradualmente de forma tal que el dedo se hunda en el tejido.
- Debilitar gradualmente la presión del dedo, pero mantenerlo durante cierto tiempo sobre el punto. Todos estos pasos deben repetirse de tres a cinco veces.

Sobado Digital: el pulgar es el dedo que se emplea para realizar esta técnica.

Orden de ejecución:

- Se hace presión con el dedo pulgar sobre el punto seleccionado.
- A continuación se ejecutan movimientos en forma de tornillo desplazando la piel con respecto a los tejidos subcutáneos.

Presión digital simple: se utiliza el extremo de un dedo.

Orden de ejecución:

- Se coloca el extremo del dedo en una posición levemente inclinada con respecto a la superficie de la piel.
- Se realiza la presión en el punto, incrementándola gradualmente con fuerza hasta que el paciente sienta una sensación de entumecimiento y dolor sordo.
- Se hace decrecer suavemente la presión.

Los puntos a trabajar en esta técnica son:

Nombre: Pericardio 6

Nombre Internacional: PC-6

Nombre Chino: Neiguan



Localización: Región anterior del antebrazo, a dos cun por encima del pliegue transversal de la articulación radiocarpiana, entre los tendones del músculo palmar largo y flexor radial del carpo.

Técnica de Digitopuntura: Clavado de un dedo, punción con la uña y presión digital

Indicaciones: Punto especial en todos los trastornos psíquicos, insomnio, histeria, palpitaciones, epigastralgia, hernia hiatal y úlcera gastroduodenal.

Nombre: Corazón 7

Nombre Internacional: C-7

Nombre Chino: Shenmen



Localización: Con el brazo en supinación. Está situado en la región anterior del antebrazo, en una depresión en el lado radial del tendón del músculo flexor ulnar del carpo, a nivel del pliegue transversal de la articulación radiocarpiana por detrás del hueso pisiforme.

Técnica de Digitopuntura: Punción con la uña, sobado digital y presión digital.

Indicaciones: Punto especial para psicopatías, modifica la respuesta psíquica.

Nombre: Bazo páncreas 6

Nombre Internacional: B-6

Nombre Chino: Sanyinjiao



Localización: Situado en una depresión, a 3 cun por encima de la prominencia del maléolo medial, en el borde pósteromedial de la tibia.

Técnica de Digitopuntura: Sobado digital, punción con la uña y la pinza digital.

Indicaciones: Trastornos de la esfera sexual en ambos sexos, trastornos menstrual, enuresis y polaquiuria.

Contraindicación:

en embarazadas

Nombre: Vaso gobernador 20

Nombre Internacional: VG-20

Nombre Chino: Baihui

Localización: Se encuentra en el vértice de la región parietal, sobre la línea media orporal, a 5 cun posterior a la línea anterior de implantación del cabello o a 7 cun por encima de la línea posterior de implantación del cabello.

Técnica de Digitopuntura: Clavado de un dedo y presión digital.

Indicaciones: ansiedad, locura.

Estas técnicas de digitopresión se realizara después de aplicado el masaje. Y se puede repetir hasta dos veces al día.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos permiten arribar a las siguientes conclusiones:

En los criterios de la comunidad científica respecto al proceso de la Cultura Física Terapéutica para la disminución del estado de ansiedad en jóvenes universitarios, se aprecia unidad de opinión con relación a que el masaje en combinación con otras técnicas puede modificar las sintomatologías asociadas a la salud mental.

El conjunto de técnicas de masaje holístico para la disminución del estado de ansiedad en jóvenes universitarios durante el confinamiento por COVID-19 cumple con requisitos, características y adaptaciones acorde con las posibilidades de los jóvenes universitarios en el contexto estudiado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adhikari, S. P., Meng, S., Wu, Y. J., Mao, Y. P., Ye, R. X., Wang, Q. Z., ... Zhou, H. (2020). Epidemiology, causes, clinical manifestation and diagnosis, prevention and control of coronavirus disease (COVID-19) during the early outbreak period: a scoping review. *Infectious Diseases of Poverty*, 9(1), 1-12. doi:10.1186/s40249-020-00646-x
- Agudelo, D. M., Casadiegos, C. P. y Sánchez, D. L. (2008) Características de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. *International Journal of Psychological research*. 1(1) pp. 34-39
- Ahn DG, Shin HJ, Kim MH, Lee S, Kim HS, Myoung J, et al. Current Status of Epidemiology, Diagnosis, Therapeutics, and Vaccines for Novel Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *J Microbiol Biotechnol* [Internet]. 2020 [Citado 15/04/2020];30(3):313-24. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32238757>
- Almonte, P., Parra, P. y Baltazar, S. (2019). Prevalencia de signos de depresión y su relación con el desempeño académico en Alumnos de la Universidad Intercultural del Estado de Puebla, México. *Holopraxis*, 3(1), 140-155. <https://www.revistaho-lopraxis.com/index.php/ojs/article/view/102>
- Álvarez, F. C. (2020) Hábitos alimentarios y actividad física durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de la Facultad de ciencias - Pontificia Universidad Javeriana. (Trabajo de diploma) Bogotá D.C <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/51991/Trabajo%20de%20grado%20final%20correcciones%20sustentacion-2-2%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™ (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing, Inc. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Balanza, S., Morales, I. y Guerrero, J. (2009) Prevalencia de Ansiedad y Depresión en una Población de Estudiantes Universitarios: Factores

- Académicos y Sociofamiliares Asociados. *Clínica y Salud*. 20(2) pp. 177-187
- Benalcázar, C. X. (2015) Influencia de la fisioterapia en la superación de la ansiedad de pacientes psiquiátricos del Centro de Reposo San Juan de Dios (Trabajo de diploma) Universidad central del Ecuador
- Biriukov, A. A. (1998) Masaje deportivo 3ra edición. Paidotribo. España
- Camacho, A., Camacho, M., Merellano, E., Trapé, A. A. y Brazo, J. (2020) influencia de la actividad física realizada durante el confinamiento en la pandemia del covid-19 sobre el estado psicológico de adultos: un protocolo de estudio. *Rev Esp Salud Pública*; 94: pp. 1-9.
- Canto, H. G. y Castro, E. K. (2004) Depresión, autoestima y ansiedad en la tercera edad: un estudio comparativo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 9(2) pp. 257-270
- Cencia, Y. y Cordova, K. K. (2018) Intervenciones no farmacológicas para el control de la ansiedad en pacientes adultos con enfermedad cardiovascular en el periodo preoperatorio. (Trabajo de diploma) Universidad privada Norbert Wiener. Perú
- Chang, M., Wang, S. y Chen, C. (2002) Effects of massage on pain and anxiety during labour: a randomized controlled trial in Taiwan. *J Adv Nurs*; 38(1): 68-73.
- González, N. E., Martínez, A., Carmona, O., Viera, C., Jerez, D. y González, J. A. (2011) Tratamiento acupuntural para la ansiedad en la consulta de medicina tradicional. *Policlínico Baracoa. Panorama Cuba y Salud*, vol. 6, pp. 142-143.2
- Heffernan K, Young S. Exercise as medicine for COVID-19: an ACE in the hole?. *Med Hypotheses*.2020;142: 1098035. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.109835>.
- Herrera, E., Brocal, D., Sánchez, D. J. y Rodríguez, J. M. (2012) Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2) 31-38

- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., . . . Wang, J. (2020). clinical features of patients infected with 2019 Novel coronavirus in Wuhan, China. *The Lancet*, 395(10223), 497-506
- Jiménez, N. A. (2011) Efectividad de la acupuntura manual vs electroacupuntura en pacientes con ansiedad secundaria a estrés. (Trabajo de diploma) Instituto politécnico nacional. México, D.F.
- Kaplan, H. y Sadock, B. (2000) Sinopsis de Psiquiatría. Barcelona: Editorial Médica Panamericana
- López, A., Mathers, C., Ezzati, M., Jamison, D. y Murray, C. (2006). Global and regional burden of disease and risk factors, 2001: Systematic analysis of population health data. *Lancet*, (367), 1747-1757.
- López, L., Solano, A., Arias, A., Aguirre, S., Osorio, C. y Vásquez, E. M. (2012) El Estrés laboral y los trastornos psiquiátricos en profesionales de la medicina. *Rev CES Salud Pública* 2012; 3(2): 280-288
- Maceo Torres, J. M. (2019). Perfil morfo - funcional para la evaluación física del adulto mayor practicante sistemático de ejercicios físicos. (Tesis de maestría) universidad de Holguín. Facultad de cultura física.
- Martínez, A. (2020) Pandemias, COVID-19 y Salud Mental: ¿Qué Sabemos Actualmente? *Revista Caribeña de Psicología*, 4(2), 143-152. <https://doi.org/10.37226/rcp.v4i2.4907>
- Montoya, L., Gutiérrez, J. y Toro, B. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina*, 24(1). <https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/1011>
- Ortells, N. y Sánchez, I. (2021) Efectividad de la acupuntura y la auriculoterapia para reducir el nivel de depresión, ansiedad y estrés en personal sanitario de urgencias durante la pandemia de COVID-19. *Rev Int Acupuntura*;15: 43-50
- Ortiz, J. E. y Villamil, A. C. (2020) Beneficios de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud para enfrentar la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática. *Revista del Centro de Investigación de la*

- Universidad La Salle Vol. 14, No. 53, Enero-Junio, 2020: 105-132 DOI: <http://doi.org/10.26457/recein.v14i53.2679>
- Pardo, G., Sandoval, A. y Umbarila, D. (2004). Adolescencia y depresión. *Revista Colombiana de Psicología*, 13, 17-32
- Prada, R., Gamboa, A. A. y Hernández, C. A. (2020). Efectos depresivos del aislamiento preventivo obligatorio asociados a la pandemia del Covid-19 en docentes y estudiantes de una universidad pública en Colombia. *Psicogente* 24(45), 1-20.
- Rivero, A. E., Ceballos, J. L., Aguilar, E. (2007) *El masaje*. Ciudad Habana. Deportes.
- Rodríguez Gámez, J. M. (2019) Programa de ejercicios físicos para la rehabilitación de los pacientes con Fibromialgia en la comunidad. (Tesis Maestría) Universidad de Holguín, Facultad de cultura física.
- Saz, P. (2020) Automasaje. *Medicina naturista*; 14(1)
- Serrano, C., Rojas, A, y Ruggero, C. (2013) Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(1) enero-junio, pp. 47-60
- Shah, A., Kashyap, R., Tosh, P., Sampathkumar, P.Y O'Horo, J. C. (2020). guide to understanding the 2019 Novel coronavirus. *Mayo clinic proceedings*, 95(4), 646-652
- Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry Clin Neurosci*. 2020. Doi:10.1111/pcn.12988
- Tijerina, L., González, E., Gómez, M., Cisneros, M., Rodríguez, K. y Ramos, E. (2019). Depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de nuevo ingreso a la educación superior. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 17(4), 41-47. <https://doi.org/10.29105/respyn17.4-5>
- Usher K, Durkin J, Bhullar N. The COVID-19 pandemic and mental health impacts. *International Journal of Mental Health Nursing*, 2020; 29: 315–318. doi:10.1111/inm.12726

- Valero, N. J., Vélez, M. F., Duran, A. A. y Torres, M. (2020) Afrontamiento del COVID-19: estrés, miedo, ansiedad y depresión? *Enferm Inv.* 2020;5(3):63-70
- Velavan, T. P. y Meyer, C. G. (2020) The COVID-19 epidemic. *Trop Med Int Health.* 2020;25(3):278-80. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7169770/pdf/TMI-25-278.pdf>
- Villaquirán, A. F., Ramos, O. A., Jácome, S. J. y Meza, M. (2020) Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *Rev CES Med.* 2020; Especial COVID-19: 51-58
- Vique, J. L. y Galíndez, A. I. (2021) Acupuncture as a complementary medicine for depression caused by the confinement by COVID-19. *Revista Internacional de Acupuntura* 15.
- Wang, Y., Zhao, X., Feng, Q., Liu, L., Yao, Y., y Shi, J. (2020). Psychological assistance during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Journal of Health Psychology*, 25(6), 733-737. <https://doi.org/10.1177/1359105320919177>
- Zhou, F., Yu, T., Du, R., Fan, G., Liu, Y., Liu, Z., . . . Cao, B. (2020). Clinical course and risk factors for mortality of adult inpatients with COVID-19 in Wuhan, China: a retrospective cohort study. *The lancet*, 395(10229), 1054-1062