



Revisión Bibliográfica Sobre el Impacto del Masaje Terapéutico en el Estrés Laboral del Personal de Oficina

Literature Review on the Impact of Therapeutic Massage on Office Staff Work-Related Stress

Chaux Salazar Lieslie

lieslie.chauxS@ug.edu.ec

ORCID: 0009-0005-2197-0457



Los autores que publican en RECAFIS conocen y aceptan las siguientes condiciones: Los autores retienen los derechos de copia (copyright) sobre los trabajos, y ceden a RECAFIS el derecho de la primera publicación del trabajo, bajo licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 que permite a terceros compartir la obra siempre que se indique su autor y su primera publicación esta revista. Los autores conservan los derechos de autor y garantizan a RECAFIS el derecho de publicar el trabajo a través de los canales que considere adecuados. Los autores son libres de compartir, copiar, distribuir, ejecutar y comunicar públicamente la versión del trabajo publicado en RECAFIS, haciendo reconocimiento a su publicación en esta revista. Se autoriza a los autores a difundir electrónicamente sus trabajos una vez que sean aceptados para publicación. Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

DOI: <https://doi.org/10.53591/recafis.v1i1.2916>

Resumen

Introducción: La creciente prevalencia del estrés laboral en entornos de oficina ha generado la búsqueda de enfoques innovadores para mejorar el bienestar de los empleados. Esta revisión bibliográfica se enfoca en analizar la influencia del masaje terapéutico como intervención potencial para abordar el estrés laboral, considerando beneficios físicos y emocionales. **Objetivo:** trata de examinar críticamente la literatura sobre el masaje terapéutico y su influencia en el estrés laboral en oficinas, identificando hallazgos claves relacionadas con sus beneficios. **Metodología** incluyó una búsqueda exhaustiva y análisis de estudios científicos, revisiones sistemáticas y artículos relevantes como sitios de base de datos regionales y de alto impacto como Web of Science, Dialnet y Scielo. Se consideraron variables como la frecuencia de sesiones y tipos de masajes, junto con resultados medibles en reducción de estrés y mejoras en bienestar físico y emocional. **Resultados:** La revisión revela consistentemente beneficios significativos del masaje terapéutico en la reducción del estrés laboral, destacando efectos positivos

en relajación muscular, disminución de dolores de cabeza y mejora del estado de ánimo. **Discusión:** Se observa una tendencia hacia la inclusión del masaje terapéutico en programas de salud ocupacional, con empresas reportando mejoras en satisfacción laboral y retención de empleados. **Conclusión:** respaldamos la noción de que el masaje terapéutico es valioso para abordar el estrés laboral en oficinas, sugiriendo considerarlo como estrategia preventiva integral. Estos hallazgos subrayan la importancia de su inclusión en iniciativas de salud ocupacional para fomentar entornos laborales más saludables y sostenibles.

Palabras Clave: masaje terapéutico, estrés laboral, salud ocupacional.

Abstract

Introduction: The growing prevalence of workplace stress in office environments has led to the search for innovative approaches to improve employe well-being. This literature review focuses on analyzing the influence of therapeutic massage as a potential intervention to address workplace



stress, considering both physical and emotional benefits. Objective: To critically examine the literature on therapeutic massage and its influence on occupational stress in office settings, identifying key findings related to its benefits. The methodology included an exhaustive search and analysis of scientific studies, systematic reviews, and relevant articles in regional and high-impact databases such as Web of Science, Dialnet, and SciELO. Variables such as session frequency and massage types were considered, along with measurable outcomes in stress reduction and improvements in physical and emotional well-being. Results: The review consistently reveals significant benefits of therapeutic massage in reducing occupational stress, highlighting positive effects on muscle relaxation, headache relief, and mood improvement. Discussion: There is a trend toward including therapeutic massage in occupational health programs, with companies reporting improvements in job satisfaction and employee retention. Conclusion: we support the notion that therapeutic massage is valuable for addressing workplace stress in offices, suggesting it be considered as a comprehensive preventive strategy. These findings underscore the importance of including it in occupational health initiatives to foster healthier and more sustainable work environments. Keywords: therapeutic massage, occupational stress, occupational health.

Keywords: therapeutic massage, work stress, occupational health.

Introducción

Hoy en día el estrés laboral es un problema que afecta la salud y el bienestar de los trabajadores en diferentes sectores, pero sobre todo en el sector oficinista, en donde las exigencias laborales son continuas y las jornadas laborales son extensas. Y esto no

solo afecta la vida de los empleados, sino que también afecta la productividad y el rendimiento de la empresa. En su afán por encontrar formas de reducir el estrés y mejorar el ambiente laboral, el masaje terapéutico se presenta como una alternativa capaz de aliviar la tensión física y mental, mejorando la calidad de vida de los trabajadores y creando un ambiente de trabajo favorable.

Muchas investigaciones han analizado la influencia del masaje terapéutico en la disminución del estrés laboral, demostrando que reduce la ansiedad, mejora el estado de ánimo, aumenta la energía y la concentración. Esta revisión bibliográfica busca resumir la evidencia actual sobre el efecto del masaje terapéutico sobre el estrés laboral en personal de oficina, desde sus mecanismos fisiológicos hasta psicológicos. Conocer cómo el masaje terapéutico puede ser una forma de control de estrés permite hacer sugerencias para programas de bienestar laboral y crear ambientes laborales más saludables y productivos.

El estrés laboral es un problema cada vez más frecuente en el mundo actual, sobre todo entre el personal de oficina, que se enfrenta a largas jornadas frente a computadoras, presión por plazos y la necesidad de adaptarse a los cambios tecnológicos y organizacionales. Esta



situación ha impulsado el desarrollo de estrategias para atenuar sus efectos negativos, como el masaje terapéutico. La presente introducción aborda la revisión bibliográfica actualizada sobre el efecto del masaje terapéutico en el estrés laboral del personal de oficina, desde estudios significativos del año 2019 hasta la actualidad.

En múltiples estudios se ha verificado que el estrés laboral afecta la salud física y mental de las personas, el desempeño laboral y la productividad de las organizaciones. Pero el estrés laboral también tiene otras caras, como el agotamiento, la desmotivación, los trastornos de ansiedad, la depresión y otras enfermedades.

Field (2019) encuentra eficacia del masaje en el lugar de trabajo para reducir el estrés en trabajadores de oficina. Esta investigación es importante porque aporta evidencia científica desde un diseño experimental sobre la efectividad del masaje terapéutico como una intervención directa y práctica en el lugar de trabajo. Los estudios de estrés laboral generalmente se enfocan en las dimensiones de causas/factores de riesgo, efectos en la salud, estrategias de afrontamiento, intervención organizacional, etc. Entre las principales causas del estrés laboral se

hallan la sobrecarga de trabajo, la falta de control sobre las tareas, el ambiente laboral tóxico, los conflictos interpersonales, la inseguridad laboral, entre otras muchas condiciones laborales y organizacionales. El estrés laboral afecta la salud de diversas maneras, desde síntomas físicos como dolores de cabeza, problemas digestivos y enfermedades cardiovasculares, hasta manifestaciones psicológicas como ansiedad, depresión y agotamiento emocional. Además, el estrés laboral disminuye la satisfacción laboral, el compromiso y el rendimiento de los trabajadores.

Moraska (2020) realizó un artículo que no solo habla de las técnicas de masaje, sino también de sus efectos fisiológicos, dando a entender cómo el masaje terapéutico puede modificar las respuestas fisiológicas al estrés. Esta revisión de la literatura conecta las manos del masaje con los efectos biológicos del alivio del estrés. Por otro lado, Rapaport et al. (2021) informa sobre el espectro de comprensión al comparar distintos tipos de masaje en la reducción del estrés en ambientes laborales. Este enfoque comparativo es fundamental para conocer qué técnicas de masaje son más efectivas para el personal de oficina. Sobre las estrategias de afrontamiento, varios estudios han analizado la eficacia de técnicas como el entrenamiento en



habilidades de afrontamiento, el fomento del autocuidado, la gestión del tiempo, la mejora de la comunicación en el trabajo, entre otras, para reducir el estrés laboral. También se ha destacado la relevancia de la intervención organizacional, con políticas para favorecer el equilibrio vida-trabajo, promover un clima laboral saludable, la participación de los trabajadores en la toma de decisiones y otras acciones para promover la salud y el bienestar en el trabajo.

Cady y Jones (2022) en su estudio analizan cómo se aplican en la práctica los programas de masaje terapéutico. Su estudio aborda los elementos pragmáticos de la implementación de tales programas en ambientes laborales, arrojando luz sobre los desafíos y ventajas de su aplicación en la práctica.

En su revisión sistemática, Chen et al. (2022) hacen un recorrido por distintas intervenciones de relajación y masaje, siendo eficaces para reducir el estrés laboral. Esta revisión sistemática contribuye a la literatura existente al analizar una amplia gama de estudios y enfoques.

Pero el estrés laboral no sólo afecta a las personas, sino que también tiene un impacto en las empresas, en forma de costes por absentismo, rotación, accidentes de trabajo y baja productividad. Por lo cual, los

estudios también hablan de que las empresas desarrollen estrategias de prevención y manejo del estrés laboral y creen un ambiente laboral saludable que fomente el bienestar de los trabajadores. Por ejemplo, Bennett et al. (2023) revisan cómo el masaje influye tanto en el estrés psicológico como en los problemas físicos de salud relacionados. Este ensayo controlado aleatorio proporciona evidencia de que el masaje terapéutico mejora el bienestar general de los trabajadores estresados.

Estos estudios representan un conjunto de investigaciones que refuerzan la importancia y efectividad del masaje terapéutico en el estrés laboral del personal de oficina. Desde abordajes prácticos hasta estudios fisiológicos y psicológicos, la literatura actual proporciona una perspectiva completa que apoya la aplicación del masaje terapéutico en el entorno laboral actual. El objetivo es analizar de manera crítica artículos de investigación de los últimos 5 años sobre el efecto del masaje terapéutico en el estrés laboral de oficinistas. Pretende hacer una síntesis de la literatura actual que apoye la efectividad del masaje en la reducción del estrés laboral.

Materiales y Métodos



Los métodos de investigación cuantitativa se basaron en técnicas de recopilación de datos que se centraron más en la comunicación que en procedimientos lógicos o estadísticos. Además, en este tipo de investigación, el investigador obtuvo conocimiento a través de los participantes, siendo parcial al recopilar datos de los participantes. Así, se permitió comprender la profundidad del fenómeno desde la perspectiva de la persona social e integrarlo en modelos cuantitativos de interpretación.

La investigación incluyó a todos los empleados del hogar temporal de Quetzaltenango, 18 de ellos femeninos y 2 masculinos, quienes mostraron síntomas de estrés laboral, incluyendo personas de 25 a 58 años con diversas ocupaciones dentro de la institución. Se les implementó el método de masaje terapéutico para reducir los signos de estrés laboral que se presentaron. El objetivo era analizar los efectos de la reflexología podal como tratamiento alternativo para reducir los grados de estrés laboral, utilizando la hidroterapia y aromaterapia como terapias complementarias.

Se llevó a cabo una investigación de literatura bibliográfica que permitió estudiar y explorar las fuentes de información encontradas en artículos científicos, revistas, libros, publicaciones

relevantes, revisiones de planteamientos teóricos de indicadores y realización de masajes de calidad en cursos de Quiromasaje. A través de ella, se obtuvo un marco teórico compacto y una comprensión profunda de los conceptos, principios y mejores prácticas relevantes para el tema. La investigación bibliográfica permitió comparar diferentes métodos y enfoques utilizados por otros investigadores en el tema en discusión.

La metodología incluyó la selección previa de 300 artículos, de los cuales fueron eliminados 100 por repetición, resultando en 95 registros. Posteriormente, se eliminaron 90 artículos científicos por año de publicación. De los cuales se determinaron 40 estudios que cumplían con los criterios de inclusión, 35 que no cumplían con los criterios de exclusión y sus razones; después de una selección exhaustiva, se incluyeron 15 artículos que estaban más relacionados con el tema de la investigación.

El estudio utilizó varios buscadores booleanos y fórmulas específicas para refinar la búsqueda de información relevante, utilizando criterios analíticos de inclusión y exclusión. Los criterios de inclusión se enfocaron en la calidad de la clase de masaje terapéutico en personas con estrés laboral en particular. Para combinar

términos clave, se utilizaron operadores booleanos como "AND" y "OR". Esto permitió una búsqueda más precisa y exhaustiva. Por otro lado, los criterios de exclusión se utilizaron para eliminar información no pertinente, como estudios que no se centraban en la calidad del masaje terapéutico. La calidad y pertinencia de la información recopilada en la revisión teórica estaban garantizadas por esta metodología de búsqueda rigurosa y precisa.

Selección de Artículos

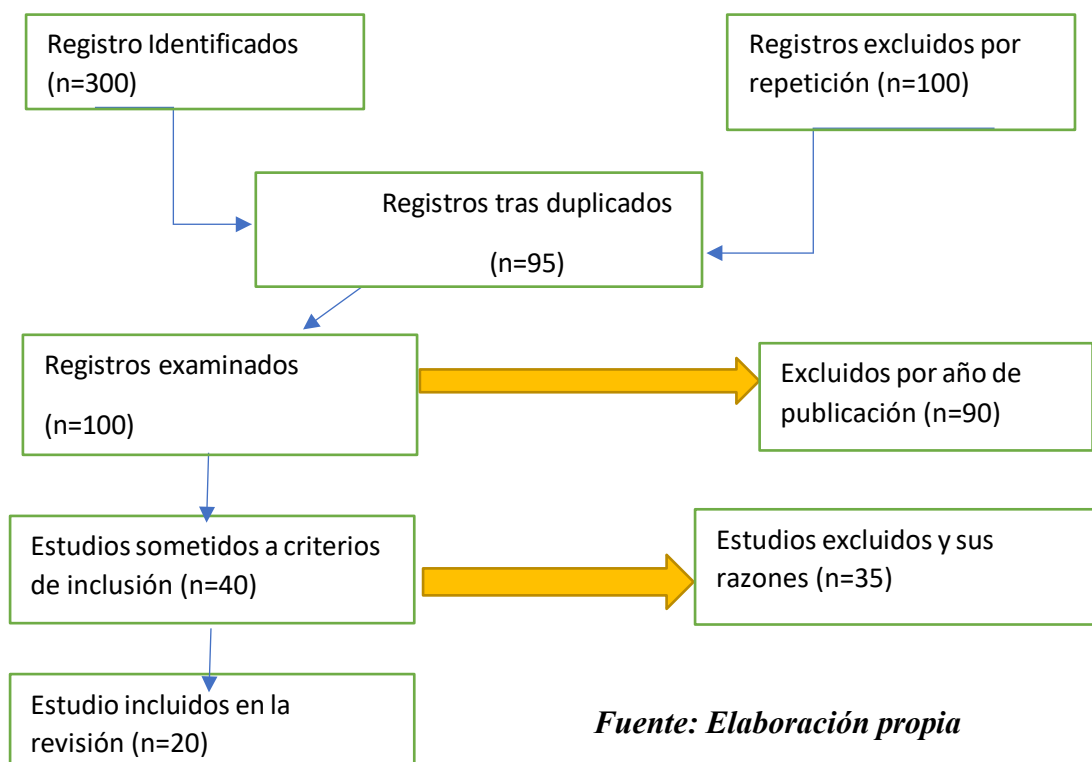
Después de varias búsquedas exhaustivas, realizaron una selección de artículos en donde se empleó un diagrama de flujo,

cumpliendo con varios criterios de selección:

- a) Fijar el periodo de años de búsqueda (2019-2023).
- b) Los artículos publicados deben ser en español.
- c) Artículos que incluyan investigaciones sobre la calidad de masaje terapéutico en personas con estrés laboral.
- d) Publicaciones de artículos científicos
- e) Artículos que estén disponibles de forma gratuita.

El resultado fue de 15 artículos para la revisión sistemática

Figura 1. Diagrama de flujo



Fuente: Elaboración propia



Resultados

Emergen de una metodología cualitativa fundamentada en la revisión bibliográfica. La ecuación de búsqueda se aplicó en diferentes bases de datos de revistas especializadas: Scopus, Web of Science, Dialnet, Redalyc, Scielo y Latindex, para obtener una visión integral y actualizada sobre el tema.

En un primer momento se identificaron 327 artículos que relacionaban el masaje terapéutico y el estrés laboral. A continuación, a través de un proceso de selección, se eligieron 20 de los estudios más relevantes y recientes. Esta elección se hizo por la capacidad de los artículos para hablar específicamente de la relación entre el masaje terapéutico y el estrés laboral en entornos de oficina. La búsqueda exhaustiva identificó estudios relevantes que informaron sobre el efecto del masaje

terapéutico en la reducción del estrés laboral en personal de oficina. Estos 20 artículos elegidos fueron analizados y se muestran de manera organizada en la tabla de resultados adjunta. En la tabla se proporciona información sobre los métodos de investigación, los resultados principales y las conclusiones de cada estudio.

Los hallazgos de esta revisión bibliográfica proporcionan una perspectiva completa de la asociación entre el masaje terapéutico y el estrés laboral en la oficina, abordando sus aspectos más destacados y sirviendo como base para entender cómo la terapia de masaje puede ayudar a controlar el estrés laboral. Estos resultados pueden ser útiles para profesionales de la salud laboral, empresas y responsables de recursos humanos que deseen desarrollar estrategias para mejorar el bienestar y la salud mental de su personal de oficina.

Tabla 1. Matriz de resultados de la revisión teórica en la literatura científica sobre el objeto de estudio.

<u>Nº</u>	<u>Autor(es)/ Año</u>	<u>Título</u>	<u>Objetivo</u>	<u>Metodología</u>	<u>Resultado</u>	<u>Conclusiones</u>	<u>Análisis y reflexión</u>
1	(Cardoso & Rita, 2020)	Estrategias de intervención relacionada con la	Conocer las principales más actuales estrategias de intervención relacionadas con	La metodología de este TFM es una revisión sistemática de literatura científica	Los resultados muestran que los investigadores están	Se puede concluir que para valorar el estrés y sus efectos existen diversas escalas y cuestionarios disponibles y que se	Varios estudios apuntan que el estrés, fatiga, burnout y depresión vividos por el



detección y la detección y durante los cada vez pueden elegir según el personal
prevención prevención del últimos cinco más tipo de trabajadores o el sanitario afectan
del estrés estrés en el años: 2016- interesados tipo de información que de forma
en el medio medio laboral 2021, abordando en los se busque obtener. negativa los
sanitario. sanitario. el estrés en el métodos o Existen descritas en la sistemas
(Definir el estrés personal técnicas de literatura UMH – sanitarios y los
laboral en el sanitario. La masaje. Máster Universitario en cuidados
medio sanitario, búsqueda se Además, PRL TFM 46 Rita prestados a la
detectar el estrés realizó entre Se Daniela Cardoso población. El
en el medio febrero de 2021 examinó la Henriques diversas estrés influencia
sanitario y y marzo de importanci intervenciones a nivel de forma
definir 2021, a de los organizativo y ha sido negativa la
estrategias de consultando las nuevos interesante descubrir atención, la
intervención). bases de datos y conocimie que en los últimos años concentración,
buscadores ntos hay interés en la la capacidad de
científicos: respaldado investigación toma de
MEDLINE with s por la relacionada con la decisiones y la
Full Text, participaci utilización de terapias comunicación,
EMBASE, ón de los cognitivas y aumentando los
BIOMED estudiantes comportamentales para errores y la
CENTRAL, . Esto la reducción del estrés insatisfacción
PUBMED, destaca o en el medio sanitario y laboral.
IBECS, radicara en muchas intervenciones
LILACS y los dirigidas directamente
COCHRANE resultados al profesional sanitario.
WORK. Se han que
utilizado muestre el
igualmente los personal de
repositorios oficina.
abiertos Scielo,
Dialnet y
Google
Academics.
Algunos
artículos han
surgido de
búsqueda directa
en páginas web,
como la del



INSST. Se han realizado búsquedas en castellano, inglés y portugués.

- 2 (Rosales & Acosta, 2018) El masaje en casos de estrés crónico. Evaluar y aplicar técnicas de masaje terapéutico como intervención complementaria en casos de estrés crónico, con el propósito de reducir los niveles de tensión física y emocional, mejorar la calidad de vida y promover el bienestar general de los individuos afectados.
- Se realizó una revisión documental y bibliográfica de artículos científicos publicados hasta diciembre de 2015. Las bases de datos consultadas fueron Medline, Scopus y Scielo. La búsqueda fue realizada mediante PubMed y clasificada por dos objetivos.
- El primer estudio encontrado se realizó en 1986 en Japón y analiza los efectos psicológicos de la aplicación del masaje estético facial en 24 estudiantes universitarios de sexo femenino. El puntaje de calificación subjetiva (test) se acentuó después del masaje estético facial y la mayoría de las participantes en el grupo
- El masaje, aplicado de diferentes formas, es efectivo en el manejo del estrés crónico y sus efectos negativos. Además, esta técnica puede ser utilizada conjuntamente con otras formas de terapia, teniendo en ese caso efectos superiores. Se requieren otras investigaciones que demuestren la eficacia de otros tipos de masaje de forma aislada como el tui na y el shiatzu.
- En algunos se obtienen beneficios y en otros no se alcanzan datos significativos, lo que podría deberse a la diversidad de masajes aplicados y sesiones no coincidentes entre ellos en cada estudio. El masaje, aplicado de diferentes formas, es efectivo en el manejo del estrés crónico y sus efectos negativos. Además, esta técnica puede ser utilizada conjuntamente con otras formas de terapia, teniendo en ese caso efectos superiores.



					<p>experiment al mostraron que el estado subjetivo de sus rostros era mucho mejor.</p>	<p>Participaron 34 trabajadores del grupo intervención y 33 del grupo control, ambos mostraron una reducción en la intensidad del dolor ($p>0,05$). La relación entre auriculoterapia, discapacidad física e interferencia del dolor no difirió entre los grupos ($p>0,05$). El uso de</p>	<p>La auriculoterapia tuvo el mismo efecto en ambos grupos sobre la intensidad del dolor y duró más en el follow-up. Hubo una mejora en la calidad de vida y una reducción en el consumo de medicamentos. La verificación de la homogeneidad de los grupos (datos sociodemográficos, hábitos y salud, laborales y nivel de dolor) se basó en la prueba Chi-cuadrado o Exacta de Fisher para variables categóricas y, para asociación entre variables cuantitativas, la prueba t de muestras independientes o Prueba de Mann-Whitney.</p>
3	<p>(Morais & Lopes, 2023)) Auriculoterapia para reducir el dolor crónico de la columna vertebral de los trabajadores de la salud: ensayo clínico.</p>	<p>Evaluar la efectividad de la auriculoterapia para reducir el dolor musculoesquelético crónico de la columna vertebral de los trabajadores de la salud.</p>	<p>Realizado con trabajadores de la salud diagnosticados con dolor crónico en la columna vertebral. Se aplicaron ocho sesiones de auriculoterapia con semillas, dos por semana. Los resultados fueron medidos con la Escala Numérica del Dolor, el Inventario Breve del Dolor, el Cuestionario de Discapacidad de Roland-Morris y los instrumentos SF-36, en la 1.^a, 4.^a, 8.^a sesión y follow-up a los 15 días. Análisis</p>	<p>La auriculoterapia tuvo el mismo efecto en ambos grupos sobre la intensidad del dolor y duró más en el follow-up. Hubo una mejora en la calidad de vida y una reducción en el consumo de medicamentos.</p>	<p>La verificación de la homogeneidad de los grupos (datos sociodemográficos, hábitos y salud, laborales y nivel de dolor) se basó en la prueba Chi-cuadrado o Exacta de Fisher para variables categóricas y, para asociación entre variables cuantitativas, la prueba t de muestras independientes o Prueba de Mann-Whitney.</p>		



descriptivo e inferencial. medicame ntos en el follow-up se mantuvo en el grupo control (77,8%) con respecto al grupo intervenció n (22,2%) (p=0,013)..

4	(Carpio Gómez, 2023)	Entrenamie nto en resiliencia: efectos sobre el estrés laboral y la resiliencia de enfermeras de cuidados críticos.	Evaluar el impacto del programa de entrenamiento en resiliencia el nivel de estrés laboral y el desarrollo de resiliencia enfermeras de cuidados críticos, con el propósito de fortalecer su capacidad para afrontar y superar las adversidades laborales, mejorando así su bienestar emocional y desempeño profesional.	el del programa de entrenamiento en resiliencia el nivel de estrés laboral y el reclutamiento de la 30 enfermeras de unidades de cuidados críticos de un hospital educativo en la ciudad de Sari, Irán. La capacitación en resiliencia brindó en 5 Sesiones de 90 a 120 minutos. Usando técnicas como rangos de escalas y test.	Este estudio es un estudio de intervención cuasiexperiment al que se realizó mediante el reclutamiento de 30 enfermeras de unidades de cuidados críticos de un hospital educativo en la ciudad de Sari, Irán. La capacitación en resiliencia se brindó en 5 Sesiones de 90 a 120 minutos. Usando técnicas como rangos de escalas y test.	La puntuación media de estrés laboral de los participant es disminuyó significativ amente después de la intervenció n, y la puntuación media de resiliencia aumentó significativ amente después de la intervenció n.	Los resultados confirman la efectividad de capacitación sobre el nivel de resiliencia de los enfermeros que trabajan en las unidades de cuidados intensivos.	El entrenamiento en resiliencia para enfermeras de cuidados críticos es un tema de gran relevancia y actualidad, ya que estas profesionales enfrentan situaciones altamente estresantes y demandantes en su entorno laboral. La resiliencia se refiere a la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a situaciones adversas, y su
---	----------------------	---	--	---	--	--	--	--



							desarrollo puede ser fundamental para afrontar el estrés laboral y promover el bienestar emocional en el ámbito profesional.
5	(Zenén, 2019)	Eficacia del masaje shiatsu en pacientes con sacrolumbalgia.	Fomentar una técnica adecuada del masaje shiatsu como tratamiento complementario en pacientes con sacrolumbalgia, analizando su impacto en la reducción del dolor, mejora de la funcionalidad lumbar y calidad de vida, con el propósito de proporcionar evidencia científica que respalde su inclusión en el manejo integral de esta condición.	Se realizó un estudio analítico tipo caso control para demostrar la efectividad del masaje shiatsu en el tratamiento a pacientes aquejados de sacrolumbalgias . Se aplicaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos.	Se realizó un estudio analítico tipo caso control para demostrar la efectividad del masaje shiatsu en el tratamiento a pacientes aquejados de sacrolumbalgias . Se aplicaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos.	Se comprobó la eficacia del masaje shiatsu. Se logró en 10 sesiones de tratamiento eliminar la sacrolumbalgia, significando que con el masaje shiatsu se obtuvieron mejores resultados y es más económico porque no se necesitan recursos materiales.	El masaje Shiatsu, una forma de terapia manual originaria de Japón, ha ganado popularidad como una intervención para aliviar diversos problemas musculares y mejorar el bienestar general. Aunque hay evidencia limitada y resultados mixtos en la literatura científica sobre la eficacia del masaje Shiatsu para la sacrolumbalgia, se han llevado a cabo algunos estudios que



						proporcionan información relevante.	
6	(Muñoz Torres, 2020)	Masaje de tejido profundo: ¿De qué estamos hablando?	Determinar las definiciones utilizadas para el masaje de tejido profundo muscular y conectivos. A diferencia de otros tipos de masajes que pueden enfocarse en la relajación y el alivio del estrés, el masaje de tejido profundo se dirige a problemas específicos como tensiones musculares crónicas, lesiones deportivas y problemas posturales.	El masaje de tejido profundo es una forma de terapia de masaje que se centra en llegar a las capas más profundas de los tejidos musculares y conectivos. A diferencia de otros tipos de masajes que pueden enfocarse en la relajación y el alivio del estrés, el masaje de tejido profundo se dirige a problemas específicos como tensiones musculares crónicas, lesiones deportivas y problemas posturales.	La heterogeneidad de las técnicas y protocolos utilizados en los estudios publicados ha dificultado sacar conclusiones claras. Se pueden obtener resultados favorables del masaje de tejido profundo en poblaciones con dolor y pacientes con rango de movimiento reducido.	Las investigaciones futuras sobre el masaje de tejido profundo deberían basarse en una definición común, un sistema de clasificación y el uso de comparadores comunes como controles.	El masaje de tejido profundo es una forma especializada de terapia de masaje que se centra en llegar a las capas más profundas de los tejidos musculares y fasciales. A diferencia de los masajes más superficiales que se centran en relajar y aliviar la tensión de la capa superficial de los músculos, el masaje de tejido profundo busca abordar problemas más específicos y crónicos en áreas más profundas.
7	(Chaves, Simoes, Paco, & Pinho, 2018)	Masaje de fricción profunda y presión	Determinar la presión necesaria para promover la	Se aplicó una presión progresivamente creciente sobre	Nuestros resultados han demostrado	El sexo femenino y la edad se asociaron inversamente pero no significativamente con	El masaje de fricción profunda y la presión cutánea



	cutánea mínima necesaria para promover una deformació n macroscópi ca del tendón rotuliano.	deformación macroscópica del tendón rotuliano asintomático y verificar si la presión está asociada con las características del individuo.	la piel sobre el tendón rotuliano, a través de un instrumento diseñado para realizar y controlar la presión sobre una sonda de ultrasonido.	o que en promedio, a la presión cutánea mínima necesaria para promover la deformaci ón macroscóp ica del tendón rotuliano fue de 1,12 ± 0,37 kg/cm ² y además que no hubo asociación entre la presión requerida y las característi cas de la persona.	la presión realizada. La práctica deportiva, el peso, la talla, el índice de masa corporal , la masa muscular y el grosor subcutáneo se asociaron positiva pero no significativamente con la presión ejecutada.	mínima necesaria para promover una deformación macroscópica del tendón rotuliano son dos técnicas relacionadas con la fisioterapia y la rehabilitación que se utilizan para tratar lesiones musculoesquelé ticas, especialmente en la zona de la rodilla.	
8	(González, Fuentes, & Mederos, 2019)	Masaje para la hipertensió n arterial en el proceso de envejecimi ento desde de la	Aplicar el masaje y la digitopresión para el control de la hipertensión arterial en el proceso de envejecimiento	el la lógico, Analítico - -sintético, Hipotético - Métodos empíricos. Indirecto o no	Métodos teóricos Histórico - lógico, Analítico - -sintético, Hipotético - Métodos empíricos. Indirecto o no	El masaje y la Digitopresi ón influyó positivame nte en el tratamient o de la HTA en el adulto	Síntomas como la Irritabilidad, depresión, cefaleas, Cara Ojos como un Pulso reemplazo del fuerte tratamiento encontraron su desaparición con este tipo de tratamiento. El masaje no debe considerarse como un reemplazo del tratamiento médico convencional para la hipertensión



		Cultura Física.	desde de la cultura física.	interactivo: consulta documentos oficiales. Métodos estadísticos. La aplicación del masaje estuvo conformada, por tres etapas: etapa de diagnóstico, selección de las técnicas de manipulación y etapa de validación de las técnicas que permiten la planificación de la terapia de manipulación para los afectados.	reincorporando a las actividades cotidianas con mayor rapidez, eficiencia y con disminución del riesgo.		arterial. Debe ser parte de un enfoque integral y coordinado que incluya la medicación y otras intervenciones recomendadas por los profesionales de la salud.
9	(Youn, Cho, & Joo, 2023)	Utilización de sillones de masaje para promover la salud y el bienestar general: una revisión rápida del alcance.	Se planteó como objetivo investigar los beneficios potenciales del uso de sillones de masaje para mejorar la salud.	La utilización de sillones de masaje como herramienta para promover la salud y el bienestar general ha ganado popularidad en los últimos años. Estos sillones están diseñados para proporcionar masajes	En total, se identificaron 18 estudios que indicaron que el uso de sillones de masaje puede afectar positivamente los problemas de salud física y	Los resultados de los estudios han demostrado efectos sinérgicos positivos sobre la función cognitiva, la reducción del estrés y la fatiga mental, la mejora de la rigidez muscular, la reducción del dolor y posibles beneficios para la calidad de vida. El uso de sillones de masaje podría brindar una atención más integral a los	Los hallazgos sugieren que una mayor investigación y desarrollo de sillones de masaje como dispositivos médicos podrían mejorar los beneficios potenciales, lo que podría conducir a la integración de los sillones de



automáticos y mental. Est pacientes; sin embargo, masaje como
terapéuticos, y a revisión es imperativo investigar parte de
se han encontró las deficiencias y los enfoques
convertido en especialme peligros ocultos. integrales para
una opción nte un controlar el
conveniente número estrés y
para aquellos más promover una
que buscan significativ salud óptima.
alivio del estrés, o de
la tensión estudios
muscular y otros que
problemas muestran
relacionados con beneficios
la salud. en la salud
mental.

- 10 (Miake-Lye, Masaje Comprender la El desarrollo de Los tipos El masaje terapéutico es Debido a que los
Mak, Lee, & para el amplitud y una metodología de dolor de esas ensayos
Luger, 2019) dolor: un profundidad de para abordar el frecuente y tiene una serie de individuales y
mapa de la evidencia, ya masaje como ente y atributos deseables: no las revisiones
evidencia. que diversas tratamiento para incluidos en las se necesita equipo sistemáticas de
afecciones el dolor implica en las especial para ensayos
dolorosas la recopilación y revisiones especial para individuales a
pueden evaluación de sistemática administrarlo; se puede menudo se
responder de evidencia s fueron el administrar en particularmente de tipos
manera diferente científica relevante. A dolor cualquier lugar y existe masajes o
al masaje. Los autores llevaron continuo un lumbar y el de que se produzcan dolorosas
a cabo un presento un dolor de daños graves. específicas
proceso de mapa general de dolor de (dolor de
mapeo de cómo podrías cuello. Las espalda, dolor
evidencia y estructurar una revisiones de alta de cuello, etc.),
generaron un metodología para concluirero puede ser difícil
"mapa de basada en evidencia para n que había ver la amplitud y
representar investigar el poca evidencia profundización de
visualmente la masaje en el evidencia que varias
distribución de tratamiento del de los condiciones



		la evidencia disponible	teórica, evidencias.	de	posibles beneficios del masaje para el parto, los hombros, el cuello, la espalda baja, el cáncer, la artritis, el dolor muscular posoperatorio de aparición tardía y el dolor musculoesquelético.		dolorosas pueden responder de manera diferente al masaje terapéutico, y los distintos tipos de masaje implican enfoques únicos para manipular músculos y tejidos blandos.
11	(Zhang, Murphy, Cabanilla, & Yidi, 2021)	Relajación física para el estrés laboral en trabajadores de la salud: una revisión sistemática y un metanálisis en red de ensayos controlados aleatorios.	El estrés relacionado con el trabajo es un problema de salud ocupacional que se asocia con efectos adversos sobre la salud física y mental. Los trabajadores de la salud son particularmente vulnerables en la era del COVID-19.	Se realizaron búsquedas en las bases de datos de ensayos controlados aleatorios sobre el uso de métodos de relajación física para el estrés ocupacional en trabajadores de la salud con cualquier duración de seguimiento.	El metanálisis de efectos aleatorios muestra que los métodos de relajación física en general redujeron las medidas de estrés ocupacional en la duración	La relajación física puede ayudar a reducir el estrés laboral en los trabajadores de la salud. El yoga es particularmente eficaz y ofrece la comodidad de la entrega en línea. Los empleadores deberían considerar implementar estos métodos en los programas de bienestar en el lugar de trabajo.	Presentación de los estudios incluidos y sus características. Síntesis de los hallazgos de los estudios individuales. Realización del metanálisis de red para identificar patrones y relaciones entre diferentes intervenciones de relajación



				más larga del seguimiento o en comparación con el valor inicial en comparación con los controles sin intervención.		física y los efectos sobre el estrés laboral.	
12	(Mahdizadeh, Jaber, & Bonabi, 2019)	Terapia de masaje en el manejo del estrés ocupacional en el personal de servicios médicos de emergencia : un ensayo controlado aleatorio.	Determinar el efecto del masaje sobre el estrés laboral experimentado por el personal del servicio médico de emergencia.	Recopilación de datos objetivos y subjetivos antes y después de cada sesión de masaje para evaluar los cambios en los niveles de estrés y bienestar. Realización de encuestas periódicas para obtener retroalimentación sobre la percepción del personal sobre la efectividad del programa.	Los hallazgos del presente estudio indicaron que recibir masaje sueco como procedimiento médico complementario puede reducir significativamente el estrés laboral en el personal operativo de los centros EMS.	Este estudio demostró que la terapia de masajes es una forma eficaz de reducir el estrés ocupacional en el personal de EMS. Por tanto, los responsables de los SEM pueden promover la aplicación de la masoterapia como un método eficaz, sencillo y sin complicaciones en los centros médicos de urgencia para reducir el estrés laboral.	Una revisión de la literatura relacionada reveló la inclinación de las enfermeras por el uso de métodos complementarios para reducir el estrés ocupacional, de modo que la mayoría de las enfermeras informaron el uso de uno o más ejercicios cuerpo-mente para disminuir el estrés ocupacional.



13	(Borges, 2021)	La eficacia del masaje en silla sobre el estrés y el dolor en oncología. Evaluar la efectividad del masaje en silla para reducir el estrés crónico y el dolor musculoesquelético en el equipo de Enfermería Oncológica.	la realiza mediante acupresión, que es presión sobre los puntos provenientes de la acupuntura basándose en el conocimiento de los meridianos de la Medicina Tradicional China, utilizando los terapeutas dedos pulgar o índice. Los puntos anatómicos comúnmente masajeados son el cuello, los hombros, la espalda, los brazos y las manos.	El masaje se reclutamiento y mantenimiento de los profesionales de enfermería a lo largo del estudio fue difícil debido a la pérdida de algunos participantes, siendo necesario reclutar y aleatorizar otros. Análisis de población.	El CHAIR-M fue eficaz para reducir el estrés crónico en el equipo de Enfermería de Oncología de la LSS. Su eficacia sobre el dolor se observó en la interferencia del dolor musculoesquelético principalmente en la actividad general y el trabajo normal, pero también mostró buenos resultados en el estado de ánimo y el sueño.	A través de variables cuantitativas se calcularon medidas de tendencia central y variabilidad. Se dividió a la población en grupos homogéneos e para considerar mejor las variables de cada grupo.
14	Fuente especificada no válida.	Talleres de masaje para aliviar el estrés en casa. Diseñar y llevar a cabo talleres de masaje enfocados en aliviar el estrés específicamente para casa, con el fin de	La observación, la encuesta y la entrevista. Para desarrollar la investigación, se tomó en consideración la siguiente relación	Las personas que participaban en los eventos de participación se exacerbaba	Se expone que los talleres de masaje, desde la visión de la educación popular, contribuyeron a la preparación y formación científico-pedagógica de la mujer y la familia para ser	Los talleres impartidos resultaron interesantes y muy atractivos para las personas, que lo recibieron, ya que logró



		proporcionarles herramientas prácticas y técnicas de relajación que contribuyan a mejorar su bienestar emocional y físico.	población "muestra: de una población de 79 familias pertenecientes a la circunscripción No. 43 del Consejo Popular Los Pinos, municipio de San Cristóbal, Artemisa. Cuba, con características particulares.	n con facilidad al menor pretexto, se agredían de palabras, convirtiendo el momento en hostil. Faltaba comunicac ión tanto entre las personas en espera del servicio, como las que debían brindarlo.	impartidos dentro de su propio entorno comunitario.	acaparar la atención de líderes comunitarios de otras zonas del territorio y pudo validarse en varias comunidades con resultados muy interesantes, por lo que son solicitados actualmente para continuar impartiendo en otras comunidades del municipio de San Cristóbal.	
15	Fuente especificada no válida.	Relación entre el deterioro de la función laboral y las conductas de afrontamiento en trabajadores con dolor lumbar.	El objetivo del presente estudio fue aclarar la relación entre los niveles de deterioro funcional laboral y tres comportamientos de afrontamiento de los trabajadores con dolor lumbar, que consistían en buscar atención médica,	Realizamos un estudio transversal en 14 empresas japonesas. El deterioro de la función laboral se midió mediante la Escala de Deterioro del Funcionamiento Laboral. Se realizaron análisis de regresión logística para las	En este estudio, identificamos los patrones de comportamiento de los trabajadores con dolor lumbar. Más del 50% de las personas con discapacidad	Pudimos aclarar la relación entre el nivel de deterioro de la función laboral y tres conductas de afrontamiento en trabajadores con dolor lumbar. El hecho de que aproximadamente la mitad de los	Al investigar tres conductas de afrontamiento con diferentes características, pudimos aclarar las características conductuales de los trabajadores con funcionamiento deteriorado debido al dolor lumbar. Además,



tomar medicamentos sin receta y cuidarse a sí mismos.	tres conductas de afrontamiento y odds ratios (OR) calculados para los niveles de deterioro funcional laboral.	funcional laboral grave habían visitado una institución médica. Existía una relación entre tener una disfunción laboral grave y buscar atención médica. La medicación de venta libre se correlacionó con el nivel de deterioro funcional laboral.	trabajadores con dolor lumbar no se cuiden a sí mismos es un problema grave para las empresas que experimentan costos por presentismo, y es necesario brindar a los trabajadores el apoyo adecuado a la discapacidad.	intentamos eliminar tantos factores de confusión como fuera posible ajustando factores como la edad, el sexo y la ocupación. Finalmente, se trató de una encuesta a gran escala entre 14 empresas y tuvo una alta tasa de respuesta.
---	--	---	---	--

Fuente: Elaboración propia

Discusión

Varios estudios apuntan que el estrés, fatiga, burnout y depresión vividos por el personal sanitario afectan de forma negativa los sistemas sanitarios y los cuidados prestados a la población. El estrés

influencia de forma negativa la atención, la concentración, la capacidad de toma de decisiones y la comunicación, aumentando los errores y la insatisfacción laboral (Cardoso & Rita, 2020).

El entrenamiento en resiliencia para enfermeras de cuidados críticos es un tema de gran relevancia y actualidad, ya que



estas profesionales enfrentan situaciones altamente estresantes y demandantes en su entorno laboral. La resiliencia se refiere a la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a situaciones adversas, y su desarrollo puede ser fundamental para afrontar el estrés laboral y promover el bienestar emocional en el ámbito profesional (Babanataj & Hesamzadeh, 2019).

El masaje de tejido profundo es una forma especializada de terapia de masaje que se centra en llegar a las capas más profundas de los tejidos musculares y fasciales. A diferencia de los masajes más superficiales que se centran en relajar y aliviar la tensión de la capa superficial de los músculos, el masaje de tejido profundo busca abordar problemas más específicos y crónicos en áreas más profundas (Koren & Kalichman, 2018).

El masaje no debe considerarse como un reemplazo del tratamiento médico convencional para la hipertensión arterial. Debe ser parte de un enfoque integral y coordinado que incluya la medicación y otras intervenciones recomendadas por los profesionales de la salud (González et al. 2019).

El uso del MT da como resultado un proceso natural de sanación para ayudar a conectar el cuerpo, la mente y el espíritu. Produce efectos terapéuticos sobre sistemas

orgánicos múltiples: tegumentario, musculoesquelético, cardiovascular, linfático y nervioso. Es una terapia que promueve la salud general del AM a muy bajo costo y que puede ser promovido como un cuidado de enfermería en las instituciones dedicadas al cuidado del AM (Jiménez et al. 2018).

Las terapias alternativas son una excelente opción para proporcionar cuidados de enfermería libres de riesgo y a un bajo costo. Son un escenario profesional en donde el personal de enfermería puede gestionar cuidados que aumenten la autonomía de los AM y con ello fortalecer el bienestar percibido que se traduce en una mejor calidad de vida (Jiménez et al. 2018).

De acuerdo con Sinclair, el masaje terapéutico en etapas pediátricas genera efectos no solo físicos sino emocionales; los más reportados por la literatura son relajación del tejido miofascial y muscular, reducción de la espasticidad y aumento de la extensibilidad muscular. Dichos efectos están relacionados con el incremento de la circulación sanguínea y linfática, lo que a su vez estimula la oxigenación tisular y aumenta la velocidad de eliminación de sustancias citotóxicas y de desecho; lo anterior convierte al masaje terapéutico en una herramienta útil para disminuir signos



y síntomas adversos en condiciones específicas de salud (Serrano et al. 2018).

La literatura reporta efectos beneficiosos del masaje terapéutico aplicado en población pediátrica; entre ellos, disminución de los niveles de cortisol, mejor adaptación de respuestas fisiológicas frente a estresores, ganancia de peso y mejor organización comportamental y del sueño. Dichos efectos se potencializan al aplicar presión moderada, en comparación con técnicas de masaje realizadas con presión ligera (Serrano et al. 2018).

Conclusión

La influencia significativa del masaje terapéutico en el estrés laboral del personal de oficina se destaca en diversos aspectos, como la mejora de la salud emocional y física. La evaluación de la calidad de estos programas se basa en parámetros como las técnicas de masaje aplicadas, la formación del personal, la participación de los empleados, las instalaciones y la duración de las sesiones.

Un masaje terapéutico de alta calidad no solo alivia el estrés laboral, sino que también promueve el bienestar emocional y fomenta un ambiente laboral saludable. Sin embargo, su implementación varía según la disponibilidad de recursos, la capacitación del personal y la priorización en las

políticas organizacionales. Es esencial realizar revisiones periódicas, invertir en la formación continua del personal y asegurar políticas que integren el masaje terapéutico de manera efectiva en el entorno laboral, contribuyendo así al bienestar a corto y largo plazo del personal de oficina y, en última instancia, a la salud del entorno laboral en su conjunto.

En la comparación de los dos conjuntos de citas, se evidencia la diversidad de enfoques y aplicaciones del masaje terapéutico (MT) en contextos de salud variados. En el primer conjunto, se destaca la especialización del masaje de tejido profundo y su recomendación como parte integral de un enfoque coordinado para el tratamiento de la hipertensión arterial.

La importancia de no considerar el masaje como un reemplazo, sino como un componente complementario, subraya la necesidad de estrategias holísticas en el ámbito de la salud. En el segundo conjunto de citas, se amplía la perspectiva del masaje terapéutico a través de su aplicación en el cuidado de adultos mayores (AM) y en la población pediátrica. Aquí, el masaje terapéutico se presenta como una herramienta que promueve la conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu, generando efectos terapéuticos sobre sistemas orgánicos múltiples. Además, se



resalta su utilidad en etapas pediátricas, evidenciando beneficios emocionales y fisiológicos.

La conexión entre ambos conjuntos de citas radica en la percepción del masaje terapéutico como una intervención valiosa y de bajo costo que puede promover la salud general y el bienestar en diferentes poblaciones. Además, la noción de que las terapias alternativas, incluido el masaje terapéutico, pueden ser gestionadas por el personal de enfermería para aumentar la autonomía de los pacientes y mejorar su calidad de vida se destaca en ambas perspectivas.

La comparación de ambos conjuntos de citas resalta la versatilidad del masaje terapéutico como una herramienta de cuidado de enfermería que abarca desde la atención al personal sanitario hasta el cuidado de poblaciones específicas como adultos mayores y niños. Este enfoque integral subraya la importancia de considerar el masaje terapéutico como una opción terapéutica valiosa en distintos contextos de atención médica, reconociendo sus beneficios tanto físicos como emocionales en la promoción del bienestar general

Referencias Bibliográficas

Muñoz Torres, G. D. (2020). Efectos fisioterapéuticos de la masoterapia

relajante, para dolor lumbar en pacientes de 20-30 años con carga mecánica demandante en área laboral. *Ipeth instituto profesional en terapias y humanidades*, 4.

Babanataj, R., & Hesamzadeh, A. (2019). Entrenamiento en la resiliencia: efectos sobre el estrés laboral y la resiliencia de enfermeras de cuidados críticos. *Nursing Management Magazine*.

Bennett, C., Underdown, A., & Barlow, J. (2023). Massage for reducing mental and physical health problems in high-stressed workers: A randomized controlled trial. *Occupational Medicine*.

Borges, T. (2021). La eficacia del masaje en silla sobre el estrés y el dolor en oncología. *PubMed Central*, 27-38.

Cady, S. H., & Jones, G. E. (2022). Implementing massage therapy to reduce workplace stress: A case study. *American Journal of Health Promotion*.

Cardoso, H., & Rita, D. (2020). Estrategias de intervención relacionadas con la detección y prevención del estrés en el medio sanitario. *Prevención de riesgos laborales*, 51.

Carpio Gómez, A. (2023). Estrés ocupacional del personal de enfermería en la unidad de críticos. *Universidad Europea Valencia*, 35.

Chaves, P., Simoes, D., Paco, M., & Pinho, F. (2018). Masaje de fricción profunda y presión cutánea mínima necesaria para promover una deformación macroscópica del tendón rotuliano. *Revista de Medicina Quiropráctica*, 226-230.



- Chen, L., Michalsen, A., & Xie, Y. (2022). Effects of workplace-based relaxation and massage interventions on job stress among office workers: A systematic review. *Journal of Occupational Health*.
- Field, T. (2019). Workplace massage therapy reduces employee stress: A randomized controlled trial." *International Journal of Workplace Health Management*.
- González, E., Fuentes, C., & Mederos, A. (2019). Masaje para la hipertensión arterial en el proceso de envejecimiento desde de la Cultura Física. *Anatomía Digital*, 39-49.
- Jiménez Ochoa, Landeros Pérez, & Huerta Franco. (2018). Efecto del masaje terapéutico como cuidado de enfermería en la capacidad funcional del adulto mayor. *Enfermería Universitaria*.
- Jiménez, Landeros, & Huerta. (2018). Efecto del masaje terapéutico como cuidado de enfermería en la capacidad funcional del adulto mayor. *Enfermería Universitaria*.
- Koren, Y., & Kalichman, L. (2018). Masaje de tejido: ¿De qué estamos hablando? *Revista de terapia de trabajo corporal y movimiento.*, 247-251.
- Mahdizadeh, M., Jaber, A., & Bonabi, T. (2019). Terapia de masaje en el manejo del estrés ocupacional en el personal de servicios médicos de emergencia: un ensayo controlado aleatorio. *PubMed*, 16-22.
- Miake-Lye, I., Mak, S., Lee, J., & Luger, T. (2019). Masaje para el dolor: un mapa de evidencia. *Revista de Medicina Alternativa y Complementaria*, 475-502.
- Morais, B., & Lopes, O. (2023). Auriculoterapia para reducir el dolor crónico de la columna vertebral de los trabajadores de la salud: ensayo clínico. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 15.
- Moraska. (2020). 2. Moraska, A., Pollini, R. A., Boulanger, K., Brooks, M. Z., & Teitlebaum, L. (2020). "Physiological adjustments to stress measures following massage therapy: A review of the literature." *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- Rapaport, M. H., Schettler, P., & Bresee. (2021). A comparative study of the effects of massage therapy on stress levels in the workplace. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*.
- Roa, M. M. (2020). Mexico: Gallup.
- Rodríguez Quintana, M. (2021). Eficacia y seguridad de la masoterapia en pacientes oncológicos. *Universidad de la Laguna*, 19.
- Rodríguez, M. (2021). Eficacia y seguridad de la masoterapia en pacientes oncológicos. *Universidad de la Laguna*, 19.
- Rosales, Y., & Acosta, R. (2018). El masaje en casos de estrés crónico. *Preparacion física*, 1-15.
- Serrano, M., Moreno, M., Gaitán, M., Susa, A., Gómez, J., Suárez, G., & Sánchez, K. (2018). Efectos del masaje terapéutico sobre la ansiedad y el estrés en población



pediátrica. *Revista de la Facultad de Medicina*.

Serrano, Moreno, Gaitán, Susa, Gómez, Suárez, & Sánchez. (2018). Efectos del masaje terapéutico sobre la ansiedad y el estrés en población pediátrica. *Revista de la Facultad de Medicina*.

Youn, B.-Y., Cho, H., & Joo, S. (2023). Utilización de sillones de masaje para promover la salud y el bienestar general: una revisión rápida del alcance. *EXPLORE*, 13.

Zenén, P. (2019). Eficacia del masaje Shiatsu en pacientes con sacrolumbalagia. *Multimed. Revista Médica. Granma*, 1-13.

Zhang, M., Murphy, B., Cabanilla, A., & Yidi, C. (2021). Relajación física para el estrés laboral en trabajadores de la salud: una revisión sistemática y un metanálisis en red de ensayos controlados aleatorios . *Revista de salud ocupacional*, 1-16.