



División Académica
de Terapia Física



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
EMILIANO ZAPATA DEL ESTADO DE MORELOS

GACETA

TURISTEANDO AL BIENESTAR

DATEFI



No. 2 Año 1 Mayo - Agosto 2023

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EMILIANO ZAPATA DEL ESTADO DE MORELOS

Índice de Contenidos

El estrés académico.01
Los factores del estrés académico.03
Terapias y tratamientos enfocados a la comunidad UTEZ como apoyo en la eliminación del estrés.05
La contribución de la medicina tradicional en la eliminación del estrés.08
Lugares que puedes visitar en Morelos para relajarte.10
Conoce los tratamientos estrella del SPA UTEZ-ZEN.12

CONSEJO EDITORIAL

M.D Sandra Lucero Robles Espinoza
Rectora

M.A. Antonio Espín Arcos
Secretario Académico

L.F. Dennice Jaqueline García Méndoz
Directora de la DATEFI

Dra. Martha Fabiola Wences Díaz
Directora de la DATID

M. en C. Jaime Vázquez Colín
Director de la DAMI

M.C.C.I. Jonathan Espinoza Mendoza
Director de la DACEA

Mtro. Alberto Aranda Pastrana
Director de Planeación y Servicios Escolares

M.A.O. Beatriz Adriana Sánchez Mallida
Directora de Administración y Finanzas

Lic. Fabiola Cruz Rojas
Abogada General

COMITÉ EDITORIAL

M.T.I. Martha Elena Luna Ortiz
Editora de Publicaciones periódicas
M.M.D. Ofelia Grajeda Santos
Coordinadora del Comité Editorial
y Comercialización

M.I.E. Elizabeth Nallely García Gamboa
Corrección de Estilo

M.M.D Rafael Alberto Zamudio Hernández
Diseño Gráfico

I.T.I Marco Antonio Segovía Arreguín
Soporte Técnico

COMITÉ CIENTÍFICO

Dra. Ma. Guadalupe Ortiz Martínez
Comité Científico

Gaceta Turisteando al Bienestar Año 1, No. 2, Mayo-Agosto 2023.

Publicación cuatrimestral editada por la
División Académica de Terapia Física (DATEFI).

Universidad Tecnológica Emiliano Zapata del Estado de Morelos.

Av. Universidad Tecnológica No.1 Col. Palo Escrito
Emiliano Zapata, Morelos C.P. 62765 Tel. 7773681165 ext. 275.

www.utezedu.mx

comiteeditorial@utezedu.mx

"Los artículos publicados son responsabilidad de sus autores".

Publicación de acceso abierto (digital).

TURISTEANDO AL BIENESTAR



L. F. Dennice Jaqueline García Méndoza

Directora de la División Académica de Terapia Física

EDITORIAL

En este segundo número de nuestra **Gaceta Turisteando al Bienestar** les presentamos una serie de artículos que hablan sobre el llamado “mal de nuestro tiempo”: **EL ESTRÉS**.

Cuando permitimos que nuestros hábitos y costumbres se vean alterados por una serie de sucesos externos, modificamos sin conciencia la forma en que nos gusta vivir o con la que nos sentimos seguros porque hemos dominado a la perfección, nos provoca una serie de cambios que nos trastorna hasta en la forma de dormir, comer o relacionarnos.

Si perdemos el equilibrio entre nuestra mente y cuerpo entramos en una exaltación nerviosa que nos lleva a sentirnos tristes, incómodos, atemorizados.

Nuestros autores nos explican con exactitud las causas de estos efectos y nos dan soluciones cercanas a nuestro entorno y experiencia para resolver paulatinamente estas sensaciones.

No te pierdas: La contribución de la **medicina tradicional en la eliminación de estrés**; qué es considerado como **Estrés Académico**; Los **factores del estrés académico**; los **Lugares que puedes visitar en Morelos para relajarte**; las **Terapias y tratamientos enfocados en la comunidad UTEZ como apoyo para la eliminación del estrés**.

Estoy segura que estos artículos te van a dar una respuesta para que empieces a **manejar ese estrés y regreses a tu equilibrio emocional y físico**.

El estrés académico

Hernández Rayón Magaly

Primeramente, queremos agradecerle por estar aquí y permitirnos brindarle un poco de lo mucho que hemos aprendido. En esta ocasión abordamos un tema con el que seguramente te identificas: “El estrés académico”; por lo anterior, iniciamos proporcionando varias definiciones del término “Estrés” para poder contextualizar el tema del artículo.

“El estrés es una condición psicológica y física que altera el estado normal del cuerpo, genera afecciones o cambios notorios en la persona, cuyos efectos inciden en la salud física y mental, en el rendimiento laboral y académico, provocando preocupación y angustia”.¹

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés académico se puede definir como “una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos”.²

Alberto Orlandini menciona en su libro “El estrés: qué es y cómo evitarlo”, que suele llamarse estrés al agente, estímulo, factor, que lo provoca o genera.³

Factores de estrés

Los factores son diversos, el solo entrar a la universidad resulta estresante, la permanencia y obligaciones diarias nos pueden provocar estrés. Entre los diferentes factores implicados en el estrés académico cabe incluir a los moderadores biológicos (edad, sexo), psicosociales (patrón de conducta, estrategias de afrontamiento, apoyo social), psicosocioeducativos (autoconcepto académico, tipo de estudios, curso) y socioeconómicos (lugar de residencia, apoyo económico), pero de este tema hablaremos más adelante.⁴

De acuerdo con un artículo enfocado al estrés académico, los estresores y sus síntomas (figura 1), las principales demandas consideradas están basadas en la participación en clase (responder a preguntas, exposiciones), la evaluación de los profesores (a través de exámenes, trabajos de investigación, ensayos), seguidos en menor magnitud del tiempo limitado para hacer el trabajo que piden los profesores (consulta de temas, revisiones bibliográficas, ensayos) y la sobrecarga de tareas y de trabajos estudiantiles, por mencionar algunos.

Estresores	Primer año	Segundo año
La competencia con los compañeros del grupo	2,45	1,875
La sobrecarga de tareas y de trabajos estudiantiles	4,05	3,925
La personalidad y el carácter de los profesores	3,175	2,75
La evaluación (a través de exámenes, trabajos de investigación, ensayos)	4,525	4,075
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, revisiones bibliográficas, ensayos)	4,325	3,925
No entender los temas que se abordan en clase	3,25	2,725
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones)	4,55	4,1
El tiempo limitado para hacer el trabajo docente	4,4	3,975

Figura 1. Estresores académicos.

El estrés es un proceso por el cual todos pasamos, pero en este caso nos centraremos en ti, en el estrés de los universitarios, en descubrir cuál es la carrera más estresante para los estudiantes y cómo eso puede afectar en su vida diaria, entre otras cosas.



Figura 2. Solicitud de fichas en la UTEZ.

En la preparatoria a los estudiantes se les prepara para estar conscientes de la carrera que deseen ejercer, es un periodo en el que descubren de todo un poco. Después creen que han tomado la decisión correcta y comienzan el camino: primero se obtiene la ficha; y es justo aquí donde empieza a presentarse el estrés, pues debe estudiarse de manera constante para poder aprobar el examen que otorga el pase a la universidad; sin embargo, esa es solo la primera parte del proceso de admisión; ya que después se asiste al curso de inducción en donde, mediante un examen se determina si se cuenta o no con las aptitudes y actitudes para la carrera elegida; y aunque no lo esperabas, es preciso, por lo menos para quienes forman parte de la UTEZ (figura 2).

Con lo anterior, muchos logran darse cuenta de que la carrera que eligieron si es lo que esperaban, mientras que a otros les permite darse cuenta que esa carrera no es para ellos.

No obstante, esto último también puede generar estrés porque ahora no se tiene idea de qué estudiar, e inician los pensamientos sobre qué carrera sería la correcta para ti, qué harás mientras tanto, si será mejor opción comenzar a trabajar y dejar atrás la idea de estudiar. Por otro lado, quienes sí logran aprobar el examen se comienzan a preocupar por tareas, actividades, exámenes; y son tantas cosas que en ocasiones no da tiempo de finalizarlo todo.

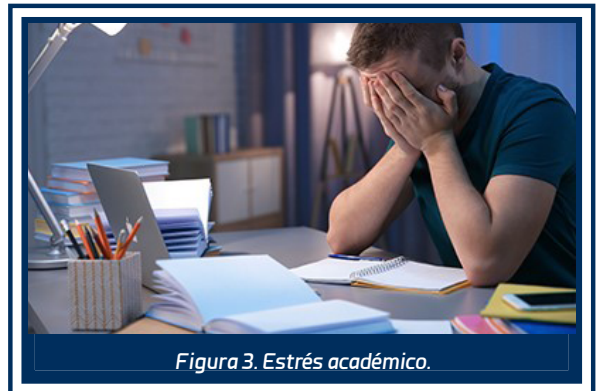


Figura 3. Estrés académico.

Sin embargo, el estrés no se remite solo a las clases en el aula, pues al entrar en prácticas y estadias se vive el estrés en niveles mucho más altos, pues el estudiante se vuelve consciente de los errores que pueden afectar el desempeño o credibilidad de su carrera; y en el caso de las profesiones del área de la salud, esos errores pueden dañar al paciente o generar emociones negativas en el alumno al sentirse incompetente o sin los conocimientos necesarios para atenderlo (figura 3).

Vivir bajo estrés constante resulta contraproducente para la salud física, mental y emocional; no importa si es antes, durante o después de la formación académica; siempre debes recordar que el estrés, además de afectarte a ti, también afecta a tu familia. Por todo esto debemos invitar a la población en general a ser empáticos con los estudiantes universitarios, ayudándolos a sobrellevar el estrés y tratando de entender sus estados de ánimo y cambios constantes de humor.

Te invitamos a continuar leyendo los siguientes artículos, pues estamos seguros de que encontrarás algo que te ayude a combatir tu estrés.

¹Weiss Sara, Molitor Nancy. Salud mental/ corporal: Estrés. 2017. Disponible en: <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres.aspx>. Última revisión: 23/03/2023.

²Valades Brenda, 2021. Consejos para manejar el estrés académico, 26 2021: <https://www.un.edu.mx/consejos-para-manejar-estres-academico/>. Última revisión: 23/03/2023.

³Orlandini A. (2012). El estrés: Qué es y cómo evitarlo. Fondo de cultura económica.

⁴Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2013. Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios.

Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-054/466.pdf>. Última revisión: 23/03/2023.

Los factores del estrés académico

Flores Azpeitia Angel David

En el artículo anterior explicamos el comienzo consciente del estrés para los estudiantes; entendiendo que, al hablar de ser conscientes del estrés, se hace referencia al momento en que se empieza a reconocer por su nombre, al mismo tiempo que se empiezan a experimentar todas esas emociones que pueden causar diversas problemáticas o malestares. En este artículo se explica a detalle qué puede ocasionar el estrés en nuestro cuerpo y por qué es importante prestarle atención.

Para Lazarus y Folkman, “el estrés tiene su origen en las relaciones entre el individuo y el entorno, que el sujeto evalúa como amenazante, y de difícil afrontamiento”, señala que “desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en período de aprendizaje experimenta tensión. A esto se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”¹ (figura 1).

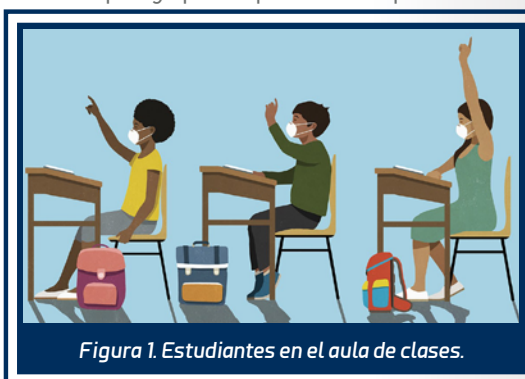


Figura 1. Estudiantes en el aula de clases.

Esto puede generar diversas respuestas psicológicas que van desde un simple dolor de cabeza hasta ataques de ansiedad. Las emociones relacionadas con el estrés y que pueden ser observadas fácilmente por profesores o quienes rodean a los estudiantes, son las reacciones displacenteras que están estrechamente relacionadas con las quejas somáticas que los alumnos son capaces de verbalizar.² Sin duda esto es algo que toda la comunidad estudiantil ha vivido en el aula de clases, ya sea con sus compañeros o de manera propia, y aunque tal vez no lo ha expresado a través de un comentario, si lo ha experimentado de manera interna.

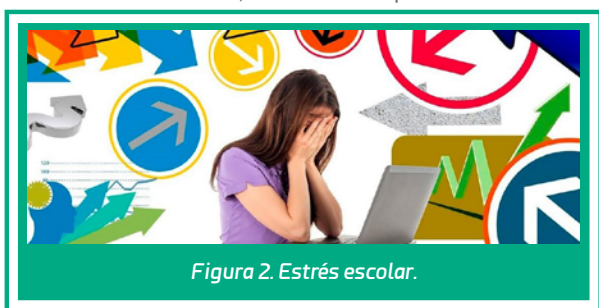


Figura 2. Estrés escolar.

Los altos niveles de estrés y las morbilidades emocionales pueden tener consecuencias personales y profesionales negativas, incluyendo el aislamiento social, el agotamiento emocional, trastornos mentales no detectados o no tratados a tiempo que se asocian con un peor pronóstico, así como el uso y abuso de sustancias psicoactivas (figura 2).

A nivel fisiológico se ha encontrado que los estudiantes con mayores niveles de estrés presentan cifras elevadas de presión arterial sistólica y diastólica, así como un número mayor de pulsaciones cardíacas, en comparación con aquellos con menor grado de estrés. Igualmente, los altos niveles de estrés se asocian con menor rendimiento académico y menor competencia percibida en esta población (figura 3). Esta relación podría estar mediada por un bajo compromiso del estudiante

SÍNTOMAS FÍSICOS INVOLUNTARIOS	SÍNTOMAS PSICOLÓGICOS	SÍNTOMAS CONDUCTUALES
Taquicardia	Inquietud	Imposibilidad para relajarse
Aumento de presión arterial	Desasosiego	Perplejidad
Aumento de actividad respiratoria	Irritabilidad	
Hiper-sudoración	Miedo difuso	Situación de alerta
Dilatación pupilar	Disminución de la vigilancia	Tensión muscular
Temblores	Desorganización del curso del pensamiento	Caminatas sin rumbo
Estado de excitación general	Disminución de rendimiento intelectual	Frecuentes bloqueos
Insomnio-Hipersomnia	Desorientación temporo-espacial	Respuestas desproporcionadas a estímulos externos
Sequedad de boca	Atención dispersa	
Cefaleas		

Figura 3. Sintomatología presente en personas con estrés.

como estrategia de afrontamiento al malestar emocional que le ocasiona el estrés. Con respecto a factores moderadores de la respuesta de estrés en estudiantes universitarios, se ha encontrado que tener actividades extracurriculares, estar en el primer o último año de formación, tener un bajo rendimiento, la sobrecarga académica o percibir que se tiene una falta de tiempo para cumplir con las tareas, son factores que aumentan la vulnerabilidad a presentar estrés.³

No obstante, es importante mencionar que una de las actividades que nos puede ayudar a contrarrestar los síntomas del estrés puede ser justamente realizar algún tipo de taller o practicar algún deporte para liberar la tensión acumulada y despejar nuestra mente de todo lo que nos preocupa, aunque sea por unas horas. De acuerdo con el artículo que habla sobre el estrés y salud mental en estudiantes de Medicina (2018), se ha encontrado que estudiantes con estrategias de afrontamiento como la solución de problemas, búsqueda de información y guía, y reevaluación positiva, tienen mayores puntuaciones en inteligencia emocional.



Figura 4. Estudiante de edad temprana relajado.

Por otro lado, La Organización Mundial de la Salud, como parte del programa de salud mental escolar, plantea la necesidad de fomentar el desarrollo integral saludable de los alumnos, previniendo así la aparición temprana de patologías del desarrollo (figura 4). A pesar de no existir una aproximación clínica al estrés escolar, entre los factores protectores se destaca la necesidad de desarrollar capacidad para afrontar el estrés y el manejo de situaciones estresantes.⁴

Es por todo lo anterior que debemos reconocer los factores estresantes en el momento que aparezcan y comenzar a hacer algo para que esos factores no desencadenen situaciones o síntomas que pongan en riesgo nuestra salud y bienestar, podemos iniciar cuidando nuestra alimentación, evitando el abuso en el consumo de bebidas energéticas, ya que, aunque estas nos mantengan despiertos, esto puede producir confusión y afectar nuestro rendimiento al momento de estar en clase o estudiar para los exámenes; o buscar otras alternativas que nos sirvan para reducirlo. Te recomendamos continuar con nosotros para que puedas conocer qué tipo de medidas podemos tomar en cuenta o elegir de acuerdo a tu tiempo y gusto que te ayude en el proceso de eliminar el estrés, mejorar tu salud y sentirte mejor.

¹ Escobar Eileen, Soria Wilfrido, López Glenis Proaño, Peñafiel Dayanara. 2018. "Manejo del estrés académico; revisión crítica", Revista Atlante. Enlace: <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>. Última revisión: 25/03/2023.

² Maturana Alejandro, Vargas Ana. 2015. Escolar y adolescente: problemas de salud más frecuentes. Vol. 26. Núm. 1, páginas 34-41.

³ Lemos Maríantonía, Henao Marcela, López Diana. 2018. Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares. iMedPub Journals. Vol. 14 No. 2:3.

⁴ Maturana Alejandro, Vargas Ana. 2015. Escolar y adolescente: problemas de salud más frecuentes. Vol. 26. Núm. 1, páginas 34-41.

Terapias y tratamientos enfocados a la comunidad UTEZ como apoyo en la eliminación del estrés

Mendoza Alcántara Ana Cecilia

El término estrés, actualmente, se ha convertido en un vocablo habitual de nuestra sociedad debido a que es una condición psicológica y física que altera el estado normal del cuerpo. La encuesta Estrés, sus causantes y consecuencias en la salud realizada por el Centro de Opinión Pública de la Universidad del Valle de México, revela que 58% de los mexicanos admite haber tenido problemas de salud a causa del estrés.¹

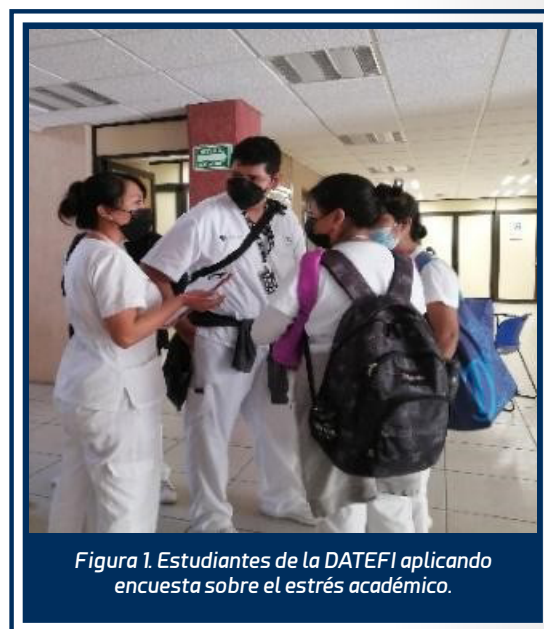
El IMSS refiere al estrés como el conjunto de reacciones físicas y mentales que la persona sufre cuando se ve sometida a diversos factores externos, que superan su capacidad para enfrentarse a ello; por lo tanto, el no poder adaptarse a estos factores externos que muchas veces son factores que no están bajo nuestro control, poco a poco va generando caer en un estado de cansancio mental que puede derivar en otros problemas de salud y afectar la calidad de vida de las personas.²

Cómo lo viste en artículos anteriores, el estrés es un factor que afecta la vida de cualquier persona, limitando su capacidad para realizar sus actividades de forma productiva en el ámbito laboral y académico, existen diferentes causas y se manifiesta con síntomas físicos y psicoemocionales.

Si se vive día a día con estrés, provocamos que nuestro cuerpo se encuentre en un estado de alerta, generando un sobre esfuerzo orgánico y con ello el deterioro de los órganos vitales a largo plazo, afectando así nuestra salud en general.

La famosa frase “mente sana, cuerpo sano” hace alusión a que la salud es un equilibrio entre mente, cuerpo y espíritu; prevenir y buscar alternativas que se adecuen a nuestros gustos, tiempos y preferencias es de suma importancia para mantener un bienestar total y, por ende, contribuir a disminuir el estrés.

En cuanto al tema del estrés académico y laboral dentro de la Universidad Tecnológica Emiliano Zapata se preguntó a diversos alumnos de diferentes grados, grupos, divisiones académicas y algunos trabajadores de la UTEZ, sobre si habían experimentado situaciones de estrés, a lo que la mayoría respondió afirmativamente; los estudiantes refirieron que aumentan estas situaciones en la temporada de exámenes y en la temporada fin de cuatrimestre, ya que la carga de trabajos escolares aumenta y 16, semanas que es lo que dura el cuatrimestre, no son suficientes; con respecto a quienes desarrollan situaciones de estrés al inicio y fin de cuatrimestre, algunos síntomas que refieren experimentar al momento de estar estresados engloba síntomas físicos y referentes a su estado de ánimo, tales como: cansancio, fatiga, poca productividad, alteraciones de sueño, cambios de humor, ansiedad, frustración, dolor de cabeza, falta de concentración, irritabilidad, entre otros (figura 1).



Es importante destacar, que, como estudiantes, las responsabilidades académicas incrementan conforme avanzamos en nuestra formación, limitando el tiempo para poder hacer alguna actividad que nos ayude a disminuir o eliminar los síntomas del estrés. Aquí te compartiremos algunas cosas que puedes hacer para que te sientas mejor y más relajado.



Figura 2. Taller de voleibol en la UTEZ.

Para comenzar, la actividad física es una herramienta útil en la disminución del estrés. La Organización Panamericana de la Salud (OPS) refiere que al realizarla reduce los síntomas de depresión y ansiedad, mejora las habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio, asegurando un crecimiento y desarrollo saludable en los jóvenes, mejorando el bienestar general.³ Contemplando esto, recordarás que la universidad cuenta con talleres deportivos como natación, fútbol, atletismo, básquetbol, voleibol, al que cualquier estudiante activo puede tener acceso (figura 2).

Asimismo, la relajación es otro método que podemos implementar para el control y disminución del estrés; la relajación se trata de una respuesta innata que consiste en un estado de baja activación, en la que la mayoría de los órganos están en calma, teniendo consigo efectos beneficiosos para la salud, tanto físicos como psicológicos, en pocas palabras se puede decir que la relajación es uno de los mejores antídotos contra el estrés, pues por medio de ciertas técnicas implementadas, como la meditación, yoga, masajes, o terapias manuales, nuestro cuerpo va a liberar tensiones ya sea mentales o propiamente físicas.⁴



Figura 3. "SPA UTEZ-ZEN, un espacio de bienestar".

Si de terapias y masajes hablamos, también es un buen momento para recordarte que la UTEZ cuenta con un espacio destinado a brindarte los mejores servicios de SPA y cuotas de recuperación muy accesibles para todos y todas (figura 3).



Figura 4. Centro de Atención Integral de Rehabilitación Física (CAIRF).

Ahora bien, si el estrés ya generó algún tipo de lesión propiamente física, también está a tu alcance el CAIRF, en donde podrás encontrar diversas terapias de rehabilitación, trayendo consigo bienestar y salud a tu cuerpo (Figura 4).

Por último, pero no menos importante, se encuentra la terapia psicológica como herramienta para disminuir el estrés; este tipo de terapia promueve el logro de cambios o modificaciones en el comportamiento, la adaptación al entorno y el bienestar psicosocial de las personas.⁵

Referente a este tipo de terapias, seguramente ya debes saber o haber solicitado el apoyo psicopedagógico que brinda la universidad, el cual es otorgado por profesionales capacitados y solo necesitas acercarte a tu tutor, tutora o directamente al Departamento de Tutorías y Apoyo Psicopedagógico, ubicado en la planta baja del edificio 5.

Ahora ya lo sabes, en lugar de concentrar todo tu tiempo en solo actividades académicas y que en algunas ocasiones esto nos puede provocar un desbalance del bienestar; hoy tienes la libertad de elegir sentirte bien, hacer las cosas que te apasionan de forma equilibrada, priorizando tu salud física, mental y emocional, ya que tienes la oportunidad de elegir alguna de las opciones que la UTEZ tiene para todos y todas nosotras.

Recuerda que todo lo que estamos haciendo hoy es para ser grandes profesionistas el día de mañana; así que no te desespere y concéntrate en tu meta, ¡eres capaz de lograrlo!



¹ UVM. 2020. Estrés, causas y consecuencias en la salud. Última revisión: 16/03/2023. Enlace: <https://opinionpublica.uvm.mx/estudios/estres/>. Última revisión: 22/03/2023.

² IMSS. 2022. Estrés Laboral. Gobierno de México. Última revisión: 16/03/2023. Enlace: <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/estres-laboral>. Última revisión: 22/03/2023.

³ OPS. (2022). Actividad Física. Organización Panamericana de la Salud.

⁴ Caro, S. (19 de 10 de 2002). La relajación consciente como base de las técnicas de mejoramiento de la salud.

⁵ Maturana Alejandro, Vargas Ana. 2015. EL estrés escolar. Revista Médica Clínica Las Condes. Volumen 26. Págs. 34-41.

La contribución de la medicina tradicional en la eliminación del estrés

Salinas Castro Cynthia

El estrés ha estado y está presente en muchas etapas de nuestra vida de manera inevitable, ya sea por un examen no aprobado, algo que no teníamos contemplado, problemas económicos, entre otros. En ocasiones sin darnos cuenta o reconociendo como estrés a lo que estamos sintiendo genera diferentes problemas, como lo has leído anteriormente, pero sin duda una de las situaciones que nos interesa es saber cómo te sientes cuando estás estresado y qué haces para contrarrestarlo.

¿Sabías que si sufres de estrés constante tu calidad de vida reduce drásticamente?

“Las consecuencias son desfavorables para la salud como la depresión, insomnio, disfunción sexual, problemas con tu familia, laborales o con amigos, pero también puede volverte una persona violenta”¹

Actualmente, existen diferentes maneras de tratar este problema de salud tan común, desde realizar algún tipo de actividad, recurrir al apoyo psicológico, o trabajándolo desde la medicina tradicional herbolaria, considerándola como la forma más antigua de la asistencia sanitaria a través de la utilización de plantas y extractos de hierbas por su valor terapéutico (Figura 1).²



Figura 1. Herbolaria.

Las plantas medicinales son una herramienta comúnmente usadas para aliviar alguna molestia física o emocional, se usan hojas, flores, frutos y muy de vez en cuando los tallos y raíces. Son consumidas en infusiones o de manera homeopática. Tienen propiedades tranquilizantes usadas para el estrés, así como para las emociones que afectan al organismo.



Figura 2. Plantas en México.

El uso de plantas medicinales en México se remonta a la medicina prehispánica, que se confronta con la medicina española a su llegada en 1521, por lo tanto, la medicina tradicional mexicana actual es resultado del encuentro de dos culturas³ (Figura 2). Es así que, hoy en día el estudio de las plantas y sus propiedades se siguen actualizando con el fin de brindarle el debido sustento científico de su uso, de hecho, la UNAM tiene a disposición de toda persona interesada en el tema, la Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana, la cual cuenta con un diverso listado del nombre científico, el origen, la aplicación y los beneficios de cada planta que podemos encontrar en nuestro país.

A continuación te mostramos un breve listado de algunas plantas de la Biblioteca Digital que seguro conoces y tienes en casa que te pueden ayudar a combatir el estrés.

1. *Erythroxylon mexicanum* Kunth (Acotillo). Planta empleada para contrarrestar el insomnio, como sedante y estimulante.
2. *Passiflora Incarnata* (Pasiflora) comúnmente es utilizada para el tratamiento de la ansiedad, para los nervios y para regular la presión.
3. *Valeriana Officinalis* (Valeriana) usada normalmente para tratar el insomnio o dolor de cerebro, además de eso es antidiabético.
4. *Cedronella Mexicana* (Toronjil) popular para tratar el insomnio, nerviosismo y por su aroma un excelente tranquilizante.
5. *Salvia elegans* (Mirto) óptimo para conciliar el sueño.
6. *Matricaria recutita* L. (Manzanilla) tiene un efecto sedante y relajante de músculos (Figura 3).⁴



El uso de estas plantas, para nosotros como estudiantes, pueden brindarnos grandes beneficios ya que pueden convertirse en un auxiliar cuando nos encontramos en momentos de tensión, cuando no podemos conciliar el sueño o no logramos concentrarnos en clases y necesitamos de energía para continuar con nuestra rutina diaria, lo cual puede favorecernos no solo en un nivel físico, sino emocional y mental, como te hemos comentado anteriormente.

Como podrás darte cuenta y seguro alguien cercano a ti te ha dicho, las plantas las hemos utilizado y aprovechado desde hace miles de años y seguimos haciendo uso de ellas, no solo para aliviar nuestros malestares, para sazonar nuestra comida o decorar nuestro hogar; su uso va más allá, es por esta razón que te invitamos a que conozcas más sobre la herbolaria y sus aplicaciones para que puedas maravillarte como nosotros de la nobleza y el poder de las plantas.

¹ Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores. 2020. El estrés y tu salud. Enlace: <https://www.gob.mx/issste/articulos/el-estres-y-tu-salud?idiom=es>. Última revisión: 25/03/2023.

² Lima Yenice, Guzmán Vivian, López Yahimara, Satchwell Ruth. 2019. La medicina tradicional herbolaria en los sistemas de salud convencionales.

³ Can Genaro, Aguilar Wilian, Ruenes Rocío. 2017. Médicos tradicionales mayas y el uso de planta medicinales, un conocimiento cultural que continúa vigente en el municipio de Tzucacab, Yucatán, México. ZRedalyc. Pp. 67-89. Enlace: <https://www.redalyc.org/pdf/4561/456150029005.pdf>. Última revisión: 25/03/2023.

⁴ Biblioteca Digital de la Medicina Tradicional Mexicana. 2009. Universidad Nacional Autónoma de México. Enlace: <http://www.medicinatradicionalmexicana.unam.mx/>. Última revisión: 25/03/2023.

Lugares que puedes visitar en Morelos para relajarte

Alonso Cruz Rosario Elizabeth

El estrés hoy en día, en especial el académico en universitarios es de lo más común, como ya lo leíste en los artículos anteriores, esto se debe a diversas causas que provocan que disminuya el rendimiento académico; sin embargo, no significa que sea lo normal y mucho menos que sea bueno. Es por ello que en este artículo buscamos que conozcas otras maneras para poder aprender a manejar y eliminar todo aquello que puede ocasionar el estrés (figura 1).

Actualmente, el estrés académico afecta el estado emocional, la salud física, las relaciones interpersonales y, por ende, el aspecto educativo.

Dentro de este ámbito resaltan tres planos, que seguramente ya los leíste o sabes de ellos, pero los retomamos para hacer un resumen:

1. El plano conductual se modifica el estilo de vida del estudiante durante los periodos de exámenes, proyectos, entre otros; en esta etapa se suelen ingerir en exceso productos como cafeína, tabaco y sustancias nocivas para la salud.
2. El plano cognitivo que afecta a la parte emocional y se verá alterado previo a exámenes y posterior, al recibir calificaciones.¹
3. En el plano psicofisiológico, vamos a observar una modificación de la salud, pues al verse alterado el sistema inmunitario (sistema encargado de proteger de agentes externos), el cuerpo estará vulnerable a problemas como la pérdida de cabello, aumento o disminución de peso, dolores de cabeza, cansancio, fatiga, dolor de espalda, colitis; a problemas psicológicos como ansiedad, irritabilidad, indecisión, inquietud; y a problemas sociales, tales como el aislamiento y conflictos.²

Es por ello que, con el fin de disminuir los efectos secundarios mencionados, causados por el estrés, te brindamos información sobre lugares que se pueden visitar en el estado de Morelos para realizar actividades recreativas y terapéuticas.

Iniciaremos explicando qué son los centros de bienestar y cuál es su finalidad. Un centro de bienestar se puede dividir en: SPA de bienestar o terapéutico, Hotel SPA, SPA Holístico, SPA urbano, entre otros tipos, por mencionar algunos; y en todos ellos la finalidad es lograr un estado de bienestar, como bien lo dice su nombre; pero no solo físicamente sino desde la parte espiritual y emocional. Viéndolo desde esta perspectiva, sería recomendable que se pueda llevar a cabo una terapia para combatir el estrés, y esto se puede realizar durante tus actividades cotidianas; claro que, si se busca un mayor resultado como la relajación, sería mejor si visitaras algún centro de bienestar, centro de yoga, balnearios y/o un SPA, recuerda que dentro de nuestro campus contamos con UTEZ-ZEN.

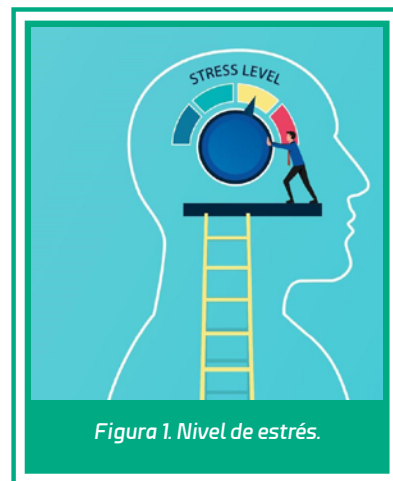


Figura 1. Nivel de estrés.

Por otro lado, nuestro Estado es bastante rico en cuanto a lugares que favorecen las actividades recreativas en las que, sin darnos cuenta, estamos contribuyendo de manera inconsciente en nuestra salud mental y física, lo cual se atribuye al Turismo de Salud y Bienestar.³

Algunos lugares que puedes visitar dentro del estado para que logres relajarte son: balnearios, parques acuáticos, pueblos mágicos, museos, jardines, parques, zonas arqueológicas entre otros. A continuación, te mencionamos algunos de los centros recreativos que puedes visitar dentro de Morelos.

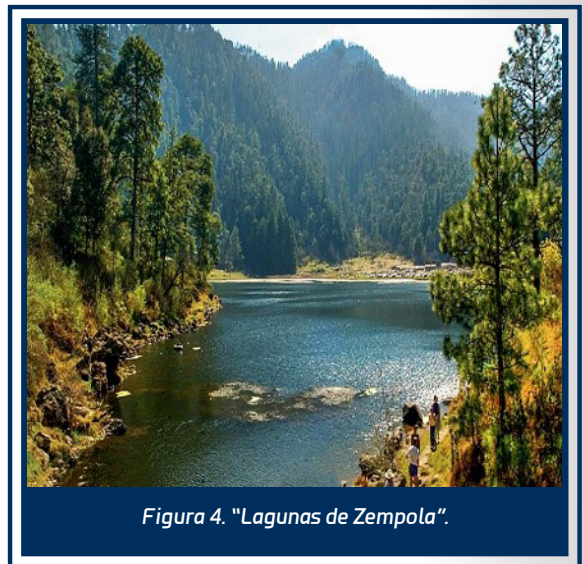


1. Parque acuático Ex hacienda de Temixco (figura 2.)
2. Parque acuático en Oaxtepec.
3. Pueblo mágico de Tepoztlán con su amplio sector de SPAS y centros de relajación.
4. Lago de Tequesquitengo.
5. Parque nacional Lagunas de Zempoala (figura 3.)
6. Laguna de Coatetelco.
7. Balneario la cascada en Cuernavaca.
8. Balneario Agua Hedionda en Cuautla, Mor.
9. Parque acuático: Paraíso Aventura Las Huertas en Tlaquiltenango, Mor. (figura 4.)
10. Hotel las termas de Atotonilco, Mor.



Ahora, sabiendo que dentro de estos lugares se puede favorecer la disminución del estrés, no lo dejes pasar por alto, pues lo primordial es mantener en equilibrio el estado de salud para poder desempeñarte adecuadamente en tus actividades, tanto académicas como personales y no está de más el querer consentir a tu cuerpo y liberar tu mente.

Y si hablamos de consentir tu cuerpo, no puedes dejar pasar la oportunidad de leer nuestro próximo volumen que estará enfocado en el cuidado de la piel; conocerás qué es el envejecimiento y cuáles son las técnicas o tratamientos ideales para prevenirlo. ¡Espéralo muy pronto!



¹ Blanco Katerin, Cantillo Neyi, Castro Yuldor, Downs Agatha, et al. 2015. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena. Universidad De Cartagena Facultad De Enfermería. Enlace: <https://repositorio.unicartagena.edu.co/bitstream/handle/11227/2652/Estres%20Academico%2021-%2015.docx%20.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Última revisión: 25/03/2023.

² Bowen Gean. 2021. "El estrés académico en el desempeño educativo de los estudiantes de nivelación y primer semestre de la carrera de turismo en la Universidad Técnica de Ambato durante la pandemia". Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación.

³ Secretaría de Turismo y Cultura del Estado de Morelos. Morelos, un lugar de bienestar integral: mente, cuerpo y alma. Enlace: <https://visitmorelos.mx/descubre/salud-y-bienestar>. Última revisión: 25/03/2023.

Masaje de varas de bambú.

La práctica manual profesional con varas de bambú utiliza cañas de diversos tamaños y grosores que varían para cada parte del cuerpo. Las cañas se emplean sobre el cuerpo con firmeza, haciéndolas resbalar suavemente por el cuerpo, rodando y pasando por el relieve de nuestra anatomía.

El masaje con varas de bambú es distinguido por sus resultados estéticos, como la reafirmación de la piel, combate de la grasa localizada y de la celulitis, relajación muscular y alivio de tensión. Su gran ventaja es la eliminación de toxinas corporales a menudo más eficaz que el drenaje linfático. Además de tener un efecto relajante, reduce la tensión y el estrés, liberando más energía para el cuerpo pues mejora la hipertensión arterial, el estrés, mejora de la rigidez arterial, la función endotelial vascular, incremento de la actividad parasimpática y reducción de la actividad simpática.



Figura 3. Masaje con varas de bambú

Beneficios:

- Celulitis localizada.
- Grasa localizada.
- Flacidez.
- Reducir el estrés y tensión muscular.
- Eliminación de líquidos.

Contraindicaciones:

- Cáncer.
- Trombosis.
- Diabetes (no tratada).
- Infecciones en piel como psoriasis o eccemas.
- Heridas abiertas.



Figura 4. Varas de bambú.

Teléfono: 777 3681165 EXT. 410
Correo: spa@utez.edu.mx



Mural "Mestizaje de Culturas".

Elaborado por el artista plástico de origen Oaxaqueño, Irving Cano, egresado de la UTEZ e inaugurado en el año 2016.

Publicación cuatrimestral de la
División Académica de Terapia Física (DATIF)

Universidad Tecnológica Emiliano Zapata
del Estado de Morelos

Territorio de Calidad®

comiteeditorial@utez.edu.mx
777 368 1165 ext. 275



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
EMILIANO ZAPATA DEL ESTADO DE MORELOS

