

Influencia de un programa de Fisioterapia en Salud Mental sobre el estrés académico en estudiantes universitarios

Autor 1

Alcazar Serna Misael Adrian

Universidad Tecnológica del Suroeste de Guanajuato, Dirección de Medicina y Ciencias de la Salud, México.
pa.maalcazars@utsoe.edu.mx

Coautor 1

Orozco Gómez Nancy

Universidad Tecnológica del Suroeste de Guanajuato, Dirección de Medicina y Ciencias de la Salud, México.
norozcogo@utsoe.edu.mx

Coautor 2

Sasia Zayas Karen

Universidad Tecnológica del Suroeste de Guanajuato, Dirección de Medicina y Ciencias de la Salud, México.
ksasiaz@utsoe.edu.mx

Coautor 3

Jaime Estrada Sandra

Universidad Tecnológica del Suroeste de Guanajuato, Dirección de Medicina y Ciencias de la Salud, México.
sjaime@utsoe.edu.mx

Resumen

El estrés en el contexto educativo, surge a partir de una diversidad de factores entre los que destacan: la sobrecarga de trabajo, el tiempo para entrega de actividades, entre otras. Este artículo aborda el estrés académico y su impacto en la salud mental de estudiantes universitarios, utilizando estrategias de afrontamiento como la relajación autógena, la terapia de conciencia corporal y el Mindfulness. Se utiliza un diseño cuasiexperimental con 18 estudiantes de Terapia Física que fueron evaluados antes y después con un programa de Fisioterapia en Salud Mental (FSM). Los resultados muestran un notable descenso en el índice de reprobación (83.33 % al 50%), y una reducción del 11.33% en el nivel de estrés, sin embargo, las facetas del Mindfulness arrojaron resultados mixtos. Se concluye que la FSM puede ser una herramienta eficaz para reducir el estrés académico, aunque se sugieren más investigaciones para comprender mejor la relación entre estas variables.

Palabras clave: Fisioterapia en Salud Mental, Estudiantes, Salud mental y Estrés académico.

Abstract

Stress in the educational context, emerges from a variety of factors such as: work overload, time for delivery of activities, and others. This article approaches academic stress and its impact on the mental health of university students, using strategies of confrontation such as autogenic relaxation, body awareness therapy and Mindfulness. A quasi-experimental design is used with 18 Physical Therapy students who were evaluated before and after with a Mental Health Physical Therapy (MHPT) program. The results show a notable decrease in the failure rate (83.33% to 50%), and a reduction of 11.33% in the level of stress, however, the Mindfulness facets showed mixed results. It is concluded that MHPT can be an effective tool to reduce academic stress, although further research is suggested to better understand the relationship between these variables.

Keywords: Fisioterapia in Mental Health, Students, Mental health, Academic stress.

1. Introducción

El estrés académico es un problema común entre los estudiantes, puesto que enfrentan diversos factores estresantes que pueden desencadenar trastornos mentales, entre los más comunes: la ansiedad, la depresión y el síndrome del impostor. Conllevando a estados depresivos, baja autoestima, insomnio, irritabilidad, ansiedad, asma, hipertensión, úlceras, etcétera.

La fisioterapia en la salud mental, es un tema que retoma importancia dentro del contexto de la educación, ya que se ha demostrado que la ansiedad y la depresión afectan significativamente la calidad de vida, enfocando la atención en la relación de la función física y la salud mental.

El estudio se centra en la aplicación de un programa de Fisioterapia en Salud Mental (FSM) en 18 estudiantes universitarios que corresponden al programa de Terapia Física y Rehabilitación del tercer cuatrimestre, pertenecientes a la Universidad Tecnológica del Suroeste de Guanajuato.

Con el objetivo de disminuir el riesgo de los problemas anteriormente mencionados, se elabora un estudio con un diseño cuasi experimental, longitudinal de corte prospectivo, con dos evaluaciones (una inicial y una final), con variables consideradas de: Nivel de Estrés, Atención Plena e Índice de reprobación. Buscando Mejorar la capacidad de los individuos seleccionados para mantener el autocontrol, mediante las técnicas de: Relajación autógena de Schutlz, Basic Body Awareness Therapy (BBAT), Mindfulness.

Los resultados muestran una disminución sobresaliente en el índice de reprobación, lo cual por sí mismo representa un logro importante en el estudio, sin embargo, se pone de manifiesto la necesidad de estudios que profundicen en la relación que existe entre el nivel de estrés y el rendimiento académico para sustentar estos hallazgos.

Comprender los conceptos básicos de la salud mental y reconocer su importancia, son pasos fundamentales para mejorar el bienestar de los estudiantes. Es imperativo que las instituciones educativas implementen programas de apoyo psicológico y promuevan una cultura de salud

mental, para que los estudiantes puedan enfrentar los desafíos académicos con mayor resiliencia y optimismo.

2. Revisión de literatura

En un primer momento, el estrés era aceptado con la definición de “respuesta” y al factor que desencadenaba esta respuesta, se le denominaba “estresor”. Esto resultaba útil en el contexto de la ingeniería para designar los efectos de la fuerza al actuar en contra de una resistencia.

En 1973, Selye definía el estrés como “la respuesta no específica del cuerpo ante cualquier demanda que se ejerce sobre él”. Esto quiere decir que el estrés constituye un esfuerzo adaptativo frente a un problema y la reacción inespecífica.

Este proceso adaptativo es de emergencia, resulta imprescindible para la supervivencia de la persona, es decir es una relación entre la persona y el ambiente que depende de la medida en la que el sujeto percibe las demandas ambientales como una amenaza para su bienestar, cuando estas igualan o superan a sus herramientas para enfrentarlo. Se menciona también que el estrés no es una emoción por sí mismo, sino que es un generador de emociones.

Vale la pena cuando se realiza una investigación sobre estrés, mencionar que existen diversas clasificaciones, la más común de ellas se desarrolla a partir de los factores que lo desencadenan, de tal manera que existe: estrés amoroso, estrés marital, estrés sexual, estrés familiar, estrés por duelo, estrés militar, estrés médico, estrés ocupacional y por supuesto estrés académico.

«Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar» (Orlandini, 1999; 143).

Es bien sabido que el estrés en el contexto educativo, surge a partir de una diversidad de factores entre los que destacan: la sobrecarga de trabajo, el tiempo limitado para entrega de actividades, problemas familiares y dificultades económicas.

Otro factor frecuentemente relacionado con el estrés académico es la llamada procrastinación que hace referencia al aplazamiento de las asignaciones académicas, reemplazadas por actividades más placenteras de menor relevancia y que como consecuencia puede traducirse en una variable predictora de estrés.

De acuerdo a (Caldera, Pulido y Martínez, 2007) las consecuencias del estrés en los estudiantes universitarios, pueden ser desde estados depresivos, baja autoestima, insomnio irritabilidad, ansiedad, hasta síntomas físicos como asma, hipertensión, úlceras, etcétera.

Se entiende como estrategias de afrontamiento a las acciones o esfuerzos psíquicos para hacer frente a las demandas internas o del ambiente, que pudieran superar a las herramientas con las que cuenta el sujeto para sobrellevarlas. Como ejemplos de estrategias de afrontamiento se encuentran los recursos materiales, económicos, psicológicos, vitales, técnicas de solución de problemas, habilidades sociales, y las redes de apoyo.

2.1 Subsecciones

Salud Mental en Estudiantes Universitarios

La salud mental se define como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos (OMS, 2022). Se trata de un concepto complejo, que abarca tanto el afecto como el funcionamiento psicológico, con dos perspectivas distintas: la perspectiva hedónica, que se centra en la experiencia subjetiva de la felicidad y la satisfacción vital, y la perspectiva eudaimónica, que se centra en el funcionamiento psicológico y la realización personal (Tennant et al; 2007).

En el ámbito de la educación superior, la carga académica de los estudiantes universitarios no está determinado únicamente por sus capacidades intelectuales y su dedicación al aprendizaje, cada vez es más evidente que su salud mental desempeña un papel fundamental en el éxito académico (Vishakha J, 2023), la salud mental impacta directamente en la capacidad de los estudiantes para concentrarse, retener información y participar activamente en su educación.

Las teorías más extendidas sobre el fenómeno del estrés han considerado, como factores principales, la relación entre el organismo y el entorno, los aspectos sociales y psicológicos y la evaluación personal hecha por parte del sujeto con respecto a los estímulos estresantes. En el contexto escolar, los problemas encontrados en la gestión del comportamiento de los estudiantes constituyen el factor de estrés más importante y universal (Gastaldi, 2014). La persona estresada muestra un desequilibrio interno que afecta el funcionamiento psicológico y fisiológico, la respuesta individualizada genera afecciones directas en su conducta (Silva-Ramos 2020), el estrés prolongado y los trastornos mentales no solo afectan el rendimiento académico, sino que también pueden llevar a problemas de salud física, como enfermedades cardiovasculares y trastornos del sueño.

Los estudiantes universitarios enfrentan diversos factores estresantes que pueden desencadenar trastornos mentales. Entre los más comunes se encuentran la ansiedad, la depresión y el síndrome del impostor. El síndrome del impostor (también conocido como fenómeno del impostor) describe a individuos de alto rendimiento que, a pesar de sus éxitos objetivos, no interiorizan sus logros y tienen dudas persistentes sobre sí mismos y miedo a que les tachen de impostor (Bravata. 2019).

La ansiedad, en particular, es un problema prevalente, con estudios que indican que hasta el 30% de los estudiantes la experimentan. Este trastorno puede manifestarse a través de preocupaciones excesivas sobre el rendimiento académico, que pueden interferir con la capacidad de estudiar y concentrarse

La depresión es otro trastorno significativo entre los estudiantes. La transición a la vida universitaria y la presión por cumplir con altos estándares académicos pueden contribuir a su desarrollo. Investigaciones han encontrado que la depresión no solo afecta el rendimiento académico, sino que también está asociada con un aumento en el abandono escolar (Pérez et al., 2017).

El rendimiento académico es un tema ampliamente abordado en investigaciones, que estudian las causas que pueden afectarlo, el cual tradicionalmente se ha asociado a la capacidad intelectual que permite obtener buenas calificaciones. Esta transformación de paradigma de la educación ha

generado profundos cambios en la visión de inteligencia, la que hacía referencia solamente a la capacidad intelectual. Las actuales teorías se han enfocado en desarrollar una perspectiva de inteligencia que incorpora y destaca los factores emocionales, siendo fundamentales en esta sociedad (Morales S, 2020)

Por lo tanto, para reducir el riesgo de tales problemas, es necesario fortalecer aún más la capacidad de los individuos para mantener el autocontrol, promover o cultivar las fortalezas del carácter de los adolescentes, crear un ambiente familiar armonioso, reducir la probabilidad de conflicto entre padres e hijos y aumentar el bienestar subjetivo de los estudiantes (Jiang, 2022).

La salud mental es un aspecto crucial que debe ser considerado en el ámbito universitario. Comprender los conceptos básicos de la salud mental, reconocer su importancia y estar atentos a los trastornos asociados al estrés académico son pasos fundamentales para mejorar el bienestar de los estudiantes. Es imperativo que las instituciones educativas implementen programas de apoyo psicológico y promuevan una cultura de salud mental, para que los estudiantes puedan enfrentar los desafíos académicos con mayor resiliencia y optimismo.

Fisioterapia y su relación con la salud mental

En la actualidad, la salud mental es un aspecto fundamental en la fisioterapia, ya que influye directamente en la recuperación física y el bienestar general de los pacientes, pues según la World Physiotherapy, por sus siglas WCPT, la fisioterapia se ocupa de identificar y maximizar el potencial de calidad de vida y el movimiento, dentro de las esferas de promoción, prevención, tratamiento, habilitación y rehabilitación. Abarcando con ello el bienestar físico, psicológico, emocional y social del individuo.

En los últimos años, se ha reconocido la importancia de la fisioterapia en la salud mental, pues estudios recientes han demostrado que la ansiedad y la depresión pueden afectar negativamente la recuperación física y la calidad de vida (Birkholtz et al., 2014, p. 456). Por ello, se podría considerar que la salud mental es un aspecto crucial en la fisioterapia, teniendo un impacto directo en la recuperación física y el bienestar general de la población, concluyendo con ello la existencia de un vínculo entre la función física y la salud mental.

Los fisioterapeutas tienen la oportunidad de identificar y abordar problemas de salud mental, ya que a menudo tienen una relación cercana y prolongada con los usuarios atendidos durante las intervenciones (Nicholls et al., 2017, p. 20). Utilizando técnicas como la terapia cognitivo-conductual y la relajación, mejorando significativamente la recuperación física y la calidad de vida de los pacientes (Klaber et al., 2018).

Beneficios de la fisioterapia para la salud mental:

- Reducción del estrés y la ansiedad: La fisioterapia puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad a través de la relajación muscular y la mejora de la función física. (Kumar et al., 2020)
- Mejora de la autoestima: La fisioterapia puede ayudar a mejorar la autoestima y la confianza en uno mismo a través de la consecución de metas y la mejora de la función física. (Tafas et al., 2019)
- Reducción de la depresión: La fisioterapia puede ser beneficiosa en la reducción de la depresión, especialmente en personas con trastornos musculoesqueléticos. (Hall et al., 2018)

La detección temprana de problemas de salud mental es crucial para prevenir complicaciones y mejorar los resultados de la intervención fisioterapéutica (Underwood et al., 2018, p. 15) disminuyendo la duración de la discapacidad en un 30% (Wang et al., 2018).

Existen varios modelos teóricos que sustentan la intervención de fisioterapia en salud mental, incluyendo:

- El modelo biopsicosocial: Este modelo considera la interacción entre factores biológicos, psicológicos y sociales en la salud y la enfermedad. (Engel, 1977)
- El modelo de la salud mental positiva: Este modelo se centra en la promoción de la salud mental y el bienestar, en lugar de la prevención de enfermedades. (Seligman, 2011)

Existen varias intervenciones fisioterapéuticas que pueden ser beneficiosas para la gestión del estrés, incluyendo:

- Ejercicio terapéutico: favorece la liberación de endorfinas y la mejora de la función física, facilitando la reducción del estrés y la ansiedad. (Harris et al., 2017)
- Técnicas de relajación: las técnicas de respiración profunda y la relajación muscular progresiva, pueden ayudar a reducir el estrés y la ansiedad. (Kox et al., 2018)
- Educación sobre el manejo del estrés: facilita el desarrollo de estrategias efectivas para manejar el estrés y la ansiedad. (Stewart et al., 2019)

Es importante destacar que la fisioterapia no es una profesión aislada y que la colaboración con otros profesionales de la salud es esencial para abordar los aspectos físicos y mentales de la salud de manera integral.

3. Metodología

Participantes

La muestra fue seleccionada por un muestro no probabilístico, por conveniencia y estuvo integrada por 18 estudiantes universitarios que corresponden al programa de Terapia Física y Rehabilitación del tercer cuatrimestre y de diversos grupos, todos pertenecientes a la Universidad del Suroeste de Guanajuato.

Diseño

Se utilizó un diseño cuasi experimental, longitudinal de corte prospectivo, con dos evaluaciones una inicial y una final. Las variables consideradas son: Nivel de Estrés, Atención Plena e Índice de reprobación.

Instrumentos

Inventario SISCO SV-21

Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems.

Cuestionario de las 5 facetas de mindfulness (FFMQ)

El cuestionario original en inglés es un auto informe de 39 ítems que mide Atención Plena a partir de cinco facetas denominadas Observación, Descripción, Actuar con Conciencia, Ausencia de Juicio y Ausencia de Reactividad.

Índice de reprobación

Se consideró el total de estudiantes participantes en el programa para obtener el índice de reprobación independientemente a su nivel de estrés. En ambas evaluaciones se tomaron en cuenta las 10 asignaturas correspondientes al programa educativo. El índice de reprobación se obtuvo de la siguiente manera:

$$\text{Índice de reprobación} = \left(\frac{\text{Número de estudiantes reprobados}}{\text{Número total de estudiantes}} \right) \times 100 [1]$$

Intervención

Se llevaron a cabo un total de 5 sesiones con cada participante, durante un lapso de 10 semanas, cada sesión con una duración de 30 minutos y asignando 10 minutos a cada una de las siguientes técnicas:

- **Relajación autógena de Schutlz**

Técnica psicofisiológica de autorregulación que busca inducir un estado de relajación profunda mediante la autosugestión. Se basa en la repetición de frases o fórmulas dirigidas a provocar sensaciones específicas en el cuerpo, como pesadez y calor, que facilitan la disminución del tono muscular y la reducción de la actividad del sistema nervioso simpático. El objetivo es generar un estado de calma, reduciendo el estrés y mejorando el bienestar físico y mental.

- **Basic Body Awareness Therapy (BBAT)**

Intervención terapéutica centrada en el movimiento, diseñada para mejorar la conciencia corporal, el equilibrio y la coordinación motora. Esta técnica se basa en movimientos simples y funcionales, ejecutados de manera consciente, con el objetivo de promover un mejor control postural y mejorar la conexión mente-cuerpo, favoreciendo la regulación emocional y el bienestar general.

- **Mindfulness**

Técnica que consiste en entrenar la atención plena, enfocándose en el momento presente de manera consciente y sin juzgar las experiencias internas o externas. A través de prácticas de meditación y respiración, se busca mejorar la autorregulación emocional, reducir el estrés y promover un estado de mayor claridad mental y bienestar. Se fundamenta en la observación neutral de pensamientos, emociones y sensaciones corporales, favoreciendo la resiliencia psicológica y la adaptación a situaciones de alta demanda emocional.

Tabla 1. Nivel de estrés

Pacientes	valoración inicial	valoración final	Diferencias
A	71.33	43.33	28
B	74	58	16

C	70	73.33	-3.33
D	70.66	66.66	4
E	70	47.33	22.67
F	74	53.33	20.67
G	66.66	66	0.66
H	75.33	72	3.33
I	76	64.66	11.34
J	68	*	*
K	84.66	*	*
L	66.66	50	16.66
N	66.66	68.66	-2
Ñ	70	60	10
O	79.33	62.66	16.67
P	70.66	68.66	2
Q	68.66	44.66	24
R	82	71.33	10.67
PROMEDIO	72.47833333	60.663125	11.33375

Fuente: Propia (2024)

Tabla 2. Atención plena

Observación	Puntuación	Total	Valoración Inicial	Percentil	Valoración final	Percentil
Observación	40	720	482	66.944444	487	67.6388889
Descripción	40	720	428	59.444444	422	58.6111111
Acciones conscientes	40	720	439	60.972222	378	52.5
Experiencia interior sin prejuicios	40	720	419	58.194444	394	54.7222222
No reactividad	35	630	380	60.3174603	401	63.6507937
PROMEDIO	39	702	429.6	61.1746032	416.4	59.4246032

Fuente: Propia (2024)

Tabla 3. Índice de reprobación

Paciente	Valoración inicial	Percentil	Valoración final	Percentil
1	1	10	2	20
2	2	20	1	10
3	1	10	0	0
4	3	30	1	10
5	1	10	0	0
6	4	40	0	0
7	3	30	1	10
8	2	20	0	0

9	5	50	1	10
10	5	50	6	60
11	7	70	1	10
12	3	30	1	10
13	3	30	2	20
14	0	0	0	0
15	1	10	0	0
16	0	0	0	0
17	4	40	0	0
18	0	0	0	0
Promedio	2.5	25	0.88888889	8.88888889

Fuente: Propia (2024)

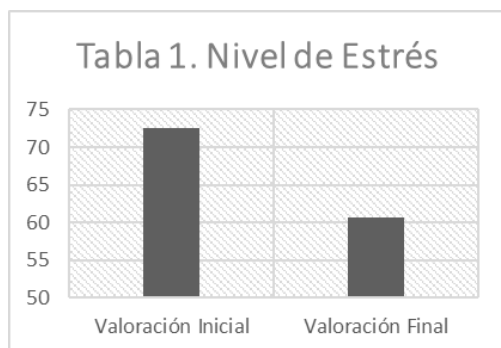
4. Resultados

Nivel de estrés

Para el inventario SISCO SV-21 el Nivel de estrés previo al programa de FSM del grupo participante fue de 72.47% considerado como severo, posterior a la implementación del programa el Nivel de estrés fue de 60.66% considerado como moderado, lo cual representa una disminución del 11.33% en el Nivel de Estrés.

Esto según el Baremo indicativo centrado en el valor teórico de la variable mostrado a continuación:

- De 0 a 33% nivel leve del estrés
- De 34% a 66% nivel moderado del estrés
- Del 67% al 100% nivel severo del estrés

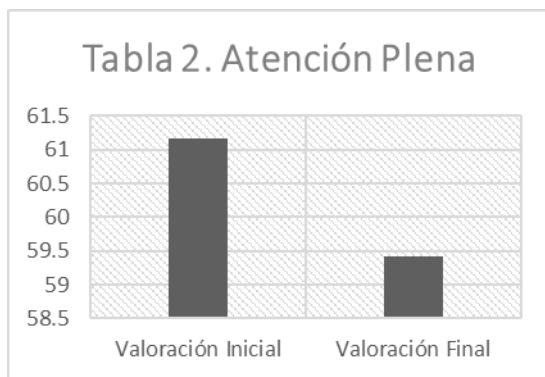


Cuestionario de las 5 facetas de mindfulness (FFMQ)

Para el FFMQ el Nivel de atención plena global previo a la implementación del programa fue de 61.17%, posterior a su implementación fue de 59.42%, en cuanto a las facetas individualmente los resultados previos a la intervención y posterior a la intervención fueron los siguientes respectivamente:

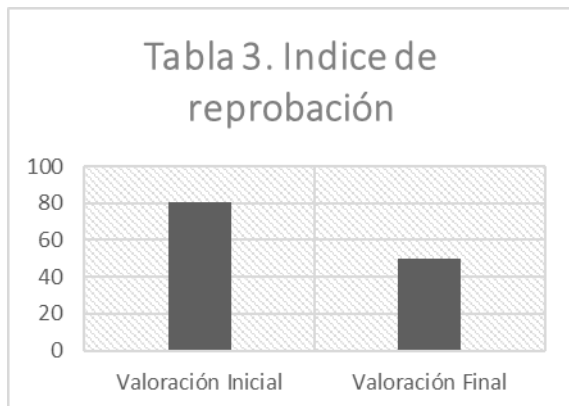
- Observación: 66.95% y 67.63%
- Descripción: 59.44% y 58.61%
- Acciones conscientes: 60.97% y 52.5%
- Experiencia interior sin prejuicios: 58.19% y 54.72%
- No reactividad: 60.31% y 63.65%

Para la obtención de estos resultados considerar que no se tienen baremos universales fijos, ya que la interpretación de las puntuaciones puede variar, sin embargo, es válido hacer el cálculo del máximo puntaje posible a obtener y calcular los percentiles a partir de ahí, método utilizado en el presente estudio.



Índice de reprobación

Con respecto el índice de reprobación previo a la implementación del programa de FSM el resultado fue 83.33% y posterior a su implementación fue del 50%.



5. Discusión

Los resultados obtenidos del programa de Fisioterapia en Salud Mental (FSM) para jóvenes universitarios con estrés académico muestran una tendencia favorable hacia la reducción de los niveles de ansiedad y estrés en los participantes. Esto resalta la eficacia de intervenciones basadas en técnicas fisioterapéuticas, como la relajación autógena, la conciencia corporal y el Mindfulness, para abordar problemas de salud mental derivados del estrés académico.

Uno de los aspectos más destacables del programa fue el uso de herramientas evaluativas como la escala de ansiedad y depresión de Goldberg (EADG) y la encuesta de estrategias de afrontamiento, que permitieron identificar patrones de comportamiento negativos y proporcionar una base sólida para medir los cambios en los participantes. Los resultados finales indicaron mejoras significativas en la autoconciencia, la capacidad para manejar el estrés y el bienestar general de los estudiantes.

El programa, al ser una iniciativa piloto, también generó hallazgos relevantes para futuras implementaciones. La duración de nueve meses y el enfoque intensivo en un grupo reducido de 18 estudiantes facilitaron una intervención personalizada, pero también plantean interrogantes sobre la viabilidad de expandir el alcance del programa a una mayor población estudiantil. Sería interesante explorar cómo la implementación en grupos más grandes o en otros contextos educativos podría replicar estos beneficios.

Además, es importante considerar cómo los participantes aplicaron las estrategias aprendidas en sus entornos cotidianos. El seguimiento posterior a la intervención podría arrojar información valiosa sobre la sostenibilidad de los resultados y la necesidad de reforzar ciertas prácticas a lo largo del tiempo.

Desde una perspectiva fisioterapéutica, este programa enfatiza la importancia de abordar el estrés académico desde una óptica holística que considere tanto los aspectos físicos como los mentales de la salud. Las intervenciones que integran técnicas cuerpo-mente han demostrado ser herramientas valiosas no solo para reducir los síntomas de estrés, sino también para fomentar una actitud preventiva hacia futuros desafíos académicos y personales.

En resumen, el programa FSM destaca como una estrategia prometedora para la gestión del estrés académico en estudiantes universitarios. Sin embargo, se requiere de investigaciones adicionales para evaluar su efectividad a largo plazo, su adaptabilidad a diferentes contextos y su impacto en otros indicadores de salud mental y académica.

6. Conclusiones

A partir del estudio realizado se puede concluir que el programa de Fisioterapia en Salud Mental aplicado en estudiantes universitarios, resulta favorable para disminuir los niveles de estrés.

Con respecto a la atención plena, a través de la implementación del programa de FSM se obtienen resultados diversos, por ejemplo, las dimensiones de observación y reactividad muestran un incremento en el puntaje total, no obstante, en las dimensiones de Descripción, Acciones consientes y Experiencia interior sin prejuicios, se observa un descenso del puntaje. Esto podría sugerir la necesidad de intervenciones más específicas y de mayor duración, por otro lado, en estudios previos se ha identificado que una versión más corta del instrumento como la FFMQ-S puede arrojar resultados más confiables con muestras grandes.

Por último, en el índice de reprobación, se observa una disminución sobresaliente, lo cual por sí mismo representa un logro importante en el estudio, sin embargo, se pone de manifiesto la necesidad de estudios que profundicen en la relación que existe entre el nivel de estrés y el rendimiento académico para sustentar estos hallazgos.

El presente estudio abre las puertas a líneas de investigación significativamente más ambiciosas en el campo de la FSM. Estas nuevas direcciones permitirán no solo el análisis de muestras de mayor envergadura, sino también propiciarán la consolidación de la FSM como una herramienta complementaria esencial en la intervención del estrés académico en estudiantes universitarios. Este esfuerzo científico invita a la expansión del conocimiento, buscando comprender con mayor profundidad los vínculos entre el cuerpo y la mente en un contexto académico lleno de exigencias. La FSM se perfila como un aliado indispensable en la búsqueda del bienestar de los estudiantes.

Referencias

- Barrio, J. A., & García, M. R. (2006). EL ESTRÉS COMO RESPUESTA. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 37–48.
- Morales Mota, S., & Meza Marín, R. (2021, octubre). Estrés académico en estudiantes mexicanos de nivel medio superior durante el confinamiento por COVID-19. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.* , 3.
- Sierra, J. C., & Ortega, V. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 10–59
- Organización Mundial de la Salud. (2004). *Promoción de la salud mental: Conceptos y enfoques*. Ginebra: OMS.
- Pérez, J. A., Pérez, M. A., & González, A. J. (2017). The effects of depression on academic performance in college students: A review of the literature. *Journal of College Counseling*, 20(1), 32-45.
- Tennant, R., et al. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and psychometric properties. *Health Quality of Life Outcomes*, 5(1), 63.
- World Health Organization. (2013). *Mental health action plan 2013–2020*. Ginebra: OMS.
- Vishakha, Joseph. (2023). The Impact of Mental Health on Academic Performance: A Comprehensive Examination. *Journal of Mental Health Issues and Behavior*, (03), 1-10.
- Jiang MM, Gao K, Wu ZY, Guo PP. The influence of academic pressure on adolescents' problem behavior: Chain mediating effects of self-control, parent-child conflict, and subjective well-being. *Front Psychol.* 2022 Sep 21;13:954330. doi: 10.3389/fpsyg.2022.954330. PMID: 36211862; PMCID: PMC9534181.
- Gastaldi, Francesca Giovanna Maria; Pasta, Tiziana; Longobardi, Claudio; Prino, Laura Elvira; Quaglia, Rocco Measuring the influence of stress and burnout in teacher-child relationship *European Journal of Education and Psychology*, vol. 7, núm. 1, enero-junio, 2014, pp. 17-28 Editorial CENFINT Almería, España
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, 79, 75-83. <https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792960>
- Morales, S. T. T., Del Pilar Villarroel Quinchalef, G., Vera, J. A. A., Muñoz, S. I. M., & Contreras, K. M. W. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación En Educación Médica*, 9(36), 8-16. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Birkholtz, M., et al. (2014). The relationship between anxiety and depression and physical function in patients with chronic low back pain. *Journal of Pain Research*, 7, 455-465.
- Fishbain, D. A., et al. (2016). The impact of mental health on chronic pain. *Journal of Pain Research*, 9, 1275-1286.

Harden, R. N., et al. (2016). The effect of depression on physical therapy outcomes in patients with chronic pain. *Journal of Pain Research*, 9, 1231-1238.

Klaber, M., et al. (2018). Physiotherapists' perceptions of their role in addressing mental health issues in patients with chronic pain. *Physiotherapy*, 104(2), 147-153.

Nicholls, D. A., et al. (2017). Physiotherapists' experiences of working with patients with mental health conditions. *Physiotherapy*, 103(1), 19-25.

Underwood, M., et al. (2018). Early identification and management of mental health issues in patients with chronic pain. *Journal of Pain Research*, 11, 15-24.

Wang, S., et al. (2018). The impact of early detection and treatment of depression on disability duration in patients with chronic pain. *Journal of Pain Research*

Gu, J., Strauss, C., Crane, C., Barnhofer, T., Karl, A., Cavanagh, K., & Kuyken, W. (2016). Examinar la estructura factorial de las versiones de 39 y 15 ítems del Cuestionario de Mindfulness de Cinco Facetas antes y después de la terapia cognitiva basada en mindfulness para personas con depresión recurrente. *Evaluación psicológica*, 28(7), 791–802. <https://doi.org/10.1037/pas0000263>