

Artículo de revisión/Review article/Artigo de revisão

# Flores de Bach como tratamiento para la disminución de síntomas de estrés académico

*Bach flowers as a treatment to reduce academic stress symptoms*

*Florais de Bach como tratamento para a redução dos sintomas do estresse acadêmico*

Tania de la Caridad García Castellanos<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-9732-7442>

María Consuelo Marín-Togo<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0000-0002-6485-895X>

Gabriela Trevia García<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0004-5995-4156>

Fabiola Moreno Rodríguez<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0002-6321-6207>

Rosa María Almazán Miranda<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0007-2145-3235>

Jemirel Cazares González<sup>1</sup>

<https://orcid.org/0009-0009-7005-8252>

## Resumen

**Objetivo:** Demostrar la efectividad de la terapia floral de Bach como tratamiento de los síntomas de estrés académico. **Metodología:** La presente investigación es un estudio descriptivo de tipo cualitativo, el cual busca sustentar la aplicación de las flores de Bach como tratamiento de los síntomas del estrés académico. **Resultados:** La terapia floral de Bach, basándonos en la revisión bibliográfica de diferentes artículos, resultó ser efectiva como tratamiento para el estrés académico. La efectividad de la terapia floral se puede encontrar plasmada en los 17 artículos revisados. **Conclusión:** La aplicación de la terapia floral puede ayudar a disminuir los síntomas de estrés académico logrando un mejor bienestar físico y un mejor rendimiento académico.

Palabras clave: estrés psicológico, esencias florales, terapias complementarias

<sup>1</sup> Universidad Intercultural del Estado de México. Estado de México, México

## Abstract

**Objective:** To demonstrate the effectiveness of Bach flower therapy as a treatment for academic stress symptoms. **Methodology:** The present research is a qualitative descriptive study, which seeks to support the application of Bach flowers as a treatment for the symptoms of academic stress. **Results:** Bach flower therapy, based on the literature review of different articles, proved to be effective as a treatment for academic stress. The effectiveness of flower therapy can be found in the 17 articles reviewed. **Conclusion:** The application of flower therapy can help to decrease the symptoms of academic stress achieving a better physical well-being and academic performance.

**Keywords:** academic stress, flower essences, complementary therapy

## Resumo

**Objetivo:** Demonstrar a eficácia da terapia com florais de Bach como tratamento para sintomas de estresse acadêmico. **Metodologia:** A presente pesquisa é um estudo qualitativo descritivo, que busca apoiar a aplicação dos florais de Bach como tratamento para os sintomas do estresse acadêmico. **Resultados:** A terapia com florais de Bach, com base na revisão da literatura de diferentes artigos, foi considerada eficaz como tratamento para o estresse acadêmico. A eficácia da terapia floral pode ser encontrada nos 17 artigos analisados. **Conclusão:** O uso da terapia floral pode ajudar a reduzir os sintomas do estresse acadêmico, levando a um maior bem-estar físico e a um melhor desempenho acadêmico.

**Palavras-chave:** estresse psicológico, essências florais, terapias complementares

## Introducción

El estrés es el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor que lo habitual para el organismo, y/o son percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica. La expresión estrés es utilizada por primera vez con una perspectiva psicobiológica en 1926 por Selye, cuando era un estudiante de segundo curso de Medicina en la Universidad de Praga. En su acepción inicial estrés significa respuesta y al estímulo o agente que producía esa reacción de estrés se le denominaba estresor.<sup>1</sup>

El estrés académico a nivel mundial diariamente se va acrecentando por las diferentes actividades que tiene que realizar el estudiante universitario y por el alto nivel de exigencia que establecen en la formación profesional. Según los estudios, uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades se estima que el 50% de las personas tienen algún problema de salud mental producto del estrés.<sup>2</sup>

Actualmente, el estrés es considerado un problema de salud pública; la exposición continua de las personas a altos niveles de situaciones estresantes puede generar reacciones psicológicas o físicas y, si estas se repiten de forma constante, los efectos negativos que resultan pueden favorecer la aparición de enfermedades e influir en las emociones y en el aprendizaje.<sup>3</sup>

Las consecuencias que presenta el estrés académico, como otros tipos de estrés, son manifestaciones físicas individuales, como incremento de la frecuencia cardíaca, transpiración y tensión muscular de brazos y piernas, respiración entrecortada y roce de los dientes, trastornos del sueño, fatiga crónica, cefalea y problemas de digestión. Las reacciones conductuales más relevantes son deterioro del desempeño, tendencia a polemizar, aislamiento, desgano, tabaquismo, consumo de alcohol u otros, ausentismo, nerviosismo, aumento o reducción de apetito y sueño.<sup>4</sup> Debido al incremento de esta problemática a nivel mundial, el tratamiento del estrés ha sido objeto de estudio para numerosos investigadores, empleando recursos terapéuticos que muestran ser efectivos en su manejo.

La terapia floral fue creada por el Dr. Edward Bach, a su vez desarrolló una teoría en la que señalaba que los problemas emocionales son la causa de toda dolencia física. Utilizó 38 flores para crear la llamada terapia floral o terapia alternativa, la cual se ha vuelto cada vez más popular, hasta el punto de convertirse en materia de estudio.<sup>5</sup>

Existen muchos sistemas florales, pero el más extendido es el del Dr. Edward Bach entre los años 1926 y 1934; se trata de un sistema natural compuesto por 38 esencias silvestres que permiten una sanación holística, las cuales contribuyen al equilibrio emocional. La prescripción depende de las características personales de cada individuo, su temperamento, estado de ánimo y carácter. Son un medio suave para restaurar la paz mental, proporcionando al cuerpo y al ser en su totalidad, una oportunidad para restablecer su fuerza y compartir su enfermedad a través de sus propios procesos naturales de curación. La acción de estos remedios consiste en elevar nuestras vibraciones y abrir nuestros canales de recepción hacia el *ser espiritual* para que nuestra naturaleza haga fluir la particular virtud que necesitamos y elimine la causa que provoca daños.<sup>6</sup>

La terapia floral se utiliza actualmente como terapia complementaria y alternativa. Consiste en un conjunto de preparados elaborados mediante decocción o maceración en agua de plantas silvestres originarias de Gran Bretaña y otras áreas geográficas. La solución resultante es posteriormente diluida en alcohol, que actúa como conservante (generalmente brandy, en una proporción mínima del 10%). Usualmente se administran por vía oral, mediante gotas tomadas directamente o diluidas en agua, aunque también se pueden aplicar de manera tópica.<sup>7</sup>

En estados de estrés, ansiedad y depresión son recomendadas con éxito las esencias florales como complemento de terapias para restablecer el equilibrio. La flor posee la cualidad de conformación electromagnética y lumínica armónica de partículas, que, al hacer contacto con el campo energético en desarmonía, logra armonizarlo por intercambios de luz; además, equilibra y armoniza los flujos de energía de los campos energéticos a los que se les aplique su acción.<sup>8</sup>

El sistema floral del Dr. Bach se basa en que la enfermedad ocurre por un desequilibrio emocional y, cuando este no es tratado a tiempo se transforma en una enfermedad que afecta a nivel orgánico. Para el Dr. Bach el cuerpo es el reflejo del alma, por eso es necesario restablecer la armonía emocional y psíquica para sanar por completo nuestro cuerpo. La terapia floral se enfoca principalmente en el cambio de perspectiva del enfermo, mas no en la enfermedad. Además, ayuda a sacar las virtudes que necesitan los seres humanos sin perturbar su esencia.<sup>9</sup>

Se ha demostrado que las flores de Bach tienen efectos positivos en el tratamiento de enfermedades mentales y orgánicas, entre los cuales figuran: trastornos del sueño, miedo, ansiedad, deshabitación tabáquica, asma bronquial, hipertensión arterial, entre otras. Este medicamento actúa sobre la causa y no sobre el efecto. Los remedios florales están dirigidos directamente a tratar el estado emocional de las personas para facilitar su bienestar tanto psicológico como fisiológico, a través del equilibrio de los efectos negativos y el estrés.<sup>10</sup>

Para la realización de la siguiente investigación se toma como referencia a la Universidad Intercultural del Estado de México; esta institución no se exenta de tener casos de estrés académico, en la Clínica de Salud Intercultural establecimiento que pertenece a la Universidad Intercultural, donde constantemente llegan estudiantes que presentan síntomas asociados al estrés académico como trastornos del sueño, fatiga, dolor abdominal, ansiedad, déficit de atención, diaforesis, tensión muscular, etc., los cuales según la bibliografía consultada son síntomas característicos de estrés académico.

La mayoría de los estudiantes puede presentar como mínimo un factor desencadenante de este padecimiento, ya sea el periodo de exámenes parciales o exceso de trabajos y tareas, el no residir en una zona cercana a la escuela, falta de organización en la realización de trabajos y tareas, la exigencia personal de ser el mejor, además de, en todos los universitarios, empezar con sus proyectos de titulación. Todo esto genera hasta cierto punto estrés y en la mayoría de los casos se afrontan de una manera no adecuada para la persona como el consumo de sustancias nocivas para la salud o el uso de algún medicamento.

### Metodología

Para el logro del objetivo de la presente investigación se realizó una investigación cualitativa, descriptiva, integrativa, observacional, retrospectiva, secundaria, en la cual se combinan estudios que examinan la misma pregunta a partir de una revisión bibliográfica sistematizada. A su vez, dentro de la revisión sistemática existen dos formas: “cuantitativa o metaanálisis” y “cualitativa u overview”.<sup>11</sup>

La revisión bibliográfica se define como un resumen de evidencias, llevada a cabo por un experto, frecuentemente sobre una temática en específico, en la cual se aplica un estricto procedimiento que reconoce, valora y sintetiza investigaciones previas con el propósito de dar respuesta a determinada pregunta para luego extraer las conclusiones sobre los hallazgos. Es preciso acotar que dicha tipología estudia de manera sistemática la eficacia de las intervenciones para responder a las interrogantes planteadas. Se distingue de los demás tipos por la metodología empleada, la cual es específica y explícita; aunado a ello,

el protocolo a seguir es enmarcado bajo los estándares ya fijados asegurando la confiabilidad, claridad y consistencia del procedimiento de revisión.<sup>11</sup>

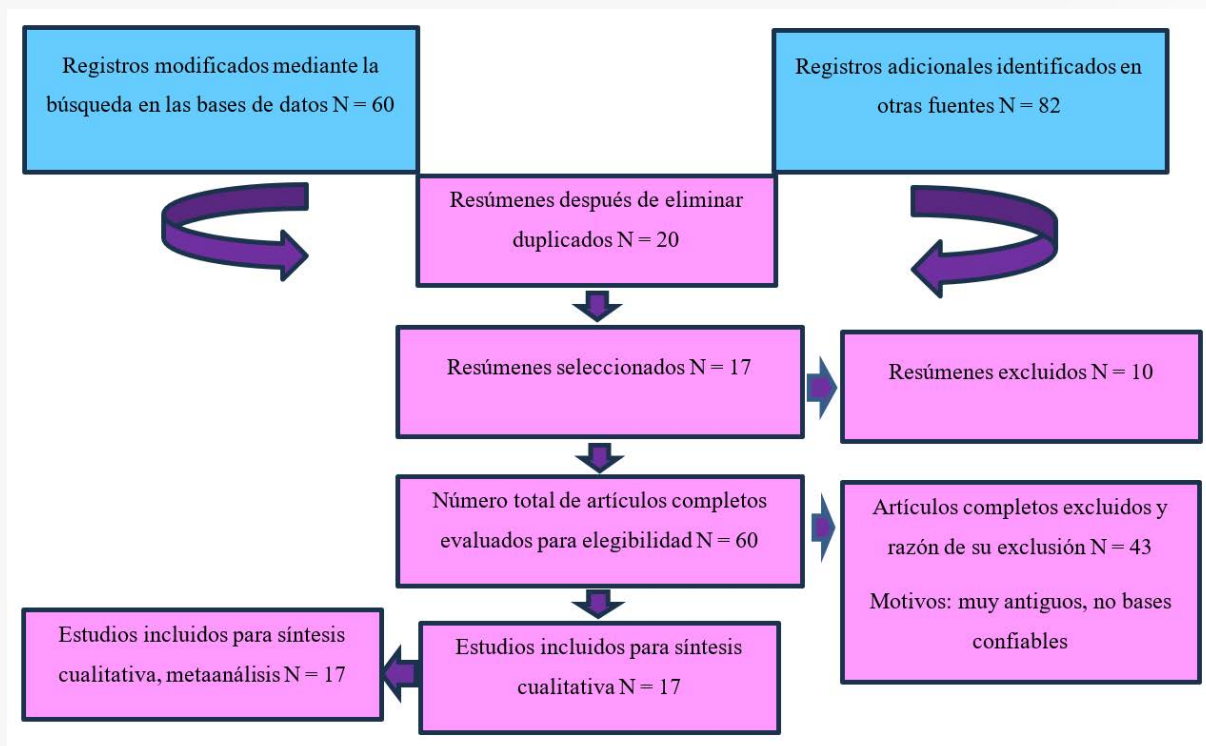
Se utilizó un método de recolección de datos que permitió contextualizar el problema para lo que se perpetró una búsqueda exhaustiva en diversas bases de datos como Google Académico, Scielo, etc., entre los años 2006 y 2023; utilizando los términos: “estrés académico”, “terapia floral de Bach”, “terapias complementarias” y “flores de Bach”. Haciendo referencia a 17 hallazgos de artículos.

Los criterios de inclusión fueron artículos de investigación, de revisión y tesis que abordaran los términos “estrés académico”, “terapia floral de Bach”, “terapias complementarias” y “flores de Bach”. Los artículos y tesis utilizadas debían estar publicadas en fuentes confiables como: Google Académico y Scielo. Se comprendieron los artículos o tesis publicadas en el periodo 2009 y 2023.

Los criterios de exclusión fueron artículos o tesis publicadas en bases de datos no confiables o no publicadas y artículos o tesis publicadas antes del 2009.

**Figura 1**

*Identificación*



## Resultados

De acuerdo con los procesos de búsqueda, se obtuvieron 20 artículos, seleccionados de 60 en general. Se continuó con la depuración, seleccionando los estudios más actualizados, hasta obtener la cantidad de 17 artículos, los cuales aparecen acotados en la investigación. Se procedió a la lectura, con el fin de identificar elementos explícitos e implícitos acerca de las flores de Bach como tratamiento para la disminución de síntomas de estrés académico. En la mayoría de los artículos revisados, se trabajó en equipo, dicho así que en cada uno se encuentra más de un autor. Se hizo una integración de resultados de 7 artículos, donde se demuestra explícitamente los resultados de la efectividad de las flores de Bach (tabla 1).

**Tabla 1**

*Resultados sobre el tema, según año, autor, título, país, metodología y resultado de la investigación consultada*

Año	Autor	Título	País	Metodología	Resultado
2013	Maceo, O., Ramos, K., Maceo, A., Morales, I., Maceo, M.	Eficacia de la terapia floral de Bach contra el estrés académico en estudiantes de primer año de estomatología	Cuba	Se realizó un ensayo clínico en fase II, controlado, con anonimato sencillo, en 60 estudiantes con estrés académico —distribuidos de forma aleatoria en 2 grupos: uno experimental y otro de control—, que cursaban el primer año de la carrera de estomatología en la Filial de Ciencias Médicas “Dr. Efraín Benítez Popa” de Bayamo, Granma, de septiembre del 2011 a junio del 2012, a fin de evaluar la eficacia de la terapia floral de Bach contra dicho estado de cansancio psíquico. Los alumnos seleccionados padecían estrés en los niveles alto y medio, detectados al aplicar el Inventario de Estrés Académico.	La aplicación de la combinación de remedios florales de Bach disminuyó los niveles de estrés académico en los estudiantes, con lo cual se demostró su eficacia para lograr un mejor bienestar físico y psicológico, que permita obtener rendimientos docentes superiores. <sup>12</sup>
2014	Del Toro, A. Y., Gorguet, C. M., González, M. A., Arce, D. L., Reinoso, S. M.	Terapia floral en el tratamiento de estudiantes de Medicina con estrés académico	Cuba	Se efectuó un estudio experimental, de intervención terapéutica, en 25 estudiantes de primer año de medicina, perteneciente a la Facultad No.2 de la Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, a evaluar la efectividad de las esencias florales de Bach en el tratamiento del estrés académico. Para el estudio se emplearon los siguientes instrumentos: inventario Sisco Tridimensional del estrés académico, autocuestionario de Bornert, cuestionario de estrés de Holmes y Rahe.	En el momento de la evaluación 16 alumnos refirieron altos niveles de estrés, mientras que 7 se ubicaron en el nivel medio y solo 2 en el nivel bajo, después de la terapia el nivel de estrés bajo fue referido por 85 % de los estudiantes, el medio por 28 % y no se notificaron altos niveles de estrés. <sup>13</sup>
2017	Cofré, S., Loreto, C	Evaluar el efecto de la terapia de flores de Bach en síntomas de estrés académico en estudiantes de segundo año de la carrera de Medicina Veterinaria de la Universidad Mayor durante el 2.o semestre del año 2017	Chile	Se seleccionó a 30 estudiantes con mayores niveles de estrés, se calcularon las diferencias antes y posterior a la terapia, a través de la estadística de Wilcoxon con un nivel de significación del 5 %. Las variables con mayores niveles de estrés son las evaluaciones por parte de los profesores, no entienden los temas que abordan en clases y sobrecarga de tareas.	La sintomatología que padecen con mayor frecuencia es ansiedad, angustia o desesperación, somnolencia y morderse las uñas. Los resultados confirman la efectividad de la terapia floral en disminuir la sintomatología asociada a estrés académico y puede ser una eficiente estrategia terapéutica en los estudiantes. <sup>14</sup>

2021	López, W., Hiarrezuelo, L., Fernández, A.	La terapia floral en el tratamiento del estrés académico	Cuba	Se realizó una revisión bibliográfica que incluyó 25 artículos principalmente de los últimos cinco años, de alcance nacional e internacional.	El tratamiento del estrés académico está compuesto por la combinación de 5 flores Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose y Stard of Bethehem; que se usa en situaciones de crisis físicas y/o psíquicas agudas, progresivamente favorece la disminución de los síntomas. <sup>15</sup>
2023	Dueñas, Y., Rodríguez, R.	Caracterización de estudiantes de Medicina con antecedentes de estrés académico tratados con terapia floral	Cuba	Se realizó un estudio longitudinal, descriptivo, en estudiantes de sexto año de la carrera de Medicina, que rotaron por la especialidad de Medicina General Integral en el Policlínico Docente "Área Este" de Camagüey, por un período lectivo de seis semanas, durante el curso 2022. De un universo de 51 estudiantes, se trabajó con 32, una vez aplicados los criterios de selección de la investigación. Las variables analizadas fueron: grupo etario, sexo, nivel de estrés, síntomas referidos antes y después del tratamiento, rendimiento académico y efectividad.	Predominó el grupo etario de 20 a 24 años (81,2%), del sexo femenino (71,9%), con niveles altos de estrés antes del estudio (56,2%), mientras una vez aplicado primó el nivel bajo (87,5%). La fórmula constituye una terapia floral eficaz en la reducción de los niveles de estrés y en la potenciación del rendimiento académico. <sup>16</sup>
2023	Cobián, Y. E., Boubaire, R., Querts, C. O., Rodríguez, Y.	Terapia floral en el tratamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de Medicina	Cuba	Se realizó un estudio experimental, con una muestra de 90 estudiantes afectados por estrés académico y edades comprendidas entre 18 y 21 años. Se concluye que el empleo de la terapia floral fue efectivo, en el tratamiento del estrés académico en estudiantes de primer año de la carrera de Medicina. Para llevar a cabo la investigación, fue necesaria la selección de algunas técnicas y test psicológicos, como Test de vulnerabilidad al estrés, Entrevista individual, Test de Bach.	Los síntomas asociados al estrés académico que se evidencian en la totalidad de los estudiantes estudiados fueron: dificultades para dormir, disminución del apetito, trastornos digestivos y dolor de cabeza. Se concluye que el empleo de la terapia floral fue efectiva, en el tratamiento del estrés académico. <sup>17</sup>
2023	Ninataype, C., Quispe, A. S. M., Osorio, P. F., Bonilla, R.	Revisión sistemática de los beneficios terapéuticos de las flores de Bach en la ansiedad y el estrés	Bolivia	Se realizó una búsqueda en PubMed, Elsevier, Dialnet, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Medline y Google Académico y Portal Regional de la BVS, con una estrategia de búsqueda específica y se seleccionaron investigaciones referentes a la ansiedad y al estrés tratados con flores de Bach y se escogieron aquellos que cumplían con los criterios de inclusión y que hayan sido publicados en los últimos 10 años.	Los resultados de esta revisión sistemática indican que la terapia floral de Bach presenta beneficios terapéuticos en la disminución de la ansiedad, según las investigaciones evaluadas, las cuales son una muestra de efectividad de las flores de Bach ante la disminución de la ansiedad y el estrés. <sup>18</sup>

La terapia floral de Bach como tratamiento para la disminución de los síntomas de estrés académico, basándonos en la revisión bibliográfica de diferentes artículos, resultó ser efectiva. La única limitante es la falta de artículos científicos que respalden esta terapia para poder utilizarse como tratamiento de primera elección en los síntomas del estrés académico.

### Discusión

Se realizó el análisis y la discusión de los resultados obtenidos y se encontró que dentro de los 17 artículos revisados se presentan similitudes informativas entre ellos.

La efectividad de la terapia floral de Bach, así como sus beneficios, se pueden encontrar plasmados en los estudios realizados por Maceo, del Toro, Cofré, López, Dueñas, Cobián y Ninataype; los cuales refieren que la terapia floral de Bach es efectiva para reducir la sintomatología del estrés académico.<sup>12-18</sup>

Las limitaciones que se encontraron en la revisión bibliográfica fueron que no existen los suficientes estudios científicos que demuestren el nivel de efectividad que tienen las flores de Bach y es por ello que no se llega a elegir como primer tratamiento para la reducción de síntomas del estrés académico, ya que su uso es poco común.

En la mayoría de plataformas digitales no se encontró suficiente información actualizada acerca del uso de las flores de Bach; por lo tanto, fue la principal limitante en la revisión de evidencia científica acerca de este tratamiento.

En los estudios analizados se encontraron resultados benéficos y otros que no demuestran la efectividad deseada del tratamiento con flores de Bach, por un lado, Albuquerque y Turrini<sup>19</sup>, en su ensayo clínico randomizado, triple ciego, con dos grupos: floral y placebo, realizado con 101 estudiantes de enfermería. Los grupos utilizaron la fórmula por 60 días con la dosis de 4 gotas 4 veces al día. El resultado se evaluó por las escalas: Prueba de Detección del Estrés (Baccaro) y Escala de Estrés Percibido, aplicadas al principio y al final de la intervención. El análisis del resultado se realizó por el modelo de efectos mixto, con  $\alpha=5\%$  y el tamaño de efecto averiguado por Cohen. Obteniendo como resultado que no hubo diferencia significativa entre los grupos en la reducción del estrés ( $p>0,05$ ), ambos grupos tuvieron reducción en los scores de las escalas ( $p<0,001$ ) con tamaño de efecto grande. Llegando a la conclusión de que la intervención con terapia floral no fue más efectiva que el placebo en la reducción de señales y síntomas de estrés.<sup>19</sup> Otro estudio con resultados no beneficiosos, es el estudio de Hurtado-Pardos, et al.<sup>20</sup>, en el que encontraron una mayor prevalencia de malestar psicológico en aquellos que usan remedios florales de Bach, aunque la prevalencia en personas que lo hacen ocasionalmente fue menor, y mostró una mayor angustia emocional en mujeres embarazadas que utilizaron flores de Bach.

La presente investigación tuvo como objetivo demostrar la efectividad de la terapia floral de Bach ante los síntomas de estrés académico. Para llegar a ello, se realizaron las investigaciones correspondientes a la problemática del estrés académico a nivel mundial, encontrando que es un problema grave y que, de no tratarse oportunamente, puede repercutir en los estudiantes causándoles diferentes síntomas como trastorno del sueño, fatiga, dolor abdominal, diarrea, estreñimiento, ansiedad, déficit de atención, irritabilidad, trastornos de la alimentación, tensión muscular, diaforesis y cefalea.

Existen distintos campos en la medicina complementaria, las más conocidas son los medicamentos basados en hierbas, medicina de la mente y el cuerpo o manipulación basada en el cuerpo.

Las terapias complementarias son un auge en la medicina actual, las cuales también están indicadas en el tratamiento del estrés; sin embargo, existe la terapia con flores de Bach, la cual es un tipo de medicina natural que se usa para calmar síntomas de estrés, donde uno de sus principales beneficios es la ausencia de sustancias tóxicas; por lo tanto, no genera dependencia y esto permite crear un equilibrio emocional en nuestro cuerpo.

La aplicación de las esencias florales de Bach puede ayudar a disminuir los niveles de estrés académico en los estudiantes para lograr un mejor bienestar físico y psicológico, que permita obtener un mejor rendimiento académico.

Por último, se recomienda ampliar la revisión de más artículos que demuestren la efectividad de esta terapia con el fin de poder generar más evidencia científica que ayude a que más personas utilicen las terapias alternativas como un método de tratamiento eficaz para su padecimiento.

## Referencias

1. Barrio J, García M, Ruiz I, et al. El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 2006; 1(1):37-48. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>
2. Ramos F, Barbachan E, Pacovilca G, et al. Estrés académico y formación profesional. *Conrado*. 2020; 16(77):93-98. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442020000600093](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000600093)
3. Noriega C. Nivel de estrés de los estudiantes en las áreas clínicas de la Facultad de Estomatología [Internet] [tesis]. 2019. [Consultado el 8 de agosto de 2024]. Perú. Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Facultad de Estomatología. <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/42941>.
4. Ramos M, López J, Meza M. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*. 2020; 28(79):75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
5. Cid L. La terapia floral de Edward Bach, una herramienta coadyuvante para la terapia psicológica. Tesis de licenciatura. Santiago: Universidad de Chile; 2008. [https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/10/947912/la-terapia-floral-de-edward-bach-una-herramienta-coadyuvante-pa\\_ATSblfr.pdf](https://docs.bvsalud.org/biblioref/2018/10/947912/la-terapia-floral-de-edward-bach-una-herramienta-coadyuvante-pa_ATSblfr.pdf)
6. Martínez PJ, Pérez KJ, Díaz DP. Efectividad de la terapia floral sublingual y Alprazolam de 0.5 mg para controlar la ansiedad en pacientes, Clínicas Odontológicas de la UNAN - Managua, en el periodo de agosto-noviembre del 2020. Tesis de licenciatura. Nicaragua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua; 2020. <https://repositoriosidca.csuca.org/Record/RepoUNANM15835>
7. Perestelo L, Rivero A, Álvarez Y, et al. Eficacia y seguridad de la Terapia floral. Madrid: Ministerio de Sanidad; 2021. [https://www.conprueba.es/sites/default/files/informes/2022-10/1085\\_13.1\\_SESCS\\_TERAPIA\\_FLORAL\\_DEF\\_NIPO.pdf](https://www.conprueba.es/sites/default/files/informes/2022-10/1085_13.1_SESCS_TERAPIA_FLORAL_DEF_NIPO.pdf)
8. Valdés M, Gutiérrez R, Triana O. Uso de la terapia floral y de la homeopatía. *Jornada Científica Fármaco Salud Artemisa*. 2021; 1(1):3. <https://farmasalud2021.sld.cu/index.php/farmasalud/2021/paper/view/99>
9. Oña NL. Evaluación de la efectividad del tratamiento con esencias florales en docentes de la unidad educativa 10 de agosto del Cantón La Concordia con síntomas de estrés a causa del teletrabajo durante el año 2020. Ecuador: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2021.
10. Benítez G, Ramon H. Efectividad de la terapia floral de Bach en pacientes con hipertensión arterial. *Medisan*. 2014; 18(3):340-346. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192014000300007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014000300007)
11. Higgins J, Green S. *Manual Cochrane de revisiones sistemáticas de intervenciones*. Versión 5.1.0. The Cochrane collaboration. [www.cochrane-handbook.org](http://www.cochrane-handbook.org).
12. Maceo O, Ramos K, Maceo A, et al. Eficacia de la terapia floral de Bach contra el estrés académico en estudiantes de primer año de estomatología. *Medisan*. 2013; 17(9):4064-4072. <https://www.redalyc.org/pdf/3684/368444996002.pdf>
13. Del Toro AY, Gorguet CM, González MA, Arce DL, Reinoso SM. Terapia floral en el tratamiento de estudiantes de medicina con estrés académico. *Medisan*. 2014; 18(7):912. <https://www.medigraphic.com/pdfs/medisan/mds-2014/mds147b.pdf>



14. Cofré S, Loreto C. Evaluar el efecto de la terapia de flores de Bach en síntomas de estrés académico en estudiantes de segundo año de la carrera de medicina veterinaria de la Universidad Mayor durante el 2.o semestre del año 2017. Tesis de licenciatura. 2017. Santiago de Chile: Universidad Mayor. <http://repositorio.umayor.cl/xmlui/handle/sibum/5952>
15. López W, Hiarrezuelo L, Fernández A. La terapia floral en el tratamiento del estrés académico. Simposio de Investigaciones sobre plantas medicinales. La Habana: Universidad de Ciencias Médicas de la Habana; 2021. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1343192?lang=es>
16. Dueñas Y, Rodríguez R. Caracterización de estudiantes de Medicina con antecedentes de estrés académico tratados con terapia floral. Revista del Hospital Psiquiátrico de la Habana. 2023; 16(2):1-13. <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/285/163>
17. Cobián YE, Boubaire R, Querts CO, Rodríguez Y. Terapia floral en el tratamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de Medicina. Maestro y Sociedad. 2023; 1(1):39-45. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/6011>
18. Ninataye C, Quispe A, Osorio P, et al. Revisión sistemática de los beneficios terapéuticos de las flores de Bach en la ansiedad y el estrés. Universidad, Ciencia y Sociedad. 2023; 24(2):84-91. <https://universidad-ciencia-y-sociedad.com/ucs/index.php/ucs/article/view/115/96>
19. Albuquerque LM, Turrini RNT. Effects of flower essences on nursing students' stress symptoms: a randomized clinical trial. Rev Esc Enferm USP. 2022; 56:e20210307. doi:10.1590/1980-220XREEUSP-2021-0307
20. Hurtado-Pardos B, Moreno-Arroyo C, Casas I, Lluch-Canut T, Lleixà-Fortuño M, Farrés-Tarafa M, et al. Positive Mental Health and Prevalence of Psychological Ill-Being in University Nursing Professors in Catalonia, Spain. J Psychosoc Nurs Ment Health Serv. 2017; 55(7):38-48. DOI:10.3928/02793695-20170619-06

**Correspondencia:**

cenapochy@gmail.com

**Fecha de recepción:** 23/10/2024

**Fecha de aceptación:** 02/11/2024