

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA



TESIS

**EFFECTIVIDAD DE LA TERAPIA ESTANDARIZADA DE TRES
ESENCIAS FLORALES DE BACH EN EL CONTROL DE LOS
SÍNTOMAS Y SIGNOS DEL ESTRÉS EN VOLUNTARIOS DEL
CENTRO DE NUEVA MEDICINA SERAPHIS CUSCO - 2024**

PRESENTADO POR:

Br. LETICIA IVONCA MEDINA VEGA

**PARA OPTAR POR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE QUÍMICO
FARMACÉUTICO**

ASESOR:

Dr. MARIO JESUS URRUNAGA ORMACHEA

CUSCO - PERÚ

2026



Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco

INFORME DE SIMILITUD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-321-2025-UNSAAC)

El que suscribe, el Asesor MARIO JESUS URRUNAGA ORMACHEA
..... quien aplica el software de detección de similitud al
trabajo de investigación/tesis titulada: EFFECTIVIDAD DE LA TERAPIA ESTANDARIZADA DE
..... TRES ESCENCIAS FLORALES DE BACH EN EL CONTROL DE LOS SÍNTOMAS Y SIGNOS
..... DEL ESTRÉS EN VOLUNTARIOS DEL CENTRO DE NUEVA MEDICINA SERAPHIS
..... CUSCO - 2024

Presentado por: LETICIA IVONCA MEDINA VEGA DNI N° 75223432
presentado por: DNI N°:
Para optar el título Profesional/Grado Académico de QUÍMICO FARMACÉUTICO

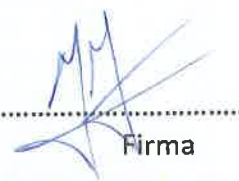
Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el
Software de Similitud, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso del Sistema Detección de**
Similitud en la UNSAAC y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 6 %.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No sobrepasa el porcentaje aceptado de similitud.	☒
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las subsanaciones.	☐
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, conforme al reglamento, quien a su vez eleva el informe al Vicerrectorado de Investigación para que tome las acciones correspondientes; Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	☐

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y **adjunto**
las primeras páginas del reporte del Sistema de Detección de Similitud.

Cusco, 12 de agosto de 2026


Firma

Post firma..... MARIO JESUS URRUNAGA ORMACHEA

Nro. de DNI..... 23975210

ORCID del Asesor..... 0000-0002-3451-8890

Se adjunta:

- Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
- Enlace del Reporte Generado por el Sistema de Detección de Similitud: **oid:** 27259:613839652

TESIS OFICIAL agosto IVONCA 2026-I.docx

 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::27259:613839652

Fecha de entrega

11 ago 2026, 10:46 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

11 ago 2026, 11:03 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

TESIS OFICIAL agosto IVONCA 2026-I.docx

Tamaño del archivo

4.5 MB

118 páginas

25.382 palabras

135.190 caracteres

6% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuente excluida

Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 5%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de Integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

A Dios, por darme la oportunidad de estar presente y por la creación tan maravillosa que hizo y ser de gran inspiración para mí. También a mis padres por haberme dado la vida Mónica y Armando, a mi abuela Hilaria por todo el apoyo emocional, económico y la formación que me dieron, a mi abuela Hilaria por su apoyo, sus enseñanzas muy profundas de la vida y la compañía que me dió hasta el último día de su vida. A mi tío Hilario que me permitió conocer Nueva Acrópolis y el Centro de Nueva Medicina Seraphis de Cusco, a mis instructores de la escuela que me enseñaron muchas cosas de la vida y por el apoyo que me dieron.

Leticia Ivonca Medina Vega

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, por ser una gran inspiración en mi vida para ser una buena profesional.

A la Universidad San Antonio Abad del Cusco, por haber creado esta bella carrera, a la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica por la formación académica que me ha dado.

A la Escuela de Filosofía Nueva Acrópolis y el Jefe de Filial Martín Domenack y al Centro de Medicina Integral y Bioenergética- Seraphis por el espacio brindado para realizar la investigación con los voluntarios.

Al Dr. Mario Urrunaga por ser un gran asesor en este trabajo de investigación y por la paciencia y apoyo que me ha dado.

A la Dra. Liz Córdova por el apoyo incondicional que me brindó durante el desarrollo del presente trabajo.

A mi madre que siempre me acompaña y me brindó mucho apoyo durante mi vida, a mi padre por su exigencia, a mi mamá grande Hilaria por haberme dado enseñado de los valores y la perseverancia de trabajar para lograr nuestros objetivos y a mi querida hermana por su compañía.

A mi tío Hilario por haberme permitido conocer esta hermosa escuela y por el apoyo brindado, también a mi tía Cipriana y hermano José Yuri.

A todos los voluntarios que participaron.

Leticia Ivonca Medina Vega

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTOS	ii
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	ix
CAPÍTULO I GENERALIDADES	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	2
1.3. Objetivos.....	2
1.3.1.Objetivo general	2
1.3.2.Objetivos específicos	2
1.4. Justificación de la investigación.....	2
1.4.1.Justificación teórica.....	2
1.4.2.Justificación práctica	3
1.5. Hipótesis.....	3
1.6. Delimitación espacial y temporal:	4
1.6.1.Delimitación espacial:	4
1.6.2.Delimitación temporal:.....	4
CAPÍTULO II	5
MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	5
2.1. Visión histórica	5
2.2. Antecedentes	6
2.2.1. Antecedentes internacionales	6
2.2.3. Antecedentes nacionales	9
2.2.3. Antecedentes locales	10
2.4. Bases teórico científicas.....	12
2.4.1. Estrés.....	12
2.4.2. Neurobiología del estrés	13
2.4.3. Fisiología del estrés	14
2.4.4. Estrés y género	14
2.4.5. Aspectos psicológicos y biológicos del estrés:.....	16
2.4.6. Tipos de estrés y síntomas:	16
2.5. Influencia del estrés frente a la presión arterial y frecuencia cardíaca	17
2.6. Mecanismo de acción de las Flores de Bach	19
2.7. Terapia floral	20

2.8. Preparación de las esencias florales	20
2.9. Métodos de Preparación	21
2.10. Acondicionamiento de la esencia floral	22
2.11. Combinación de las esencias florales:	22
2.12. Esencias florales	24
CAPÍTULO III	46
MATERIALES Y MÉTODOS	46
3. Materiales	46
3.1. Diseño metodológico	46
3.1.1. Nivel y tipo de investigación	46
3.1.2. Enfoque de la investigación	46
3.1.3. Diseño de la investigación	46
3.2. Identificación y operacionalización de variables	47
3.2.1. Variable independiente	47
3.3. Dimensiones	49
3.3.1. Síntomas fisiológicos del estrés	49
3.3.2. Síntomas psicológicos del estrés	51
3.4. Criterios de exclusión e inclusión	64
3.4.1. Criterios de inclusión	64
3.4.2. Criterios de exclusión	64
3.5. Muestra	64
3.6. Técnica para procesamiento y análisis de la información	64
3.6.1. Técnicas e instrumento	64
3.6.2. Técnica para el análisis de la información	65
3.7. Procedimiento	66
CAPÍTULO IV	67
RESULTADOS Y CONCLUSIONES	67
4.RESULTADOS	67
4.1. Datos Sociodemográficos.....	67
4.1.1. Edad de los voluntarios agrupados	67
4.1.2. Estado civil de los voluntarios	68
4.1.3. Nivel de educación alcanzada en los voluntarios.....	69
4.1.4. Ingreso mensual de los voluntarios.....	69
4.2. Síntomas por las que acuden al tratamiento del estrés.....	70
4.3. Frecuencia cardíaca y presión arterial	71
4.4. Síntomas fisiológicos.....	72
4.4.1 Síntoma fisiológico de dolor de cabeza o migraña.....	72

4.4.2. Síntoma fisiológico de problemas digestivos	73
4.4.3. Síntoma fisiológico despertarse bruscamente por la noche pensando en los asuntos del trabajo	74
4.5. Síntomas Psicológicos	75
4.5.1. Síntoma de pensamientos negativo en el trabajo u otras actividades.....	75
4.5.2. Síntoma psicológico de dificultad en la concentración cuando realiza sus actividades cotidianas.....	76
4.5.3. Síntoma psicológico de sentir tristeza sin alguna causa aparente	77
4.5.4. Síntoma psicológico de llorar sin motivos	78
4.5.5. Síntoma psicológico de sentirse vacío cuando termina su jornada laboral	79
4.6. Análisis estadístico	80
CONCLUSIONES.....	83
SUGERENCIAS	84
BIBLIOGRAFÍA:	85
ANEXOS	92

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variables	59
Tabla 2. Prueba estadística de T-student de muestras emparejadas del grupo control	80
Tabla 3. Prueba estadística de T-student de muestras emparejadas del grupo experimental	81
Tabla 4. Matriz de consistencia	92

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Edades	67
Gráfico 2. Situación sentimental	68
Gráfico 3. Niveles de educación alcanzadas en los voluntarios.	69
Gráfico 4. Ingreso mensual de los voluntarios	69
Gráfico 5. Síntomas por las que acuden al tratamiento del estrés	70
Gráfico 6. Promedio obtenido de la presión arterial y frecuencia cardíaca	71
Gráfico 7. Porcentaje de los voluntarios y escala Likert en el síntoma de dolor de cabeza o migraña	72

Gráfico 8. Porcentaje de los voluntarios y escala de Likert en el síntoma de problemas digestivos (diarrea, gases).	73
Gráfico 9. Porcentaje de los voluntarios y escala de Likert en el síntoma de despertarse bruscamente por la noche.	74
Gráfico 10. Porcentaje de los voluntarios y escala de Likert en el síntoma de pensamientos negativos.	75
Gráfico 11. Porcentaje de los voluntarios y escala de Likert en el síntoma de dificultad para la concentración.	76
Gráfico 12. Porcentaje de los voluntarios y escala de Likert en el síntoma de sentir tristeza sin alguna causa aparente	77
Gráfico 13. Porcentaje de los voluntarios y escala de Likert en el síntoma de llanto sin motivos.	78
Gráfico 14. Porcentaje de los voluntarios y escala de Likert en el síntoma de sentirse vacío cuando termina su jornada.	79

RESUMEN

El objetivo del estudio fue determinar la efectividad de la terapia estandarizada de tres esencias florales de Bach en el control de los síntomas y signos del estrés en voluntarios del Centro de Nueva Medicina Seraphis Cusco - 2024.

La metodología fue del tipo experimental y diseño cuasi experimental. La muestra estuvo conformada por 70 voluntarios divididos en un grupo control de 35 y un grupo experimental de 35.

Los resultados mostraron efectividad en los síntomas del estrés, evidenciadas por una prueba estadística significativa $p=0.000 < 0.05$. Un 42.9% de los voluntarios son jóvenes, el 50% tiene pareja, un 78.6% tuvo una formación superior universitaria, el 45.7% tiene un ingreso mensual de S/2000. Los síntomas más frecuentes por los que fueron insomnio en un 28.6% y dificultad para concentrarse en un 28.6%. La terapia floral contribuyó en la disminución de los síntomas como el dolor de cabeza reportados casi siempre por el 29% de los voluntarios que disminuyó a un 0%, despertarse bruscamente por la noche reportado siempre por el 29% y luego de usar la terapia floral llega a un 0%. La presión arterial y la frecuencia cardíaca se mantuvieron dentro de los valores normales con un promedio de la presión arterial 105/90 mmHg y 90 bpm.

En conclusión, la terapia estandarizada de la mezcla de tres esencias florales ELM (*ulmus procera*), IMP (*impatiens glandulifera*) y VER (*vervena officinalis*); presentan efectividad favorable a nivel fisiológico y psicológico.

Palabras clave: Terapia floral, Estrés, Síntomas fisiológicos, Síntomas psicológicos, Escala Likert.

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the effectiveness of a standardized therapy consisting of three Bach flower essences in controlling the signs and symptoms of stress among volunteers at the Seraphis New Medicine Center Cusco - 2024.

The study employed an experimental approach with a quasi-experimental research design. The sample consisted of 70 volunteers, divided into a control group 35 and an experimental group 35.

The results demonstrated the effectiveness of the therapy in reducing stress symptoms, as evidenced by a statistically significant result ($p = 0.000 < 0.05$). Of the participants, 42.9% were young adults, 50% had a partner, 78.6% had completed university-level higher education, and 45.7% reported a monthly income of S/ 2,000. The most frequently reported stress-related symptoms were insomnia (28.6%) and difficulty concentrating (28.6%). The flower essence therapy contributed to a reduction in symptoms such as headaches, which were reported as occurring almost always by 29% of the volunteers before the intervention and decreased to 0% after treatment. Similarly, waking abruptly during the night, which was reported as always occurring by 29% of the participants before the intervention, decreased to 0% following the flower essence therapy. Blood pressure and heart rate remained within normal ranges, with mean values of 105/90 mmHg and 90 beats per minute (bpm), respectively.

In conclusion, the standardized therapy consisting of a blend of three Bach flower essences ELM (*Ulmus procera*), IMP (*Impatiens glandulifera*), and VER (*Verbena officinalis*) demonstrated favorable effectiveness at both the physiological and psychological levels.

Keywords: Bach flower therapy, Stress, Physiological symptoms, Psychological symptoms, Likert scale.

INTRODUCCIÓN

El estrés es una problemática de salud pública a nivel mundial con gran relevancia en la actualidad, existen distintos tipos de estrés entre los cuales se encuentran el estrés agudo y el estrés crónico, este último persiste por periodos prolongados y es el que puede provocar consecuencias negativas para la integridad física y mental tales como enfermedades cardiovasculares, ansiedad, depresión, etc. (1)

En los últimos años los niveles de estrés en el Perú han ido en aumento por distintos motivos como la pasada pandemia del COVID-19, la incertidumbre política continua, la inseguridad ciudadana y la inestabilidad económica de gran parte de la población. Según una encuesta realizada por IPSOS en octubre de 2023 indica que un 74% de los peruanos se sintieron estresados al punto de no poder hacerle frente a su situación, además el Ministerio de Salud (MINSA) reportó que en 2023 se atendieron más de 42 mil casos de estrés agudo y postraumático a nivel nacional en establecimientos de salud siendo la mayoría mujeres adultas. (2)

En la búsqueda de alternativas para el manejo del estrés surge la terapia floral basada en el uso de esencias florales conocidas como flores de Bach que son parte de la medicina alternativa y complementaria que han ganado interés y popularidad en las últimas décadas; éstas esencias fueron estudiadas por el médico británico Edward Bach en la década de 1930 que indicó que un grupo selecto de flores tenían propiedades curativas y que ayudan a equilibrar los desórdenes emocionales y mejorar el bienestar de las personas. (3)

La terapia con las Flores de Bach no solo tratan los síntomas de una determinada enfermedad, ya que el objetivo es reintegrar el equilibrio energético del paciente, esto debido a que Edward Bach se refería a las enfermedades como: “No es más que la manifestación de un malestar, de un trastorno debido a una condición mental que altera el equilibrio del cuerpo”, por ello es que mediante diversas terapias se buscaba una armonía entre el alma y el cuerpo, también indicó que las particularidades de la personalidad de cada paciente influía para un tratamiento individualizado. Tuvo un gran

trabajo como médico, pero él buscaba un tratamiento menos agresivo, más suave y benigno para sus pacientes, el cual fue descubriendo en los remedios basados en flores que obtuvo en Gales, de los cuales obtuvo muy buenos resultados cuando los preparaba de forma homeopática, obteniendo diluciones que provienen del rocío de las flores. (4)

La terapia floral se enfoca en la curación o restablecimiento del “equilibrio energético” y este es el inicio de la curación de la enfermedad que sufre el paciente, dicho de otro modo, para corregir una enfermedad física es necesario corregir primero los problemas emocionales y mentales. El sistema de tratamiento propuesto por Bach asocia emociones negativas que son las causas de las enfermedades, también que el enfermo debe ser curado y no solo la enfermedad mediante las vibraciones de las flores y sus propiedades curativas que poseen cada una de ellas. (4)

Esta investigación pretende evaluar el efecto de la terapia de Flores de Bach en el control de los síntomas del estrés en pacientes que acuden al Centro de Nueva Medicina Seraphis.

CAPÍTULO I

GENERALIDADES

1.1. Planteamiento del problema

En la actualidad, el ritmo acelerado de vida y las múltiples exigencias sociales, laborales y personales han incrementado la exposición del ser humano a situaciones de presión constante. Estas demandas, al superar la capacidad de afrontamiento individual, pueden generar un desequilibrio emocional, manifestándose en forma de estrés. Este último surge como una respuesta ante la necesidad de cumplir con responsabilidades que, en muchos casos, implican sobrepasar los propios límites. (5)

A lo largo de este problema de salud mental y físico, el hombre busca remedios disponibles como el uso de plantas medicinales que tienen un gran impacto en la salud, también existen múltiples ramas de la medicina alternativa como la Homeopatía que emplea tinturas que proceden de plantas, minerales y animales, también el uso de aceites esenciales para la aromaterapia, entre otros. (6) La terapia floral fue impuesta junto con otros tratamientos alternativos, como parte de la terapia complementaria desde la 1986 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), dentro de un libro de 343 páginas, que contiene información sobre Sistemas y prácticas de medicina tradicional, Medicamentos herbarios y farmacopeas herbarios, Prácticas tradicionales en diferentes regiones, Aspectos organizativos y legales. (7)

Por ello, es necesario realizar el trabajo de investigación, en el cual se evaluará el efecto de las Flores de Bach en el control de los síntomas del estrés en el Centro de Nueva Medicina Seraphis en voluntarios que padecen de estrés, que fueron evaluados mediante cuestionarios para evaluar la eficacia del tratamiento estandarizado de las Flores de Bach.

1.2. Formulación del problema

- ¿Presenta efectividad la terapia estandarizada de tres Flores de Bach en el control de los síntomas y signos del estrés en los voluntarios del Centro de Nueva Medicina Seraphis Cusco - 2024?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar la efectividad de la terapia estandarizada de tres esencias florales de Bach en el control de los síntomas y signos del estrés en los voluntarios del Centro de Nueva Medicina Seraphis Cusco - 2024.

1.3.2. Objetivos específicos

- a) Describir las características sociodemográficas de los voluntarios del Centro de Nueva Medicina Seraphis Cusco - 2024.
- b) Identificar los síntomas más frecuentes por lo que reciben la Terapia Floral para el estrés.
- c) Evaluar la efectividad de la terapia estandarizada de tres flores de Bach en los síntomas psicológicos del estrés en el Centro de Nueva Medicina Seraphis Cusco - 2024.
- d) Evaluar la efectividad de la terapia estandarizada de tres flores de Bach en los síntomas fisiológicos del estrés en el Centro de Nueva Medicina Seraphis Cusco – 2024.
- e) Evaluar la efectividad de la terapia estandarizada de tres flores de Bach en la frecuencia cardíaca y la presión arterial en el Centro de Nueva Medicina Seraphis Cusco – 2024.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Justificación teórica

El estrés constituye uno de los problemas más prevalentes en la actualidad, afectando a una gran parte de la población. Cuando se vuelve crónico, puede contribuir al desarrollo de diversas enfermedades y trastornos, como la depresión, la ansiedad y afecciones cardiovasculares, impactando negativamente en la calidad de vida. En los últimos años, los niveles de estrés en el Perú han mostrado una tendencia creciente; según reportes del año 2023, aproximadamente el 80% de la población presenta niveles significativos de

estrés. (8)(9)

En este contexto, la terapia floral de Bach ha sido utilizada como una práctica complementaria dentro de la medicina alternativa. Sin embargo, la evidencia científica disponible presenta resultados diversos y, en algunos casos, contradictorios. Por ello, el presente estudio busca determinar la efectividad de las Flores de Bach en el tratamiento del estrés en la población local, considerando la ausencia de investigaciones previas en este contexto. Asimismo, los hallazgos podrían generar implicancias prácticas relevantes y servir como base para futuras investigaciones relacionadas con el uso de terapias complementarias en el manejo del estrés.

1.4.2. Justificación práctica

El presente trabajo de investigación tiene como propósito determinar la efectividad de la terapia estandarizada de tres Flores de Bach en el control de los síntomas del estrés en los voluntarios del Centro de Nueva Medicina Alternativa Seraphis, Cusco. Su relevancia práctica radica en la creciente necesidad de contar con alternativas terapéuticas accesibles para el manejo del estrés, el cual afecta de manera significativa la salud y el bienestar de la población. En este sentido, la investigación permitirá generar evidencia que contribuya a orientar el uso de esta terapia dentro del ámbito de la medicina alternativa. Asimismo, los resultados obtenidos serán difundidos para su aplicación en contextos similares, promoviendo el uso de terapias no invasivas y de bajo riesgo. De esta manera, se espera contribuir a la mejora de la calidad de vida mediante la incorporación de opciones terapéuticas accesibles y complementarias.

1.5. Hipótesis

H_1 : El tratamiento de la terapia estandarizada de 3 flores de Bach tienen una efectividad positiva en el control de los síntomas y signos del estrés.

H_0 : El tratamiento de la terapia estandarizada de 3 flores de Bach no tienen una efectividad positiva en el control de los síntomas y signos del estrés.

1.6. Delimitación espacial y temporal:

1.6.1. Delimitación espacial:

El trabajo de investigación se realizó en el Centro de Nueva Medicina Seraphis Cusco, ubicado en la Urb. Santa Úrsula O-9.

1.6.2. Delimitación temporal:

El presente trabajo de investigación se realizó en el periodo de abril y mayo del 2025.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Visión histórica

El ser humano ha usado las plantas de forma empírica desde hace muchos años, en especial lugares que no están urbanizados, ya que tienen un fácil acceso a una gran variedad de plantas para curar enfermedades, lo cual lleva a la selección de ciertas plantas medicinales y el uso específico para ciertas enfermedades agrupándolas por familias y seleccionando flores, hojas, semillas, entre otras para su uso adecuado.(10) Edward Bach fue un médico de Galés, que en 1930 buscaba un método menos agresivo, más sutil, benigno y suave para el tratamiento de las enfermedades, lo cual le llevó al descubrimiento de la terapia floral, además analizó la personalidad de sus pacientes, con el cual logró desarrollar una terapia individualizada. (4)

El sistema terapéutico de Bach comprende 38 remedios florales, de los cuales se prescriben desde un enfoque holístico; abordando tanto la salud física como emocional, incluso cuando dos personas presentan la misma enfermedad, pueden recibir distintas esencias florales. Actualmente, las flores de Bach son ampliamente utilizadas dentro de la medicina alternativa, aunque la evidencia científica sobre sus efectos terapéuticos. (11) (12)

Durante y después de la pandemia de COVID-19, el empleo de las flores de Bach ha surgido como una alternativa significativa en el cuidado de la salud mental. Varios países han reconocido su eficacia en el tratamiento de emociones negativas y sufrimiento psicológico, también se han formulado presentaciones tópicas como alternativa a la administración oral. (13) (14)

Desde la concepción de estos remedios florales hasta la actualidad, su uso y eficacia han sido objeto de controversia. Diferentes investigaciones han arrojado resultados contrariados: mientras algunas sugieren que las flores de Bach no son más efectivas que un placebo, otras destacan su

notable eficacia y seguridad en su empleo. A pesar de estas discrepancias, la mayoría de los estudios recomiendan profundizar en la investigación de las Flores de Bach. (15)

2.2. Antecedentes

2.2.1. Antecedentes internacionales

Dueñas Y, Rodríguez R. (2024) en su trabajo “Caracterización de estudiantes de Medicina con antecedentes de estrés académico tratados con terapia floral” que tuvo como objetivo evaluar la efectividad de la terapia floral en el tratamiento de síntomas, niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de Medicina que tuvieron una rotación por el servicio de Medicina General Integral del Policlínico Docente “Área este” de la ciudad de Camagüey- Cuba por un periodo de seis semanas; en la metodología se hizo un estudio descriptivo de corte transversal seleccionando de un grupo de 51 estudiantes a 32 que cumplieron con los criterios de selección, se tomaron como variables de estudio el nivel de estrés, síntomas referidos antes y después del estudio, el sexo, grupo etario, rendimiento académico y eficacia del tratamiento; Se utilizó un cuestionario basado en el Inventario de Estrés Académico SISCO, compuesto por 31 ítems, la terapia floral fue indicada por un Especialista en Medicina Natural y Tradicional, administrando 4 gotas sublinguales cuatro veces al día durante un mes. Los resultados mostraron que el grupo de edad predominante fue de 20 a 24 años, mayormente compuesto por mujeres. Antes del tratamiento los estudiantes presentaban niveles altos de estrés, mientras que después de la terapia floral este porcentaje disminuyó notablemente; los síntomas más comunes reportados antes del tratamiento fueron trastornos del sueño en un 90.6%, los cuales disminuyeron significativamente después del tratamiento 37.5% y por último en el rendimiento académico se obtuvieron calificaciones elevadas el 75% de los estudiantes. (16)

Pazmiño K, Inca G. (2022) en su investigación sobre “Efecto ansiolítico de las esencias florales Bach en pacientes diabéticos e hipertensos” se desarrolló con el objetivo de evaluar la efectividad de las esencias florales en el tratamiento de la ansiedad en pacientes con diabetes mellitus (DM2) e hipertensión arterial (HTA) de forma concomitante durante la pandemia del COVID-19 en el centro de salud de Riobamba, la investigación se realizó con un ensayo clínico aleatorizado cuantitativo de simple ciego en el que se estudió a 35 pacientes con DM2 e HTA que no contaban con tratamiento psicológico ni farmacológico para la ansiedad, se dividió a los pacientes en 2 grupos donde el primer grupo recibió las esencias florales y el segundo un placebo durante un periodo de 30 días. Se aplicó el cuestionario STAI al inicio y al final del estudio con el fin de evaluar los niveles de ansiedad. Se indicó a los pacientes tomar 2 gotas de la esencia floral THAK 3 veces por día. Se utilizó la prueba estadística de T de student para evaluar la variabilidad de significancia entre los grupos de estudio. Como resultados se obtuvo un valor de $p < 0,05$ el cual respalda la efectividad de las esencias florales en el tratamiento de la ansiedad. (17)

Ochoa, B. J. A; (2021) En su trabajo de investigación denominado “Efectividad de esencias florales para el tratamiento de depresión por la pandemia en la iglesia Adventista Montebello de Santo Domingo”, donde su objetivo: Evaluar la efectividad de las esencias florales para el tratamiento de depresión aumentado por la pandemia de covid-19 en la iglesia adventista Montebello de Santo Domingo. Metodología: estudio descriptivo observacional, método cualitativo. Donde la muestra fue de 35 pacientes mayores de 18 años que pertenecen a la iglesia Adventista Montebello de Santo Domingo. Para la acumulación de datos se utilizó un test y el instrumento usado fue un cuestionario de opciones múltiples. El análisis que se realizó a las muestras fue mediante el programa SPSS vs 20. Resultados: nos dan a entender que un 100% se obtuvo para un grado 0 de los pacientes que recibieron las esencias de las flores lograron cambios en el hábito del sueño, por otro lado, un 83% mejoró su

irritabilidad para un grado 0, en el apetito hubo un cambio en un 89% para el grado 0, un 83% logró al grado 0 entorno al cansancio. (18)

Japiassu RB, Rached CDA. (2021) en “Gestión de la asistencia sanitaria del trabajador con flores de Bach” realizaron una revisión bibliográfica narrativa con el objetivo de analizar cómo las flores de Bach pueden ayudar a los trabajadores que presentan síntomas de estrés, ansiedad y depresión, se realizó la búsqueda de literatura en diversas bases de datos con un marco temporal entre 2015 y 2020 de dónde se encontraron 400 artículos de los cuales se seleccionaron 32 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión que fueron aquellos que tienen como tema principal el tratamiento de síntomas de estrés, ansiedad y depresión en trabajadores con ayuda de flores de Bach y se excluyeron los artículos sobre flores de Bach en animales, estudiantes y otras enfermedades. Posteriormente se realizó el estudio y análisis de los artículos seleccionados. Como resultado de la revisión de la literatura se tuvo que los estudios actuales sugieren que el uso regular de las esencias florales de Bach ayuda a reducir los síntomas de estrés, ansiedad y depresión y que son necesarios más estudios del uso de las flores de Bach para que los profesionales de la salud tengan mayor fiabilidad y posibilidad del uso de esta terapia auxiliar. (19)

Narvaez A. (2016) en su trabajo “Aplicación de las esencias florales de Bach en adultos mayores con hipertensión arterial leve y moderada” tuvo como objetivo analizar la eficacia de las esencias florales de Bach en pacientes adultos mayores con hipertensión arterial (HTA) leve o moderada en el centro médico Lottus Medicina Biológica - Anti edad de Popayán en Colombia, en la metodología se consideraron a 20 pacientes, tanto mujeres como hombres, con edades comprendidas entre los 60 y 78 años, diagnosticados con HTA de leve a moderada. Estos pacientes no presentaban otras patologías y no se encontraban en tratamiento farmacológico. Se les aplicó el test de Flores de Bach para identificar las esencias más adecuadas para sus necesidades, y se les aplicaron dosis

de 10 gotas tres veces al día durante un período de 3 meses. Los resultados revelaron que el 65% de los pacientes lograron niveles normales de presión arterial (PA) después del tratamiento con las flores de Bach, el 25% experimentó una notable disminución en los valores de PA, y el 10% restante redujo su PA de forma moderada. En conclusión, la terapia floral de Bach es efectiva en el control de los valores de HTA en pacientes adultos mayores y que además mejoran la salud emocional de los pacientes. (20)

2.2.3. Antecedentes nacionales

Gentile E, Fernández L. (2019) realizaron un estudio de “Efectividad de la terapia floral de Bach asociada al tratamiento farmacológico frente al tratamiento farmacológico solo en pacientes con diagnóstico de trastorno de ansiedad generalizada” con el objetivo de demostrar la mejoría de la respuesta terapéutica con la asociación del tratamiento farmacológico y la terapia floral de Bach en frente al tratamiento farmacológico solo, en la disminución de los síntomas del trastorno de ansiedad generalizada (TAG). El estudio es analítico, longitudinal, observacional, prospectivo con cohortes realizado con 24 pacientes a los que se les administra la terapia floral y 16 a los que no se les administra la terapia floral durante un periodo de 1 año, el estudio se hizo en el Centro de Medicina Complementaria de EsSalud de Trujillo. A los pacientes seleccionados se les aplicó una encuesta mediante el Test Zung de ansiedad en 3 momentos diferentes. La terapia floral se administró vía sublingual 4 gotas 6 veces al día. Los resultados mostraron que la asociación de tratamiento farmacológico y terapia floral tuvo efectividad del 37% en reducir los síntomas del TAG en contraste a la terapia farmacológica sola con una efectividad del 12%, los pacientes con terapia floral lograron en el Test de Zung un promedio menor de ansiedad frente a aquellos pacientes con tratamiento farmacológico. (21)

Flores J. L.Y. (2019) en su estudio realizado “Eficacia de las esencias florales de Bach para mejorar el comportamiento, midiendo la frecuencia cardíaca durante el Tratamiento odontológico en niños de 5 a 8 años en la clínica Ortodont. Arequipa 2019” buscó demostrar cómo el uso de estas esencias puede influir positivamente en el comportamiento de los niños durante su visita al dentista. El objetivo principal fue lograr un tratamiento exitoso a través de la colaboración entre el paciente y el profesional de la salud dental. En el estudio se aplicó la técnica de observación documental y experimentación clínica donde se buscó evaluar el comportamiento de 30 niños según la Escala de Frankl en la que se categoriza el comportamiento de muy positivo a muy negativo, además de tener como parámetro de control la medición de la frecuencia cardíaca. La administración de la terapia floral según la indicación de un especialista se hizo el mismo día del tratamiento odontológico en una dosis de 4 gotas en el momento de la cita, se evaluó el comportamiento y los valores de frecuencia cardíaca antes y después de la terapia floral. Como resultado se observó que la aplicación de las esencias florales mejora de forma eficaz el comportamiento de los niños siendo 50% en comportamientos positivos y 50% en comportamientos muy positivos al culminar la terapia. (22)

2.2.3. Antecedentes locales

Urrunaga O. M.J. (2018) en su trabajo de investigación “Efecto de la aromaterapia en base a los aceites esenciales de *Lavandula dentata* y *Citrus sinensis* en el control de los síntomas del estrés laboral de los trabajadores administrativos de la Universidad Tecnológica de los Andes - Filial Cusco 2018”. Objetivo: Evaluar el efecto de la aromaterapia en base a los aceites esenciales *Lavandula dentata* y *Citrus sinensis* en el control de los síntomas del estrés laboral en trabajadores administrativos de la UTEA-Cusco 2018. Metodología: Diseño cuasiexperimental con dos grupos de estudio y con enfoque cuantitativo. Para la obtención de datos se usó la técnica de encuestas y el instrumento fue un cuestionario que fueron realizados a 30 trabajadores de la UTEA. Para el análisis de los datos obtenidos se empleó el programa computacional statgraphics.

Resultados: Un 57.86% mejoró en los síntomas fisiológicos del estrés por el uso del aceite esencial de *Lavandula dentata* y un 66.42% cuando se empleó el aceite esencial de *Citrus sinensis*, para el control de síntomas psicológicos tuvo un efecto del 56.33% en el uso de *Lavandula dentata* y un 56.83% en el caso de *Citrus sinensis*. Conclusiones: El uso de los aceites esenciales de *Lavandula dentata* y *Citrus sinensis* son eficaces para el tratamiento del estrés. (23)

Bejar M, Condori R. (2024) en su trabajo de investigación “Nivel de Estrés y Rendimiento Académico en estudiantes de la Facultad de Enfermería de la UNSAAC, Cusco – 2023. Objetivo: Determinar la relación entre el nivel de estrés académico y el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la UNSAAC, Cusco - 2023. Metodología: Diseño descriptivo transversal de tipo correlacional, donde trabajaron con una muestra de 216 estudiantes que fueron encuestados con un cuestionario en base a la escala Likert. Para el análisis estadístico se empleó el programa SPSS v25 y para evaluar la relación de las variables nivel de estrés académico y rendimiento académico se utilizó el estadígrafo coeficiente de correlación de Spearman. Resultados: Un 85.2% de los estudiantes son de sexo femenino y un 14.8 % del sexo masculino, 64.8% tienen entre 20 -23 años, 95.8% son de estado civil solteros, un 56.9% de los estudiantes presenta el síntoma desgano de forma moderada. Conclusiones: El sexo femenino es el más afectado por el estrés, los síntomas predominantes fueron los problemas de concentración, la tendencia conflictiva, sentimientos depresivos severos al igual que la ansiedad y la fatiga crónica (cansancio permanente). (24)

2.4. Bases teórico científicas

2.4.1. Estrés

Se considera al estrés como cualquier estímulo que sea percibido como un reto o amenaza hacia el bienestar de uno mismo, ya que al mencionar la palabra estrés se hace referencia a una sobrecarga emocional. Además, es asociado como una de las principales causas de muerte, ya que está implicadas con enfermedades como: cáncer, ataques al corazón, accidentes, enfermedad hepática, suicidio y falta de una función normal en los pulmones. (5)

Proviene del latín *stringere*, cuyo significado es oprimir, atar y apretar. Posteriormente en el idioma francés cedió origen a la palabra estrechar, rodear el cuerpo y apretarlo con vigor. También, se refiere a la parte emocional cuando hay un dominio de las emociones que pueden estrechar el corazón y sofocarlo, lo cual lleva a una ansiedad y angustia que oprime el alma del hombre. (25)

El estrés también es considerado como aquellas respuestas del organismo frente a un evento aleatorio ante demandas ambientales, internas o ambas, que agotan o terminan con la capacidad de la adaptación del sistema social o un sistema orgánico individual. (25)

El concepto del estrés ha ido cambiando, porque desde un comienzo se le consideraba como una respuesta biológica ocasionado por el estímulo de una agresión, que en consecuencia podría ser agradable o desagradable para el individuo, siendo la respuesta agradable (motivador) “eustrés” y la desagradable (demanda excesiva) “distrés”. (25)

Posteriormente se delimitaron los tipos de acciones que daban origen al estrés:

- Agentes estresantes físicos agudos: Ataque, agresión, lesión, etc.
- Agentes estresantes físicos crónicos: Sequía, carencia de alimentos, enfermedades crónicas, etc.
- Agentes estresantes psicológicos y sociales: Peleas laborales, conflictos interpersonales, rupturas amorosas, bipolaridad, etc. (25)

2.4.2. Neurobiología del estrés

La respuesta al estrés constituye un sistema complejo y eficaz, desarrollado a lo largo de la evolución, que interviene en la regulación del aprendizaje, la memoria y la toma de decisiones estratégicas en diversas regiones del Sistema Nervioso Central (SNC). (26)

La fase inicial de esta respuesta ocurre ante la presencia de un estímulo estresor. En otras palabras, cuando una situación es interpretada como riesgosa, el cerebro pone en marcha distintos circuitos neuronales con el fin de preservar la integridad fisiológica, incluso bajo condiciones extremas. (26)

Los estresores físicos son procesados principalmente por el tronco encefálico y el hipotálamo, y suelen exigir respuestas corporales inmediatas. El hipotálamo se comunica con el organismo mediante el sistema nervioso autónomo, compuesto por el sistema simpático y el parasimpático, los cuales cumplen funciones opuestas. El primero activa la respuesta de lucha o huida, generando energía para enfrentar el peligro, mientras que el segundo favorece la recuperación y el equilibrio del cuerpo tras la amenaza. (26)

Se activa el eje HHA (hipotalámico-hipofisario-adrenal), lo que conduce a la liberación de cortisol. Este mecanismo es más lento, ya que implica la síntesis de este glucocorticoide en las glándulas suprarrenales, pero genera una respuesta más intensa y prolongada. En términos generales, cuando el cerebro identifica un estímulo estresante real mediante distintas señales, se activan regiones cerebrales que desencadenan tanto una respuesta rápida del sistema nervioso simpático como la del eje HHA. (26)

2.4.3. Fisiología del estrés

FASES DEL ESTRÉS:

a. ANÁLISIS DEL ESTRESOR

Ante una amenaza o susto repentino, la amígdala cerebral detecta las señales de peligro y activa la respuesta orientada a la autoprotección. Esta estructura, de pequeño tamaño y forma similar a una almendra, se encuentra en la profundidad de los lóbulos temporales, con una en cada hemisferio cerebral. (26)

b. SÍNDROME GENERAL DE ADAPTACIÓN

Durante el estrés, las vías respiratorias se dilatan para incrementar la entrada de oxígeno y optimizar su llegada al cerebro, mientras los sentidos se agudizan, elevando el estado de alerta y favoreciendo la respuesta de lucha o huida. Además, el cortisol cumple un papel clave al movilizar las reservas energéticas, promoviendo la disponibilidad de glucosa para su uso por los músculos y el cerebro. (26)

c. FASE DE AGOTAMIENTO

En algunas circunstancias, el estrés crónico puede volverse constante y desproporcionado, lo que lo hace disfuncional. Situaciones cotidianas de baja relevancia, como un pequeño retraso, suelen generar un nivel mínimo de estrés y ser fácilmente manejables; sin embargo, cuando se asocian con pensamientos anticipatorios negativos o catastrofistas, la respuesta al estrés puede intensificarse. La repetición de este tipo de anticipaciones provoca una sobrecarga en el organismo, lo que con el tiempo puede generar desgaste físico y mental, afectando la calidad de vida mediante síntomas como irritabilidad, fatiga, dificultades de concentración y problemas de memoria. (27)

2.4.4. Estrés y género

- El estrés tendrá una predominancia en el córtex prefrontal del hombre, lo que favorece en el combate o fuga. Además, secreta más ACTH (hormona adrenocorticotropa) que en las mujeres. (28)
- En la mujer, el estrés inicia el proceso de detracción, que actúa en el

sistema límbico, lo que lleva a la activación de la ayuda y protección, posteriormente pasa al hipocampo, que reducirá la actividad simpática y del eje cortico tropo. Sin embargo, en el caso de las mujeres se debe tener en cuenta la hormona predominante en ellas que es el estrógeno, el cual disminuye la actividad de los receptores mineralocorticoides y glucocorticoides, en consecuencia, reducen la retroalimentación negativa. (28)

- Se debe considerar los distintos lugares de ambiente que estresan a hombres y mujeres, de los cuales se mencionan:
 - a. **Familia:** Los roles y estereotipos tienen una gran influencia en el hombre, ya que tiene una alta demanda de energía por el trabajo que brindan, siendo el principal soporte económico, proveedor para lograr el éxito y poder social. Un mayor compromiso con la familia por la colaboración y el cuidado con los hijos. Por otro lado, las mujeres están más implicadas con la familia por las labores domésticas, cuidado de los hijos, ancianos, enfermos, la maternidad, manejo del presupuesto, las compras del hogar, visitas al médico, entre otras, que tienen un gran impacto en ellas. (28)
 - b. **Trabajo:** Aquí se debe mencionar otros factores físicos como el ruido, temperatura, químicos (toxicidad de algunas sustancias, y los factores dependientes del trabajo como la carga mental y laboral. Generalmente la parte laboral era propia del hombre, pero a medida que aumenta la demanda se desea una mejor condición económica en el hogar, y la mujer fue incorporándose poco a poco para aportar en la familia. Sin embargo, por razones maternas no siempre es una buena opción, lo cual afecta al desempeño de las mujeres, aparte del acoso sexual y hostigamiento. Además, las mujeres presentan más trastornos del sueño, alteraciones del sistema inmune, trastorno alimenticio, alteraciones sexuales, baja autoestima, depresión, ansiedad, entre otras a consecuencia de la multiplicidad de roles que cumplen. (28)

2.4.5. Aspectos psicológicos y biológicos del estrés:

- **Fisiológicos:** Los estímulos externos o internos tienen efecto en el organismo causan una alteración en la producción de cortisol, así mismo el sistema hipotálamo-hipofisario-suprarrenal, así mismo las catecolaminas como la dopamina tiene respuestas frente al estrés y miedo. (29)
- **Emocionales:** Incrementa el temor, ansiedad, excitación, cólera, depresión y baja autoestima. (29)
- **Cognitivo:** Afecta a la preocupación, pérdida del control y la negación. También, tiene efectos frente a las respuestas que una persona puede brindar y se ve alterado. (29)

2.4.6. Tipos de estrés y síntomas:

Estrés Agudo:

Implica reacciones que se desarrollan en un mes frente a un evento traumático, acompañado de recuerdos del trauma, estado de ánimo negativo, síntomas de amnesia, trata de evitar los recuerdos del trauma y estado de hipervigilancia. (30)

Síntomas: Recuerdos involuntarios, sensación de arrepentimiento, sueños angustiosos e intensa angustia sobre un evento ocurrido. Hace esfuerzo por no recordar el momento desagradable mediante recuerdos o sentimientos relacionados con el evento sucedido. Problemas con el sueño, irritación con facilidad, hipervigilancia, no puede concentrarse, respuestas exageradas. (30)

Estrés Episódico:

Se caracteriza por una respuesta frente a las circunstancias que provocan malestar o angustia, el cual producirá distintas manifestaciones que afectan la parte social e individual. También, se debe tener en cuenta que es un patrón repetido a lo largo de un periodo y puede durar entre 3 días o un mes. (31)

Síntomas: Irritabilidad, angustia, dolores corporales, cefaleas. (31)

Estrés crónico:

Corresponde a una activación prolongada del sistema de respuesta al estrés, que puede mantenerse incluso sin la presencia de un estímulo inmediato. Esta condición implica una sobrecarga fisiológica que altera el equilibrio del organismo y afecta sistemas neuroendocrinos relacionados con la regulación del estrés. Con el tiempo, puede generar consecuencias negativas en la salud física y mental, como fatiga, alteraciones emocionales y dificultades cognitivas. En la actualidad, factores sociales y ambientales contribuyen a que esta respuesta se mantenga de forma persistente, perdiendo su función adaptativa. (32)

Síntomas: Irritabilidad constante, ansiedad persistente, sensación de agobio o sobrecarga, cambios de ánimo frecuentes. (32)

2.5. Influencia del estrés frente a la presión arterial y frecuencia cardíaca

Es bien conocido que tanto el estrés agudo como el crónico pueden actuar como factores que favorecen la aparición de eventos cardiovasculares, esto debido a que el sistema nervioso simpático y parasimpático, así mismo el aumento de epinefrina y cortisol llevan a la taquicardia, hipertensión e hiperglucemia, de los cuales son perjudiciales para la salud y con ello provocan alteraciones y la aparición de enfermedades. (33)

El sistema nervioso autónomo produce muchas respuestas en el organismo, como la activación del sistema nervioso simpático y la supresión del sistema nervioso parasimpático, lo que lleva a una disminución de las variaciones de los intervalos de tiempo de los latidos. Además, la alteración de la regulación cardiovascular por lo que se presenta la variabilidad de la frecuencia cardíaca, rigidez arterial y con ello el riesgo de presentar HTA. (34)

Clasificación de la presión arterial según sus valores

Clasificación	Presión arterial sistólica y diastólica, mmHg
Colegio Americano de Cardiología-Asociación Americana del Corazón	
Normal	<120 y < 80
Aumentada	120 - 129 y < 80
Nivel 1	130 - 139 y < 80-89
Nivel 2	≥ 140 y/o ≥ 90
Sociedad Europea de Cardiología-Sociedad Europea de Hipertensión	
Óptimo	< 120 y < 80
Normal	120 - 129 y/o 80 – 84
Alta normalidad	130 - 139 y/o 85 - 89
Hipertensión grado 1	140 - 159 y/o 90 – 99
Hipertensión grado 2	160 - 179 y/o 100 – 109
Hipertensión grado 3	≥ 180 y/o ≥ 110
Hipertensión sistólica aislada	≥ 140 y < 90
Sociedad Internacional de Hipertensión	
Normal	<130 y < 85
Alta normalidad	130 - 139 o < 85-89, o ambos
Hipertensión grado 1	140 - 159 o < 90-99, o ambos
Hipertensión grado 2	≥ 160 o ≥ 100, o ambos

Figura 1. Clasificación de la presión arterial según sus valores

*Tomado de Estudio del impacto del estrés sobre la presión arterial mediante el monitoreo de la frecuencia cardíaca³⁴.

Según las OPS los valores normales de la frecuencia cardíaca: (35)

SIGNOS VITALES		
GRUPO DE EDAD	FRECUENCIA CARDÍACA	FRECUENCIA RESPIRATORIA
0 - 3 meses	110 - 160	30 - 60
3 - 6 meses	110 - 160	30 - 45
6 - 12 meses	90 - 130	25 - 40
1 - 3 años	80 - 125	20 - 30
3 - 6 años	70 - 115	20 - 25
6 - 12 años	60 - 100	14 - 22
> 12 años	60 - 100	12 - 18

Figura 2. Signos Vitales

*Signos vitales en pediatría³⁵.

2.6. Mecanismo de acción de las Flores de Bach

Las flores de Bach no actúan por medio de reacciones bioquímicas y moleculares, pero su mecanismo es vibracional, ya que va a estimular el nivel del campo energético del ser vivo y con ello libera la energía bloqueada. La terapia floral tiene el esquema del yin-yang, que proviene del Tao, donde hace referencia que cuando existe un dominio completo de estas fuerzas complementarias como el yin-yang , esto logra un nuevo inicio en el inicio de nuevas terapias complementarias, además que la medicina holística debe experimentar nuevas terapias complementarias, en consecuencia la terapia floral busca la mejora en la salud como otras terapias holísticas sin buscar un reemplazo de las medicinas indicadas para diversos tratamientos. (36) (37)

Memoria del agua

El agua guarda información gracias a su estructura molecular, esto debido a que sus electrones presentan oscilaciones colectivas y generan cadenas auto-catalíticas, enlaces químicos donde guardan información relevante, además los campos magnéticos generados por

las cargas oscilantes, tienen como finalidad estimular los receptores del cuerpo humano, incluso es posible detectar estas vibraciones por debajo de 100 Hz. Estas propiedades en el campo magnético sugieren una investigación más profunda para un estudio enfocado en las moléculas activas y los receptores en la Biología, Medicina y Farmacología. Incluso los mismos fluidos corporales del hombre o animal, tienen relevancia en un análisis espectral que ayudan a describir enfermedades como infecciones ocultas e inexplicables, esto debido a que se descubrieron moléculas de ADN que producen señales frente a éstas. Por ello es importante el uso de detectores magnéticos que permiten detectar estos campos magnéticos, incluso es posible detectar pico teslas, lo que permite una detección entre las frecuencias de resonancia de las dianas y con ello facilita la investigación de moléculas más específicas. (38)

2.7. Terapia floral

El Dr. Edward Bach fue un destacado médico que luego de sus trabajos realizados en diferentes hospitales de Londres decidió buscar un tratamiento menos agresivo y que sea más sutil y benigno para el paciente. Siendo en 1928 que descubrió el primero de los 38 remedios mientras se dirigía a Gales y alrededor del año 1932 halló los tres últimos remedios de la serie de los 12 remedios. (4)

El principal enfoque de la terapia floral es corregir los problemas mentales del paciente, lo cual solucionará el problema físico, además de que este no vuelva a manifestarse. Estos remedios están constituidos por 38 tipos de flores, de los cuales 34 son flores silvestres, 3 flores de cultivo y el último es agua de manantial. (4)

2.8. Preparación de las esencias florales

La recolección consta de una etapa fundamental donde el recolector debe estar limpio a nivel físico y mentalmente, el Dr. Edward Bach realizaba la recolección vestido de blanco el cual indica la pureza que llevaba al momento de recolectar las esencias de las flores, por otro lado, se necesitan herramientas como escaleras para los árboles, tijeras, dependiendo del método de preparación (ebullición o

solarización) se puede llevar brandy, boles, botellas de agua. (39)

FLORES: Se debe preocupar la búsqueda de un lugar silvestre, donde la intervención del hombre no se haya presentado y hayan crecido de forma natural, además se deben recolectar sólo las flores que estén en floración perfecta y que la flor elegida sea la correcta. (39)

EQUIPAMIENTO: Se requiere de materiales como jarra, embudo, bol de cristal o un recipiente de cocción, botella (esterilizada) para almacenar la esencia obtenida, agua más pura (no agua destilada), brandy para conservar la esencia. (38)

2.9. Métodos de Preparación

SOLARIZACIÓN:

Es importante la hora en la que se realizará el proceso, por lo cual la hora más idónea es antes de las 9 am que sea un día claro, luminoso, soleado, sin nubes en el cielo. En el cual se usa un bol de cristal fino de 300 ml y se llenará con agua pura procedente de un manantial u otra fuente cercana. Luego se separan las flores de la planta y se pondrá de inmediato en la superficie del agua, si se desea acarrear las flores se debe usar una hoja grande lo cual indica que se debe evitar el contacto durante el inicio del proceso. Se deja el bol durante 3-4 horas, el tiempo puede variar en caso si las flores dan señales de marchitación, si el sol queda cubierto por las nubes durante ese lapso de tiempo se deberá abandonar el proceso incluso se debe evitar cualquier tipo de sombra proveniente de otras plantas. Pasado el tiempo y realizado de forma correcta se retira la esencia a una botella limpia y puede ir acompañada de brandy para que ayude en la conservación. Cuando el remedio esté listo se verá un cambio sutil en el agua. (39)

EBULLICIÓN:

Requiere de un día luminoso antes de las 9 am, el cual necesita de un recipiente esmaltado (evitar algún recipiente de aluminio), se llenará con $\frac{3}{4}$ de flores y tallos, donde deben ser cubiertos por 1.13 litros de agua pura. Se deberá cocinar a fuego lento por 30 minutos, finalizada la cocción se cubrirá el recipiente y se llevará a enfriar, luego se filtra y se pasa posteriormente a una

botella con brandy (mitad de la esencia y mitad de brandy). (39)

2.10. Acondicionamiento de la esencia floral

Se rotulan con una etiqueta, para la individualización de los frascos se opta por usar 2 gotas de la esencia en unos 30 mL de brandy, pisco puro u otra bebida similar con el mismo porcentaje de alcohol, esto por la función de actua como conservante, posteriormente la combinación se prepara a partir de estos frascos ámbar individualizados. Su conservación debe estar lejos de interferencias físicas (temperaturas muy altas o bajas) y metafísicas. La dosificación es de 4 gotas 4 veces al día, también las gotitas se pueden verter en un vaso de agua y posteriormente beber de sorbos. (38)

2.11. Combinación de las esencias florales:

La cantidad máxima de flores combinadas son 7, también se debe elegir las flores adecuadas para obtener resultados positivos, porque una mala elección de las flores en la mezcla no producirá ningún efecto, además no aplica que mientras sean más flores producirá un mayor efecto. Por otro lado, a medida que va mejorando el paciente va a reducir la cantidad de flores, esto debido a que a medida que van desapareciendo los problemas superficiales van quedando los más complicados. (4)

Otras flores tienen una finalidad muy distinta a la de las flores de Bach, por ejemplo, la amapola tiene la finalidad de ser empleada para el uso de heroína u otras flores usadas para rituales de brujería o magia negra deben ser evitadas. Por otro lado, hay flores que presentan una actividad nocturna, venenosas y plantas parasitarias. (4)

Los 7 grupos de las flores de Bach:

Esta clasificación permite identificar de una mejor forma el tratamiento que tendrá el paciente según el diagnóstico que presente. (4)

o GRUPO 1:

- Para el tratamiento de los temores: Aspen, Cherry Plum, Mimulus,

Red Chesnut y Rock Rose.

o GRUPO 2:

- Para el tratamiento de la incertidumbre: Gentian, Gorse, Horbearm, Scleranthus y Wild Oat

o GRUPO 3:

- Para el tratamiento del desinterés en lo actual: Chesnut Bud, Clematis, Mustard, Honeysuckle, Olive, White Chestnut y Wild rose.

o GRUPO 4:

- Para el tratamiento de las manifestaciones de la soledad: Heather, Impatiens, Water Violet.

o GRUPO 5:

- Para el tratamiento de la susceptibilidad a las influencias y opiniones de los demás: Agrimony, Centaury, Hollu y Walnut

o GRUPO 6:

- Para el tratamiento de la desesperación y el abatimiento: Crab Apple, Elm, Larch, Oak, Pine, Star Of Bethlehem, Sweet Chestnut y Willow

o GRUPO 7:

- Para el tratamiento de aquellos que sufren por los demás: Beech, Chicory, Rock Water, Vervain y Vine. (39)

2.12. Esencias florales

- **Agrimony - Agrimonia (*Agrimonia eupatoria*):** Esta planta, una de las 12 esencias sanadoras, es conocida por su capacidad para calmar a aquellos que experimentan ansiedad y tormento. Considerada una hierba hepática, la Agrimonia actúa sobre el hígado, que es el centro de las emociones. Su esencia floral ayuda a liberar las emociones reprimidas y estancadas, promoviendo una sensación de paz y serenidad. (39)
- **Localización:** Planta perenne en los bancales de setos y en los márgenes de los caminos, crece sobre marga y tierra caliza, no crece en suelos ácidos ni terrenos que no estén iluminados. (39)
- **Identificación:** Su espiga son de color amarillas que parecen un racimo, cuando son jóvenes llegan a medir 30-50 cm de largo y cuando es adulta llega hasta 1 metro con varios tallos, sus hojas son velludas. (39)
- **Floración:** Junio a agosto, flor exclusivamente solar.
- **Preparación:** Por el método de solarización. (39)
- **Aspen Álamo - Temblón (*Populus tremula*):** Este árbol, conocido por su característica de temblar con la más ligera brisa, simboliza los miedos inexplicables que a veces sentimos sin saber su origen. Además, nos ofrece confianza y tranquilidad para enfrentar estos temores. Florece en los días fríos y húmedos del inicio de la primavera, sirviendo como un ejemplo importante para desarrollar nuestro crecimiento personal y superar miedos, dificultades, preocupaciones y enfermedades. (39)
- **Localización:** Predominan en el este de Gran Bretaña. (39)
- **Identificación:** Llega a medir hasta 15 metros de altura, las flores masculinas miden alrededor de 5-10 cm y son de color gris, las femeninas son más pequeñas y son de color gris-verdoso, su corteza del árbol es lisa y tiene un color verde-plateado. (39)
- **Floración:** Febrero a inicios de marzo. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de ebullición. (39)

- **Beech - Haya (*Fagus sylvatica*):** Este árbol, conocido por su corteza lisa y su madera granulada, se distingue por sus hojas jóvenes, que están cubiertas de suaves vellosidades y tienen un color verde pálido. Dominante en los bosques, el Beech no tolera la presencia de otras especies de árboles o arbustos. Ofrece una valiosa lección sobre la crítica: a menudo, usamos la crítica para protegernos debido a inseguridades personales. (39)
- **Localización:** Predominan en toda Gran Bretaña, ya que crecen en muchos tipos de suelos, pero prefieren las tierras calizas y los suelos bien limpios. (39)
- **Identificación:** Pueden llegar a medir hasta 30 metros de altura, corteza lisa de color gris, los brotes de las hojas son largos y delgados, las flores se desarrollan poco después de las hojas siendo femeninas y masculinas en un mismo árbol, sin embargo, las flores femeninas florecen antes que las masculinas. (39)
- **Floración:** Abril y mayo. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de ebullición. (39)
- **Centaury - Centaura menor (*Centaureum erythraea*):** Esta planta ofrece claridad y fortaleza a quienes son excesivamente frágiles y humildes. Crece en suelos secos donde otras flores no prosperan, y se distingue por sus hojas de verde pálido y sus delicadas flores de color rosa suave, que evocan delicadeza, claridad, luminosidad y fuerza para potenciar lo mejor de uno mismo. (39)
- **Localización:** Prolifera por toda Gran Bretaña, menos en Escocia, tiene una afinidad por los suelos secos, calcáreos y en algunas ocasiones en suelos arenosos, pero no en suelos ácidos y lugares oscuros. (39)
- **Identificación:** Crece entre 5 y 50 cm de altura, los tallos son de color verde, presenta hojas elípticas, nervadas, lisas y ausente de tallo, las flores de color rosa pálido tienen 5 pétalos y forman umbelas (racimos), además estas flores se cierran bajo el sol y se cierran cuando llega la tarde. (39)
- **Floración:** Junio - septiembre. (39)

- **Preparación:** Se prepara por el método de solarización. (39)
- **Cerato (*Ceratostigma willmottiana*):** Esta planta enseña que la verdadera fuente de conocimiento y comprensión reside dentro de cada uno de nosotros, en lugar de buscar respuestas externas. También, nos anima a escuchar nuestra intuición y a confiar en nuestra voluntad, evitando los caminos equivocados. Ofrece confianza en nuestras propias decisiones y en nuestra percepción interna, reduciendo la necesidad de aprobación externa y ayudándonos a descubrir nuestra verdad personal. (39)
- **Localización:** En jardines crece como arbusto y se propaga fácilmente. Tiene un crecimiento positivo en lugares tibios y soleados, lo cual indica que crecerá más al sur. (39)
- **Identificación:** Es un pequeño arbusto que puede crecer hasta 1 metro de altura, los tallos tienen una coloración marrón rojizo, las hojas son pequeñas y puntiagudas recubiertas por pequeñas vellosidades, las flores son de color azul brillante de unos 10-15 cm y son de 5 pétalos. (39)
- **Floración:** Agosto hasta inicios de octubre. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de solarización. (39)
- **Cherry Plum (*Prunus cerasifera*):** Esta flor proporciona calma, estabilidad y autocontrol en diversas situaciones. Es especialmente útil para quienes enfrentan momentos de malestar mental que les hacen perder el control y temer realizar actos indeseados. Ayuda a reducir la turbulencia mental y a restaurar la armonía espiritual a través de la serenidad. (39)
- **Localización:** Crece al sur de Inglaterra y en jardines más antiguos que en los bosques. (39)
- **Identificación:** Llega hasta 6 - 8 metros de altura, su hoja tiene forma oval de 2-3 cm, dentadas y de color verde brillante que aparecen después de las flores, las flores tienen tallo y 5 pétalos de color blanco acompañado de muchos estambres. (39)
- **Floración:** A fines de febrero hasta inicios de abril. (39)
- **Preparación:** Por el método de ebullición en un día muy luminoso. (39)

- **Chestnut Bud - Brote de castaño (*Aesculus hippocastanum*):** Esta esencia ayuda a mejorar la claridad mental en casos de patrones repetitivos y falta de atención en el momento adecuado, lo que puede hacer que ciertas situaciones parezcan nuevas cada vez. Los brotes del castaño simbolizan la oportunidad constante de aprender de nuevas experiencias. (39)
- **Localización:** Crecen en toda Gran Bretaña, en lugares muy iluminados y con mucho espacio. (39)
- **Identificación:** Llega a medir hasta 30 metros de altura, la forma de sus hojas es de herradura, su corteza al inicio es de una coloración gris-marronácea que va cambiando a una textura rugosa, los brotes presentan hojas plegadas de color verde esmeralda acompañado de vellosidades color crema, en su extremo aparece un brote eriminal y una flor. (39)
- **Floración:** Por lo general en los primeros días de abril. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de ebullición. (39)
- **Chicory - Achicoria (*Chicorium intybus*):** Esta planta simboliza el amor y el cuidado por la vida. Sin embargo, cuando el amor no fluye adecuadamente, puede volverse congestionado, llevando a la autocompasión y al olvido de los demás. Esto puede resultar en comportamientos manipulativos y deshonestos si no se recibe el reconocimiento que se espera. Las flores de color azul, conocido como el “azul de María”, están asociadas con el idealismo noble, la devoción y el amor espiritual. (39)
- **Localización:** Se encuentra por todo el sur de Inglaterra, de preferencia en los suelos calcáreos, tienden a crecer con mayor frecuencia de terrenos incultos como en los márgenes de las tierras de campos de cereal y a lo largo de caminos, pero no se desarrollan bien en los suelos ácidos, ya que las flores obtienen un color rosado. (39)
- **Identificación:** Crece de una raíz que llega hasta 1 metro de altura, se identifica fácil por las flores compuestas que miden entre 24-40 mm, además que se abren a partir de las 6 am y se cierran luego del medio día y se ubican en los ejes de las hojas que forman un racimo de

capullos, los tallos y las hojas tienen vellosidades, las hojas inferiores son largas y lobuladas, mientras que las hojas superiores son pequeñas y puntiagudas, y el tallo es duro y pronunciado. (39)

- **Floración:** Julio septiembre. (39)
- **Preparación:** Por el método de solarización. (39)
- **Clematis - Clematide (*Clematis vitalba*):** Conocida también como “Barba de hombre viajero” o “Alegría del viajero”, esta enredadera se apoya en otros árboles, alisando su corteza y proporcionando una textura suave. Su crecimiento se adapta a la dirección del viento, y sus flores de color blanco cremoso reflejan la importancia de encontrar un soporte firme, ya sea en un árbol u otra planta, mientras se desarrolla con determinación. *Clematis* nos enseña a buscar estabilidad y apoyo mientras enfrentamos la vida. (39)
- **Localización:** En todo el sur de Gran Bretaña. (39)
- **Identificación:** Tiene una altura de hasta 30 cm, las hojas son puntiagudas que miden entre 15-20 cm y tienen una distribución de pares opuestos, las flores tienen 4 pétalos y son de color blanco cremoso que aparecen en los tallos y producen bayas rojas. (39)
- **Floración:** Julio a septiembre. (39)
- **Preparación:** Por el método de solarización. (39)
- **Crab Apple - Manzano silvestre (*Malus sylvestris*):** Este árbol, que carece de elegancia en su apariencia, emite un dulce aroma en mayo, atrayendo a las abejas con sus flores. El remedio floral derivado de este árbol actúa como un estimulante para la fuerza vital, promoviendo la renovación y purificación del cuerpo. Además, *Malus sylvestris* se asocia simbólicamente con la eterna juventud y la diosa Venus. (39)
- **Localización:** Autóctonos de Gran Bretaña en lugares vivos e iluminados, pero escasos en Escocia. (39)
- **Identificación:** Árbol pequeño de aproximadamente 10 metros de altura, las hojas son de color verde oscuro y miden entre 40-50 cm, dentados y tienen un tallo ligeramente rojizo, las flores son de color blanco y tienen 5 pétalos, los brotes tienen un color ligero rosa. (39)
- **Floración:** En el mes de mayo. (39)

- **Preparación:** Se emplea el método de ebullición. (39)
- **Elm - Olmo (*Ulmus procera*):** Este majestuoso árbol puede verse afectado por un hongo, lo que simboliza cómo incluso las personas más exitosas o fuertes pueden enfrentar problemas que las llevan al decaimiento y al fracaso. A pesar de las dificultades, *Ulmus procera* nos enseña la importancia de continuar con nuestras responsabilidades, dejando atrás nuestras limitaciones y debilidades, y confiando en nuestras propias capacidades. Edward Bach encontró en la flor del olmo una fuente de fortaleza y determinación para seguir adelante. Esta esencia está indicada para personas que, a pesar de realizar un buen trabajo, experimentan momentos de depresión debido a la presión de tareas difíciles que parecen exceder sus límites. (39)
- **Localización:** En toda Gran Bretaña. (39)
- **Identificación:** Sus flores aparecen antes que las hojas, los racimos de color marrón rojizo cubren sus ramas, puede llegar hasta unos 20-25 metros de altura, son muy parecidas las distintas especies de olmo, pero el que fue elegido por Edward Bach fue el Olmo inglés (*Ulmus procera*) , es más alto, forma brotes y ramas a partir de la columna del tronco, sus semillas son velludas. (39)
- **Floración:** Febrero o marzo, antes que las hojas. (39)
- **Preparación:** Empleo del método de ebullición, el cual emplea las ramas con flores de distintos árboles. (39)
- **Gentian - Genciana (*Gentiana amarella*):** Esta planta, que busca el lugar más cercano al cielo, crece en campos abiertos en las partes altas de las colinas. *Gentiana amarella* simboliza cómo las personas a menudo siguen un camino sin apreciar plenamente lo que las rodea, lo que puede llevar al desánimo y al fracaso. La lección que ofrece es la transformación de las dudas en comprensión, proporcionando una visión más amplia de las situaciones. (39)
- **Localización:** Su crecimiento es predominante en suelos calizos y en lugares secos de las colinas. (39)
- **Identificación:** Planta bianual que en el primer año da una roseta de hojas, en el segundo año aparece un tallo de floración de

aproximadamente 10-20 cm acompañado de pequeñas flores de color púrpura en forma de trompeta que tiene 5 lóbulos de pétalos con una franja de color blanco en la garganta de la misma flor, las hojas son lanceoladas y rodean el tallo. (39)

- **Floración:** Agosto a inicios de octubre. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de solarización. (39)
- **Gorse - Aulaga (*Ulex europaeus*):** Esta planta, que lleva la fortaleza del sol en sus flores doradas, brilla con esplendor en primavera, proporcionando la vitalidad necesaria para continuar con la vida. *Ulex europaeus* simboliza cómo la rutina y los problemas, que actúan como nubes, pueden obstruir nuestra capacidad para ver las cosas positivas. La esencia de esta planta ayuda a mantener la vitalidad y la energía durante el invierno. Además, no muere en invierno y protege sus flores con espinas, defendiendo así su fortaleza. (39)
- **Localización:** Se pueden encontrar en toda Gran Bretaña, crece en todo tipo de suelo, pero evita los suelos calizos, porque prefieren la acidez ligera de los marjales y tierras secas arenosas. (39)
- **Identificación:** Alcanza hasta los 2 metros de altura, presenta múltiples ramas cubiertas de fuertes y afiladas espinas que miden entre 10 - 20 mm, las flores son de color amarillo y brillante semejante a la retama. (39)
- **Floración:** Puede florecer en todo el año, pero es abundante en primavera y a comienzos de verano (a fines de marzo e inicios de junio). (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de solarización. (39)
- **Heather - Brezo (*Calluna vulgaris*):** Cuando las personas se obsesionan con ciertos pensamientos, su mente se llena de preocupaciones innecesarias, lo cual no es saludable. *Calluna vulgaris* ayuda a calmar los miedos y la ansiedad, y crece en suelos pobres y áridos, enseñándonos la importancia de seguir adelante a pesar de las malas circunstancias y de confiar en nosotros mismos. Esta esencia es indicada para quienes buscan compañía y se sienten infelices. (39)
- **Localización:** Crece en suelos infértiles de toda Gran Bretaña, ya que

tolera los suelos húmedos y le gusta la acidez. Se encuentra en mayor cantidad en las montañas de Escocia y de Gales. (39)

- **Identificación:** Es una planta perenne y leñosa, las hojas con pequeñas que crecen en líneas opuestas a lo largo del tallo, las flores son pequeñas de color rosa y púrpura, y tienen 4 pétalos. (39)
- **Floración:** Agosto y septiembre. (39)
- **Preparación:** Esta flor se prepara por el método de solarización. (39)
- **Holly - Acebo (*Ilex aquifolium*):** El acebo es conocido por su longevidad, ya que conserva sus hojas durante todo el año. Aunque crece lentamente, lo hace con gran fortaleza, formando setos impenetrables. Sus hojas, de aspecto ceroso, reflejan vitalidad, y sus espinas proporcionan una notable protección. *Ilex aquifolium* nos ayuda a conectar con nuestro yo interno, eliminando la negatividad a través de vibraciones de amor, protección y transformación. Sus flores dulces, con su fragancia, tocan el corazón profundamente. (39)
- **Localización:** Crece por toda Gran Bretaña y en la espesura de los matorrales de zonas boscosas, sus semillas son transportadas por aves. (39)
- **Identificación:** Crece hasta 20 metros de altura, de corteza lisa y gris, las espinas son más abundantes en sus hojas si estas son más viejas, flores son blancas, pequeñas y de 4 pétalos, moteadas de rosa y de un aroma intenso. Los árboles son masculinos o femeninos, por ello no producen fruto, pero los árboles femeninos tienen estambres rudimentarios y un pistilo que dará lugar al fruto (baya). (39)
- **Floración:** Mayo y junio. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de ebullición. (39)
- **Honeysuckle - Madreselva (*Lonicera caprifolium*):** Esta planta comienza a florecer en enero y está asociada con el signo astrológico de Capricornio, perteneciente a la familia Caprifoliaceae. A menudo, las personas se enfocan en el pasado o en proyectos futuros, pero *Lonicera caprifolium* nos enseña que estos pensamientos están anclados en el plano astral, como sueños, lo que nos lleva a vivir menos el presente y a aferrarnos a lo que está muerto o marchito. La

esencia de esta planta nos ayuda a centrarnos en el presente, restaurando nuestra vitalidad y deseo de vivir en la realidad. (39)

- **Localización:** Fueron introducidas en Inglaterra y crecen constantemente en las viejas casas de campo, también pueden encontrarse al sudeste de Inglaterra. (39)
- **Identificación:** Es una enredadera trepadora perenne que llega hasta los 6 metros de anchura, las hojas son redondeadas y crecen en pares opuestos, las flores presentan yemas en el extremo de los tallos y forman un racimo de tubos rojos, y los pétalos tienen un color blanco o rojo. (39)
- **Floración:** Entre los meses de junio y agosto. (39)
- **Preparación:** Por el método de ebullición. (39)
- **Hornbeam - Hojarazo (*Carpinus betula*):** Este árbol robusto, de altura media, mantiene un buen aspecto durante todo el año y su madera, conocida por su dureza y calidad, ha sido utilizada para diversos propósitos. *Carpinus betula* simboliza fortaleza, durabilidad y vitalidad. Ofrece sombra e inspira resiliencia y fortaleza, ya que crece en suelos variados y soporta fuertes vientos del norte y el trabajo de los leñadores. (39)
- **Localización:** Sureste de Gran Bretaña, en bosques y en el valle del río Támesis. (39)
- **Identificación:** Puede crecer hasta 20 metros de altura, hojas dentadas, el tronco presenta estrías de color gris, cuenta con muchas flores tanto femeninas como masculinas en un mismo árbol, siendo las masculinas amarillas y las femeninas son más pequeñas y tienen brácteas raramente curvadas. (39)
- **Floración:** Abril-mayo. (39)
- **Preparación:** Por el método de ebullición. (39)
- **Impatiens - Impaciencia (*Impatiens glandulifera*):** Este probablemente fue el primer remedio desarrollado por el Dr. Edward Bach. *Impatiens glandulifera* es una planta de crecimiento rápido, que puede reflejar un aumento en la irritación, tensión y dolor en las personas. Crece rápidamente, superando a otras plantas, y simboliza

a aquellos que trabajan con gran velocidad, sin distracciones y de manera solidaria. Sus flores de color malva pálido se utilizan en los remedios. Esta esencia está especialmente indicada para personas que carecen de paciencia con los demás, que son rápidas en su pensamiento y acción, y para aquellos que experimentan ansiedad y desean una recuperación rápida. (39)

- **Localización:** En Gran Bretaña, cerca de ríos y arroyos. Crece en lugares bien iluminados y en zonas que estén cubiertas por la sombra, acepta todo tipo de suelos con excepción de los suelos ácidos. (39)
- **Identificación:** Crece de un tamaño alto a diferencia de otras y es robusta, planta anual que crece rápidamente, hojas grandes puntiagudas con los bordes dentados de color verde oscuro, tallo con líneas de color púrpura, flores de cinco pétalos distribuidos en forma de caso o caperuza (casco de policía). (39)
- **Floración:** Julio- septiembre, incluso hasta la llegada de las primeras heladas. (39)
- **Preparación:** Por el método de solarización, se deben emplear solo las flores de color malva pálido. (39)
- **Larch - Alerce (*Larix decidua*):** En otoño, el Alerce muestra una apariencia melancólica debido a la pérdida de sus hojas y a la caída lánguida de sus ramas. Sus brotes emergen en primavera, y sus flores combinan fortaleza y delicadeza, representan la característica positiva del Alerce. (39)
- **Localización:** No es un árbol propio de Gran Bretaña, sin embargo, prefiere los lugares bien irrigados y no le gustan los suelos que sean ácidos o alcalinos. (39)
- **Identificación:** Mide unos 30 metros o un poco más, su tronco es firme y su corteza es rugosa, las hojas tienen forma de agujas y son de color verde, las flores de ambos sexos están en un mismo árbol, las femeninas son de color rojo y las masculinas son amarillas, las piñas cónicas pueden permanecer en sus ramas por periodos largos que duran años. (39)
- **Floración:** Últimos días de marzo y abril. (39)

- **Preparación:** Se prepara por el método de ebullición. (39)

- **Mimulus - Mimulo (*Mimulus guttatus*):** También conocida como la “flor mona,” *Mimulus guttatus* fue uno de los tres primeros remedios descubiertos por Edward Bach. Esta planta es un remedio para el nerviosismo y los miedos de origen desconocido. De manera similar, *Mimulus guttatus* nos enseña a enfrentar nuestros miedos, que a menudo nos impiden fluir con confianza en la vida. En una época materialista, donde se valora en exceso la riqueza externa y el cuerpo físico, el miedo se convierte en una emoción predominante. (39)
- **Localización:** Crece en lugares húmedos que están en las corrientes de agua de Gran Bretaña. (39)
- **Identificación:** Llega hasta los 50 cm de altura, las hojas se agarran al tallo, sus flores son de 5 pétalos unidos en base de color amarillo brillante. (39)
- **Floración:** Junio - agosto. (39)
- **Preparación:** Empleo del método de solarización. (39)
- **Mustard - Mostaza (*Sinapis arvensis*):** Esta flor tiene la capacidad de disipar la melancolía, una tristeza profunda y desesperación que aparece sin razón aparente. Con sus flores de color amarillo brillante, Mustard aporta alegría y luz, ayudando a encontrar claridad y a salir de la oscuridad que oculta la verdad. (40)
- **Localización:** En Gran Bretaña. (39)
- **Identificación:** Es una planta anual que crece hasta 1 metro de altura. Sus flores están compuestas por 4 pétalos unguiculados y son de color amarillo, tallo simple estriado, sus hojas son alternas y pecioladas. (40)
- **Floración:** En los meses de junio y agosto. (40)
- **Preparación:** Se prepara por el método de solarización. (40)
- **Oak - Roble (*Quercus robur*):** Este majestuoso árbol ofrece una profunda sensación de protección y promueve una visión más equilibrada de la vida. Nos enseña a distribuir nuestras cargas de manera más equitativa y a expresar nuestra voluntad con menos

rigidez. (39)

- **Localización:** Predominan en el norte y oeste de Gran Bretaña. (39)
- **Identificación:** El roble inglés que fue escogido por Edward Bach, no tiene hojas en los tallos, presenta flores femeninas con tallos que varían entre los 20-30 cm de largo. (39)
- **Floración:** Últimos días de abril y mayo, cuyas flores aparecen junto con las nuevas hojas que son de color ocre y antes de que se cambien a a color verde. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de solarización. (39)
- **Olive - Olivo (*Olea europaea*):** Esta planta de crecimiento lento y larga vida florece incluso en condiciones adversas. Es uno de los siete remedios destinados a situaciones crónicas. Simbólicamente, el olivo representa paz, reconciliación y renovación, ya que, según la historia bíblica, Noé envió una paloma que regresó con una rama de olivo, señalando el fin del diluvio. (39)
- **Localización:** Originarios del Mediterráneo, pero son silvestres y pueden crecer en otros lugares. Se sugiere emplear los olivos que se encuentren en las montañas, porque la tierra no es trabajada en exceso. (39)
- **Identificación:** Es un árbol pequeño que crece entre 5-15 metros de altura, la corteza es de color gris pálido, cuenta con muchas ramas, sus hojas son de color plateado y miden entre 45 - 60 cm de ancho, además crecen en pares opuestos; las flores crecen en racimos que salen a partir del eje de una hoja y contienen 4 pétalos de color blanco-cremoso. (39)
- **Floración:** Pueden florecer en mayo o junio. (39)
- **Preparación:** En esta planta se emplea el método de solarización. (39)
- **Pine - Pino (*Pinus sylvestris*):** Este árbol, conocido por su crecimiento erguido y su aroma distintivo, es valorado en el comercio por su madera y el aceite de trementina. En la terapia floral, *Pinus sylvestris* se utiliza para tratar sentimientos de culpa, sentido de fracaso y falsas expectativas de vida, ya que ayuda a limpiar nudos emocionales antiguos y elimina el patrón de autorreproche. Además,

el pino se percibe como una figura paterna amorosa que fomenta nuestra individualidad, desenredando la confusión y ofreciendo claridad, equilibrio y objetividad en la vida. (39)

- **Localización:** Crecen en Gran Bretaña, generalmente en suelos finos y pobres que contienen grava. (39)
- **Identificación:** Llega a medir hasta unos 35 metros de altura, sus hojas están agrupadas en racimos y son similares a las agujas, las flores masculinas y femeninas se encuentran en el mismo árbol. (39)
- **Floración:** En el mes de mayo. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de ebullición. (39)
- **Red Chestnut - Castaño Rojo (*Aesculus carnea*):** Esta planta fue seleccionada por Bach por su capacidad para calmar la mente de quienes proyectan sus miedos y sufren de ansiedad. Aunque, el árbol en sí es robusto y no necesariamente vibrante, la fortaleza de sus flores ofrece apoyo para fomentar la felicidad y la confianza en la vida. (39)
- **Localización:** Se encuentra por toda Gran Bretaña. (39)
- **Identificación:** Este árbol crece entre los 10 o 15 metros de altura, el tronco es rugoso, las ramas son delgadas y colgantes, los brotes son de color marrón con algunas pintas de color verde púrpura, las hojas de color verde oscuro que son palmeadas y parten de un único tallo; las flores se agrupan en racimos y son de un color rojizo. (39)
- **Floración:** Entre los últimos días de mayo y todo el mes de junio. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de ebullición. (39)
- **Rock Rose - Heliantemo (*Helianthemum nummularium*):** Su nombre proviene del griego “Helios,” en alusión al color dorado de sus flores que recuerda al sol. El *Helianthemum nummularium* presenta un brillo dorado en su parte central debido a sus estambres, mientras que el color amarillo claro de sus flores simboliza la claridad y la firmeza necesarias para enfrentar diversas circunstancias. Este remedio es utilizado por Edward Bach como parte de los remedios de rescate. (39)
- **Localización:** Crece en suelos secos, rocosos y calcáreos en el sur de Inglaterra. (39)

- **Identificación:** Pequeña planta perenne, sus ramas cuelgan y sus tallos son cortos. Las flores son de color amarillo brillante y tienen cinco pétalos, las hojas son lanceoladas, crecen en par y se distribuyen de forma opuesta. (39)
- **Floración:** Última semana de mayo hasta el mes de agosto. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de solarización. (39)
- **Rock Water - Agua de Roca:** Este remedio se elabora a partir de agua natural de manantiales. Rock Water se utiliza principalmente cuando los ideales y expectativas se transforman en fantasías poco realistas, en lugar de aceptar la situación con plena conciencia y aceptación. Este remedio está diseñado para suavizar la rigidez mental y promover una mayor flexibilidad en el pensamiento. Para su preparación, se elige generalmente un lugar sagrado o de significado espiritual. (39)
- **Localización:** Puede ser cualquier arroyo o manantial que sea reconocido como un lugar sagrado que esté libre y que no esté dañado por el hombre. (39)
- **Identificación:** En los campos, lugares lejanos del hombre, pero que no esté cerca de alguna granja porque tienden a contaminarla. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de solarización. (39)
- **Scleranthus - Scleranthus (*Scleranthus annuus*):** Este remedio floral se distingue por su crecimiento inusual, ya que sus tallos se desarrollan en direcciones diversas, lo que simboliza la búsqueda de claridad en la toma de decisiones y soluciones. *Scleranthus annuus* está indicado para aquellos que experimentan dificultades debido a su indecisión y falta de iniciativa. (39)
- **Localización:** Crece en suelos arenosos, secos o bien drenados. (39)
- **Identificación:** Es una planta anual, es pequeño acompañado con bastantes tallos. Las flores crecen al borde de los brotes y tienen una coloración verde, en vez de pétalo tiene sépalos de cinco puntas. (39)
- **Floración:** De mayo a septiembre. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de solarización. (39)

- **Star of Bethlehem - Estrella de Belén (*Ornithogalum umbellatum*):**
Esta flor, con seis pétalos que evocan la forma de la estrella de David, se distingue por su brillo blanquecino y su geometría perfecta. *Ornithogalum umbellatum* es utilizada en situaciones de shock, ya que tales experiencias pueden provocar una disociación del cuerpo y generar desequilibrio emocional. (39)
- **Localización:** Crece en zonas de pastos abiertos y en suelos secos, se la encuentra más en el sur y este de Inglaterra. (39)
- **Identificación:** La flor tiene un tallo con hojas delgadas, puntiagudas y son de color verde oscuro, las flores están agrupada entre seis y diez, el color de sus pétalos es blanco brillante, en su centro hay una corona central de seis estambres. (39)
- **Floración:** Entre los meses de abril y junio. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de ebullición. (39)
- **Sweet Chestnut - Castaño Dulce (*Castanea sativa*):** Este remedio es particularmente adecuado para quienes experimentan angustia y desesperación profundas, ya que proporciona fortaleza para superar problemas abrumadores. El *Castanea sativa*, conocido también como el Castaño Español, es un árbol imponente que simboliza fortaleza y resistencia. (39)
- **Localización:** Se puede encontrar en muchos lugares de Gran Bretaña, pero en mayor cantidad en el sur. Además, prefiere los suelos bien drenados y no tolera los suelos calizos. (39)
- **Identificación:** Crece hasta unos treinta metros o más de altura, presenta surcos muy propios en su corteza, las hojas son largas y puntiagudas y de un color verde oscuro. Las flores femeninas dan origen a los castanos, mientras que las flores masculinas son muy llamativas a diferencia de las flores femeninas, ya que son de color dorado crema en el caso de las flores masculinas y un color verde en las femeninas. (39)
- **Floración:** En la mitad de la temporada de verano. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de ebullición. (39)
- **Vervain - Verbena (*Verbena officinalis*):** Esta planta presenta una

estructura distintiva, con flores diminutas y tallos altos y ramificados, dándole una apariencia arbustiva. Originaria de la región mediterránea, *Verbena officinalis* prospera en condiciones de calor y sequedad. Edward Bach la describió como un modelo de cómo los grandes logros en la vida pueden alcanzarse mediante una actitud serena y sin estrés. Este remedio está destinado a personas con ideales y principios firmemente establecidos que sienten una fuerte necesidad de influir en los demás. También es adecuado para individuos de voluntad firme y coraje, que buscan enseñar a los demás y continúan enfrentando desafíos persistentes, incluidos problemas de salud. (39)

- **Localización:** Crece en suelos secos donde la vegetación es poca y rala, tiene preferencia por los caminos y los setos, además que es una planta local en el sur de Inglaterra en los suelos calcáreos. (39)
- **Identificación:** Crece hasta 1 metro de altura de tallos fuertes de sección cuadrada, hojas con vellosidades, pinnadas y opuestas, con una profundidad lobulada y dentadas; flores de 4-5 mm de color rosado, que tienen pequeños frutos en su parte inferior. (39)
- **Floración:** Junio - septiembre. (39)
- **Preparación:** Empleo del método de solarización. (39)
- **Vine - Vid (*Vitis vinifera*):** Este remedio floral se caracteriza por su naturaleza dominante, ya que la *Vitis vinifera* crece de manera arbórea, pero sin un tronco definido, simbolizando la expansión y el poder de la voluntad para alcanzar gran altura. La planta ejerce un control significativo sobre su entorno, y el color verde de sus flores refleja una profunda conexión con el corazón. (39)
- **Localización:** Crecen en lugares adecuados y medio óptimo para su desarrollo, pero crecen con dificultad en Inglaterra. (39)
- **Identificación:** Planta trepadora, sus tallos son largos que miden entre 10 - 20 cm, las hojas miden entre 10-15 cm, las flores son pequeñas y de color verde y parecen yemas. (39)
- **Floración:** A fines de abril y mayo. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de solarización. (39)

- **Walnut - Nogal (*Juglans regia*):** Este remedio floral se distingue por su aroma intenso y el aceite volátil que se evapora en el ambiente. La *Juglans regia* simboliza la protección psicológica frente a diversos problemas, reflejada en su fruto, una nuez que, por su forma, evoca el cerebro humano, protegido por una cáscara resistente. Este remedio ayuda a mantener el enfoque y la estabilidad personal a pesar de las influencias externas y los desafíos. (39)
- **Localización:** Se encuentran principalmente a mitad del sur de Gran Bretaña. (39)
- **Identificación:** Crecen hasta unos 25 metros de altura, su corteza es lisa, las hojas tienen una coloración verde púrpura cuando son tiernas, las flores masculinas son gruesas y peludas, mientras que las flores femeninas son pequeñas de color verde y tienen forma de matraz o de higo; y ambas flores se encuentran en el mismo árbol. (39)
- **Floración:** De abril hasta mayo. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de ebullición. (39)
- **Water Violet - Violeta de agua (*Hottonia palustris*):** Este remedio floral es conocido por sus propiedades para inducir un estado de calma, humildad y júbilo. El color lila de la *Hottonia palustris* simboliza el amor fraterno, mientras que el amarillo representa la claridad intelectual. Edward Bach asociaba este remedio con la purificación del alma, especialmente en una sociedad donde el materialismo prevalece y afecta el bienestar espiritual. (39)
- **Localización:** Se las encuentra con facilidad en acequias y aguas de poco movimiento. Es difícil de encontrarlos, pero crecen en el condado del sur y este de Inglaterra. (39)
- **Identificación:** Es una planta acuática de corta vida que llega a medir hasta 20 cm de altura, las flores crecen por encima de la superficie del agua, sus flores están conformadas por 5 pétalos de color malva pálido con una coloración amarilla en su centro y sus hojas se encuentran bajo el agua. (39)
- **Floración:** Entre los meses de mayo y junio. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de solarización. (39)

- **White Chestnut - Castaño Blanco (*Aesculus hippocastanum*):** Este remedio floral está asociado con la preocupación persistente, la ansiedad interna y la repetición de pensamientos inquietantes. La *Aesculus hippocastanum* ayuda a eliminar estos pensamientos perturbadores mediante la claridad mental, promoviendo así la tranquilidad interior. (39)
- **Localización:** Se le encuentra con facilidad en lugares muy iluminados y haya mucho espacio. (39)
- **Identificación:** Llega a medir hasta unos 30 metros de altura, su crecimiento es rápido, pero no vive más de 150 años. El tronco del árbol es fuerte, las hojas son palmeadas, las flores son de color blanco y tienen una coloración amarilla en el centro y cambian a color rojo cuando son polinizadas. (39)
- **Floración:** Entre los meses de mayo y junio. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de solarización. (39)
- **Wild Oat - Avena Silvestre (*Bromus ramosus*):** Esta planta crece con una profunda intención de aferrarse a la vida, aunque a menudo puede perder el contacto con la realidad física y terrenal. Sus tallos largos, que se elevan hacia el aire, simbolizan la búsqueda del propósito del alma y la aspiración a encontrar un sentido en la vida. (39)
- **Localización:** Crece en los campos de toda Inglaterra y tienen una preferencia por los suelos húmedos y poco iluminados. (39)
- **Identificación:** Es una planta herbácea alta con pocos tallos delgados que llegan a la altura de 1 metro. Los racimos de flores o panículas son flojas, no rígidas y presentan vellosidades. (39)
- **Floración:** Entre los meses de julio y agosto. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de solarización. (39)
- **Wild Rose - Rosa Silvestre (*Rosa canina*):** Este remedio floral favorece la esperanza, la alegría y la renovación personal. La *Rosa canina* se caracteriza por su dulce aroma y sus flores sumamente atractivas, las cuales inspiran el deseo de amor por la vida. Históricamente, ha sido una fuente de inspiración para poetas y

amantes. (39)

- **Localización:** Crece por toda Inglaterra, pero son más numerosas en el sur. (39)
- **Identificación:** Esta planta es un arbusto perenne que llega a medir hasta 4 metros de altura. Tiene espinas en sus tallos, las hojas son pinnadas, las flores son de color blanco o rosado y están conformado por cinco pétalos. (39)
- **Floración:** Entre los meses de junio y julio. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de ebullición. (39)
- **Willow - Sauce (*Salix vitellina*):** El Sauce es una planta notable por su flexibilidad y resistencia, características que simbolizan la capacidad de adaptarse y perseverar a pesar de las adversidades. Su naturaleza flexible sugiere que, incluso en circunstancias difíciles, es esencial seguir adelante con determinación y esfuerzo para alcanzar la fortaleza personal. (39)
- **Localización:** Le gustan los lugares húmedos (cerca de los ríos). (39)
- **Identificación:** Llega a medir hasta 25 metro de altura, su corteza es tosca y de color verde - amarillo; las hojas son lanceoladas, largas, puntiagudas y dentadas; las flores femeninas y masculina crecen en distintos árboles, las femeninas son suaves y las masculinas son rígidas. (39)
- **Floración:** Entre los meses de abril y mayo. (39)
- **Preparación:** Se prepara por el método de ebullición. (39)

Las 38 flores de Bach



Figura 3: Las 38 Flores de Bach

*tomado de Centro Satya⁵⁰

2.5. Marco Conceptual

- **Ansiedad:** La Asociación Estadounidense de Psicología (APA, por sus siglas en inglés) describe la ansiedad como “una emoción que se caracteriza por sensaciones de tensión, pensamientos preocupantes y cambios físicos como el aumento de la presión arterial”. De los cuales algunos de los síntomas son la irritabilidad, tensión muscular, preocupación o angustia y la dificultad para concentrarse. (41)
- **Energía:** En el contexto de la salud y el bienestar, la energía se concibe como una fuerza vital que recorre y sustenta todo el cuerpo. Esta energía puede fluir de manera libre o, en su defecto, quedar bloqueada, lo cual puede causar desequilibrios. Además, se reconoce la existencia de una energía mental que también circula a través del organismo. Cuando esta energía no se gestiona adecuadamente, puede dar lugar a bloqueos que, a su vez, pueden desencadenar estrés. Por tanto, el equilibrio y la correcta circulación de la energía son fundamentales para el mantenimiento de la salud física y mental. (42)
- **Esencia Floral:** Las esencias florales son extractos obtenidos de las flores de arbustos o árboles. Estas sustancias se preparan mediante dos métodos principales: el de solarización, que implica la exposición de las flores al sol, y el de ebullición, que consiste en hervir las flores en agua. Cada método tiene sus propias características y aplicaciones en la obtención de las propiedades terapéuticas de las flores. (43)
- **Emociones:** Son fenómenos psicológicos universales que experimenta todo ser humano. Estas respuestas emocionales tienen un profundo impacto en la vida cotidiana y van acompañadas de cambios fisiológicos y endocrinos. Ejemplos de emociones incluyen la alegría, el miedo, la tristeza, la ira y el asco, entre otras. Cada una de estas emociones influye en el comportamiento y el bienestar general, manifestándose de diversas maneras tanto en el cuerpo como en la mente. (44)
- **Estrés:** Es la reacción del cuerpo frente a un desafío en el cual está comprometido el cuerpo en el aspecto emocional y físico, que viene de una situación que hace sentir al hombre frustrado, nervioso o furioso, pero cuando el estrés es prolongado es perjudicial para la salud. (45)

- **Fisiología:** Ciencia que conoce y analiza las funciones de los seres vivos, además de la comprensión entre los elementos, empezando desde la célula hasta estructuras más complejas. (46)
- **Flores de Bach:** Es una terapia que se basa en el uso de extractos de flores, de los cuales existen 38 tipos y cada una de ellas cuenta con propiedades específicas para tratar bloqueos emocionales, problemas o dificultades que pueda tener una persona. (47)
- **Mente:** Es el conjunto de las capacidades humanas como la inteligencia, percepción, pensamiento, memoria y conciencia. Además, del desarrollo de éstas capacidades y el principal órgano relacionado con ello es el cerebro. (48)
- **Planta:** Son seres vivos, que tienen una coloración verde por la presencia de clorofila en la mayoría de ellas, no necesitan alimentarse de otros, porque producen su propio alimento gracias a la fotosíntesis que realizan. (49)
- **Terapia floral:** Terapia para el tratamiento de enfermedades psíquicas, físicas y psicosomáticas, así mismo para trastornos emocionales, cuyo principal objetivo es lograr un equilibrio mental y con ello evitar los síntomas de otras enfermedades que se puedan desarrollar. (50)

CAPÍTULO III MATERIALES Y MÉTODOS

3. Materiales

- Laptop
- Internet
- Bibliografía
- Lapiceros
- Impresora
- Papel bond
- Mezclas estandarizadas de las flores de Bach y placebo.
- Programa estadístico IBM SPSS versión 25

3.1. Diseño metodológico

3.1.1. Nivel y tipo de investigación

El tipo de investigación es **Experimental**, ya que esta investigación busca determinar la efectividad de la terapia floral estandarizada de tres flores de Bach ELM (*ulmus procera*), IMP (*impatiens glandulifera*) y VER (*vervena officinalis*), porque son esencias que se usan para personas intolerantes, irritables y exigentes a causa del estrés y ayudan a mejorar en disminuir la sobrecarga emocional y el agotamiento mental, y con ello mejorar los síntomas psicológicos y fisiológicos.

3.1.2. Enfoque de la investigación

El presente trabajo tiene un enfoque de nivel **cuantitativo**, porque se ha medido y cuantificado mediante un cuestionario que está en base a la escala de Likert en el que se ha observado el nivel de estrés antes y después de la terapia estandarizada.

3.1.3. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es **Cuasi-Experimental**, con un enfoque **longitudinal**, porque se manejó la variable independiente que es la terapia estandarizada en los participantes voluntarios del estudio, que no son asignados al azar y estuvieron divididos en 2 grupos, un grupo de 35 que

recibieron el tratamiento estandarizado que es el grupo experimental y el otro grupo de 35 fue el grupo control que recibió el placebo, además que estuvo delimitado en un periodo de evaluación de 1 mes del tratamiento.

Diseño cuasi experimental con pre prueba y pos prueba y grupo control

GRUPO	MEDICIÓN DE LA PRUEBA	TRATAMIENTO O EXPERIMENTAL	MEDICIÓN DE LA PRUEBA
G1	O1	X1	O2
G2	O3	Xx	O4

Figura 6. Diseño de la investigación con un grupo experimental y un grupo control

Donde:

- G1: Grupo con tratamiento
- G2: Grupo control
- X1: Terapia estandarizada de 3 flores
- Xx: Placebo
- O1: Medición del nivel de estrés antes del tratamiento mediante cuestionario grupo experimental
- O2: Medición del nivel de estrés después del tratamiento mediante cuestionario grupo control
- O3: Medición del nivel de estrés antes del tratamiento mediante cuestionario grupo control
- O4: Medición del nivel de estrés después del tratamiento mediante cuestionario grupo control

3.2. Identificación y operacionalización de variables

3.2.1. Variable independiente

a) Terapia estandarizada de 3 flores

Definición conceptual: Es la combinación de 3 flores de Bach que están

indicadas el tratamiento del estrés.

Definición operacional: Terapia estandarizada que debe ser administrada por la vía sublingual durante un periodo de tiempo y con cierta frecuencia de veces al día.

Indicadores

A. Frecuencia de la administración de la mezcla estandarizada (4 gotas por cada 2 horas)

- NATURALEZA: Cuantitativa
- FORMA DE MEDICIÓN: Directa
- ESCALA DE MEDICIÓN: Razón
- INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Ficha de registro
- EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
 - ✓ 8 am – 4 gotas
 - ✓ 10 am – 4 gotas
 - ✓ 12 pm – 4 gotas
 - ✓ 2 pm – 4 gotas
 - ✓ 4 pm – 4 gotas
 - ✓ 6 pm – 4 gotas
 - ✓ 8 pm – 4 gotas
 - ✓ 10 pm – 4 gotas

B. Duración del tratamiento:

- NATURALEZA: Cuantitativa
- FORMA DE MEDICIÓN: Directa
- ESCALA DE MEDICIÓN: Razón
- INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Ficha registro de sesión antes y después del tratamiento
- EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:

- 1 mes de aplicación continua de la terapia estandarizada de 3 flores de Bach.

3.2.2. Variables dependientes

a) Síntomas fisiológicos y psicológicos del estrés

Definición conceptual: Son los síntomas del estrés que se han presentado en los voluntarios que abarcar síntomas fisiológicos y psicológicos.

Definición operacional: Síntomas fisiológicos y psicológicos que se manifiestan por el estrés.

3.2.2.1 Síntomas fisiológicos del estrés

Definición conceptual: Son los síntomas que se producen como respuesta frente a los agentes estresores, lo cual llevará a una serie de reacciones corporales como dolor y otros padecimientos físicos. (51)

Definición operacional: Se ha realizado una recopilación de información por medio de un cuestionario sobre los síntomas fisiológicos del estrés.

Indicadores

A. Trastornos dermatológicos.

- NATURALEZA: Cuantitativa
- FORMA DE MEDICIÓN: Directa
- ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal
- INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
- EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
 - ¿Últimamente siente que se le cae el cabello?
 - ¿Siente que le salen barros o espinillas en la cara cuando siente presión en el trabajo, casa o centro de estudios?
 - ¿Siente necesidad de rascarse todo el cuerpo mientras está realizando actividad?

B. Trastornos neurológicos

- NATURALEZA: Cuantitativa
- FORMA DE MEDICIÓN: Directa

- ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal
 - INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
 - EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
 - ¿Siente hormigueo en los brazos o piernas durante sus actividades cotidianas?
 - ¿Sufre de dolores de cabeza o migraña frecuentemente?
 - ¿Ha sufrido de mareos durante sus actividades cotidianas sin causa aparente?
- C. Trastornos gastrointestinales
- NATURALEZA: Cuantitativa
 - FORMA DE MEDICIÓN: Directa
 - ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal
 - INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
 - EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
 - ¿Siente alguna molestia o dolor estomacal cuando enfrenta situaciones conflictivas en el trabajo, casa o centro de estudios?
 - ¿Sufre de problemas digestivos (diarrea, gases) cuando se le presenta alguna situación conflictiva en el lugar donde realiza sus actividades?
 - ¿Ha sentido ardor en el estómago constantemente?
- D. Trastornos cardiovasculares
- NATURALEZA: Cuantitativa
 - FORMA DE MEDICIÓN: Directa
 - ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal
 - INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
 - EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
 - ¿Mientras labora siente que su corazón late rápidamente?
 - ¿Siente que se le sube la presión arterial ante situaciones de tensión en el trabajo?

- ¿Se ha despertado en la noche con el corazón acelerado?
- E. Trastornos respiratorios
- NATURALEZA: Cuantitativo
 - FORMA DE MEDICIÓN: Directa
 - ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal
 - INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
 - EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
- ¿Siente que respira de forma irregular durante sus actividades cotidianas?
 - ¿Ha tenido necesidad de respirar aire puro y de salir del área donde se encuentra?
 - ¿Siente sensación de ahogo sin haber realizado esfuerzos físicos durante la jornada laboral?
 - ¿Siente que se altera su respiración durante situaciones conflictivas en el trabajo?
- F. Trastornos musculares
- NATURALEZA: Cuantitativa
 - FORMA DE MEDICIÓN: Directa
 - ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal
 - INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
 - EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
- ¿Siente dolor muscular en alguna parte del cuerpo sin razón aparente?
 - ¿Sufre de dolor de espalda de forma continua?
 - ¿Siente debilidad de las piernas de manera repentina?
 - ¿Sufre de contracturas musculares frecuentemente?

3.2.2.2. Síntomas psicológicos del estrés

Definición conceptual: El estrés llega a tener consecuencias en la parte emocional, comportamiento y el pensamiento; por lo que la parte psicológica se ve afectada en la personalidad del individuo. (51)

Definición operacional: Se realizará una recopilación de información por medio de un cuestionario sobre los síntomas psicológicos del estrés.

Indicadores

A. Ansiedad

- NATURALEZA: Cuantitativa
- FORMA DE MEDICIÓN: Directa
- ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal
- INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
- EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
 - ¿Siente dolor en el pecho mientras desarrolla sus actividades?
 - ¿Se siente tenso (a) constantemente durante sus actividades cotidianas?
 - ¿Le cuesta relajarse durante sus actividades cotidianas?

B. Frustración

- NATURALEZA: Cuantitativa
- FORMA DE MEDICIÓN: Directa
- ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal
- INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
- EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
 - ¿Se siente defraudado (a) con sus actividades cotidianas?
 - ¿Tiene la sensación de estar desmoronándose?
 - ¿Siente pensamientos negativos sobre sus actividades cotidianas?
 - ¿Siente que es su trabajo, centro de estudios no le brinda oportunidad de crecer dentro de ella?

C. Preocupación excesiva

- NATURALEZA: Cuantitativa
- FORMA DE MEDICIÓN: Directa
- ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal
- INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
- EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
 - ¿Tiende a preocuparse por los errores del pasado?
 - ¿Ha dejado de dormir por las preocupaciones del trabajo?
 - ¿Se despierta bruscamente por la noche pensando en los asuntos del trabajo?
 - ¿Se encuentra preocupado (a) o perturbado (a) sin causa aparente durante las actividades laborales?
- D. Pérdida de la memoria
 - NATURALEZA: Cuantitativa
 - FORMA DE MEDICIÓN: Directa
 - ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal
 - INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
 - EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
 - ¿En ocasiones se le olvida hacia donde iba o lo que iba a hacer?
 - ¿En ocasiones se le olvidan las cosas que va a decir?
 - ¿En ocasiones se le olvida información relacionada con sus labores?
- E. Aburrimiento
 - NATURALEZA: Cuantitativo
 - FORMA DE MEDICIÓN: Directa
 - ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal
 - INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
 - EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:

- ¿Siente que su trabajo u otra actividad le parece monótono y aburrido?
- ¿Siente que su trabajo u otra actividad que hace es pesada y fastidiosa?
- ¿Su trabajo u otras actividades le produce pensamientos negativos?
- ¿Preferiría no ir a trabajar o realizar otra actividad?

F. Insomnio

- NATURALEZA: Cuantitativa
- FORMA DE MEDICIÓN: Directa
- ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal
- INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
- EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
- ¿Se levanta con frecuencia durante la noche?
- ¿Suele dormir con incomodidad?
- ¿Siente que las tensiones laborales están alterando sus hábitos de sueño?

G. Dificultad para concentrarse

- NATURALEZA: Cuantitativa
- FORMA DE MEDICIÓN: Directa
- ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal
- INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
- EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
- ¿Siente que le cuesta concentrarse cuando realiza sus actividades cotidianas?
- ¿Siente que se distrae con facilidad de la actividad que está realizando?
- ¿En ocasiones no escucha cuando le están hablando sus compañeros por pensar en otras cosas?

H. Depresión

- NATURALEZA: Cuantitativa
- FORMA DE MEDICIÓN: Directa
- ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal
- INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
- EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
 - ¿Se ha sentido triste sin alguna causa aparente?
 - ¿Ha sentido deseos de llorar sin motivos?
 - ¿Cuándo termina su jornada laboral se siente vacío(a)?
 - ¿Siente que no es capaz y no es útil para las actividades que realiza?

3.2.2.3. Signos vitales del corazón

Definición conceptual: Signos vitales que sufren alteración a causa del estrés

Definición operacional: Se observarán la frecuencia cardíaca y presión arterial antes y después de la terapia floral.

Indicadores

A. Frecuencia cardíaca

- NATURALEZA: Cuantitativa
- FORMA DE MEDICIÓN: Directa
- ESCALA DE MEDICIÓN: Razón
- INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Pulsioxímetro
- EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
 - Latidos/min

B. Presión arterial

- NATURALEZA: Cuantitativa

- FORMA DE MEDICIÓN: Directa
- ESCALA DE MEDICIÓN: Razón
- INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Tensiómetro manual / automático
- EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
 - mmHg

3.3.1. Variables no intervinientes

a. Datos sociodemográficos

Definición conceptual: Características sociodemográficas y económicas de una determinada zona geográfica

Definición operacional: Se ha realizado una recopilación de información por medio de un cuestionario sobre los síntomas psicológicos del estrés.

Indicadores

C. Edad de los participantes

- NATURALEZA: Cuantitativa
- FORMA DE MEDICIÓN: Directa
- ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal
- INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
- EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
 - Joven 18 a 29 años
 - Adulto 30-59 años
 - Adulto mayor ≥ 60 años

D. Sexo

- NATURALEZA: Cualitativa
- FORMA DE MEDICIÓN: Directa
- ESCALA DE MEDICIÓN: Nominal
- INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
- EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
 - Femenino

➤ Masculino

E. Estado sentimental

- NATURALEZA: Cualitativa
- FORMA DE MEDICIÓN: Directa
- ESCALA DE MEDICIÓN: Nominal
- INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
- EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:

➤ Con pareja

➤ Sin pareja

F. Nivel de educación alcanzado

- NATURALEZA: Cualitativa
- FORMA DE MEDICIÓN: Directa
- ESCALA DE MEDICIÓN: Nominal
- INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
- EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:

➤ Hasta primaria

➤ Hasta secundaria

➤ Superior no universitaria

➤ Superior universitaria

G. Ingreso laboral mensual

- NATURALEZA: Cuantitativa
- FORMA DE MEDICIÓN: Directa
- ESCALA DE MEDICIÓN: Ordinal
- INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
- EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:

➤ Aprox. S/ 1000

- Más de S/ 1000
- Aprox. S/ 2000
- Más de S/ 2000

b. Principales causas por la que acude al tratamiento del estrés

Definición conceptual: Síntomas por los cuales reciben la terapia floral para el estrés

Definición operacional: Se observará cuál es principal causa por la que presentan estrés

Indicadores

A. Síntoma físico o psicológico.

- NATURALEZA: Cualitativa
- FORMA DE MEDICIÓN: Directa
- ESCALA DE MEDICIÓN: Nominal
- INSTRUMENTO DE MEDICIÓN: Cuestionario
- EXPRESIÓN FINAL DE LA VARIABLE:
 - Contracturas y dolores musculares
 - Cervicalgia (dolor de cuello)
 - Dolores de cabeza si causa física
 - Dificultad para concentrarse
 - Irritabilidad
 - Insomnio

Tabla 1. Operacionalización de variables

VARIABLE INDEPENDIENTE								
Variable independiente	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Naturaleza	Tipo de medición	Escala de Medición	Instrumento	Expresión final
Terapia estandarizada de 3 flores de Bach	Mezcla de 3 esencias florales de Bach para el tratamiento del estrés (ELM-VER-IMP)	1. Frecuencia de la administración de la terapia floral durante el tratamiento del estrés.	Frecuencia de la administración de la terapia estandarizada (4 gotas por cada 2 horas)	Cuantitativa	Directa	Razón	Ficha de registro	Horario de administración: • 8 am – 4 gotas • 10 am – 4 gotas • 12 pm – 4 gotas • 2 pm – 4 gotas • 4 pm – 4 gotas • 6 pm – 4 gotas • 8 pm – 4 gotas • 10 pm – 4 gotas
		2. Duración del tratamiento con el uso de la terapia estandarizada	Tiempo total de aplicación de la mezcla estandarizada	Cuantitativa	Directa	Razón	Ficha de registro de la sesión de la terapia antes y después	1 mes de aplicación continua de la mezcla estandarizada de 3 flores de Bach.

VARIABLES DEPENDIENTES									
Variables dependientes	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Naturaleza	Tipo de medición	Escala de Medición	Instrumento	Ítems	Criterio de valoración
Control de los síntomas del estrés en voluntarios de Nueva Acrópolis Cusco - 2024	Son los síntomas del estrés que se han presentado en los pacientes, que abarcan síntomas fisiológicos y psicológicos.	1.Síntomas Fisiológicos	1.1 Trastornos dermatológicos. 1.2 Trastornos neurológicos 1.3 Trastornos gastrointestinales 1.4 Trastornos cardiovasculares 1.5 Trastornos respiratorios 1.6 Trastornos musculares	Cuantitativa	Directa	Ordinal	Cuestionario	1, 2, 3 4, 5, 6 7, 8, 9 10, 11, 12 13, 14, 16, 17, 18 19, 20, 21	Siempre = 4 Casi siempre = 3 A veces = 2 Casi nunca = 1 Nunca = 0

		2.Síntomas Psicológicos	2.1. Ansiedad	Cuantitativa	Directa	Ordinal	Cuestionario	22,23,24	Siempre = 4
			2.2. Frustración					25, 26,	Casi siempre
			2.3. Preocupación excesiva					27,28	= 3 A veces =
			2.4. Pérdida de la memoria					29, 30,	2 Casi nunca
			2.5. Aburrimiento					31,32	= 1
			2.6. Insomnio					33,34,35	Nunca = 0
			2.7. Dificultad para concentrarse					36,37, 38	
			2.8. Depresión					39	
								40, 41,	
								42	
								43, 44,	
								45	
								46, 47,	
								48,49	

Signos vitales del corazón	Signos vitales del corazón que sufren alteraciones a causa del estrés	7.Frecuencia cardíaca	Indican el número de veces que el corazón late por minuto y	Cuantitativa	Directa	Razón	Pulsioxímetro	Lat/min	mmHg
VARIABLES NO INTERVINIENTES									
Variables no intervinientes	Definición Conceptual	Dimensiones	Indicadores	Naturaleza	Tipo de medición	Escala de Medición	Instrumento	Expresión final	
Datos Sociodemográficos	Características sociales, demográficas y económicas de una determinada zona geográfica	1.Edad	Edad de los participantes	Cuantitativa	Directa	Ordinal	Cuestionario	a) Joven 18 a 29 años b) Adulto 30-59 años c) Adulto Mayor ≥ 60 años	
		2.Género	Género del miembro voluntario	Cualitativa	Directa	Nominal	Cuestionario	a. Femenino b. Masculino	

		3.Estado civil	Situación legal de una persona	Cualitativa	Directa	Nominal	Cuestionario	a. Con pareja b. Sin pareja
		4.Nivel de educación alcanzado	Nivel logrado de la formación académica	Cualitativa	Directa	Nominal	Cuestionario	a. Hasta primaria () b. Hasta secundaria () c. Superior No Universitaria () d. Superior Universitaria ()
		5.Ingreso laboral mensual	Ingreso económico mensual	Cuantitativa	Directa	Ordinal	Cuestionario	Aprox. S/ 1000 () Más de S/ 1000 () Aprox. S/ 2000 () Más de S/ 2000 ()
Principales causas por la que acude al tratamiento del estrés	Síntomas por los cuales reciben la terapia floral para el estrés	6.Síntoma físico o psicológico	Síntoma principal de estrés por el que recibirá la terapia Estandarizada de tres flores de Bach.	Cualitativa	Directa	Nominal	Cuestionario	a. Contracturas y dolores musculares b. Cervicalgia (dolor de cuello) c. Dolores de cabeza sin causa física d. Dificultad para concentrarse e. Irritabilidad f. Insomnio

3.4. Criterios de exclusión e inclusión

3.4.1. Criterios de inclusión

- Voluntarios que asistan al Centro de Nueva Medicina Seraphis con diagnóstico de estrés.
- Ser mayor de edad.
- Voluntarios que firmaron el consentimiento informado de la investigación.

3.4.2. Criterios de exclusión

- Voluntarios que no cumplen adecuadamente el tratamiento.
- Voluntarios que tienen otros tratamientos paliativos (homeopatía, medicamentos u otras terapias).
- Voluntarios con hipertensión.

3.5. Muestra

Para realizar la investigación se tomó una muestra no probabilística de 70 voluntarios, que asisten al Centro de Medicina Nueva Seraphis – Cusco. En los que se aplicaron previamente los criterios de exclusión e inclusión, para lo cual se distribuyó en 35 voluntarios en el grupo de experimentación y otro grupo de 35 voluntarios para el grupo control.

3.6. Técnica para procesamiento y análisis de la información

3.6.1. Técnicas e instrumento

La técnica que fue empleada para realizar el trabajo de investigación son las encuestas en los voluntarios de Nueva Acrópolis del Centro de Medicina Nueva Seraphis – Cusco, de los cuales respondieron un cuestionario antes y después del tratamiento para el estrés, con la finalidad de ver la mejoría de los síntomas del estrés con la terapia floral, además se realizó la medición de su frecuencia cardíaca y presión arterial en una ficha de recolección de datos.

El instrumento que fue empleado se ha evaluado con el método de Alfa de Cronbach y fue aplicado a 10 personas en una prueba

piloto (10% del tamaño de muestra) para el análisis de la confiabilidad del instrumento en un 90.78% de confiabilidad.

La evaluación por expertos fue realizada por un médico, un psicólogo y un químico farmacéutico dando como aceptable el instrumento

Además, se hizo la validación por el Método Alfa de Cronbach:

$$\alpha = (n / (n-1)) * [1 - (\sum SD^2 / ST^2)]$$

Dónde:

n: El número de ítems

$\sum SD^2$: Sumatoria de Varianzas de los Ítems

ST^2 : Varianza de la suma de los Ítems

α : Coeficiente de Alfa de Cronbach

Reemplazando:

$$\alpha = (49 / (48)) * [1 - (10.17 / 90.10)]$$

$$\alpha = (1.02) * [1 - (0.11)]$$

$$\alpha = (1.02) * [0.89]$$

$$\alpha = 0.9078 \quad \text{Bueno}$$

3.6.2. Técnica para el análisis de la información

En esta investigación para el procesamiento de los datos obtenidos, se usó el programa Excel 2021 y para el análisis de datos el programa estadístico IBM SPSS 25, para analizar si los resultados tuvieron una distribución paramétrica o no paramétrica se usó la prueba de Shapiro-Wilk ya que cada grupo estuvo conformado por muestras pequeñas de 35 participantes, y la prueba estadística usada fue T-student.

3.7. Procedimiento

Diagrama de flujo de procedimiento

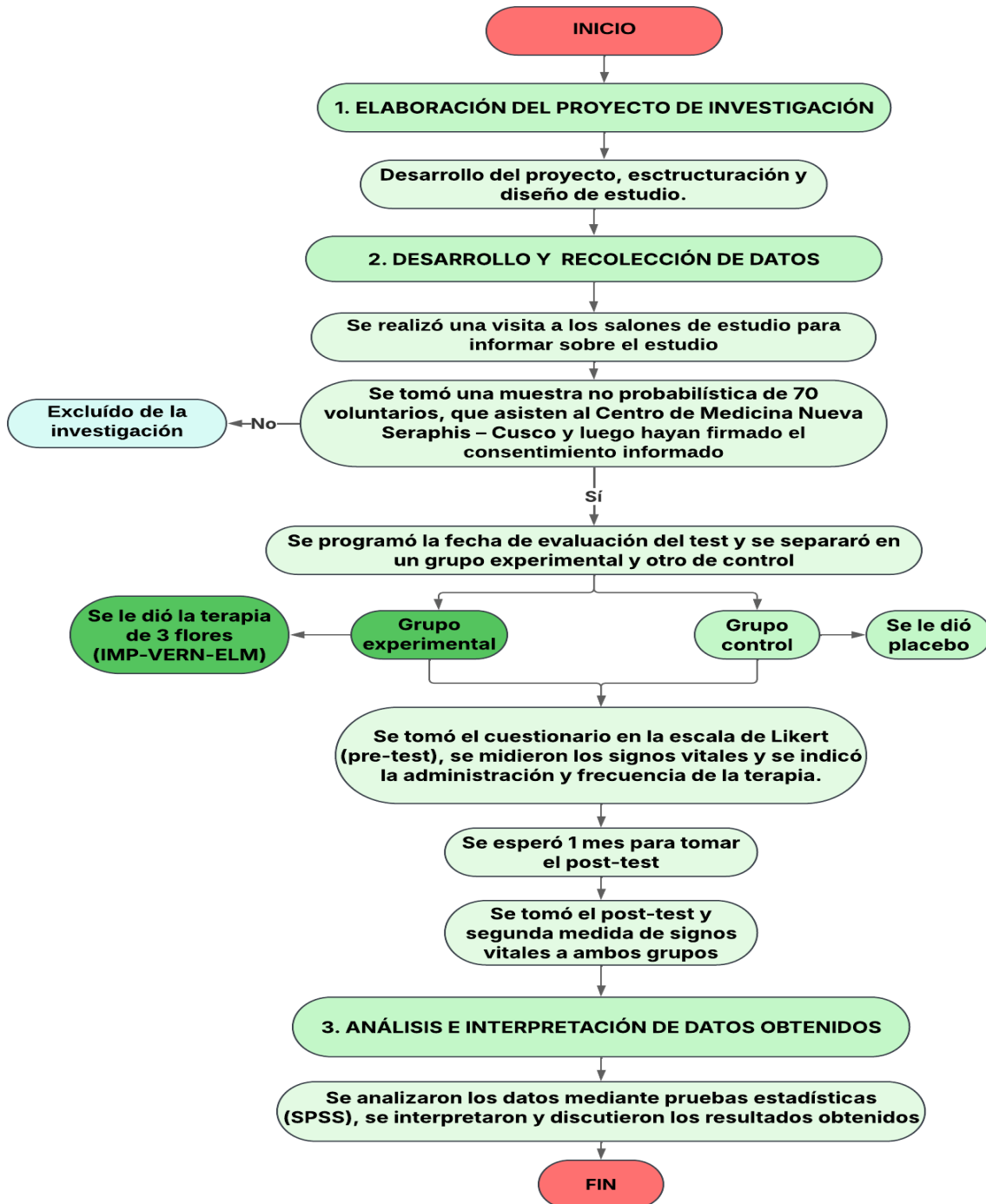


Figura 4: Diagrama de flujo del proyecto de investigación

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO IV

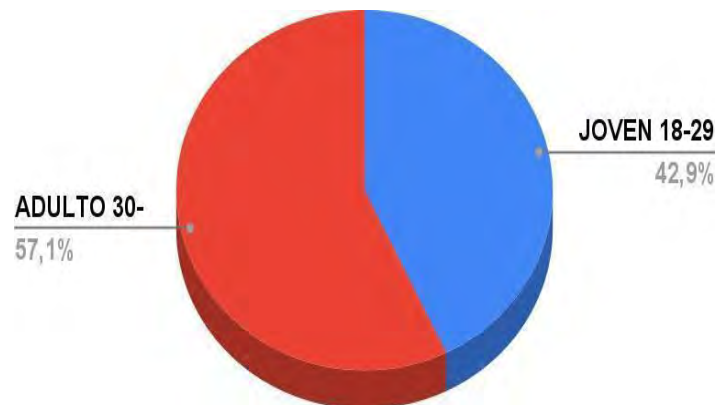
RESULTADOS Y CONCLUSIONES

4. RESULTADOS

4.1. Datos Sociodemográficos

4.1.1. Edad de los voluntarios agrupados

Gráfico N°1. Edades



Fuente: Elaboración propia

Interpretación

De los 70 voluntarios que participaron en el estudio el 42.9% son jóvenes, 57.1% son adultos y 0% adultos mayores

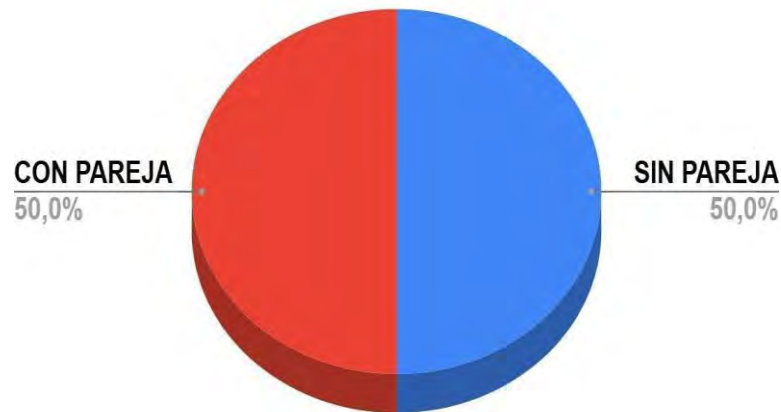
Análisis y discusión de resultados

En el gráfico N° 1 se observa que la población adulta es mayor que la población joven, también se observa que no hubo ningún participante adulto mayor en el estudio.

Según la investigación realizada por **Ochoa J. (2021)**, demostró que un 25.70% fueron participantes jóvenes, además que un 45.73% adultos, sin embargo, tuvo dentro de su estudio un 28.6% de adultos mayores

4.1.2. Estado civil de los voluntarios

Gráfico N°2. Situación sentimental



Fuente: Elaboración propia

Interpretación

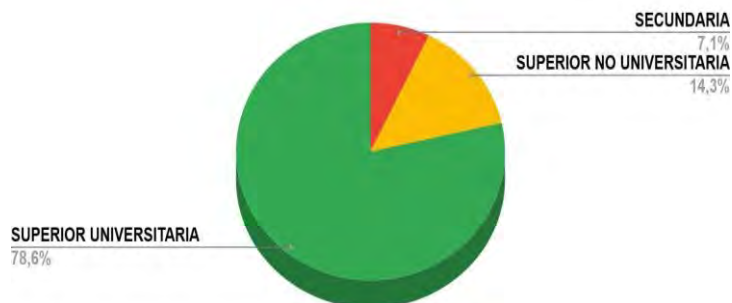
En el gráfico N° 2 se puede observar que un 50% de los voluntarios no tiene pareja y un 50% tiene pareja.

Análisis y discusión de resultados

Este resultado sociodemográfico obtenido nos muestra la situación sentimental, aprecia que un 50% de los voluntarios estudio no tienen pareja y el otro 50% tiene pareja. Según el estudio realizado por **Bejar M, Condori R (2023)**, señaló que el 95.8% de los participantes no tienen pareja (solteros), por lo tanto, hay una diferencia significativa en ambos estudios lo que sugiere que el estado sentimental o estado civil no es un factor relevante en el estrés.

4.1.3. Nivel de educación alcanzada en los voluntarios

Gráfico N° 3. Niveles de educación de los voluntarios.



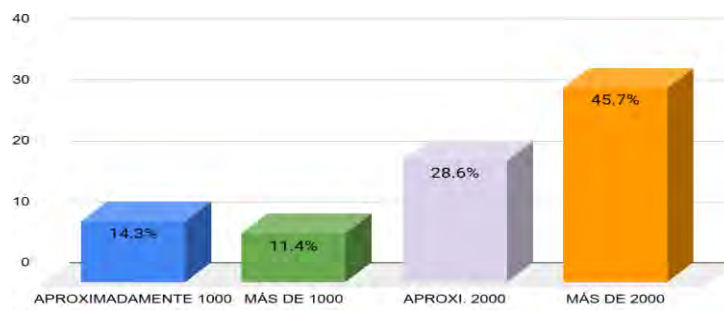
Fuente: Elaboración propia

Interpretación

En el gráfico N° 3 se puede observar que el 78.6% de los voluntarios tienen una formación superior universitaria, el 14.3% superior no universitaria y el 7.1% secundaria completa.

4.1.4. Ingreso mensual de los voluntarios

Gráfico N° 4. Ingreso mensual de los voluntarios



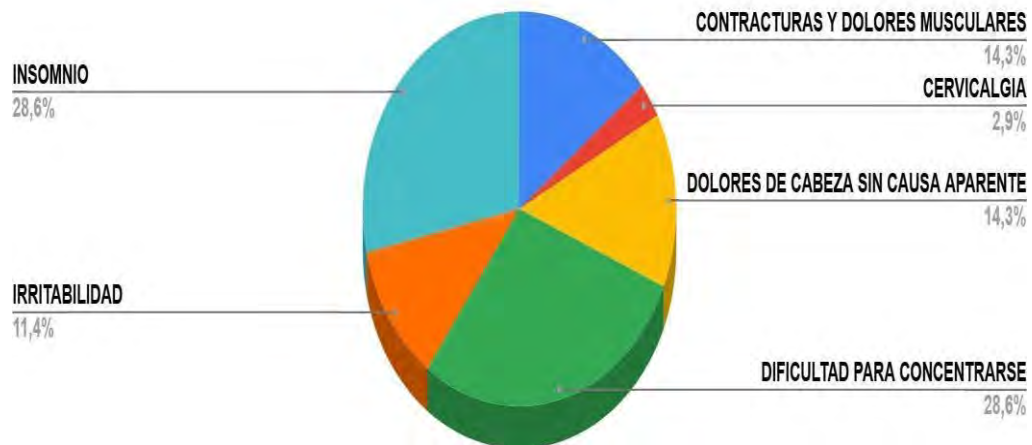
Fuente: Elaboración propia

Interpretación

En el gráfico N° 4 se puede observar el ingreso económico que tienen los voluntarios, el 45.7% tienen un ingreso mensual de más de S/2000, un 28.6% que tienen ingresos de aproximadamente S/2000, luego un 14.3% que tiene un ingreso mensual de aproximadamente S/1000 y un 11.4% que tienen un ingreso de más de S/1000. Lo que indica que aquellas personas con un buen ingreso mensual tienen opciones de acudir a distintas terapias para el estrés.

4.2. Síntomas por las que acuden al tratamiento del estrés

Gráfico N° 5. Síntomas por las que acuden al tratamiento del estrés



Fuente: Elaboración propia

Interpretación

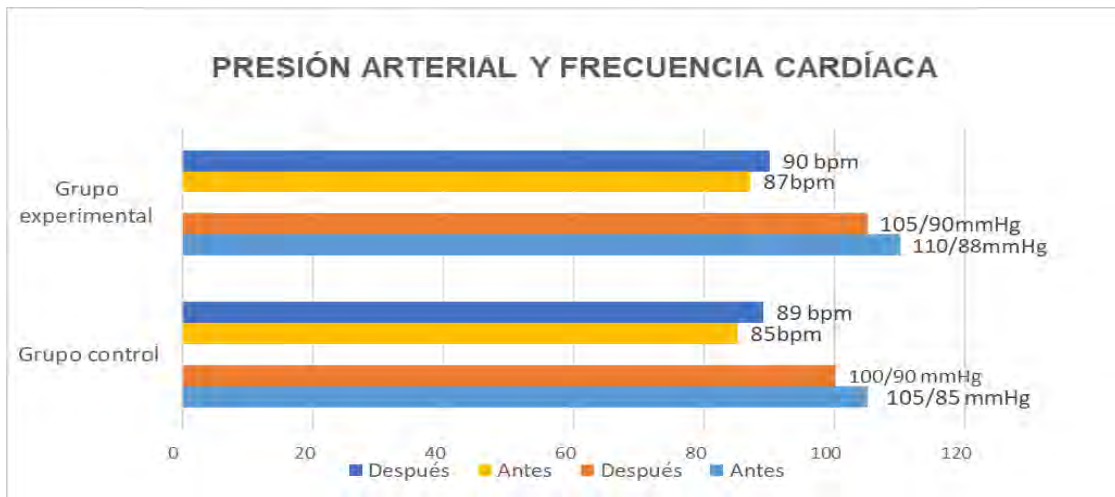
En el gráfico N° 5 se aprecia que las principales causas por la que los voluntarios acuden al tratamiento del estrés son el insomnio en un 28.6% y la misma para dificultad para concentrarse, seguida de dolores de cabeza sin causa aparente en un 14.3% y contracturas musculares, luego la irritabilidad en un 11.4% y por último cervicalgia en un 2.9%.

Análisis y discusión de resultados

En el gráfico N° 5 se observa que las principales causas del estrés son el insomnio y dificultad para concentrarse. Según la investigación de **Ochoa J. (2021)**, indicó que la principal causa del estrés es el llanto en un 32%, seguida por la irritabilidad en un 22% y un 11% para dificultad de concentración y la misma en el cansancio o fatiga.

4.3. Frecuencia cardíaca y presión arterial

Gráfico N° 6. Promedio obtenido de la presión arterial y frecuencia cardíaca



Fuente: Elaboración propia

Interpretación

En el grupo control inició con un promedio de 100/90 mmHg al inicio de la terapia y de frecuencia cardíaca con 85 bpm y al finalizar la terapia con 105/85 mmHg y 89 bpm, en el grupo experimental inició con un promedio de 110/88 mmHg al inicio de la terapia y de frecuencia cardíaca con 87 bpm y al finalizar la terapia con 105/90 mmHg y 90 bpm.

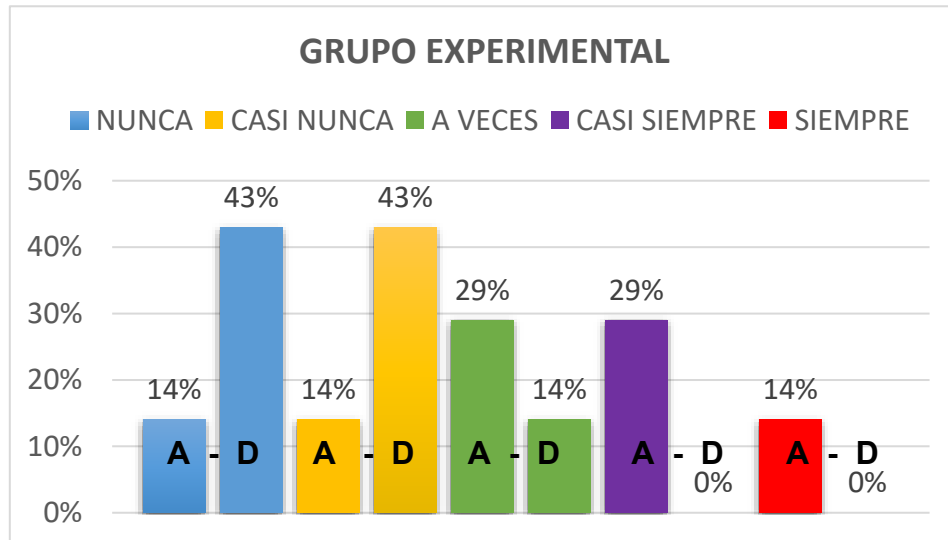
Análisis y discusión de resultados

En el gráfico N° 6 se observa que al inicio de la terapia en el grupo control inicia con un valor promedio que se encuentra dentro de los límites establecidos por la Sociedad Internacional de Hipertensión, y al finalizar no hay una variación significativa, lo cual se puede apreciar lo mismo en el grupo experimental que tiene un promedio que se encuentra normal, así mismo la frecuencia cardíaca. Lo que indica que los voluntarios no tienen hipertensión por estrés y la frecuencia cardíaca no estuvo influida por el estrés. Por otro lado, en el estudio realizado por **Flores L.(2019)**, demostró que antes de usar la terapia floral los pacientes tuvieron su frecuencia cardíaca en 113 bpm y luego del uso de la terapia llegaron a 90 bpm.

4.4. Síntomas fisiológicos

4.4.1 Síntoma fisiológico de dolor de cabeza o migraña

Gráfico N° 7. Porcentaje de los voluntarios y escala Likert en el síntoma de dolor de cabeza o migraña



Fuente: Elaboración propia

Leyenda: A: antes D: después

Interpretación

En el gráfico N° 7 se observa el grupo experimental el porcentaje más elevado es en casi siempre con un 29%, seguido de un 14% en siempre y a veces en 14%, pero luego de la terapia estandarizada este síntoma disminuyó de 14% de siempre a 0%, de 29% que es casi siempre a un 0%.

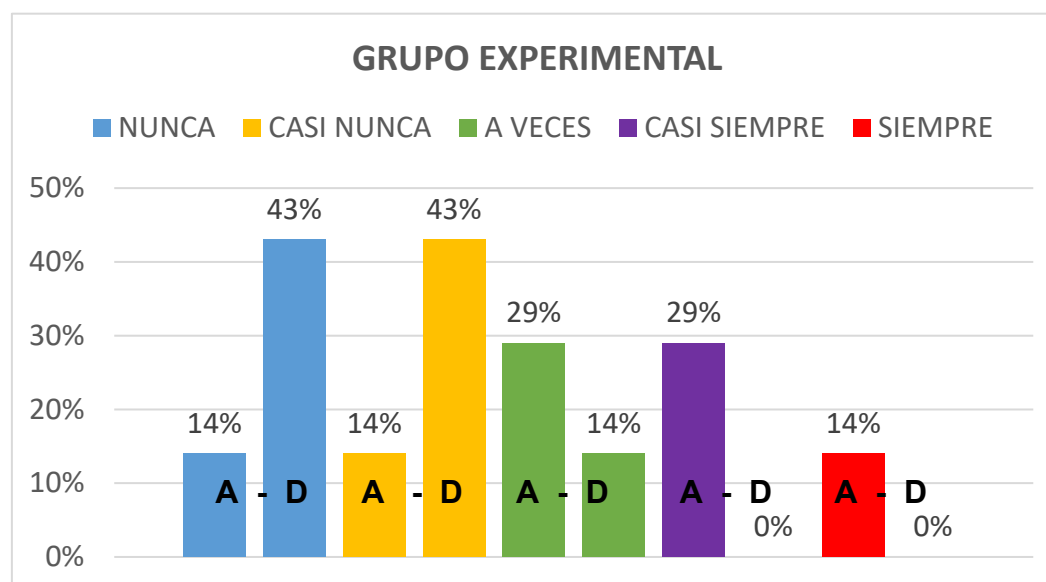
Análisis y discusión de resultados

Se puede apreciar en el gráfico N° 7 el grupo experimental el dolor de cabeza o migraña ha disminuido de un 14% a un 0% en los que siempre presentaban este síntoma.

Según la investigación de **Dueñas Y. (2024)**, un 21,9% de los pacientes presentan dolores de cabeza o migrañas y luego del empleo de la terapia este disminuyó a un 3.1%.

4.4.2. Síntoma fisiológico de problemas digestivos

Gráfico N° 8. Porcentaje de los voluntarios y escala de Likert en el síntoma de problemas digestivos (diarrea, gases).



Fuente: Elaboración propia

Leyenda: A: antes D: después

Interpretación

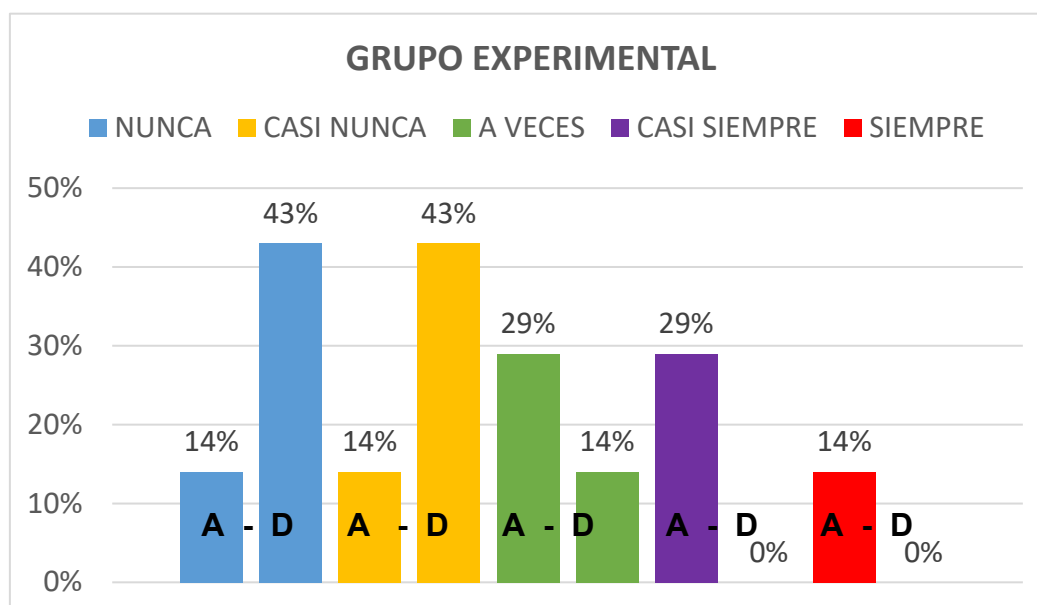
En el grupo experimental el porcentaje más alto de la frecuencia fue en un 29% en casi siempre y un 29% en a veces, seguida de un 14% en siempre y 14% en nunca, luego de la terapia estandarizada el 29% de frecuencia en casi siempre disminuyó a un 0%, seguida por a veces de 29% que disminuyó a 14%, en la frecuencia de siempre que es un 14% disminuyó a 0%.

Análisis y discusión de resultados

En el gráfico N° 8 se observa en el grupo experimental hubo una mejoría en los síntomas digestivos, porque las frecuencias de casi siempre y siempre llegan a 0% luego de finalizar la terapia, por otro lado, en la investigación de **Dueñas Y. (2024)**, un 60.8% de los pacientes presenta problemas digestivos y luego de la terapia disminuyó a un 31.2%.

4.4.3. Síntoma fisiológico despertarse bruscamente por la noche pensando en los asuntos del trabajo

Gráfico N° 9. Porcentaje de los voluntarios y escala de Likert en el síntoma de despertarse bruscamente por la noche.



Fuente: Elaboración propia

Leyenda: A: antes D: después

Interpretación

En el grupo experimental la frecuencia más elevada es 29% en a veces, 29% en casi siempre y 14% en siempre, pero luego de la terapia estandarizada la frecuencia de 29% en casi siempre disminuye a un 0%, frecuencia siempre de 14% a un 0%.

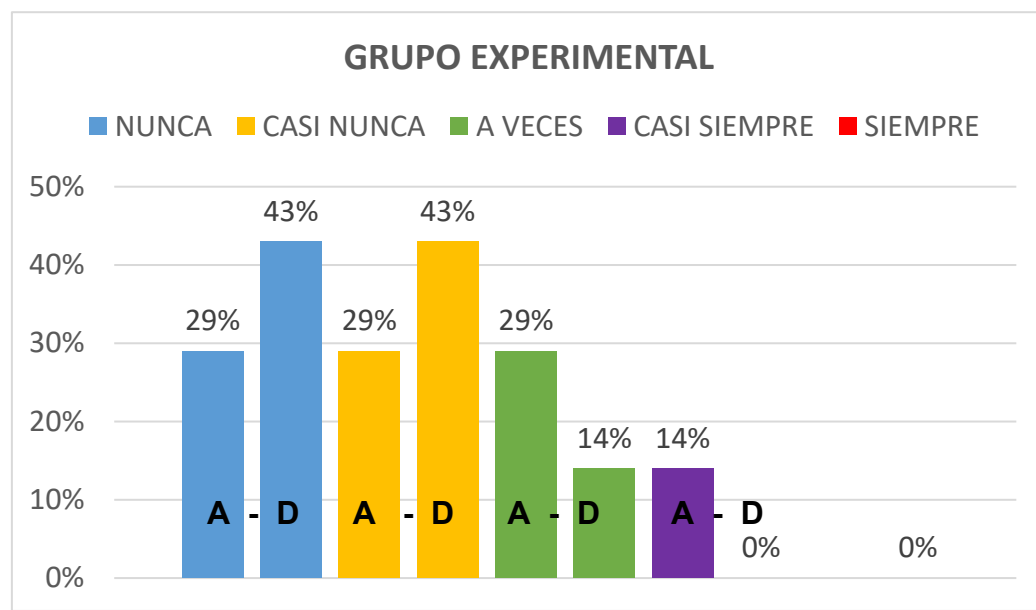
Análisis y discusión de resultados

Se puede observar en el gráfico N° 9 que en el grupo experimental hay disminución en las frecuencias de siempre y casi siempre llegando al 0%. En el estudio realizado por **Dueñas Y. (2024)**, un 28.1% tiene trastorno del sueño a causa del estrés y luego de la terapia disminuye a un 9.4%

4.5. Síntomas Psicológicos

4.5.1. Síntoma de pensamientos negativo en el trabajo u otras actividades

Gráfico N° 10. Porcentaje de los voluntarios y escala de Likert en el síntoma de pensamientos negativos.



Fuente: Elaboración propia

Legenda: A: antes D: después

Interpretación

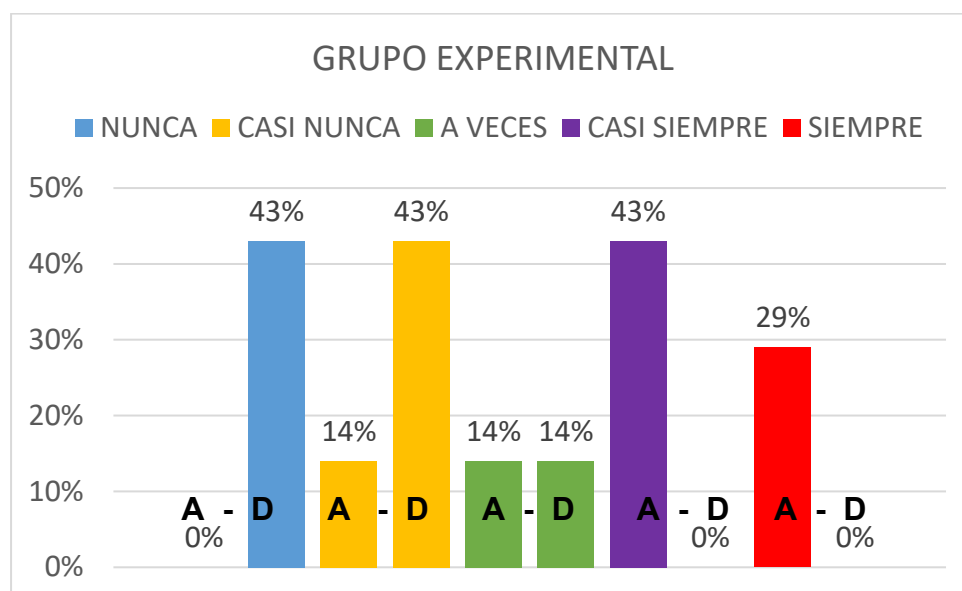
Se puede observar que en el grupo experimental la frecuencia más alta de a veces es un 29% que disminuye a un 14%, en casi nunca 29% al inicio y aumenta a un 43%, en nunca un 29% al inicio y finaliza con un 43%, y en casi siempre de 14% disminuye a un 0% al finalizar el uso de la terapia estandarizada.

Análisis y discusión de resultados

En el grupo experimental se pudo ver que la frecuencia de casi siempre disminuye en su totalidad y con ello incrementa en las frecuencias de casi nunca y nunca. Mientras que en el estudio realizado por **Ochoa J. (2021)**, indicó que un 39% de los pacientes presentaban pesimismo y al finalizar la semana 4 este disminuyó a un 0% luego de usar la terapia de flores de Bach.

4.5.2. Síntoma psicológico de dificultad en la concentración cuando realiza sus actividades cotidianas

Gráfico N° 11. Porcentaje de los voluntarios y escala de Likert en el síntoma de dificultad para la concentración.



Fuente: Elaboración propia

Leyenda: A: antes D: después

Interpretación

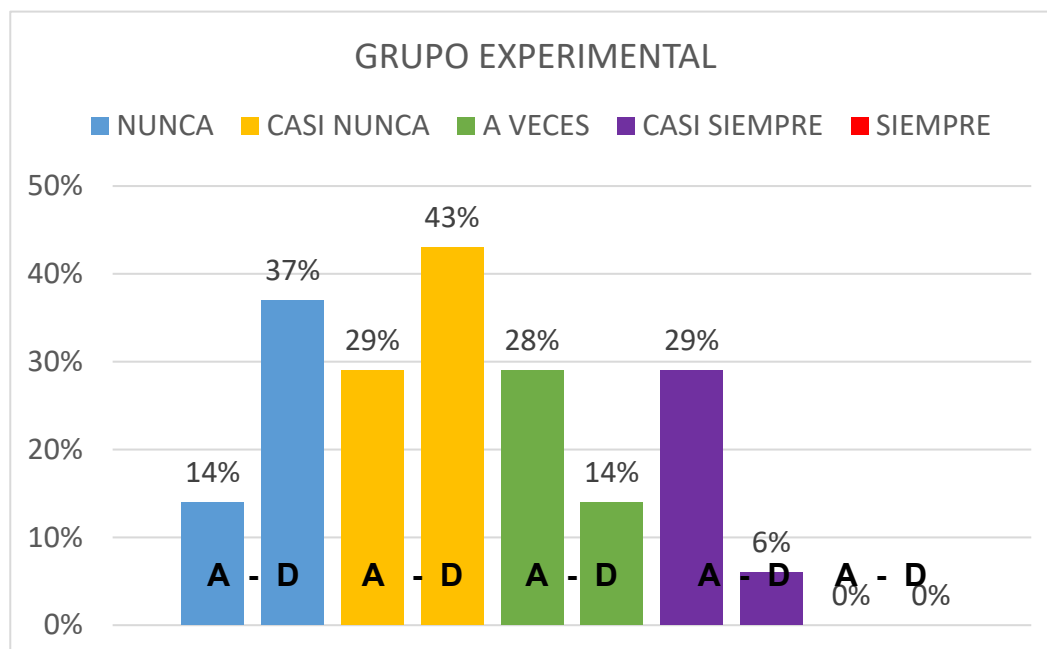
Se observa que en el grupo experimental el 43% se encuentra en casi siempre, 29% en siempre, 14% en a veces y 14% en nunca, luego de la terapia estandarizada el 43% disminuye a un 0%, el 29% a 0%.

Análisis y discusión de resultados

En el gráfico N° 11 se puede observar que en el grupo experimental las frecuencias de siempre y casi siempre llegan a 0% luego de la terapia estandarizada. Por otro lado, en la investigación de **Ochoa J. (2021)**, demostró que el 44% de los pacientes tienen dificultad de concentración al inicio de la terapia y para el final llegó a un 11% al finalizar la terapia.

4.5.3. Síntoma psicológico de sentir tristeza sin alguna causa aparente

Gráfico N° 12. Porcentaje de los voluntarios y escala de Likert en el síntoma de sentir tristeza sin alguna causa aparente



Fuente: Elaboración propia

Leyenda: A: antes D: después

Interpretación

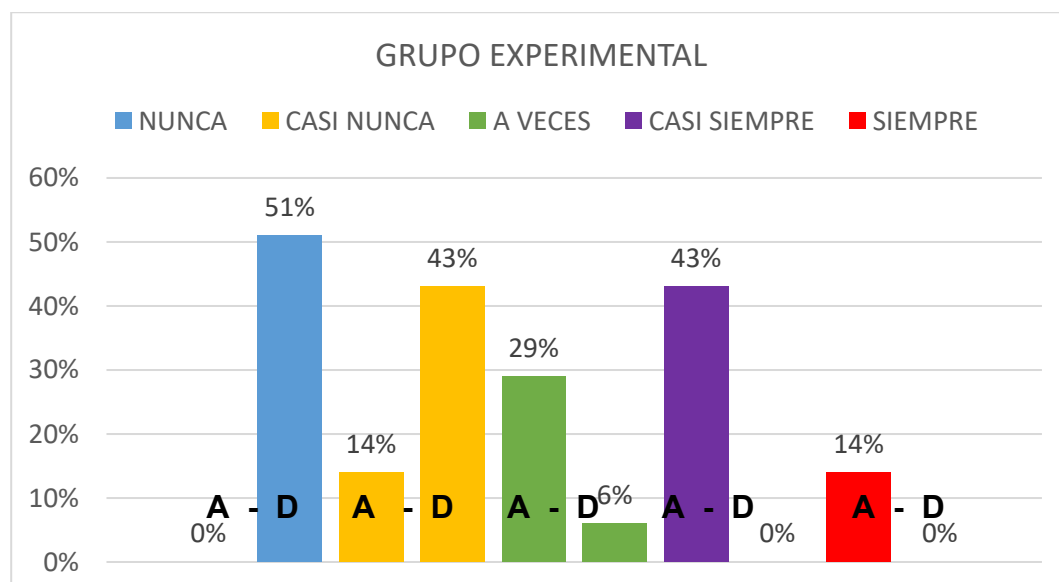
En el gráfico se observa que en el grupo experimental las frecuencias al inicio son de 29% en casi siempre, 28% en a veces y 29% en casi nunca, pero al finalizar la terapia la frecuencia de 29% casi siempre disminuyó a 6%, de 28% a veces a 14% en a veces.

Análisis y discusión de resultados.

Se puede apreciar que en el grupo experimental hay variaciones notables ya que disminuyen las frecuencias de casi siempre y a veces. En el estudio de **Dueñas Y. (2024)**, indicó que al inicio de la terapia un 62.5% presentaba tristeza o depresión y al final llegó al 6.3%.

4.5.4. Síntoma psicológico de llorar sin motivos

Gráfico N° 13. Porcentaje de los voluntarios y escala de Likert en el síntoma de llanto sin motivos.



Fuente: Elaboración propia

Leyenda: A: antes D: después

Interpretación

En el grupo experimental al inicio un 43% padece de este síntoma casi siempre, un 29% a veces y un 14% siempre, luego de la terapia estandarizada de 43% en casi siempre llega a un 0%, 14% de siempre disminuye a un 0%.

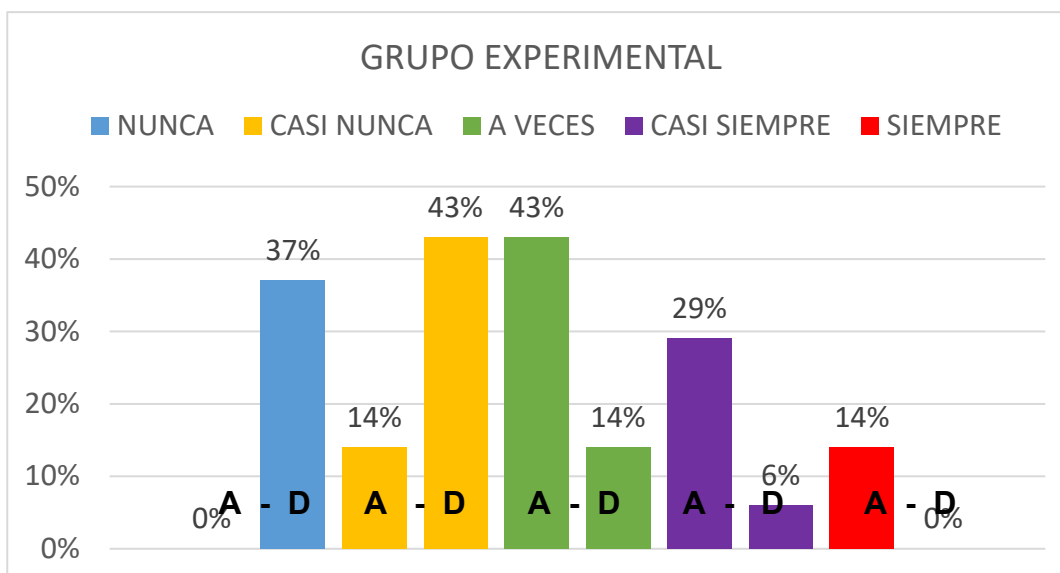
Análisis y discusión de resultados

Los resultados del grupo experimental las frecuencias siempre y casi siempre llegan al 0% luego del uso de la terapia estandarizada.

En el estudio de **Ochoa J. (2021)**, demostró que en el grupo placebo no hubo variación, pero en el grupo que usó la terapia floral un 33% de grado 2 disminuye a un 0% al finalizar la terapia, un 39% de grado 1 a un 6%.

4.5.5. Síntoma psicológico de sentirse vacío cuando termina su jornada laboral

Gráfico N° 14. Porcentaje de los voluntarios y escala de Likert en el síntoma de sentirse vacío cuando termina su jornada.



Fuente: Elaboración propia

Leyenda: A: antes D: después

Interpretación

El grupo experimental al inicio de la terapia la frecuencia más alta de 43% en a veces, 29% en casi siempre y un 14% siempre, luego disminuyen siendo en 14% de siempre a 0%, de 29% en casi siempre a 6%.

Análisis y discusión de resultados

Se puede ver que en el grupo control hay frecuencias que llegan al 0% luego del uso de la terapia estandarizada. En el estudio realizado por **Ochoa J. (2021)**, indicó que un 33% en grado 2 llegó a un 6% , un 11% de grado 3 a un 6% al finalizar la terapia.

4.6. Análisis estadístico

En primer lugar, se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, considerando que la muestra de ambos grupos es de 35 participantes ($n < 50$), con el objetivo de determinar si la distribución de los datos es paramétrica o no paramétrica. Los resultados obtenidos para el grupo control fueron de 0.354 en la evaluación previa y 0.201 en la posterior, valores mayores a 0.05, lo que indica una distribución normal. De manera similar, en el grupo experimental se obtuvieron valores de 0.067 antes y 0.349 después, también superiores a 0.05, confirmando igualmente una distribución normal de los datos.

En base a estos resultados, se concluye que ambas muestras presentan distribución paramétrica, por lo que se procedió a utilizar la prueba estadística T de Student para la comparación entre grupos.

Además, se consideraron las hipótesis formuladas para el presente estudio:

Hipótesis alterna (H_1): El tratamiento con la terapia estandarizada de tres esencias florales de Bach tiene una efectividad positiva en el control de los síntomas del estrés.

Hipótesis nula (H_0): El tratamiento con la terapia estandarizada de tres Flores de Bach no tiene una efectividad positiva en el control de los síntomas del estrés.

Tabla 2. Prueba estadística de T-student de muestras emparejadas del grupo control

Prueba de muestras emparejadas							
Diferencias emparejadas							
Media	Desviación n	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
			Inferior	Superior			
0.543	3.257	0.551	-0.576	1.662	0.986	34	0.331

Fuente: Elaboración propia

Interpretación

Esta tabla indica que en el resultado de la prueba de T-student es de 0.986, un valor bajo lo que indica que la terapia no tuvo efectividad siendo la del grupo placebo, la significancia $p = 0.331$, y no es menor que 0.005, lo que sugiere que no hay diferencias significativas en el uso del placebo en el grupo control.

Análisis y discusión de resultados

En la tabla 2 se observa que no se evidencian cambios significativos en el grupo control al que se le administró placebo, lo que indica la ausencia de mejoría en los síntomas fisiológicos y psicológicos del estrés en los voluntarios. Al comparar estos resultados con el estudio de **Ochoa J. (2021)**, se encontró un valor de significancia de $p = 0.354$ en el grupo placebo, el cual es mayor a 0.05, por lo que tampoco se evidencian cambios estadísticamente significativos. En este sentido, ambos estudios coinciden en que la aplicación del placebo no genera variaciones en los síntomas evaluados.

Tabla 3. Prueba estadística de T-student de muestras emparejadas del grupo experimental

Prueba de muestras emparejadas							
Diferencias emparejadas			95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
Media	Desviación	Desv. Error	Inferior	Superior			
11.457	n 3.799	promedio 0.642	10.152	12.762	17.842	34	0.000
					2		

Fuente: Elaboración propia

Interpretación

En el grupo experimental se obtuvo un resultado para la T-student de 17.842, lo que indica que se rechaza la hipótesis nula y $p=0.000$, lo que indica que la terapia estandarizada tuvo un efecto significativo en la reducción de los síntomas fisiológicos y psicológicos del estrés.

Análisis y discusión de resultados

En la tabla 3 se evidencia una diferencia estadísticamente significativa entre el pretest y el posttest tras la aplicación de la terapia estandarizada, debido a que el valor de p es menor a 0.05, lo que permite aceptar la hipótesis alterna (H_1). Esto indica que la combinación de las tres Flores de Bach presenta un efecto significativo en la reducción de los síntomas del estrés. Asimismo, al comparar estos resultados con el estudio de **Ochoa J. (2021)**, se obtuvo un valor de $p = 0.000$ en el grupo experimental, lo que también evidencia diferencias estadísticamente significativas. En consecuencia, dicho estudio coincide con los hallazgos del presente trabajo, confirmando que la terapia floral aplicada tuvo un efecto positivo en el tratamiento del estrés.

CONCLUSIONES

1. Se determinó que la combinación de las tres esencias florales de la terapia estandarizada en el tratamiento del estrés sí presentó una efectividad significativa en los síntomas fisiológicos y psicológicos del estrés, ya que se obtuvo un resultado de $p < 0.005$ luego de aplicar la terapia.
2. Se describieron las características sociodemográficas de los voluntarios de los cuales un 57.1% son adultos y el 42.9% son jóvenes, un 50% no tiene pareja y un 50% tiene pareja, el nivel académico un 78.6% superior universitaria, 14.3% superior no universitaria y un 7.1% secundaria completa, en el ingreso mensual un 45.7% tiene un ingreso mensual de más de S/2000, un 28.6% aproximadamente S/2000, un 11.4% más de S/ 1000 y un 14.3% aproximadamente S/ 1000.
3. Se identificó que los síntomas más frecuentes por las que reciben la Terapia Floral son la dificultad para concentrarse en un 28.6% y el insomnio en un 28.6%, seguido de un 14.3% en dolores de cabeza sin causa aparente y un 14.3% por contracturas y dolores musculares, irritabilidad en un 11.4% y cervicalgia en un 2.9%.
4. Se evaluó la efectividad de la terapia estandarizada en los síntomas psicológicos como despertarse bruscamente por la noche pensando en asuntos del trabajo en la frecuencia de siempre un 14% que luego llega al 0%, el pensamiento negativo en el trabajo u otras actividades de un 14% disminuyó a un 0%, cuesta estar concentrado cuando realiza sus actividades cotidianas de un 29% llegó a un 0%, en el síntoma de sentir tristeza sin alguna causa aparente en la frecuencia de casi siempre inició con un 29% y disminuyó al 6%, en el síntoma de llorar sin motivos en la frecuencia de siempre al inicio estuvo en un 14% luego al 0%.
5. Se evaluó la efectividad de la terapia estandarizada de las Flores de Bach en los síntomas fisiológicos como el dolor de cabeza o migraña que siempre presentaban un 14% de los pacientes que disminuyó a un 0%, en los problemas digestivos en la frecuencia de siempre 14% llegó a un 0% y en la de casi siempre de un 29% a un 0%.
6. Se evaluó la presión arterial y frecuencia cardíaca antes y después del uso de la terapia floral estandarizada y los resultados obtenidos indican que se mantuvieron dentro de los valores normales antes y después de la terapia floral.

SUGERENCIAS

- A la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, realizar campañas donde usen terapias alternativas contra el estrés del personal que trabaja ahí y de los estudiantes, mediante el uso de flores de Bach, Aromaterapia, etc.
- A la Escuela Profesional de Farmacia y Bioquímica, en promover el uso de otras terapias para el tratamiento del estrés o ansiedad, como las flores de Bach, Aromaterapia, Yoga, etc.
- Al Centro de Nueva Medicina Energética Seraphis, la implementación de un área de farmacotecnia para la elaboración de productos naturales como las flores de Bach, productos homeopáticos, etc.
- A los participantes, que complementan con visitas a algún personal de salud, también hacer uso de otras terapias alternativas para reducir el estrés.
- Analizar otras pruebas que ayuden a medir el estrés y otros síntomas fisiológicos o pruebas de laboratorio (cortisol).
- Realizar o complementar tratamientos con la terapia floral, ya que no interactúan farmacológicamente por el mecanismo de vibraciones de las esencias florales.

BIBLIOGRAFÍA:

1. American Psychological Association. Los distintos tipos de estrés [Internet]. Washington (DC): American Psychological Association; [fecha desconocida] [citado 2024 jul 22]. Disponible en: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
2. Establecimientos de salud MINSA, atendieron más de 42 000 casos por reacción a estrés agudo y postraumático [Internet]. Gob.pe. [citado 2024 Julio 10]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/967445-establecimientos-de-salud-minsa-atendieron-mas-de-42-000-casos-por-reaccion-a-estres-agudo-y-postraumatico>.
3. Lauro JS, Saz Peiro P. Revisión de las propiedades terapéuticas de la terapia floral [Internet]. Lima: Seguro Social de Salud (EsSalud); 2023 [citado 2024 jul 22]. Disponible en: <https://repositorio.essalud.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12959/3927/Revisión%20de%20las%20propiedades%20terapéuticas%20de%20la%20terapia%20floral.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. El gran libro de las flores de Bach - (4) [Internet]; 2019. Digitalbooks.pro. [citado el 10 de abril de 2026]. Disponible en: <https://reader.digitalbooks.pro/book/preview/109667/html9?1776274759696>
5. Johnny R, Teslim B. Stress and coping in everyday life: understanding mechanisms and strategies for managing daily stressors [Internet]. 2025 abr [citado 2026 abr 10]. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/391156291_Stress_and_Coping_in_Everyday_Life_Understanding_Mechanisms_and_Strategies_for_Managing_Daily_Stressors
6. Zhiminaicela-Cabrera JB, Quevedo-Guerrero JN, Herrera Reyes SN, Sánchez Quinche AR, Bermeo-Gualan LY. ESTUDIO ETNOBOTÁNICO DE PLANTAS MEDICINALES E IMPORTANCIA DE CONSERVAR LAS ESPECIES VEGETALES SILVESTRES DEL CANTÓN CHILLA, ECUADOR. Ethnoscience [Internet]. 2020 [citado el 19 de abril de 2024]; 5 (1). Disponible en: <https://periodicos.ufpa.br/index.php/ethnoscience/article/view/10296/7136>
7. Veilati S. Organización Mundial de la Salud, Flores de Bach, Medicina

- Tradicional y Cobertura de salud [Internet]. Escuela de Terapia Floral. 2017 [citado el 8 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://escuelaterapiafloral.com/organizacion-mundial-de-la-salud-flores-de-bach-medicina-tradicional-y-cobertura-de-salud/>
8. American Psychological Association. Stress [Internet]. Washington (DC): American Psychological Association; 2023 [citado 2024 mayo 20]. Disponible en: <https://www.apa.org/topics/stress>
 9. Federación de periodistas del Perú. 8 de cada 10 peruanos tiene estrés, ansiedad y depresión por inseguridad ciudadana. [Internet]. 2023. Disponible en: <https://fpp.org.pe/8-de-cada-10-peruanos-tiene-estres-ansiedad-y-depresion-por-inseguridad-ciudadana/>
 10. Cruz Díaz LL. Estudio etnobotánico del uso de plantas medicinales del caserío Valencia, distrito y provincia de Jaén-Cajamarca [Internet]. Jaén: Universidad Nacional de Jaén; 2024 [citado 2026 abr 25]. Disponible en: <https://repositorio.unj.edu.pe/server/api/core/bitstreams/18f26561-8844-4d32-b6cc-af7dcea6e045/content>
 11. Ramos R, La terapia floral de Bach desde un enfoque integrativo. Revista Electrónica Dr. Zoilo E. Marinello Vidaurreta. 2018; 43(6). Disponible en: <http://www.revzoilomarinellosldcu/index.php/zmv/article/view/1677>
 12. Universidad, Ciencia y Sociedad. [Título del artículo] [Internet]. Santa Cruz de la Sierra: Universidad Cristiana de Bolivia; 2024 [citado 2026 abr 27]. Disponible en: <https://universidad-ciencia-y-sociedad.com/ucs/index.php/ucs/article/view/115>
 13. Vara A, Lima M, Gómez R. Esencias florales de Bach, psicoemocionales y COVID-19. AMBIMED. [Internet] 2021, Cuba. [Consultado 10 Mayo de 2024]. Disponible en: <https://ambimed2021.sld.cu/index.php/ambimed/2021/paper/download/118/129>
 14. Gomes S, Pereira T. Uso tópico de los Remedios de Bach en un vehículo específico: una innovación terapéutica. RSDjournal. [Internet]. 2023; 12(6). Disponible en: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/42029/34088/446299>

15. Villarreal D, Taype A. Use of unproven treatments in mental health: The case of Bach Flowers. *Revista de la Facultad de Medicina* [Internet]. 2019;67(4):721. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=576366818026>
16. Dueñas Y, Rodríguez R. Caracterización de estudiantes de Medicina con antecedentes de estrés académico tratados con terapia floral. *Jornadas Científicas de Residentes Profesionales de la APS*. [Internet] 2024 [Citado 8 Mayo 2024]. Disponible en: <https://jorcienciapdcl.sld.cu/index.php/jorgecienciapdcl2024/2024/paper/view/745/0>
17. Pazmiño K, Inca G. Efecto ansiolítico de las esencias florales Thak en pacientes diabéticos e hipertensos. *ISSN*. [Internet]. Ecuador, 2022. [Consultado Mayo 2024]. Disponible en: <https://ceaa.esPOCH.edu.ec/ojs/index.php/perfiles/article/view/174>
18. Benavides JAO. Efectividad de esencias florales para el tratamiento de depresión por la pandemia en la iglesia Adventista Montebello de Santo Domingo. [Ecuador]: ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBOTAZO; 2021. [Consultado 10 Mayo de 2024] Disponible en : <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/1z4757/1/56T00981.pdf>
19. Japiassu RB, Rached CDA. A gerência do cuidado em saúde do trabalhador com florais de Bach. *Glob Acad Nurs* [Internet]. 22 de diciembre de 2021 [consultado el 8 de mayo de 2024]; 2(Sup.3): e184. Disponible en: <https://globalacademicnursing.com/index.php/globacadnurs/article/view/195>
20. Narvaez A. Aplicación de las esencias florales de Bach en adultos mayores con hipertensión arterial leve y moderada. [Internet]. 2016, Universidad de San Buenaventura. [Citado mayo 2024]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/10819/3741>
21. Gentile E, Fernández L. Efectividad de la terapia floral de bach asociada al tratamiento farmacológico frente al tratamiento farmacológico solo en pacientes con diagnóstico de trastorno de ansiedad generalizada. *Acta Méd. Orregiana Hampi Runa*. [Internet] 2020. [Citado 8 mayo de 2024] p. 101-108. Disponible en: <https://typeset.io/papers/efectividad-de-la-terapia->

floral-de-bach-asociada-al-2sbl8dtju7

22. Esencias Florales de Bach Para Mejorar El Comportamiento, midiendo la frecuencia cardíaca durante el tratamiento odontológico en niños de 5 a 8 años en La Clínica Ortodont. Arequipa. Universidad Católica de Santa María [Internet]. Edu.pe. [citado 2024 Julio 10]. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/42af41c1-bc5c-4fa5-a512-e2e7a65fd9c5/content>
23. J. UOM. Efecto de la aromaterapia en base a los aceites esenciales de Lavandula dentata y Citrus sinensis en el control de los síntomas del estrés laboral de los trabajadores administrativos de la Universidad Tecnológica de los Andes - Filial Cusco 2018". [Cusco]: Universidad Andina del Cusco; 2018. Disponible en: https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4365/Mario_Tesis_doctor_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Bejar Pando ML, Condori Mamani RM. Nivel de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de Enfermería de la UNSAAC, Cusco - 2023 [Internet]. Cusco: Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco; 2024 [citado 2026 abr 10]. Disponible en: http://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/8788/253T20240283_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
25. Theoretical methodological. Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés [Internet]. Sld.cu. [citado 2024 Julio 12]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>
26. NeuroClass. Manual estrés y cerebro [Internet]. 2024 [citado 2026 Abr 10]. Disponible en: <https://neuro-class.com/wp-content/uploads/2024/07/Manual-Estres-y-cerebro.pdf>
27. NHCO Nutrition. Las 3 fases del estrés [Internet]. 2024 nov 12 [citado 2026 abr 27]. Disponible en: <https://nhco-nutrition.es/2024/11/12/las-3-fases-del-estres/>
28. González RMS, Segura IP. Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género [Internet]. Alternativas.me. [cited 2024 Jul 20]. Disponible en: <https://alternativas.me/attachments/article/138/Impacto%20diferencial%20del>

%20est r%C3%A9s%20entre%20hombres%20y%20mujeres.pdf

29. Rhon Delgado NS, Rodríguez Simbaña LA. Los cambios neurológicos funcionales evidenciados por medios de magnetoencefalografía en pacientes mayores de edad con diagnóstico de trastorno de estrés postraumático. Una revisión sistemática [Internet]. Quito: Universidad de las Américas; 2024 [citado 2024 jul 24]. Disponible en: <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/15720/4/UDLA-EC-TMNC-2024-32.pdf>
30. Barnhill JW. Trastorno por estrés agudo [Internet]. 2023 Manual MSD versión para profesionales. [citado 18 de julio de 2024]. Disponible en: <https://shre.ink/DsCP>
31. Psicología-online.com. [Internet]. 2024 [citado 18 de julio de 2024]. . Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/que-es-el-estres-agudo-episodico-y-como-tratarlo-6558.html#anchor0>
32. Eynard AR, D'Ottavio AE. El estrés crónico en el ser humano “antes” del estrés de la modernidad [Internet]. Pinelatinoamericana. 2026 [citado 2024 jul 22]. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Alberto-Dottavio/publication/403090745_El_Estres_cronico_en_el_ser_humano_antes_del_Estres_de_la/links/69c2c0b6b6bee423581d38df/El-Estres-cronico-en-el-ser-humano-antes-del-Estres-de-la.pdf
33. Aguirre-Palacios JL, Jaramillo-Montaña MJ. Niveles de estrés, ansiedad y depresión en población con hipertensión arterial. REMCA [Internet]. 2024 Sep 1 [citado 2026 Jun 12];7(3):70-78. Disponible en: <https://remca.umet.edu.ec/index.php/REMCA/article/view/767>
34. Universidad Politécnica Salesiana. TTQ1657 [tesis en Internet]. Cuenca: Universidad Politécnica Salesiana. 2024 [citado 2024 dic 10]. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/28359/1/TTQ1657.pdf>
35. Tabla de presión arterial y signos vitales [Internet]. Scribd; 2020 [citado 2026 abr 20]. Disponible en: <https://es.scribd.com/document/516120014/Tabla-de-Presion-Arterial-y-Signos-Vitales-d>
36. Estocavila. Paper 327:94 [Internet]. s.l.: Estocavila; 2022 [citado 2026 abr 20]. Disponible en:

<https://estocavila2021.sld.cu/index.php/estocavila/2022/paper/viewFile/327/94>

37. Ricardo Orozco. FLORES DE BACH. Patrón transpersonal y aplicaciones locales [Internet]. 2022 [citado 21 de diciembre de 2024] Disponible en: <https://elgranodemostaza.com/wp-content/uploads/2017/04/flores-bach-patr%C3%B3n-transpersonal-ebook.pdf>
38. Researchgate.net. [Internet]. 2021 [citado 22 de julio de 2024]. Disponible en:
https://www.researchgate.net/profile/GayatriGhosh/publication/350052968_New_Insights_into_Physical_Science_Vol_13---e-book/links/604e0e4b299bf13c4f0758f4/New-Insights-into-Physical-Science-Vol-13---e-book.pdf#page=172
39. Martine Bernard y Julian: Las Plantas Sanadoras de Edward Bach. Hereford HR2 OUW. Reino Unido. 2016
40. García MS. Mustard, para la desesperación y la infelicidad sin motivo [Internet]. 2023. floresdebach.net. [citado 23 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.floresdebach.net/mustard/>
41. Medical News Today. Ansiedad: síntomas, causas y tratamiento [Internet]. 2021. Accedido el: 13 noviembre 2024. Disponible en: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/ansiedad# sintomas>.
42. Salud y Bienestar EDI. Los conceptos de energía en la acupuntura [Internet]. ISED. 2018 [citado 23 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.ised.es/salud-y-bienestar/los-conceptos-de-energia-en-la-acupuntura/>
43. Lopes AJ. Flores de Bach [Internet]. Saludterapia.com. Saludterapia; 2022 [citado 23 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.saludterapia.com/glosario/d/35-floresdebach.html>
44. Psicoactiva.com. [Internet]. 2025 [citado 23 de julio de 2025]. Disponible en: <https://www.psicoactiva.com/blog/que-son-las-emociones/>
45. MedlinePlus. Estrés y su salud [Internet] 2024 . Bethesda (MD): National Library of Medicine (US); [citado 2026 Abril 10]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>
46. Equipo editorial, Etecé. Fisiología - Concepto, clasificación y características

- [Internet]. Concepto. 2021 [citado 21 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://concepto.de/fisiologia/>
47. Farmacia Galdeano. Conoce las 38 Flores de Bach y cuándo usarlas [Internet]. 2023 [citado 2025 dic 4]. Disponible en: <https://farmaciagaldeano.es/conoce-las-38-flores-de-bach-y-cuando-usarlas/De E. Mente> [Internet].
48. Acosta MB. Qué son las plantas [Internet]. *ecologiaverde.com*. 2020 [citado 23 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.ecologiaverde.com/que-son-las-plantas-2865.html>
49. Silvia Pharm. Flores de Bach o Terapia Floral ¿Qué son y para qué sirven? [Internet]. Farmacia Torrent. Farmacia Torrent Andorra; 2018 [citado 23 de julio de 2024]. Disponible en: <https://www.farmaciatorrent.com/blog/naturopatia/flores-de-bach-que-es-la-terapia-floral/>
50. Centro Satya. Las Flores de Bach [Internet]. Torremolinos (Málaga): Centro Satya; 2020 [citado 2025 dic 4]. Disponible en: <https://www.centrosatyamalaga.com/las-flores-de-bach/> Centro Satya
51. Moyano, Noroña. Influencia de factores psicosociales en el clima y estrés laboral del personal de un hospital ecuatoriano . *Rev Cuba Salud Pública* [Internet]. 2022 [citado 2026 abr 10];48(5):771. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1684-8242022000500771&script=sci_arttext

ANEXOS

ANEXO A MATRIZ DE CONSISTENCIA

Tabla 4. Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE DE LA INVESTIGACIÓN	METODOLOGÍA
¿Presenta efectividad la terapia estandarizada de tres esencias florales de Bach en el control de los síntomas y signos del estrés en los voluntarios del Centro de Nueva Medicina Seraphis Cusco abril – mayo 2025?	Objetivo general Determinar la efectividad de la terapia estandarizada de tres esencias florales de Bach en el control de los síntomas y signos del estrés en los voluntarios del Centro de Nueva Medicina Seraphis Cusco - 2024. Objetivos específicos • Describir las características sociodemográficas de los	H₁: El tratamiento de la terapia estandarizada de 3 flores de Bach tienen una efectividad positiva en el control de los síntomas y signos del estrés. H₀: El tratamiento de la terapia estandarizada de	Variable independiente -Terapia estandarizada de tres flores de Bach Variable dependiente -Síntomas fisiológicos y psicológicos Signos vitales: presión arterial y	Nivel y tipo de investigación Experimental Enfoque de la investigación Cuantitativo Diseño de investigación Cuasi-experimental Muestra se tiene una muestra no probabilística de tipo intencional voluntaria Técnica e instrumento La técnica que será utilizada

	voluntarios del Centro de Nueva Medicina Seraphis Cusco – 2024. • Identificar los síntomas más frecuentes por lo que reciben la Terapia Floral para el estrés. • Evaluar la efectividad de la terapia estandarizada de tres esencias florales de Bach en los síntomas psicológicos del estrés en el Centro de Nueva Medicina Seraphis Cusco - 2024. • Evaluar la efectividad de la terapia estandarizada de tres esencias florales de Bach en los síntomas fisiológicos del estrés en el Centro de Nueva Medicina Seraphis Cusco – 2024. • Evaluar la efectividad de la terapia estandarizada de tres esencias florales de Bach en la frecuencia cardíaca y la presión	3 flores de Bach no tienen una efectividad positiva en el control de los síntomas y signos del estrés.	frecuencia cardíaca Variables no intervinientes -Datos Sociodemográficos -Principales causas por la que acude al tratamiento del estrés	es la encuesta. El instrumento a utilizar será un cuestionario Plan de análisis de datos Se utilizará el programa estadístico IBM SPSS v25
--	--	---	--	--

	arterial en el Centro de Nueva Medicina Seraphis Cusco – 2024.			
--	--	--	--	--

ANEXO B. VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

TÍTULO DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

“EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LA TERAPIA ESTANDARIZADA DE LAS FLORES DE BACH EN LOS SÍNTOMAS DEL ESTRÉS EN EL CENTRO DE NUEVA MEDICINA SERAPHIS CUSCO - 2024”

INVESTIGADORA

- **Medina Vega Leticia Ivonca**
- **DATOS DEL EXPERTO:**

NOMBRES Y APELLIDOS: M.C José Yury Mamani Ccoscco

CMP: 103937

DNI: 73086001

ESPECIALIDAD: MÉDICO

CIRUJANO

LUGAR Y FECHA: 05 DE AGOSTO DEL 2024

**CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA: P.S. SABAYNO,
ANTABAMBA, APURIMAC**

Indicaciones: Resalte el puntaje que Ud considere que corresponde a las preguntas planteadas, al final del cuadro coloque la sumatoria respectiva.

Finalmente coloque su firma digital, nombre y DNI. Gracias por su aporte a la presente investigación.

Preguntas	Escala de Valoración				
1.- ¿Considera usted que los instrumentos de recolección de datos consideran todas las variables que se pretenden medir?	1	2	3	4	5
2.- ¿Considera usted que la cantidad de los instrumentos de recolección de datos son suficientes según los objetivos del estudio?	1	2	3	4	5
3.- ¿Considera usted que la información contenida en los instrumentos de recolección de datos representa la población de estudio?	1	2	3	4	5
4.- ¿Considera usted que el diseño de los instrumentos de recolección de datos son suficientes para las variables de estudio?	1	2	3	4	5
5.-¿Considera usted que los instrumentos de recolección de datos son propios de las variables de estudio?	1	2	3	4	5
6.- ¿Estima usted que las unidades de medida y los resultados que se pretende encontrar son pertinentes a los objetivos del estudio?	1	2	3	4	5
PUNTAJE					24

I Opinión de aplicabilidad: Mejorar la parte de las preguntas sociodemográficas para un mejor estudio.

II Promedio de Valoración: 24 puntos

III Luego de Revisado El instrumento: ES VÁLIDO



Jose Y. Mamani Coosoco
MEDICO CIRUJANO
C.M.P. 103937

ANEXO C. VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

TÍTULO DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

“EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LA TERAPIA ESTANDARIZADA DE LAS FLORES DE BACH EN LOS SÍNTOMAS DEL ESTRÉS EN EL CENTRO DE NUEVA MEDICINA SERAPHIS CUSCO - 2024”

INVESTIGADORA:

- Medina Vega Leticia Ivonca

DATOS DEL EXPERTO:

NOMBRES Y APELLIDOS: Psic. Franco Hobnue Yanque Amable

ESPECIALIDAD: PSICÓLOGO COLEGIADO ESPECIALISTA EN MANEJO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD. CUENTA CON ESTUDIOS EN PSICOLOGÍA INTEGRATIVA Y FLORES DE BACH

LUGAR Y FECHA: 05 DE AGOSTO DEL 2024

CARGO E INSTITUCIÓN DONDE LABORA: PSICÓLOGO DEL INSTITUTO DE NUEVA MEDICINA SERAPHIS.

Indicaciones: Resalte el puntaje que Ud considere que corresponde a las preguntas planteadas, al final del cuadro coloque la sumatoria respectiva.

Finalmente coloque su firma digital, nombre y DNI. Gracias por su aporte a la presente investigación.

Preguntas	Escala de Valoración				
1.- ¿Considera usted que los instrumentos de recolección de datos consideran todas las variables que se pretenden medir?	1	2	3	4	5
2.- ¿Considera usted que la cantidad de los instrumentos de recolección de datos son suficientes según los objetivos del estudio?	1	2	3	4	5
3.- ¿Considera usted que la información contenida en los instrumentos de recolección de datos representa la población de estudio?	1	2	3	4	5
4.- ¿Considera usted que el diseño de los instrumentos de recolección de datos son suficientes para las variables de estudio?	1	2	3	4	5
5.-¿Considera usted que los instrumentos de recolección de datos son propios de las variables de estudio?	1	2	3	4	5
6.- ¿Estima usted que las unidades de medida y los resultados que se pretende encontrar son pertinentes a los objetivos del estudio?	1	2	3	4	5
PUNTAJE: 28 puntos					

I Opinión de aplicabilidad: Desarrollar un instrumento para medir variables subjetivas como el estrés no es tarea fácil, pero este instrumento describe de forma adecuada cada síntoma fisiológico y psicológico con objetividad y validez.

II Promedio de Valoración: 28 puntos

III Luego de Revisado El instrumento: ES VÁLIDO


 Franco Wehner Yonque Amable
 PSICÓLOGO
 C. P. S. N. 20055

ANEXO D. FICHA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EFICACIA DEL TRATAMIENTO ESTANDARIZADO DEL ESTRÉS

OBJETIVO DEL ESTUDIO:

El objetivo de este estudio tiene como finalidad Evaluar el efecto de la Terapia estandarizada de Flores de Bach en el control de los síntomas del estrés en los voluntarios del Centro de Nueva Medicina Seraphis Cusco – 2024

PROCEDIMIENTOS:

Al aceptar participar en este estudio se llevarán a cabo las siguientes actividades: Responder el cuestionario en donde se le preguntará su edad, ingreso mensual, género, nivel de educación alcanzado, ingreso laboral mensual, principales síntomas por las que acude a la terapia, síntomas psicológicos y fisiológicos.

RIESGOS Y MOLESTIAS:

La actividad se limita tan sólo a responder un cuestionario de 49 preguntas de forma anónima y es imposible causarle incomodidad.

BENEFICIOS:

Se le informará a su institución o a usted de manera personal y confidencial los resultados que se obtengan en la investigación realizada.

COSTOS E INCENTIVOS:

Usted no deberá pagar nada por la participación en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico o de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar con la investigación.

CONFIDENCIALIDAD:

A fin de proteger su confidencialidad, toda la encuesta es anónima.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE:

Su participación en esta investigación es voluntaria. También podrá decidir participar y cambiar de opinión en cualquier momento. Si decide participar o retirarse, no tendrá que dar ninguna explicación y su decisión no dará lugar a ninguna sanción en su contra.

CONSENTIMIENTO:

Después de haber entendido lo explicado por la investigadora, respecto a los procedimientos, riesgos y derechos, **Acepto voluntariamente** participar de este estudio, comprendo que cosas me van a pasar si participo del proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

NOMBRE:DNI: FIRMA:
.....

ANEXO E CUESTIONARIO

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL
CUSCO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA

Cuestionario para determinar la efectividad de la terapia estandarizada de las Flores de Bach en el control de los síntomas del estrés en el Centro de Nueva Medicina Seraphis- Cusco
PRE TEST- POST TEST

“EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DE LA TERAPIA ESTANDARIZADA DE LAS FLORES DE BACH EN EL CONTROL DE LOS SÍNTOMAS DEL ESTRÉS EN EL CENTRO DE NUEVA MEDICINA SERAPHIS CUSCO - 2024”

PRESENTACIÓN:

Señor(a) (ita) voluntario (a) , quien le saluda es la Bachiller en Farmacia y Bioquímica y el presente cuestionario tiene una finalidad de recolectar información para determinar los síntomas del estrés que su persona probablemente presenta debido a distintas causas y de los cuales este cuestionario ayudará a determinar el efecto de la terapia estandarizada floral frente al estrés.

El cuestionario es anónimo y debe responder con toda sinceridad. Datos generales:

1. Edad:
 - a) Joven 18 a 29 años
 - b) Adulto 30-59 años
 - c) Adulto Mayor ≥ 60 años
2. Género:
 - a. Femenino ()
 - b. Masculino ()
3. Estado civil:
 - a. Sin pareja ()
 - b. Con pareja ()
4. Nivel de educación alcanzado:
 - a. Hasta primaria ()
 - b. Hasta secundaria ()
 - c. Superior No Universitaria()
 - d. Superior Universitaria ()
5. Ingreso laboral mensual: Aprox.
S/1000 () Más de S/1000 () Aprox.
S/2000 () Más de S/2000 ()

Principal causa por la que acude al tratamiento del estrés (marque solo una opción) :

- a. Contracturas y dolores musculares
- b. Cervicalgia (dolor de cuello)
- c. Dolores de cabeza sin causa física
- d. Dificultad para concentrarse
- e. Irritabilidad
- f. Insomnio

SIGNOS VITALES CARDÍACOS:

- a. Frecuencia
cardíaca:
Antes de la
terapia:
Después de la terapia:
- b. Presión
arterial:
Antes de la
terapia:
Después de la terapia:

FECHA DE INICIO Y CULMINACIÓN DEL TRATAMIENTO

- Sesión inicial:
- Sesión Final:

INSTRUCCIONES DE LLENADO: Debe marcar según la frecuencia que usted aprecia en la casilla con una X en cada afirmación.

Leyenda:

Nunca	0
Casi nunca	1
A veces	2
Casi siempre	3
Siempre	4

N°	Pregunta	Respuesta				
1	¿Últimamente siente que se le cae el cabello?	0	1	2	3	4
2	¿Siente que le salen barros o espinillas en la cara cuando siente presión en el trabajo, casa o centro de estudios?	0	1	2	3	4
3	¿Siente necesidad de rascarse todo el cuerpo mientras está realizando actividad?	0	1	2	3	4
4	¿Siente hormigueo en los brazos o piernas durante sus actividades cotidianas?	0	1	2	3	4
5	¿Sufre de dolores de cabeza o migraña frecuentemente?	0	1	2	3	4
6	¿Ha sufrido de mareos durante sus actividades cotidianas sin causa aparente?	0	1	2	3	4
7	¿Siente alguna molestia o dolor estomacal cuando enfrenta situaciones conflictivas en el trabajo, casa o centro de estudios?	0	1	2	3	4
8	¿Sufre de problemas digestivos (diarrea, gases) cuando se le presenta alguna situación conflictiva en el lugar donde realiza sus actividades?	0	1	2	3	4
9	¿Ha sentido ardor en el estómago constantemente?	0	1	2	3	4
10	¿Mientras labora siente que su corazón late rápidamente?	0	1	2	3	4
11	¿Siente que se le sube la presión arterial ante situaciones de tensión en el trabajo?	0	1	2	3	4
12	¿Se ha despertado en la noche con el corazón acelerado?	0	1	2	3	4
13	¿Siente que respira de forma irregular durante sus actividades cotidianas?	0	1	2	3	4

14	¿Ha tenido necesidad de respirar aire puro y de salir del área donde se encuentra?	0	1	2	3	4
15	¿Siente sensación de ahogo sin haber realizado esfuerzos físicos durante la jornada laboral?	0	1	2	3	4
16	¿Siente que se altera su respiración durante situaciones conflictivas en el trabajo?	0	1	2	3	4
17	¿Sus problemas respiratorios se agudizan a medida que transcurre su actividad cotidiana ?	0	1	2	3	4
18	¿Siente dolor muscular en alguna parte del cuerpo sin razón aparente?	0	1	2	3	4
19	¿Sufre de dolor de espalda de forma continua?	0	1	2	3	4

20	¿Siente debilidad de las piernas de manera repentina?	0	1	2	3	4
21	¿Sufre de contracturas musculares frecuentemente?	0	1	2	3	4
22	¿Siente dolor en el pecho mientras desarrolla sus actividades laborales?	0	1	2	3	4
23	¿Se siente tenso(a) constantemente durante sus actividades cotidianas?	0	1	2	3	4
24	¿Le cuesta relajarse durante sus actividades cotidianas?	0	1	2	3	4
25	¿Se siente defraudado(a) con sus actividades cotidianas?	0	1	2	3	4
26	¿Tiene la sensación de estar desmoronándose?	0	1	2	3	4
27	¿Siente pensamientos negativos sobre sus actividades cotidianas ?	0	1	2	3	4
28	¿Siente que en su trabajo, centro de estudios no le brinda oportunidad de crecer dentro de ella?	0	1	2	3	4
29	¿Tiende a preocuparse por los errores o acciones del pasado?	0	1	2	3	4
30	¿Ha dejado de dormir por las preocupaciones del trabajo?	0	1	2	3	4
31	¿Se despierta bruscamente por la noche pensando en los asuntos del trabajo?	0	1	2	3	4
32	¿Se encuentra preocupado(a) o perturbado(a) sin causa aparente durante las actividades laborales?	0	1	2	3	4
33	¿En ocasiones se le olvida hacia donde iba o lo que iba a hacer?	0	1	2	3	4
34	¿En ocasiones se le olvidan las cosas que va a decir?	0	1	2	3	4
35	¿En ocasiones se le olvida información relacionada a sus labores?	0	1	2	3	4

36	¿Siente que su trabajo u otra actividad le parece monótono y aburrido?	0	1	2	3	4
37	¿Siente que su trabajo u otra actividad es pesada y fastidiosa?	0	1	2	3	4
38	¿Su trabajo u otras actividades le produce pensamientos negativos?	0	1	2	3	4
39	¿Preferiría no ir a trabajar o realizar otra actividad ?	0	1	2	3	4
40	¿Se levanta con frecuencia durante la noche?	0	1	2	3	4
41	¿Suele dormir con incomodidad ?	0	1	2	3	4

42	¿Siente que las tensiones laborales están alterando sus hábitos de sueño?	0	1	2	3	4
43	¿Siente que le cuesta concentrarse cuando realiza sus actividades cotidianas?	0	1	2	3	4
44	¿Siente que se distrae con facilidad de la actividad que está realizando?	0	1	2	3	4
45	¿En ocasiones no escucha cuando le están hablando sus compañeros por pensar en otras cosas?	0	1	2	3	4
46	¿Se ha sentido triste sin alguna causa aparente?	0	1	2	3	4
47	¿Ha sentido deseos de llorar sin motivos?	0	1	2	3	4
48	¿Cuándo termina su jornada laboral se siente vacío(a)?	0	1	2	3	4
49	¿Siente que no es capaz y no es útil para las actividades que realiza?	0	1	2	3	4

ANEXO F

FICHA REGISTRO DE TOMA DE LA TERAPIA

Marque en el cuadro con una X cuando haya cumplido el tratamiento

Fecha inicio: Fecha final:

HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8am								8am							
10 am								10 am							
12 pm								12 pm							
2 pm								2 pm							
4 pm								4 pm							
6 pm								6 pm							
8 pm								8 pm							
10 pm								10 pm							
HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	HORA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
8am								8am							
10 am								10 am							
12 pm								12 pm							
2 pm								2 pm							
4 pm								4 pm							
6 pm								6 pm							
8 pm								8 pm							
10 pm								10 pm							

ANEXO G Archivos fotográficos

Fotografía N°1 Medición de la presión arterial y frecuencia cardíaca



Fuente: Elaboración propia

Fotografía N°2 Evaluación del test



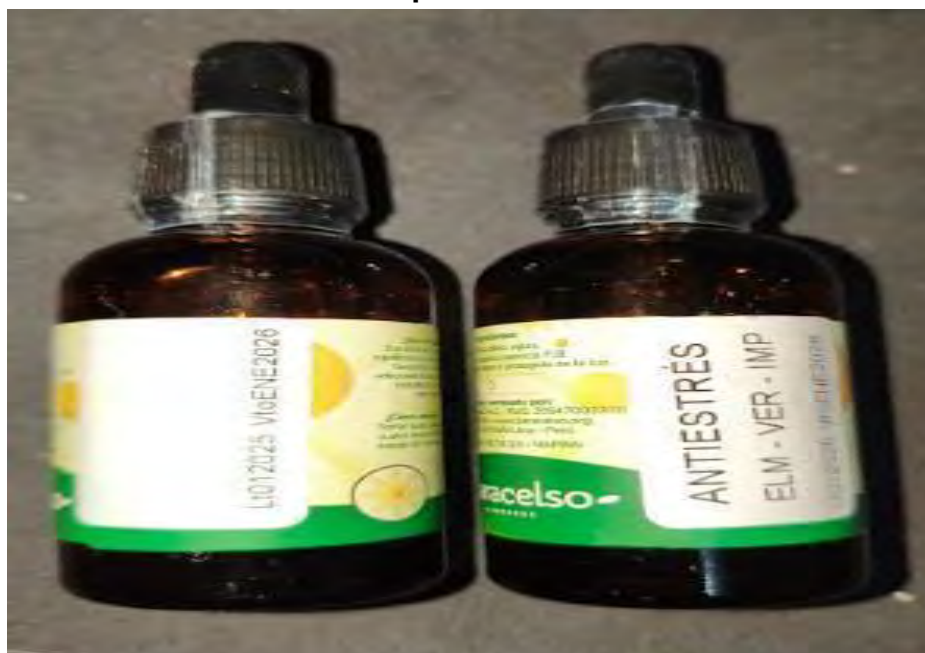
Fuente: Elaboración propia

Fotografía N°3 Culminación de la terapia floral en los participantes del estudio



Fuente: Elaboración propia

Fotografía N°4 Frascos de la terapia floral estandarizada (ELM-VER-IMP) y el placebo



Fuente: Elaboración propia