



MISAEAL ACOSTA

INSTITUTO UNIVERSITARIO

**“ESENCIA FLORAL DE DORMILONA (*Mimosa pudica*) PARA EL
MANEJO DE ANSIEDAD Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL
INSTITUTO UNIVERSITARIO MISAEAL ACOSTA SOLÍS”**

**Trabajo de Titulación Previo a la Obtención del Título de
Tecnólogo en Naturopatía**

Autor:

MILDRED MARÍA ROCAFUERTE MENDOZA

Tutor:

BQF. FAUSTO CONTERO BEDOYA, MSc

RIOBAMBA, 2025



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, **MILDRED MARÍA ROCAFUERTE MENDOZA**, autor de la presente investigación, con cédula de ciudadanía N° **120699951-6**, libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: **“ESENCIA FLORAL DE DORMILONA (*Mimosa pudica*) PARA EL MANEJO DE ANSIEDAD Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO MISAEAL ACOSTA SOLÍS”**; es de mi plena autoría, original y no es producto de plagio o copia alguna, constituyéndose en documento único, de acuerdo a los principios de la investigación científica. El patrimonio intelectual del trabajo investigativo pertenece al Instituto Superior Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Riobamba, 15 de febrero del 2025.

MILDRED MARÍA ROCAFUERTE MENDOZA

C.C. 120699951-6

AUTORA



ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, ____ de _____ de _____

Yo, Fausto Fernando Contero Bedoya en mi calidad de tutor, certifico que la estudiante **Mildred María Rocafuerte Mendoza** del año lectivo **2024-2025**, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación: **“ESENCIA FLORAL DE DORMILONA (*Mimosa pudica*) PARA EL MANEJO DE ANSIEDAD Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO MISAEL ACOSTA SOLÍS”**, certifico que el mencionado trabajo cumple con todos los requisitos legales y tecnológicos; en virtud de ello le asigno la calificación de ____/10, con ____% de plagio, revisado a través del sistema de anti plagio que maneja la institución, particular que pongo a consideración para los fines pertinentes.

Atentamente,

CI: 0602157398

BQF. Fausto Contero Bedoya, MSc.



ACTA DE EVALUACIÓN

Riobamba, ____ de _____ de _____.

El tribunal de Evaluación del Trabajo de Titulación, previa la obtención del título de

TECNÓLOGO EN NATUROPATÍA

POR CONSENSO ADJUNTA LA CALIFICACIÓN DE:

.....

Al Trabajo de Titulación: “ESENCIA FLORAL DE DORMILONA (*Mimosa pudica*) PARA EL MANEJO DE ANSIEDAD Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO UNIVERSITARIO MISAEL ACOSTA SOLÍS”

AUTOR: MILDRED MARÍA ROCAFUERTE MENDOZA

TUTOR: FAUSTO FERNANDO CONTERO BEDOYA

Código de proyecto N.º

Por el TRIBUNAL.

f.....

Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN.

f.....

DEDICATORIA

Este proyecto de investigación lo dedico con mucho cariño y amor a mis padres Ricardo Roca fuerte y Ruby Mendoza quienes me han apoyado en mis estudios.

A todas las personas que me han acompañado en este trayecto de mi vida, a los que me brindaron su apoyo incondicional, su paciencia y amor. Esta tesis es solo el reflejo de esos momentos de esfuerzo, pero también de alegría. A mi familia, amigos y mentores.

Gracias infinitas

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme cada día sabiduría, conocimiento e inteligencia, por ayudarme a culminar una etapa más en mi vida como profesional.

Me agradezco por seguir adelante.

Por ser valiente, esas veces que quise salir corriendo.

Por seguir intentando sin rendirme.

Por soñar y amar a pesar de las circunstancias

Me agradezco, me valoro y me felicito.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA	II
ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	III
ACTA DE EVALUACIÓN	IV
DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VI
ÍNDICE DE TABLAS	X
ÍNDICE DE FIGURAS	XI
ÍNDICE DE ANEXOS	XII
RESUMEN	1
ABSTRACT	2
CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:	3
JUSTIFICACIÓN:	4
HIPÓTESIS:	5
OBJETIVOS:	5
OBJETIVO GENERAL:	5
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	5
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	6
ANSIEDAD	6
PSICOPATOLOGIA DE LA ANSIEDAD	6
CUADRO CLÍNICO	7
TRASTORNOS DE LA ANSIEDAD	8
ESTRÉS	9
TIPOS DE ESTRÉS	9
Estrés de supervivencia	9
Estrés laboral	10
Estrés químico	10
Estrés por factores ambientales	10

Estrés por intoxicación	10
Estrés por factores hormonales	10
Estrés por empatía	10
Estrés académico	11
NOSOLOGÍA PSIQUIÁTRICA DEL ESTRÉS	12
SÍNTOMAS DE ESTRÉS	13
EFFECTOS COMUNES DEL ESTRÉS	13
Sobre el cuerpo	13
Sobre el estado de ánimo	13
Sobre el comportamiento	13
DORMIDERA O SENSITIVA	13
Nombre científico	13
Sinonimia	13
Familia	14
Nombres comunes	14
DESCRIPCIÓN DE LA PLANTA	14
USOS MEDICINALES	15
CONSTITUCIÓN QUÍMICA	17
ACCIONES FARMACOLÓGICAS	18
Actividad cicatrizante	18
Actividad antimicrobiana	18
Actividad analgésica y antiinflamatoria	19
Anticonvulsionante	19
Actividad antidiarreica	19
Contra la infertilidad	19
Actividad antioxidante	19
Actividad antimalárica	20
TERAPIA FLORAL	20
ORIGEN	20
EL ORIGEN DE LA ENFERMEDAD	20

CLASIFICACIÓN DE LOS 7 GRUPOS EMOCIONALES	21
MECANISMO DE ACCIÓN	22
PROCESOS DE ELABORACIÓN DE LAS ESENCIAS	22
Proceso de solarización	22
El proceso de ebullición	23
¿CÓMO PREPARAR LOS ELÍXIRES FLORALES DE BACH?	24
FORMA DE ADMINISTRACIÓN	24
TERAPIA FLORAL PARA DISMINUCIÓN DE SÍNTOMAS DE ESTRÉS Y ANSIEDAD	25
FLORES DE BACH COMO TRATAMIENTO PARA DISMINUCIÓN DE SÍNTOMAS DE ESTRÉS ACADÉMICO	25
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	27
DISEÑO EXPERIMENTAL	27
POBLACIÓN Y MUESTRA	27
POBLACIÓN:	27
MUESTRA:	27
VARIABLES E INDICADORES	27
VARIABLE INDEPENDIENTE	28
VARIABLE DEPENDIENTE	28
MÉTODOS PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS	29
MÉTODOS PARA ANÁLISIS DE RESULTADOS	29
CONSIDERACIONES ÉTICAS	29
Consentimiento informado	29
Confidencialidad y privacidad	30
Derechos de los participantes	30
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	31
RESULTADOS	31
DISCUSIÓN	40
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	42

CONCLUSIONES	42
RECOMENDACIONES	42
BIBLIOGRAFÍA	43
ANEXOS	1

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de variables	28
Tabla 2. Distribución de la muestra por sexo	31
Tabla 3. Distribución de pacientes por grado de estrés, antes y después del tratamiento	33
Tabla 4. Variación de grado de estrés, por caso	34
Tabla 5. Distribución de pacientes por grado de ansiedad, antes y después del tratamiento	35
Tabla 6. Variación de grado de ansiedad, por caso	36
Tabla 7. Variación en los síntomas asociados a estrés y ansiedad	37
Tabla 8. Percepción de cambios debidos a la terapia	38
Tabla 9. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon para variación en niveles de estrés	40
Tabla 10. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon para variación en niveles de ansiedad	40

ÍNDICE DE FIGURAS

Imagen 1. Flor <i>Mimosa pudica</i>	13
Imagen 2. Recolectando la flor sensitiva (<i>Mimosa pudica</i>).	6
Imagen 3. Proceso de solarización.	6
Imagen 4. Elaboración la esencia floral <i>Mimosa pudica</i> .	7
Imagen 5. Elaboración y etiquetado de la esencia floral <i>Mimosa pudica</i> .	7
Imagen 6. Aplicando encuesta a los estudiantes antes de la aplicación de la esencia floral.	8
Imagen 7. Aplicando encuesta a los estudiantes antes de la aplicación de la esencia floral.	8
Imagen 8. Entrega de la esencia floral <i>Mimosa pudica</i> a los estudiantes.	9
Imagen 9. Aplicando encuesta posterior a la aplicación de la esencia floral.	9

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1: ENCUESTAS

ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO

ANEXO 3: FOTOS DE LA ELABORACIÓN DE LA ESNECIA FLORAL

RESUMEN

El estrés y la ansiedad son problemas de salud comunes que afectan a millones de personas a nivel mundial, generando una serie de síntomas físicos y emocionales que deterioran el bienestar general del ser humano.

Este es un estudio con un enfoque cuantitativo, se realizó una intervención utilizando la esencia floral de *Mimosa pudica*, y se analizaron los cambios en los síntomas a través de mediciones pre y post tratamiento. Para la evaluación de los resultados, se utilizó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, un método estadístico no paramétrico adecuado para analizar datos relacionados.

Al realizar esta prueba, se obtuvo un p valor de 0.000 en nivel de estrés y un p valor de 0.041 en nivel de ansiedad. Al ser menor que el nivel de significancia 0.05, que demuestra la efectividad de la esencia floral para disminuir el nivel de estrés y ansiedad en la muestra.

PALABRAS CLAVE: Terapia floral, estrés, ansiedad, *Mimosa pudica*.

ABSTRACT

Stress and anxiety are common health problems that affect millions of people worldwide, generating a range of physical and emotional symptoms that deteriorate overall human well-being.

This is a quantitative study in which an intervention was carried out using the flower essence of *Mimosa pudica*, and changes in symptoms were analyzed through pre- and post-treatment measurements. To evaluate the results, the Wilcoxon signed-rank test was used, a non-parametric statistical method suitable for analyzing related data.

When performing this test, a p-value of 0.000 was obtained for stress levels and a p-value of 0.041 for anxiety levels. Since these values are lower than the significance level of 0.05, they demonstrate the effectiveness of the flower essence in reducing stress and anxiety levels in the sample.

KEYWORDS: floral therapy, stress, anxiety, *Mimosa pudica*.

CAPÍTULO 1: INTRODUCCIÓN

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

El estrés y la ansiedad son dos de los trastornos emocionales más comunes a nivel mundial. Ambos están relacionados con respuestas del cuerpo y la mente ante situaciones que percibimos como amenazantes o desafiantes. El estrés, aunque en algunos casos puede ser útil como mecanismo de adaptación ante situaciones de presión, puede convertirse en un problema de salud cuando se experimenta de forma crónica o excesiva. Por otro lado, la ansiedad involucra una sensación persistente de preocupación, temor o incertidumbre, que puede interferir significativamente en la vida diaria de una persona.

Con el presente trabajo de investigación, se busca abordar esta problemática de salud con los estudiantes del Instituto Universitario Misael Acosta Solís (IUMAS). La investigación se centrará en identificar y comprender las experiencias de los estudiantes que padecen trastornos de ansiedad, así como explorar posibles intervenciones que puedan ayudar a mitigar sus efectos.

Según el doctor Edward Bach, la vibración de las flores actúa sobre las vibraciones del campo energético del ser vivo, armonizándolo. Cada bloqueo o ruptura que se produce en los circuitos de energía se convierte en un desequilibrio emocional, que si perdura, da lugar a manifestaciones patológicas orgánicas.

En resumen, esta investigación tiene como objetivo principal elaborar una esencia floral denominada dormilona (*Mimosa pudica*) para mejorar estos problemas de ansiedad y estrés y dar entusiasmo y esperanza para atravesar los obstáculos a los que estamos sometidos en la vida diaria.

JUSTIFICACIÓN:

Desde sus inicios se conoce que la terapia con “Esencias Florales” actúa sobre el sistema nervioso central, siendo especialmente eficaz en el manejo y acompañamiento de los trastornos afectivo-emocionales, gracias a que permiten que afloren estados de ánimo, sentimientos y emociones, que son responsables de la ansiedad, depresión y frustración en los seres humanos. Desde este enfoque, las esencias florales se convierten en una terapéutica de gran beneficio para tratar trastornos.

La terapia floral se trata de una terapia medicamentosa pero no farmacológica y que brinda un conjunto de remedios vibracionales que no poseen principios activos.

La creciente prevalencia de trastornos de ansiedad y estrés en la población, especialmente en los jóvenes, ha generado la necesidad de buscar alternativas efectivas y accesibles para su tratamiento. La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que los trastornos de ansiedad afectan a millones de personas en todo el mundo, y en el contexto académico, los estudiantes enfrentan un aumento del estrés y la presión que puede agravar su bienestar emocional.

La flor sensitiva o dormilona, conocida científicamente como *Mimosa pudica*, es conocida por sus propiedades calmantes y ansiolíticas, utilizadas tradicionalmente en diversas culturas como un remedio natural para reducir el estrés y aliviar la ansiedad. La elaboración de una esencia floral a partir de esta planta ofrece una alternativa natural y efectiva para manejar los síntomas del estrés y la ansiedad, dando un enfoque holístico que busca equilibrar el bienestar emocional y mental de los individuos.

En conclusión, la elaboración de una esencia floral de *Mimosa pudica* para el manejo del estrés y la ansiedad se justifica no solo por sus propiedades terapéuticas sino también por su potencial para empoderar a las personas, ofreciéndoles un método natural para mejorar su salud emocional de forma accesible y segura.

HIPÓTESIS:

La administración de la esencia floral dormilona (*Mimosa pudica*) reduce los síntomas de ansiedad y estrés, promoviendo un mejor equilibrio del sistema nervioso en los estudiantes del IUMAS.

OBJETIVOS:

OBJETIVO GENERAL:

- _____Elaborar una esencia floral dormilona (*Mimosa pudica*) para el manejo de la ansiedad y el estrés en los estudiantes del IUMAS.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Aplicar una encuesta para evaluar el nivel de ansiedad y el estrés en estudiantes del IUMAS, que permita identificar niveles de malestar emocional, y aplicarlo en una muestra representativa de estudiantes durante el periodo académico 2024.
- Administrar la esencia floral dormilona (*Mimosa pudica*) en los estudiantes del IUMAS que presenten síntomas de ansiedad y estrés.
- Evaluar la efectividad de la esencia floral dormilona (*Mimosa pudica*) en la reducción de síntomas mediante un seguimiento y análisis de los resultados antes y después del tratamiento.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

ANSIEDAD

La ansiedad se entiende como un trastorno neurológico y subjetivo que se presenta como una reacción ante situaciones prolongadas de estrés o como una respuesta de alerta, poniendo al individuo en un estado de defensa frente a diversas circunstancias generando un temor constante y desagradable. Si bien es un estado de defensa, que puede llegar a ser patológico cuando afecta el comportamiento de la persona, impidiéndole afrontar situaciones cotidianas, y transformándose en una amenaza en lugar de algo beneficioso.

Etimológicamente, la palabra ansiedad deriva del latín "*anger*" que significa, sensación de opresión y angustia emocional, razón por la que el individuo frecuentemente tiende a presentar preocupación excesiva permanente e intensa, que le es difícil de controlar. (1)

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), informan que los trastornos de ansiedad son el segundo trastorno mental más incapacitante en muchos países de la región de las Américas. Los trastornos mentales representan un 23% de años perdidos debido a discapacidad en los países con ingresos bajos a moderados, y se asocian con una menor esperanza de vida y mayores índices de mortalidad.

Asher y colaboradores, indican que el 18 % de la población adulta en Estados Unidos padecía de un trastorno mental y la mitad de estos casos correspondían a patologías graves, lo que restringía su capacidad funcional y actividad diaria. Sin embargo, ese mismo año solo el 13% recibieron tratamiento. (2)

PSICOPATOLOGIA DE LA ANSIEDAD

La ansiedad no se pondrá de manifiesto mientras el individuo reprima el ego de inestabilidad que mantiene inconscientemente como fuerzas internas inactivas, de manera que cualquier estímulo capaz de ocasionar ruptura del equilibrio, traerá como consecuencia

una transformación en su forma de conducta social, inclusive podría desencadenar una conducta criminal y antisocial.

Para poder reconocer el factor causante de la enfermedad en sí, debiera de indagarse en las circunstancias precipitantes que interfirieron en la vida del paciente, para que se ocasione una ruptura de su equilibrio interior, pudiendo ser el resultado de una acumulación de inaceptabilidad de su personalidad o de una debilidad en su ser, de ser respetado y amado, entre otros.

CUADRO CLÍNICO

Siendo la ansiedad, una reacción de alerta ante el peligro, presenta manifestaciones:

- a) Físicas; denominadas *psicofisiológicas*, caracterizadas por problemas cardiovasculares, digestivos, respiratorios y dermatológicos, e incluso datos relacionados a trastornos del sistema inmune, como la artritis reumatoide.
- b) Mentales; como, alteración del estado anímico, depresión elevada, adicciones al tabaco, alcohol, trastornos de la alimentación, del sueño y además de pérdida de control de los impulsos.

Como la ansiedad es un conjunto de manifestaciones que afectan el estado anímico de una persona, principalmente ocasiona problemas en cuatro áreas individuo:

1. Control psicológico: donde presenta manifestaciones como inquietud interna, miedo a perder el control de las situaciones por inseguridad a sí mismo, pensamientos de la nada, además de sentir el temor tanto a la muerte como a la locura y al suicidio.
2. Control de la conducta: el individuo se encuentra en continuo estado de alerta o de hipervigilancia, con dificultad para reaccionar ante un peligro, bloqueo afectivo y trastornos del lenguaje no verbal.

3. Compromiso intelectual; con dificultad en el procesamiento de la información, ya que se ve invadido por pensamientos preocupantes, negativos e ilógicos y dificultad para retener información y concentrarse.

4. Control asertivo; ya que comienza a desarrollar ciertas hostilidades en el ambiente social, al no saber cómo desarrollar una conversación con segundas personas.

Tomando en cuenta su incidencia según el género, este trastorno afecta más a mujeres que a varones, siendo las primeras más proclives al padecimiento, puesto que tienen mayor tendencia a imaginar lo peor, lo inesperado, desastroso y catastrófico.

TRASTORNOS DE LA ANSIEDAD

La ansiedad puede manifestarse por diferentes formas de expresión como ocurre con:

- *El pánico*; que se caracteriza por una aparición brusca de miedo intenso, que puede surgir espontáneamente o por la presencia de algún estímulo. El individuo presenta manifestaciones como sensación de frío-calor, sudoración, miedo a perder el control e inclusive la sensación de morir.
- *La fobia*; se caracteriza por presencia de angustia ante una situación real o imaginaria, que podría culminar con la eliminación del factor causante del temor, además presenta manifestaciones como miedo a objetos, fobia social y agorafobia, que no es más que el temor de encontrarse en un sitio con gran afluencia de personas.
- *La ansiedad generalizada*; se caracteriza por la aparición permanente de síntomas de ansiedad, sin ninguna causa aparente, razón por la que el individuo constantemente se encuentra preocupado e incapaz de tener el control de un momento determinado, presentando inquietud, tensión muscular aumentada, irritabilidad y dificultad para dormir.

- *La conducta obsesivo compulsiva*; donde el individuo asume ideas o pensamientos repetitivos, que no desaparecen, aunque lo intente por todos los medios, acompañado de un cambio en la conducta personal.
- *El estrés postraumático*; característico de pacientes, con antecedentes de padecimiento de un daño físico o psicológico. Presenta manifestaciones como insomnio, irritabilidad y pérdida de concentración.

Todos los trastornos de ansiedad, generan en sí, diferentes niveles de alteración en el entorno familiar, laboral y/o social de la persona. (1)

ESTRÉS

El estrés es uno de los problemas de salud más generalizado en la sociedad actual. Es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar. La inclusión de este término como parte de la cotidianidad del siglo XXI ha patentado su presencia en diferentes áreas de la vida. (3)

TIPOS DE ESTRÉS

Con toda la información acumulada se ha podido determinar que existen diferentes tipos o manifestaciones del estrés. En muchas ocasiones las personas tienen una combinación de reacciones, lo que da lugar a la ansiedad, la angustia y la depresión.

Estrés de supervivencia. Generalmente relacionado con enfermedades que ocasionan estrés físico y emocional. El individuo se enfrenta a una situación que no puede superar. Es muy común que los enfermos, especialmente crónicos, se estresen producto de la interacción de la enfermedad con su respuesta anímica ante la misma situación física que lo aqueja.

Estrés laboral. Lamentablemente, en las últimas décadas este tipo de estrés ha sido aumentado, en parte por la sobre exigencia de las empresas y por la competitividad que se ha instalado en el mercado laboral. Es causado por fatiga, por sobrecarga laboral, incluso por falta de trabajo y por presiones de tiempo.

Estrés químico. La alimentación es un factor que pocas veces se relaciona directamente con el estrés. Sin embargo, el consumo de bebidas cafeinadas (café o mate, por ejemplo), aumenta las probabilidades de sufrir las secuelas del estrés. Lo mismo sucede con el consumo de alimentos y bebidas azucaradas, chocolate dulce, alto consumo de sal, o una dieta desequilibrada. El cuerpo se estresa porque está en condiciones desventajosas para enfrentar los estresores cotidianos.

Estrés por factores ambientales. Este tipo de tensión se produce por una serie de incidentes y factores que a veces no dependen de la decisión individual de las personas. Por ejemplo, los lugares de habitación donde hay suciedad y desorden, también pueden convertirse en un factor de estrés ambiental.

Estrés por intoxicación. Se provoca por el consumo de drogas, ya sea legal o ilegal. Lo que más se utiliza a nivel mundial son las drogas llamadas legales. El alcohol, el tabaco y los tranquilizantes. Van provocando un deterioro físico que inhibe al cuerpo para reaccionar de manera normal ante los estresores.

Estrés por factores hormonales. Los seres humanos vivimos procesos hormonales normales que producen una alteración física. Las personas se tornan vulnerables al estrés, precisamente porque su cuerpo reacciona de una manera anormal. En este ámbito entran los cambios hormonales de la pubertad y la adolescencia, que hacen que los jóvenes tengan menos tolerancia que los adultos a situaciones estresantes.

Estrés por empatía. Ocurre cuando se asumen responsabilidades por las acciones de otras personas. Es común en padres que se responsabilizan por las acciones de sus hijos, o hijos mayores que se ven obligados a afrontar lo que hacen sus hermanos menores. Difícilmente

alguien tenga un solo tipo de estrés. Muchas veces es una combinación de varios factores, todo lo que convierte al estrés en una situación compleja y, en ocasiones, difíciles de abordar. (4)

Estrés académico. El estrés académico es un proceso de carácter adaptativo y esencialmente psicológico. Se considera como una respuesta de afrontamiento de los estudiantes. Así, las condiciones propias de la actividad académica, como tareas individuales o grupales, lectura de textos especiales, exposición o disertación de temas y la competitividad entre compañeros favorece la aparición de sintomatología de desequilibrio. Diversos estudios identifican alteraciones emocionales relacionadas con el estrés académico, y se menciona a la tristeza, enojo, miedo y ansiedad, entre otros, como manifestaciones psicológicas importantes. En tanto que la cefalea, fatiga, dolores musculares y alteraciones en las funciones cognoscitivas pueden ser indicadores físicos de la respuesta no adaptativa a los estresores.

En la actualidad se considera al estrés académico como generador de alteraciones en el estado emocional, de las dificultades en las relaciones interpersonales o de la salud física. Algunas de sus manifestaciones se identifican en reacciones físicas (o fisiológicas no relacionadas con enfermedades de origen orgánico), psicológicas (cognoscitivas o emocionales) y comportamentales (actitudes o conducta en la sociedad) consideradas como no adaptativas. Así, las condiciones que se relacionan directamente con eventos vitales de las actividades escolares como trabajos en grupo, participación frente a sus compañeros, presentaciones de resultados o exámenes pueden tener también una respuesta adversa. (5)

Según el tiempo que dure la respuesta fisiológica se puede dividir el estrés en:

- **Agudo:** Cuando se pide al organismo una respuesta intensa, de muy breve duración.
- **Subagudo:** la respuesta es moderada, pero dura un período de tiempo mayor.
- **Crónico:** la respuesta es leve pero dura mucho tiempo. (6)

NOSOLOGÍA PSIQUIÁTRICA DEL ESTRÉS

El concepto de síndrome de estrés hace referencia al conjunto de signos y síntomas que están implicados en el estado morbos, y que son accesibles mediante la investigación psicopatológica. De acuerdo con la participación de los factores estresantes en el origen del trastorno, los síndromes de estrés se clasifican de la siguiente forma:

a) Inespecíficos: son "secundarios a un estado más o menos crónico de sobrecarga de mecanismos homeostáticos, con reducción de la capacidad defensiva e incremento inespecífico de la vulnerabilidad del organismo". Aquí se incluyen los fenómenos psicósomáticos, posiblemente todas las enfermedades crónicas en las que tienen un papel importante los mecanismos neuroendocrinos y neuroinmunológicos (lupus eritematoso sistémico, artritis reumatoide, tiroiditis, etc.), y trastornos como la depresión mayor y la enfermedad de Alzheimer.

b) Semi-específicos: en ellos se entrelazan, normalmente de manera aguda, los factores externos de estrés con otros factores patógenos independientes, indispensables para activar el ciclo patogénico del cuadro clínico. Algunos ejemplos son: coronariopatía isquémica, infecciones respiratorias víricas, reacciones alérgicas, episodios disociativos, psicosis reactivas, y muchos trastornos de ansiedad.

c) Específicos: los factores externos de estrés son determinantes en la génesis del proceso morbos. Los síndromes típicos de este grupo son el síndrome de estrés postraumático, el trastorno agudo de estrés y los trastornos adaptativos.

A este último grupo, suele restringirse la consideración de síndrome de estrés en psiquiatría. En consecuencia, se definen los síndromes de estrés como "aquellos síndromes psiquiátricos en los que la defensa o adaptación a exigencias externas juegan un papel etiopatogénico determinante y específico. (7)

SÍNTOMAS DE ESTRÉS

Los síntomas del estrés pueden afectar el cuerpo, los pensamientos y sentimientos, y el comportamiento. Conocer los síntomas habituales del estrés puede ayudarte a controlarlos. El estrés no controlado puede derivar en muchos problemas de salud, como presión arterial alta, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, obesidad y diabetes.

EFECTOS COMUNES DEL ESTRÉS

Sobre el cuerpo

Dolor de cabeza, tensión o dolor muscular, dolor en el pecho, fatiga, cambios en el deseo sexual, malestar estomacal, problemas de sueño, enfermarse con mayor facilidad debido al sistema inmunitario más débil.

Sobre el estado de ánimo

Ansiedad, desasosiego, falta de motivación o concentración, problemas de memoria, sentirse abrumado malhumor o ira, depresión o tristeza.

Sobre el comportamiento

Comer en exceso o no comer lo suficiente, arrebatos de ira, abuso de drogas o alcohol, consumo de tabaco, evitar a los amigos y quedarse en casa, hacer ejercicio con menos frecuencia. (8)

DORMIDERA O SENSITIVA

Nombre científico: *Mimosa pudica*

Sinonimia

- *Mimosa hispida* Kunth

var. *tetrandra* (Willd.) DC.



- *Mimosa tetrandra* Willd.

var. *unijuga* (Duchass. & Walp.) Griseb.

- *Mimosa unijuga* Duchass. & Walp

Imagen SEQ Imagen *
ARABIC 1. Flor *Mimosa pudica*

Familia: Fabaceae

Nombres comunes

La Resentida (Perú), Caicove del Río de la Plata, ciérrate-ciérrate (Perú), doncella (Perú), dormilona (El Salvador, Honduras, Costa Rica, Nicaragua, Colombia, Venezuela), mata virgen (Perú), mírame y no me toques (Perú), moriviva (Cuba), moriviví (República Dominicana, Puerto Rico), sensitiva (Perú), vergonzosa, yerba mimosa común. (9)

DESCRIPCIÓN DE LA PLANTA

Partes utilizadas de la planta: hojas, flores, tallo y raíz.

Propiedades y acciones atribuidas: Desde el punto de vista farmacológico ha demostrado tener propiedades antibacterianas, antimicrobianas, antiasmáticas, anticonceptivas, analgésicas, afrodisíacas, anestésicas, antidepresivas, sedantes, antialopécicas, anticonvulsivantes e hiperglucemiantes, entre otras. Se conoce que en medicina tradicional se ha utilizado la raíz para el tratamiento de personas con diferentes afecciones, tales como: lepra, disentería, molestias vaginales y uterinas, inflamaciones, enfermedades de la piel e impotencia.

Los estudios fitoquímicos de esta planta han revelado la presencia de ácido ascórbico, crocetina, éter-dimetil-crocetina, ácido-D-glucurónico, D-xilosa, ácido linoleico, ácido linolenico, mimosina (alcaloide de la planta), mucílagos, norepinefina o noradrenalina, ácido oleico, ácido palmítico, beta-sitosterol y ácido esteárico.

Investigaciones realizadas en la India muestran la efectividad de esta planta en afectados por parotiditis; también se ha hecho referencia a que el extracto de la raíz neutraliza el veneno de algunos animales y culebras venenosas como la cobra india o cobra de anteojos (*N. naja*), la víbora de Russell (*D. russelii*) y la víbora gariba (*Echis carinatus*).

En un estudio experimental en ratas se observó que la decocción de la mimosa utilizada al inicio, provocó efecto sedante, pero al suspender la sustancia, hacían cuadros de abstinencia, con una hiperactividad evidente, por lo que se concluyó que la mimosa era capaz de causar dependencia en estos animales.

A continuación, se exponen las experiencias de los pacientes que han consumido *Mimosa pudica*, con la finalidad de orientar y educar al personal médico, paramédico y factores de la comunidad para que puedan cooperar con la prevención del uso de esta planta como sustancia psicoactiva. (10)

USOS MEDICINALES

Varios estudios han descrito el uso de la planta como medicina. Todas las partes de la planta tienen características medicinales y pueden ser usadas en diferentes tratamientos contra enfermedades. Primero, se han hecho experimentos en ratas que ha mostrado que extractos clorofórmicos de las hojas y metanólicos de las raíces tienen la capacidad de curar heridas. Se cree que estos extractos tienen características de constituyentes fenólicos que los hace buenas para este tipo de tratamientos. Adicional, se comparó la efectividad de estos extractos y se observó una mayor actividad de curación que el medicamento gentamicina.

En muchas regiones rurales de la India se utiliza esta planta como anticonceptivo. Esta es una característica del extracto de la raíz, que es capaz de generar cambios hormonales en las hembras de ratones. En experimentos se observó un aumento en el tiempo del ciclo estral, en especial en las fases donde la hembra no es receptiva. Adicional, hay una supresión de la hormona gonadotropina y en los niveles de FSH. Cuando se administró

polvo hecho con las raíces de la planta, también hubo una alteración del ciclo estral con una fase diestral más larga por 2 semanas y una menor cantidad de óvulos producidos.

Las hojas y extractos etanólicos muestran un efecto diurético, aumentando la cantidad de orina excretada y también una menor concentración en los iones (Na^+ , Cl^- y K^+) de esta orina. Al mismo tiempo, también vieron un aumento en la concentración de estos iones en el cuerpo de los ratones experimentados. Algunos estudios no vieron un cambio en la concentración de K^+ en la orina, por lo que se recomienda mezclarlo con otro diurético para generar pérdida de este catión.

Extractos etanólicos de las hojas de *M. pudica* tienen un efecto hiperglucémico cuando fueron dadas a ratones. Adicional, se ha visto su efectividad en la regulación de la diabetes tipo 1, controlando también la concentración de ácidos grasos en la sangre. Este también tiene un control aterogénico gracias a la presencia de glucósidos, alcaloides, y flavonoides.

Extractos metanólicos de todas las partes aéreas de la planta fueron administrados a ratas y mostraron buenos resultados como depresor del sistema nervioso para el control del dolor. También se ha visto que el tratamiento con esta planta ayuda en la regeneración del nervio ciático. En experimentos en ratones se ve una mayor efectividad del 30-40% que tratamientos con hidrocortisona.

Se realizaron experimentos en ratones en donde se comparan los efectos producidos por extractos de *M. pudica* y antidepresivos como clomipramina y desipramina. Al realizar varias pruebas, se vio un comportamiento similar en los grupos con antidepresivos y los extractos de la planta, mostrando que puede tener efectos antidepresivos.

Extractos de todas las partes de la planta se han puesto a prueba como posibles antimicrobianos. Se ha comprobado su efectividad contra especies de bacterias como *Citrobacter divergens*, *Klebsiella pneumonia*, *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus albus*, *Proteus vulgaris*, *Salmonella typhi*, *Salmonella paratyphi A*, *Salmonella paratyphi B*, *Shigella flexneri*, y *Pseudomonas aeruginosa* y también se sabe

de su efectividad contra los hongos *Aspergillus fumigates* y *Candida albicans*. El conocimiento de los metabolitos presentes en la planta hace creer que esta actividad microbiana se da por los glucósidos, alcaloides, terpenoides, flavonoides, fenoles, quininas, taninos, cumarinas y saponinas.

Las especies reactivas de oxígeno (ROS) son oxidantes fuertes que pueden generar un daño en los tejidos. Se ha visto que tiene un efecto importante en el hígado. Por eso, se observó la efectividad que tiene los extractos de *M. pudica* para reducir este daño. Resultados muestran un mejoramiento significativo en la actividad hepática al tener características antioxidantes. El metanol extraído de la planta se ha visto como el responsable de esta actividad antioxidante. Adicional, el etanol presente en la planta tiene la capacidad de proteger el hígado contra el tetracloruro de carbono (CCl₄).

Los extractos de la planta también son eficientes contra la diarrea en ratones. Se cree que esta actividad puede estar dada por etanoles o los taninos y flavonoides presentes en el extracto.

En ratones se puede inducir una convulsión por medio de fármacos como pentilenotetrazol, estriknina y picrotoxina. Extractos de las hojas de la planta se ha visto efectiva para combatir las convulsiones causadas por los 2 primeros fármacos, pero no se observó un efecto importante con la picrotoxina.

En India también se ha visto su capacidad para neutralizar los venenos y los efectos negativos de los venenos de varias serpientes. Se vio su capacidad para inhibir las enzimas hialuronidasa y proteasa de en el veneno de las serpientes *Naja naja*, *Vipera russelii*, and *Echis carinatus*. Adicional a que tiene la capacidad de controlar los efectos letales, fosfolípidos, formaciones de edema, fibrinolítico y hemorrágico causado por el veneno.

(11)

CONSTITUCIÓN QUÍMICA

Dado al potencial uso de la *Mimosa pudica* dentro de la medicina tradicional, resulta de gran importancia el comprender e identificar los metabolitos a los cuales se les pueda asociar las diversas propiedades que dicha planta posee. Múltiples estudios referentes al perfil fitoquímico han demostrado la presencia de varios metabolitos como, alcaloides, taninos, esteroides y flavonoides.

Uno de los metabolitos que se ha destacado en el estudio de esta planta es la mimosina, un alcaloide aminoácido no proteico que en un principio había sido descubierto de las raíces y de la savia de la *Mimosa pudica*.

De las semillas ha sido posible el identificar varios polisacáridos los cuales se consideran los principales constituyentes del mucilago de estas mismas. El mucilago es un tipo de fibra soluble con características viscosas que juegan un papel importante en la germinación de la semilla.

Las raíces de la *M. pudica* son otra gran fuente de metabolitos pues en ella se han encontrado fitosteroles como β -sitosterol y el estigmasterol; triterpenos como el ácido betulínico y un nuevo compuesto glucoesteroideo. (12)

ACCIONES FARMACOLÓGICAS

A ésta especie vegetal desde el punto farmacológico se le atribuyen propiedades antibacterianas, antimicrobianas, antiasmáticas, anticonceptivas, analgésicas, afrodisíacas, anestésicas, antidepresivas, sedantes, antialopécicas, anticonvulsivantes e hiperglucemiantes, entre otras. Utilizada como medicinal en el tratamiento de diferentes inflamaciones.

Actividad cicatrizante

El extracto metanólico de tallo y raíz de *M. pudica* ha mostrado propiedades cicatrizantes. Esto se debe en parte, a los constituyentes fenólicos en ambos extractos.

Actividad antimicrobiana

Se ha reportado actividad antagónica de extractos metanólicos de la dormilona, contra *Aspergillus fumigatus*, *Citrobacter divergens*, y *Klebsiella pneumonia*, a diferentes concentraciones del extracto. Esta actividad antagónica se atribuye principalmente a la presencia de terpenoides, flavonoides, alcaloides, saponinas, etc.

Actividad analgésica y antiinflamatoria

El extracto etanólico de hojas de *Mimosa pudica* a dosis de 200 y 400 mg/kg ha mostrado efectos negativos contra edemas, y efectos analgésicos. Según algunos investigadores esto se debe a ciertos flavonoides.

Anticonvulsionante

La infusión de hojas de *M. pudica* colocada intraperitonealmente, ha mostrado efectos antagónicos contra inductores de convulsiones en ratas.

Actividad antidiarreica

Extractos etanólicos de hojas de *Mimosa pudica* han mostrado efectos inhibitorios contra fármacos inductores de diarrea en ratas de laboratorio. Según los investigadores esto se debe en gran parte a los taninos y flavonoides presentes en los extractos.

Contra la infertilidad

Extractos del sistema radicular administrados oralmente prolonga el tiempo del ciclo estral en ratas de laboratorio. Además, se ha demostrado en condiciones de laboratorio, que el extracto de raíz tiene relación con los niveles de gonadotropina.

Actividad antioxidante

Extracto metanólico de partes aéreas de *M. pudica* ha demostrado actividad antioxidante moderada en comparación con el ácido ascórbico.

Actividad antimalárica

Extracto etanólico de hojas de la dormilona han mostrado actividad antagónica, in vitro, contra *Plasmodium berghei*. Según los investigadores, esto es debido a los constituyentes del tipo terpenoides, flavonoides, y alcaloides. (13)

TERAPIA FLORAL

ORIGEN

Reconocida desde 1976 por la OMS (Organización Mundial de la Salud), la terapia floral es medicina vibracional, que ayuda a regular las emociones para el bienestar, equilibrio emocional, físico y mental. (14)

Se denominan *Remedios Florales de Bach* a la serie de 38 esencias florales de la región de Gales, Inglaterra, cuyas propiedades curativas fueron descubiertas por el médico *Edward Bach* entre los años 1926 y 1934, para tratar los estados emocionales del hombre y de los animales, y para actuar sobre propiedades vitales de las plantas. Estas plantas no son tóxicas, crecen silvestres en sitios no contaminados, y de ellas se usa solo la flor, porque es la parte donde se concentran las energías esenciales del vegetal en el momento de su madurez o perfección completa.

Los elíxires florales son un extracto de la parte curativa viviente de la planta, que no es física, y por eso abstracta. No puede ser mensurada ni analizada como una droga o un compuesto químico, y de esta manera el elemento eficaz no puede ser ni extraído ni identificado. Sí puede ser fotografiado. (15)

EL ORIGEN DE LA ENFERMEDAD

Para Bach, la enfermedad es el resultado último de una disarmonía que comenzó a un nivel más sutil. Una desconexión entre alma o Yo Superior, por una parte, y personalidad por otra. El alma emite u nos dictados, a través de la intuición, que intentan dirigir a la personalidad en el sentido del aprendizaje y la perfección. Pero la citada disarmonía o desconexión, puede ocurrir por defectos de la personalidad en su intento de predominio sobre el alma, influencias externas que nos desvíen de nuestro camino, etc. La enfermedad se inicia, pues, a un nivel sutil, detectable de forma embrionaria en el plano mental y emocional. La no corrección de esta tendencia abocará en lo que, desde el punto de vista alopático, conocemos como enfermedad.

Ahora bien, existe la posibilidad de prevenir la génesis de la enfermedad, detectando y corrigiendo esas anomalías con la ayuda de las esencias. Una vez producida la enfermedad, los síntomas y signos inherentes a ella no constituyen un castigo, sino que son el aviso de una serie de patrones de pensamiento y conducta que deben ser rectificadas. Pero, en cualquier caso, nuestro paso por la vida, que Bach define como un día de colegio en el transcurso de un curso escolar, tiene por objeto el aprender una o dos lecciones maestras, para lo que nos revestimos al encarnar de una determinada personalidad que él vincula a una de las 12 tipologías natales. Las 12 primeras flores que sistematiza corresponden cada una a estas tipologías en las que clasifica a las personas. Todas las flores trabajan en la reperiabilización del circuito alma/personalidad.

CLASIFICACIÓN DE LOS 7 GRUPOS EMOCIONALES

El Dr. Edward Bach agrupó sus 38 esencias en siete categorías correspondientes a siete grupos de emociones, que son las siguientes:

- **Grupo I: para el temor:** Rock rose, Mimulus, Cherry plum. Aspen, Red chestnut.
- **Grupo II. Para la incertidumbre:** Cerato, Scleranthus, Gentian, Gorse, Hornbean, Wild oat.
- **Grupo III. Para la falta de interés en el presente:** Clematis, Honeysuckle, Wild rose, Olive, White chestnut, Mustard, Chestnut bud.
- **Grupo IV. Para la soledad:** Water violet, Impatiens, Heather.
- **Grupo V. Para la hipersensibilidad e influencias externas:** Agrimony, Centaury, Walnut, Holly.
- **Grupo VI. Para el abatimiento y la desesperación:** Larch, Pine, Elm, Sweet chestnut, Star of bethlehem, Willow, Oak, Crab Apple.
- **Grupo VII. Para el exceso de preocupación por los demás:** Chicory, Vervain, Vine, Beech, Rock Water. (16)

MECANISMO DE ACCIÓN

Según el doctor *Edward Bach*, la hipótesis que se plantea, es que la vibración de las flores actúa sobre las vibraciones del campo energético del ser vivo, armonizándolo. Cada bloqueo o ruptura que se produce en los circuitos de energía se convierte en un desequilibrio emocional, que si perdura, da lugar a manifestaciones patológicas orgánicas. Cada flor, entonces, actuaría desbloqueando o "suturando" esas lesiones, disminuyendo su acción a medida que el equilibrio se recupera.

Las flores de *Bach* permiten armonizar la personalidad del individuo a través de un método simple y natural, de acción muy suave, sin provocar reacciones desagradables ni efectos adversos, sin crear interferencias con otras formas de tratamiento ni dependencias del método.

Esta forma de tratamiento no se usa para las dolencias físicas, sino para tratar los estados emocionales negativos que puede sufrir una persona en un determinado momento, que pueden agotar la vitalidad del individuo, haciendo que el cuerpo pierda su resistencia natural y se vuelva más vulnerable a las enfermedades. (15)

PROCESOS DE ELABORACIÓN DE LAS ESENCIAS

Proceso de solarización

Las flores a utilizar para la preparación de la esencia deberán ser recolectadas lo más temprano posible, a la apertura de sus pétalos, lo que significa antes de las 9 de la mañana. Deberán ser frescas y estar en perfecto estado. Una flor que este dañada no tendrá el mismo campo energético que el de una flor que está fresca y completa y por lo tanto no sirve para la elaboración de la esencia. Hay que tener siempre presente que se trata de esencias de acción energética y vibracional por lo que es importante tenerlo en consideración.

El día deberá estar soleado, sin nubes en el cielo. Una vez recolectadas las flores se colocan en un bol previamente lleno de agua, a poder ser de manantial. Se cortan y sin tocarlas con las manos se colocan sobre la superficie del agua. La cantidad de agua varía según la cantidad de flores, eso, si, que se cubra toda la superficie del agua con las flores. El recipiente es colocado al sol durante un periodo de aproximadamente 3 o 4 horas. Es importante que no haya ninguna sombra durante este proceso o en caso contrario la elaboración quedara invalidada. Bach creía que la energía de las flores era de esta forma transmitida al agua, con la ayuda del sol. De hecho, el papel del sol es el de fijar, de imprimir el modelo energético de la flor, su firma vibracional en el agua.

En cuanto se termine el proceso se retiran las flores del bol con la ayuda de una rama de la propia flor, nunca con los dedos. Este extracto es posteriormente filtrado y vertido en una botella esterilizada donde se mezcla con la misma cantidad de brandy formando así lo que se llama la tintura madre. El brandy actúa como conservante estabilizando y manteniendo la energía de la flor en su forma líquida.

El proceso de ebullición

En el decurso de sus investigaciones Bach se dio cuenta de que algunas esencias no podían ser extraídas simplemente con la acción solar. De esta forma creo un segundo método que aumentara la potencia de las esencias. La forma encontrada fue la de ebullición. El criterio

en el que se basó Bach para decidir que flores se deberían preparar por el método solar y las que se deberían preparar por el método de ebullición, no se sabe del cierto cual es, aunque se supone que son precisamente cuestiones energéticas las que están detrás de esa decisión. Curiosamente Bach preparó las 19 primeras flores descubiertas a través del método de solarización y las últimas 19 por el método de ebullición.

El proceso de recolección es idéntico al anterior. Las flores se deberán colocar dentro de una cacerola que podrá ser esmaltada blanca o de hierro fundido. Se llena la cacerola hasta $\frac{3}{4}$ de su capacidad con las flores y tallos sin que estos sean más largos que 15 cm, aunque eso dependa un poco del diámetro de la cacerola. Se tapa la cacerola y se lleva lo antes posible al fuego, dejando en ebullición entre 20 a 30 minutos. (16)

¿CÓMO PREPARAR LOS ELÍXIRES FLORALES DE BACH?

Se entiende por diluciones o elíxires aquellas que se preparan de forma individual a partir de los concentrados florales o *stock bottles*, que son las tinturas madres conservadas en *brandy* pero que necesitan una nueva dilución antes de ser consumidas. El número ideal de flores para cada dilución o elíxir es hasta 6, y es mejor agregar una flor si se considera necesario a que falte. Cuanto menor es el número de flores de un preparado, mayor es el efecto; e inclusive, a veces es mejor dar las flores de una en una para ver cuál es la que actúa.

El método de preparación es el siguiente: en un frasco de vidrio color ámbar con gotero, de 30 cc de capacidad, se llena de agua mineral sin gas o agua cristalina de manantial, se añaden 2 gotas de cada una de las esencias florales elegidas y además 40 gotas de coñac, ron o vinagre de fruta como preservativo de la solución y para darle algún sabor.

FORMA DE ADMINISTRACIÓN

Según *Bach* se colocan 4 gotas del elíxir debajo de la lengua, y se sostienen unos segundos en la boca antes de tragarlas, y así repetirlo 4 veces al día, teniendo cuidado no tocar el gotero con la saliva, por razones de higiene y porque el resto del contenido del frasco puede ponerse amargo.

La primera toma debe producirse en la mañana, inmediatamente después de levantarse, y la última antes de dormir, de ser posible. No es necesario mirar el reloj para tomarlas ya que no se trata de un antibiótico, sino solo distribuir la toma a lo largo del día. Las 4 gotas también pueden ingerirse con agua, té o cualquier otro líquido. (15)

TERAPIA FLORAL PARA DISMINUCIÓN DE SÍNTOMAS DE ESTRÉS Y ANSIEDAD

En la revisión sistemática realizada se aprecia los principales beneficios terapéuticos de las flores de Bach en la disminución de la ansiedad y el estrés, según las investigaciones evaluadas las cuales son una muestra de efectividad de las flores de Bach ante la disminución de la ansiedad y el estrés en diferentes tipos de pacientes, aunque no en unanimidad, siendo las esencias florales más utilizadas en las investigaciones incluidas las cuales son Impatiens, Cherry Plum, Rock rose y Star of Bethlehem y Clematis. Así mismo los investigadores coincidieron en la dosificación de 4 gotas y una administración de 4 veces al día, en lo que difirieron fue el periodo de administración el cual oscila desde 15 minutos hasta 60 días.

Los resultados de esta revisión sistemática indican que la terapia floral de Bach presenta beneficios terapéuticos en la disminución de la ansiedad, pero presenta discrepancias por lo cual es necesario realizar mayores investigaciones con el fin de dilucidar las suspicacias que aún existen referente a la terapia floral de Bach. (17)

FLORES DE BACH COMO TRATAMIENTO PARA DISMINUCIÓN DE SÍNTOMAS DE ESTRÉS ACADÉMICO

Los resultados obtenidos dentro de los 17 artículos revisados presentan similitudes informativas entre ellos.

La efectividad de la Terapia Floral de Bach, así como sus beneficios, se pueden encontrar plasmados en los estudios realizados por Maceo, del Toro, Cofré, López, Dueñas, Cobián y

Ninataype los cuales refieren que la Terapia Floral de Bach es efectiva para reducir la sintomatología del estrés académico.

Las limitaciones que se encontraron en la revisión bibliográfica fueron que no existen los suficientes estudios científicos que demuestren que nivel de efectividad tienen las Flores de Bach y es por ello que no se llega a elegir como primer tratamiento para la reducción de síntomas del estrés académico ya que su uso es poco común. (18)

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

DISEÑO EXPERIMENTAL

El enfoque de la investigación es **cuantitativo**, ya que los datos que se recopilaron son numéricos y se analizaron mediante técnicas estadísticas. El diseño es **cuasi experimental**, ya que se manipularon una o más variables independientes, pero no se tuvo un control total sobre la asignación aleatoria de los participantes. Es decir, no existió una asignación aleatoria de los participantes al grupo de intervención. **Exploratorio**, porque busca obtener una comprensión inicial del tema de investigación, sin pretender establecer relaciones causales definitivas desde el inicio y **Prospectivo**, ya que se realizaron observaciones y mediciones a lo largo del tiempo.

POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN:

La población objetivo de este estudio está compuesta por los **estudiantes del Instituto Universitario Misael Acosta Solís (IUMAS)** que presentan problemas de **estrés y ansiedad**. Los participantes son **hombres y mujeres** con edades comprendidas entre los **20 y 45 años**.

MUESTRA:

La muestra está constituida por **27 estudiantes** seleccionados del IUMAS, que presentan niveles significativos de estrés y ansiedad, de acuerdo con evaluaciones preliminares. Estos estudiantes participaron de manera voluntaria en el estudio, y se garantizará la inclusión tanto de hombres como de mujeres, dentro del rango de edad mencionado.

VARIABLES E INDICADORES

La administración de la esencia floral de *Mimosa pudica* (Dormilona) reduce los síntomas de ansiedad y estrés, promoviendo un mejor equilibrio del sistema nervioso en los estudiantes del IUMAS.

VARIABLE INDEPENDIENTE

Esencia floral de *Mimosa pudica* (Dormilona).

VARIABLE DEPENDIENTE

Reducción de los síntomas de ansiedad y estrés, y mejora en el equilibrio del sistema nervioso.

Tabla 1. Operacionalización de variables

VARIABLE	CLASIFICACIÓN	ESCALA	DESCRIPCIÓN	INDICADOR
Sexo	Cualitativa nominal dicotómica	Femenino Masculino	Según sexo biológico	Tasa de paciente con estrés y ansiedad según sexo.

Edad	Cuantitativa discreta	20 – 30 31 – 40 41 – 45	Edad en años según el carnet de identidad	Tasa de paciente con estrés y ansiedad según edad.
Síntomas asociados al estrés	Cualitativa nominal politómicas	♣ Fatiga ♣ Cansancio ♣ Dolor muscular ♣ Falta de concentración	Según lo que este en el test de valoración de estrés.	Tasa de paciente con estrés según síntomas que presenta.
Síntomas asociados a la ansiedad	Cualitativa nominal politómicas	♣ Nerviosismo ♣ Insomnio ♣ Palpitaciones ♣ Sudoraciones ♣ temblores	Según lo que este en el test de valoración de ansiedad.	Tasa de paciente con ansiedad según síntomas que presenta.

MÉTODOS PARA LA OBTENCIÓN DE DATOS Y CUMPLIMIENTO DE OBJETIVOS

- ☐ **Desarrollo de la encuesta:** se diseñó una encuesta para valorar el estrés y la ansiedad en los estudiantes del IUMAS.
- ☐ **Aplicación de la encuesta:** Aplicar la encuesta a una muestra representativa de estudiantes del IUMAS.
- ☐ **Intervención:** Se les administró la esencia floral dormilona (*Mimosa pudica*) a los participantes seleccionados durante un periodo determinado de 5 semanas.
- ☐ **Dosis y frecuencia:** la dosis diaria y la frecuencia de administración serán de 3 a 4 gotas de la esencia floral debajo de la lengua 3 veces al día.
- ☐ **Evaluación pre y post intervención:**

Antes de la intervención: Aplicar la encuesta para medir los niveles de ansiedad y estrés antes de administrar la esencia floral.

Después de la intervención: Repetir la encuesta después de que los participantes hayan completado el periodo de intervención (administración de la esencia floral).

MÉTODOS PARA ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados obtenidos de la aplicación de la esencia floral de *Mimosa pudica* para el manejo de la ansiedad y el estrés en los estudiantes del IUMAS, son presentados mediante gráficos para facilitar su interpretación. Además, se aplicó la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon, para evaluar estadísticamente el efecto del tratamiento.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

Consentimiento informado

El consentimiento informado se obtuvo por escrito a todos los estudiantes, asegurando que entiendan el propósito del estudio, los procedimientos y que su participación era completamente voluntaria.

Confidencialidad y privacidad

Se garantizó la confidencialidad de los datos personales de los estudiantes mediante el uso de códigos identificativos y almacenamiento seguro de la información. Ningún dato personal fue divulgado sin su consentimiento.

Derechos de los participantes

Los participantes tienen derecho a ser informados sobre el progreso de la investigación y también se respeta la decisión de retirarse del estudio en cualquier momento sin ninguna repercusión negativa en su contra.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

RESULTADOS

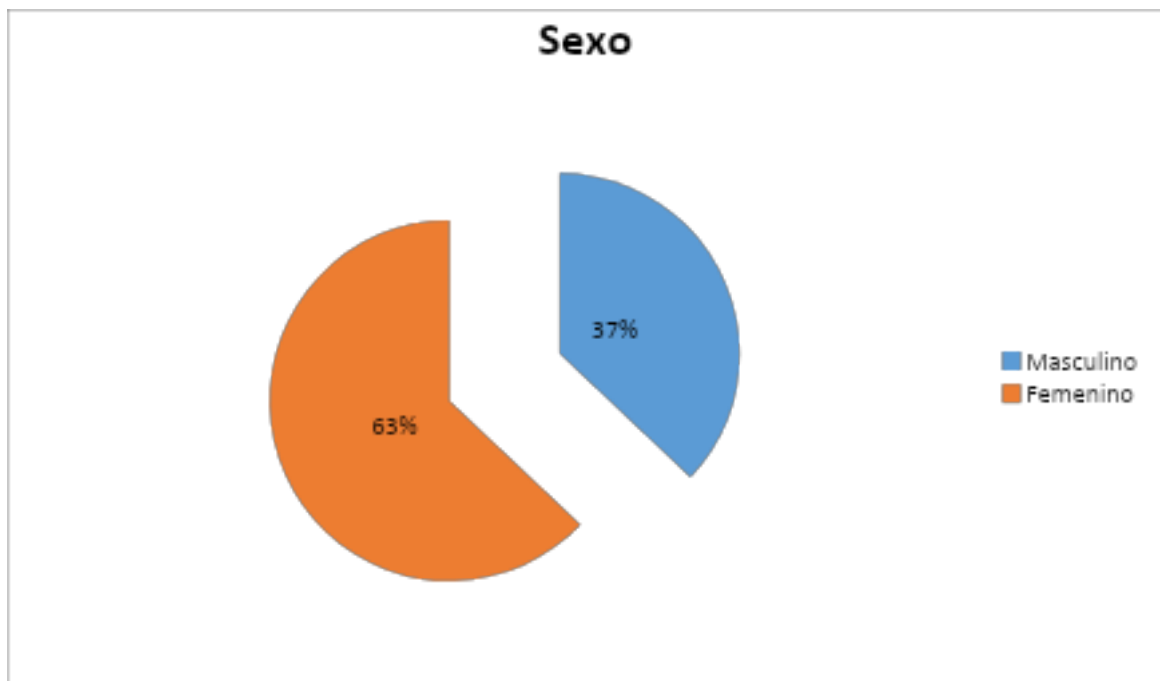
La distribución de la muestra según la variable sexo revela que el 37% de la población son hombres y el 63% mujeres. Esta distribución muestra una mayor presencia femenina.

Tabla 2. Distribución de la muestra por sexo

VARIABLE	SEXO	%
Masculino	10	37%
Femenino	17	63%
Total	27	100%

Fuente: Rocafuerte, M.

Gráfico 1. Distribución de la muestra por sexo

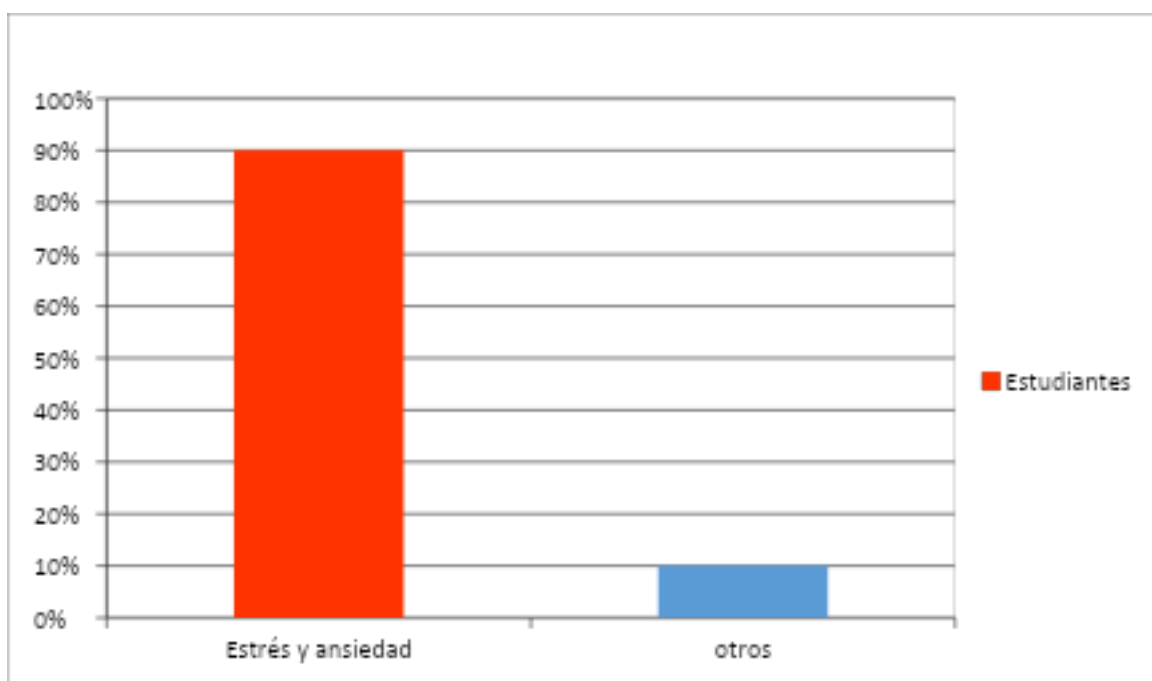


Fuente: Rocafuerte, M.

Evaluación inicial

Al inicio del estudio se realizó una encuesta a un grupo de 30 estudiantes del IUMAS, para medir sus niveles de estrés y ansiedad. Los resultados iniciales mostraron que 27 de los estudiantes presentaban estrés y ansiedad en niveles desde bajos hasta severos.

Gráfico 2. Niveles de estrés y ansiedad en la muestra



Fuente: Rocafuerte, M.

Administración de la esencia floral *Mimosa pudica*

Luego de la evaluación inicial se administró la esencia floral a los 27 estudiantes que presentaron síntomas significativos de estrés y ansiedad, la esencia floral se administró por un periodo de 5 semanas, con una dosis de 3 veces al día. Los resultados obtenidos se muestran a continuación.

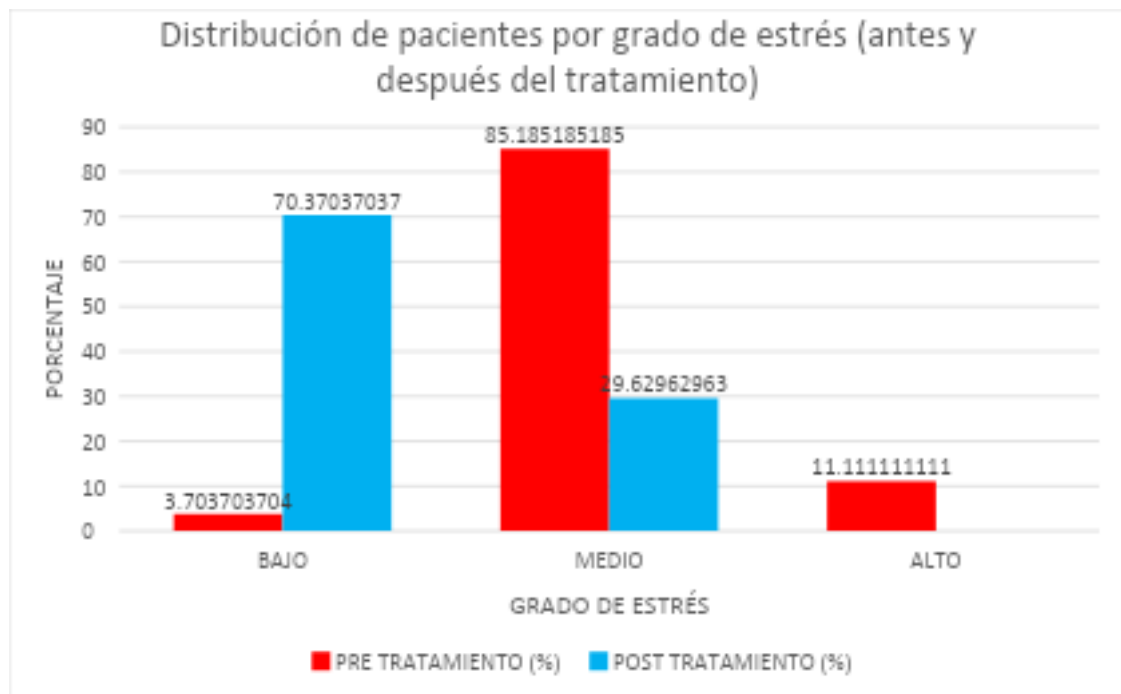
Tabla 3. Distribución de pacientes por grado de estrés, antes y después del tratamiento

	PRE TRATAMIENTO	PRE TRATAMIENTO (%)	POST TRATAMIENTO	POST TRATAMIENTO (%)
GRADO ESTRÉS				
BAJO	1	3,7	19	70,4

MEDIO	23	85,2	8	29,6
ALTO	3	11,1	0	0,0

Fuente: Rocafuerte, M.

Gráfico 3. Distribución de pacientes por grado de estrés, antes y después del tratamiento



Fuente: Rocafuerte, M.

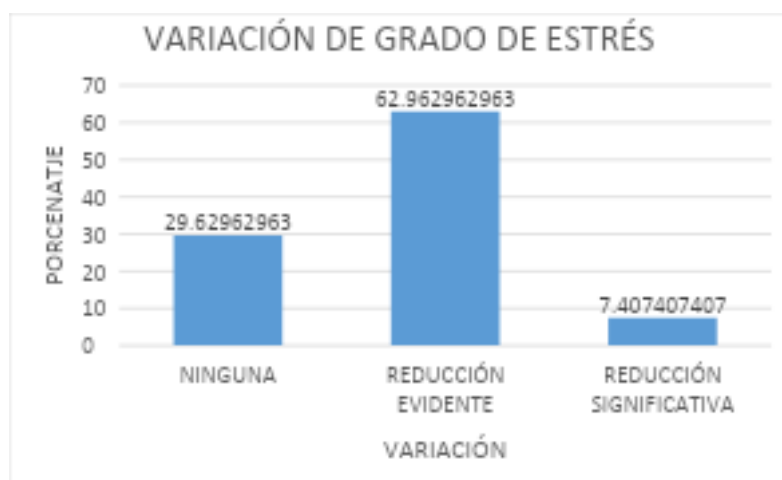
La tabla y el gráfico 3 muestran la distribución de pacientes según su nivel de estrés antes y después del tratamiento. Se observa una disminución significativa en los niveles de estrés moderado y alto, acompañado de un aumento considerable en el estrés leve tras la intervención. Antes del tratamiento, el 85.2% de los pacientes presentaba estrés moderado, reduciéndose a 29.6% después del tratamiento. Asimismo, el estrés alto pasó de 11.1% a 0%, mientras que el estrés leve aumentó de 3.7% a 70.4%. Estos cambios sugieren que el tratamiento fue eficaz en la reducción del estrés, trasladando a la mayoría de los pacientes a niveles más bajos de tensión emocional.

Tabla 4. Variación de grado de estrés, por caso

VARIACIÓN DE GRADO DE ESTRÉS POR CASO	Frecuencia	Porcentaje (%)
NINGUNA	8	29,6
REDUCCIÓN EVIDENTE	17	63,0
REDUCCIÓN SIGNIFICATIVA	2	7,4

Fuente: Rocafuerte, M.

Gráfico 4. Variación de grado de estrés, por caso



Fuente: Rocafuerte, M.

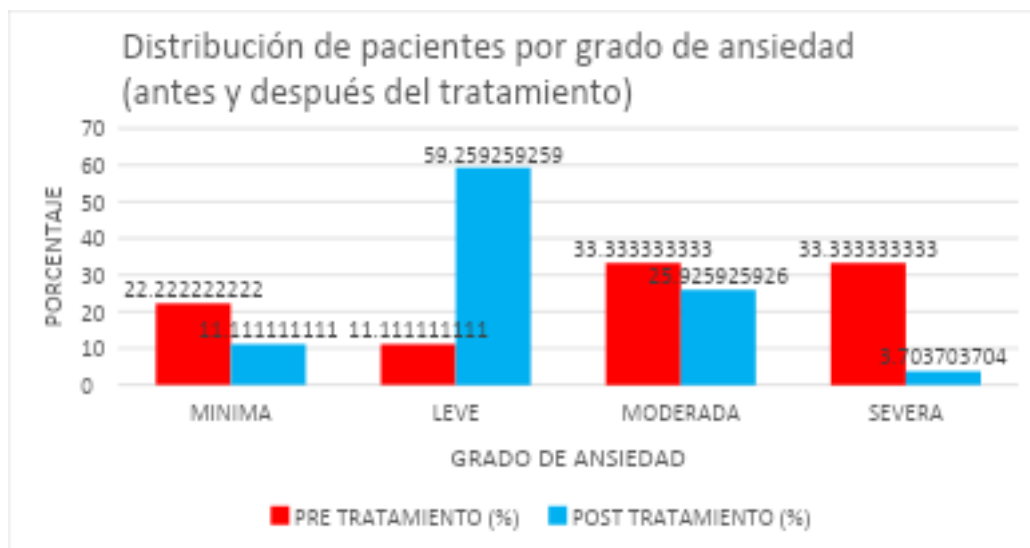
La tabla y gráfico 4 muestra la variación en el grado de estrés tras el tratamiento, clasificando a los pacientes en tres categorías: sin cambios, reducción evidente y reducción significativa. Se observa que el 63% de los pacientes experimentó una reducción evidente en su nivel de estrés, mientras que el 7.4% presentó una reducción significativa. Sin embargo, un 29.6% de los pacientes no mostró cambios en su nivel de estrés. Estos resultados sugieren que, si bien la mayoría de los participantes experimentó una mejora en su estado, aún existe un grupo que no presentó una respuesta favorable al tratamiento.

Tabla 5. Distribución de pacientes por grado de ansiedad, antes y después del tratamiento

GRADO ANSIEDAD	PRE TRATAMIENTO	PRE TRATAMIENTO (%)	POST TRATAMIENTO	POST TRATAMIENTO (%)
MINIMA	6	22,2	3	11,1
LEVE	3	11,1	16	59,3
MODERADA	9	33,3	7	25,9
SEVERA	9	33,3	1	3,7

Fuente: Rocafuerte, M.

Gráfico 5. Distribución de pacientes por grado de estrés, antes y después del tratamiento



Fuente: Rocafuerte, M.

La tabla y el gráfico 5 muestran la distribución de pacientes según su grado de ansiedad antes y después del tratamiento. Se observa una reducción notable en la ansiedad severa, que pasó del 33.3% antes del tratamiento al 3.7% después, y una disminución en la

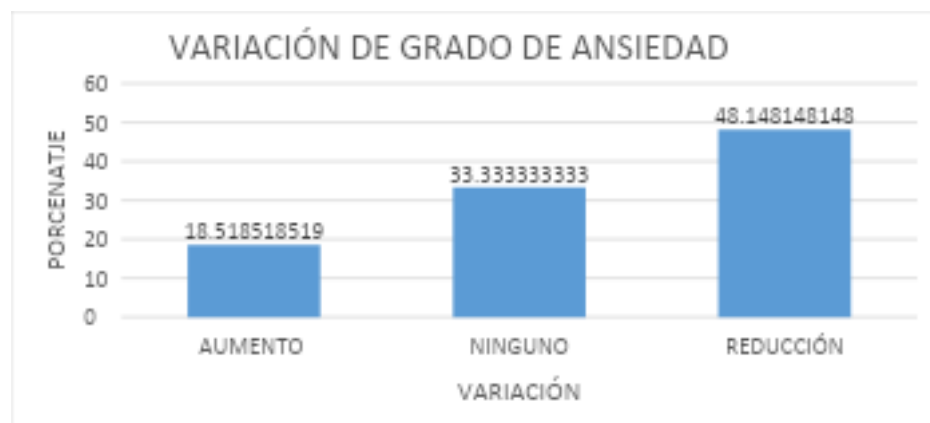
ansiedad moderada, de 33.3% a 25.9%. Paralelamente, la ansiedad leve aumentó de 11.1% a 59.3%, lo que indica que muchos pacientes mejoraron y pasaron a esta categoría. En general, los resultados sugieren que el tratamiento fue efectivo en reducir los niveles más altos de ansiedad, desplazando a la mayoría de los pacientes hacia niveles más bajos.

Tabla 6. Variación de grado de ansiedad, por caso

VARIACIÓN DE GRADO DE ANSIEDAD POR CASO	Frecuencia	Porcentaje (%)
AUMENTO	5	18,5
NINGUNO	9	33,3
REDUCCIÓN	13	48,1

Fuente: Rocafuerte, M.

Gráfico 6. Variación de grado de ansiedad, por caso



Fuente: Rocafuerte, M.

El gráfico muestra la variación en el grado de ansiedad tras el tratamiento. Se observa que el 48.1% de los pacientes experimentó una reducción en su nivel de ansiedad, mientras que el 33.3% no presentó cambios. Por otro lado, un 18.5% de los pacientes mostró un aumento en su nivel de ansiedad. Estos resultados indican que, aunque el tratamiento fue efectivo en

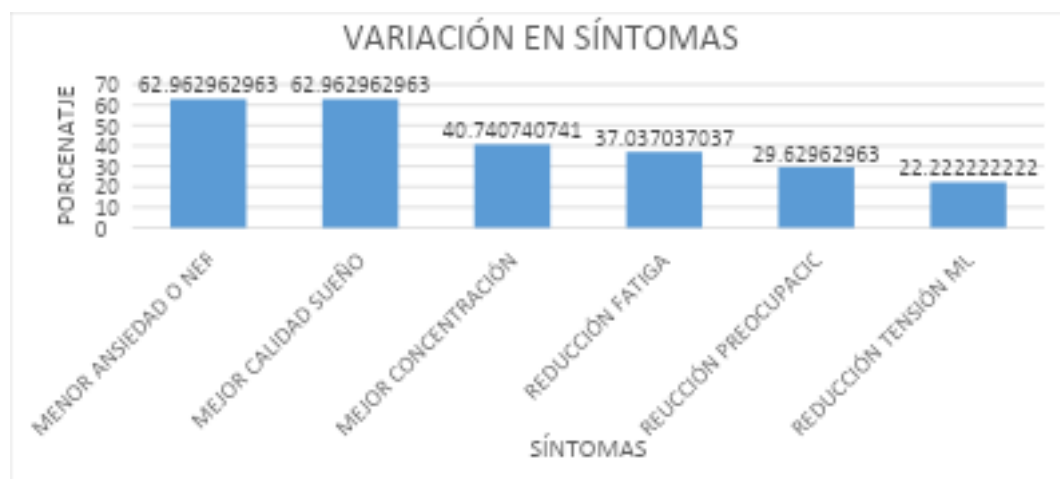
reducir la ansiedad en casi la mitad de los pacientes, una proporción considerable no experimentó mejoras y un grupo menor incluso mostró un empeoramiento en su condición, seguramente a situaciones particulares que estuvieron experimentando al momento de aplicar la encuesta.

Tabla 7. Variación en los síntomas asociados a estrés y ansiedad

VARIACIÓN EN SÍNTOMAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
MENOR ANSIEDAD O NERVIOSISMO	17	63,0
MEJOR CALIDAD SUEÑO	17	63,0
MEJOR CONCENTRACIÓN	11	40,7
REDUCCIÓN FATIGA	10	37,0
REDUCCIÓN PREOCUPACIONES	8	29,6
REDUCCIÓN TENSION MUSCULAR	6	22,2

Fuente: Rocafuerte, M.

Gráfico 7. Variación en los síntomas asociados a estrés y ansiedad



Fuente: Rocafuerte, M.

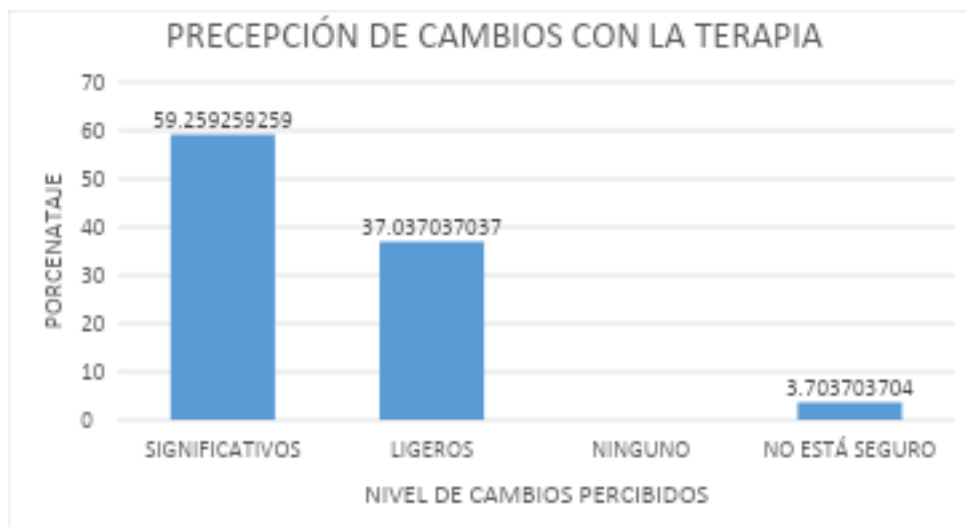
La tabla y el gráfico 7 muestran la variación en síntomas relacionados con el estrés y la ansiedad después del tratamiento. Se observa que el 63% de los pacientes reportó una reducción en la ansiedad o nerviosismo, así como una mejora en la calidad del sueño. Además, el 40.7% experimentó una mejor concentración, el 37% reportó menos fatiga, el 29.6% tuvo una reducción en las preocupaciones y el 22.2% presentó menor tensión muscular. Estos resultados sugieren que el tratamiento no solo contribuyó a reducir el estrés y la ansiedad, sino que también tuvo efectos positivos en otros síntomas asociados, especialmente en el sueño y la concentración.

Tabla 8. Percepción de cambios debidos a la terapia

PERCEPCIÓN DE CAMBIOS CON LA TERAPIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE (%)
SIGNIFICATIVOS	16	59,3
LIGEROS	10	37,0
NINGUNO	0	0,0
NO ESTÁ SEGURO	1	3,7

Fuente: Rocafuerte, M.

Gráfico 8. Percepción de cambios debidos a la terapia



Fuente: Rocafuerte, M.

El gráfico muestra la percepción de cambios con la terapia según los pacientes. Se observa que el 59.3% de los participantes percibió cambios significativos en su estado, mientras que el 37% reportó mejoras ligeras. Ningún paciente indicó no haber experimentado cambios, y solo el 3.7% manifestó no estar seguro de los efectos de la terapia. Estos resultados sugieren que la mayoría de los pacientes notó mejoras en su condición, con una proporción considerable experimentando beneficios significativos. El análisis mostro que el 83% de los participantes continuarían utilizando la esencia floral para el manejo del estrés y la ansiedad, debido a su efectividad, además los estudiantes mencionaron que la esencia floral fue fácil de usar y no produjo efectos secundarios adversos, lo que sugiere una buena aceptación y adherencia al tratamiento.

Evaluación de la efectividad de la esencia floral *Mimosa pudica*

Para evaluar la eficacia de la esencia floral de *Mimosa pudica*, se empleó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon, un método estadístico no paramétrico diseñado para analizar diferencias en conjuntos de datos relacionados, como mediciones antes y después de una intervención en los mismos sujetos. Esta prueba es particularmente útil cuando el tamaño de la muestra es reducido o cuando los datos no cumplen con el supuesto de normalidad.

El procedimiento comienza determinando las diferencias entre las mediciones pre y post tratamiento, descartando aquellas que sean nulas. Posteriormente, los valores absolutos de las diferencias se ordenan y se les asignan rangos. A continuación, se calculan por separado la suma de los rangos correspondientes a diferencias positivas y negativas. El estadístico de prueba se define como la menor de estas sumas, la cual se compara con valores críticos preestablecidos o se utiliza para calcular un p-valor que indique si los cambios observados son estadísticamente significativos.

Esta prueba permite identificar si existe una variación significativa tras la aplicación del tratamiento sin necesidad de asumir una distribución normal en los datos. No obstante, aunque proporciona evidencia sobre la existencia de un cambio, no cuantifica su magnitud. En este caso, se utilizó el paquete estadístico SPSS.

Tabla 9. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon para variación en niveles de estrés

Resumen de prueba de hipótesis				
	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La mediana de las diferencias entre COD_ESTRES_PRE y COD_ESTRES_POST es igual a 0.	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	,000	Rechazar la hipótesis nula.
Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,05				

Fuente: Rocafuerte, M.

Al realizar esta prueba, se obtuvo un p valor de 0.000. Al ser menor que el nivel de significancia 0.05, se acepta que el tratamiento redujo significativamente el nivel de estrés en la muestra.

Tabla 10. Prueba de rangos con signos de Wilcoxon para variación en niveles de ansiedad

Resumen de prueba de hipótesis				
	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La mediana de las diferencias entre COD_ANSIEDAD_PRE y COD_ANSIEDAD_POST es igual a 0.	Prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas	,041	Rechazar la hipótesis nula.
Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,05				

Fuente: Rocafuerte, M.

Al realizar esta prueba, se obtuvo un p valor de 0.041. Al ser menor que el nivel de significancia 0.05, se acepta que el tratamiento redujo significativamente el nivel de ansiedad en la muestra.

DISCUSIÓN

Los resultados validan que la hipótesis planteada en este proyecto de investigación ha demostrado ser un tratamiento efectivo para reducir los síntomas de estrés y ansiedad en los estudiantes del IUMAS, promoviendo un mejor equilibrio en el sistema nervioso.

Uno de los puntos a considerar es que este estudio tiene algunas limitaciones. En primer lugar, el diseño cuasi experimental limita la validez de los resultados, ya que no se realizó una asignación aleatoria de los participantes, lo que podría haber introducido sesgos en la selección del grupo de intervención. Además, el tamaño de la muestra fue relativamente pequeño, lo que puede haber afectado la generalización de los resultados.

A pesar de estas limitaciones, los resultados obtenidos sugieren que la esencia floral de *Mimosa pudica* tiene un efecto beneficioso en la reducción de síntomas del estrés y la ansiedad, lo que podría tener implicaciones importantes para su uso como complemento terapéutico en el tratamiento de trastornos relacionados con el estrés. Su capacidad para mejorar la concentración y reducir la fatiga también sugiere que podría ser útil en el manejo de los síntomas asociados con la ansiedad en contextos laborales y académicos.

Para futuras investigaciones, sería recomendable realizar estudios con un diseño experimental aleatorizado y con muestras más grandes, lo que permitiría obtener resultados más confiables y generalizables.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

Como conclusión de este proyecto de investigación tenemos que la esencia floral *Mimosa pudica* tuvo un impacto positivo en la reducción de síntomas de estrés y ansiedad en los estudiantes del IUMAS. Estos hallazgos no solo mostraron un impacto positivo en la reducción de la ansiedad y el estrés, sino que también mejoró otros aspectos relacionados con el bienestar general como el sueño y la concentración.

Para concluir, se sugiere que las esencias florales se incluyan como una intervención dentro de programas de bienestar y salud emocional en las instituciones educativas,

proporcionando a los estudiantes una opción terapéutica natural y no invasiva para el manejo de sus emociones.

RECOMENDACIONES

- Aunque los resultados son prometedores, es importante tener en cuenta que este estudio fue realizado con una muestra limitada de estudiantes. Sería recomendable ampliar la muestra y realizar un seguimiento a largo plazo para determinar si los efectos de la esencia floral *Mimosa pudica* se mantienen con el tiempo.
- Los resultados obtenidos con los estudiantes son prometedores, sería bueno explorar el uso de la esencia floral *Mimosa pudica* en diferentes grupos poblacionales como trabajadores, adultos mayores, personas diagnosticadas con trastornos de ansiedad. Esto ayudaría a determinar si los efectos son consistentes en diversos contextos.
- Se recomienda incluir otras herramientas complementarias como la meditación, ejercicio físico, que ayuden con la reducción de estos síntomas de estrés y ansiedad.
- A pesar de los resultados se recomienda implementar estudios psicológicos más detallados, como entrevistas clínicas, pruebas psicológicas estandarizadas. Para obtener una medición más precisa de los cambios en el bienestar emocional. Esto proporcionaría datos más rigurosos y sólidos sobre la efectividad de la intervención.

BIBLIOGRAFÍA

1. Umsa.bo. [citado el 13 de diciembre de 2024]. Disponible en: http://revistasbolivianas.umsa.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S230437682013000800001&lng=es&nrm=iso&tlng=es
2. De la Cera Marisol Fernández Lara Rebeca Murillo Arias ECDDX, editor. Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. Vol. 35. Revista Cúpula; 2021.
3. Alfonso Águila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. Estrés académico. Edumecentro [Internet]. 2015 [citado el 13 de diciembre de 2024];7(2):163–78. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s2077-28742015000200013&script=sci_arttext&tlng=en

4. Núñez MA. ¡Estrés! como vivir con equilibrio y control. Ostuni PD, editor. Florida: Sudamericana; 2006.
5. De los Ángeles Aguilera BEP-RM de LP-SARPCMA-F y. M V. ESTRÉS ACADÉMICO Y SÍNTOMAS FÍSICOS, PSICOLÓGICOS Y COMPORTAMENTALES EN ESTUDIANTES MEXICANOS DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA. Universidad de Guadalajara México. 2015; 10.
6. Barrio, J.A. García, M.R. Ruiz, I. Arce, A. EL ESTRÉS COMO RESPUESTA. Red de Revistas Científicas de América Latina. 2006; 37–48.
7. Zea NBGR. Estrés Académico. Revista de Psicología Universidad de Antioquia. 2011;
8. Cómo influye el estrés en tu cuerpo y en tu conducta [Internet]. Mayo Clinic. [citado el 13 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>
9. Wikipedia contributors. Mimosa pudica [Internet]. Wikipedia, The Free Encyclopedia. Disponible en: https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Mimosa_pudica&oldid=162407350
10. Cutié Bressler A, Rosales Rodriguez R de la C, Gámez Pérez RN. Mimosa pudica: una modalidad local de sustancia de abuso. Medisan [Internet]. 2015 [citado el 13 de diciembre de 2024];19(12):1556–60. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30192015001200015&script=sci_arttext
11. Romero SG. El movimiento rápido de las plantas: Tigmonastia en Mimosa pudica. [Bogotá]: Universidad de los Andes; 2024.
12. Vista de Mimosa pudica como una fuente de metabolitos secundarios de interés biológico [Internet]. Ucto.mx. [citado el 13 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://www.jovenesenlaciencia.ucto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/4382/3862>
13. Ashley Charosky Concepción Paulino Eduardo Pérez Aquino. Comparación de la composición química de la especie vegetal Mimosa pudica L. nativa de la República Dominicana con la de otros países del mundo. Caso Distrito Nacional. Período junio 2020

enero 2021. [Santo Domingo D.N]: UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO HENRÍQUEZ UREÑA; 2022.

14. Arciniegas DD. Qué es la terapia floral y cómo funciona [Internet]. Siu Esencias Florales. 2019 [citado el 13 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://www.siu-tutuava.com/que-es-la-terapia-floral-y-como-funciona/>

15. Yanes Calderón M, Alfonso Orta I. Terapia floral: una alternativa de tratamiento para la mujer de edad mediana. Rev Cuba Med Gen Integral [Internet]. 2005 [citado el 13 de diciembre de 2024];21(1-2):0-0. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252005000100008&script=sci_arttext&tlng=en

16. Lopes AJ. Las Flores de Bach (+DVD). Editorial Hispano Europea; 2012.

17. Vista de Revisión sistemática de los beneficios terapéuticos de las flores de Bach en la ansiedad y el estrés [Internet]. Universidad-ciencia-y-sociedad.com. [citado el 13 de diciembre de 2024]. Disponible en: <https://universidad-ciencia-y-sociedad.com/ucs/index.php/ucs/article/view/115/96>

18. Vista de Flores de Bach como tratamiento para la disminución de síntomas de estrés académico [Internet]. Edu.pe. [citado el 30 de enero de 2025]. Disponible en: <http://www.revistas.unjbg.edu.pe/index.php/iirce/article/view/2155/2293>

ANEXOS

ANEXO 1: ENCUESTAS

ENCUESTA PARA VALORAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD ANTES DE LA APLICACIÓN DE LA ESENCIA FLORAL MIMOSA PUDICA

NOMBRE:

EDAD:

GENERO:

1. En una escala de 1 a 10, ¿cómo calificarías tu nivel de estrés en las últimas 24 horas, donde 1 es nada estresado y 10 extremadamente estresado?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10

2. En una escala de 1 a 10, ¿cómo calificarías tu nivel de ansiedad en las últimas 24 horas, donde 1 es nada ansioso y 10 extremadamente ansioso?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3

- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10

3. ¿Has notado alguno de los siguientes síntomas? (Marca todas las que correspondan)

- ☐ sensación de ansiedad o nerviosismo
- ☐ tensión muscular
- ☐ perdida del sueño
- ☐ Menor concentración
- ☐ Muchas preocupaciones o pensamientos intrusivos
- ☐ Mucha fatiga o cansancio
- ☐ Otros: _____

4. ¿En qué medida crees que la esencia floral puede influir en tu reducción de estrés o ansiedad?

- ☐ Puede mejorar significativamente
- ☐ Puede mejorar ligeramente
- ☐ No puede tener ningún efecto
- ☐ No estoy seguro/a

5. ¿Has usado alguna vez una esencia floral?

- ☐ Sí
- ☐ No

6. ¿Te gustaría usar esencias florales para el manejo del estrés y la ansiedad?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No estoy seguro/a

7. ¿Recomendarías las esencias florales a otras personas para manejar el estrés y la ansiedad?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No estoy seguro/a

**ENCUESTA PARA VALORAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD POSTERIOR A LA
APLICACIÓN DE LA ESENCIA FLORAL MIMOSA PUDICA**

NOMBRE:

EDAD:

GENERO:

1. En una escala de 1 a 10, ¿cómo calificarías tu nivel de estrés en las últimas 24 horas después de la aplicación de la esencia floral, donde 1 es nada estresado y 10 extremadamente estresado?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6

- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10

2. En una escala de 1 a 10, ¿cómo calificarías tu nivel de ansiedad en las últimas 24 horas después de la aplicación de la esencia floral, donde 1 es nada ansioso y 10 extremadamente ansioso?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10

3. ¿Has notado alguna mejora en los siguientes aspectos después de la aplicación de la esencia floral? (Marca todas las que correspondan)

- ☐ Menor sensación de ansiedad o nerviosismo
- ☐ Reducción de la tensión muscular
- ☐ Mejor calidad de sueño
- ☐ Mayor concentración
- ☐ Menos preocupaciones o pensamientos intrusivos

- ☐ Menor fatiga o cansancio
- ☐ Otros: _____

4. ¿En qué medida crees que la esencia floral ha influido en la reducción de tu estrés o ansiedad?

- ☐ Ha mejorado significativamente
- ☐ Ha mejorado ligeramente
- ☐ No ha tenido ningún efecto
- ☐ No estoy seguro/a

5. ¿Consideras que la esencia floral podría ser una herramienta útil para reducir el estrés y la ansiedad en el futuro?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No estoy seguro/a

6. ¿Te gustaría seguir utilizando esencias florales para el manejo del estrés y la ansiedad?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No estoy seguro/a

7. ¿Recomendarías las esencias florales a otras personas para manejar el estrés y la ansiedad?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No estoy seguro/a

ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO
DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

He facilitado la información completa que conozco sobre mis antecedentes personales, familiares y estado de salud que me ha sido solicitada. Soy consciente de que omitir estos datos puede afectar los resultados del tratamiento. He sido informado sobre el procedimiento naturopático propuesto, con el cual estoy de acuerdo.

He tomado la decisión de autorizar dicho procedimiento.

Nombre del paciente:

Cédula de ciudadanía:

Firma del paciente:

ANEXO 3: FOTOS DE LA ELABORACIÓN DE LA ESENCIA FLORAL



Imagen SEQ Imagen * ARABIC 2. Recolectando la flor sensitiva (*Mimosa pudica*).



SEQ Imagen * ARABIC 3. Proceso de



Imagen SEQ Imagen 1ª ARABIC 4. Elaboración la esencia floral *Mimosa pudica*.





s de la

Imagen SEQ Imagen * ARABIC 8. Entrega de la esencia floral *Mimosa pudica* a los estudiantes.



