

ARTÍCULO ORIGINAL

Terapia floral en el tratamiento de estudiantes de medicina con estrés académico

Flower therapy in the treatment of medicine students with academic stress

MsC. Annia Yolanda del Toro Añel,¹ Dra C. Marlen Gorguet Pí,¹ Dra María de los Ángeles González Castellanos,¹ MsC. Dora Lidia Arce Gómez,^{1,2} y MsC. Silvia María Reinoso Ortega¹

¹ Facultad de Medicina No. 2, Universidad de Ciencias Médicas, Santiago de Cuba, Cuba.

^{1,2} Facultad de Medicina No. 1, Universidad de Ciencias Médicas, Santiago de Cuba, Cuba.

RESUMEN

Se realizó un estudio experimental, de intervención terapéutica, en 25 estudiantes de primer año de medicina, pertenecientes a la Facultad No.2 de la Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, desde marzo hasta septiembre de 2012, con vistas a evaluar la efectividad de las esencias florales de Bach en el tratamiento del estrés académico. Entre las variables analizadas figuraron: nivel de estrés, estresores académicos, reacciones físicas, psicológicas y comportamentales. Se calcularon las frecuencias absoluta y relativa para variables cualitativas, la media y desviación estándar para las cuantitativas, así como la prueba T para los datos pareados con un nivel de significación de 0,05 ($p < 0,05$). La evolución favorable en la mayoría de los afectados puso de manifiesto la utilidad de la terapia floral para disminuir el estrés.

Palabras clave: terapia floral, estrés académico, agentes estresantes, estudiantes de medicina, Universidad de Ciencias Médicas.

ABSTRACT

An experimental study, of therapeutic intervention was carried out in 25 first year students, belonging to Faculty 2 at the University of Medical Sciences in Santiago de Cuba, from March to September, 2012, with the aim of evaluating the effectiveness of Bach's flower essences in the treatment of school stress. Among the analyzed variables there were: stress level, academic stressors, physical, psychological and behavioural reactions. The absolute and relative frequencies were calculated for qualitative variables, the mean and standard deviation for the quantitative ones, as well as the T test for the paired data with a significance level of 0,05 ($p < 0,05$). The favorable clinical course in most of the affected ones showed the usefulness of the flower therapy to decrease stress.

Key words: floral therapy, academic stress, stressor agents, medicine students, University of Medical Sciences.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, el estrés constituye un problema a escala mundial. La vida moderna y el ritmo acelerado de la sociedad, así como los incesantes adelantos tecnológicos, los conflictos regionales, la contaminación medioambiental y otros factores estresantes son lesivos para el organismo y socavan la salud tanto física como mental del individuo. El alejamiento cada vez mayor del llamado estilo de vida natural deja huellas profundas y en ocasiones irremediables.¹

Se estima que entre 15 y 25 % de los estudiantes españoles sufren ansiedad ante los exámenes. Asimismo, personas con fobia social o trastornos de ansiedad generalizada, frecuentemente presentan problemas de ansiedad ante las evaluaciones.²

A lo largo de su historia académica, el estudiante debe enfrentarse a diversas evaluaciones donde se valoran sus conocimientos y/o habilidades para resolver tareas, que permiten calificar su aprendizaje, lo cual le provoca ansiedad. Estas respuestas de ansiedad consisten en pensamientos negativos, sensaciones de malestar físico y/o incapacidad para actuar correctamente donde llegan, incluso, a "quedarse en blanco", y dejan el examen sin completar, a pesar de tener los conocimientos y/o habilidades necesarias.³

La ansiedad que se produce en algunos alumnos se acompaña de una serie de reacciones emocionales negativas, que pueden inhibir la ejecución de las tareas de acuerdo con su potencial académico.⁴

Particularmente, el estrés académico se ubica entre los factores que inciden negativamente en el aprendizaje óptimo del estudiante de medicina, debido a que afecta su rendimiento. En estados de estrés, ansiedad y depresión son recomendadas con éxito las esencias florales como complemento de terapias para restablecer el equilibrio. Se aconseja su uso especialmente cuando hay emociones reprimidas, en estados de profunda tristeza y de choque, pues ayudan a fluir y expresar la emoción oculta o reprimida por la ansiedad u otras causas producidas por el exceso de estrés.

De hecho, la flor posee la cualidad de conformación electromagnética y lumínica armónica de sus partículas, que al entrar en contacto con un campo energético en desarmonía, es capaz de armonizarlo. Actúa a niveles subatómicos por intercambios de luz; además, equilibra y armoniza los flujos de energía de los campos energéticos a los que se les aplique su acción.

Edward Bach, creador de la terapia floral, también lo aclara desde otra perspectiva, así expresa: "La prevención y curación de la enfermedad se logrará descubriendo lo que falla en nosotros y erradicando ese defecto con el recto desarrollo de la virtud que lo ha de destruir. No combatiendo el mal, sino aportando tal cantidad de la virtud opuesta, que quedará barrido de nuestras naturalezas. Por tal motivo, la flor al incorporar al ser una cualidad armónica, desarrollará la virtud correspondiente, con la posibilidad de retirar la actitud en desequilibrio".⁵

Por todas las características de esta terapia, que se contraponen con los psicofármacos, se decidió su uso como tratamiento alternativo del estrés académico en adolescentes, lo que permitirá a los estudiantes afectados mejorar o eliminar los

síntomas que acompañan este trastorno y modificar conductas negativas en su enfrentamiento.

MÉTODOS

Se efectuó un estudio experimental, de intervención terapéutica, en 25 estudiantes de primer año de medicina, perteneciente a la Facultad No.2 de la Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, a evaluar la efectividad de las esencias florales de Bach en el tratamiento del estrés académico.

Entre las variables de interés analizadas figuraron: nivel de estrés, situaciones generadoras de estrés académico (estresores), reacciones o síntomas físicos ante el estrés, reacciones o síntomas psicológicos ante el estrés, reacciones o síntomas comportamentales ante el estrés.

Para el estudio se emplearon los siguientes instrumentos: inventario Sisco Tridimensional del estrés académico, autocuestionario de Bornert, cuestionario de estrés de Holmes y Rahe.

A todos los estudiantes con estrés se les aplicó el remedio de rescate (Rescue Remedy), también denominado fórmula antiestrés de Bach con la combinación de 5 flores: Cherry plum, clematis, impatiens, rock rose y stard of bethehem. Mezcla con efectos tranquilizantes y equilibrantes en personas. Se administraron 4 gotas sublinguales, 4 veces al día por 21, administradas al despertar y antes de acostarse (autoadministrada), mientras que las otras dosis fueron suministradas por la investigadora en la consulta de terapia floral habilitada al efecto.

Se empleó el sistema estadístico SPSS versión 11.5. Se calcularon las frecuencias absoluta y relativa (porcentaje) como medidas de resumen para variables cualitativas, así como la media y la desviación estándar para las cuantitativas.

Para la comparación de los puntajes medios en los diferentes momentos evaluativos y las distintas variables evaluadas se empleó la prueba T para datos pareados con un nivel de significación del 0,05 ($p<0,05$).

RESULTADOS

En el momento de la evaluación 16 alumnos (64,0 %) refirieron altos niveles de estrés, mientras que 7 (28,0 %) se ubicaron en el nivel medio, y solo 2 (8,0 %) en el nivel bajo; sin embargo, después de la terapia el nivel de estrés bajo fue referido por 85,0 % de los estudiantes, el medio por 28,0 % y no se notificaron altos niveles de estrés (tabla 1).

Tabla 1. Alumnos según niveles de estrés y momento evaluativo

Nivel de estrés	Antes		Después	
	No.	%	No.	%
Bajo	2	8,0	18	85,0
Medio	7	28,0	7	28,0
Alto	16	64,0		
Total	25	100,0	25	100,0

Antes de la terapia (tabla 2), las situaciones que más estrés le produjeron a los estudiantes fueron la sobrecarga de tareas y trabajos escolares ($x=3,8$), el tiempo limitado para hacer el trabajo ($x=3,6$) y las evaluaciones de los profesores ($x= 3,1$); mientras que las restantes presentaron puntuaciones por debajo del teórico punto medio, aunque por encima de 2, excepto la referida a no entender las tareas que se abordan en clases ($x= 2,9$). Después del tratamiento, estas situaciones se notificaron con un puntaje medio bajo, de manera tal que la sobrecarga de tareas y trabajos escolares (1,5), el tiempo limitado para hacer el trabajo (1,5) y las evaluaciones de los profesores (1,4), se evidenciaron de manera significativa ($p<0,05$).

Tabla 2. Medidas de resumen del puntaje de situaciones generadoras de estrés según momento evaluativo

Situaciones generadoras de estrés	Antes		Después		p
	X	s	X	s	
La competencia con los compañeros del grupo	2,2	1,3	1,1	0,4	0,00
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares	3,8	0,8	1,5	0,5	0,00
La personalidad y el carácter del profesor	2,4	1,0	1,2	0,4	0,00
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, seminarios, trabajos de investigación)	3,1	1,3	1,4	0,5	0,00
El tipo de trabajo que piden los docentes (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, revisiones bibliográficas, entre otros).	2,3	1,1	1,2	0,4	0,00
No entender las tareas que se abordan en clases.	2,9	1,0	1,2	0,5	0,00
Participación en clases (responder a preguntas, exposiciones, entre otros)	2,0	0,9	1,2	0,4	0,00
<u>Tiempo limitado para hacer el trabajo</u>	<u>3,6</u>	<u>1,4</u>	<u>1,5</u>	<u>0,5</u>	<u>0,00</u>

Como muestra la tabla 3, antes de la terapia las reacciones físicas más frecuentes fueron la somnolencia o mayor necesidad de dormir ($x=3,3$), los dolores de cabeza ($x=3,0$) y la fatiga crónica ($x=2,8$).

Tabla 3. Medidas de resumen del puntaje de reacciones físicas según momento evaluativo

Reacciones físicas	Antes		Después		P
	X	S	X	S	
Trastornos del sueño (insomnio, pesadillas)	2,5	1,4	1,4	0,5	0,00
Fatiga crónica (cansancio permanente)	2,8	1,4	1,2	0,4	0,00
Dolores de cabeza o migrañas	3,0	1,0	1,3	0,4	0,00
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	2,1	1,3	1,2	0,4	0,01
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, entre otros	2,3	1,5	1,2	0,4	0,00
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	3,3	1,6	1,4	0,5	0,00

Las reacciones psicológicas que mostraron mayor puntaje antes del tratamiento (tabla 4) fueron los problemas de concentración, así como sentimientos de depresión y tristeza ($x= 3,2$), seguidos de inquietud ($x=2,9$) y ansiedad, esta última aparece notificada por encima de la media teórica ($x=2,8$); mientras que después del plan terapéutico estas aparecieron con un puntaje bajo, con diferencias significativas.

Tabla 4. Medidas de resumen del puntaje de reacciones psicológicas según momento evaluativo

Reacciones psicológicas	Antes		Después		P
	X	S	X	S	
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)	2,9	1,6	1,3	0,4	0,00
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)	3,2	1,4	1,3	0,5	0,00
Ansiedad, angustia, desesperación	2,8	1,2	1,2	0,5	0,00
Problemas de concentración	3,2	1,0	1,4	0,5	0,01
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad	2,1	1,4	1,2	0,5	0,03

Al analizar el puntaje dado por los alumnos a cada una de las reacciones comportamentales referidas en el cuestionario aplicado, se halló un predominio del aumento o reducción del consumo de alimentos ($x=2,5$), siendo el síntoma presentado con mayor intensidad, mientras que después de la terapia apareció con un puntaje muy bajo, lo cual evidenció diferencias significativas (tabla 5).

Tabla 5. Medidas de resumen del puntaje de reacciones comportamentales según momento evaluativo

Reacciones comportamentales	Antes		Después		P
	X	S	X	S	
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir	1,4	0,5	1,0	0,0	0,001
Aislamiento de los demás	1,7	1,1	1,2	0,5	0,005
Desgano para realizar labores escolares	2,2	0,8	1,2	0,3	0,000
Aumento o reducción del consumo de alimentos	2,5	0,6	1,3	0,4	0,000

DISCUSIÓN

Existe una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, con valores superiores a 67 % en la categoría de estrés moderado. Según Cruz *et al*⁶ y Barraza⁷ en esta categoría se ubican los estudiantes de posgrado de la licenciatura en medicina, que manifestaron haber presentado un estrés medianamente alto. Igualmente, Del Toro *et al*⁸ afirman que los alumnos de la Facultad No. 2 de la Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba refirieron altos niveles de estrés (92,3 %).

Estos resultados también coinciden con los de Rodríguez,⁹ quién después de aplicar el tratamiento con terapia floral a trabajadores de la Empresa de Servicios Informáticos de la Ciudad de Santa Clara, obtuvo que 75,0 % de ellos refirieron mejorías notables. Asimismo, la investigación de Hernández *et al*¹⁰ revela que 85,0 % de los pacientes

atendidos presentó un buen comportamiento después de la terapia, 15,0 % se ubicó en la categoría de regular y ninguno tuvo un mal comportamiento en su evolución. Ahora bien, en el estudio de Pedroza¹¹ realizado a mujeres dirigentes se apreció que al analizar el grado de Burnout en general después de la terapia, 30 % transitó del grado moderado al bajo y 20 % del alto al moderado.

Por otra parte, algunos estudiantes tienen un pobre aprovechamiento docente y su rendimiento académico es bajo, lo cual desencadena sentimientos de frustración y otros desequilibrios de la esfera afectiva, que llegan a representar barreras bloqueadoras de las acciones vinculadas a las habilidades de aprender, remesas básicas del proceso de aprendizaje.

Modificar estos sentimientos y lograr destruir las barreras mediante la introducción de sustancias que actúan al reforzar o desensibilizar determinados órganos del cuerpo, son las acciones de la terapia con esencias de plantas medicinales, que más allá de simples remedios dirigidos a problemas físicos, son catalizadores de evolución consciente que incitan a desarrollar las cualidades personales, despertar las potencialidades latentes y restablecer el contacto entre el alma y la personalidad. Además, producen en el organismo algo parecido a una reacción en cadena, por lo que actúan de forma holística o global. Todo ello demuestra que con la aplicación de la terapia floral se obtienen resultados ostensibles, pues se observó como los estudiantes sin llegar a usar tratamiento convencional pueden tener un comportamiento satisfactorio en situaciones estresantes, lo cual ayuda a elevar la calidad de vida de los mismos.

Los resultados obtenidos con relación con los 3 primeros estresores que mostraron mayor puntaje concuerdan con estudios realizados en estudiantes de la Escuela Latinoamericana de Medicina y de la Facultad de Medicina No. 2 de Santiago de Cuba, quienes lo notificaron igualmente como estresores, con una media por encima de la media teórica.

En contrapartida, el estresor que se presentó con menor intensidad fue la competencia con los compañeros del grupo, lo cual coincide con un estudio realizado en la Facultad de Medicina No. 2, donde lo notifican entre los de menor puntaje.⁸

La realización de exámenes como evento estresor constituye un suceso vital en la vida estudiantil. Actualmente, la denominada ansiedad ante los exámenes o ansiedad de evaluación se refiere a una actitud suscitada por condiciones y situaciones del contexto educativo, que tienen relación con el adiestramiento, el aprendizaje y el rendimiento académico.

Con respecto a la percepción de los estudiantes sobre el examen académico como una situación estresante, diferentes investigaciones (Dobson, 1983 Folkman y Lazarus, 1985; Bolger, 1990) han informado que los individuos perciben la dificultad acompañada de un sentimiento de falta de control, al mismo tiempo que manifiestan ansiedad y preocupación. La ansiedad ante los exámenes constituye un grave problema no solo por el elevado porcentaje de estudiantes que la padecen sino también porque ejerce un efecto negativo sobre el rendimiento. Por ello se debe considerar que un número muy elevado de estudiantes con fracaso escolar no tienen problemas relacionados con el aprendizaje o con su capacidad sino con niveles extremos de ansiedad presentada ante los exámenes.¹²

En tal sentido, la terapia floral modificaría la percepción de los estudiantes con relación a los estímulos inducentes de respuestas de estrés, desde el enfoque terapéutico de Bach, cuyos objetivos estarán encaminados a concientizar, como proceso de ampliación de la conciencia, teniendo en cuenta que esta no es una técnica que tiende a suprimir sino ayudar a comprender el significado de la lección. Esta tarea implica no solo un registro intelectual de "darse cuenta", sino una vivencia que acompaña el conocimiento mental.

La concientización trae como resultado la mejor comprensión de la situación presente, de la perspectiva histórica, y la dimensión de su realidad, con una idea clara de que lo que le pasa hoy es fruto de su devenir, la introvisión tiene como fin lograr en la persona una mayor identidad, una mejor diferenciación, categorizar los aspectos internos, su relación con el entorno y circunstancias de vida, así como la individualización como el encuentro de sí mismo, sin las interferencias propias, ajenas o injustificables; por tanto, individualizarse es seguir un camino propio.

Del igual modo, Bach establece la fundación del arte de curar como sostenida en la tarea de ayudar al enfermo a descubrir dentro de sí los motivos reales que originaron el padecimiento, dado que en el conocimiento de estas causas y modificación de los defectos de apreciación radica la posibilidad de curar.¹³

Otros estudios hallaron igualmente reacciones, tales como dolores de cabeza, fatiga crónica, y somnolencia; sin embargo, después de la terapia estas reacciones fueron notificadas por los estudiantes con menor intensidad y frecuencia, con un puntaje medio bajo; resultados que fueron significativos ($p<0,05$).^{7,8}

Estos resultados concuerdan con otras investigaciones donde después de la terapia el trastorno del sueño dejó de ser el principal problema global y mostraron mejoría otros síntomas, entre los cuales figuran: dolores de cabeza, tensión, cansancio y falta de energía.⁹ En otro estudio, el insomnio se presentó en 21 casos (84 %), mejoró en 3 (12 %) y se mantuvo en 1 (4 %).¹¹

Resulta importante destacar que la somnolencia aparece notificada como el síntoma o reacción física más frecuente e intensa.

Por otra parte, se ha descrito que los estudiantes universitarios poseen hábitos inadecuados de sueño y en los de medicina este problema estaría asociado a la constante y creciente exigencia académica generadora de altos niveles de estrés. La repercusión de una mala calidad de sueño no es únicamente orgánica, sino que afecta el desarrollo y funcionamiento social, el nivel de rendimiento y las relaciones interpersonales.

Lo anterior puede entenderse porque las energías transferidas al ser humano a través de las esencias se abren paso por el sistema de circulación de la sangre hasta alcanzar los meridianos, una vez logrado este punto se dirigen hacia los chakras y allí mejoran la capacidad de conversión de las energías sutiles, aspecto que tiene una repercusión directa sobre el cuerpo físico.

Según Edward Bach, las verdaderas enfermedades son defectos que conviven a diario con el ser humano y en ocasiones las cultivan como si fueran virtudes. Si estos defectos, (lejos de ser erradicados) son sostenidos, comienza a bloquearse la energía sutil que va de los distintos cuerpos energéticos al cuerpo físico mediante los chakras, e incidirán negativamente sobre este para provocar lo que se clasifica como

enfermedades físicas; tampoco es casual la enfermedad ni la zona del cuerpo donde ella aparece.

Ahora bien, ante una situación de estrés los alumnos presentan varias reacciones psicológicas, según lo demuestran diferentes estudios realizados sobre ansiedad, inquietud, angustia, miedo, irritabilidad, problemas de concentración, sentimientos de depresión y tristeza, así como sensación de tener la mente vacía (bloqueo mental).^{7,8}

La ansiedad resulta sensible a la estimulación con esencias florales y responde al abordaje terapéutico de las emociones, que subyacen con modificaciones significativas en sus manifestaciones clínico-psicológicas en beneficio de la calidad de vida. En cuanto al tratamiento con terapia floral se obtuvo que 17 pacientes (85,0 %) presentaron buena respuesta al mismo, 3 de ellos (15,0 %) se comportaron de forma regular y ninguno tuvo malos resultados en la aplicación de la terapia, todo lo cual demuestra los beneficios de esta ventajosa opción terapéutica, su efectividad y la evolución favorable presente en la mayoría de los pacientes sometidos a estrés.¹⁰

Como es sabido, los efectos de las esencias solo actúan a nivel de los campos energéticos sutiles, y no de los densos y condensados como serían los órganos físicos; sin embargo, al producir transformaciones de armonización en los campos electromagnéticos débiles humanos y transformar la redes sutiles inarmónicas en flujos constantes y uniformes de energía se evidencian efectos importantes en los estados emocionales de los seres humanos, que pueden producirse por mecanismos humorales, cambios en el sistema inmune (defensas), y después en toda la materia densa, para mejorar los procesos orgánicos.

Si bien es cierto que lo anterior es complejo, en la práctica lo que ocurre es que cada flor posee una cualidad característica.

Este remedio compuesto por 5 esencias (Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Star of Bethlehem y Rock Rose), se usa para situaciones de emergencia y crisis físicas y/o psíquicas agudas, provoca equilibrio, contención y progresivamente favorece la disminución de los síntomas.

Cabe destacar que el tratamiento con la flor es lento y pausado, e incorpora una cualidad al campo energético del ser que la necesita. Contar con esencias potenciadoras de la atención y la concentración fue el recurso valioso, responsable de tales resultados.

Algunos estudios revelan que ante una situación de estrés los alumnos refieren además, las siguientes reacciones comportamentales: dificultad en las relaciones interpersonales y agresividad, así como desgano para las labores escolares.⁷

Por su parte, el estrés puede acompañarse de estados psíquicos como hiperalerta, ansiedad y depresión, los cuales se expresan a través de síntomas diversos. Así, los estados de ansiedad se caracterizan por síntomas psicológicos (temor difuso y miedo), fisiológicos (diarreas, palpitaciones, insomnio, entre otros) y síntomas conductuales (aumento del consumo de alimentos); mientras que en los estados depresivos puede expresarse con apatía, desgano, cansancio y disminución del consumo de alimentos, entre otros.

El aumento del deseo de comer debido al estrés aparece en 80 % de la población general y solo 20 % tiende a comer menos cuando está en este estado. Emociones

diferentes llevan a comer aunque no haya apetito y aún en contra de la voluntad del individuo, pero este lo hace porque está ansioso, deprimido, frustrado, enojado o tenso. Inconscientemente, comer gratifica y parece aliviar distintos estados disfóricos.

Como puede observarse, los fenómenos emocionales son fuente de impulsos o generan necesidades internas, es decir, se convierten en motivaciones, por lo cual el estrés repercute intensamente sobre el funcionamiento fisiológico del individuo que lo experimenta y está en la base de múltiples afecciones tanto psíquicas como orgánicas.

Dentro de este modelo, la enfermedad es el resultado de un desequilibrio emocional, que se produce en el campo energético del ser vivo, que de persistir, llega al cuerpo físico. Existe salud cuando hay una integración perfecta entre el alma, el cuerpo y la mente. Desde esta perspectiva, la gran mayoría de las causas de las enfermedades son explicadas por emociones reprimidas. De esta manera, al trabajar la emoción correspondiente, el síntoma desaparece.¹⁴

Al evaluar el puntaje del nivel de estrés según el momento evaluativo se pudo observar que antes de la terapia el nivel de estrés se encontró por encima del teórico punto medio ($x=4,2$); mientras que después de aplicarla hubo una disminución significativa ($X=1,48$), lo cual demostró la diferencia estadísticamente significativa que existió en la evolución después del tratamiento. Estos resultados han sido hallados por otros autores, quienes refieren que el nivel de estrés y sus manifestaciones asociadas disminuyen con la aplicación de la terapia floral.⁹

La terapia con esencias florales es una de las más energéticas y sutiles que existen, reconocida por la Organización Mundial de la Salud como método natural de salud, inocuo y preventivo dentro del apartado de terapias individualizadas. Cualquier persona puede tomar las flores de Bach, pues no se contraponen a otros medicamentos o terapias. Se han encontrado magníficos resultados en personas de cualquier edad, incluso en lactantes, niños y personas de edad avanzada.¹⁵

Además, las esencias florales ofrecen ayuda complementaria para recuperar el balance interno y sostener las descompensaciones tanto emocionales como energéticas implícitas en el estrés. Para enfrentar las situaciones de estrés se sugiere realizar psicoterapias, actividades deportivas, recreativas, estudiar temas de interés personal, aprender técnicas de relajación y evitar el uso de tranquilizantes o alcohol.¹⁶

La terapia floral, al actuar sobre el sistema límbico, armoniza los desequilibrios producidos por los deseos y fuerzas conscientes e inconscientes del individuo (que causan sufrimiento, estrés, miedo), lo que le permite equilibrar y mantener una posición más armónica, así como actuar sobre las causas profundas y sutiles de los conflictos humanos.^{17,18}

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Estrés. [citado 8 Jul 2010]. Disponible en: <http://www.esenciasflorales.net/SINTOMAS/estres.htm>
2. Ansiedad ante los exámenes. [citado 26 Mar 2014]. Disponible en: <http://www.clinicadeansiedad.com/02/269/Ansiedad-ante-los-exámenes.htm>

3. ¿Cómo preparar y afrontar los exámenes de selectividad? [citado 26 Mar 2014]. Disponible en: <http://calidad.umh.es/files/2010/09/C%C3%B3mo-preparar-y-afrontar-los-ex%C3%A1menes-de-Selectividad.pdf>
4. Onyeizugbo EU. Auto-eficacia, sexo y rasgo de ansiedad como moderadores de la ansiedad ante exámenes. EJREP. 2010;20(8): 299-312.
5. Esencias florales para el estrés, ansiedad y depresión. [citado 7 Feb 2014]. Disponible en: http://conmigo8.blogspot.com/2010/04/estres-ansiedad-depresion_04.html
6. De la Cruz CE, Fuentes Méndez C, Tapias Macías A, Escalante Valenzuela JJ, Gil Gómez JA, Mayoral Beltrán L, et al. Características del estrés académico en alumnos de medicina de la Universidad Xochicalco, Campus Tijuana. México: Universidad Autónoma de Baja California; 2005.
7. Barraza A. Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. Rev Psicología Científica. 2005;4:11-21.
8. Del Toro Añel AY, Gorguet Pi M, Pérez Infante Y, Ramos Gorguet DA. Estrés Académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. MEDISAN. 2011[citado 7 Feb 2014]; 15(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30192011000100003&script=sci_arttext
9. Rodríguez Martín BC. Efectividad de las esencias florales en el tratamiento del estrés laboral: nuevas formas de aplicación. [citado 8 Feb 2011]. Disponible en: <http://www.esenciasflorales.net/inicio/ARTICULOS/estres%20laboral.htm>
10. Hernández Ramírez G, Barbán Pernía J. Eficacia de la terapia floral en pacientes vinculados a síntomas de estrés. Yara: MINSAP; 2009.
11. Pedroza Jorge E. Terapia floral en la desarmonía que anticipa el insomnio. [citado 8 Feb 2011]. Disponible en: <http://www.esenciasflorales.net/inicio/ARTICULOS/insomnio.htm>
12. Fernández Sevillano J, Rusiñol Estragués J. Economía y Psicología: costes por el bajo rendimiento académico relacionado con la ansiedad ante los exámenes y las pruebas de evaluación. [citado 8 Feb 2011]. Disponible en: <http://www.uoc.edu/dt/20128/>
13. Esencias florales. [citado 8 Feb 2011]. Disponible en: <http://www.Bespecheflorales.com/preguntas.html>
14. Pedroza Jorge E, Alba Pérez L, Rodríguez Cuellar D. Terapia floral en las alteraciones anímicas que explican la respuesta de ansiedad. [citado 8 Feb 2011]. Disponible en: <http://www.esenciasflorales.net/inicio/ARTICULOS/ansiedad.htm>
15. Terapias alternativas. [citado 3 May 2010]. Disponible en: <http://www.remediemos.com/salud17.htm>.
16. El estrés y la terapia con flores de Bach. [citado 13 Feb 2014]. Disponible en: http://vivianaplanas.es.tl/El-estres-_-Terapia-con-flores-de-Bach-_-htm

17. Flores de Bach: vibraciones de salud. [citado 8 Feb 2011]. Disponible en: <http://www.psicologosenbilbao.com/flores-de-bach-vibraciones-de-salud--100734.html>
18. Herrera Monteagudo L, González Hernández ME. Utilidad de la terapia floral en la psiquiatría infanto-juvenil. [citado 8 Feb 2011]. Disponible en: <http://www.esenciasflorales.net/inicio/ARTICULOS/psiquiatria%20infanto-juvenil.htm>

Recibido: 31 de marzo de 2014.

Aprobado: 24 de mayo de 2014.

Annia Yolanda del Toro Añel. Facultad de Medicina No. 2, avenida Cebreco, km 1 ½, reparto Pastorita, Santiago de Cuba, Cuba.

Correo electrónico: anniad@medired.scu.sld.cu