

Título: Prevención y control del estrés con Flores de Bach para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Autores:

María Susana Cárdenas Villafuerte. Estudiante Tecnología en Naturopatía

Fausto Contero Bedoya. Bioquímico Farmacéutico

RESUMEN

El estrés es una afección muy frecuente en la actualidad, las características de la vida moderna, el desarrollo científico técnico y la misma complejidad de los seres humanos nos llevan a padecerlo. La Terapia Floral de Bach es una modalidad de medicina complementaria que se ha utilizado para el tratamiento de múltiples afecciones, entre ellas los trastornos de las emociones por el estrés. En nuestra investigación se realizó un estudio de tipo cuasi experimental con el objetivo de controlar el estrés, donde a una muestra seleccionada de la ciudad de Riobamba en el año 2021 se le aplicó el tratamiento y se siguió durante tres meses, comprobando la evolución de los pacientes. Los datos recogidos fueron analizados utilizando el software estadístico Microsoft Excel. Se comprobó la utilidad de esta terapéutica en el manejo del estrés.

Palabras Claves: *estrés, Terapia Floral de Bach, emociones*

ABSTRACT

Stress is a very common condition today, the characteristics of modern life, technical scientific development and the very complexity of human beings lead us to suffer from it. Bach Flower Therapy is a complementary medicine modality that has been used for the treatment of multiple conditions, including stress emotion disorders. In our research, a quasi-experimental study was carried out with the aim of controlling stress, where a selected sample from the city of Riobamba in 2021 was treated and followed for three months, checking the evolution of the patients. The collected data were analyzed using Microsoft Excel statistical software. The usefulness of this therapy in stress management was proven.

Key words: stress, Bach Flower Therapy, emotions

INTRODUCCIÓN

Hoy en día y con mayor frecuencia la palabra estrés es utilizada para referirse a una enfermedad que se produce a consecuencia de la sociedad y el estilo de vida que llevamos, en el que presiones de la vida cotidiana y diferentes condiciones repercuten de manera negativa sobre la salud.

Esta enfermedad va en progresión a nivel mundial y es de mucha preocupación porque cualquier persona puede padecer esta sin importar la edad, el género, condición económica o raza. Sin embargo, es necesario saber qué es lo que realmente significa la palabra estrés.

El estrés es un estado en el que la persona sufre distintos desordenes, muchas veces producidos por mala adaptación al entorno social, que pueden agravarse con los estados de tensión continuas en el que el organismo responde con una serie de trastornos fisiológicos y psicológicos. Muchos de estos trastornos se pueden controlar en función de la gravedad o del tipo de estrés que uno padece, pero esto implica una serie de cambios en el estilo de vida que llevamos.

Se puede prevenir o controlar de distintas formas como, por ejemplo: control en la alimentación, practicar algún deporte, yoga, caminatas u otros ejercicios de control corporal, fisioterapia, relajación, fitoterapia. La alimentación juega un rol muy importante ya que los nutrientes que nos dan las frutas y verduras ayudan al control de nuestro cuerpo y mente brindando más defensas al organismo.

El estrés es una convención que engloba una amplia variedad de síntomas, signos y emociones que ejercen tensión sobre las estructuras mentales y biofísicas de las personas.

La percepción de emociones negativas, indeseadas o realmente agresivas, naturalmente causa tensiones que van a manifestarse en la vida de relación y también en la función básica del organismo.

Las causas que pueden ocasionar el estrés son muchas, pero el estrés no tiene por qué ser malo, también hay estrés positivo. En estas circunstancias el estrés actúa como un proceso general de adaptación de los individuos al medio. Por ejemplo, el estrés puede aparecer cuando alguien tiene frío tensando los músculos para producir calor, cuando se

produce un esfuerzo para hacer la digestión o cuando alguien se duerme menos para estudiar.

El estrés es imprescindible para la vida. Tenía todo el sentido hace miles de años cuando el ser humano se dedicaba a la caza y éste le alertaba del peligro. Ahora las adversidades son muy diferentes y las situaciones cotidianas o laborales nos llevan a activar ese mecanismo de estrés sin necesidad de que nuestra vida corra peligro.

OBJETIVO

Prevenir y controlar el estrés con flores de Bach para que los pacientes tengan un nivel de vida adecuada y estable; en sus tres campos: físico, mental y espiritual.

MATERIAL Y METODOLOGÍA

TIPO DE ESTUDIO

Se realizó un estudio prospectivo de tipo cuasi experimental.

UNIVERSO Y MUESTRA

Para el presente estudio se ha tomó como universo y a la vez muestra a 10 personas de la ciudad de Riobamba en el 2021, a los cuales se les aplicó una entrevista personalizada utilizando como material a la Ficha de Terapia Floral.

PARÁMETROS ÉTICOS

El presente proyecto de investigación realizado por la autora se lo planteó con la autorización y consentimiento de cada uno de los pacientes; brindándoles seguridad

y confianza con sí mismos, sobre todo de los beneficios que tendrán al someterse a la terapia floral

MÉTODOS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En esta investigación sobre la Prevención y Control del Estrés con Flores de Bach para mejorar la Calidad de vida de los pacientes se utilizó como medio de recolección de los datos a la **Fuente Primaria**; ya que se realizó entrevista a 10 personas, utilizando como material a la ficha de terapia floral, la cual contiene componentes como: datos de identificación, motivo de la consulta, historia del trastorno en cuestión, antecedentes patológicos, historia psicosocial, hábitos, principales características emocionales y de personalidad, esencias florales necesarias e indicaciones.

TÉCNICAS Y PROCESAMIENTOS PARA DAR SALIDA A LOS OBJETIVOS

Dentro de la presente investigación se utilizó como técnica inicial la entrevista que se realizó a 10 pacientes mediante la utilización de una ficha de terapia floral. Después de ello cada mes se estableció una cita con el paciente, con el fin de ver los efectos del tratamiento que se sugirió para el paciente; se midió de cuatro maneras a las conductas de acuerdo a la intensidad que se muestra en el paciente como es: alto, medio, bajo o ya no presenta síntomas.

Para procesar la información se utilizó el programa Microsoft Excel realizando gráficas para poder presentar los resultados arrojados por la investigación, también

el programa Microsoft Word para presentar el informe final del proyecto de investigación.

DESCRIPCIÓN DEL PROCESAMIENTO DE LA TÉCNICA O TERAPIA APLICADA

Primero se realizó la entrevista personalizada a los pacientes y después de ello se le receto gotas sublinguales dependiendo la necesidad conductual de cada paciente; posterior a ello se analizó a cada paciente en tres momentos al finalizar cada mes.

PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Se realizaron 10 fichas de terapia floral; a los mismos se los ha tratado por tres meses consecutivos, se ha llamado al finalizar cada mes para comprobar y analizar si lo recetado les ha ayudado para mejorar sus conductas emocionales.

A continuación, se mostrarán los resultados por cada paciente de acuerdo a la necesidad que se presentó en cada uno.

FICHA DE TERAPIA FLORAL PRIMERA

El paciente en cuestión manifestó ser introvertido, tímido y algo temeroso, tiene mucha tristeza y su mirada lo delata. Presenta varios síntomas de estrés: dolor de cabeza, cuello y espalda. Dice sentirse muy solo y no recibe la atención de sus padres, con quienes discute con mucha frecuencia el momento que ellos le exigen

que haga las cosas de la mejor manera. No le gusta salir en familia y habla muy poco con su padre. Sus padres tienen que repetirle varias veces para que ordene su dormitorio y ponga las cosas en orden. Se pone muy inquieto cuando no logra sus objetivos, sacando a flote su mal carácter. Para lo cual se le recetó:

- **MÍMULUS**: para combatir esa timidez y miedo al rechazo.
- **MUSTARD**: por la tristeza y melancolía que manifiesta.
- **WATER VIOLET**: por el autoaislamiento que provoca y su sentimiento de soledad.
- **IMPATIENS**: por su ira temporal.

Esta preparación será considerada como 1 solo remedio floral que deberá consumirlo por 3 meses consecutivos, 4 gotas sublinguales, el primer mes: cada 3 horas y en los 2 siguientes, cada 6 horas.

El paciente al finalizar los tres meses manifestó que los síntomas que lo aquejaba en un inicio habían disminuido de una manera considerable; ya que, se sintió mejor al momento de compartir con su familia, y que su tristeza disminuyó a partir de comenzar a tomar el medicamento.

FICHA DE TERAPIA FLORAL SEGUNDA

El paciente manifestó síntomas de ansiedad, se “comía” las uñas por temporadas, se sentía muy presionado y estresado; cuando no le salían las cosas como quería, presentaba ira con facilidad y se sentía frustrado. Es muy visionario, tiene metas claras y asegura que va a trabajar mucho para conseguirlas. Le cuesta mucho tener las cosas en orden. No se sentía cómodo al compartir con la familia y amigos, buscó

aislarse, gustó estar solo, pocas amistades, sale a pasear muy poco. Es responsable en la realización de sus tareas y obligaciones. Es celoso cuando no lo toman en cuenta y egoísta cuando se portan egoístas con él. Para lo cual se le receto:

- **RED CHESNUT:** por lo que tiene ansiedad y se come las uñas.
- **ELM:** por el exceso de responsabilidades que tiene que cumplir y el estrés al que está sometido constantemente.
- **WATER VIOLET:** por el autoaislamiento y soledad que busca para sentirse mejor
- **HOLLY:** debido a la ira, enojo, celos que siente cuando las circunstancias se presentan.

El cual tomará el primer mes 2 gotas sublinguales cada 4 horas durante el día. A partir del segundo mes, tomará 2 gotas cada 6 horas durante el día. En el tercer mes consumirá 2 gotas cada 8 horas.

Después de los tres meses el paciente indicó que muchos de sus síntomas disminuyeron sin embargo manifestó que aún sentía ira, enojo y celos para lo cual se le recomendó que continuará con el tratamiento por 3 meses más y después continuar con su evaluación.

FICHA DE TERAPIA FLORAL TERCERA

Paciente manifestó sentir mucha tristeza y soledad con frecuencia, por exceso de responsabilidades mantuvo estrés constante, cansancio físico y mental extremo.

Suele pedir disculpas por cosas insignificantes, es perfeccionista muchas de las veces y es autoexigente al realizar sus trabajos. Le resulta muy difícil cuando se le presenta un problema y debe tomar decisiones. En la adolescencia y juventud padeció de acné severo, el cual ha dejado secuelas físicas y emocionales, siendo la más importante, la inseguridad.

- **MUSTARD:** por la depresión heredada y el sentimiento de tristeza y soledad que tiene.
- **ELM:** por el exceso de responsabilidades que tiene que cumplir.
- **OLIVE:** debido al cansancio físico y mental extremo que padece
- **CERATO:** por la dificultad que tiene al tomar decisiones ante cualquier problema, considerando la inseguridad adquirida en la adolescencia.

Este remedio debe tomarlo por 3 meses consecutivos. Al principio la dosificación por día será mayor y según vaya mejorando, la frecuencia de la dosis irá disminuyendo.

El paciente al finalizar los tres meses manifestó que los síntomas que lo aquejaban en un inicio habían disminuido de una manera considerable; ya que, en un inicio las intensidades de sus síntomas eran altos y luego del tratamiento se sintió mejor al momento de compartir con su familia, al tomar las decisiones y que el cansancio físico y mental había disminuido.

FICHA DE TERAPIA FLORAL CUARTA

Paciente que manifestó síntomas de mucha ansiedad, dolores permanentes de espalda y de la cintura para abajo. Es muy exigente consigo mismo al momento de realizar su trabajo. Es demasiado puntual a las citas y reuniones. Demostró impaciencia al momento de conversar porque sintió que se retrasaba para cumplir sus responsabilidades. No tolera la lentitud en su hogar y en su trabajo. Sufre y se estresa mucho cuando por algún motivo no viaja alguna semana para trabajar. Tuvo síntomas de agotamiento físico y mental. Para lo cual se le recetó:

- **OAK**: debido al auto exigencia, al excesivo sentido del deber y a la rigidez que demuestra al momento de cumplir con sus obligaciones.
- **IMPATIENS**: por la intolerancia a la lentitud, irritabilidad e impaciencia al querer obtener resultados rápidos y eficientes.
- **OLIVE**: debido al agotamiento físico y mental que siente luego de cada viaje que realiza.
- **ELM**: por el alto grado de estrés que presenta.

La combinación de estas esencias en una sola fórmula deberá consumir por 3 meses seguidos hasta lograr un cambio de sus emociones y comportamientos negativos. 2 gotas sublinguales cada 4 horas durante 1 mes; y, a partir del segundo mes, cada 6 horas.

El paciente al finalizar los tres meses ha manifestado que los síntomas que los aquejaban en un inicio han disminuido de una manera considerable; ya que, se

siente mejor porque el estrés que lo aquejaba no le dejaba compartir con su familia, y que el agotamiento ha disminuido a raíz que toma el medicamento.

FICHA DE TERAPIA FLORAL QUINTA

El paciente manifestó sentir angustia y desesperación cuando le venían a la mente los recuerdos que vivieron hace 10 años atrás, cuando mataron a su hijo de 4 años 3 meses de edad. En ocasiones sintió mucho resentimiento por la vida, amargura, rencor y muchas iras disfrazadas en un sentimiento de culpa por no estar pendiente de su hijo y haber evitado lo que pasó. Dijo sentir un vacío en el pecho que no ha podido reemplazarlo jamás con nada ni con nadie; a pesar de tener nueva familia siempre vive con mucha incertidumbre y desánimo. En la actualidad tiene un hijo de 5 años y vive con ese temor de que le pueda pasar algo malo, sobreprotegiéndolo demasiado.

- **SWEET CHESTNUT:** debido a la desesperación, angustia profunda y sensación de haber llegado al límite del sufrimiento al experimentar esta inmensa pena.
- **STAR OF BETHLEHEM:** por el trauma psíquico que no lo ha podido superar y la resistencia que pone para olvidarlo todo y continuar su vida.
- **PINE:** debido al sentimiento de culpa, al remordimiento que siente por no poder evitarlo.

- **WILLOW**: por el resentimiento, amargura, rencor y rabia que guarda.
- **WILD OAT**: debido al vacío existencial y falta de propósito de vida que siente.

Cuando se presenten crisis de angustia y ansiedad, esta fórmula deberá tomar 4 gotas sublinguales cada 30 minutos hasta que su organismo se estabilice. En los días que esté más tranquilo, tomará 4 gotas sublinguales cada 4 o 6 horas, dependiendo de su estado. Deberá ser controlado cada mes y después de los 5 meses se le recetará una nueva fórmula, dependiendo de su evolución.

El paciente indicó que el tratamiento le ha ayudado; ya que, la intensidad de los síntomas que le molestan era alta, pero ahora los síntomas son tolerables. Sin embargo, aun siente que su vida no la puede retomar como era antes, por evento traumático que tuvo hace 10 años. Por lo cual se le recomendó seguir utilizando las gotas sublinguales hasta que su comportamiento mejore.

FICHA DE TERAPIA FLORAL SEXTA

Paciente que manifestó sentimiento de nostalgia y melancolía porque no ha podido superar la mala experiencia que le tocó vivir desde que estaba embarazada hace casi 15 años atrás. Es una madre amorosa, tierna y su autoestima está demasiado baja. Tiene mucha inseguridad por lo que pueda venir en el futuro. Siente que no hace bien las cosas como los demás. Tiene un trauma desde niña por el maltrato que recibía por parte de sus padres.

- **HONEY SUCKLE**: por la nostalgia, tristeza y melancolía que no puede soltar del pasado.

- **LARCH:** debido a la baja autoestima y sentimiento de inferioridad que siente por su estado físico.
- **CERATO:** por la inseguridad y falta de confianza de lo que pueda venir en el futuro.
- **STAR OF BATHLEHEM:** por el trauma psíquico que ha sufrido desde la niñez por los constantes maltratos recibidos por sus padres.

Para alcanzar resultados positivos deberá tomarlo por 3 meses para evaluar y si es necesario, cambiar las esencias florales para los siguientes meses. 3 gotas sublinguales cada 6 horas por los 2 primeros meses y luego cada 8 horas en el mes restante.

El paciente al finalizar los tres meses ha manifestado que los síntomas que los aquejaba en un inicio han disminuido de una manera considerable; ya que, se siente mejor al momento de compartir con su familia, porque su nostalgia y tristeza ha disminuido considerablemente y que su inseguridad ha disminuido a raíz que toma el medicamento. Pero se le recomienda que aun siga con el tratamiento.

FICHA DE TERAPIA FLORAL SÉPTIMA

Paciente que manifestó un sentimiento de amargura y resentimiento por lo vivido en su matrimonio; se reprocha mucho por haber permitido que sufran sus hijos al ser víctimas de maltrato, su esposo perdió el brazo derecho en un accidente siendo maestro de educación física en un colegio y en la universidad, ante esta situación el apoyo físico y moral para su esposo se multiplicó, pese a que le seguía

maltratando. Se ha dedicado a estar pendiente de él y de sus hijos a cada momento. No se ha cansado de perdonarle y servirle con todo su amor.

- **WILLOW:** por la amargura y el resentimiento que ha guardado desde hace muchos años, sobre todo desde que se casó.
- **PINE:** debido al sentimiento de culpa por haber dejado que sus hijos sufran.
- **CENTAURY:** por la manera de dedicarle su vida para atender y cuidarle a una persona que no se merece.

Debe tomar 3 gotas sublinguales cada 4 horas el primer mes de tratamiento. El segundo mes cada 6 horas; y, el tercer mes cada 8 horas. Ante cualquier novedad, debe estar en contacto con la Naturópata hasta superar la crisis curativa por si se presenta. En el cuarto mes, se hará un cambio de flores esenciales, según la evolución que manifieste.

El paciente al finalizar los tres meses ha manifestado que los síntomas que los aquejaba en un inicio han disminuido de una manera considerable; ya que, se siente mejor al momento de compartir con su familia, y que su amargura y enojo ha disminuido a raíz que toma el medicamento.

FICHA DE TERAPIA FLORAL OCTAVA

Paciente que manifestó tener sentimiento de amargura, ira y odio permanentes por las personas quienes le ocasionaron el accidente. A la edad de 22 años perdió su brazo derecho. Esto causó en él un gran trauma y una depresión severa. Es autoritario y siempre quiere que los que están a su alrededor piensen y sientan

como él. La negatividad y el pesimismo son parte de sus pensamientos diarios. Tiene un resentimiento con la vida y con Dios del cual no es creyente. Cuando era más joven era alcohólico y agredía física y psicológicamente a sus hijos y esposa. Los celos obsesivos, han sido parte de sus pensamientos y sentimientos.

- **HOLLY:** por la acumulación de ira, odio, y celos que los ha venido sintiendo desde hace 48 años que sufrió el accidente, por la agresividad violenta con la que actúa.
- **WILLOW:** debido al resentimiento, amargura, negatividad y pesimismo que siente al aceptar obligadamente su cruda realidad.
- **VERVAIN:** por el autoritarismo al querer imponer que los demás tengan los mismos idealismos que él, por la exageración y rebeldía que demuestra.
- **STAR OF BETHLEHEM:** debido al trauma psíquico que absorbió a los 22 años de edad y por la resistencia a aceptar una cruel realidad.

Deberá colocar 4 gotas debajo de la lengua, manteniéndolas por 1 minuto para luego tragarlas, cada 4 horas durante el día el primer mes de tratamiento. Para los 2 siguientes meses, tomará la misma dosis, pero cada 6 horas, para luego ser evaluado por la Naturópata y haga los cambios de esencias florales.

El paciente al finalizar los tres meses ha manifestado que los síntomas que los aquejaba en un inicio han disminuido de una manera considerable; ya que, se siente mejor al momento de compartir con su familia, y que su resentimiento que tiene con la vida ha disminuido a raíz que toma el medicamento.

FICHA DE TERAPIA FLORAL NOVENA

El paciente demostró ser tímido, introvertido, y temeroso, mucha tristeza. Presentó varios síntomas de estrés: dolor de cabeza, cuello y espalda. Dijo sentirse muy solo y no recibir la atención de su madre, con quien discute con mucha frecuencia en los momentos que le exige que haga las cosas bien. No le gusta salir en familia y habla muy poco con su padre.

- **MÍMULUS**: para combatir esa timidez y miedo al rechazo.
- **MUSTARD**: por la tristeza y melancolía que manifiesta.
- **WATER VIOLET**: por el autoaislamiento que provoca y su sentimiento de soledad.

Esta preparación será considerada como 1 solo remedio floral que deberá consumirlo por 3 meses consecutivos, 4 gotas sublinguales, el primer mes: cada 3 horas y en los 2 siguientes, cada 6 horas.

El tratamiento tendrá un promedio de duración de 3 meses, para luego ser evaluado, con la finalidad de identificar si puede haber cambios en las flores que han intervenido en su recuperación.

El paciente al finalizar los tres meses ha manifestado que los síntomas que los aquejaba en un inicio han disminuido de una manera considerable; ya que, que el miedo que tenía al rechazo lo siente en una intensidad media y ahora siente mejor

al momento de compartir con su familia sobre todo con su padre, y que su tristeza ha disminuido a raíz que toma el medicamento.

FICHA DE TERAPIA FLORAL DÉCIMO

La paciente manifestó síntomas de obesidad y estrés moderado por la acumulación de emociones; muchas tareas y responsabilidades que cumplir, se sintió muy presionada y estresada; cuando no salen las cosas como quiere se muere de las iras con facilidad y se siente frustrada. No se sintió cómoda al compartir con la familia y amigos, buscó aislarse, le gusta estar solo, tiene muy pocas amistades, sale a pasear muy poco. Es responsable en la realización de sus tareas y obligaciones. Es muy celosa cuando la toman por desapercibida.

- **RED CHESNUT:** por lo que tiene ansiedad frecuente.
- **ELM:** por el exceso de responsabilidades que tiene que cumplir y el estrés al que está sometido constantemente.
- **WATER VIOLET:** por el autoaislamiento y soledad que busca para sentirse mejor.
- **HOLLY:** debido a la ira, enojo, celos que siente cuando las circunstancias se presentan.

Con la combinación de estas flores se elaborará una fórmula que constituirá un solo remedio, el cual tomará el primer mes 2 gotas sublinguales cada 4 horas durante el día. A partir del segundo mes, tomará 2 gotas cada 6 horas durante el día. En el tercer mes consumirá 2 gotas cada 8 horas.

El paciente al finalizar los tres meses manifestó que los síntomas que le aquejaban en un inicio habían disminuido de una manera considerable; ya que, se sentía mejor al momento de compartir con su familia, y que su tristeza, autoaislamiento, su ira y enojo habían disminuido.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Cómo se puede observar en los resultados arrojados a los 10 pacientes mediante las entrevistas personalizadas; utilizando la Ficha de Terapia Floral. Se puede concretar que las distintas flores de Bach habían ayudado significativamente a que las personas pudieran controlar sus conductas emocionales negativas en su mayor parte positivas.

Para poder analizar los resultados se le pidió a los pacientes en las entrevistas que reconocan el grado de intensidad de los síntomas que los aquejan. En su gran mayoría afirmaron que la intensidad de los síntomas era alta; ocasionando que no puedan llevar un buen estilo de vida. Para ello se los sometió a la terapia floral que tendría un tiempo de duración de 3 meses.

Al finalizar cada mes, se les evalúa a los pacientes para ver si el tratamiento está haciendo efecto en ellos, o se debe modificar. Para lo cual al culminar los tres meses se vio una mejoría en un alto porcentaje; ya que en su mayoría los síntomas terminaron siendo bajos y en dos casos su malestar desapareció. Por otro lado, a dos pacientes se les recomienda continuar con el tratamiento unos 3 meses más;

ya que, sus síntomas aún son medios. Esto se debe a que sus síntomas han sido altos y variados.

CONCLUSIONES

- La Terapia Floral aplicada a los 10 pacientes, demostró ser efectiva en el corregimiento de las conductas y emociones negativas; en todos los casos se obtuvo una disminución considerable en la intensidad de lo que les aquejaba.
- La curación del estrés se logró descubriendo su causa emocional profunda, a través de una entrevista personal con el paciente, en la que descubrimos todas las conductas y emociones que no le permitían alcanzar un equilibrio energético, emocional y físico.

BIBLIOGRAFÍA

1. Adams J. Estrés: un amigo de por vida. [Online].; 2020. Available from: <https://books.google.com.gt/books?id=sahFXNvBlwC&printsec=copyright#v=onepage&q&f=false>.
2. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. In. México; 2014.
3. Orlandini A. El estrés ¿Qué es? y ¿Cómo superarlo? Segunda ed. México: La ciencia para todos; 2009.

4. Vázquez , Cols. Revista líder en España en deporte y salud. [Online].; 2008. .
5. Ros Fuentes JA. Actividad física más salud: hacia un estilo de vida activo Consejería de la Región de Murcia; 2007.
6. Córdova L. Manejo de emociones, sentimientos y tipos de sentimientos. [Online].; 2014. Available from: <https://www.slideshare.net/raquelitacordova75/emociones-40601157>
7. Salazar A. ¿Qué es la medicina vibracional? [Online].; 2019. Available from: <http://kinepharma.es/blog/2015/03/17/que-es-la-medicina-vibracional/>
8. Tecnológico de Naturopatía DMA. Módulo de flores de Bach. Segunda ed. Copyrigh , editor.; 2019-2020.
9. Bach E. Healing herbs. [Online].; 2019. Available from: <https://www.bachflowerlearnig.com/en/flowers/dr-bach-early-life-andcareer>.
10. Bach E. Bach por Bach-Obras Completas- Escritos Florales. In. Buenos Aires: Ediciones Continente; 2014.
11. Cibrain E. Las mejores plantas medicinales para relajarnos. [Online].; 2014. Available from: <http://www.elherbolario.com>.

12. Bach E. Healing Herbs. [Online].; 2019. Available from:
<https://www.healingherbs.co.uk/about-us/dr-edward-bach/>.
13. Akana. Las fases del estrés. [Online].; 2018. Available from:
<https://www.akanapsicologia.com/las-fases-del-estres/>.
14. Guerri M. ¿Qué son las emociones? [Online].; 2021. Available from:
<https://www.psicoadactiva.com/blog/que-son-las-emociones/>.
15. Picado N. Expresiones Faciales. [Online].; 2020. Available from:
<https://www.pinterest.es/pin/87186942765148680/>.
16. Pharm S. Flores de Bach ¿Qué es la terapia floral y para qué sirve?
[Online]. Available from:
<https://www.farmaciatorrent.com/blog/naturopatia/flores-de-bach-que-es-la-terapia-floral/>.