

TERAPIA FLORAL EN EL TRATAMIENTO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE MEDICINA

Floral therapy in the treatment of the Academic stress in students of the career of Medicine

MSc. Yenifer E. Cobián Artimes^I, <https://orcid.org/0000-0003-0957-3350>

MSc. Raúl Boubaire Bell^{II}, <https://orcid.org/0000-0003-0957-3350>

Dr. C. Odalis Querts Méndez^{III}, <https://orcid.org/0000-0002-8200-3851>

Lic. Yarlin Rodríguez Rabell^{IV}, <https://orcid.org/0000-0001-5466-0336>

^{I, III y IV} Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, Cuba.

^{II} Escuela del Ministerio del Interior Hermanos Marañón de Santiago de Cuba, Cuba.

*Autor para correspondencia. email ycobian@infomed.sld.cu

Para citar este artículo: Cobián Artimes, Y. E., Boubaire Bell, R., Querts Méndez, O. y Rodríguez Rabell, Y. (2023). Terapia floral en el tratamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de Medicina. *Maestro y Sociedad*, (Monográfico Educación Médica), 39-45. <https://maestrosociedad.uo.edu.cu>

RESUMEN

Introducción: El estrés es un fenómeno multicausal que concurre en el ámbito educativo, y puede afectar tanto a profesores como estudiantes, siendo generalmente éstos últimos los más afectados en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Materiales y métodos: Para ello se realizó un estudio experimental, con una muestra de 90 estudiantes afectados por estrés académico y edades comprendidas entre 18–21 años. Se concluye que el empleo de la terapia floral fue efectiva, en el tratamiento del estrés académico en estudiantes de primer año de la carrera de Medicina. Resultados: La investigación tuvo como propósito evaluar la efectividad del empleo de la terapia floral en el tratamiento del estrés académico en estudiantes de 1er año de la carrera de Medicina de la Universidad de Ciencias Médicas durante el periodo de enero a junio del 2019. Discusión: Encontrar el tratamiento efectivo para éste ha sido una tarea sistemática en las diversas ciencias que los estudian. Conclusiones: Los síntomas asociados al estrés académico que se evidencian en la totalidad de los estudiantes estudiados fueron: dificultades para dormir, disminución del apetito, trastornos digestivos y dolor de cabeza y, el menos frecuente fue el aumento del apetito y las pesadillas.

Palabras clave: Terapia floral, estrés, estrés académico, estudiantes de Medicina.

ABSTRACT

Introduction: Stress is a multi-causal phenomenon that occurs in the educational field, and can affect both teachers and students, the latter generally being the most affected in the teaching-learning process. Materials and methods: For this, an experimental study was carried out, with a sample of 90 students affected by academic stress and aged between 18-21 years. It is concluded that the use of flower therapy was effective in the treatment of academic stress in first-year students of the Medicine career. Results: The purpose of the research was to evaluate the effectiveness of the use of flower therapy in the treatment of academic stress in 1st year students of the Medicine career of the University of Medical Sciences during the period from January to June 2019. Discussion: Finding effective treatment for it has been a systematic task in the various sciences that study it. Conclusions: The symptoms associated with academic stress that are evident in all the students studied were: difficulties sleeping, decreased appetite, digestive disorders and headaches, and the least frequent was increased appetite and nightmares.

Keywords: Floral therapy, stress, academic stress, students of Medicine.

Recibido: 11/6/2022 Aprobado: 25/10/2022

INTRODUCCIÓN

El estrés es un término que ha sido definido como una respuesta natural y necesaria para la supervivencia del organismo humano, una alteración psicobiológica y/o psicofisiológica del organismo, una respuesta de este ante los estímulos del medio, un estado vivencial displacentero sostenido en el tiempo, acompañado en mayor o menor medida de trastornos psicofisiológicos, que surgen en un individuo como consecuencia de la alteración de sus relaciones con el ambiente, que impone al sujeto demandas sobre las cuales tiene o cree tener poco o ningún control, por lo que cabe destacar el punto de vista de Boubaire (2011).

Cuando este fenómeno afecta el proceso de enseñanza-aprendizaje, se le define como estrés académico, entendido como, un estado que se produce cuando el estudiante percibe negativamente las exigencias de su entorno, cuando le resultan angustiantes aquellas situaciones a las que se enfrenta durante su proceso formativo y pierde el control para afrontarlas y, en algunas ocasiones, se manifiestan síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, y expresiones académicas como bajo rendimiento escolar, desinterés profesional, ausentismo e incluso deserción, lo cual es un tema recurrente que ha sido abordado por investigadores, tales como: Silva, López y Columba (2019).

El estrés puede afectar al funcionamiento académico del estudiante universitario interfiriendo en comportamientos adaptativos, tales como: dedicación al estudio, asistencia a clases, o dificultando procesos cognitivos esenciales como la atención y como parte de esta, la concentración (Cobián, 2019). De igual manera, en su investigación Chust (2019), expone que el estrés es experimentado por los estudiantes y actúa de forma negativa sobre el aprendizaje y el rendimiento académico, interfiere en los comportamientos adaptativos como la asistencia a clase y el tiempo dedicado a estudiar, así como, la atención y la concentración.

No cabe duda que los altos requerimientos académicos constituyen un factor preponderante que favorece un estrés mayor en los estudiantes y que, muchas veces, está relacionado con la depresión. Igualmente, las obligaciones docentes, las que generan el estrés académico en los estudiantes universitarios, estando las situaciones estresantes dentro del ámbito académico relacionadas con una falta de control experimentada por éstos, llevándolos al fracaso escolar.

La Educación Médica se ha caracterizado por un alto nivel de competencias, la cual produce niveles de estrés significativos en los estudiantes universitarios, al mismo tiempo existe mayor probabilidad de padecer morbilidades psicológicas, comparado con la población general, tales como: ansiedad y depresión. Los estresores más reconocidos son los exámenes, la redacción de trabajos, la sobrecarga, la falta de tiempo para cumplir las tareas y la presión constante de estudiar. Los elevados niveles de estrés y las morbilidades emocionales pueden tener consecuencias personales y profesionales negativas, incluyendo el aislamiento social, el agotamiento emocional, trastornos mentales no detectados o no tratados a tiempo que se asocian con un peor pronóstico, así como el uso y abuso de sustancias psicoactivas (Lemos, Henao y López, 2018).

El tratamiento del estrés ha sido objeto de estudio para numerosos investigadores, y en particular el estrés académico, empleando recursos terapéuticos que muestran ser efectivos en su manejo. Tal es el caso de: Acupuntura, ejercicios Yoga, Relajación Progresiva, Entrenamiento Autógeno, Hipnosis, Terapia Cognitiva-Conductual, Homeopatía y la Terapia Floral, entre otros, todas con experimentada efectividad.

Existen muchos sistemas florales, pero el más extendido es el del Dr. Edward Bach entre los años de 1926 y 1934, es un sistema natural compuesto por 38 esencias silvestres que permiten una sanación holística, las mismas contribuyen al equilibrio emocional. La prescripción de las mismas depende de las características personales de cada individuo, su temperamento, estado de ánimo y carácter. Son un medio suave para restaurar la paz mental, proporcionando al cuerpo y al ser en su totalidad, una oportunidad para restablecer su fuerza y compartir su enfermedad a través de sus propios procesos naturales de curación. La acción de estos remedios consiste en elevar nuestras vibraciones y abrir nuestros canales de recepción hacia el Ser espiritual, para que nuestra naturaleza haga fluir la particular virtud que necesitamos y elimine la causa que provoca daños (Martínez, Pérez y Díaz, 2020).

Las esencias florales pueden actuar directamente sobre el cuerpo físico a través de cremas, lociones, geles, compresas y colirios. Su estudio nos ayuda a adquirir un conocimiento más integrado de lo que las flores nos pueden aportar en todos los campos de nuestra existencia: emocional, mental, físico y espiritual y serán diagnosticadas según cada caso (Pérez, 2007).

En Cuba, la terapia floral ha sido abordada por diferentes investigadores, su uso se oficializó por el Ministerio de Salud en febrero de 1999 y se ha utilizado en diferentes entidades patológicas con buenos resultados (Cobián, 2019).

En general, los argumentos antes explicados llevan concisamente a la necesidad de emplear más sistemáticamente este recurso natural. Sin embargo, es poco utilizado para el tratamiento del estrés académico en los estudiantes de la Universidad de Ciencias Médicas, de manera particular, los de 1er año de la carrera de Medicina, situación social que determinó efectuar la actual investigación.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se realizó un estudio cuasi-experimental, en el período comprendido de enero a junio del 2019, con estudiantes de primer año de la carrera de Medicina, afectados por estrés académico y con edades comprendidas entre 18-21 años, a fin de evaluar la efectividad del empleo de la Terapia Floral en el tratamiento del estrés académico.

El universo estuvo integrado por 90 estudiantes de primer año de la Facultad de Medicina No. 2 de la Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, que constituyeron la totalidad de los que presentaron manifestaciones de estrés y de este se seleccionó una muestra de 45 estudiantes en el Grupo I (Experimental) y 45 en el Grupo II (Control), que estuvieron de acuerdo en participar en la investigación y cumplieron con los siguientes criterios de selección:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de primer año de la carrera de Medicina en la Facultad No. 2 que hayan sido reportados de mal en el primer semestre.
- Estudiantes diagnosticados como vulnerables al estrés.
- Estudiantes que tengan entre 18-21 años de edad de ambos sexos.
- Estudiantes que acepten voluntariamente participar en la investigación.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que presenten trastornos orgánicos.
- Estudiantes con tratamiento farmacológico para contrarrestar el estrés.
- Estudiantes que no deseen participar en la investigación.

Criterios de salida:

- Que el estudiante abandone el tratamiento.
- El estudiante deje de tomarse el tratamiento por 2 o más días.

Selección y definición del grupo I (Experimental)

Estuvo conformado por 45 estudiantes que fueron diagnosticados como vulnerables al estrés y tratados con terapia floral a razón de 4 gotas sublinguales 4 veces al día durante 45 días.

Selección y definición del grupo II (Control)

A este grupo pertenecieron 45 estudiantes diagnosticados como vulnerables al estrés, pero no recibieron ningún tipo de tratamiento.

Para llevar a cabo la investigación, fue necesaria la selección de algunas técnicas y test psicológicos, como:

- Test de vulnerabilidad al estrés: Se utilizó con el objetivo de valorar el grado de vulnerabilidad al estrés e identificar los aspectos vinculados con el estilo de vida del individuo y la existencia de apoyo social que puede estar incidiendo en su vulnerabilidad.
- Entrevista individual: Se empleará la técnica de la entrevista dirigida en dos momentos: Uno inicial con nivel de estructuración, con el objetivo de conformar la historia clínica y obtener datos de identidad del paciente, proceder al interrogatorio y precisar aspectos diagnósticos y de tratamiento; otro secundario

no estructurado, dirigido a reforzar los aspectos de la comunicación y la relación terapeuta-estudiante, así como precisar la evolución de estos a través de las distintas sesiones de tratamiento.

- Test de Bach: Se utilizó con el objetivo de identificar las esencias florales necesarias para cada sujeto de forma particular o individualizada.

Etapas de la Intervención

Se realizó un estudio diagnóstico distribuido en dos sesiones, que incluyó en primer lugar la entrevista, donde se recoge un conjunto de datos personales y otros elementos relacionados con el estrés, que pueden influir tanto de forma directa como indirecta. Al finalizar la entrevista se hace una devolución al paciente de los aspectos más significativos percibidos en el desarrollo de esta técnica, comunicándole además en qué consiste la terapia, a modo de conocer si acepta o no su aplicación.

En los casos en que se produce una aceptación, se les plantean los objetivos de la próxima sesión de forma tal que el estudiante esté preparado psicológicamente para el próximo momento. La segunda sesión: va dirigida a la aplicación de una batería de pruebas, con el objetivo de realizar un diagnóstico acertado sobre las causas que provocan el estrés, utilizando la observación científica como elemento que nos sirve de apoyo en el diagnóstico.

Posteriormente, al grupo experimental se le aplicó el cuestionario para la selección de los remedios florales de Bach y se implantó un método único de tratamiento para el grupo experimental: La esencia floral Rescue Remedy, esta combinación de 5 flores, compuesta por Impatiens, Rock Rose, CherryPlum, Star of Bethlehem y Clematis, se le indica por un periodo de 7 días, con la finalidad de que afloren aquellos síntomas que pudieran afectar el equilibrio emocional del paciente y poder trabajar con una orientación terapéutica más adecuada para la recuperación del estudiante .

Teniendo en cuenta la dificultad en el aprendizaje se le indica a partir del 7mo hasta el día 45, las esencias florales, considerando el patrón personal, que es el que se usa independientemente de la personalidad, solo la afección dada. Cuatro gotas sublinguales, 4 veces al día. El tratamiento a seguir para cada estudiante se escogió teniendo en cuenta los resultados del test de Bach. Además, se valoraron los síntomas y la personalidad de cada estudiante de forma individual. Se realizó la evolución del nivel de estrés para el grupo experimental, a los 7, 21 ,30 y 45 días.

RESULTADOS

La Tabla 1 muestra los 90 estudiantes que se evaluaron: 45 en el Grupo I (Experimental) y 45 en el Grupo II (Control). En relación al género, el sexo femenino presenta mayores niveles de estrés académico, que el masculino (Tabla 1). Por rango de edades predominaron los estudiantes con edades entre 18-19 años, de ellos, 33 estudiantes del sexo femenino para un 73.3 % en el grupo experimenta y en el grupo control también predominaron los estudiantes con edades entre 18-19 años, con 30 estudiantes del sexo femenino para un 66.6 %.

Tabla 1. Estudiantes con estrés académico según edad y sexo.

Edad	Grupo I (Experimental)				Total		Grupo II (Control)				Total	
	Femenino		Masculino				Femenino		Masculino			
	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
18- 19	33	73.3	8	17.7	41	91	30	66.6	10	22.2	40	89
20- 21	0	0	4	8.8	4	9	0	0	5	11.1	5	11
Total	33	73.3	12	26.6	45	100	30	66.6	15	33.3	45	100

En la Tabla 2, se muestran los resultados de la aplicación del Test de vulnerabilidad al estrés antes del tratamiento a los 90 estudiantes. En el grupo experimental, 35 estudiantes se clasificaron con un nivel medio de estrés para un 77,7 % y 10 estudiantes con un nivel alto de estrés para un 22,2 % y en el grupo control, predominando 33 estudiantes con un nivel medio de estrés para un 73,3% y con un nivel alto 11 estudiantes para un 24,4 %.

Tabla 2. Estudiantes según presencia de estrés académico antes del tratamiento.

Estrés	Grupo I (Experimental)		Grupo II (Control)	
	No.	%	No.	%
Bajo	0	0	1	2.2
Medio	35	77,7	33	73.3
Alto	10	22,2	11	24.4
Total	45	100	45	100

En la Tabla 3 se muestran los estresores académicos más frecuentes encontrados en los estudiantes que forman parte de la investigación. Ellos son: complejidad del contenido docente, exceso de contenido docente, insuficientes técnicas de estudio individual, mientras que en el grupo control, la sobrecarga de evaluaciones frecuentes y el exceso de actividades extracurriculares, observándose valores semejantes en ambos grupos (experimental y control), destacándose en el grupo experimental.

Tabla 3. Estudiantes según los estresores académicos frecuentes.

Estresores Académicos	Grupo I (Experimental)		Grupo II (Control)	
	No.	%	No.	%
Sobrecarga de evaluaciones frecuentes.	38	71.1	42	93.3
Tiempo limitado para el estudio.	30	66.6	29	64.4
Problemas de concentración.	38	84	30	66.6
Exceso de actividades extracurriculares.	34	75.5	43	95.5
Complejidad del contenido. docente	43	95.5	40	88.8
Insuficientes técnicas de estudio individual	40	88.8	37	82.2
Exceso de contenido docente	42	93.3	41	91.1

En la tabla 4 se muestran los síntomas asociados al estrés académico, evidenciándose que en la totalidad de los estudiantes estudiados en el grupo experimental los síntomas más frecuentes fueron: dificultades para dormir, disminución del apetito, trastornos digestivos, y dolor de cabeza. El síntoma menos frecuente fue el aumento del apetito y las pesadillas en ambos grupos.

Tabla 4. Estudiantes según síntomas asociados al estrés académico al inicio del estudio.

Síntomas	Grupo I (Experimental)		Grupo II (Control)	
	No.	%	No.	%
Aumento del apetito	3	6.6	10	22.2
Dificultades para dormir	45	100	43	95.5
Trastornos digestivos	40	88.8	41	91.1
Dolor de cabeza	40	88.8	38	84.4
Disminución del apetito	42	93.3	40	88.8
Agresividad	38	84.4	21	46.6
Pesadillas	20	44.4	9	13.3

Los resultados de la Tabla 5 revelan que de los 45 estudiantes del grupo experimental que finalizan el tratamiento con terapia floral, 43 lograron mejorar para un 95,5 % y 2 de ellos mantuvieron su nivel de estrés inicial para un 11,1 %, no respondiendo al tratamiento con terapia floral, manteniendo los niveles altos de estrés; y persistieron los síntomas asociados diagnosticados al inicio del estudio. Sin embargo, el grupo control tuvo un comportamiento diferente, solo 5 estudiantes lograron mejorar para un 11,1 % y 40 estudiantes no mejoraron para un 88,8 %.

Tabla 5. Distribución de los estudiantes estudiados al final del tratamiento con terapia floral.

Evolución al tratamiento	Grupo I (Experimental)		Grupo II (Control)	
	No.	%	No.	%
Mejorado	43	95.5	5	11.1
No Mejorado	2	4.4	40	88.8
Total	45	100	45	100

Después de evaluar a los 90 estudiantes, de ellos 45 agrupado en el Grupo I (Experimental) y 45 en el Grupo II (Control), se pudo constatar que en ambos grupos predominaron los estudiantes con edades entre 18-19 años y el sexo con mayores niveles de estrés académico fue el femenino, incidiendo en esto que es el más representativo de la matrícula total del año académico estudiado.

En cuanto al nivel de vulnerabilidad al estrés diagnosticado antes del tratamiento en ambos grupos predominaron los estudiantes con un nivel medio (35 en el grupo experimental y 33 en el grupo control) y nivel alto de estrés (10 en el grupo experimental y 11 en el grupo control).

Los estresores académicos más frecuentes en los estudiantes investigados, en ambos grupos (experimental y control) son: complejidad del contenido docente, exceso de contenido docente e insuficientes técnicas de estudio individual. En esta casuística, pero para el grupo control, la sobrecarga de evaluaciones frecuentes y el exceso de actividades extracurriculares fueron los estresores de mayor trascendencia.

Los síntomas asociados al estrés académico que se evidencian en la totalidad de los estudiantes estudiados fueron: dificultades para dormir, disminución del apetito, trastornos digestivos y dolor de cabeza y, el menos frecuente fue el aumento del apetito y las pesadillas.

En relación al esquema de tratamiento aplicados a los 7, 21, 30 y 45 días. A los 7 días de tratamiento con la esencia floral Rescue Remedy, observándose que 5 estudiantes alcanzaron un nivel bajo de estrés, 31 estudiantes se mantuvieron con un nivel medio de estrés y 9 estudiantes se mantuvieron en un nivel alto de estrés académico.

Teniendo en cuenta la dificultad en el aprendizaje se le indica a partir del 7mo hasta el día 45, las esencias florales, valorando el patrón personal, que es el que se usa independientemente de la personalidad, solo la afección dada. Cuatro gotas sublinguales, 4 veces al día.

El tratamiento a seguir para cada estudiante se escogió una vez obtenidos los resultados del test de Bach. Para ello hubo que recurrir a los síntomas y la personalidad de cada estudiante de forma individual. Finalmente, logró la mejoría en el grupo experimental el 95.5 % de los estudiantes y en el grupo control solo el 11,8 %.

DISCUSIÓN

Guillén (2018) plantea que cierto nivel de estrés es necesario, e incluso beneficioso sobre el aprendizaje, porque activa circuitos cerebrales que controlan la atención o la memoria y evitan el aburrimiento. Pero, para que el aprendizaje sea óptimo, el nivel de estrés no puede ser excesivo, porque ello puede provocar ansiedad o agotamiento. En este sentido se pondera la importancia que adquiere flexibilizar las estrategias educativas, alternando de forma adecuada la novedad con los buenos hábitos, sin olvidar que el sueño se ve perjudicado en situaciones de estrés y es imprescindible en el proceso de consolidación de la memoria.

Otros estudios revelan las diferencias significativas entre sexos ante el estrés que tienen implicaciones educativas. Por ejemplo, los hombres producen mucho más cortisol ante situaciones estresantes, especialmente ante aquellas asociadas al éxito, mientras que las mujeres parece que se estresan más ante situaciones de rechazo social. Asimismo, se sabe que una gran protección ante estas situaciones las brinda el apoyo social. Pues bien, los hombres sufren menos estrés en compañía de sus parejas, algo que no pasa cuando les acompaña su mejor amigo. Sin embargo, eso no ocurre con las mujeres (incluso se estresan más) porque ellas reducen la respuesta al estrés en compañía de otra mujer y eso ocurre solo en compañía de un hombre si existe contacto físico (un masaje, por ejemplo) y no a través de la comunicación verbal.

En correspondencia con lo anterior, entre los adolescentes, la aceptación social guarda una relación directa, aunque inversa, con el estrés. Las chicas más populares presentan mayores niveles de estrés mientras que esa situación se da entre los chicos menos reconocidos.

Como resultado del estudio de varias investigaciones, a los autores les ha permitido llegar al criterio de que la percepción en relación a las situaciones de estrés tiende a disminuir cuando los estudiantes y profesores van motivados a la escuela, cuando se logra fomentar buenas relaciones sociales, se suministran retos adecuados en los que confluyen adecuadamente la sorpresa con los buenos hábitos, se tiene en cuenta la individualidad y donde, se les da el rol protagónico a los estudiantes, teniendo el aprendizaje un carácter activo.

Es oportuno destacar que la definición conceptual consiste en la sobrecarga de tareas, trabajos, entregas, pueden generar en el estudiante un elevado nivel de hormonas que conllevan a que las personas a que

padezcan de estrés, teniendo en cuenta que el manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés como son el estrés agudo, estrés agudo episódico y estrés crónico (Guzmán, y Mortigo, 2018).

También se reconoce el índice de estrés académico que manifiestan los estudiantes universitarios de tiempo completo, siendo estos más altos por ejemplo, en los periodos de exámenes, cuando se tiene sobrecarga académica, en los primeros cursos de carrera, una enseñanza y aprendizaje demasiado centrada en la memorización, cuando hay falta de tiempo, las demandas de estudio de determinadas materias, durante las intervenciones en público, en el momento que existe deficiencias metodológicas del profesorado y cuando se obtienen resultados no satisfactorios (Toribio y Franco, 2016).

CONCLUSIONES

Los estresores académicos más frecuentes encontrados en los estudiantes son: complejidad del contenido docente, exceso de contenido docente, insuficientes técnicas de estudio individual, mientras que en el grupo control, la sobrecarga de evaluaciones frecuentes y el exceso de actividades extracurriculares, observándose valores semejantes en ambos grupos (experimental y control), destacándose en el grupo experimental.

Los síntomas asociados al estrés académico que se evidencian en la totalidad de los estudiantes estudiados fueron: dificultades para dormir, disminución del apetito, trastornos digestivos y dolor de cabeza y, el menos frecuente fue el aumento del apetito y las pesadillas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Boubaire Bell, R. (2011). La Hipnosis. Propuesta como una alternativa en el tratamiento al estrés. [Tesis inédita de maestría. Instituto Superior de Ciencias Médica de Santiago de Cuba].
2. Cobián, A. y Yenifer, E. (2019). Terapia floral en el tratamiento del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina. [Tesis inédita de maestría. Universidad de Ciencias Médicas de Santiago de Cuba].
3. Chust Hernández, D. (2019). Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de Nuevo Ingreso de la Universidad Católica de Valencia. [Trabajo fin de grado]. <https://riucv.ucv.es/handle/20.500.12466/1145>
4. Lemos, M., Henao-Pérez, M. y López-Medina, D. C. (s.f.). Estrés y Salud Mental en Estudiantes de Medicina: Relación con Afrontamiento y Actividades Extracurriculares. www.imedpub.com.
5. Guillén, J. C. (2018). Estrés en Educación. <https://www.google.es//escuelaconcerebro.wordpress.com>
6. Guzmán Peñuela, J. y Mortigo Alarcón, K. (2018). Qué factores influyen y en qué nivel de estrés académico se encuentran los estudiantes de psicología de la jornada nocturna del Politécnico Grancolombiano. Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano. <https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/1098/Qu%C3%A9%20factores%20influyen%20y%20en%20que%20nivel%20de%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
7. Toribio-Ferrer, C. y Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. Salud y Administración, 3(7). http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf
8. Martínez Guzmán, P., Pérez Obando, K. y Díaz Chavarría, D. (2020). Efectividad de la terapia floral sublingual y Alprazolam de 0.5 mg para controlar la ansiedad en pacientes, Clínicas Odontológicas de la UNAN – Managua, en el periodo de Agosto-Noviembre del 2020. [Tesis de Cirujano Dentista. Universidad Nacional de Autónoma de Nicaragua]. <https://repositoriosidca.csuca.org/Record/RepoUNANM15835>
9. Pérez Domecq, K. (2007). Terapia floral y Psicoterapia como herramienta eficaz para el enfrentamiento al estrés. [Tesis de maestría. Instituto Superior de Ciencias Médica, Santiago de Cuba].

Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.