



# **ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**

## **FACULTAD DE CIENCIAS**

### **CARRERA DE BIOQUÍMICA Y FARMACIA**

“EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DEL TRATAMIENTO CON  
ESENCIAS FLORALES EN DOCENTES DE LA UNIDAD  
EDUCATIVA 10 DE AGOSTO DEL CANTÓN LA CONCORDIA CON  
SÍNTOMAS DE ESTRÉS A CAUSA DEL TELETRABAJO DURANTE  
EL AÑO 2020”.

#### **Trabajo de titulación**

TIPO: Proyecto de Investigación

Presentado para optar el grado académico de:

**BIOQUÍMICA FARMACÉUTICA**

**AUTORA: NATHALY LISSETTE OÑA LOZA**

**DIRECTORA: Lcda. KAREN LISSETH ACOSTA LEÓN MSc.**

Riobamba – Ecuador

© 2021, Nathaly Lissette Oña Loza

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento, incluyendo cita bibliográfica del documento, siempre y cuando se reconozca el Derecho del Autor.

Yo, Nathaly Lissette Oña Loza, declaro que el presente trabajo de titulación es de mi autoría y los resultados del mismo son auténticos. Los textos en el documento que provienen de otras fuentes están debidamente citados y referenciados.

Como autora asumo la responsabilidad legal y académica de los contenidos de este trabajo de titulación; el patrimonio intelectual pertenece a la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Riobamba, 02 de Agosto del 2021

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Nathaly Oña Loza', with a large loop at the top and a horizontal line at the bottom.

NATHALY LISSETTE OÑA LOZA  
1727359208

**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO**

**FACULTAD DE CIENCIAS**

**CARRERA DE BIOQUÍMICA Y FARMACIA**

El Tribunal del Trabajo de Titulación certifica que: El trabajo de titulación; tipo Proyecto de Investigación, “EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DEL TRATAMIENTO CON ESENCIAS FLORALES EN DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA 10 DE AGOSTO DEL CANTÓN LA CONCORDIA CON SÍNTOMAS DE ESTRÉS A CAUSA DEL TELETRABAJO DURANTE EL AÑO 2020” realizado por la señorita: NATHALY LISSETTE OÑA LOZA, ha sido minuciosamente revisado por los Miembros del Trabajo de Titulación, el mismo que cumple con los requisitos científicos, técnicos, legales, en tal virtud el Tribunal Autoriza su presentación.

	FIRMA	FECHA
BQF. Diego Renato Vinueza Tapia MSc. <b>PRESIDENTE DEL TRIBUNAL</b>	 Firmado electrónicamente por: <b>DIEGO RENATO VINUEZA TAPIA</b>	2021-07-16
Lcda. Karen Lisseth Acosta León MSc. <b>DIRECTORA DE TRABAJO DE TITULACIÓN</b>	 Firmado electrónicamente por: <b>KAREN LISSETH</b>	2021-07-16
Dra. Norma Cecilia Toaquiza Aguagallo MSc. <b>MIEMBRO DEL TRIBUNAL</b>	 Firmado electrónicamente por: <b>NORMA CECILIA TOAQUIZA AGUAGALLO</b>	2021-07-16

## **DEDICATORIA**

A Dios por ser el motor principal en haberme dado mucha fortaleza, a mis padres por brindarme sus consejos, su amor, apoyo, cariño y por ser el mejor ejemplo de vida, por haberme forjado como la persona que soy actualmente. Me formaron con reglas y con algunas libertades, pero al final de cuentas me han motivado constantemente; a mis hermanos por ser mi motivación de darles el mejor ejemplo de superación; a mi abuelita por haber sido la segunda madre que Dios me dio, por sus oraciones que en vida súplico de que cumpla mi sueño más anhelado; a mis demás familiares que de una u otra manera me han brindado su apoyo, consejos en el largo transcurso de la carrera.

Nathaly.

## **AGRADECIMIENTOS**

Gracias a Dios por sobre todas las cosas que me ha permitido lograr un sueño más de mi vida, a mis padres Iván y Anita por creer en mí por su confianza, el apoyo que me brindaron en darme la oportunidad de salir fuera de mi ciudad natal con el objetivo de lograr superarme. A mi novio Jefferson quien ha sido una de las principales personas en darme los consejos necesarios y ánimos para continuar cuando existían momentos duros.

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo por brindarme la mejor educación con docentes de alto prestigio académico, a mi directora de tesis Dra. Susana Abdo por confiar en mí y por brindarme el apoyo incondicional a pesar de la situación que atravesamos a nivel mundial, gracias a su aporte pudo ser posible tan anhelado sueño.

Nathaly.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>ÍNDICE DE TABLAS</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b> .....	<b>ixi</b>
<b>ÍNDICE DE GRÁFICOS</b> .....	<b>xi</b>
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b> .....	<b>xii</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>xii</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>xiii</b>
INTRODUCCIÓN .....	1
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	3
Objetivo General .....	3
Objetivos Específicos .....	3

## CAPÍTULO I

<b>1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL</b> .....	<b>4</b>
1.1. Antecedentes .....	4
1.2. Bases Teóricas .....	7
1.2.1. <i>Estrés</i> .....	7
1.2.2. <i>Tipos de estrés</i> .....	8
1.2.3. <i>Funcionamiento del estrés</i> .....	9
1.2.4. <i>Consecuencias del estrés laboral</i> .....	10
1.2.5. <i>Terapia Floral</i> .....	11
1.2.6. <i>Esencias Florales</i> .....	12
1.2.7. <i>Mecanismo de Acción</i> .....	12
1.2.8. <i>Factores de consumo</i> .....	13
1.2.9. <i>Posología y administración</i> .....	14
1.2.10. <i>Tratamiento para el estrés con esencias florales</i> .....	15
1.2.11. <i>Reacción del cerebro ante el estrés</i> .....	15
1.2.12. <i>Sistema Límbico</i> .....	16
1.2.13. <i>Clasificación de esencias Florales</i> .....	17

## CAPÍTULO II

<b>2. MARCO METODOLÓGICO</b> .....	<b>19</b>
2.1. Localización de estudio .....	19
2.2. Tipo y diseño de la investigación .....	19
2.3. Población de estudio .....	19

2.4.	Tamaño de muestra.....	19
2.5.	Grupo de estudio.....	19
2.6.	Instrumentos .....	20
2.6.1.	<i>Consentimiento Informado</i> .....	20
2.6.2.	<i>Test para determinar la escala de estrés (OIT-OMS)</i> .....	20
2.7.	Equipos, materiales y reactivos.....	21
2.7.1.	<i>Equipos</i> .....	21
2.7.2.	<i>Materiales</i> .....	21
2.7.3.	<i>Reactivos</i> .....	21
2.8.	Técnicas de recolección de datos.....	21
2.8.1.	<i>Charla Informativa</i> .....	21
2.8.2.	<i>Adquisición y preparación de esencias</i> .....	22
2.8.3.	<i>Entrega del consentimiento Informado</i> .....	22
2.8.4.	<i>Aplicación del test de escala de estrés (OIT-OMS), entrega de esencias y placebo</i> ...	23
2.9.	Análisis estadístico.....	23

### **CAPÍTULO III**

<b>3.</b>	<b>MARCO DE RESULTADOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN.....</b>	<b>24</b>
3.1.	Análisis Estadístico mediante SPSS prueba T-Student.....	33

<b>CONCLUSIONES .....</b>	<b>36</b>
---------------------------	-----------

<b>RECOMENDACIONES .....</b>	<b>37</b>
------------------------------	-----------

<b>GLOSARIO .....</b>	<b>38</b>
-----------------------	-----------

### **BIBLIOGRAFÍA**

### **ANEXOS**

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1-1:</b> Peligros relacionados con el estrés.....	11
<b>Tabla 2-1:</b> Dosificación de las esencias florales según la intensidad de la situación.....	14
<b>Tabla 1-3:</b> Rango de puntuaciones para evaluar el nivel de estrés.....	22

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1-1:</b> Modelo del ciclo del estrés.....	9
<b>Figura 2-1:</b> Ilustración del sistema límbico.....	16

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1-3:</b>	Nivel de estrés de la Unidad Educativa 10 de Agosto.....	23
<b>Gráfica 2-3:</b>	Nivel de estrés inicial.....	24
<b>Gráfica 3-3:</b>	Semana 1.....	25
<b>Gráfica 4-3:</b>	Semana 2.....	27
<b>Gráfica 5-3:</b>	Semana 3.....	28
<b>Gráfica 6-3:</b>	Semana 4.....	29
<b>Gráfica 7-3:</b>	Nivel de estrés final.....	30
<b>Gráfica 8-3:</b>	Comparación nivel de estrés.....	31

## **ÍNDICE DE ANEXOS**

- ANEXO A:** Autorización de la Directora Distrital
- ANEXO B:** Autorización de la Rectora de la Unidad Educativa 10 de Agosto
- ANEXO C:** Información de las esencias florales
- ANEXO D:** Consentimiento Informado
- ANEXO E:** Test para medir el nivel de estrés de la OIT-OMS
- ANEXO F:** Charla Informativa
- ANEXO G:** Respuestas de preguntas abiertas

## RESUMEN

El objetivo del estudio fue evaluar la efectividad del tratamiento con esencias florales en docentes de la “Unidad Educativa 10 de Agosto” que presentaron síntomas de estrés laboral a causa del teletrabajo durante la pandemia por Covid-19. En primer lugar, se preparó la esencia RELAX en goteros de 30 ml, se utilizó alcohol al 40%, agua esplendor y 2 gotas de la esencia madre. La administración de las esencias florales fue de 2 gotas diarias bajo la lengua por 4 semanas consecutivas 3 veces al día; se tomó en cuenta a los 23 maestros de la institución bajo previa autorización voluntaria. Se utilizó el test de la OIT-OMS para medir la escala de estrés laboral antes, durante y después de la administración de las esencias florales. Se determinaron las tres causas principales de estrés laboral en los docentes: el clima organizacional con 14,5 % para el grupo A y 17,07 % para el grupo B, estructura organizacional 14,85 % grupo A y 15,76 % grupo B e influencia de líder 17,89 % grupo A y 15,30 % grupo B. Los resultados a nivel institucional de estrés laboral al final del tratamiento disminuyeron obteniendo bajos niveles de estrés en ambos grupos: 54,56% para el grupo A y 35,45% para el grupo B, mientras que para el nivel intermedio de estrés se obtuvo 45,44% para el grupo A y 39,74% para el grupo B. Se concluye que tras la administración de la esencia floral RELAX resultó ser efectiva para aliviar síntomas relacionados al estrés laboral como insomnio, dolores musculares, cefaleas frecuentes, malestar gastrointestinal raras veces, náuseas, vértigo, estados de ansiedad, miedo y tristeza. Se recomienda realizar más estudios aplicando la terapia floral en diferentes grupos etarios.

**Palabras clave:** <COVID-19>, <PANDEMIA>, <ESENCIAS FLORALES>, <ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DE TRABAJO-ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OIT-OMS)>, <LA CONCORDIA (CANTÓN)>

LUIS  
ALBERTO  
CAMINOS  
VARGAS

Firmado digitalmente por  
LUIS ALBERTO CAMINOS  
VARGAS  
Nombre de  
reconocimiento (DN):  
c=EC, I=RIOBAMBA,  
serialNumber=0602766974  
o=LUIS ALBERTO  
CAMINOS VARGAS  
Fecha: 2021.08.30 19:17:10  
-05'00



1671-DBRA-UTP-2021

## **SUMMARY**

The objective of the study was to evaluate the effectiveness of the treatment with flower essences in teachers at “Unidad Educativa 10 de Agosto” who presented symptoms of work stress due to telework during the Covid-19 pandemic. First, the RELAX essence was prepared in 30 ml droppers, 40% alcohol, splendor water and 2 drops of the mother essence were used. The administration of flower essences was 2 daily drops under the tongue for 4 consecutive weeks 3 times a day; 23 teachers from the institution were taken into account with prior voluntary authorization. The OIT-OMS test was used to measure the occupational stress scale before, during and after the administration of flower essences. The three main causes of work stress were determined in teachers: the organizational climate with 14.5% for group A and 17.07% for group B, organizational structure 14.85% group A and 15.76% group B and leader influence 17.89% group A and 15.30% group B. The results at the institutional level of work stress at the end of the treatment decreased, obtaining low levels of stress in both groups: 54.56% for group A and 35.45% for group B, while for the intermediate level of stress it was obtained 45.44% for group A and 39.74% for group B. It is concluded that after the administration of the flower essence RELAX it turned out to be effective in relieving symptoms related to work stress such as insomnia, muscle aches, frequent headaches, rarely gastrointestinal upset, nausea, vertigo, states of anxiety, fear and sadness. Further studies are recommended applying flower therapy in different age groups.

**Keywords:** <COVID-19>, <PANDEMIC>, <FLORAL ESSENCES>, <INTERNATIONAL LABOR ORGANIZATION (ILO)>, <WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO)>, <LA CONCORDIA (CANTON)>

## INTRODUCCIÓN

El estrés constituye un problema a nivel mundial. La vida moderna y el ritmo acelerado de la sociedad, así como los continuos 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 (Bermeo, 2019, p.4).

El estrés en los docentes es desencadenado por un conjunto de situaciones problemáticas cuya presencia e intensidad se mantiene a lo largo del tiempo, exigiendo una respuesta del docente que consiste en una reacción adaptativa que genera en el individuo respuestas de estrés desarrolladas ante el influjo de estímulos amenazantes (Guevara et al., 2014: p.30).

Dentro de estas situaciones problemáticas, encontramos los denominados "estresores", que se analizan en el ámbito escolar han sido identificados por: las condiciones de trabajo, las presiones de tiempo, el devaluado contexto escolar, el conflicto o ambigüedad de rol, el nivel de participación en la toma de decisiones, los sistemas de premios, la autonomía en el ejercicio de la actividad profesional, la evaluación del profesorado, la relación profesorado/alumnado, la falta de promoción y el apoyo que recibe de la organización, entre otros (Bermeo, 2019, pp.4-5).

Es por tal motivo, que el estrés puede deberse tanto a factores intrínsecos como extrínsecos, dentro de los factores intrínsecos se pueden señalar la personalidad del docente, mientras que los extrínsecos son propios del entorno laboral del docente como: las condiciones de trabajo, la insatisfacción laboral, el exceso de trabajo o carga de trabajo y las condiciones tipo de organización al interior de la institución. Dichos factores se refuerzan para las condiciones actuales del teletrabajo, donde se imponen nuevos retos, exigencias de la modalidad, nuevas formas de preparación de clases, de intercambiar con los estudiantes. Los hogares se convierten en oficinas, donde comparten escritorio un grupo de miembros de la familia, en muchas ocasiones sin contar con los medios y recursos necesarios para el desarrollo de la actividad docente. Sin dejar de considerar las afectaciones psicológicas que pueden ocasionar el aislamiento, el temor, la ansiedad y la incertidumbre (Bermeo, 2019, pp.5-6).

El Ministerio de Salud Pública (MSP) en el año 2016 aprobó El Código de Ética de Terapias Alternativas el cual su principal objetivo es garantizar la atención que brinda los/las terapeutas alternativos/as en el ejercicio de sus terapias. El presente Código de Ética será de aplicación obligatoria a todos los/las terapeutas alternativos/as del Sistema Nacional de Salud; ya sea que ejerzan su práctica y ejercicio de modo independiente o con relación de dependencia, en el ámbito público o privado, quienes deberán respetar este Código de Ética (Lobo, 2010, p.4).

Dentro de las prácticas de medicinas complementarias o alternativas se considera la Terapia Floral, que, de acuerdo a su creador, Dr. Edward Bach, es un sistema que se lo considera como

eficaz, fácil y seguro, sin efectos secundarios desagradables o tóxicos en el tratamiento de enfermedades. Esta definición propuesta de su sistema, se extiende a propias conceptualizaciones de lo que implica el origen de la enfermedad, el desenlace de ella y su abordaje terapéutico, posibilitando su comprensión desde su cosmovisión (Lobo, 2010, p.4).

Es por ello, que el presente trabajo investigativo tiene como objetivo evaluar la efectividad de esencias florales en docentes con síntomas de estrés laboral en las condiciones del teletrabajo, implementado durante la emergencia sanitaria nacional provocada por el nuevo Coronavirus, en la “Unidad Educativa 10 de Agosto” del cantón La Concordia (Oña, 2020).

## **OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **Objetivo General**

Evaluar la efectividad del tratamiento con esencias florales en docentes de la “Unidad Educativa 10 de Agosto” que presentan síntomas de estrés a causa del teletrabajo durante la pandemia.

### **Objetivos Específicos**

- Capacitar a los docentes con charlas informativas acerca del tratamiento alternativo con esencias florales.
- Conocer las causas del estrés laboral en los docentes a través de encuestas de la Unidad Educativa 10 de Agosto.
- Determinar la efectividad del tratamiento con esencias florales en docentes con síntomas de estrés laboral a quienes se les suministra esencias florales (grupo A) y placebo (grupo B).

## CAPÍTULO I

### 1. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

#### 1.1. Antecedentes

El término estrés, fue introducido por primera vez en el área de la salud por el endocrinólogo canadiense H. Selye en el año de 1930, el que estableció el llamado síndrome general de adaptación (SGA) el cual consiste en manifestar los cambios fisiológicos originados por el estrés. En aquellos tiempos el estrés se asumía como un concepto físico haciendo referencia a una fuerza o peso del cuerpo. En este caso el Dr. Selye en el año de 1956, no hace referencia al estímulo, peso o fuerza; sino a las repuestas del organismo ante el estrés. Es por ello, que el Dr. Selye utiliza el término estrés para describir la suma de cambios del organismo en respuesta a un estímulo o situación estimulante. Para Selye las alteraciones orgánicas eran producto de un estrés biológico y esa la principal limitación de sus estudios en aquellos momentos (Barba et al., 2015: p.16).

Al continuar con sus investigaciones el Dr. Selye, logró integrar lo biológico y lo social en la interpretación del estrés, al plantear que no solo los agentes físicos nocivos actúan sobre el organismo y por ello son productores de estrés, sino que, además, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno que requieren capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés (Barba, Guerrero y Ruiz, 2015, p. 16). Sin embargo, el estrés ha involucrado en su estudio varias disciplinas como: médicas, biológicas y psicológicas con la aplicación de tecnologías diversas y avanzadas (Almeida, 2015, p.5).

El Dr. Edward Bach fue un médico inglés nacido el 24 de septiembre en el año de 1886 en la ciudad de Monseley, cerca de Birmingham, Inglaterra. Sus estudios los realizó en Universidades tradicionales de Inglaterra, como la Universidad de Birmingham, la Clínica Universitaria en Londres, el National Temperate Hospital y en Cambridge. Durante la primera etapa de su carrera profesional dedicó sus investigaciones en el campo de la inmunología y la bacteriología resultando de ello el descubrimiento exitoso de vacunas que en aquel tiempo contribuyeron efectivamente al tratamiento de enfermedades crónicas (Paz, 2001, p.22).

El gran interés del Dr. Bach durante su vida fue aliviar el sufrimiento del ser humano, lo que se expresa en su vocación de médico y en su esfuerzo por encontrar las vacunas de ciertas patologías. Es así, como producto de este interés inicia su desempeño en el área de la homeopatía, donde transforma las vacunas inyectables en gotas de administración oral, siendo por ello ampliamente reconocido en diversos países (Cid, 2008, p.6).

En el año de 1919 surge la oportunidad de trabajar en el London Homeopathic Hospital uno de los primeros y más reconocidos centros de tratamiento de tipo homeopático, fue en este lugar donde

se encontró con el libro “Organon del arte de curar”, escrito por más de cien años antes de su tiempo por Samuel Hahnemann, autor de la homeopatía. Las coincidencias entre los descubrimientos de este escritor y Bach, le incentivó aún más por el campo de la homeopatía, es así como dio inicio a la homeopatía “tratar al paciente y no a la enfermedad”, se creó una base terapéutica para Bach y empezó a preparar sus vacunas aplicando la metodología homeopática y a administrarlas por vía oral y ya no por vía parenteral como lo realizaba con la medicina (Berrios et al., 2020: p.7).

Durante el año de 1925 Bach presentó su primer libro conocido como “La enfermedad crónica, una hipótesis en acción”, el cual lo escribió en colaboración con el australiano Dr. Charles E. Wheeler, quien trabajó en sus inicios como asistente durante las investigaciones de Bach en el Hospital Homeopático de Londres. Logró demostrar que las propiedades de las flores se transfieren al rocío que moja sus pétalos cuando el sol los calienta. Es en este mismo año escribió el libro “Cúrate a ti mismo”, que se llamó anteriormente “Sal a la luz del sol”, este libro define que la causa de toda enfermedad es la falta de armonía entre la personalidad y el alma del ser humano. En 1932 viajó a Londres en donde escribió el libro “Libérate”, nombre que después fue cambiado a “Libérense a ustedes. mismos”, en este libro escrito el Dr. Bach desarrolló y profundizó su concepción contenida en “Cúrate a ti mismo”, posteriormente, volvió a los campos de Kent para completar la serie del libro los “Doce Curadores” (Orozco, 2014, p.50).

El libro de los “Doce Curadores” según (Berrios et al., 2020: p.10-11). Describe lo siguiente: *“Lo que llamamos amor es una combinación de ambición y temor, es decir; deseo de tener más y miedo a la pérdida. Por lo tanto, lo que llamamos amor debe ser ignorancia. El verdadero amor debe ser infinitamente superior a nuestra comprensión corriente, algo tremendo, la completa negación del ser, la pérdida de la individualidad en la unidad, la absorción de la personalidad en el todo. Por eso, parece que el amor es lo que se opone perfectamente al Yo. Cuando entendamos estos términos, las enseñanzas de Cristo ya no serán parábolas para nosotros, podremos entenderlas. El amor de alguna manera, pone a su servicio la sabiduría. Hablamos de amor cuando alguien nos da algo, porque satisface nuestro ansioso deseo por tener más y hablamos de odio, cuando alguien nos quita algo, porque estimula nuestro miedo a la pérdida. Cuando nos demos cuenta de que no tenemos nada que perder en este mundo, sino todo para ganar, entonces no podremos conocer el odio, y seremos capaces de amar a nuestros enemigos, en el verdadero sentido de la palabra. El verdadero amor a Dios o a nuestro prójimo parece ser el deseo de servir sin esperar recompensa. Es probable que lo más cerca que lleguemos en nuestra comprensión del amor sea el amor por lo inalcanzable, las puestas de sol, las noches estrelladas, la música y la belleza de las montañas y de las praderas. En el fondo de nuestro corazón debemos saber que nuestros enemigos son aquellos que ceden ante nosotros, porque al hacerlo nos atan, con una atadura casi imposible de romper y debemos agradecerles que se esfuercen por liberarse. Cualquier persona a la que podamos influir, controlar, dominar es un peligro para nuestra libertad. Es lo*

*mismo si nuestra influencia nace del amor, del poder, del miedo a lo que sea que consiga esa persona de nosotros. Nuestra alma debe agradecerles a todos aquellos que se nieguen a ser nuestros servidores, ya que esto nos priva a ellos y a nosotros de nuestra individualidad.”*

En el mes de abril de 1934 Bach se mudó a Sotwell a una casa pequeña de nombre “Mount Vernon”, lugar donde se quedó hasta el día de su muerte. Fue en este territorio donde terminó la serie de los otros libros para publicar: Los Siete Auxiliares y la Historia de los Viajeros. El Dr. Bach enfermó gravemente durante el mes de octubre del año 1936, tuvo una leve mejoría, pero no fue suficiente y murió el 27 de noviembre en su casa de Mount Vernon, con la seguridad de haber cumplido su misión en la vida encontrando estos treinta y ocho remedios vibracionales (Orozco, 2014, p.54).

Por otra parte, para el Dr. Bach el origen de toda patología se sitúa en el desequilibrio de la personalidad. Dicho proceso provoca un desorden de las emociones, desencadenando en el ser humano una perturbación en la organización de su vida anímica. Por esta razón, hizo una propuesta de sanación en cuanto al tratamiento de las enfermedades, se condiciona al equilibrio vibracional de la personalidad por medio de instrumentos terapéuticos, los cuales provienen de la naturaleza, específicamente se trata de esencias florales las que hasta la actualidad han sido poco reconocidas científicamente por sus propiedades curativas (Lobo, 2010, p.4).

Para una adecuada inserción de la Terapia Floral en el entorno sanitario nacional, se requiere de estudios científicos que permitan demostrar sus efectos terapéuticos, sin embargo, la ejecución de estos estudios no ha tenido una aprobación y certificación de parte de la comunidad científica; Primero, porque la elección de las esencias florales careció de una rigurosa metodología, es más, fue sustentada en una arbitraria recolección de flores, las que aparecían en la vida de Bach por medio de intuiciones y un proceso de pensamiento mágico, el cual está avalado por la doctrina de las firmas, método reconocido por antiguos herbarios en la antigüedad, sin embargo, en la actualidad hay poco reconocimiento científico debido a la práctica de sus métodos. Existe a la vez una segunda argumentación que corresponde a la veracidad de eficacia de las Flores de Bach, de modo que, el Dr. Bach propone la sanación en las personas a través del método de energía vibracional (Lobo, 2010, p.4-5).

Un estudio realizado en México en una unidad educativa privada, se demostró que el 50,4% de los docentes presentaban la prevalencia de estrés, como consecuencia principal las condiciones de trabajo, carga de trabajo, condiciones y características de la tarea, exigencias laborales, interacción social y características organizacionales la remuneración, entre otros factores por mencionar. Además, los autores que realizaron este estudio consideran que los docentes de secundaria son los individuos más expuestos a padecer estrés como causa del ambiente en que desempeñan (Bermeo, 2019, p.16).

Se efectuó otro estudio tipo experimental, de intervención terapéutica, en estudiantes universitarios de primer año de medicina, pertenecientes a la Facultad No 2 de la Universidad de

Ciencias Médicas de Santiago de Cuba, para evaluar la efectividad de las esencias florales de Bach en el tratamiento del estrés académico. Entre las variables de interés que fueron 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. Los resultados de este estudio fueron satisfactorios ya que los niveles de estrés disminuyeron comprobando de esta manera su efectividad (González et al., 2014, p.912-922).

Otro estudio que se realizó en la Universidad Central Marta Abreu de Las Villas, en donde el planteamiento del objetivo principal fue evaluar el efecto de las esencias florales de Bach relacionada a situaciones de estrés en atletas juveniles donde se empleó el modelo cuantitativo para un estudio de tipo explicativo. Se trabajó con una población de 31 personas donde se eligió de manera aleatoria para la asignación de los tratamientos con las esencias de nombre *Chesnut Bud*, *Clematis*, *Elm*, un placebo y un grupo sin tratamiento. Los principales resultados revelaron la existencia de diferencias significativas entre los distintos tipos de tratamiento asignados, asociados a la cantidad de errores cometidos en las distintas pruebas. Además, se demostró la acción positiva de la esencia *Chesnut Bud* en la atención y por ende la más efectiva la cual disminuyó los síntomas de estrés en el grupo de trabajo (Salas, 2010, p.2007-2008).

## **1.2. Bases Teóricas**

### **1.2.1. Estrés**

La Clasificación Internacional de Enfermedades conocido por sus siglas como (CIE), de la Organización Mundial de la Salud (OMS), considera: “El estrés no tiene una causa particular. El estresor, es decir, el agente desencadenante del estrés, es un factor que afecta la homeostasis del organismo, y puede ser un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional” (OMS, 2001, p. 16) (Barba et al., 2015, p.18).

Hoy en día se ha notado una creciente preocupación por medir y abordar temas relacionados con el desempeño humano como factor primordial dentro de la organización, siendo el estrés laboral uno de los principales puntos que aquejan a los trabajadores. Es por ello, que el estrés laboral en las últimas décadas ha sido un tema muy estudiado e investigado por varias ramas desde varios puntos de vista ya sea clínico o industrial. Por lo consiguiente, el termino estrés se ha utilizado en múltiples resultados y ha servido tanto para designar una respuesta del organismo como para señalar los efectos producidos ante situaciones estresantes (Guevara, 2014, p.30).

En este apartado, se describe que la docencia es una profesión que muestra un alto riesgo de padecer estrés laboral, implicando a trabajadores de toda clase de industria y a todos los profesionales que de una u otra forma tienen contacto frecuente con otros seres humanos e

interactúan durante la jornada laboral, debido a la naturaleza del puesto y al ambiente de trabajo (Guevara, 2014, p.30).

Según (López et al., 2017, p.3) “el trabajo de la docencia ha sido considerada como una profesión estresante debido a que hay una gran responsabilidad y compromiso que entregan los maestros en favor de la educación, formación de los estudiantes y otras funciones dentro de las instituciones educativas”, y que se encuentran expuestos a cambios rápidos y en ocasiones inesperados en el ámbito económico, político, tecnológico, cultural y social, que por ende exige una demanda física y mental que interfiere en su desempeño.

Es de gran importancia identificar y conocer qué factores se asocian al estrés en la mayoría de docentes, debido a que se lo considera como un factor de riesgo psicosocial para la salud, puesto que los docentes pueden presentar síntomas como: irritabilidad, ansiedad, depresión siendo la peor de las escenas el suicidio. Por otra parte, puede perjudicar en grado alto en el ámbito laboral el ausentismo, falta de compromiso, excesivo deseo de vacaciones, baja autoestima, incapacidad para tomarse la escuela en serio y dificultad para relacionarse bien con sus compañeros y superiores (López et al., 2017, p.4).

La investigación respecto al estrés ha aumentado desde varios puntos de vista como la psicología, la biología, entre otras ciencias, puesto que se ha descubierto que nuestro cuerpo, al momento de presentar estas situaciones, puede solucionar problemas más rápido, pero tiene su límite si existe una sobrecarga, y, en este punto es cuando aparecen los síntomas ya mencionados que ocasiona el estrés (Proaño, 2015, p.115).

Es por tal motivo, que la Organización Internacional de Trabajo define al estrés laboral como: “la reacción que puede tener la persona ante exigencias y presiones laborales que no se ajusten a sus conocimientos y capacidades y que ponen a prueba su capacidad para afrontar la situación” (Proaño, 2015, p.115).

### ***1.2.2. Tipos de estrés***

**Estrés laboral positivo (eustrés):** Se considera cuando es de corta duración y surge como respuesta de adaptación, se ajusta al tiempo de exposición del estímulo estresor, y no afecta a la salud del trabajador (Bermeo, 2019, p.5).

**Estrés laboral negativo (distrés):** Es cuando la respuesta se extiende y afecta la salud integral del trabajador (Bermeo, 2019, p.5).

**Estrés agudo:** Se presenta como una respuesta instintiva ante el entorno, también considerado de corta duración (estrés positivo). Su función es pelear o huir frente a la situación amenazante. De tal modo que se le ha llegado a considerar como beneficioso, debido a que estimula la productividad (Proaño, 2015, p.115).

**Estrés crónico:** Ocurre de forma prolongada la exposición ante el estresor por lo que se pierde la capacidad de autorregulación. Es decir, el organismo queda en estado de alerta permanente lo que ocasiona a la persona secretar hormonas que afectan su salud mental y física (Proaño, 2015, p.115).

El estrés al ser una respuesta fisiológica ante la exposición de un agente perturbador ya sea interno o externo que depende de la adaptabilidad individual del ser humano ante la exposición al agente, a ese estímulo que provoca la respuesta se lo conoce como el factor estresor y son los siguientes: (Bermeo, 2019, p.5).

**Estresores del ambiente físico:** Dentro de este grupo tenemos: la iluminación, la temperatura, el ruido (Bermeo, 2019, p.5).

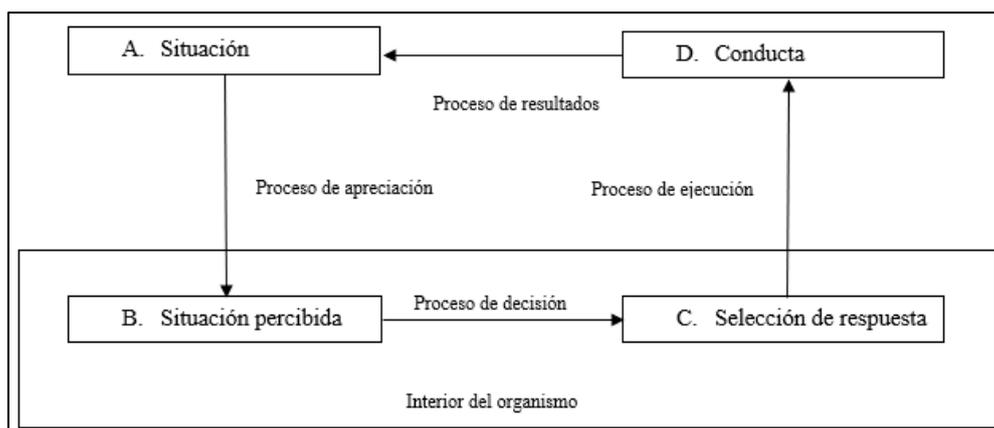
**Estresores relacionados con las actividades:** Cuando existe: sobrecarga mental, poco control sobre las funciones a realizar, inseguridad sobre los conocimientos previos necesarios para realizar las actividades dentro del área de trabajo (Bermeo, 2019, p.5).

**Estresores relativos a la organización:** Se involucra a la jornada de trabajo, las relaciones interpersonales, el desarrollo de la carrera profesional (Bermeo, 2019, p.5).

### 1.2.3. *Funcionamiento del estrés*

El estrés es un proceso de tipo adaptativo de acuerdo a cada situación que se presente, es por tal razón que su respuesta se puede presentar de forma positiva o negativa, de carácter física o emocional (Proaño, 2015, pp.8-9).

A continuación, se describe el modelo del ciclo del estrés descrito por Grath en el año de 1976, como actúa el estrés ante la llegada de un estímulo: (Proaño, 2015, pp.8-9).



**Figura 1-1:** Modelo del ciclo del estrés

Realizado por: Nathaly Oña, 2020.

Lo que describe Grath al momento que llega el estímulo al organismo, es que este envía señales al cerebro en donde selecciona la respuesta más adecuada ante la situación, por ende, se obtiene

la conducta determinada para proteger la integridad. Este proceso se repite cada vez que se percibe un proceso amenazante (Proaño, 2015, p.9).

El conocido proceso de apreciación es donde la persona evalúa, valora y discrimina la situación para que, en el proceso de decisión, el cerebro al momento de detectar decida cómo actuar en base a sus experiencias pasadas. Por otra parte, en el proceso de ejecución se da cuando una o varias respuestas que ya han sido seleccionadas se reflejan en una conducta de autopreservación. Finalmente, en el proceso de resultados cuando se ha concluido el hecho amenazante, la respuesta es adaptada para futuras situaciones similares. (Proaño, 2015, p.9).

#### ***1.2.4. Consecuencias del estrés laboral***

En nuestro país los trabajadores tanto a nivel público como privado tienen un promedio laboral establecido de 40 horas a la semana, por lo que se considera que es el lugar donde pasan la mayor parte del tiempo y, además, es el lugar donde se relacionan e interactúan con sus compañeros, pero la adaptación de cada individuo no siempre es la adecuada. Las consecuencias del estrés laboral en algunos casos se consideran como primarias y directas, aunque la mayoría suelen ser de tipo indirectas y provocan efectos secundarios, que ocasionan desequilibrio y resultan altamente peligrosas para el ser humano (Bermeo, 2019, pp.5-6). Los tipos de consecuencias son las siguientes:

**Consecuencias físicas:** La activación fisiológica sostenida conlleva a un deterioro excesivo de uno o varios órganos en nuestro organismo surgiendo de esta manera la enfermedad, cuando el cuerpo no puede recuperarse de este deterioro, se llegan a presentar varios tipos de trastornos de tipo gastrointestinal como úlcera péptica, intestino irritable, dispepsia funcional, colitis ulcerosa; trastornos cardiovasculares como hipertensión arterial, arritmias cardíacas, enfermedades coronarias. También se observan trastornos del tracto respiratorio como disnea, asma, hiperventilación; trastornos endocrinos como hipoglucemia, problemas de tiroides, síndrome metabólico; trastornos sexuales como impotencia, alteración de la libido, eyaculación precoz; trastornos dermatológicos como prurito, dermatitis, alopecia, hiperhidrosis; y por último trastornos de tipo musculares como contractura muscular y otros síntomas como dolor de cabeza o alteración en los hábitos alimenticios (Bermeo, 2019, p.6).

**Consecuencias psicológicas:** El estrés laboral negativo se lo considera perjudicial para la salud mental, lo cual, produce una serie de cambios que son visibles externamente algunas veces, afecta la autoestima y el desarrollo personal, produciendo trastornos del sueño, de la alimentación, de personalidad, depresión, ansiedad, fobias, trastornos afectivos, adicción al alcohol y drogas (Bermeo, 2019, p.6).

**Consecuencias laborales:** Al encontrarse comprometida la parte física o psicológica del ser humano trae como consecuencia la disminución de la capacidad de concentración, la capacidad

para tomar decisiones, para desenvolverse efectivamente dentro del área laboral y se incrementa el ausentismo laboral, lo cual afecta directamente en las empresas y su productividad (Bermeo, 2019, p.6).

**Tabla 1-1:** Peligros relacionados con el estrés

<b>CARACTERÍSTICAS DEL TRABAJO</b>	<b>CONTEXTO LABORAL</b>
<p><b>Características del puesto</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tareas monótonas y aburridas.</li> <li>✓ Falta de variedad.</li> <li>✓ Tareas desagradables.</li> </ul>	<p><b>Perspectivas profesionales, estatus y salario</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Inseguridad laboral.</li> <li>✓ Falta de perspectivas de promoción profesional.</li> <li>✓ Actividad poco valorada socialmente.</li> </ul>
<p><b>Volumen y ritmo de trabajo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exceso o escasez de trabajo.</li> <li>✓ Trabajos con plazos muy estrictos.</li> </ul>	<p><b>Papel en la entidad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Papel indefinido.</li> <li>✓ Atender constantemente a otras personas y ocuparse de sus problemas.</li> </ul>
<p><b>Horario de Trabajo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Horarios de trabajo estrictos e inflexibles.</li> <li>✓ Jornada de trabajo muy larga o fuera del horario de lo normal.</li> <li>✓ Horarios de trabajo imprevisibles.</li> <li>✓ Sistema de turnos mal concebidos.</li> </ul>	<p><b>Relaciones interpersonales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Supervisión inadecuada desconsiderada o que no proporciona apoyo.</li> <li>✓ Malas relaciones con los compañeros.</li> <li>✓ Intimidación, acoso y violencia.</li> <li>✓ Trabajo aislado.</li> </ul>
<p><b>Participación y control</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Falta de participación en la toma de decisiones.</li> <li>✓ Falta de control (Por ejemplo: ritmo de trabajo, horario laboral, etc).</li> </ul>	<p><b>Cultural institucional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mala comunicación.</li> <li>✓ Liderazgo inadecuado.</li> </ul>
	<p><b>Relación entre la vida familiar y la vida laboral</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Falta de apoyo en el trabajo con respecto a los problemas familiares.</li> <li>✓ Falta de apoyo en la familia con respecto a los problemas laborales.</li> </ul>

**Fuente:** Leka et al., 2016.

**Realizado por:** Oña, Nathaly, 2020.

### **1.2.5. Terapia Floral**

La terapia floral es conocida como un tipo de terapia vibracional o energética, ya que usa campos de energía con el objetivo de devolver el equilibrio y la armonía mental, física, emocional y espiritual al individuo. Este sistema terapéutico fue descrito por el homeópata Dr. Edward Bach, quien utilizaba las esencias florales como medicamentos con el fin de mejorar la salud emocional y física de los seres humanos. El sistema floral del Dr. Bach se basa en que la enfermedad ocurre por un desequilibrio emocional, y, cuando éste no es tratado a tiempo se transforma en una

enfermedad que afecta a nivel orgánico. Para el Dr. Bach el cuerpo es el reflejo del alma, por eso es necesario restablecer la armonía emocional y psíquica para sanar por completo nuestro cuerpo. La terapia floral se enfoca principalmente en el cambio de perspectiva del enfermo, mas no en la enfermedad. Además, ayuda a sacar las virtudes que necesitan los seres humanos sin perturbar su esencia. La ventaja que presenta este tratamiento es que las personas suelen responder inmediatamente al tratamiento floral sin superar los tres días a partir del comienzo de tomar su fórmula. Las esencias florales nos brindan un apoyo natural e inocuo para estas etapas (Rodríguez y Rivas, 2009: pp.3-4).

### ***1.2.6. Esencias Florales***

Las esencias florales son preparados naturales de flores silvestres que se caracterizan por no contener ningún principio activo, se basan en la transmisión de energía o vibración que transmite la flor hacia el agua, esta energía entra en contacto con el ser vivo incrementando las cualidades positivas de cada flor en beneficio de la persona que le da uso (Rodríguez y Rivas, 2009: p.4). Las propiedades terapéuticas de las esencias florales fueron descubiertas por el Dr. Edward Bach; La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda su uso desde el año 1983 a los Estados que la componen (Veilati, 1999, p.206).

Las esencias florales establecen un sistema de curación de que la enfermedad es el resultado de un desequilibrio emocional. Para el Dr. Edward Bach lo importante no es la naturaleza de la enfermedad, sino la actitud de la persona que la padece, así es que afirma que lo que importa es restablecer la armonía psíquica y emocional para ayudar realmente a sanar nuestro cuerpo (Veilati, 1999, p.206).

### ***1.2.7. Mecanismo de Acción***

No actúan a través de reacciones químicas biológicas. Se les considera a las esencias florales como remedios vibracionales (alternativos), patrones de energía vital que al entrar en contacto con cualquier ser vivo acceden al campo energético, también son conocidos como líneas de condensación y expansión de la energía vital, el cual transforman la falta de armonía en un flujo firme y parejo de energía (Veilati, 1999, p.207).

El ser humano tiene puntos donde la energía se localiza más concentrada como en las palmas de las manos, las plantas de los pies, la frente y bajo la lengua. Es por ello, que en los puntos antes mencionados es donde se absorbe la energía del exterior principalmente. Los puntos energéticos localizados bajo la lengua nos ayudan a conectarnos con la energía mitocondrial. Las vibraciones de las esencias florales activan la función de 2000 mitocondrias que hay por cada célula en el organismo, modificando y recuperando la energía gastada (Espinoza, 2015, p.100).

Las esencias florales por lo general su administración es por vía oral se aplican bajo la lengua, debido a que es el punto que se encuentran las glándulas sublinguales grandes, en el suelo de la boca y en ambos lados del frenillo. Por lo general, estas glándulas se componen especialmente de células mucosas y son encargadas de producir saliva en determinados momentos, respondiendo a diferentes estímulos sensoriales como: gustativos, olfativos, e incluso emocionales. Esta zona se considera que es bastante irrigada por lo que le permite la entrada rápida al torrente sanguíneo (Veilati, 1999, p.208).

Cuando se bebe las esencias florales, su frecuencia energética entra en resonancia con la nuestra y estimula el proceso curativo, facilita el desarrollo de nuestras potencialidades y recursos. El Dr. Bach afirmó que la función principal de las esencias es la de ayudar a los seres humanos a generar en su interior la virtud opuesta al desequilibrio producto del mal. A nivel físico las esencias florales tomadas a tiempo, restan fuerzas a las alteraciones del sistema inmunológico que la emoción negativa origina (Veilati, 1999, p.208).

Cada esencia floral se utiliza de acuerdo a los rasgos de personalidades, actitudes y emociones del ser humano, el objetivo es buscar esencias florales que cubran estos desequilibrios emocionales; se prepara la fórmula floral apropiada para cada caso en particular. Las esencias se dirigen a los conflictos internos, tensiones, bloqueos emocionales y problemas físicos resultantes, además, ayudan a superar las dificultades directamente desde la raíz del desequilibrio (Orozco, 2014b: p.390).

#### ***1.2.8. Factores de consumo***

Las esencias florales se recomiendan principalmente en los siguientes casos:

- ✓ En individuos que presenten estados mentales de tipo negativo, para dar solución o prevenirlos (Veilati, 1999, p.209).
- ✓ Cuando existe la presencia de trastornos como: sueño, estrés, depresión, ansiedad, terrores injustificados y cuando una persona ha sufrido un evento traumático (Veilati, 1999, p.209).
- ✓ En estados preoperatorios, para estar mental y emocionalmente preparados y postoperatorios para activar la respuesta curativa del organismo (Veilati, 1999, p.209).
- ✓ Actúa como ayuda de la medicina farmacológica y homeopática para que sean más beneficiosas en el organismo (Veilati, 1999, p.209).
- ✓ Las esencias florales son muy favorables cuando se trata de tomar decisiones, sentimientos de culpa, excesiva posesividad, nostalgia y apatía, son escenarios de la vida que a la larga acarrea enfermedades, es por ello, que ayuda a prevenirlas (Veilati, 1999, p.209).
- ✓ En las mujeres en estado de gestación y lactantes ayuda a reducir los miedos, náuseas, vómitos, reparando el estado traumático y agotador del parto (Veilati, 1999, p.209).

- ✓ En niños y adolescentes ayuda en los trastornos del aprendizaje, problemas conductuales, sucesos traumáticos y alteraciones hormonales (Veilati, 1999, p.209).
- ✓ En los adultos mayores mejora su tiempo vivencial (Veilati, 1999, p.209).

### 1.2.9. Posología y administración

La terapia con las esencias florales se administra de igual forma que los remedios de tipo homeopáticos, es decir cuanto menor sea la cantidad administrada, mayor será el efecto ya que lo que importa en este tipo de tratamiento es la frecuencia de la toma, antes que la cantidad. Se aconseja que la dosificación común de administración es de 4 gotas, 4 veces al día; por las mañanas y en las noches, y el resto se debe distribuir durante el transcurso del día. Es importante agregar, que al inicio del tratamiento se tome con mayor frecuencia (impregnación) (Saz y Ortíz, 2008). Las esencias florales se ingieren antes, durante y después de las comidas, estas son compatibles con cualquier tipo de alimento o fármaco debido a que no provoca efectos adversos. Se considera que su efecto surge entre las 3 horas y las 8 semanas después de su administración (Orozco, 2014a, p.220).

La vía sublingual es la vía de administración principal, las gotas no se deben tragar, hay que dejar que estas permanezcan en la boca hasta que se disuelvan. En esta vía de administración se debe tener en cuenta la contaminación que puede causar cuando el gotero entra en contacto con la cavidad bucal, cuando esto sucede se recomienda limpiar el gotero con alcohol antes de volverlo a colocar en el frasco. La vía oral se la recomienda cuando no se puede tomar directamente las gotas, estas por lo general se deben colocar en agua y se debe tomar en sorbos. Otra vía de administración que se utiliza es la tópica, en esta se usan cremas de base acuosa, geles o lociones, además, se pueden usar paños remojados con esencias. Para el cuerpo se utiliza aerosoles, rociando todo el cuerpo excepto los ojos de 2-3 veces durante todo el día (Saz y Ortíz, 2008: p.48).

**Tabla 2-1:** Dosificación de las esencias florales según la intensidad de la situación

VALORACIÓN DE LA INTENSIDAD DE LA SITUACIÓN.	EJEMPLOS	DOSIS
<b>Urgencias</b>	Perdidas de familiares, diagnósticos graves, traumas, ataques de pánico, dolor insoportable, malestar emocional.	Cada 5-10 minutos.
<b>Grave</b>	Angustia elevada, tristeza profunda, rupturas afectivas.	Cada hora.
<b>Severidad media alta</b>	Angustia, ansiedad, preocupación.	6-8 tomas diarias.
<b>Crónico o medio</b>	Timidez.	4-6 tomas diarias.

<b>Mantenimiento</b>	Personas estables que acuden regularmente donde un terapeuta y niños que no presentes cuadros agudos. 6 tomas diarias.
----------------------	--

Fuente: Orozco, 2014a.

Realizado por: Oña, Nathaly, 2020.

### ***1.2.10. Tratamiento para el estrés con esencias florales***

Para las personas en estados de estrés, ansiedad y depresión son de uso recomendado con éxito las esencias florales como complemento o terapias alternativas para restablecer el equilibrio emocional. Se recomienda su uso especialmente cuando hay emociones cohibidas, en estados de profunda tristeza y de conflicto, 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. Las esencias actúan a niveles subatómicos por intercambios de luz; asimismo, equilibra y armoniza los flujos de energía de los campos energéticos a los que se les aplique su acción (López y Campos, 2017: p.149). Según el Dr. Edward Bach: “La flor al incorporar al ser una cualidad armónica, desarrollará la virtud correspondiente, con la posibilidad de retirar la actitud en desequilibrio”. (Orozco, 2014a: p.37).

Por todas las características descrita de esta terapia, que se contraponen con los psicofármacos, se decidió su uso como un tratamiento alternativo del estrés académico en niños, adolescentes, adultos y adultos mayores lo que permitirá a las personas afectadas corregir o eliminar los síntomas que acompañan este trastorno y modificar las conductas negativas en su enfrentamiento consigo mismo (López y Campos, 2017: p.149).

### ***1.2.11. Reacción del cerebro ante el estrés***

Cuando el cuerpo del ser humano recibe estímulos estresantes este se adapta y el cerebro cumple la función de emitir señales de regreso para controlar estos efectos. Una de las señales es la liberación de cortisol que se encarga de preparar al cerebro, músculos, corazón y pulmones para activar las señales de estrés. Es por ello, que el estrés debilita la memoria pudiendo reducir áreas específicas como el hipocampo, relacionado con la memoria que afecta directamente a la concentración; otra área afectada es la región frontal del cerebro que es la zona que nos ayuda al proceso de atención, concentración y decisiones (Basantes y Valdiviezo, 2016: p.14).

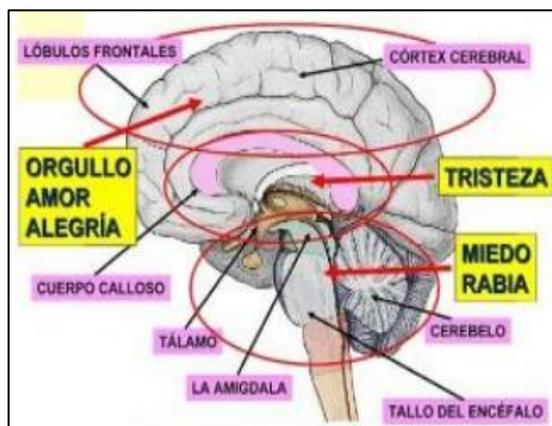
Existe el aumento de un accidente cerebro vascular por la reducción de sangre que se produce en nuestro organismo durante el estado de estrés. El incremento de neurotransmisores como

adrenalina, noradrenalina, serotonina y hormonas como el cortisol que reducen el volumen de arterias en el cerebro (Basantes y Valdiviezo, 2016: p.15).

Los estados de depresión, tristeza, irritabilidad, cansancio, enojo son efectos causados por la inhibición de endorfina hormona que actúa como moderador de dolor, disminuyendo la transmisión y eficacia de estímulos sensoriales. Durante situaciones de estrés la amígdala cerebral produce mayor cantidad de norepinefrina y dopamina que reduce la actividad del cerebro (Basantes y Valdiviezo, 2016: p.15).

### 1.2.12. Sistema Límbico

Es un sistema que genera varias respuestas fisiológicas ante la presencia de estímulos emocionales. Por lo general, se encuentra formado por el tálamo, hipotálamo, hipocampo, núcleo amigdalino, cuerpo calloso, septo y el mesencéfalo. El sistema límbico a través del hipotálamo y sus conexiones con el tracto de salida del sistema nervioso autónomo y su función de control del sistema endocrino es capaz de influir en la conducta emocional especialmente en reacciones de miedo, enfado y emociones asociadas con el comportamiento sexual (Ariznavarreta et al., 2005: pp.167-182).



**Figura 2-1:** Ilustración del Sistema Límbico

Realizado por: Nathaly Oña. 2020.

- **Hipocampo**

Se caracteriza por ser una elevación curva de sustancia gris que se extiende a través de todo el suelo de la asta inferior del ventrículo lateral, se denomina hipocampo por su apariencia a un caballito de mar en el corte coronal. Participa en la conversión de memoria reciente en memoria a largo plazo una lesión en esta zona puede provocar amnesia anterógrada (Ariznavarreta et al., 2005: p.167-182).

- **Núcleo amigdalino**

El núcleo amigdalino está ubicado en el lóbulo temporal cerca del uncus, se denomina así por su forma de almendra. A través de sus conexiones influye en las respuestas del organismo frente a

los cambios ambientales como la sensación de miedo, puede cambiar la frecuencia cardiaca, la presión arterial, el color de la piel y la frecuencia respiratoria (Ariznavarreta et al., 2005: p.167-182).

- **Tálamo**

Es una masa ovoide de materia gris que forma la mayor parte del diencefalo, existen dos tálamos ubicados en cada lado del tercer ventrículo (Ariznavarreta et al., 2005: p.167-182).

La porción anterior del tálamo contiene núcleos anteriores que se encargan del tono emocional y los mecanismos de memoria reciente y la porción media del tálamo es el responsable de la interacción de una gran variedad de información sensitiva incluyendo la somática, visceral, olfatoria y de la relación de esta información con los sentimientos, las emociones y los estados subjetivos (Ariznavarreta et al., 2005: p.167-182).

**Área septal:** Se halla frente al tálamo, al parecer posee unas neuronas que son centros del orgasmo, una para los hombres, cuatro para las mujeres (Ariznavarreta et al., 2005: p.167-182).

- **Hipotálamo**

Es la parte del diencefalo que se extiende desde la región del quiasma óptico hasta el borde caudal de los cuerpos mamilares, se sitúa debajo del tálamo y forma el suelo y la parte inferior de las paredes laterales del tercer ventrículo (Lopez et al., 2009: pp.61-67).

El hipotálamo está situado en el centro del sistema límbico, recibe muchas fibras aferentes procedentes de las vísceras, de la membrana mucosa olfatoria, de la corteza cerebral y el sistema límbico. El hipotálamo es el integrador de la información aferente recibida de otras áreas del sistema nervioso y aporta la expresión física de la emoción. Puede producirse un incremento de la frecuencia cardiaca, elevación de la presión, sequedad de la boca, palidez o rubor de la piel y sudoración; también puede producirse una actividad peristáltica masiva del tracto gastrointestinal (Lopez et al., 2009: pp.61-67).

- **Mesencéfalo**

Este mide alrededor de 2 cm de longitud y conecta al puente y al cerebelo con el prosencéfalo. En la superficie posterior existen cuatro colículos; los superiores son los centros de los reflejos visuales y los inferiores son los centros auditivos inferiores (Lopez et al., 2009, pp.61-67).

### ***1.2.13. Clasificación de esencias Florales***

Las esencias florales se han clasificado de acuerdo a la forma que alteran las emociones del ser humano a nivel vibracional.

- ✓ **Angustia miedo:** *Aspen, Cherry plum, Mimulus, Red chestnut, Rock rose* (Basantes y Valdiviezo, 2016: pp.33-49).
- ✓ **Miedo a limitaciones:** *Crab apple, Star of bethlehem, Elm, Larch, Oak, Pine, Willow* (Basantes y Valdiviezo, 2016: pp.33-49).

- ✓ **Inseguro de sí mismo:** *Cerato, Gentian, Gorse, Scleranthus, Wild oat* (Basantes y Valdiviezo, 2016: pp.33-49).
- ✓ **Posesivo absorbente:** *Beech, Rock water, Vine, Vervain, Chicory, Sweet chestnut* (Basantes y Valdiviezo, 2016: pp.33-49).
- ✓ **No vive en el presente:** *Wil rose, Chestnut bud, Honey suckle, White chestnut, Clematis, Hornbeam, Mustard, Olive* (Basantes y Valdiviezo, 2016: pp.33-49).
- ✓ **Sensible y delicado:** *Agrimony, Centaury, Holly, Walnut* (Basantes y Valdiviezo, 2016: pp.33-49).
- ✓ **Soledad y aislamiento:** *Heather, Impatiens, Water violet* (Basantes y Valdiviezo, 2016: pp.33-49).

A continuación, se describe las flores por la que está formada la esencia de relajación (RELAX) para el presente trabajo de investigación:

***Lasioscephalus ovatus* (Arquitecta):** Conocida como flor de resiliencia, ayuda a enfocar los problemas como algo sencillo (Basantes y Valdiviezo, 2016: p.49).

***Taraxacum officinale* (Diente de león):** Se emplea en la medicina popular para la composición con fitoremedios. Es usual como remedio natural casero y en la fitoterapia. Enfocada en la desintoxicación a nivel mental y emocional es decir ayuda a dominar las emociones, libera el estrés físico, descontractura los músculos (principalmente cuello, espalda y hombros) y finalmente facilita la tranquilidad (Basantes y Valdiviezo, 2016: p.49).

***Prunus salicifolia* (Capulí):** Ayuda a la salud del cerebro debido a los flavones, además, ayuda al desarrollo y correcto funcionamiento del cerebro. Además de reducir la posibilidad de sufrir Alzheimer a edades avanzadas. Calla la mente de pensamientos repetitivos (Basantes y Valdiviezo, 2016: p.49).

***Carica papaya* (Papaya):** Los estudios señalan que la papaya puede reducir el estrés oxidativo, pueden neutralizar los radicales libres. Mejora la concentración. Además, muchos investigadores creen que el exceso de radicales libres en el cerebro es un factor importante en la enfermedad de Alzheimer (Basantes y Valdiviezo, 2016: p.49).

***Arecaceae* (Palma):** Ayuda a mantener nuestro estado. Trae al aquí y ahora, unifica la mente y el cuerpo (Basantes y Valdiviezo, 2016: p.49).

***Pinus* (Pino):** Se emplea cuando nos inculpamos y dejamos que caiga sobre nosotros incluso la responsabilidad de errores cometidos por los demás. Activa el timo y mejora las respuestas, ayuda a disminuir los síntomas de estrés como ansiedad, melancolía, sentimientos de inferioridad, trastornos urogenitales y gástricos (Basantes y Valdiviezo, 2016: p.49).

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO METODOLÓGICO**

#### **2.1. Localización de estudio**

El trabajo de investigación se desarrolló en la “Unidad Educativa 10 de Agosto” ubicada en el cantón La Concordia de la Provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas, luego de obtener la autorización previa de la MSc. Pamela Estupiñán, Directora Distrital y la MSc. Jenny Macias, Rectora de la institución (ANEXO A Y B).

#### **2.2. Tipo y diseño de la investigación**

El presente proyecto de investigación es de tipo cualitativa, según el objetivo es aplicado, por el nivel de profundización es de tipo descriptivo, según la manipulación de variables es cuasiexperimental-prospectivo basado en la evaluación de la efectividad de esencias florales en docentes con síntomas de estrés, probabilístico, transversal, controlado y aleatorizado.

#### **2.3. Población de estudio**

La población considerada para el estudio fueron los docentes de la “Unidad Educativa 10 de Agosto” de la ciudad de La Concordia, que presentaban síntomas relacionados al estrés a causa del teletrabajo durante la pandemia.

#### **2.4. Tamaño de muestra**

Se consideraron a los 23 maestros de la “Unidad Educativa 10 de Agosto” del cantón La Concordia conformado por 22 mujeres y 2 hombres, quienes presentaron algunas características asociadas al estrés a causa del teletrabajo.

#### **2.5. Grupo de estudio**

Para el tratamiento, los docentes se dividieron aleatoriamente en 2 grupos, uno de los grupos recibiría los goteros etiquetados con la letra E que contienen la esencia floral y por ende fueron denominados el (grupo A) lo conformaron 12 participantes. Por consiguiente, el segundo grupo recibieron los etiquetados con la letra P grupo placebo denominados (grupo B) conformado por 11 participantes.

## 2.6. Instrumentos

### 2.6.1. *Consentimiento Informado*

Para la presente investigación se desarrolló un consentimiento informado donde se describe una breve explicación sobre las esencias florales basado en la Normativa Ecuatoriana para el ejercicio de terapias alternativas, Acuerdo Ministerial 000037 / 2016 (Anexo C). Además, se dio a conocer el objetivo del estudio. Se manifestó a los docentes que el consentimiento es de manera voluntaria; por tal motivo, decidieron participar libremente para la presente investigación (ANEXO D).

### 2.6.2. *Test para determinar la escala de estrés (OIT-OMS)*

El test aplicado a los docentes de la “Unidad Educativa 10 de Agosto” se tomó de la ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DE TRABAJO-ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OIT-OMS) para medir la escala de estrés que previamente fue revisado y validado por el Psicólogo Clínico Andrés Borja. El test fue aplicado como diagnóstico inicial de evolución y de diagnóstico final; consta de 25 preguntas en escala tipo Likert que consta de siete opciones, como nunca = 1, raras veces = 2, ocasionalmente = 3, algunas veces = 4, frecuentemente = 5, generalmente = 6 y siempre = 7. El test describe la estructura organizacional, clima organizacional, territorio organizacional, tecnología, influencia de líder, falta de cohesión y respaldo del grupo (ANEXO E) (Elizalde, 2018, p.31).

Los factores que conforman el test de la OIT-OMS describe lo siguiente:

- **Clima organizacional:** Es un factor que describió el carácter a nivel de toda la institución, un ambiente característico propio de su esquema productivo. Este clima condicionó la conducta de las personas que lo constituyen. Logrando identificar diferentes ambientes a nivel laboral de tipo tenso, relajado, cordial o no, esto provocó diferentes niveles de estrés en la población de estudio, dependiendo de la sensibilidad de cada ser humano (Elizalde, 2018, p.31).
- **Estructura Organizacional:** Fue un factor que abarcó toda la carga administrativa de la institución y el lugar de desempeño de cada docente, en relación al control que desempeña en su trabajo, para la obtención de su desempeño y satisfacción (Elizalde, 2018, p.31).
- **Territorio Organizacional:** Fue un factor que explicó el espacio personal de cada docente, como el centro de trabajo. Es así, que algunos desarrollaron un sentimiento de propiedad, existen estudios que la territorialidad es un grande estresor, sobre todo cuando se trabaja en territorios ajenos o es evadido (Elizalde, 2018, p.31).
- **Tecnología:** Es considerado como como un gran estresor de acuerdo a la accesibilidad de los recursos que la institución brinda a los docentes para su labor de acuerdo con la necesidad y requerimiento laboral, dar las pautas para el uso adecuado de materiales.

- **Influencia del líder:** Principal factor que se refirió al poder que tiene el jefe de grupo frente al resto de docentes de la institución, demostrando autoridad, poder como legitimador, recompensante, castigante y experto (Elizalde, 2018, p.31).
- **Falta de cohesión:** Factor que se logró evidenciar la falta de integración y la interacción social entre compañeros dentro de la institución (Elizalde, 2018, p.31).
- **Respaldo de grupo:** Es un factor en que los docentes de la Unidad Educativa 10 de Agosto demostraron necesitar del respaldo de cada grupo de trabajo, con el fin de que cada uno como persona se comprometa con la organización y con la labor desempeñada dentro de la misma, con el objetivo de sentirse apoyados en cada planteamiento y beneficios sea de ámbito personal o colectivo, y, cuando este no ocurría se le consideró como principal agente estresor (Elizalde, 2018, p.31).

## **2.7. Equipos, materiales y reactivos**

### **2.7.1. Equipos**

- Laptop

### **2.7.2. Materiales**

- Frascos 30 ml
- Probeta
- Varilla de agitación
- Vaso de precipitación

### **2.7.3. Reactivos**

- Esencia floral (madre)
- Agua pura (esplendor)
- Alcohol 40%
- Esencia de sabor

## **2.8. Técnicas de recolección de datos**

Para ejecutar el presente trabajo de investigación en la “Unidad Educativa 10 de Agosto” se realizaron algunas actividades que se describen a continuación:

### **2.8.1. Charla Informativa**

El día lunes 16 de Noviembre del 2020 se dio la charla informativa a los docentes de la institución donde se les habló acerca de la terapia floral como un tipo de terapia vibracional o energética debido a que se emplea campos energéticos de los seres humanos. Además, se explicó que es un tratamiento alternativo de la medicina convencional que no provoca daño en el organismo, debido a que son esencias que no contienen ningún principio activo.

En cuanto al mecanismo de acción se les dio a conocer que no actúan a través de reacciones químicas o biológicas. Respecto a la forma de administración, se explicó que se deben colocar 2 gotas bajo la lengua 3 veces al día.

Toda la información se la dio a conocer a los docentes a través de la presentación de diapositivas (ANEXO F).

### **2.8.2. Adquisición y preparación de esencias**

La esencia floral madre llamada RELAX fue elaborada a base de flores ecuatorianas, las cuales fueron extraídas con el método solar, cuya esencia fue diluida por una segunda ocasión y esta fue facilitada por la Dra. Susana Abdo en la ciudad de Riobamba. Para la aplicación a los docentes de la institución se realizó una tercera dilución al 15 % en goteros de 30 ml, para ello se utilizó alcohol al 40 %, agua esplendor y 2 gotas de la esencia RELAX.

#### **Cálculos:**

$$\frac{22 \cancel{fco} \times 30 \text{ ml}}{1 \cancel{fco}} = 660 \text{ ml}$$

$$C_1 \times V_1 = C_2 \times V_2$$

$$V_2 = \frac{15 \% \times 700 \cancel{ml} \text{ alcohol}}{40 \%} = 266,5 \text{ ml alcohol}$$

$$266,5 \text{ ml alcohol} - 660 \text{ ml} = 393,5 \text{ ml AGUA}$$

### **2.8.3. Entrega del consentimiento Informado**

El día 23 de Noviembre del 2020 se entregó individualmente a los participantes el consentimiento informado voluntario con la finalidad de que tuvieran la seguridad que todos los datos e información recogida se utilizaría únicamente con fines educativos.

#### ***2.8.4. Aplicación del test de escala de estrés (OIT-OMS), entrega de esencias y placebo***

El 30 de Noviembre del 2020, se procedió a llenar el test (OIT-OMS) por parte de los participantes para la evaluación inicial de los síntomas de cada participante. Luego se entregaron al azar los frascos de esencias florales identificados con la inicial (E) y los frascos placebo con la inicial (P), posteriormente se distribuyeron en dos grupos para registrar sus nombres; el tratamiento duró por 4 semanas consecutivas desde la presente fecha, su evolución fue evaluada cada semana durante el tratamiento a través del test que lo procedieron a llenar los días 7, 14 y 21 de Diciembre del 2020 fecha en que se concluyó con todo el tratamiento. Además, como complemento del test los participantes manifestaron sus emociones y la evolución de las mismas de forma libre y voluntaria (ANEXO G).

#### **2.9. Análisis estadístico**

Con los resultados obtenidos se realizó el análisis de datos en el programa Excel 2016 de los test de las 4 semanas y los síntomas descritos para medir la efectividad de las esencias florales. Además, se utilizó el programa SSPS (TEST DE STUDENT). Finalmente se realizaron tablas y gráficas en dichos programas.

## CAPÍTULO III

### 3. MARCO DE RESULTADOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Para iniciar el estudio se llevaron a cabo charlas informativas a través de una presentación de diapositivas sobre el uso de esencias florales, el mecanismo de acción y la composición de las mismas (Oña, 2020).

Existieron dudas por parte de los docentes como: ¿Qué efectos secundarios provocan las esencias?, ¿Existe interacción con medicamentos que estamos tomando?, ¿Qué costo tiene el producto?, ¿Cuánto tiempo tardará el tratamiento? (Oña, 2020).

Todas las dudas fueron despejadas explicándoles que es un producto totalmente natural que no contiene ningún principio activo químico o biológico que no provoca efectos secundarios o interacción con medicamentos de uso personal. Además, se les socializó a los docentes que las esencias se les facilitará sin ninguna remuneración, por último, se explicó el tiempo del tratamiento que duraría 4 semanas la forma de administración vía oral bajo la lengua y la dosis 2 gotas diarias 3 veces al día (Oña, 2020).

El grupo de estudio una vez previa autorización de un consentimiento informado de forma voluntaria, estuvo conformado por todos los docentes de la “Unidad Educativa 10 de Agosto” incluyendo a la Rectora y Psicóloga de la institución el grupo total fue de 21 participantes mujeres y 2 participantes hombres, las edades oscilaban desde los 31 hasta los 60 años de edad. El tiempo que laboran en la unidad educativa va desde los 2 años hasta los 29 años y en cuanto al estado civil se incluyó solteros, casados y divorciados (Oña, 2020).

Para el estudio se evaluó el nivel de estrés a nivel institucional tomando los datos de referencia del test de la OIT-OMS que se describe a continuación:

**Tabla 1-3:** Rango de puntuaciones para evaluar el nivel de estrés

ESCALA	RANGO DE PUNTUACIONES
Bajo nivel de estrés	< 90,2
Nivel intermedio de estrés	90,3 – 117,2
Estrés	117,3 – 153,2
Alto nivel de estrés	> 153,3

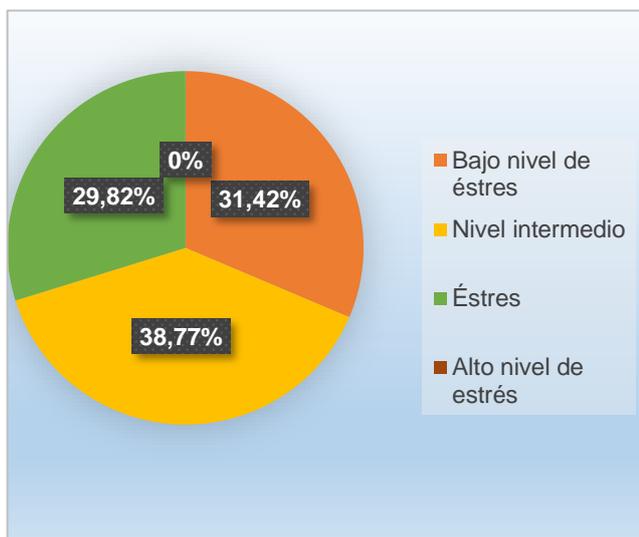
Fuente: Test OIT-OMS Lex Nova S.A, 2017

Realizado por: Oña, Nathaly, 2020.

#### **Determinación de niveles de estrés antes de tomar la mezcla de esencias florales**

En primer lugar, se determinó el nivel de estrés de los docentes de forma general. Se puede apreciar en la gráfica N° 1 que en la “Unidad Educativa 10 de Agosto” predominó un nivel intermedio de estrés con un 38,77% (8 participantes), seguido de bajos niveles de estrés con un

31,42% (10 participantes), mientras que presentan estrés un 29,82% (5 participantes). Además, se pudo observar que nadie presentó altos niveles de estrés, información que fue obtenida después del análisis y tabulación del test de la OIT-OMS (Oña, 2020).



**Gráfico 1-3:** Nivel de estrés de la “Unidad Educativa 10 de Agosto”

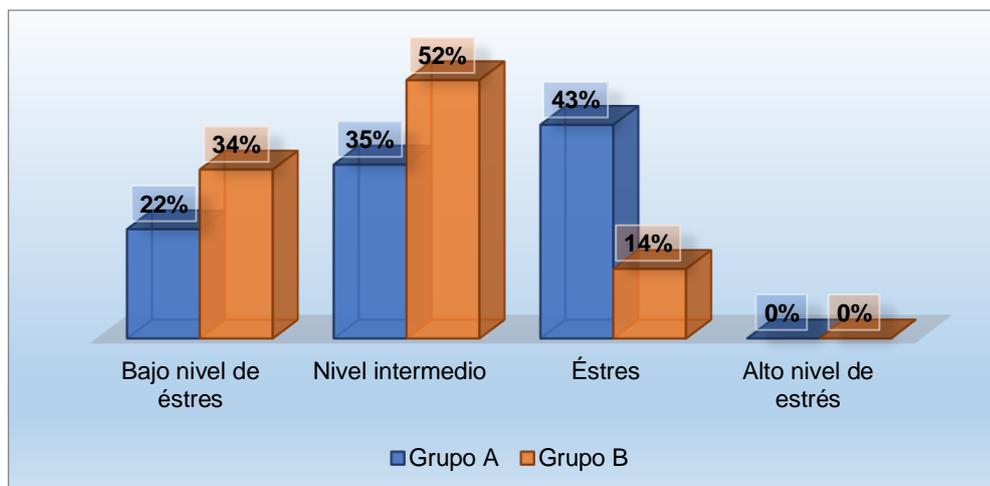
**Realizado por:** Nathaly Oña, 2020.

Con estos hallazgos se determina que los docentes padecen de estrés laboral en nivel intermedio a causa del teletrabajo, este tipo de estrés se asocia con factores psicosociales que actualmente no se asocia al trabajo presencial, pero se relaciona con el uso de mayor tiempo de la tecnología y el ambiente laboral estructurado dentro del hogar. Los bajos niveles de estrés podrían explicarse debido a que la mayoría de docentes tienen en su responsabilidad un grado de educación básica que no implican mayor demanda en ejecutar planificaciones para diferentes grados por ende existe una carga laboral que cumple con los requerimientos diarios (Oña, 2020).

Según los resultados de (Uzuriaga, 2019, p. 31) tras analizar los niveles de estrés en modalidad presencial describe que los niveles de estrés laboral que padecen los docentes de la Universidad Nacional del Centro de Perú 50,8% (131) corresponde al bajo nivel de estrés laboral, 44,3% (114) presentó un nivel medio de estrés laboral y 5% (13) presentaron un nivel alto de estrés laboral.

En base a los datos obtenidos del estudio y los de la Universidad de Perú se evidenció que los resultados que predominan son los niveles bajos de estrés y el nivel intermedio, factores que no implican un mayor impacto en los docentes.

**Niveles de estrés antes de la administración de las esencias florales de los grupos de estudio: grupo A y grupo B**



**Gráfica 2-3:** Nivel de estrés inicial

Realizado por: Nathaly Oña, 2020.

Por otro lado, en la gráfica N° 2 se observa los niveles de estrés expresado en porcentajes de los grupos de estudio antes de la administración de las esencias florales, los cuales arrojaron los siguientes valores del grupo A 22% (4 participantes) ubicándose en el rango de bajo nivel de estrés, 35% (4 participantes) nivel intermedio de estrés, 43% (4 participantes) estrés mientras que los valores correspondientes al grupo B 34% (5 participantes) bajo nivel de estrés, 52% (5 participantes) nivel intermedio de estrés y 14% (1 participante) estrés, además se evidenció que en ambos grupos no existieron participantes dentro del rango alto nivel de estrés. Se puede agregar que los docentes padecen de estrés en un nivel intermedio debido al incremento de responsabilidades durante la pandemia como localizar a los estudiantes, adaptación a las nuevas tecnologías y la responsabilidad del hogar (Oña, 2020).

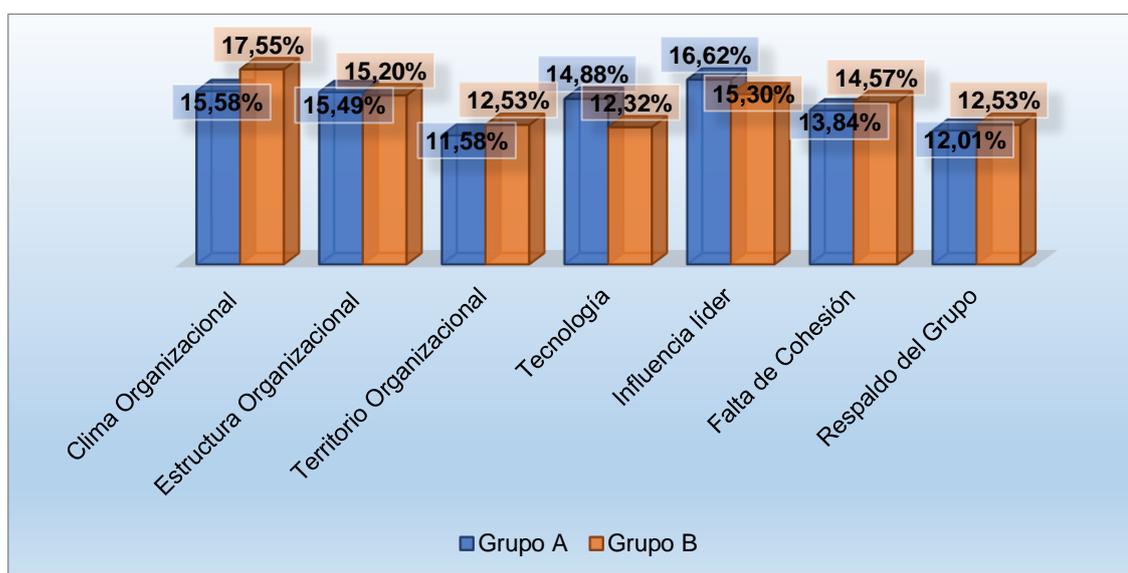
Los docentes manifestaron sentirse muy temerosos, agobiados, agotados y preocupados; hechos que afectaron a su salud como presentar dolores de cabeza constantemente, insomnio, dolores musculares, a veces malestar gastrointestinal, mareos, vértigo, estados de tristeza y depresión (Oña, 2020).

En un estudio publicado por (Robinet y Pérez, 2020: pp.644-645) se observa que en varios países como Europa, América del Norte, América del Sur durante los meses de marzo, abril, mayo y junio del 2020 durante la pandemia se encontraron niveles significativos de estrés en los docentes a causa de factores predominantes como la carga de trabajo y la salud familiar. Además, el CSIF (Central Sindical Independiente y de Funcionarios) realizó una encuesta en docentes españoles que arrojó un 93% de estrés y desgaste emocional producidas por tareas excesivas tras el estado de emergencia.

Durante el estado de emergencia tras la pandemia de Covid-19 a nivel mundial los niveles de estrés se han encontrado dentro del rango intermedio y estrés a causa del teletrabajo por las tareas excesivas asignadas fuera de horario laboral, preocupación por la salud familiar, necesidad de trabajar en casa, relación trabajo-familia y factores psicosociales como falta de coordinación entre compañeros y el uso de las nuevas tecnologías (Robinet y Pérez, 2020: pp.644-645).

El test de la OIT-OMS que se aplicó a los docentes de la institución con respecto a su validez y confiabilidad fue evaluado por Medina y Pando en México, donde se encontró evidencia de la prueba original. La confiabilidad del instrumento se logró con el método Alpha de Cronbach y obtuvo 0,92 lo que sugiere una alta adecuación del instrumento para la población en estudio (Robinet y Pérez, 2020: p.644-645).

**Test de la OIT-OMS antes de la administración de las esencias florales por grupos de estudio: grupo A y grupo B**



**Gráfica 3-3:** Semana 1

Realizado por: Nathaly Oña, 2020.

Tras analizar las sumatorias de las respuestas por factores del Test de la OIT-OMS antes de la administración de la esencia floral (Grupo A) y placebo (Grupo B) a los docentes, se obtuvo que un 15,58% de las respuestas correspondiente al grupo A y un 17,55% del grupo B correspondiente al factor clima organizacional que abarcó el mayor porcentaje, se incluyen las preguntas 1, 10, 11 y 20, las cuales describen lo siguiente que el que no comprende las metas y misión de la empresa le causa estrés, el no tener el conocimiento técnico para competir dentro de la empresa le causa estrés, el que su supervisor no tenga confianza en el desempeño de su trabajo le causa estrés y el que se maneje mucho papeleo dentro de la empresa le causa estrés. Mientras que el 15,49% grupo A y 15,20% grupo B corresponde al factor de estructura organizacional que incluye a las preguntas 2, 12, 16 y 24 que indicaron fuente de estrés que su supervisor no les respete, que la

empresa carezca de dirección y objetivos, que no respeten a sus supervisores y que no le respeten así mismo y que la forma que trabaja la empresa no sea clara. Por otra parte, el 11,58% grupo A y 12,53% grupo B que corresponde al factor de territorio organizacional incluye a las preguntas 3, 15 y 22 describen que el rendir informes a sus supervisores y a sus subordinados les causa estrés, que su equipo de trabajo no le brinde ayuda técnica cuando lo necesita le causa estrés y el no tener un espacio privado le causa estrés. Con respecto al factor de tecnología se obtuvo el 14,88% grupo A y 12,32% grupo B que incluye a las preguntas 4, 14 y 25 que describe que el que no esté en condiciones de controlar las actividades de su área de trabajo le ocasiona estrés, el que tenga que trabajar con miembros de otros departamentos le estresa y que las políticas generales de la gerencia impidan su buen desempeño le estresa. Por consiguiente, se obtuvo el 16,62% grupo A y el 15,30% grupo B que corresponde al factor influencia del líder esta sección abarca las siguientes preguntas 5, 6, 13 y 17 que describe que el equipo disponible para llevar a cabo su trabajo sea limitado le estresa, que su supervisor no dé la cara ante los jefes le estresa, que el equipo no le brinde protección en relación con las injustas demandas de trabajo le causa estrés y el no contar con la tecnología adecuada no le permita hacer un trabajo de calidad le causa estrés. También, se incluye al factor falta de cohesión que se obtuvo resultados para el grupo A un 13,84% y para el grupo B 14,57% se incluyen a las preguntas 7, 9, 18 y 21 que describen lo siguiente que el que no sea parte de un equipo de trabajo le estresa, que las personas que están a su nivel dentro de la empresa tengan poco control sobre el trabajo le causa estrés, que su equipo de trabajo le presione demasiado le causa estrés y que su supervisor no se preocupe por su bienestar le estresa. Finalmente, se obtuvo el 12,01% grupo A y el 12,53% grupo B que corresponde al factor respaldo de grupo dentro de este se incluye a las siguientes preguntas 8, 19 y 23 que se describen a continuación que su equipo de trabajo no le respalde en sus metas le causa estrés, que el equipo de trabajo se encuentre desorganizado le estresa y que su equipo de trabajo no tenga prestigio ni valor dentro de la empresa le causa estrés (Llaneza, 2009, p.482).

Se logra observar que con los resultados obtenidos dentro de los tres factores que más predominan en los docentes de la “Unidad Educativa 10 de Agosto” como mayor fuente de estrés son el clima organizacional es decir que falta una mayor organización laboral, falta de capacitación para mejorar la estructura de teletrabajo; otro de los factores con mayor porcentaje que les causa estrés es la influencia de líder, es decir la falta de liderazgo como institución y como jefes de grupo. Finalmente, otro factor que se considera que les causa estrés es la estructura organizacional que engloba la responsabilidad, jerarquía en el lugar de trabajo y elementos fundamentales para el desarrollo armónico de las labores diarias (Oña, 2020).

El factor que menos porcentaje se evidenció fue el de territorio organizacional valor que indica que los docentes se estresan con menos frecuencia en cuanto a los aspectos relacionados al trabajo.

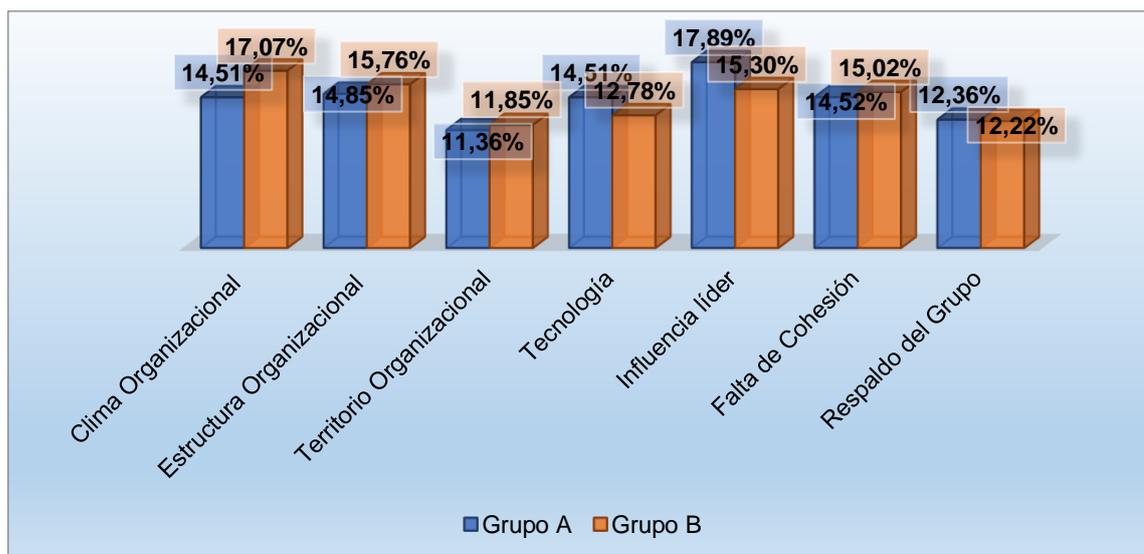
Cabe recalcar que dentro de estos 7 factores la diferencia en los valores es muy poca, sin embargo, nos permite identificar cuáles son los factores que se debe trabajar un poco más para reducir los niveles de estrés (Oña, 2020).

Durante las semanas de tratamiento se fue evaluando a los participantes de ambos grupos de estudio el grupo A mencionaron sentir mejorías durante la primera semana de tomar la esencia floral fueron notando los cambios y presentaron mejorías para poder dormir, disminuyeron dolores de cabeza, mayor concentración en el trabajo entre otros, y, con respecto al grupo placebo no notaban mejorías y persistían con las mismas molestias e incluso aumentaron los síntomas de estrés (Oña, 2020).

En un estudio realizado por la Universidad Tecnológica del Perú que implementaron un programa de intervención para el estrés laboral en operarios de mantenimiento de una mina obtuvieron que los participantes presentan estrés en un 17,01% en el factor estructura organizacional la tendencia a realizar muchos papeleos, además, que en ocasiones la forma en que trabaja la empresa no sea clara les estresa (Ccapa y Goyzueta, 2019: p.76).

(Gómez y Rodríguez, 2020: pp.229-230) describe que tras la pandemia por covid-19 se convirtió en un proceso único e incontrolable que afectó al área educativa debido a que han tenido que realizar grandes cambios de pasar del ámbito presencial a la modalidad de teletrabajo el cual ha sido un factor estresante en cuanto a la estructura organizacional de cambiar la estrategia de enseñanza que arrojó un 74% de afectación en los docentes de la carrera de Enfermería y Obstetricia de la Universidad Nacional de Asunción, Filial Coronel Oviedo.

**Test de la OIT-OMS al finalizar la administración de las esencias florales por grupos de estudio: grupo A y grupo B**



**Gráfica 4-3: Semana Final**

Realizado por: Nathaly Oña, 2020.

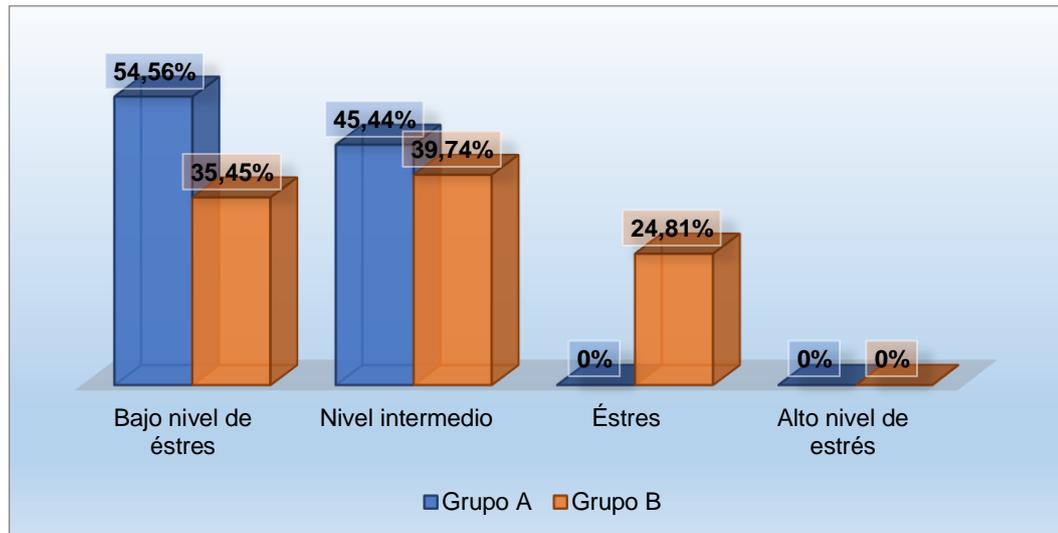
En la gráfica 4 correspondiente a la última semana del tratamiento se describe el proceso final del tratamiento con las esencias florales, logramos observar que en 4 de los 7 factores han disminuido los valores del test de la OIT-OMS correspondiente al grupo A como son el clima organizacional, estructura organizacional, territorio organizacional y falta de cohesión, debido a que han logrado implementar nuevas estrategias como coordinación, comunicación y capacitaciones virtuales; mientras, que en los 3 factores restantes sus valores han incrementado y son la tecnología, influencia de líder y respaldo de grupo, debido a que la tecnología es un hecho que se encuentra actualizándose día a día y les cuesta adaptarse a las nuevas actualizaciones. Por consiguiente, en el grupo B observamos que sus valores incrementan y disminuyen por el mismo hecho que son el grupo placebo del estudio (Oña, 2020).

En cuanto a la sintomatología de estrés de los participantes del grupo A los resultados fueron bastante buenos y evidentes ya que mejoraron síntomas como el insomnio, cefaleas, dolores musculares, fatiga, mareos, vértigo entre otros; mientras que de los participantes del grupo B existieron 3 participantes en especial que dijeron que notaron cambios después de la administración de la esencia, pero se les relacionó su mejoría debido a que ellos manifestaron que habían acudido a la ayuda psicológica por problemas personales en el hogar motivo por el cual a estos participantes se les relaciona que su estrés proviene además de estrés laboral problemas a nivel intrafamiliar (Oña, 2020).

En otro estudio que aplicaron como terapia alternativa de relajación muscular en pacientes con síntomas de estrés laboral que asistían al hospital Andino de Riobamba notaron su mejoría a la cuarta semana de administración de esencias florales, siendo un total de 13 pacientes que corresponde a un 26% además notaron que de acuerdo a la gravedad habían pacientes que necesitaban hasta 5 meses para su recuperación (Basantes y Valdiviezo, 2016: pp.65-67).

En base a los hallazgos obtenidos del proyecto de investigación y comparativos se asemejan en cuanto a la efectividad de las esencias florales, ya que los pacientes dentro de los estudios se han encontrado hasta un nivel intermedio de estrés, es por ello que conociendo las ventajas de este tipo de terapia han notado los grandes beneficios de salud que causan en sus cuerpos desde la primera semana de administración (Oña, 2020).

**Niveles de estrés al finalizar la administración de las esencias florales de los grupos de estudio: grupo A y grupo B**



**Gráfica 5-3:** Nivel de estrés final

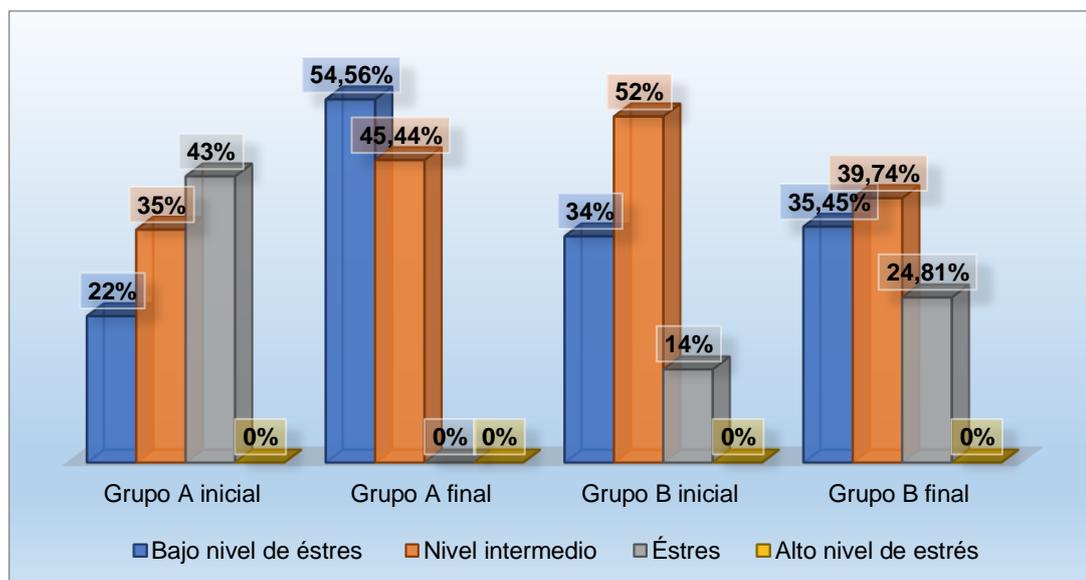
Realizado por: Nathaly Oña, 2020.

Una vez finalizado el proceso de administración de las esencias florales se logra visualizar en la gráfica N° 5 que los participantes del grupo A presentan 54,56% y los participantes del grupo B presentaron un 35,45% correspondiente a bajo nivel de estrés. Por consiguiente, lo que respecta al nivel intermedio de estrés el grupo A presentó un 45,44% y el grupo B 39,74%, mientras que en el nivel estrés correspondiente al grupo A ya no existe ningún participante y un 24,81% que corresponde al grupo B y, finalmente, en el rango de alto nivel de estrés ya no existen participantes con sintomatología de estrés (Oña, 2020).

Con estos resultados se demuestra que los docentes de la “Unidad Educativa 10 de Agosto” que se administraron la esencia floral RELAX presentaron en mayor porcentaje bajos niveles de estrés laboral al finalizar el tiempo establecido del tratamiento. Con respecto al grupo placebo los cambios no fueron muy notorios a excepción de los 3 participantes que recibieron ayuda psicológica (Oña, 2020).

En cuanto a los síntomas de estrés laboral los docentes que se administraron la esencia floral mejoraron el insomnio, dolores musculares, cefaleas, rigidez, mareos, estados de ansiedad y tristeza entre otros; la esencia RELAX ejerció una influencia positiva mejorando la concentración y alcanzando un equilibrio entre el cuerpo y la mente de los participantes (Oña, 2020).

**Determinación de los niveles de estrés antes y después del tratamiento de esencias florales de los grupos de estudio: grupo A y grupo B**



**Gráfica 6-3:** Comparación nivel de estrés

Realizado por: Nathaly Oña, 2020.

En la gráfica N° 6 observamos los resultados antes del tratamiento y después de la administración de las esencias florales de ambos grupos donde los cambios correspondientes al grupo A fueron favorables con un 54,56% de bajo nivel de estrés, 45,44% de nivel intermedio de estrés y 0% de estrés y alto nivel de estrés; mientras que para el grupo B de efecto placebo disminuyó el nivel intermedio de estrés de un 52% a 39,74% (Oña, 2020).

Resaltamos en la investigación que con el uso de una medicina alternativa como la terapia floral llega a mejorar la sintomatología en pacientes con estrés laboral (Oña, 2020).

Con los hallazgos de la investigación el impacto de estrés laboral en la institución es minoritario, estos bajos niveles de estrés se relacionan a las mejoras que se han planificado como grupo y a saber enfrentar las situaciones según los requerimientos diarios (Oña, 2020).

Los resultados de la presente investigación coinciden con (González et al., 2014: pp.916-917) tras aplicar la terapia floral a estudiantes de medicina con estrés académico que después de aplicar el tratamiento se obtuvo una mejoría del 67%, en tal sentido la terapia floral modificó la percepción de los estudiantes con relación a los estímulos inducentes de respuesta de estrés, desde el enfoque del Dr. Bach, cuyos objetivos están encaminados a concientizar, como proceso de ampliación de la conciencia considerando que esto no es una técnica que tiende a suprimir sino a ayudar a comprender el significado de la lección.

En otro estudio que aplicaron la terapia floral en niños con trastorno de lenguaje (tartamudez) para aliviar inseguridades, indecisión, intranquilidad y miedo administrando cuatro veces al día por vía sublingual se observó una evolución en su comportamiento en un 75,55% (Lemoine et al., 2017: pp.118-119).

### 3.1. Análisis Estadístico mediante SPSS prueba T-Student

#### Planteamiento de hipótesis

**Ho (Hipótesis nula):** No existe diferencias estadísticamente significativas entre la media de estrés laboral antes de la administración de esencias florales con el promedio de estrés después de la administración de esencias florales.

**H1 (Hipótesis alterna):** Existe diferencias estadísticamente significativas entre la media de estrés promedio antes de la administración de esencias florales con el promedio de estrés después de la administración de las esencias florales.

$$\alpha = 0,05 = 5 \%$$

#### Comparación de promedios antes y después del grupo A (esencias florales) mediante la prueba T-student

Estadísticas de muestras emparejadas

		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	Antes Esencia	95,75	12	29,111	8,404
	Después Esencia	74,08	12	25,946	7,490

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas							
		Media	Desv. Desviación n	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
Par					Inferior	Superior			
1	Antes Esencia - Después Esencia	21,667	5,836	1,685	17,959	25,375	12,860	11	.000

**Gráfica 7-3:** Comparación nivel de estrés

Realizado por: Nathaly Oña, 2020.

Según el grafico N° 7 existe diferencia estadísticamente significativa en las medias de la administración de esencias florales antes y después del tratamiento con esencias florales. Por lo cual se concluye que el tratamiento con esencias florales en pacientes con síntomas de estrés laboral sí tiene efectos significativos. De hecho, los pacientes bajaron en promedio de 95,75 (nivel

medio de estrés) a 74,08 (bajo nivel de estrés); por lo consiguiente se demostró que el p-valor fue de 0,00; es decir menor al valor  $\alpha$  es por tal motivo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa (Oña, 2020).

Se realizó un estudio en Cuba para determinar la eficacia de la terapia floral de Bach contra el estrés académico donde emplearon la prueba de diferencia de proporciones para evaluar la eficacia; con una significancia de 5 % (0,05) obtuvieron que un 60% fue de manera satisfactoria mientras que un 40% fue de manera no satisfactoria concluyendo que la terapia floral mostró resultados significativos y eficaces (Maceo et al., 2013: p.4068).

En el estudio realizado por la Universidad Católica de Santa María que midieron la eficacia de las esencias florales de Bach para mejorar el comportamiento de la frecuencia cardíaca en niños de 5 a 8 años, los cuales afirmaron que las esencias fueron efectivas para mejorar el comportamiento durante el tratamiento sus resultados fueron significativos que al inicio del tratamiento presentaron un 113,73 latidos por minutos mientras que luego de la administración durante la primera semana de administración la frecuencia disminuyó a 90,10 latidos por minuto (Flores, 2019, p.78).

Comparando los resultados con nuestro estudio observamos que el tratamiento con esencias florales es efectivo en la población con síntomas de estrés (Oña, 2020).

### **Comparación de promedios antes y después del grupo B (placebo) mediante la prueba T-student**

#### **Estadísticas de muestras emparejadas**

		Media	N	Desv. Desviación	Desv. Error promedio
Par 1	Antes Esencia	88,55	11	24,492	7,385
	Después Esencia	97,45	11	24,159	7,284

#### **Prueba de muestras emparejadas**

		Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
		Media	Desv. Desviación n	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
					Inferior	Superior			
Par 1	Antes Esencia - Después Esencia	-8,909	5,629	1,697	-12,691	-5,127	-5,249	10	,000

### **Gráfica 8-3: Comparación nivel de estrés**

**Realizado por:** Nathaly Oña, 2020.

En el gráfico N° 10 a pesar de ser el grupo que recibió la esencia placebo existe diferencia significativa entre la media antes de la administración de la esencia placebo con un valor de 88,55 (bajo nivel de estrés) mientras que después del tratamiento la media fue de 97,45 (nivel medio de estrés). En cuanto al p-valor o la significancia bilateral nos dio 0,00 es decir  $<$  al valor  $\alpha$  (0,05) es por tal motivo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. Demostramos que a pesar de recibir la esencia placebo existió diferencia significativa a excepción de 3 participantes que notaron mejoría debido a que recibieron la ayuda psicológica (Oña, 2020).

Se realizó un estudio sobre la efectividad de la terapia floral de california en pacientes con diagnóstico de estrés en donde realizaron un estudio comparativo utilizando el programa SPSS versión 10 con un nivel de significancia de  $p < 0,05$ . La población de estudio se escogió aleatoriamente en dos grupos: grupo A (de estudio) y grupo B (control). En cuanto a los resultados arrojados se observó que hubo mayor incidencia de estrés en el género masculino, para concluir la investigación se visualizó que al inicio el grupo A presentaba un promedio de 60 % como fuente de estrés y al finalizar el tratamiento con esencias florales de california mejoraron en un 80 %; mientras que para el grupo B al inicio presentaron un promedio de 60 % de estrés al finalizar el estudio incremento a un 70 % (Duarte et al., 2006: pp.30-34).

Comparando los resultados de la investigación con nuestro estudio evidenciamos que hay un aumento significativo en el promedio del grupo control, es decir no hay mejoría con respecto a los síntomas de estrés (Oña, 2020).

## CONCLUSIONES

- La administración de la esencia floral RELAX en los docentes de la Unidad Educativa 10 de Agosto resultó ser efectiva para aliviar síntomas relacionados al estrés laboral siendo los siguientes expresados por los docentes como insomnio, dolores musculares, cefaleas frecuentes, malestar gastrointestinal raras veces, náuseas, vértigo, estados de ansiedad, miedo y tristeza a causa de la pandemia por covid-19 con la finalidad de mejorar su calidad de vida.
- A través de la capacitación se manifestó a los docentes de la institución que el tratamiento con esencias florales es una de las más energéticas y sutiles que existen reconocidas por la OMS como un método natural sin principio activo, inocuo y preventivo; además se les informó que este tipo de terapia complementaria les ayudará al equilibrio físico, emocional y energético.
- Las causas principales de estrés laboral en los docentes de la “Unidad Educativa 10 de Agosto” se midieron a través del test de la OIT-OMS de los 7 factores los que más predominaron como fuente de estrés fueron el clima organizacional, estructura organizacional, influencia del líder y en niveles más bajos la tecnología y el respaldo de grupo; se les asocia con sintomatologías como enojo, frustración, desvelos nocturnos por demasiados papeleos y excesivas horas de trabajo.
- La efectividad del tratamiento que se aplicó a los docentes de la institución fue satisfactoria debido a que los docentes del grupo de esencias florales obtuvieron un 54,56% de bajos niveles de estrés y 45,44% de nivel intermedio de estrés, mientras que del grupo placebo 35,45% de bajos niveles de estrés, 39,74% de nivel intermedio de estrés y 24,81% de alto nivel de estrés en comparación con los niveles iniciales.

## RECOMENDACIONES

- Es indispensable que se dé a conocer a la población los múltiples beneficios de terapias complementarias como las esencias florales debido a que brindan mejoras en la salud en corto tiempo.
- Se deberían realizar más estudios de investigación aplicando la terapia de esencias florales en diferentes grupos etarios, con el fin de obtener información actualizada.
- A nivel de la institución es aconsejable que implemente planes estratégicos para mejorar la modalidad de teletrabajo y que mejoren la relación entre docentes no relacionar el ámbito laboral con los problemas personales.
- Debido a los factores de estrés laboral en los docentes se debería incluir en el día a día intervalos de descanso, ejercicios de relajación mental o implementar terapias complementarias que ayuden a mantener un buen estado de equilibrio a nivel físico y emocional.
- Es aconsejable que este tipo de terapia sea de manera personalizada y se realice en mayor tiempo con la finalidad de obtener resultados más eficaces y efectivos.

## **GLOSARIO**

**Agotamiento/Burnout:** Largo periodo de estrés en el organismo que degenera en fatiga crónica y de difícil recuperación (Apiquian, 2016, p. 3).

**Bloqueo emocional:** Mecanismo que impide que ciertas emociones o cierto grado de ellas incidan en nuestra conciencia y en nuestro sistema. Igualmente impide su expresión (Castelo, 2015, p. 2).

**CSIF:** Central Sindical Independiente y de Funcionarios es un sindicato independiente español que afilia principalmente a trabajadores con la condición de empleado público, funcionarios y laborales de las distintas Administraciones Públicas de España (ARIZNAVARRETA, C., et al, 2005: p. 28).

**Noradrenalina:** Función de aumentar mi rendimiento. “Estoy en el campo de juego (o equivalente)”. Pasa al acto de conquistar un territorio (Tellez, 2017, p. 4).

## BIBLIOGRAFÍA

**ALMEIDA, J.** Identificación de los niveles de estrés laboral que presenta el personal de servidores públicos del Sector Comando General de la Armada del Ecuador y su influencia en el clima laboral [En línea] (Trabajo de titulación). (Tercer Nivel) Universidad Central del Ecuador, Facultad de Ciencias Psicológicas, Quito, Ecuador. 2015. p. 92. [Consulta: 2020-11-29]. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/7466>

**APIQUIAN, A.** *El Síndrome de Burnout*. [en línea]. Mérida-México: Red Ahuad, 2016. [Consulta: 13 enero 2021]. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-30022/sindrome%20burnout.pdf>

**ARIZNAVARRETA, C., et al.** *Fisiología Humana*. [en línea]. Madrid-España: Mc Graw Hil, 2005. [Consulta: 13 enero 2021]. Disponible en: <http://www.untumbes.edu.pe/bmedicina/libros/Libros10/libro123.pdf>

**BARBA, M. et al.** "Estrategia Preventiva En Salud Mental Para Docentes Con Estrés Laboral". *Revista Científica Multidisciplinaria MIKARIMIN* [en línea], 2015, (Ecuador) 1(2), pp. 15-32. [Consulta: 13 noviembre 2020]. ISSN 2528-7842. Disponible en: <http://45.238.216.13/ojs/index.php/mikarimin/article/view/314/173>

**BASANTES, N. & VALDIVIEZO, J.** Aplicación De Terapias Alternativas Para Relajación Muscular En Pacientes Con Stress Laboral Que Asisten Al Hospital Andino Alternativo De Chimborazo En El Período Noviembre 2015-Marzo 2016. [En línea] (Trabajo de titulación). (Tercer Nivel) Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad de Ciencias de la Salud, Riobamba, Ecuador. 2016. p. 116. [Consulta 2020-12-20]. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/2772/1/UNACH-EC-TER-FIS-2016-0021.pdf>

**BERMEO, C.** Prevalencia y correlación sintomática del estrés y síndrome de burnout en docentes de la Unidad Educativa Rosa de Jesús Cordero en el año 2018. [En línea] (Trabajo de titulación). (Maestría) Universidad del Azuay, Departamento de Posgrados, Cuenca, Ecuador. 2019. pp. 4-15. [Consulta 2020-11-05]. Disponible en: <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/9561/1/15195.pdf>

**BERRIOS, C., et al.** Revisión Bibliográfica del Estado del Arte de la Aplicación de las Flores de Bach en Estudiantes con Necesidades Educativas Especiales. [En línea] (Trabajo de titulación-

Revisión). (Tesis Pregrado) Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Santiago, Chile. 2020. pp. 81. [Consulta 2020-11-05]. Disponible en: <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/5325/TPEDIF%20246.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**CASTELO, N.** Bloqueo emocional o mental. [en línea]. Madrid-España: Salud Psicólogos, 2015. [Consulta: 13 enero 2021]. Disponible en: <https://desaludpsicologos.es/problemas/estres-y-ansiedad/bloqueos-emocionales/>

**CCAPA, S. & GOYZUETA, A.** Implementación de un Programa de Intervención para el Estrés Laboral en Operarios de Mantenimiento en Mina de la empresa KAMPFER SAC-Arequipa , 2018. [En línea] (Trabajo de titulación). (Tercer Nivel) Universidad Tecnológica del Perú, Facultad de Ingeniería, Arequipa, Perú. 2019. p. 187. [Consulta 2020-11-09]. Disponible en: [https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/1789/Shirley%20Ccapa\\_Adolfo%20Goyzueta\\_Tesis\\_Titulo%20Profesional\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/1789/Shirley%20Ccapa_Adolfo%20Goyzueta_Tesis_Titulo%20Profesional_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

**CID, L.** LA TERAPIA FLORAL DE EDWARD BACH, UNA HERRAMIENTA COADYUVANTE PARA LA TERAPIA PSICOLÓGICA. [En línea] (Trabajo de titulación). (Tercer Nivel) Universidad de Chile, Facultad de Ciencias Sociales, Santiago, Chile. 2008. p. 205. [Consulta: 2020-11-13]. Disponible en: <https://document.onl/documents/la-terapia-floral-de-edward-bach-una-terapia-de-flores-de-bach-bach-implica.html>

**DUARTE, E., et al.** "Efectividad de la terapia floral de California en pacientes con diagnóstico de estrés". *Revista Cubana de Medicina Militar Scielo* [en línea], 2006, (Cuba) 35(4), pp. 30-34. [Consulta: 31 mayo 2021]. ISSN 1561-3046. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572006000400011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572006000400011)

**ELIZALDE, V.** Estrés y Clima laboral en los trabajadores de Caja Huancayo del distrito de Tumbes, 2018. [En línea] (Trabajo de titulación). (Tercer Nivel) Universidad Nacional de Tumbes, Facultad de Ciencias Sociales, Tumbes, Perú. 2018. pp. 1-91. [Consulta: 2021-04-19]. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/UNITUMBES/404/TESIS - ELIZALDE FARIAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**ESPINOZA, T.** *Flores de la Cordillera de los Andes. Esencias Florales de Chile*. [en línea]. 2ª Edición. Santiago-Chile: El Mundo de lo Natural, 2015. [Consulta: 17 noviembre 2020]. Disponible en: <https://www.iberlibro.com/servlet/BookDetailsPL?bi=30093692000&searchurl=an%3Despinoz>

a%2Bwoters%2Bteresita%26sortby%3D17&cm\_sp=snippet\_-\_srp1\_-\_title1

**FLORES, L.** EFICACIA DE LAS ESENCIAS FLORALES DE BACH PARA MEJORAR EL COMPORTAMIENTO, MIDIENDO LA FRECUENCIA CARDIACA DURANTE EL TRATAMIENTO ODONTOLÓGICO EN NIÑOS DE 5 A 8 AÑOS EN LA CLÍNICA ORTODENT. [En línea] (Trabajo de titulación). (Maestría) Universidad Católica de Santa María, Facultad de Odontología, Arequipa, Perú. 2019. p. 104. [Consulta: 2021-02-09]. Disponible en: <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/9822/2K.0544.SE.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**GÓMEZ, N. & RODRÍGUEZ, P.** "Estrés en docentes en el contexto de la pandemia de COVID-19 y la educación, FENOB una -Filial Coronel Oviedo". *Revista Científica Divulgación Académica* [en línea], 2020, (Paraguay) 1(1), pp. 216-234. [Consulta: 11 febrero 2021]. ISSN 2709-3204. Disponible en: <https://revistascientificas.una.py/ojs/index.php/rfenob/article/view/150>

**GONZÁLEZ, M. de los Á., et al.** "Terapia floral en el tratamiento de estudiantes de medicina con estrés académico". *Revista Medisan Scielo* [en línea], 2014, (Cuba) 18(7). pp. 912-922. [Consulta: 05 noviembre 2020]. ISSN 1029-3019. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192014000700002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192014000700002)

**GUEVARA, A., et al.** "Estrés Laboral y Salud Mental en docentes de primaria y secundaria". *Revista Colombiana de Salud Ocupacional* [en línea], 2014, (Colombia) 4(4). pp. 30-32. [Consulta: 13 noviembre 2020]. ISSN 2322-634X. Disponible en: [https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc\\_salud\\_ocupa/article/view/4963/4248](https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/rc_salud_ocupa/article/view/4963/4248)

**LEKA, S., et al.** *La organización del trabajo y el estrés: estrategias sistemáticas de solución de problemas para empleadores, personal directivo y representantes sindicales.* [en línea]. Londres-Reino Unido: Instituto Filandés de Salud Ocupacional, 2016. [Consulta: 25 noviembre 2020]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42756/9243590472.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**LEMOINE, E., et al.** "LA TERAPIA FLORAL: UNA ALTERNATIVA EN NIÑOS CON TRASTORNO DEL LENGUAJE (TARTAMUDEZ)". *Journal of Chemical Information and Modeling* [en línea], 2017, (Cuba) 53(9). pp. 21-25. [Consulta: 11 febrero 2021]. ISSN 1098-6596. Disponible en: <https://revistas.utm.edu.ec/index.php/Cognosis/article/view/1536/2595>

**LOBO, C.** Estudio de la aplicación del modelo terapéutico de Edward Bach, en las prácticas clínicas de los Terapeutas Florales. [En línea] (Trabajo de titulación). (Tercer Nivel) Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Carrera de Psicología, Santiago, Chile. 2010. pp. 1-91. [Consulta: 2020-11-13]. Disponible en: <http://bibliotecadigital.academia.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/2281/tpsico341.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**LOPEZ, D., et al.** "El Sistema Límbico y las Emociones: Empatía en Humanos y Primates". *Psicología Iberoamericana* [en línea], 2009, (México) 17(2). pp. 60-69. [Consulta: 13 enero 2021]. ISSN 1405-0943. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133912609008.pdf>

**LÓPEZ, L. & CAMPOS, J.** "Evaluación de Factores Presentes en el Estrés Laboral". *Revista de Psicología* [en línea], 2017, (Chile) 11(1). pp. 149. [Consulta: 16 noviembre 2020]. ISSN 0716-8039. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26411111>

**LLANEZA, J.** *ERGONOMÍA Y PSICOSOCIOLOGÍA APLICADA. MANUAL PARA LA FORMACIÓN DEL ESPECIALISTA*. [en línea]. 12ª Edición. Madrid-España: Lex Nova, 2009. [Consulta: 10 febrero 2021]. Disponible en: <https://books.google.com.ec/books?id=BnCtJjxWTLoC&printsec=frontcover&dq=inauthor:%22F.+Javier+Llaneza+Álvarez%22&hl=es-419&sa=X&pli=1#v=onepage&q&f=false>

**LLUNDO, N.** EVALUACIÓN DE LA EFECTIVIDAD DEL TRATAMIENTO CON ESENCIAS FLORALES EN ESCOLARES CON SÍNTOMAS DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO A CAUSA DEL TERREMOTO, EN LA UNIDAD EDUCATIVA SAN LUIS GONZAGA (MUISNE- ECUADOR) DURANTE EL AÑO 2016. [En línea] (Trabajo de titulación). (Tercer Nivel) Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Ciencias, Riobamba, Ecuador. 2017. pp. 17-23. [Consulta: 2020-11-05]. Disponible en: <http://dspace.espech.edu.ec/bitstream/123456789/6938/1/56T00740.pdf>

**MACEO, O. et al.** "Eficacia de la terapia floral de Bach contra el estrés académico en estudiantes de primer año de estomatología". *Revista Medisan* [en línea], 2013, (Cuba) 17(9). pp. 4064-4072. [Consulta: 31 mayo 2021]. ISSN 1029-3019. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192013000900002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192013000900002)

**OMS.** *Promoción de la Salud Mental*. [en línea]. Ginebra-Suiza: Departamento de Salud mental y abuso de sustancias en colaboración con la Fundación Victorian para la promoción de la Salud,

2001. [Consulta: 16 noviembre 2020]. Disponible en:  
[https://www.who.int/mental\\_health/evidence/promocion\\_de\\_la\\_salud\\_mental.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/promocion_de_la_salud_mental.pdf)

**OROZCO, R.** *El nuevo manual del diagnóstico diferencial de la Flores de Bach.* [en línea]. Santa Clara-Cuba: El Grano de Mostaza, 2014a. [Consulta: 17 noviembre 2020]. Disponible en:  
<https://books.google.com.ec/books?id=vhqZAAwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>.

**OROZCO, R.** *Flores de Bach, 38 descripciones dinámicas* [en línea]. 2ª Edición. Santa Clara-Cuba: El Grano de Mostaza, 2014b. [Consulta: 13 noviembre 2020]. Disponible en:  
<https://es.scribd.com/book/479001425/Flores-de-Bach-38-descripciones-dinamicas>

**PAZ, M.** *El Secreto de las Flores de Bach: 1 cuento y 38 esencias* [en línea]. Santiago de Chile: Cuatro Vientos, 2001. [Consulta: 13 noviembre 2020]. Disponible en:  
[https://books.google.com.ec/books/about/El\\_Secreto\\_de\\_las\\_Flores\\_de\\_Bach.html?id=rapgAAACA AJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ec/books/about/El_Secreto_de_las_Flores_de_Bach.html?id=rapgAAACA AJ&redir_esc=y)

**PROAÑO, M.** DISEÑO DE UN PLAN DE INTERVENCIÓN PARA MITIGAR LOS EFECTOS DEL ESTRÉS GENERADO POR UN LIDERAZGO NEGATIVO (CASO: ALMACENES «OLGA» DE LA CIUDAD DE QUITO, DURANTE EL PERIODO DE ENERO A JUNIO DEL 2015). [En línea] (Trabajo de titulación). (Tercer Nivel) Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Facultad de Psicología, Quito, Ecuador. 2015. pp. 7-115. [Consulta: 2020-11-30]. Disponible en:  
<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/9794/DISERTACION%20VANESSA%20PROA%20c3%91O.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**ROBINET, A. & PERÉZ, M.** "Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19". *Revista Polo del conocimiento* [en línea], 2020, (Perú) 5(12). pp. 637-653. [Consulta: 05 febrero 2021]. ISSN 2550-682X. Disponible en:  
<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2111/4197>

**RODRÍGUEZ, B. & RIVAS, S.** "Edward Bach: un héroe olvidado de la Medicina". *Revista del Hospital Clínico Quirúrgico Arnaldo Milián Castro* [en línea], 2009, (Cuba) 3(3). pp. 7. [Consulta: 16 noviembre 2020]. ISSN 2709-7927. Disponible en:  
<http://www.revactamedicacentro.sld.cu/index.php/amc/article/view/466/631>

**SALAS, D.** Efectividad de las esencias florales de Bach en atletas juveniles de Arte Competitivo

para aumentar la atención ante situaciones de estrés. [En línea] (Trabajo de titulación). (Maestría) Universidad Central Martha Abreu de las Villas, Facultad de Psicología, Santa Clara, Cuba. 2010. pp. 2007-2008. [Consulta: 2020-11-05]. Disponible en: <https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/2687/Dayneris%20Mill%20Salas.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**SAZ, P. & ORTÍZ, M.** "Flores de Bach". *Revista Elsevier* [en línea], 2008, (España) 22(9). p. 48. [Consulta: 17 noviembre 2020]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-flores-bach-revision-13127360>

**TELLEZ, J.** *La Noradrenalina* [en línea]. Bogotá-Colombia: San José, 2017. [Consulta: 16 noviembre 2020]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v29n1/v29n1a06.pdf>

**VEILATI, S.** *Tratado completo de terapia floral* [en línea]. Madrid: EDAF, 1999. [Consulta: 16 noviembre 2020]. Disponible en: [https://books.google.com.ec/books/about/Tratado\\_completo\\_de\\_terapia\\_floral.html?id=DYLi3en4j9QC&redir\\_esc=y](https://books.google.com.ec/books/about/Tratado_completo_de_terapia_floral.html?id=DYLi3en4j9QC&redir_esc=y)

**UZURIAGA, C.** Estrés laboral y Bienestar psicológico en el personal docente y administrativo de la Universidad Nacional del Centro del Perú 2019. [En línea] (Trabajo de titulación). (Tercer Nivel) Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias de la Salud, Lima, Perú. 2019. p. 1689-1699. [Consulta: 2021-02-05]. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36941/Uzuriaga\\_CC.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36941/Uzuriaga_CC.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

## ANEXOS

### ANEXO A: Autorización de la Directora Distrital.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Oficio Nro. MINEDUC-CZ4-23D03-2020-0596-O

La Concordia, 24 de septiembre de 2020

**Asunto:** 23D03-ATC-2020-228 SOLICITUD PARA TOMA DE MUESTRA A DOCENTES UE "10 DE AGOSTO" ESTUDIANTE U. CHIMBORAZO

Señora  
Nathaly Lissette oña Loza  
En su Despacho

De mi consideración:

En respuesta al Documento No. 23D03-ATC-2020-228, en el que solicita "...tomar como población a los docentes de la Unidad Educativa "10 de Agosto" para poder presentar el anteproyecto de tesis sobre el tema *Evaluación de la efectividad del tratamiento con esencias florales en maestros de la Unidad Educativa 10 de Agosto con síntomas de estrés a causa del teletrabajo durante el año 2020*".

La Dirección Distrital 23D03 La Concordia - Educación, autoriza la ejecución de la actividad para presentar el anteproyecto de tesis sobre el tema *Evaluación de la efectividad del tratamiento con esencias florales en maestros de la Unidad Educativa 10 de Agosto con síntomas de estrés a causa del teletrabajo durante el año 2020*, para lo cual sírvase coordinar con la Magister Jenny Macías, Rectora de la Unidad Educativa 10 de Agosto.

Con sentimientos de distinguida consideración.

Atentamente,

Mgs. Marcia Pamela Estupifan Borja  
**DIRECTORA DISTRITAL 23D03 LA CONCORDIA**

Referencia:  
- MINEDUC-CZ4-23D03-UIIAC-2020-0670-E

Anexo:  
-  
[insd\\_para\\_toma\\_de\\_muestra\\_a\\_docentes\\_ue\\_10\\_de\\_agosto\\_estudiante\\_u\\_chimborazo0556960001600961247.pdf](#)  
anff

**ANEXO B:** Autorización de la Rectora de la Unidad Educativa 10 de Agosto.

 **UNIDAD EDUCATIVA  
10 DE AGOSTO** 

La Concordia, 09 de Noviembre del 2020

Señorita  
Nathaly Lissette Oña Loza  
Estudiante de la ESPOCH

De mi consideración:

En respuesta al documento No 23D03-ATC-2020-228 como rectora de la "Unidad Educativa 10 de Agosto", se autoriza la ejecución de la actividad para presentar el proyecto de tesis sobre el tema: **Evaluación de la efectividad del tratamiento con esencias florales en maestros de la Unidad Educativa 10 de Agosto con síntomas de estrés a causa del teletrabajo durante el año 2020.**

Es cuanto informo a usted, para los fines pertinentes.

Atentamente,

  
MSc. Jenny Candelaria Macías Aray  
Directora de la Unidad Educativa 10 de Agosto



## ANEXO C: Charla Informativa.

### ¿Qué son las Flores de Bach?

- **38 esencias florales** elaboradas a base de flores de árboles, arbustos y plantas silvestres, que se pueden clasificar en 7 grupos que engloban los distintos estados emocionales.



### Dr. Edward Bach



- Investigador y médico homeópata inglés.
- Creo el sistema de terapia floral entre los años 1926 y 1934.

### ¿Cómo funcionan las Flores de Bach?

- Las flores de Bach se utilizan para tratar estados emocionales partiendo de la idea de **"tratar al individuo en vez de a la enfermedad"**, solucionar el problema emocional para resolver la enfermedad física.



### ¿Cómo prepararlos?

- El método más utilizado y recomendable es la preparación en un frasco de dilución.
- Para esta dilución necesitamos un recipiente con cuentagotas con una capacidad de alrededor de 25-30 ml.



Pine o Pino

Sentimiento de culpa y no merecimiento



La persona que vive este estado se caracteriza por la sensación de culpabilidad que tiene en su vida con respecto a una o varias situaciones.

Aspecto negativo de Pine: Sentimiento de culpa y no merecimiento  
Aspecto cargado tras la toma de Pine: Amor y perdón a sí mismo.

### Contraindicaciones



- Las flores de Bach no poseen ningún producto químico que pueda alterar la actividad de otros productos medicamentos.
- Una de las partes de un preparado de flores de Bach es generalmente Brandy que se usa como conservante. Esta cantidad de alcohol es tan pequeña que no tendremos que preocuparnos por su interacción en nuestro organismo.

## ANEXO D: Información de las esencias florales.



# ESPOCH

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

### INFORMACIÓN SOBRE CONSENTIMIENTO INFORMADO

#### ¿QUÉ SON LAS ESENCIAS FLORALES?

Las esencias florales son un modo de terapia energética o vibracional, es decir actúan en el campo de la energía vital corrigiendo las vibraciones alteradas.

Son extractos hidroalcohólicos, con esencias de diferentes flores que están muy diluidas, las mismas que están vinculadas a diferentes emociones. Son remedios energéticos naturales inocuos, sin principio activo. La terapia floral es una medicina complementaria que apunta a restablecer equilibrios en el plano físico, emocional, mental y espiritual de las personas, mediante principios vibracionales contenidos en las esencias florales.

Según la Normativa Ecuatoriana para el ejercicio de las *Terapias alternativas*, Acuerdo Ministerial 000037 / 2016, las esencias florales son terapias alternativas de bienestar.

#### LAS FLORES ECUATORIANAS EMPLEADAS

Las flores ecuatorianas se basan en la sintonización de sus cualidades para el tratamiento de pacientes que tienen desequilibrios que repercuten en el plano emocional, físico y mental.

La fórmula RELAX: Aporta tranquilidad, paz, calma, serenidad, es una esencia que equilibra, para poder liberarse de temores, dudas, culpas, impaciencia. Para personas sobre exigidas y que se encuentran en estado de tensión permanente.

## **ANEXO E: Consentimiento Informado.**



# **ESPOCH**

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **INTRODUCCIÓN**

Yo, NATHALY LISSETTE OÑA LOZA me encuentro realizando un proyecto de investigación sobre la EFECTIVIDAD DEL TRATAMIENTO CON ESENCIAS FLORALES EN DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA 10 DE AGOSTO DEL CANTÓN LA CONCORDIA CON SÍNTOMAS DE ESTRÉS A CAUSA DEL TELETRABAJO DURANTE EL AÑO 2020.

Con el objetivo de generar un mayor estado de bienestar en los docentes y generar una actitud emocional positiva que repercute en elevar el rendimiento académico y mejorar las relaciones interpersonales.

Para desarrollar este proyecto se requiere evaluar previamente el uso de las esencias florales de relajación para documentar y tener datos estadísticos de su efectividad. Se realizarán dos grupos experimentales con esencias florales:

1. Vehículo + esencia floral;
2. Vehículo.

Los grupos se administran completamente al azar a doble ciego. Se realiza una encuesta antes de las tomas y consecutivamente por cuatro semanas durante de la administración.

#### **PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA**

Su participación en este proyecto de investigación es totalmente voluntaria. Usted puede elegir participar o no hacerlo. Usted puede cambiar de idea durante el tiempo del tratamiento y dejar de participar, aunque ya lo haya aceptado mucho antes.

#### **CONFIDENCIALIDAD**

Con la presente investigación, se deja totalmente claro que nosotros no compartiremos la identidad de aquellos participantes. La información que se obtendrá en este proyecto de investigación se mantendrá de manera confidencial. La información acerca de usted que se recogerá solo será revisada por parte de los investigadores Srta Nathaly Oña (Tesisista) y Dra. Susana Abdo (Directora de tesis).



# ESPOCH

ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

## **FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO**

He sido invitad@ a participar en la investigación de la EFCTIVIDAD DEL TRATAMIENTO CON ESENCIAS FLORALES EN DOCENTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA 10 DE AGOSTO DEL CANTÓN LA CONCORDIA CON SÍNTOMAS DE ESTRÉS A CAUSA DEL TELETRABAJO DURANTE EL AÑO 2020. Entiendo que mi función es aportar con información para el estudio y que se utilizará solo con fines educativos, brindándome beneficios a nivel mental, físico y emocional.

He leído la información proporcionada. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y me ha contestado satisfactoriamente las preguntas realizadas. Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que no tengo la obligación y puedo retirarme durante el transcurso del tratamiento sin que me afecte en ninguna manera en mi calidad de docente.

**Fecha**.....

**Cédula de Identidad**.....

Yo, (nombre y apellido) .....autorizo libre y voluntariamente participar en esta investigación.

Conozco que la información derivada de esta evaluación, será confidencial y empleada solamente para objetivos académicos. Y que mi participación no implica riesgos en mi salud.

.....

**Firma**

**ANEXO F:** Test para medir el nivel de estrés de la OIT-OMS.



**ESCALA DE ESTRÉS LABORAL DE LA OIT-OMS**



**INFORMACIÓN PERSONAL**

**Nombre:**

**Edad:**

**Género:**

**Estado civil:**

**Tiempo en la Unidad:**

**Fecha:**

**INSTRUCCIONES**

El presente cuestionario sirve para medir el nivel de **ESTRÉS** en su trabajo. Consta de veinticinco ítems relacionados con los estresores laborales. Este test no es un instrumento de diagnóstico clínico y la información proporcionada no será utilizada para fines ajenos, se empleará solo con fines educativos.

Para cada pregunta, marque con una "X" para indicar con qué frecuencia la condición descrita es una fuente actual de estrés. De acuerdo a la escala que se presenta a continuación:

1	Si la condición <b>NUNCA</b> es fuente de estrés.
2	Si la condición <b>RARAS VECES</b> es fuente de estrés.
3	Si la condición <b>OCASIONALMENTE</b> es fuente de estrés.
4	Si la condición <b>ALGUNAS VECES</b> es fuente de estrés.
5	Si la condición <b>FRECUENTEMENTE</b> es fuente de estrés.
6	Si la condición <b>GENERALMENTE</b> es fuente de estrés.
7	Si la condición <b>SIEMPRE</b> es fuente de estrés.

**¡GRACIAS POR SU COLABORACIÓN!**

No.	Preguntas	Frecuencia						
		Nunca	Raras veces	Ocasionalmente	Algunas veces	Frecuentemente	Generalmente	Siempre
		1	2	3	4	5	6	7
1	La gente no comprende la misión y metas de la organización.							
2	La forma de rendir informes entre superior y subordinado me hace sentir presionado.							

3	No estoy en condiciones de controlar las actividades de mi área de trabajo.							
4	El equipo tecnológico disponible para llevar a cabo el trabajo a tiempo es limitado.							
5	Mi supervisor no da la cara por mí ante los jefes.							
6	Mi supervisor no me respeta.							
7	No soy parte de un grupo de trabajo de colaboración estrecha.							
8	Mi equipo no respalda mis metas profesionales.							
9	Mi equipo no disfruta de estatus o prestigio dentro de la organización.							
10	La estrategia de la organización no es bien comprendida.							
11	Las políticas generales iniciadas por la gerencia impiden el buen desempeño.							
12	Una persona a mi nivel tiene poco control sobre el trabajo.							
13	Mi supervisor no se preocupa de mi bienestar personal.							
14	No se dispone de conocimiento técnico para seguir siendo competitivo.							
15	No se tiene derecho a un espacio privado de trabajo.							
16	La estructura formal tiene demasiado papeleo.							
17	Mi supervisor no tiene confianza en el desempeño de mi trabajo.							
18	Mi equipo se encuentra desorganizado.							
19	Mi equipo no me brinda protección en relación con injustas demandas de trabajo que me hacen los jefes.							
20	La organización carece de dirección y objetivo.							
21	Mi equipo me presiona demasiado.							
22	Me siento incómodo al trabajar con miembros de otras unidades de trabajo.							
23	Mi equipo no me brinda ayuda técnica cuando es necesario.							

24	La cadena de mando no se respeta.							
25	No se cuenta con la tecnología para hacer un trabajo de importancia.							

**NOTA:** El instrumento corresponde a la Escala de Estrés Laboral de la OIT-OMS. La escala tiene como autores a la OIT-OMS; fue sustentada por Ivancevich & Matteson.

**Revisado y validado por:**

  
MSc. Andrés Borja  
Psicólogo Clínico



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO  
DIRECCIÓN DE BIBLIOTECAS Y RECURSOS DEL  
APRENDIZAJE



UNIDAD DE PROCESOS TÉCNICOS  
REVISIÓN DE NORMAS TÉCNICAS, RESUMEN Y BIBLIOGRAFÍA

Fecha de entrega: 10 / 09 / 2021

<b>INFORMACIÓN DEL AUTOR/A (S)</b>
<b>Nombres – Apellidos:</b> <i>Nathaly Lissette Oña Loza</i>
<b>INFORMACIÓN INSTITUCIONAL</b>
<b>Facultad:</b> <i>Ciencias</i>
<b>Carrera:</b> <i>Bioquímica y Farmacia</i>
<b>Título a optar:</b> <i>Bioquímica Farmacéutica</i>
<b>f. Analista de Biblioteca responsable:</b> <i>Lic. Luis Caminos Vargas Mgs.</i>

LUIS  
ALBERTO  
CAMINOS  
VARGAS

Firmado digitalmente  
por LUIS ALBERTO  
CAMINOS VARGAS  
DN: cn=LUIS ALBERTO  
CAMINOS VARGAS  
c=EC, o=RIOBAMBA  
Motivo: Soy el autor de  
este documento  
Ubicación:  
Fecha: 2021-09-10  
17:21:05.00



1671-DBRA-UTP-2021