

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Terapia floral para estrés, ansiedad y depresión en adultos: una
revisión narrativa**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional en
Psicología Clínica y de la Salud

Autoras:

Victoria Feliciano Cauna
Sara Virginia Polo Vásquez

Asesora:

Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta

Lima, mayo de 2025

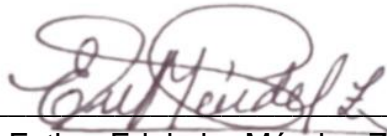
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Esther Edelmira Méndez Zavaleta, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Terapia floral para estrés, ansiedad y depresión en adultos: una revisión narrativa”** de las autoras Victoria Feliciano Cauna y Sara Virginia Polo Vásquez tiene un índice de similitud de 10 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 05 días del mes de mayo del año 2025.



Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta
Asesora

**Terapia floral para estrés, ansiedad y depresión en adultos:
una revisión narrativa**

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud



Dra. Dámaris Susana Quinteros Zúñiga
Dictaminadora

Lima, 05 de mayo del 2025

Resumen

El presente estudio tuvo como **objetivo** describir las evidencias bibliográficas sobre la efectividad de la terapia floral para el manejo de los síntomas de estrés, ansiedad y depresión en adultos. **Metodología:** Se trata de una revisión narrativa realizada hasta noviembre de 2024 en cuatro bases de datos: PubMed, Scopus, SciELO y Web of Science. La estrategia de búsqueda incluyó descriptores relacionados con la temática y sus sinónimos, tales como terapia floral, adultos, estrés, ansiedad y depresión. **Resultados:** Se identificaron 40 estudios en Scopus, 5 en SciELO, 5 en PubMed y 4 en Web of Science, lo que resultó en un total de $n = 54$ estudios. Posteriormente, se eliminaron los estudios duplicados y aquellos que no cumplían con los criterios de inclusión tras la revisión de títulos y resúmenes, lo que dejó una muestra final de $n = 6$ estudios. De estos, 3 eran ensayos clínicos aleatorizados, 2 eran estudios experimentales y 1 era un estudio observacional descriptivo. **Conclusión:** La terapia floral ha demostrado ser efectiva en el manejo del estrés, la ansiedad y la depresión en la población adulta.

Abstract

The present study **aimed** to describe the bibliographic evidence of the effectiveness of floral therapy for the management of symptoms of stress, anxiety and depression in adults. **Methodology:** This is a narrative review, conducted until November 2024, in four databases: PubMed, Scopus, Scielo and Web of Science. The search strategy included descriptors related to the subject and synonyms, such as flower therapy, adults, stress, anxiety and depression. **Results:** 40 studies were identified in Scopus, 5 in Scielo, 5 in PubMed and 4 in Web of Science, resulting in a total of $n = 54$ studies. We then eliminated duplicate studies and those that did not meet the inclusion criteria after title and abstract review, leaving a final sample of $n = 6$ studies. Of these, 3 were randomized clinical trials, 2 were experimental studies, and 1 was a descriptive observational study. **Conclusion:** Flower therapy has been shown to be effective in the management of stress, anxiety and depression in the adult population.

Introducción

Los trastornos afectivos forman parte de una preocupación creciente que afecta a millones de personas en todo el mundo (Liu et al., 2024; Mental Disorders Collaborators, 2022). Según los datos epidemiológicos de la World Health Organization (WHO, 2024) se estima que aproximadamente 1 de cada 8 personas vive con algún trastorno mental, considerando la depresión y la ansiedad los más prevalentes. Para el 2030 se proyecta que la depresión será la principal causa de carga de enfermedad a nivel mundial (Bromet et al., 2011). Además, se estima que el 34% de los adultos han reportado que el estrés ha afectado significativamente sus vidas al menos durante el último año (Ipsos, 2023). En el contexto peruano, las cifras también son alarmantes, sólo en el año 2024, se reportaron 250,000 casos de depresión, de los cuales el 75.28% correspondía a mujeres y el 24.71% a hombres (Ministerio de Salud [MINSAL], 2024).

La evidencia empírica señala que la ansiedad, la depresión y el estrés son condiciones psicológicas explicadas por diversos factores interrelacionados. Entre estos se incluyen experiencias tempranas de vida, factores genéticos, sociales, las exigencias laborales y económicas, entre otros (Davies et al., 2019; McEwen, 2008; Mofatteh et al., 2021). Estos trastornos afectivos tienen un impacto negativo en otros aspectos de la salud (Katon et al., 2007; Oude et al., 2021), como la diabetes, la artritis, las enfermedades pulmonares y cardíacas (Baumeister et al., 2011; Egede et al., 2005; Gonzalez et al., 2008; Katon et al., 2007). Además de las enfermedades comórbidas, estos trastornos están estrechamente asociados con la satisfacción con la vida (Ooi et al., 2022), mayor ausentismo laboral (Harvey et al., 2009) y un aumento en la

ideación suicida (Li et al., 2022), lo que genera un impacto negativo reflejado en la reducción de la esperanza de vida (Liu et al., 2017).

El estrés, la ansiedad y la depresión han sido tratados de varias formas a lo largo del tiempo, que incluyen las intervenciones tradicionales y alternativas. Para los casos más graves, las estrategias más comunes son los tratamientos farmacológicos (Parish et al., 2023) pero también existen enfoques alternativos como el tratamiento floral. Este tratamiento, considerado una práctica terapéutica, utiliza plantas y flores que ayudan a equilibrar las emociones, generar alivio y recuperación (Ernst, 2010).

La terapia floral fue desarrollada por Bach (1936), se basa en un sistema de medicina natural compuesto por 38 esencias florales que permite mantener en equilibrio la personalidad del individuo de manera simple y natural, sin afectar otros tratamientos ni generar dependencia como otros tratamientos (González & Carmen, 2007). La forma como cómo funcionan las esencias florales puede explicarse mediante la teoría cuántica, según la cual se postula que la energía electromagnética no se transmite de manera lineal, sino en paquetes de energía llamados “cuántos” (Guerrini & Domene, 2020). Las fórmulas florales transmiten una frecuencia energética capaz de modular las membranas celulares, lo que desencadena respuestas bioquímicas. En términos más específicos, esta terapia actúa sobre el sistema límbico o directamente sobre el hipotálamo, favoreciendo el equilibrio de los niveles bioenergéticos y promoviendo la armonía (Pitilin et al., 2022).

Esta terapia forma parte de la medicina alternativa la cual se basa en una perspectiva holística del ser humano, por lo que también ha sido llamada “terapia holística”. Con base en este enfoque, varias investigaciones han recomendado las

“Flores de Bach” como terapia alternativa (Ernst, 2010; Masi, 2003). A pesar de la gran acogida que ha tenido esta terapia en parte de Sudamérica y América, su efectividad continúa siendo objeto de debate en la comunidad científica. No obstante, algunos estudios han demostrado que el tratamiento basado en flores de Bach es eficaz para reducir los síntomas de estrés, ansiedad y depresión (Gentile & Fernández, 2019; Pancieri et al., 2018; Toro et al., 2014; Walton & Pérez, 2019). Además, un estudio de revisión evidencia que, además de aliviar el estrés y la ansiedad, puede influir positivamente en las relaciones familiares y laborales, promover el autocontrol alimentario y mejorar la vitalidad fetal (Lauro & Peiro, 2023).

En Perú, existe evidencia que el tratamiento floral de Bach combinado con el farmacológico fue mucho más eficaz en un 37% para el trastorno de ansiedad generalizada que solo con uno de los tratamientos (Gentile & Fernández, 2019). Sin embargo, una revisión llevada a cabo por Ernst (2010) concluyó que los ensayos clínicos de mayor rigor metodológico no evidenciaron diferencias significativas entre el tratamiento floral y los placebos. Otro estudio de revisión (Thaler et al., 2009) concluyó que la terapia floral para abordar problemas psicológicos es limitada y carece de solidez, especialmente para el tratamiento de ansiedad, dolor y fobias. Sin embargo, ambos estudios presentan limitaciones importantes: la recopilación y extracción de datos fue realizada por un único autor o equipo reducido, lo que aumenta la probabilidad de sesgo; y solo incluyeron estudios hasta 2010, lo que excluye investigaciones más reciente.

Los estudios previos cuentan con algunas limitaciones y con base en ello se considera oportuno desarrollar un estudio de revisión que considere los avances

recientes y que aborde las discrepancias en los hallazgos. Asimismo, esta investigación busca contribuir al beneficio de los profesionales y sistemas de salud (Contero-Bedoya et al., 2024), proporcionando evidencia actualizada que pueda ser considerada al evaluar tratamientos alternativos. En ese sentido, el objetivo de este estudio es describir las evidencias bibliográficas de la efectividad de la terapia floral para el manejo de los síntomas de estrés, ansiedad y depresión en adultos.

Metodología

Se utilizó una investigación teórica de tipo revisión narrativa, dado que implica la selección rigurosa, aunque subjetiva, de estudios relevantes (Ato et al., 2013).

La búsqueda de estudios se llevó a cabo en cuatro bases de datos: PubMed, Scopus, SciELO y Web of Science, hasta noviembre de 2024. Como estrategia de búsqueda, se emplearon términos y descriptores relacionados con la temática del estudio, tales como: "tratamiento floral", "adultos", "estrés", "ansiedad" y "depresión"; además, se utilizaron sinónimos y equivalentes en inglés (ver anexos). En todas las bases de datos se consideraron publicaciones de los últimos diez años (2014-2024), sin restricción de idioma. En el caso específico de Scopus, la búsqueda se limitó a las áreas de medicina, psicología, enfermería, farmacología, toxicología y farmacia, así como a palabras clave como "adulto", "hombre" y "mujer".

Se encontraron 54 resultados (40 en Scopus, 5 en SciELO, 5 en PubMed y 4 en Web of Science). Para la inclusión, se evaluaron los títulos y resúmenes de los estudios identificados, con el fin de seleccionar aquellos que cumplían con los criterios establecidos: (1) ser artículos originales, (2) abordar las variables de estudio, y (3)

enfocarse en población adulta. Posteriormente, se revisó el contenido completo de los artículos para evaluar su pertinencia en el presente estudio. La mayoría de los estudios excluidos fueron descartados por tratarse de investigaciones psicométricas, revisiones, estudios enfocados en otras poblaciones (como niños o adolescentes) o por no estar vinculados con el objetivo de esta investigación. Este proceso se presenta de forma esquemática en la *Figura 1*.

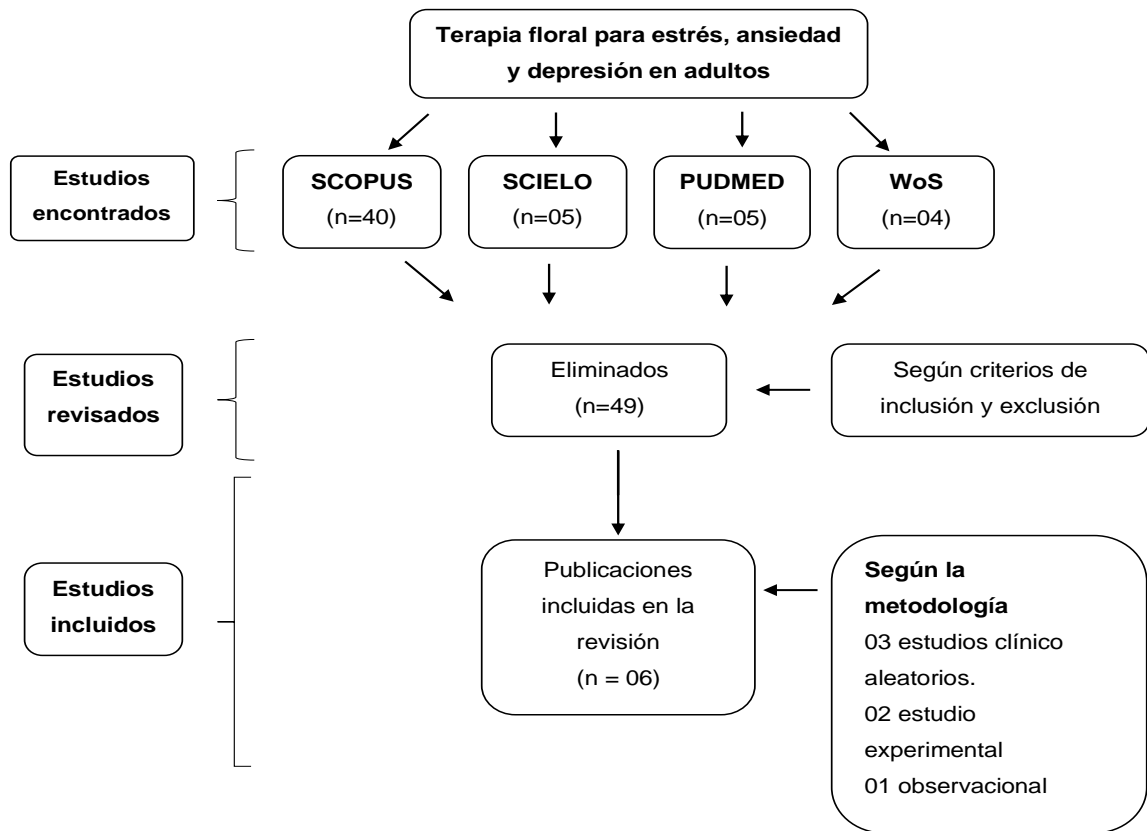


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección del estudio.

Resultados

Se realizó una búsqueda exhaustiva hasta noviembre de 2024, identificándose 40 estudios en Scopus, 5 en SciELO, 5 en PubMed y 4 en Web of Science, lo que sumó un total de $n = 54$ estudios. Tras la eliminación de duplicados y la aplicación de los criterios de inclusión, se obtuvo una muestra final de $n = 6$ estudios. De estos, tres correspondieron a ensayos clínicos aleatorizados, dos a estudios experimentales y uno a un estudio observacional descriptivo. Los hallazgos de los artículos seleccionados se organizaron según autor(es), participantes, diseño, intervención, aplicación, grupo de control, instrumento de evaluación y resultados, como se presenta en la Tabla 1.

En dicha tabla se resume la evidencia recopilada sobre el uso de la terapia floral como alternativa para el manejo del estrés en diversos contextos. En el caso de profesionales de enfermería, un ensayo clínico aleatorizado no encontró diferencias significativas entre el grupo que utilizó esencias florales y el que recibió placebo; sin embargo, ambos grupos mostraron una reducción intragrupo en los niveles de estrés (Gava y Turrini, 2024).

Complementariamente, en un estudio con docentes, la terapia floral se mostró altamente efectiva, reduciendo de manera significativa los niveles de estrés (Pinto et al., 2020). En un contexto similar, un estudio con estudiantes de medicina evidenció que el 85 % de los participantes que recibieron terapia floral presentaron niveles bajos de estrés, lo cual no solo respalda su eficacia en la reducción del estrés, sino también su impacto positivo en problemas de concentración y otros síntomas vinculados al estrés académico (Del Toro et al., 2014).

En relación con la ansiedad, se identificó que el uso de Rescue Remedy produjo una disminución significativa en comparación con el grupo que no recibió esta intervención (Nasatto et al., 2021). De igual modo, en pacientes con sobrepeso u obesidad, la terapia floral fue efectiva en la reducción de los niveles de ansiedad, lo que sugiere su potencial como alternativa terapéutica en esta población (Fusco et al., 2021). Asimismo, en una muestra clínica de pacientes con psoriasis, vitíligo y liquen plano, se encontró que el 60,7 % de los participantes que inicialmente presentaban síntomas de ansiedad quedaron asintomáticos tras seis meses de tratamiento con terapia floral (Fernández et al., 2021).

Cabe señalar que la depresión no fue el foco principal de los estudios revisados; no obstante, un estudio reportó que la terapia floral contribuyó a reducir sentimientos de tristeza y malestar depresivo en estudiantes universitarios, lo que sugiere su utilidad potencial en el manejo de síntomas depresivos en población joven (Del Toro et al., 2014).

Tabla 1. Descripción de los estudios incluidos

Autor (s)	Participantes	Diseño	Intervención	Aplicación	Control	Aplicación	Instrumento de evaluación	Resultados
Gava & Turrini (2024)	87 participantes (enfermeros, auxiliares y técnicos de enfermería) de 23 y 68 años (M = 44,7) de la ciudad de São Paulo, Brasil.	Ensayo clínico aleatorizado	Fórmula floral de Bach compuesta por 7 esencias (Cereza, Ciruela, Olmo, Carpe, Olivo, Estrella de Belén, Nogal, Castaño Blanco).	Uso de la fórmula individual y colectiva. Dosis 4 gotas 4 veces por día, durante 4 semanas. Identificación del frasco. La fórmula contenía siete esencias por frasco, diluidos en agua mineral (70%) y brandy (30%).	Fórmula placebo compuesta por agua mineral y brandy al 30%, con el mismo aspecto y sabor que la fórmula floral	Cuatro gotas de la fórmula placebo cuatro veces al día, durante cuatro semanas	Escala de Estrés Percibido (PSS-14)	Se evidencia reducción significativa del estrés intragrupo ($p=0,038$), pero sin diferencias significativas entre grupos ($p=0,750$). El tamaño del efecto era pequeño.
Nasatto et al. (2023)	24 estudiantes de 18 a 50 años (M = 23) de Brasil	Experimental	Uso del Rescue Remedy compuesto por 5 esencias florales: Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Star of Bethlehem, Rock Rose.	4 gotas, 4 a 7 veces por día, según necesidad, en un periodo de 45 días	Placebo con composición similar en apariencia y sabor al Rescue Remedy.	Cuatro gotas de placebo con las mismas características, de 4 a 7 veces al día durante 45 días.	Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI)	El uso de la terapia floral con Rescue Remedy generó una disminución significativa en los niveles de ansiedad (rasgo y estado) en el grupo floral en varios momentos del análisis. Además, el grupo control también obtuvo mejoras solo en algunos análisis de intervalo de tiempo.
Fusco et al. (2021)	81 adultos de 20 a 59 años con sobrepeso u obesidad	Ensayo clínico aleatorizado	Remedios florales de Bach (BFR) con los siguientes ingredientes: Impatiens, White Chestnut, Cherry Plum, Chicory, Crab Apple y Pine	30 ml de solución hidrobrandy al 30% con esencias específicas.	Solución idéntica sin BFR.	Cuatro gotas ingeridas cuatro veces al día durante 4 semanas.	Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) Índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI) Escala de atracones (BES)	La terapia floral evidenció reducciones significativas en la evaluación de ansiedad (STAI: $\beta = -0,190$; $p < 0,001$), calidad de sueño (PSQI: $\beta = -0,160$; $p = 0,027$) conductas de atracones (BES: $\beta = -0,226$; $p = 0,001$) y frecuencia cardíaca en reposo (RHR: $\beta = -0,07$; $p = 0,003$) frente al grupo de placebo, lo que sugiere mejoras con este tratamiento.

Fernández et al. (2021)	28 pacientes adultos con diagnóstico de Psoriasis, Vitiligo y Liquen plano de Cuba	Observacional descriptivo	Terapia Floral de Bach. Mezcla de 13 esencias.	Administración oral (gotas) y aplicación tópica (ungüento con vaselina y esencias según diagnóstico).	No hubo grupo control	No hubo grupo control	Observación clínica de síntomas cutáneos (mejoría, remisión o persistencia).	La evaluación clínica de pacientes tratados con flores de Bach (el 60,7% de los casos con síntomas de ansiedad), luego de seis meses la mitad de los pacientes quedaron asintomáticos y el resto mostró mejoría. No se registraron evoluciones desfavorables.
Pinto et al. (2020)	27 docentes (33 y 44 años) pertenecientes a la red de educación básica de Brasil.	Ensayo clínico aleatorizado	Terapia con esencias florales de Bach. Selección personalizada de hasta 6 esencias según necesidades emocionales.	Administración oral: 4 gotas vía sublingual, 4 veces/día.	Grupo placebo con agua y conservante	Igual al grupo de intervención, 4 gotas vía sublingual, 4 veces al día.	Índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI)	La terapia floral evidencia ser efectivo para el manejo del estrés en docentes, lo que significa que, ayuda a mejorar las relaciones laborales con los estresores, tanto a nivel interpersonal como extra personal.
Del Toro et al. (2014)	25 estudiantes de primer año de medicina de Cuba	Experimental	Terapia floral con esencias de Bach (Rescue Remedy): Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose, Star of Bethlehem	4 gotas sublinguales, 4 veces al día durante 21 días.	No hubo grupo control	No hubo grupo control	Inventario SISCO Cuestionario de Bornert Cuestionario de estrés Holmes y Rahe	Se pone en evidencia que el 64% de los estudiantes presentaba niveles altos de estrés, el 28% niveles medio y el 8% niveles bajo. Luego de aplicar el tratamiento floral el 85% indicó niveles bajos, el 15% niveles medios y no reportaron niveles altos de estrés. Asimismo, esta terapia logro disminuir los sentimientos de tristeza y depresión.

Discusión

El objetivo de este estudio fue describir las evidencias bibliográficas sobre la efectividad de la terapia floral para el manejo de los síntomas de estrés, ansiedad y depresión en adultos, abarcando una recopilación de estudios publicada en un período de búsqueda de diez años. Durante este proceso, se identificaron investigaciones provenientes principalmente de Brasil (66 %) y Cuba (33 %), países que cuentan con una sólida trayectoria y aceptación de la medicina complementaria.

Los resultados muestran que la terapia floral es efectiva para la reducción del estrés en profesores y estudiantes universitarios. En este sentido, estudios previos han reportado hallazgos similares en trabajadores del área de la salud, lo que resalta que las esencias florales pueden modular las respuestas emocionales y favorecer la regulación del estrés (Guerrini y Domene, 2020; Fernández et al., 2021). Se ha planteado que los efectos de esta terapia podrían estar mediados por mecanismos psicobiológicos, como la activación del sistema límbico, el hipotálamo y la amígdala, estructuras involucradas en las reacciones emocionales y el procesamiento del estrés (Guerrini y Domene, 2020). No obstante, es importante señalar que la efectividad de esta intervención parece depender de factores como el método de administración y el tipo de esencias utilizadas.

Respecto a la ansiedad, los hallazgos evidencian que la terapia floral, particularmente la fórmula Rescue Remedy, resulta efectiva en comparación con el placebo en estudiantes universitarios. Este resultado concuerda con otro estudio que demostró su eficacia en el tratamiento de la ansiedad, sin diferencias significativas en función de la edad o el sexo, lo que indica que su efectividad podría ser independiente

de estas variables demográficas (Gentile y Fernández, 2019). Asimismo, en mujeres víctimas de violencia psicológica con sintomatología ansiosa, la combinación de terapia floral y orientación psicológica ha mostrado efectos positivos (Walton y Pérez, 2019).

Sin embargo, la evidencia sobre la efectividad de la terapia floral sigue siendo diversa. Algunos estudios han reportado falta de pruebas concluyentes que respalden su eficacia frente al placebo (Ernst, 2010; Thaler et al., 2009). A pesar de ello, en el presente estudio se identificó que esta terapia puede ser útil en poblaciones clínicas específicas, como personas con obesidad y pacientes con enfermedades dermatológicas, tales como psoriasis, vitiligo y liquen plano. Las implicancias de estos resultados sugieren que la terapia floral podría tener aplicaciones complementarias en el tratamiento de la ansiedad dentro de contextos clínicos. De hecho, investigaciones previas han destacado su rol en la reducción de síntomas ansiosos en personas con condiciones médicas (Pancieri et al., 2018; Rivas-Suárez et al., 2017).

En cuanto a la depresión, no se identificaron estudios que evalúen específicamente la efectividad de la terapia floral para esta condición. Sin embargo, algunos hallazgos sugieren que podría aliviar indirectamente los síntomas depresivos y los sentimientos de tristeza en adultos. A partir de estos resultados, se ha planteado que su efecto podría estar relacionado con la regulación de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, los cuales desempeñan un papel fundamental en la estabilidad emocional (Guerrini y Domene, 2020). En esta línea, una revisión concluyó que la terapia floral es efectiva para tratar sintomatología depresiva en población adulta (Araújo Rocha et al., 2021).

Este estudio de revisión presenta ciertas limitaciones. Una de ellas es la escasez de investigaciones encontradas en las bases de datos consultadas, particularmente en relación con la depresión. Esta carencia evidencia la necesidad de ampliar futuras búsquedas bibliográficas, incorporando un mayor número de bases de datos y estrategias de búsqueda más exhaustivas. Asimismo, esta brecha representa una oportunidad para que futuros estudios empíricos exploren de manera específica la efectividad de la terapia floral en el tratamiento de la depresión. Otra limitación relevante es que el análisis realizado se abordó desde una perspectiva cualitativa, dado el tipo de diseño metodológico empleado. Esta característica impide establecer conclusiones estadísticas robustas o generalizar los hallazgos a otras poblaciones. Por tanto, se recomienda que futuras investigaciones adopten enfoques metodológicos más rigurosos, como los metaanálisis, que permitan cuantificar los efectos observados y proporcionar estimaciones más precisas sobre la efectividad de esta intervención.

Este estudio de revisión concluye que la terapia floral muestra evidencia de efectividad en la reducción del estrés y la ansiedad en la población adulta. Aunque las investigaciones que evalúan su impacto en la depresión son limitadas, algunos hallazgos sugieren que esta intervención podría tener un efecto beneficioso en el alivio de síntomas depresivos. En síntesis, se destaca el potencial de la terapia floral como una opción complementaria para el tratamiento del estrés, la ansiedad y, en menor medida, la depresión, particularmente en docentes, estudiantes universitarios y algunos contextos clínicos. La presente revisión responde a la creciente relevancia y popularidad de esta práctica en el ámbito de la salud mental, con el propósito de

aportar conocimiento actualizado y visibilizar las lagunas existentes en la literatura científica.

Referencias

- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Baumeister, H., Hutter, N., Bengel, J., & Härter, M. (2011). Quality of Life in Medically Ill Persons with Comorbid Mental Disorders: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 80(5), 275-286. <https://doi.org/10.1159/000323404>
- Bromet, E., Andrade, L. H., Hwang, I., Sampson, N. A., Alonso, J., De Girolamo, G., De Graaf, R., Demyttenaere, K., Hu, C., Iwata, N., Karam, A. N., Kaur, J., Kostyuchenko, S., Lépine, J.-P., Levinson, D., Matschinger, H., Mora, M. E. M., Browne, M. O., Posada-Villa, J., ... Kessler, R. C. (2011). Cross-national epidemiology of DSM-IV major depressive episode. *BMC Medicine*, 9(1), 90. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-9-90>
- Contero-Bedoya, F. F., Barrera-Ramos, J. O., & Benítez-Carpio, M. A. (2024). Terapia floral en el tratamiento de trastornos de ansiedad en adultos mayores. *Polo del Conocimiento*, 9(1), 1460-1474. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i1>
- Davies, M. R., Kalsi, G., Armour, C., Jones, I. R., McIntosh, A. M., Smith, D. J., Walters, J. T. R., Bradley, J. R., Kingston, N., Ashford, S., Beange, I., Brailean, A., Cleare, A. J., Coleman, J. R. I., Curtis, C. J., Curzons, S. C. B., Davis, K. A. S., Dowey,

- L. R. C., Gault, V. A., ... Breen, G. (2019). The Genetic Links to Anxiety and Depression (GLAD) Study: Online recruitment into the largest recontactable study of depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 123, 103503. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2019.103503>
- Egede, L. E., Nietert, P. J., & Zheng, D. (2005). Depression and All-Cause and Coronary Heart Disease Mortality Among Adults with and Without Diabetes. *Diabetes Care*, 28(6), 1339-1345. <https://doi.org/10.2337/diacare.28.6.1339>
- Ernst, E. (2010). Bach flower remedies: A systematic review of randomised clinical trials. *Swiss Medical Weekly*, 140, 1-4. <https://doi.org/10.4414/smw.2010.13079>
- Gentile, E., & Fernández, L. (2019). Efectividad de la terapia floral de Bach asociada al tratamiento farmacológico solo en pacientes con diagnóstico de trastorno de ansiedad generalizada. *Acta Médica Orreguiana Hampi Runa*, 19(1), 101-108.
- González, C., & Carmen, M. (2007). Guía práctica de indicaciones de remedios florales de Bach. *MediSur*, 5 (2), 75-81. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180020191014>.
- Gonzalez, J. S., Peyrot, M., McCarl, L. A., Collins, E. M., Serpa, L., Mimiaga, M. J., & Safren, S. A. (2008). Depression and Diabetes Treatment Nonadherence: A Meta-Analysis. *Diabetes Care*, 31(12), 2398-2403. <https://doi.org/10.2337/dc08-1341>
- Guerrini, I., & Domene, T. (2020). *Como as Conexões Quânticas Auxiliam na Busca da Saúde Integral: As Bases Científicas da Terapia Floral e de outras Terapias Sutis* (1° ed.). Editora Appris.

- Harvey, S. B., Henderson, M., Lelliott, P., & Hotopf, M. (2009). Mental health and employment: Much work still to be done. *British Journal of Psychiatry*, *194*(3), 201-203. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.108.055111>
- Ipsos. (2023). *Día Mundial de la Salud Mental: El 39% afirma haber tenido que ausentarse del trabajo debido al estrés en el último año.* <https://www.ipsos.com/en/world-mental-health-day-39-say-they-have-had-take-time-work-due-stress-past-year>
- Katon, W., Lin, E. H. B., & Kroenke, K. (2007). The association of depression and anxiety with medical symptom burden in patients with chronic medical illness. *General Hospital Psychiatry*, *29*(2), 147-155. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsy.2006.11.005>
- Lauro, J., & Peiro, P. (2023). Revisión de las propiedades terapéuticas de la terapia floral. *Revista Peruana de Medicina Integrativa*, *8*(1), 45-51. <https://doi.org/10.26722/rpmi.2023.v8n1.710>
- Li, J., Zhang, Y., Siu Man Chan, B., Tan, S. N., Lu, J., Luo, X., Shen, Y., & Zhang, X. Y. (2022). Associations between anxiety, depression, and risk of suicidal behaviors in Chinese medical college students. *Frontiers in Psychiatry*, *13*, 1012298. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1012298>
- Liu, J., Liu, Y., Ma, W., Tong, Y., & Zheng, J. (2024). Temporal and spatial trend analysis of all-cause depression burden based on Global Burden of Disease (GBD) 2019 study. *Scientific Reports*, *14*(1), 12346. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-62381-9>

- Liu, N. H., Daumit, G. L., Dua, T., Aquila, R., Charlson, F., Cuijpers, P., Druss, B., Dudek, K., Freeman, M., Fujii, C., Gaebel, W., Hegerl, U., Levav, I., Munk Laursen, T., Ma, H., Maj, M., Elena Medina-Mora, M., Nordentoft, M., Prabhakaran, D., ... Saxena, S. (2017). Excess mortality in persons with severe mental disorders: A multilevel intervention framework and priorities for clinical practice, policy and research agendas. *World Psychiatry*, 16(1), 30-40. <https://doi.org/10.1002/wps.20384>
- Masi, M. P. (2003). Bach flower therapy in the treatment of chronic major depressive disorder. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 9(6), 112, 108-110.
- McEwen, B. S. (2008). Understanding the potency of stressful early life experiences on brain and body function. *Metabolism*, 57, S11-S15. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2008.07.006>
- Mental Disorders Collaborators. (2022). Global, regional, and national burden of 12 mental disorders in 204 countries and territories, 1990–2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Psychiatry*, 9(2), 137-150. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00395-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00395-3)
- Ministerio de Salud [MINSA], (2024). *Establecimientos del Minsa atendieron más de 250 000 casos de depresión a lo largo del año 2024*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1088925-establecimientos-del-minsa-atendieron-mas-de-250-000-casos-de-depresion-a-lo-largo-del-ano-2024>
- Mofatteh, M., Lincoln College, University of Oxford, Turl Street, Oxford OX1 3DR, United Kingdom, Merton College, University of Oxford, Merton Street, Oxford OX1 4DJ, United Kingdom, & Sir William Dunn School of Pathology, University of

- Oxford, South Parks Road, Oxford OX1 3RE, United Kingdom. (2021). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. *AIMS Public Health*, 8(1), 36-65. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>
- Ooi, P. B., Khor, K. S., Tan, C. C., & Ong, D. L. T. (2022). Depression, anxiety, stress, and satisfaction with life: Moderating role of interpersonal needs among university students. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.958884>
- Oude, R. C., Aprahamian, I., Borges, M. K., Van Den Brink, R. H. S., Marijnissen, R. M., Hoogendijk, E. O., Van Munster, B., & Jeurig, H. W. (2021). Excess mortality in depressive and anxiety disorders: The Lifelines Cohort Study. *European Psychiatry*, 64(1), e54. <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2021.2229>
- Pancieri, A. P., Fusco, S. B., Ramos, B. I. A., & Braga, E. M. (2018). Meanings of flower therapy for anxiety in people with overweight or obesity. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(suppl 5), 2310-2315. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0044>
- Parish, A. L., Gillis, B., & Anthamatten, A. (2023). Pharmacotherapy for Depression and Anxiety in the Primary Care Setting. *The Journal for Nurse Practitioners*, 19(4), 104556. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2023.104556>
- Pitilin, E. D. B., Sbardelotto, T., Soares, R. B., Resende, T. C. D., Tavares, D., Haag, F., & Schirmer, J. (2022). Terapia floral na evolução do parto e na tríade dor-ansiedade-estresse: Estudo quase-experimental. *Acta Paulista de Enfermagem*, 35, 1-11. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2022AO02491>

Rivas-Suárez, S. R., Águila-Vázquez, J., Suárez-Rodríguez, B., Vázquez-León, L., Casanova-Giral, M., Morales-Morales, R., & Rodríguez-Martín, B. C. (2017). Exploring the Effectiveness of External Use of Bach Flower Remedies on Carpal Tunnel Syndrome: A Pilot Study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 22(1), 18-24. <https://doi.org/10.1177/2156587215610705>

Thaler, K., Kaminski, A., Chapman, A., Langley, T., & Gartlehner, G. (2009). Bach Flower Remedies for psychological problems and pain: A systematic review. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 9(1), 16. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-9-16>

Toro, A., Gorguet, M., De los Ángeles, A., Gómez, D., & Ortega, S. (2014). Terapia floral en el tratamiento de estudiantes de medicina con estrés académico. *Medisan*, 18(7). 912-920. <https://www.medigraphic.com/pdfs/medisan/mds-2014/mds147b.pdf>

Walton, S., & Pérez, C. (2019). Terapia floral de Bach y orientación psicológica en mujeres víctimas de violencia psicológica. *Rev Ciencias Médicas*, 23(6), 792-798.

World Health Organization (WHO). (2024). *World health statistics 2024: Monitoring health for the SDGs, Sustainable Development Goals*. <https://salucity.com/img/9789240094703-esp.pdf>

Anexos

Anexo A: Descriptores de las variables

P	I	O
Adultos	“Tratamiento floral”	“Estrés, ansiedad y

	“Esencias florales”	depresión”
Adulto	“Remedios florales”	Estrés
Maduro	“Flores de Bach”	Ansiedad
Mayor	“Remedio Rescate de Bach”	Depresión
Adults	“Flores de California”	“Estrés psicológico”
Adult	“Medicamentos florales”	“Reacción de estrés psicológico”
Ripe	“Flower treatment”	Angustia
Elderly	“Flower essences”	“Ansiedad social”
	“Flower remedies”	“Depresión emocional”
	“Bach flowers”	Stress
	“California essences”	Anxiety
	“Floral medicines”	Depression
		“Physiological stress”
		“Physiological stress reaction”
		Distress
		Social Anxiety
		“Emotional depression”

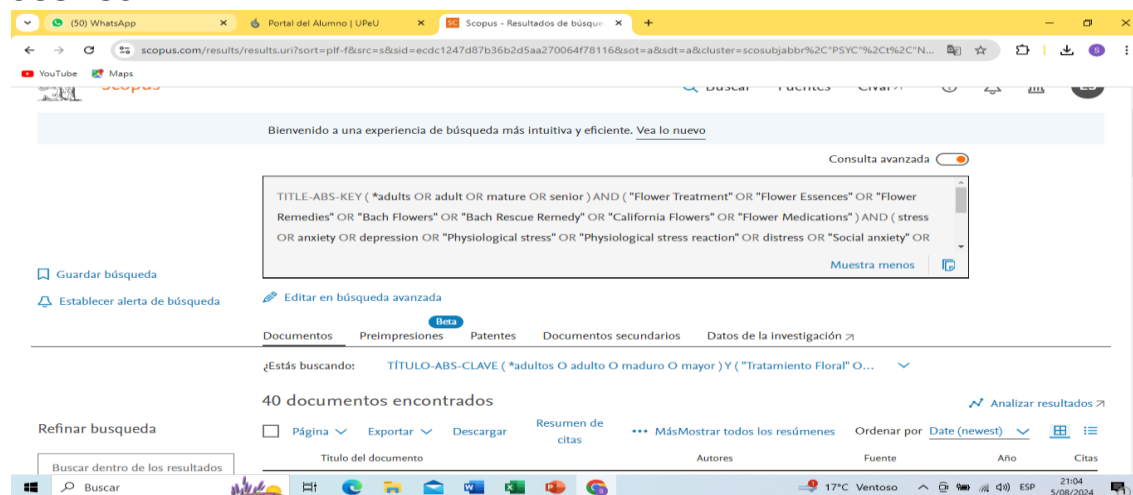
Anexo B: Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

Base de datos	Estrategia de búsqueda	Resultados
Scopus	<p>TITLE-ABS-KEY</p> <p>(*adults OR adult OR mature OR senior) AND ("Flower Treatment" OR "Flower Essences" OR "Flower Remedies" OR "Bach Flowers" OR "Bach Rescue Remedy" OR "California Flowers" OR "Flower Medications") AND (stress OR anxiety OR depression OR "Physiological stress" OR "Physiological stress reaction" OR distress OR "Social anxiety" OR "Emotional depression") AND NOT ("Flower treatment in animals" OR "essential oils" OR aromatherapy OR "Flower treatment in adolescents" OR "Flower treatment in children") AND (LIMIT-TO (SUBJAREA , "PSYC") OR LIMIT-TO (SUBJAREA , "NURS") OR LIMIT-TO (SUBJAREA , "PHAR") OR LIMIT-TO (SUBJAREA , "MEDI")) AND (LIMIT-TO (EXACTKEYWORD , "Adult") OR LIMIT-TO (EXACTKEYWORD , "Female") OR LIMIT-TO (EXACTKEYWORD , "Male"))</p>	40
Scielo	<p>("tratamiento floral") OR ("esencias florales de bach") AND (depresión) OR (ansiedad) OR (estrés)</p>	05

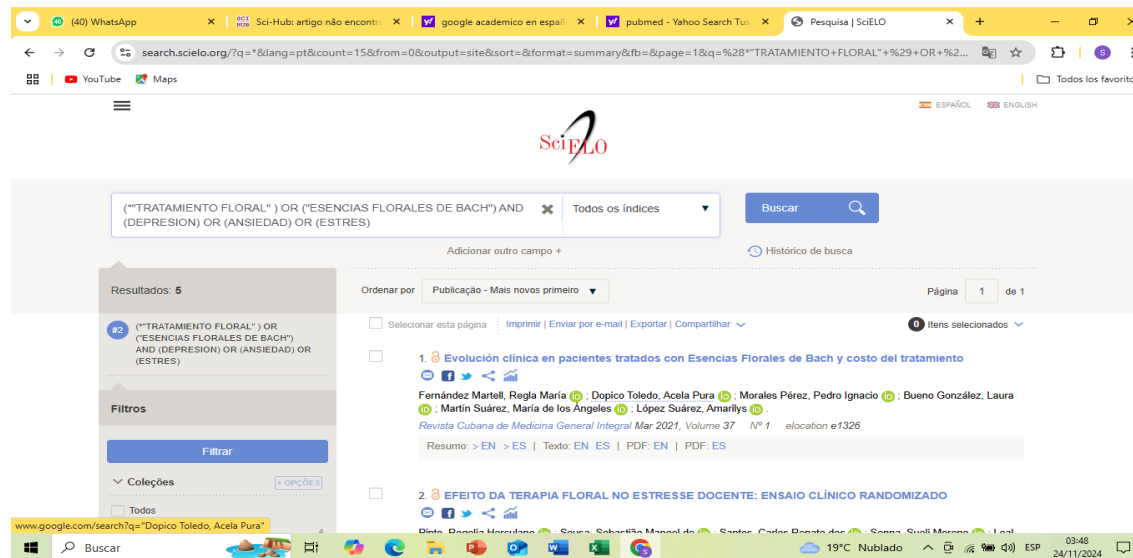
Pub Med	("Bach Flowers" OR "Bach Flower Remedies" OR "Bach Flower Therapy") AND (anxiety OR "anxiety disorders" OR depression OR stress OR "stress disorders") AND (adults OR "adult population")	05
WoS	TS=(adults OR adult OR mature OR senior) AND TS=("Flower Treatment" OR "Flower Essences" OR "Flower Remedies" OR "Bach Flowers" OR "Bach Rescue Remedy" OR "California Flowers" OR "Flower Medications") AND TS=(stress OR anxiety OR depression OR "Physiological stress" OR "Physiological stress reaction" OR distress OR "Social anxiety" OR "Emotional depression")	04

Anexo C: Capturas de pantalla de búsquedas

SCOPUS



SCIELO



PUBMED

The screenshot shows a PubMed search results page. The search query is: ("Bach Flowers" OR "Bach Flower Remedies" OR "Bach Flower Therapy") AND %2Bsanxiety OR %2Bpanic disorder. The search results show 5 results. The first result is titled "Remedios Florales de Bach como terapias Complementarias en el Cuidado de la Salud: Una Revisión del Alcance". The authors are Araujo Rocha M, Galvão Queiroz C, Guipel Dos Santos KV, Dos Santos Dantas JK, Matias de Araujo SC, Araújo Pires - SV, Vieira Mendes D, Neves Dantas RA. The article is published in the Journal of Holistic Nursing, 2022, volume 35(6), pages 654-671. The abstract states: "El objetivo de este artículo fue trazar un mapa del uso de los remedios florales de Bach en la atención médica de adultos. Los estudios informaron que se utilizaron los siguientes esencias florales: Impatiens, Cherry Plum, White Chestnut y Beach. Cuando se aplicaron en 4 gotas diluidas, tuvieron un efecto beneficioso."

CAPTURA DE PANTALLA DE WOS

The screenshot shows a Web of Science search results page. The search query is: TS=(adultos O adultos O maduros O mayores) Y TS=(("Tratamiento floral" O "Esencias florales" O "Remedios florales" O "Flores ...). The search results show 4 documents. The first result is titled "Llevar una vida de soltero Remedios florales como terapias complementarias en la atención de la salud: una revisión del alcance". The authors are Rocha, MA, Queiroz, CG. L., Dantas, RAN. The article is published in the Journal of Holistic Nursing, 2022, volume 35(6), pages 654-671. The abstract states: "El objetivo de este artículo fue mapear el uso de los remedios florales de Bach en la atención de la salud. Los estudios informaron que se utilizaron los siguientes esencias florales: Impatiens, Cherry Plum, White Chestnut y Beach. Cuando se aplicaron en 4 gotas diluidas, tuvieron un efecto beneficioso."