

¿Cuáles son los principales miedos de los estudiantes universitarios y cómo atenderlos en tiempos de Covid?

What are the main fears of university students and how to address them in times of Covid?

Yannia Torres Pérez¹ (yannia77@nauta.cu) (<https://orcid.org/0000-0002-3082-4815>)

Edilberto Jesús Peña Leyva² (pachy1961@nauta.cu) (<https://orcid.org/0000-0003-0079-4608>)

Olga Lidia Almarales Ramos³ (olgaad@uho.edu.cu) (<https://orcid.org/0000-0002-3792-1060>)

Resumen

El miedo es una emoción primaria muy común en los seres humanos. Este aparece para cumplir una función adaptativa y cuidar al sujeto del peligro. Se siente en cualquier etapa del desarrollo, pero sus manifestaciones cambian con la edad. No obstante, cuando dejan de ser objetivos se convierten en un obstáculo que afecta el desarrollo de los sujetos. Tal es el caso de los estudiantes universitarios de Holguín, algunos de los cuales experimentan miedos que con frecuencia afectan su desempeño escolar, según el criterio de 12 profesores de la educación superior entrevistados. El objetivo del presente trabajo es: proponer la Terapia Floral como método para atender los principales miedos que experimentan los estudiantes universitarios, lo cual favorecerá su desarrollo personal y profesional. Para el progreso de la investigación se emplearon los métodos de investigación teóricos, tales como: análisis-síntesis, inducción-deducción y el histórico-lógico. Entre los métodos de investigación empíricos se hizo uso de la observación para detectar el problema y la entrevista a profesores para el diagnóstico de los miedos de los sujetos investigados. Para atender la problemática estudiada, se sugieren las esencias florales pertinentes a consumir por los estudiantes atendiendo a sus temores.

Palabras claves: miedos, Terapia Floral.

Abstract

Fear is a very common primary emotion in human beings. It appears to fulfill an adaptive function and to protect the subject from danger. It is felt at any stage of development, but its manifestations change with age. However, when they cease to be objective, they become an obstacle that affects the development of the subjects. Such is the case of

¹ Universidad de Holguín. Departamento de Pedagogía-Psicología, Holguín, Cuba.

² Universidad de Holguín. Departamento de Pedagogía-Psicología, Holguín, Cuba.

³ Universidad de Holguín. Departamento de Pedagogía-Psicología, Holguín, Cuba.

university students in Holguin, some of whom experience fears that frequently affect their school performance, according to the criteria of 12 higher education teachers interviewed. The objective of the present work is: to propose the Floral Therapy as a method to attend the main fears experienced by university students, which will favor their personal and professional development. For the progress of the research, theoretical research methods were used, such as: analysis-synthesis, induction-deduction and historical-logical. Among the empirical research methods, observation was used to detect the problem and interviews with teachers to diagnose the fears of the subjects investigated. In order to attend the studied problem, the pertinent flower essences are suggested to be consumed by the students according to their fears.

Key words: fears, Flower Therapy.

El miedo y su impacto en la sociedad

El miedo es una de las emociones primarias, sentidas desde las primeras etapas de la vida. En algunos casos su presencia es positiva pues nos alerta sobre el peligro, del cual el sujeto debe protegerse. Sin embargo, cuando este es desproporcional ante el estímulo que lo genera o persiste en el tiempo, su incidencia en el comportamiento del individuo es negativa.

En la actualidad, la pandemia genera una desestabilidad en todos los ámbitos de la vida de las personas. Las emociones también sufren su impacto. Temores a la muerte, a la pérdida de familiares y de empleo, entre otros, vinieron a acrecentar la angustia que ya se vivía como consecuencia de los problemas de la cotidianidad.

Diversos autores estudian esta emoción. Entre ellos se pueden mencionar: Cabrera (1996), quien realiza un análisis de las creencias, deseos y estados físicos que supone el miedo. Olivera y Sabido (2007), dan cuenta de las transformaciones y variaciones de esta experiencia social. Ellos parten de una mirada que va más allá de la coyuntura epocal y se traslada a la significación del miedo en la llamada modernidad inicial, para así poder establecer un criterio comparativo con la modernidad reciente.

Por su parte, Delgado y Valeria (2019) realizan un desglose teórico que tiene como punto de partida las emociones básicas, y se hace énfasis en la emoción del miedo, que cuando se mantiene en el tiempo sin causa aparente se traduce en un trastorno de ansiedad como la fobia específica, la cual constituye el objeto de estudio de su proyecto investigativo.

En el ámbito educacional, Orgilés, Espada, García y Méndez (2009), en su estudio detectan la presencia de síntomas de ansiedad por separación y miedos escolares. Además, analizan la relación entre ambos estados, al comprobar si los miedos escolares predicen la ansiedad por separación. Pulido y Herrera (2016), analizan los predictores del miedo y su relación con el rendimiento académico del alumnado de la ciudad de Ceuta. A su vez, Pinto (2020), investiga sobre los miedos presentes en estudiantes latinoamericanos a causa de la COVID-19.

A partir de la búsqueda realizada en el contexto cubano no se encuentran publicaciones sobre la temática, lo cual no quiere decir que no existan, pero sí son escasas. Esto abre espacio a una brecha en la investigación científica, pues las fobias escolares suelen estar presentes en la adaptación de los niños a las escuelas y en otros procesos a lo largo de su desempeño como estudiantes.

En la Universidad, el tema del miedo también merece un espacio para su estudio porque en el contexto educativo existen determinadas problemáticas que necesitan ser resueltas. De ahí que un profesor debe percatarse del estado emocional de los estudiantes durante la clase, de los problemas que los afectan, así como de sus peculiaridades individuales, de lo contrario no es eficiente en su acción formativa (De Paz y Ortiz, 2019).

En este sentido, se puede acotar que el profesorado se encuentra preparado para dirigir el proceso educativo de forma que logre el desarrollo integral de la personalidad de los estudiantes. Sin embargo, a partir de las observaciones a clases y entrevistas realizadas a profesores, se pudo constatar la presencia de diferentes miedos entre los estudiantes que afectan su desempeño escolar en la actualidad. Entre ellos podemos mencionar:

- Temor a contagiarse con la COVID.
- Temor a perder mucho tiempo de estudio dadas las medidas de aislamiento.
- Temor a obtener malas notas.
- Temor a desaprobar los exámenes.

A partir de las insuficiencias planteadas anteriormente, se puede plantear como problema de investigación: ¿Cómo atender los principales miedos que experimentan los estudiantes universitarios?

Con la intención de dar respuesta a la pregunta problemática y atenuar las insuficiencias detectadas se plantea como objetivo del presente trabajo: proponer la Terapia Floral como método para atender los principales miedos que experimentan los estudiantes universitarios.

La investigación es de tipo descriptiva y exploratoria. En esta se emplean métodos de investigación teóricos, tales como: análisis-síntesis para el procesamiento de los datos teóricos y también las respuestas dadas por la muestra estudiada. La inducción-deducción que permite establecer relaciones de causa-efecto del fenómeno, el histórico-lógico para abordar la temática en su contexto actual, teniendo en cuenta sus antecedentes en el tiempo. Entre los métodos de investigación empíricos se emplearon la observación para detectar el problema y la entrevista a profesores para el diagnóstico de los miedos de los estudiantes universitarios.

El estudio que se presenta como resultado de la aplicación de la metodología anteriormente descrita reviste gran importancia. Ello permite socializar el uso de un

método terapéutico de gran eficacia en el tratamiento de los miedos. El conocimiento que se adquiera a partir de este trabajo puede ser útil para los profesionales de la educación, los cuales podrán hacer uso de él en el caso que se requiera.

El miedo como emoción primaria en los seres humanos, algunos estudios realizados

El miedo como tipo de emoción es estudiado desde la antigüedad, primero por los filósofos y luego por los psicólogos occidentales. Uno de sus precursores fue Aristóteles, quien abordó su ambigüedad dentro de la teoría de la ética. En el período de modernidad temprana, Descartes le concedió a “las pasiones” un lugar en su teoría dualista del cuerpo y el alma (Bolaños, 2016).

Le continúan en su estudio grandes corrientes: biológica, cognitiva y social. El enfoque biológico se inaugura con Darwin, que tiene influencias y repercusiones posteriores, de las cuales derivan los representantes del neodarwinismo. Dentro del cognitivismo se dan un conjunto de aportaciones con muchas aplicaciones psicopedagógicas, como por ejemplo la teoría de la valoración automática, la valoración cognitiva, la predisposición a la acción, la atribución causal, etc. El construccionismo social en el estudio de las emociones, se centra en la importancia de la cultura en la construcción de la respuesta emocional (Bisquerra, 2009).

No obstante, aunque se realizan diversos estudios sobre el tema, aún no se logra una total coincidencia con respecto a qué es el miedo. Por ello, a continuación se presentan algunas definiciones sobre esta emoción:

Useche (2012) considera que el miedo se traduce en una degradación acelerada y generalizada del tratamiento de los conflictos entre seres humanos, lleva a desconfiar de todo y de todos, establece un amplio campo del sin sentido, puede expresarse en la incubación de estallidos violentos. Para él es una fuerza que dramatiza las pasiones, que obstaculiza o potencia las formas de actuar, fractura o consolida la confianza, dificulta reconocer al otro y a las relaciones sociales de solidaridad.

Bauman (2014) declara que el miedo es incertidumbre de lo porvenir. Para Croce (2005) es un mecanismo cuya principal consecuencia es “paralizar”, se trata de “no moverse” (citado en Langer, 2018, p. 24). En consonancia con Pulido y Herrera (2016), es una emoción específica básica y como tal, incorpora todos los componentes fundamentales de esta. Tiene marcado carácter negativo, que se inicia en el procesamiento de estímulos, desencadenando una cascada fisiológica y conductual y con una finalidad adaptativa.

Estos criterios develan la importancia de estar atentos a la identificación de las emociones negativas que no se sepan gestionar, ya que se considera la relación directa entre este tipo de vivencias afectivas y las conductas desajustadas que mantenidas en el tiempo, pueden llegar a ser patológicas. Por ello la investigación en el campo del miedo se debe incrementar y conllevar a su prevención.

En este sentido, Salazar (2011) considera oportuno la atención de este fenómeno en las urbes latinoamericanas, ya que también ahí se puede constatar la presencia del miedo. Sus principales manifestaciones están vinculadas a: temor a ser pobre, discriminado, morir, perder el empleo o enfermar por epidemias emergentes, tal vez a no contar con su familia o la desaparición de sus padres. Otros de los miedos constatados por este autor en su investigación se sienten respecto a la vejez y a la juventud, al hombre y a la mujer, a la violencia y a la paz, la muerte y la vida, al hambre, las multitudes y las soledades.

Como se puede apreciar, el miedo es una experiencia común para los seres humanos. Bueno, Díaz, Restrepo, Solano y Gantiva (2019), lo consideran una emoción básica que cumple una función adaptativa para garantizar la supervivencia ante peligros reales. Sin embargo, aparece ante situaciones que no son peligrosas, deja de ser adaptativo y puede llegar a provocar problemas en las diferentes áreas de ajuste del individuo, así como en la relación con el medio que lo rodea.

Varios de los factores que inciden en la aparición de los temores en las personas pueden ser los siguientes (Pulido y Herrera, 2016):

Biológicos:

- La edad es uno de los factores que influyen en la intensidad y el número de miedos, decreciendo ambos con el paso del tiempo hasta alcanzar la adolescencia y la adultez. En cada etapa de la vida los miedos varían, y se presentan con características distintas.
- El género es otra variable determinante en la incidencia e intensidad de los miedos debido a que existen diferencias entre los que sienten las mujeres y los hombres, e incluso existen estereotipos alrededor del sexo masculino, el cual por muchos años debió reprimirse esta emoción para conservar su imagen fuerte e inquebrantable ante la sociedad.

Culturales:

- Las creencias, costumbres y modo de vida en las poblaciones influyen en la intensidad y contenido de los miedos, es por ello que el estudio del tema debe contextualizarse en el momento y lugar donde se realice. (p. 32)

Estos factores inciden en el miedo y matizan su intensidad, forma de manifestación y características. Una vez que aparece esta emoción en el sujeto, se expresa en una respuesta conductual caracterizada por vigilancia e inquietud, que a su vez está formada por las siguientes fases, según Mira (citado por Delgado y Valeria, 2019):

- a) Cautela: el sujeto está atemorizado, pero domina sus respuestas, aunque está en alarma.
- b) Angustia: en esta fase el grado de temor aumenta y se entremezclan emociones dando como resultado la desesperanza.
- c) Pánico: el sujeto no regula su conducta y se dan impulsos motores.

d) Terror: siendo el grado máximo de miedo, contando con parálisis motora, conservando únicamente las funciones neurovegetativas. (p. 807)

En este orden de ideas, el miedo se acompaña por manifestaciones somáticas que pueden ser: temblor de las manos, la voz y a veces todo el cuerpo, taquicardia, opresión torácica, mareo e hipertensión arterial. Todo ello afecta la atención y los procesos cognitivos como: la percepción de la realidad, reflexión y la evocación de recuerdos (Delgado y Valeria, 2019).

¿Cómo caracteriza Bach a las personas que sienten mucho miedo?

Las Flores de Bach son una serie de esencias naturales utilizadas para tratar diversas situaciones emocionales, entre ellas los miedos. Fueron descubiertas en los años 1926 y 1934. Bach (2001) hace una genial comparación entre diversas plantas con flores, acordes a su forma, tamaño y modo de reaccionar con la naturaleza y las personas. A partir de sus estudios realizados, hizo algunas generalizaciones interesantes que se describen a continuación.

Según Flores (2019), entre los grupos emocionales a los que alude Bach se encuentran los referidos a los de temor: en este grupo se clasifican las flores para todas las gamas del miedo. Cada sujeto experimenta en algún momento este tipo de emociones y el conocerlos hace fuerte a la persona, le da coraje frente a la vida y le permite desarrollarse mejor como adulto. Este grupo está conformado por Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut.

Mímulus Guitatus- Mímulo (Maschmann de Ringe, 1993)

Palabras claves: Miedo de origen conocido.

El Mímulo en Inglaterra es un inmigrante que llegó hasta las Montañas Rocallosas en Estados Unidos a comienzos del siglo XIX. Crece a orillas de los ríos claros y tiene a veces hasta la mitad del tallo dentro del agua. Es una hierba que puede alcanzar entre 30 y 50 cm de altura, con un tallo carnoso. Verde y hojas opuestas, sin estípulas. La flor, de 25 a 35 mm de diámetro, forma con sus cinco pétalos concrecentes una especie de boca con garganta profunda. Es de color amarillo dorado fuerte con unas manchitas rojas en el labio inferior. Florece en julio y agosto.

La personalidad Mímulus, en estado bloqueado, es tímida, asustadiza. Los temores que tiene son concretos, conscientes y se refieren a objetos reales. Tienen miedo a las enfermedades, a perros y ladrones, al dentista, al dolor, a la soledad, a la guerra; miedo a perder su trabajo, sus seres queridos, su dinero, su casa o lo que sea. Es tan sensible que le molestan todas las impresiones sensoriales fuertes: ruido, luz, calor y frío y por supuesto, la voz alta y la agresividad de su entorno.

Como estudiantes universitarios temen a sus profesores; como adultos, a sus jefes. Nunca hablan de sus miedos, pero en la conversación con un amigo o en la consulta aparecen un sin número de temores más. Por su timidez y encogimiento son tensos y

nerviosos, con frecuencia se ponen colorados, tienen palmas sudorosas, tartamudean o se ríen para dentro cuando hablan.

Se ponen pálidos cuando piensan en algo que les provoca temor. A menudo el profesor puede notar que tienen un físico delicado, se encogen de hombros, son callados y hablan en voz baja, por lo cual despiertan en los otros amparo y protección. Huyen de las masas, de las actividades que implican ruido, luz, mucha gente. A causa de la tensión a veces se enferman (cistitis, jaquecas y diarreas).

Por el contrario, la persona Mimulus desarrollada tiene mucha sensibilidad y sutileza. Muestra valentía y coraje frente a situaciones difíciles. Puede ayudar con noble comprensión a los tímidos, porque le ha costado un gran esfuerzo crecer y vencer sus propios temores, para lograr serenidad y confianza. La terapia floral le aporta valor.

ASPEN- Populos Tremula- Alamo temblón (Maschmann de Ringe, 1993)

Palabras claves: Miedo de origen desconocido- aprehensión y presagio.

A este árbol delgado lo encontramos en Asia y en toda Europa Central, hasta el círculo polar, en suelos pobres y bosquecillos pantanosos. Tiene hasta 15 y 20 m de altura. La corteza es lisa y de color gris plateado. Las hojas, dentadas, tienen una forma que oscila entre lo oval y redondo, su pecíolo largo y aplanado, es el que provoca un temblor ininterrumpido ante la más leve brisa. Las flores doicas crecen en forma de almendras peludas en febrero y marzo.

En el estado negativo, la persona Aspen se ve afectada por miedos inconscientes y vagos, para los cuales no hay explicación, ni razón. La persona puede estar aterrorizada por algo terrible que va a suceder y no sabe qué es, y que a la vez puede tornarse en una obsesión paralizante.

Los estudiantes universitarios que padecen estos temores temen contar su preocupación a los compañeros y profesores. Sienten temor a algo que ocurra sin saber qué. Temen a sus fantasías, a la muerte y la religión. Presentimientos vagos de peligro, de alguna represalia por parte de los que lo rodean. Padecen de sonambulismo, hablar dormido, por ello se pueden observar cansados y adormecidos en clases. En ellos se afecta el nervio vago, estómago, vesícula biliar, páncreas, intestino, glándulas suprarrenales.

Cherry Plum- Prunus Cerasifera-Cerasífera (Maschmann de Ringe, 1993)

Palabras claves: desesperación, miedo a perder el control, miedo de hacer cosas terribles.

Flor del explosivo suicida

Es un árbol proveniente de los Balcanes. Crece hasta una altura de 4 a 8 m y su copa es redonda. Las flores son de color blanco puro, con un diámetro de 20mm, tienen cinco pétalos redondos y muchos estambres salientes, de color dorado. Florecen entre febrero y abril. Pueden indicar como virtudes: serenidad, calma, incluso bajo presión.

Bach (2001) indica esta flor para quienes tienen temor de que la mente esté excesivamente tensionada, hasta el punto de que puedan perder la razón, hacer cosas de las cuales se puedan arrepentir. Se usa para los coléricos y los estados tensionales muy fuertes. En su estado extremo cae en depresión muy profunda, peligrosa y destructiva. Se indica para los que toman drogas con el fin de huir de sus problemas, epilepsia, mal de Parkinson.

Los estudiantes universitarios con características Aspen se manifiestan descontrolados en sus emociones. Reaccionan con gran intensidad emocional ante un estímulo, fácilmente se descontrolan ante una pregunta inesperada del profesor mientras lo evalúan. Enfermedades frecuentes que padecen: bulimia, anorexia, alcoholismo, drogas, desenfreno sexual y enuresis. No obstante, en su forma estable y controlada, la persona Cherry Plum puede vivir al límite sin destruirse; se muestra abierta y espontánea

Red Chesnut- Aesculus carnea-Castaño rojo (Maschmann de Ringe, 1993)

Palabras claves: miedo excesivo por los demás.

Es un árbol cuya altura es de diez a quince metros, tiene un tronco de corteza arrugada y ramas delgadas que se doblan hacia abajo. Es débil y tiende a pudrirse. Las flores zigomorfas de color rojo claro, rosado, tienen un diámetro entre uno y dos centímetros. La virtud que señala es: vivir en estado de seguridad.

Se les suministra a las personas preocupadas y angustiadas por las otras, miedo a que algo malo le vaya a pasar a sus seres queridos, puesto que este individuo es propenso a cuidar enfermos, inválidos y niños. En realidad, siente miedo a hacerse cargo de sí misma. Vive la vida del otro como si fuera propia. Presenta síntomas de neurosis obsesiva.

El estudiante universitario que se identifica con esta flor tiende a estar pendiente a sus compañeros. Se siente mal cuando los otros de su equipo sacan malas notas, se brinda constantemente para ayudar a estudiar y para los profesores. Son muy sensibles con cada situación de salud o familiar que pudiera presentar algún compañero. Se muestra excesivamente solidario con los profesores en las clases.

En estado positivo, en un orden cósmico que sostiene y guía la vida de cada uno. Podemos observar con amor y confianza como se despliega la vida de cada ser, bajo la protección divina. Este remedio puede ayudar a los que tienen profesiones que producen una fácil identificación o proyección con los otros, ejemplo: enfermeros, psicólogos, pedagogos, etc.

Órganos que se afectan: sistema circulatorio, arterias, piernas, tobillos, pies.

Rock Rose- Helianthemium Nummularium-Heliantemo (Maschmann de Ringe, 1993)

Palabras claves: terror, pánico, angustia extrema.

El Heliantemo es una planta perenne resistente al frío invernal, con tallo de hasta 10 cm de altura ramificado. Crece en las praderas soleadas y secas y en las montañas rocosas de mediana altura. Sus pequeñas hojas son ovaladas, pequeñas y peludas, con el lado de abajo veloso y blanco. Las flores doradas y pentapétalas, de 20 a 25 mm de diámetro, se abren una tras otra y se marchitan pronto.

El sujeto con similitud al Rock Rose vivencia un sentimiento de miedo extremo, terror a pánico paralizante, este último se puede presentar en relación con un órgano (interno), o bien externamente, como en el caso de la histeria. Las posibles causas que lo provocan son: momentos de crisis, situaciones excepcionales, accidentes, desastres naturales o enfermedades súbitas. Experimenta miedo al sufrimiento físico, a las heridas, a “reventar” y a la violencia física.

Físicamente se presentan manifestaciones como: rigidez del cuerpo a causa del pánico, miedo o de ansiedad; deterioro de los sentidos (no oye, o habla), corazón casi paralizado, fragilidad e inestabilidad en lo vegetativo. Pueden tener síntomas como: mareos, vómitos, escalofríos, diarreas, palpitaciones, también trastornos del sueño como pesadillas, parálisis o trastornos de la musculatura lisa: (esófago, estómago, corazón, etc. Parálisis o trastornos en órganos de la musculatura estriada: músculos de brazos, hombros, etc.

Un estudiante con características Rock Rose se bloquea antes de dar una respuesta. Su miedo a desaprobación, provoca olvido de los contenidos aprendidos en el momento del examen. Ante la pregunta del profesor en el aula se queda bloqueado, sin palabras, con ojos grandes y mirada desorientada y regularmente fija.

En estado transformado o positivo, la persona posee rasgos sobresalientes como el coraje y la determinación, a veces hasta niveles heroicos. Poseen convencimientos que les da poder y les permite vencer los obstáculos.

Estudio empírico realizado sobre los miedos más frecuentes en estudiantes universitarios a partir del criterio de sus profesores

En la enseñanza universitaria, aunque la personalidad ha madurado en su formación y existe una experiencia de estos jóvenes en la vida escolar, ya que han transcurrido 13 años aproximadamente desde su iniciación, aún se descubren temores en su desempeño como estudiantes y en las relaciones humanas.

En tal sentido, para la realización del estudio se seleccionaron 12 profesores de la educación superior. Todos con más de 20 años de experiencia en su labor. Las carreras a las cuales pertenecen son: Pedagogía-Psicología (8), Licenciatura en Educación, Lenguas Extranjeras: Inglés (1), Psicología (1), Medicina (1), Enfermería (1). Siendo la primera la más representada. En aras de caracterizar los miedos de los estudiantes universitarios a partir del criterio de los profesores, se tomaron en consideración los indicadores siguientes:

- Miedo relacionado con su desempeño como estudiante en clases.

- Miedo relacionado con sus propias características personales.
- Miedo vivenciado en las relaciones interpersonales con los compañeros.
- Miedo vivenciado en las relaciones interpersonales con los profesores.
- Miedo a su futuro desempeño profesional, a cumplir con su rol.
- Miedos relacionados con la COVID- 19

Los resultados de las entrevistas realizadas a los profesores a partir de los indicadores antes declarados, arrojó los siguientes resultados:

Los entrevistados consideran que en las clases algunos estudiantes universitarios sienten miedo escénico, el cual se expresa en el temor a hacer el ridículo cuando preguntan algo o cuando responden una tarea. Quieren decir algo, pero su aprensión no los deja. Sienten miedo a enfrentarse a un examen, ya sea oral o escrito, y se ponen ansiosos como consecuencia. Aparece esta emoción, además, cuando van a presentar trabajos o a hacer alguna valoración donde haya público porque no quieren quedar mal delante de sus compañeros o del tribunal que los evalúa. Temen a no comprender o aprobar las asignaturas, a alcanzar malos resultados y al fracaso en su nueva carrera.

En relación con sus características personales, ocho (66%) de los profesores expresan que se aprecia en algunos discípulos baja tolerancia a las frustraciones, timidez, poco validismo e independencia. Insuficiente capacidad de resiliencia que se expresa en su temor al fracaso constante. Dos (16%) de los entrevistados manifiestan que otro de los miedos presentes es a no estar a la altura de los estándares intelectuales, de imagen personal y de solvencia económica que la época actual impone a los jóvenes.

Los temores vivenciados en las relaciones interpersonales con los compañeros que se describen de acuerdo al criterio de todos los entrevistados son menos en relación con la etapa anterior de su desarrollo. Según nueve (75%) de los docentes se puede apreciar, en ocasiones, el temor de los estudiantes a dar una imagen inadecuada ante sus coetáneos y no estar a la altura de sus expectativas. Sienten miedo a no ser aceptados y a ser rechazados por su colectivo. Miedo a perder solidaridad y simpatía dentro del grupo.

De los profesores muestreados, siete (58%) consideran que los principales celos del estudiantado en sus relaciones con los docentes consisten en el temor de ellos con respecto a represalias por parte de los profesores. Esto afecta su comunicación, ya que en algunos casos sienten miedo a plantearle sus dudas, porque piensan serán víctimas de reproche o crítica por parte del profesorado.

La incertidumbre con respecto al futuro desempeño profesional es frecuente en el estudiantado universitario. Ocho (66%) de los profesores expresan que los estudiantes sienten miedo al papel que van a desarrollar solos sin la orientación y supervisión de los docentes. También a no poder colocar sus aprendizajes profesionales como rectores en

su jerarquía motivacional, pues actualmente su motivación de logros en algunos casos, es identificada en otras áreas de la vida como familiar y laboral.

Seis (50%) de los profesores son del criterio que otro de los miedos presentes en el estudiantado es a no poder soportar el ritmo de trabajo de la futura profesión, a que la carga de trabajo le limite sus actividades cotidianas. Asimismo, el temor a las exigencias profesionales del futuro, tanto laborales como la superación constante. Otra de las preocupaciones que surge se relaciona con la insatisfacción de necesidades a partir del desempeño profesional.

Con respecto a la COVID-19, los principales temores de los estudiantes, según los profesores entrevistados, se refieren al contagio de la enfermedad, miedo a enfermarse al participar en las tareas de enfrentamiento a la COVID-19, miedo a quedar con secuelas, miedo a la muerte propia o de los padres. Además, temen ser transmisores directos de la enfermedad y a perder a familiares. Sienten temor a ser confinados como medida de prevención de la enfermedad y a que sus proyectos se vean obstaculizados a consecuencia del virus.

Terapia Floral que se propone para la atención a los miedos antes descritos

Después de un largo estudio realizado por Bach durante más de 70 años, los treinta y ocho remedios florales que él propone han sido probados como un magnífico sistema para tratar los problemas físicos, mentales y emocionales de los seres vivos. Ellos tienen la particularidad de ser energéticos naturales e inoocuos, ya que no presentan efectos secundarios, sino que producen la movilización del mundo emocional y la mejora de quien las consumen (Cid, 2008).

Este planteamiento terapéutico es objeto de constantes estudios y publicaciones a nivel mundial. Un reflejo de lo antes expuesto es que todos los años se realizan congresos y reuniones a nivel mundial en torno a esta, la cual se realiza durante el año 2006 y 2007, el Congreso SEDIBAC-SERFLOR en mayo en Barcelona, España; el Congreso Floral esencial realizado en septiembre en Buenos Aires, Argentina. Hace tres años que se realiza en el mes de septiembre un Homenaje en Honor al Dr. Edward Bach en Santiago de Chile, y por último, el 2° Congreso de Terapia Floral y Medicinas Alternativas realizado en noviembre del presente año en Santiago de Chile. La finalidad de dichos eventos consiste en desarrollar esta disciplina y que sea útil al bienestar humano (Cid, 2008).

Según Bach (2001), cuando se beben las esencias florales se modifica la frecuencia vibracional basal de la persona. Esto ocurre debido a que al ingresar la fórmula floral, permite que haya una modificación a nivel etérico de la frecuencia vibracional del paciente a partir de lo verbalizado por la persona, lo cual lo comienza a afectar a nivel de los otros cuerpos que lo componen.

Los profesionales reportan que este equilibrio provoca cambios sutiles que se producen poco a poco, según el ritmo de la persona, por lo que se logra una intervención armónica. En este sentido, se alcanza una terapia más humanista, pues el sujeto logra

aceptar su realidad, ser más cooperativo con la terapia y que se movilicen en él procesos internos necesarios para la modificación emocional del paciente.

Más allá de simples remedios dirigidos a sanar o aliviar enfermedades, las acciones de la terapia con esencias de plantas medicinales son catalizadores de evolución consciente que incitan a desarrollar las cualidades personales, despertar las potencialidades latentes y restablecer el contacto entre el alma y la personalidad. Ellas hacen posible transformar las emociones y sentimientos que afectan al sujeto y lograr destruir las barreras psicológicas que inciden en la estabilidad física y emocional de los pacientes.

De acuerdo con Del Toro, Gorguet, González, Arce y Reinoso (2014), las flores de Bach producen en el organismo algo similar a una reacción en cadena, por lo que actúan de forma holística o global. Todo ello hace evidente que con el empleo de la terapia floral se obtienen resultados positivos. Estos autores lo comprobaron al emplearlo en estudiantes universitarios de la carrera Medicina sometidos a mucha tensión durante los exámenes. A partir de su uso verificaron cómo la muestra estudiada sin llegar a usar tratamiento convencional, lograron tener un comportamiento satisfactorio en situaciones estresantes, lo cual ayudó a elevar la calidad de vida de estos.

En este orden de ideas, se propone a continuación, la prescripción y dosificación de los remedios florales para atender a los miedos diagnosticados en estudiantes universitarios de la provincia Holguín, según el criterio de sus profesores. Estas formulaciones no constituyen un dogma a seguir, pero sí marcan pautas para el tratamiento de casos similares.

Al instante de la prescripción se pueden seguir uno de los dos criterios siguientes:

- Prescripción unicista: indicación de solo una esencia, que pudiese ser a partir del temor o miedo principal, resuelto este pasaríamos a indicar otra esencia, dígame relativo a miedos o no.
- Prescripción pluralista: en este caso es factible que se pueden combinar más de una flor ya sean con orientación al abordaje del miedo o no, en una sola formulación.

Como se expone anteriormente, las formulaciones florales están en relación directa con la problemática de cada caso en lo particular, es una prescripción personalológica, al verse holísticamente al ser humano y la dosificación guarda una relación directa con esta concepción, ya que los miedos se distinguen de uno a otro también por su intensidad.

Derivado de lo anterior, siempre se prescribirán 4 gotas sublinguales, cuya frecuencia en su consumo puede variar según el caso, cada 10 minutos durante unas horas o 4 gotas sublinguales cada 1 hora por 2 o 3 días, logrando una buena impregnación, y puede continuarse con 4 gotas sublinguales cada 2 horas, hasta finalizar el tratamiento. Como la terapéutica floral, son remedios no farmacológicos, sino bioenergéticos, se

puede indicar además, atomizar el ambiente donde se mueve el paciente, lo que potencia el efecto de las prescripciones orales

Consideraciones finales

El estudio de los referentes teóricos sobre los miedos devela que aún resulta insuficiente su abordaje investigativo en el contexto educacional cubano y en especial en las universidades. Las entrevistas realizadas a doce profesores de más de 20 años de experiencia profesional evidencian la presencia de temores en estudiantes a partir de los seis indicadores concebidos en este estudio, lo cual incide en el desempeño escolar del estudiantado.

En este sentido, la terapia floral de Bach constituye sin dudas un método energético natural e inócuo, sin efectos secundarios, recomendable para la atención a tales necesidades emocionales de los estudiantes.

Referencias

- Bach, E. (2001). *Bach por Bach. Obras Completas. Escritos Florales*. Buenos Aires: Ediciones Continente.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis. Recuperado de <https://www.sintesis.com>.
- Bolaños, L. P. (2016). El estudio Socio-Histórico de las emociones y los sentimientos en las Ciencias Sociales del siglo XX. *Revista de Estudios Sociales*, 12(55), pp. 178-191. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.7440/res55.2016.12>.
- Bueno, L., Díaz, N., Restrepo, D., Solano, A. y Gantiva, C. (2019). Realidad virtual como tratamiento para la fobia específica a las arañas: Una revisión sistemática. *Psychologia*, 13(1), pp. 101-109.
- Cabrera, I. (1996). *La diversidad de las emociones*. México: FCE.
- Cid, L. (2008). *La terapia floral de Edward Bach, una herramienta coadyuvante para la terapia Psicológica*. Memoria para optar por el Título de Psicólogo. Universidad de Chile. Facultad de Ciencias Sociales, Carrera Psicología. Chile.
- Delgado, A. C. y Valeria, J. (2019). Miedo, fobias y sus tratamientos. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(2), pp. 798-833. Recuperado de www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin.
- De Paz, Y. y Ortiz, E. (2019). Estudio exploratorio sobre el uso de la sugestión en la comunicación profesor-alumno en el aula universitaria. *Opuntia Brava*, 11(4), pp. 107-120. Recuperado de <https://opuntiabrava.ult.edu.cu>.
- Del Toro, A. Y., Gorguet, M., González, M. de los Á., Arce, D. L. y Reinoso, S. M. (2014). Terapia floral en el tratamiento de estudiantes de medicina con estrés académico. *MEDISAN* 2014, 18(7), pp. 912-922. Recuperado de <http://www.medigraphic.com>.

- Flores, L. Y. (2019). *Eficacia de las esencias florales de Bach para mejorar el comportamiento, midiendo la frecuencia cardíaca durante el tratamiento odontológico en niños de 5 a 8 años en la clínica ortodont. Arequipa* (tesis presentada para optar por el título de Segunda Especialidad en Odontopediatría). Arequipa, Perú.
- Maschmann de Ringe, F. (1993) *El ramo de flores de Bach*. Alemania: Kier.
- Olivera, M. y Sabido, O. (2007). Un marco de análisis sociológico de los miedos modernos: vejez, enfermedad y muerte. *Sociológica*, 22(64), pp. 119-149. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=s018701732007000200119&lng=es&nrm=iso.
- Orgilés, M., Espada, J. P., García, J. M. y Méndez, F. X. (2009). Relación entre miedos escolares y síntomas de ansiedad por separación infantil. *Revista Mexicana de Psicología*, 26(1), pp. 17-25. Recuperado de <https://www.redalyc.org>.
- Pinto, K. (2020). *El miedo preside el regreso de miles de estudiantes en Latinoamérica*. Recuperado de <https://www.hoy.es>.
- Pulido, F. y Herrera, F. (2016). El miedo como predictor del rendimiento académico: el contexto Pluricultural de Ceuta. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 27(2), pp. 29-44. Asociación Española de Orientación y Psicopedagogía. Madrid, España. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=338246883003>.