

Artículo original

Influencia de la terapia floral en el control emocional y rendimiento de los atletas de gimnasia artística

Influence of Floral Therapy in the Emotional Control and Performance of Artistic Gymnastics athletes

Lic. Ariadnis Jorge Sánchez. Psicóloga. Profesora Asistente
Centro Provincial Medicina del Deporte. Granma. Cuba

ajorges@infomed.sld.cu 

Recibido: 10 de febrero de 2020

Aceptado: 10 de junio de 2020

RESUMEN

Las emociones definidas como reacciones psíquicas de gran intensidad, actúan a la vez sobre la conducta motora y van acompañadas sobre todo de fenómenos orgánicos de naturaleza neurovegetativa por lo que pueden influir en el grado de esfuerzo que se debe realizar y, por consiguiente, sobre el resultado de los rendimientos en los entrenamientos y competencias. Para ello es importante aplicar diferentes alternativas de intervención que favorezca el rendimiento deportivo de los atletas. Una de estas alternativas es el empleo de la terapia floral que, como método terapéutico, holístico y de reacción actúa sobre los síntomas que se generan del estado emocional. Este trabajo se realizó con el objetivo de desarrollar la terapia floral en deportistas que permitieran un control emocional adecuado y por ende un mayor rendimiento deportivo. Por lo que se decidió emplear la terapia floral con el beneficio que son remedios naturales que no presentan activos químicos sintéticos ni reacciones adversas como el caso de los medicamentos psicofármacos que pueden provocar desórdenes afectivo en el comportamiento y síntomas como la sedación, somnolencia, etc. y la ventaja de que los beneficios se obtienen en poco tiempo por ser el sistema más eficaz para la recuperación de la armonía psicofísica, no es necesario utilizarlas por mucho tiempo. Se comprobó que la Terapia Floral contribuye al control de los estados emocionales negativos en las atletas de Gimnasia Artística y que su aplicación influyó en un 20% en el rendimiento deportivo alcanzando de un 4to a un 2do lugar.

Palabras claves: terapia floral; atletas; gimnasia artística; esencias florales; estado emocional; síntomas

ABSTRACT

Emotions defined as psychic reactions of great intensity, act at the same time on motor behavior and are accompanied above all by organic phenomena of a neurovegetative nature, so they can

influence the degree of effort that must be made and, consequently, on the result of the performances in the trainings and competitions. For this it is important to apply different intervention alternatives to favor the good performance of the athletes. One of these alternatives is the use of floral therapy that as a therapeutic, holistic and reaction method acts on the symptoms that are generated from the emotional state. This work was carried out with the objective of developing floral therapy that allowed adequate emotional control in athletes and therefore greater sports performance. So it was decided to use floral therapy with the benefit that natural remedies are not synthetic chemical active or adverse reactions as the case of psychiatric drugs that can cause affective disorders in behavior and symptoms such as sedation, drowsiness, etc. and the advantage that the benefits are obtained in a short time because it is the most effective system for the recovery of psychophysical harmony to be able to balance or restore energy levels, it is not necessary to use them for a long time. that Floral Therapy contributes to the control of the negative emotional states in the athletes of Artistic Gymnastics and that its application influenced in a 20% in the sports performance reaching from a 4th to a 2nd place.

Keywords: floral therapy; athletes; artistic gymnastics; floral essences; emotional state; symptoms.

INTRODUCCIÓN

Un lugar especial en los trabajos e investigaciones desarrollados por los psicólogos en el deporte lo ocupa las relaciones de las emociones del deportista para la comprensión de los mecanismos relativos de su personalidad en la conducta. Ellas aparecen como resultado de la implicación del deportista en una relación social dada por la actividad deportiva.

Las emociones definidas como reacciones psíquicas de gran intensidad, actúan a la vez sobre la conducta motora y van acompañadas sobre todo de fenómenos orgánicos esencialmente de naturaleza neurovegetativa por lo que pueden influir en el grado de esfuerzo que se debe realizar y, por consiguiente, sobre el resultado de los rendimientos.

Según (Bustamante, 1968) las emociones son reacciones afectivas de aparición brusca de gran intensidad, de carácter transitorio acompañado de cambios somáticos ostensibles. Se presentan siempre como reacción ante una situación de emergencia ante estímulos de carácter sorpresivo o de gran intensidad. Se vincula con las necesidades biológicas y bajo control de las

formaciones subcorticales son impulsos para actuar. Ciertamente la persona que está experimentando una emoción extrema parece estar desorganizada.

(Roca, 2014), al referirse a las emociones negativas, expresa que estas se convierten en riesgos para la salud, sus efectos directos de modo neurovegetativo, endocrinos, inmunológicos y otros, traen consigo que los sujetos sean más vulnerables a la aparición de enfermedades o hábitos nocivos como el alcohol, drogas, entre otros, así como conductas hostiles que afectan los sistemas de relaciones interpersonales, la aparición de conflictos internos y en la toma de decisiones.

(González, 2003), (García, 2004), (Gárce de los Fayos, 2012) en investigaciones realizadas han demostrado que los sentimientos y emociones forman parte de los componentes psicológicos, su influencia en mayor o menor medida en los resultados deportivos, significando el papel de lo emocional para el deportista, al configurarse las características personalógicas en su implicación en la actividad y lograr un nivel superior de complejidad en la autorregulación de su comportamiento.

(García, 2004) refiere que las emociones surgen como consecuencia de las percepciones y valoraciones del sujeto aparecen señales amenazadoras, conflictos o frustraciones mientras más intensos sean estos elementos valorativos, más fuertes son regularmente las reacciones emocionales. Por ejemplo, las sensaciones de miedo o seguridad en la realización de un ejercicio por parte del deportista se relacionan siempre de acuerdo con el juicio que tenga de la situación en dependencia de su estado físico, psíquico y posibilidades físicas, técnicas y tácticas incluyendo la percepción del grado de dificultad que presenta la tarea.

Entre las sensaciones que aparecen en las situaciones de peligro tenemos el miedo. El miedo es una reacción emocional compleja con respecto a la percepción, valoración y consecuencia del peligro se fundamenta sobre una amenaza real o supuesta en la realización de la actividad. El deporte como actividad multilateral hace un aporte de la importancia de la formación del hombre que lo practica al colocarlo en situaciones de reto que tiene un carácter peligroso cuyo vencimiento exige arrojo. Una de las contribuciones del deporte es el logro del control de las emociones, de los impulsos y las pulsaciones sometidas a la regulación de las acciones y reglas de la actividad. Por otra parte, (García, 2004) señala que las competencias deportivas son un factor específico que crea un estadio emocional extraordinario los cuales pueden brindar una influencia tanto positiva como negativa en el proceso y el resultado de la actividad del deportista.

El autocontrol es la capacidad de soportar tormentas emocionales a las que se puede someter el sujeto y salir airosos, en lugar de ser esclavos de la pasión. Es decir, mantener bajo control las emociones, perturbadoras, siendo la clave para el bienestar emocional.

Un buen autocontrol en el niño y adolescente es de suma importancia ya que esto los impulsa a obtener una mejor calidad de vida, puesto que de alguna manera el controlar sus emociones les permitirá desenvolverse mejor en todos los ambientes en los que se exponga, así mismo el contar con un buen control de las emociones se obtiene un equilibrio emocional permitiendo que estos sean capaces de enfrentar frustraciones de la vida con mayor asertividad.

En la base del autocontrol se encuentra la capacidad del individuo de autorregular de manera consciente el proceso emocional, lo cual no implica reprimir sus emociones sino su evaluación, afrontamiento y expresión de acuerdo con la significación que tenga la situación para el sujeto de la manera más constructiva y saludable, posibilitando una mejor adaptación del individuo al medio.

Por esta razón es necesario tener en cuenta la significación y eficacia de las emociones tanto en el proceso de ejercitación como en los entrenamientos y competencias. Para ello es importante aplicar diferentes alternativas de intervención que favorezca el rendimiento deportivo de los mismos.

Existe en psicología una serie de métodos y sistemas que permiten lograr el autocontrol y regulación de las reacciones emocionales. Una de estas alternativas es el empleo de la terapia floral que, como método terapéutico, holístico y de reacción actúa sobre los síntomas que se generan del estado emocional.

Terapia Floral se denomina al sistema terapéutico descrito por Edward Bach, que utiliza las esencias florales como medicamentos. La terapia floral ha sido reconocida desde 1976 por la OMS como un sistema muy útil, sencillo, económico y que puede ser utilizado en forma eficaz, fácil y segura sin efectos secundarios, desagradables y/o tóxicos.

¿En qué se basa?

Este sistema terapéutico está incluido dentro de las llamadas Medicinas Vibracionales o Bioenergéticas junto con la cromoterapia, gemoterapia y la musicoterapia entre otras. **Las esencias florales son preparados vibracionales que conservan la calidad energética única de una flor determinada.** La flor tiene las características de una antena de energía que recibe las energías del cosmos (del sol) a través del aire y las energías de la tierra.

Esencia floral o *elixir floral* según (Weeks,1993) es la denominación convencional para un preparado natural no farmacéutico, símil-homeopático generalmente elaborado a partir de una

decocción de flores maduras a la que se le agrega un alcohol natural como conservante. El resultado es una solución hidroalcohólica diluida que carece de principios farmacológicamente activos y por lo tanto, no tiene ningún efecto fisiológico/ biológico u orgánico. Los preparados se administran mayormente por vía oral, y carecerían de toxicidad para las dosis habituales. Las esencias florales se usan en el marco de la Terapia Floral (como parte de la práctica de la medicina alternativa) para el tratamiento de los desequilibrios de la dimensión psicoemocional de la personalidad.

Las **Flores de Bach** o **Remedios Florales de Bach** (*Bach's Flower Remedies*) (Bach, 1999) es la denominación genérica de un grupo de 38 esencias florales, la mayoría de éstas fueron inicialmente elaboradas mediante una decocción de flores de especies vegetales silvestres encontradas en la región de Gales e Inglaterra. Los "remedios" deben su nombre a su creador, el médico inglés Edward Bach (1886-1936) que alrededor de la década de 1930 desarrolló los métodos de elaboración tradicional de esencias florales (solar y de coccción). La Terapia Floral, llamada originalmente "Curación con Flores de Bach" encontró en las esencias de flores silvestres de diferentes rincones de las Islas Británicas poderes curativos capaces de aliviar distintos desórdenes emocionales. Los desequilibrios emocionales fueron clasificados en **7 grupos** por el Dr. Bach, en cada uno de los cuales se ubican los remedios florales necesarios para tratarlos.

Grupos Florales de Bach

Grupo I. Para tratar los temores	Aspen Cherry Plum Mimulus Red Chestnut Rock Rose
Grupo II. Para tratar la incertidumbre	Cerato Gentian Gorse Hornbeam Scleranthus Wild Oat
Grupo III. Para tratar el desinterés en lo actual	Chesnut Bud

	Clematis Honeysuckle Mustard Olive White Chestnut Wild Rose
Grupo IV. Para tratar las manifestaciones de la soledad	Heather Impatiens Water Violet
Grupo V. Para tratar la susceptibilidad a las influencias y opiniones de los demás	Agrimony Centaury Holly Walnut
Grupo VI. Para tratar la desesperación y el abatimiento	Crab Apple Elm Larch Oak Pine Star Of Bethlehem Sweet Chestnut Willow
Grupo VII. Para tratar a aquellos que sufren por los demás	Beech Chicory Rock Water Vervain Vine

Las esencias florales son preparados vibratoriales que conservan la cualidad energética única de una flor determinada. La flor tiene las características de una antena de energía que recibe

las energías del cosmos (del sol) a través del aire y las energías de la tierra (por el tallo y la raíz).

La flor recibe dos tipos de energía (Yin-Yang) de su unión y equilibrio mantiene una energía propia con características individuales que pueden ser transferidas al agua en el método de preparación de la esencia. Las esencias florales constituyen medios de transformación de los seres humanos al permitirnos incorporar cualidades armónicas a nuestro ser, que se convierten en facilitadores de nuestro crecimiento personal integral. La esencia floral actúa una vez incorporada en el cuerpo, gracias a su característica vibracional entra en contacto con el campo energético del paciente y viaja por él a través de los meridianos de acupuntura y se dirige a los chacras y órganos energéticos donde se producirá su efecto, que se manifestará inicialmente en los estados emocionales y posteriormente, dentro de lo posible en la materia.

Lo que mantiene vivo a un ser es su energía sutil, pues su materia densa es inanimada, al obtener la energía vital de la flor, la mantenemos "viva" dentro del frasco y podemos disponer de su energía para el bien de la humanidad, infinidad de veces. La esencia floral es un campo energético sutil, que colocado en el campo energético sutil de otro ser vivo actúa por resonancia vibracional armonizándolo.

Las flores de *Bach* permiten armonizar la personalidad del individuo a través de un método simple y natural, de acción muy suave, sin provocar reacciones desagradables ni efectos adversos, sin crear interferencias con otras formas de tratamiento ni dependencias del método. Esta forma de tratamiento no se usa para las dolencias físicas, sino para tratar los estados emocionales negativos que puede sufrir una persona en un determinado momento, que pueden agotar la vitalidad del individuo, haciendo que el cuerpo pierda su resistencia natural y se vuelva más vulnerable. (Yanes & Alfonso, 2005)

El método de preparación citando a (Yanes & Alfonso, 2005) es el siguiente: en un frasco de vidrio color ámbar con gotero, de 30 cc de capacidad, lleno de agua mineral sin gas o agua cristalina de manantial, se añaden 2 gotas de cada una de las esencias florales elegidas y además 40 gotas de vinagre de fruta como preservativo de la solución y para darle algún sabor. La forma de administración, (de acuerdo con (Bach, 1999), es de colocar 4 gotas del elixir debajo de la lengua, y se sostienen unos segundos en la boca antes de tragarlas, y así repetirlo 4 veces al día, teniendo cuidado no tocar el gotero con la saliva. La primera toma debe producirse en la mañana, inmediatamente después de levantarse, y la última antes de dormir, de ser posible. Se coincide con (Stern, 1992) en que las esencias no tienen contraindicaciones. Sólo hay que tener la precaución de elegir la flor que corresponde al desequilibrio y juntar hasta

6 (aunque a veces se puede llegar hasta la cantidad de 9) en una misma fórmula, preparar la dilución y tomar 4 gotitas de 4 a 6 veces por día. Cuando se termina el frasquito, aproximadamente a los 15 días, se hace una nueva evaluación. Generalmente se cambia alguna que otra flor de la fórmula, se vuelve a preparar, y se seguirá así, tomando estas diluciones hasta que ya no sea necesario.

(Pujol, 2008) refiere que los estudios que se han hecho para validar las esencias florales y la Terapia Floral son casi inexistentes, la mayoría de ellos han sido hechos en Cuba. El primero es un estudio de 20 pacientes con glaucoma crónico simple (GCS) descompensado Arrieta et al. (2003, citado en Pujol, 2008) que, a pesar de seguir su tratamiento con regularidad, la presión ocular no se compensaba.

Otro estudio muy interesante que compara la efectividad entre esencias florales en el tratamiento del terror infantil Méndez et al. (2004, citado en Pujol, 2008).

El universo fue de 72 niños cuyos factores de inclusión eran no tomar psicofármacos y no tener ninguna patología psíquica asociada. También se encuentra la investigación de la aplicación de la Terapia Floral de Bach en el tratamiento del síndrome climatérico femenino de (Yanes & Alfonso, 2005) en la que se pudo comprobar su alta efectividad y aceptación por parte de la mujer de edad mediana, puesto que, al no correr riesgos con su uso, constituyó una alternativa de tratamiento para mejorar su calidad de vida.

La autora coincide con (Stern, 1992) en que se puede recurrir a las esencias o remedios florales a la hora de estimular, desbloquear o inclusive aumentar la autoestima del niño o adolescente con problemas en sus estudios y en las diferentes actividades en que se desarrolla como el deporte, o contrariedades personales derivadas de la falta de motivación, la inseguridad, la depresión, el desinterés e inclusive la rebeldía.

Las esencias florales abren el camino del autoconocimiento, liberando la mente y ampliando la conciencia. Cuando ocurre no es tan difícil concentrarse y entonces se promueve o despierta nuevamente el placer y el gusto por el tipo de actividad que se realiza. En la medida en que el niño o el joven siente que las cosas van saliendo mejor, se reaviva su entusiasmo, su deseo de saber y el incentivo que representa los logros que va alcanzando y el progreso en el desempeño de las tareas.

La utilidad de las esencias florales la encontramos en la consulta profesional, en terapias ocupacionales, fisioterapia, logopedia, etc. También al desarrollo de aptitudes o cualidades, como en el caso de deportistas y artistas.

A partir del trabajo del psicólogo en la preparación psicológica del equipo de Gimnasia Artística se comprobó que las atletas, por ser un deporte de iniciación temprana, presentan un bajo nivel en el control emocional mostrando dificultades en el desempeño en las acciones técnicas, poseen poca experiencia competitiva que permita identificar y controlar las emociones propias de la implicación de los deportistas con estos eventos de alto rendimiento lo que se conoce como experiencia emocional personal.

En los test psicológicos, pruebas de terreno y la observación se constataron cambios fisiológicos y corporales tales como la alteración de la presión sanguínea, sudoración, respiración cuando realizaban ejercicios complejos de riesgo a posibles caídas, debido a la altura, sobre todo en el aparato de la viga de equilibrio.

Debido a que por las características psicológicas de la Edad Temprana particularmente el pensamiento es teórico-práctico y por el poco tiempo que se disponía para trabajar antes de la competencia se dificultaba cambiar las percepciones y valoraciones de estas atletas ante los acontecimientos, por lo que se hacía necesario aplicar un método que actuara de forma directa en los síntomas provocados por los estados emocionales negativos.

Por lo que se decidió emplear la terapia floral con el beneficio que son remedios naturales que no presentan activos químicos, sintéticos ni reacciones adversas como el caso de los medicamentos psicofármacos que pueden provocar desórdenes afectivos en el comportamiento y síntomas como la sedación, somnolencia, taquicardia, etc. La ventaja es que los beneficios se obtienen en poco tiempo por ser el sistema más eficaz para la recuperación de la armonía psicofísica, al ser capaces de equilibrar o restituir los niveles energéticos.

El aporte práctico de la presente investigación se basa en que las atletas de esta categoría no han vivenciado experiencias competitivas de ese nivel que les permita tener referencias o una percepción personal previa de cómo experimentan las emociones durante un evento de esta magnitud, pues provienen del deporte pioneril.

Tienen poco dominio de qué herramientas pueden disponer para utilizarlas en función de controlar y regular las emociones que favorezcan a un buen desempeño deportivo, teniendo en cuenta además que en estas edades el pensamiento se basa en lo que de forma directa recibe de lo que es perceptible. En este periodo todavía está en desarrollo los procesos del pensamiento como: el análisis, síntesis, la abstracción y la generalización. A la vez que se les pueda transmitir a las atletas los conocimientos, a través del lenguaje, que les permita realizar un análisis reflexivo mediante terapias como la terapia racional emotiva y cognitivo conductual, la intervención psicológica puede ir respaldada por este tipo de alternativa.

Por lo que se plantea el siguiente problema científico: ¿Cómo influye la terapia Floral en el control emocional de los atletas de Gimnasia Artística?

Para dar solución a esta problemática se trazó como objetivo aplicar la Terapia Floral como método para obtener un control emocional óptimo y por ende un mayor rendimiento en los atletas de Gimnasia Artística.

DESARROLLO

Materiales/metodología.

Se realizó un estudio correlacional al equipo de Gimnasia Artística categoría (9-10) con un total de 6 atletas con un diseño experimental de pre-prueba y post-prueba.

El 1er diagnóstico que se establece es el etiológico que consiste fundamentalmente en establecer las causas que generan en síntomas o en cuadro clínico. El diagnóstico etiológico es la identificación del estado emocional del paciente (qué emociones originan su padecimiento)

Para realizar el diagnóstico fueron aplicadas las siguientes técnicas: Entrevista, observación, Test de Vulnerabilidad del Estrés, Planilla de Prearranque, Test de Ansiedad de (Spilberger)

El diagnóstico semiológico consiste en la identificación de los signos y síntomas que el paciente porta, describirlos y dominarlos (correlacionar síntomas, estado emocional con la flor)

Después del debido diagnóstico, se pasa al proceso terapéutico que no es más que la búsqueda de aquellas esencias que van a conformar el tratamiento del paciente y cuyo objetivo fundamental es concientizar, individualizar, confrontar e interpretar. El terapeuta floral prescribe una esencia o una combinación de ellas, las cuales el usuario se aplica bajo la lengua como un aliado terapéutico en su proceso por mejorar calidad de vida.

Se estableció la estrategia prescriptiva que tiene como objetivos la selección de las esencias florales, el trabajo por objetivo y el modo de administración. Se aplicó un frasco de Esencia floral tipo: 19, 20, 33, 39 durante 14 días, 4 gotas debajo de la lengua con una frecuencia de 4 veces por día.

El trabajo con esencias no descartó la acción de la psicoterapia o el trabajo personal con afirmaciones, meditación, etc. fue utilizado como medio de potenciación muy eficaz de los resultados obtenidos a través de otras terapias.

Discusión/resultados

Después de aplicada la terapia los niveles altos de ansiedad en las atletas disminuyeron notablemente al punto de que ninguna de ellas lo presentó en el diagnóstico post-prueba, los niveles medio y bajo se mantuvieron y las que lo tenían alto pasaron al nivel medio.

No se mostraron luego síntomas de desesperación, tensión o excesiva preocupación por ejecutar ejercicios complejos, se evidenció mayor estabilidad, seguridad, confianza y mejor estado de ánimo.

Reflejaban en su rutina gran satisfacción al mostrar una actitud de disposición al realizar los ejercicios que le exigía un mayor esfuerzo, lo que se infiere que la idea y percepción de miedo o amenaza cambió por la de percibir la competencia como la posibilidad de exhibir los logros alcanzados en el entrenamiento, y a la vez, un reto como deportista.

Las atletas que manifestaron fiebre de prearranque pasaron 3 de ellas a experimentar disposición combativa y solo 1 se mantuvo, pero esta logró tener un mayor control de los síntomas psicósomáticos, ya no experimentaba náuseas, dolores de cabeza y temblores en las manos y pies, lo que evidencia la restauración de los equilibrios energéticos brindando paz y armonía entre la mente y el cuerpo. Se presentaron más activas y enérgicas, incluso, antes de comenzar la rutina al mostrar interés por lo que iba sucediendo durante la competencia y al realizar un mejor calentamiento.

En los indicadores de Eserés como trastornos psicósomáticos, alteración de hábitos y dificultad en la realización de la tarea disminuyeron de 4 y 5 que puntuaban a 2 en muchos casos y solo quedó en 3 en una sola atleta que coincidía con la que manifestaba fiebre de prearranque, por lo que se evidencia una notable mejoría.

Contrario a esto en el indicador de energía aumentó a 4 y 5 en todos los casos, un resultado que es favorable teniendo en cuenta que son atletas de alto rendimiento. Se elevaron las vibraciones, el pulso basal y cortical aumentó, como reacción a la terapia se logró eliminar lo desequilibrado y se alcanzó el equilibrio y la vibración adecuados, eliminando así la rigidez, las actitudes negativas, dificultades en la ejecución y la falta de tolerancia.

Se desechó el bloqueo generado por las ideas de amenaza a lo desconocido y el temor al fracaso, logrando que las atletas se sintieran más relajadas prevaleciendo la energía positiva en ellas y que alcanzaran el equilibrio natural deseado. El rendimiento deportivo de las atletas se elevó de un 75 a un 95 % lo que las ayudó a alcanzar una mejor posición en relación con años anteriores.

CONCLUSIONES

- La Terapia Floral contribuyó al control de los estados emocionales negativos en las atletas de Gimnasia Artística categoría (9-10).

- Con la aplicación de la Terapia Floral se logró elevar el control emocional lo que influyó en un 20% el rendimiento deportivo de las atletas de Gimnasia Artística.

RECOMENDACIONES

- ✓ Para próximos trabajos se debe tener en cuenta la actividad afectiva en las edades de desarrollo en que se aplicara la terapia floral.
- ✓ Valorar las reacciones emocionales según las exigencias propias de cada deporte.
- ✓ Establecer diferencias individuales en los posibles cambios emocionales después de aplicado el método.
- ✓ Evaluar la repercusión que tiene el efecto de la terapia floral en la integración de la personalidad del deportista.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bach, E. (1999). *Bach por Bach, Obra Completa. Escritos Florales*. Ediciones Continente. Buenos Aires.
2. Barnard, J. (1999). *Las Plantas Sanadoras de Edward Bach; Flower Remedy Programme* Hereford.
3. Bustamante, José A. (1995). *Psicología médica*. Editorial Orbe Instituto Cubano del Libro. La Habana.
4. Gárces de los Fayos, E., Almudena, F.J. M, F. (2012 - 2014) Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. [En línea].[Disponible en [http://Cuaderno de Psicología en el deporte, 13\(1\),105-112/pdf/\(http://revistas.um.es/cpd\)](http://Cuaderno de Psicología en el deporte, 13(1),105-112/pdf/(http://revistas.um.es/cpd))]
5. García Ucha, F. E. (2004). *Herramientas Psicológicas para Entrenadores y Deportistas*. Editorial Deportes. La Habana.
6. Goleman, D. (1996). *La práctica de la Inteligencia Emocional*. Editorial Cairós. Barcelona.
7. González, L.G. (2001). Los niveles de Ansiedad y la Respuesta de stress en los Deportistas. [En línea]. *Revista Digital Buenos Aires* No 39. [Disponible en: <http://www.efdeportes.com/edf39/stress.htm>].
8. Kripper V. (1999). *Terapia Floral Aplicado a la Psicología*. (Ed.) Agente, Barcelona.

9. Núñez de Villavicencio, F. (2001). *Psicología y Salud*. Editorial Ciencias Médicas.
10. Pujol, J. L., (2008). Validación científica de la Terapia Floral. <https://docplayer.es/15587992-Validacion-cientifica-de-la-terapia-floral.html>.
11. Roca, M.A. (2014) Tabloide "Hacer y pensar en la Psicología. Editorial Universidad para todos. La Habana.
12. Scheffer M. (1992). *La Terapia Floral de Bach, teoría y práctica*. Urano. Barcelona.
13. Weeks, N. (1993). *The Medical Discoveries of Edward Bach, Physician*. The C.W. Daniel Company Ltd. Saffron Walden, Essex.
14. Weeks, N. y Bullen, V. (1998). *The Bach Flower Remedies. Illustrations and Preparations*. The C. W. Daniel Company Ltd. Saffron Walden, Essex.
15. Weeks N., Bullen V. (1999). *The Bach Flower Remedies*. (Ed.) The C, W. Daniel Company Limited. S Luis.
16. Yanes Calderón, M. & Alfonso Orta, I. (2005). Terapia floral: una alternativa de tratamiento para la mujer de edad mediana. *Rev. Cubana Med. Gen Integr.*, 21(1-2).