

Regulación emocional y estrés adolescente mediante fitoterapia, flores de Bach y prácticas mindfulness en Ambato.

Emotional regulation and adolescent stress through herbal medicine, Bach flower remedies, and mindfulness practices in Ambato.

Pazán-Castillo, Leila Daniela¹; Salazar-Cañedo, Jessica Jazmina²; Vasco-Aguilera, Andrés Sebastián³; Pazán-Hernández, Christian David⁴.

¹ Unidad Educativa Nuevo Mundo; Ecuador, Ambato; <https://orcid.org/0009-0000-5269-5228>; leilapazan@nuevomundoambato.edu.ec

² Unidad Educativa Nuevo Mundo; Ecuador, Ambato; <https://orcid.org/0009-0006-4731-4594>; jsalazar@nuevomundoambato.edu.ec

³ Unidad Educativa Nuevo Mundo; Ecuador, Ambato; <https://orcid.org/0000-0003-2567-9075>; avasco@nuevomundoambato.edu.ec

⁴ Unidad Educativa Nuevo Mundo; Ecuador, Ambato; <https://orcid.org/0009-0001-1917-6220>; christian_237223@yahoo.com

¹ Autor Correspondencia

 <https://doi.org/10.63618/omd/isj/v4/n2/292>

Cita: Pazán-Castillo, L. D., Salazar-Cañedo, J. J., Vasco-Aguilera, A. S., & Pazán-Hernández, C. D. (2026). Regulación emocional y estrés adolescente mediante fitoterapia, flores de Bach y prácticas mindfulness en Ambato. *Innova Science Journal*, 4(2), 540-549. <https://doi.org/10.63618/omd/isj/v4/n2/292>

Recibido: 25/11/2025

Aceptado: 18/04/2026

Publicado: 30/04/2026



Copyright: © 2026 por los autores. Este artículo es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos y condiciones de la [Licencia Creative Commons, Atribución-NoComercial 4.0 Internacional. \(CC BY-NC\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

Resumen: Este estudio analizó la regulación emocional y el estrés en adolescentes mediante la aplicación combinada de fitoterapia, flores de Bach y ejercicios de atención (mindfulness) en la ciudad de Ambato. Se empleó un enfoque mixto con diseño preexperimental de un solo grupo (10 estudiantes), evaluando antes y después de la intervención mediante un cuestionario DASS-21, completando con entrevistas breves para conocer la percepción de los participantes. Los resultados evidenciaron una disminución en los niveles de estrés, ansiedad y depresión, reflejada en la reducción de respuestas categóricas “A menudo” y “Casi siempre”, así como un incremento en “Nunca” y “A veces”. A nivel cualitativo, los estudiantes reportaron una sensación de mayor calma y control emocional. Estos hallazgos corresponden al efecto conjunto de las técnicas aplicadas, sin establecer una relación casual individual entre ellas. Se concluye que esta propuesta puede considerarse una estrategia complementaria para favorecer el bienestar emocional en adolescentes, aunque se requieren estudios con mayor rigor metodológico.

Palabras clave: regulación emocional; estrés adolescente; fitoterapia; flores de Bach; mindfulness.

Abstract: This study analyzed emotional regulation and stress in adolescents through the combined application of herbal medicine, Bach flowers remedies, and mindfulness-based exercises in the city of Ambato. A mixed-methods approach with a pre-experimental one group design (10 students) was used, evaluating participants before and after the intervention using the DASS-21 questionnaire, complemented by brief interviews to explore participants perceptions. The results showed a decrease in stress, anxiety, and depression levels, reflected in the reduction of responses in the categories “Often” and “Almost always”, as well as an increase in “Never” and “Sometimes”. From a qualitative perspective, participants reported feeling calmer and having better emotional control. These findings correspond to the combined effect of the applied techniques, without establishing individual casual relationships between them. It is concluded that this proposal can be considered a complementary strategy to promote emotional well-being in adolescents; however, further studies with more rigorous methodologies are required.

Keywords: emotional regulation; adolescent stress; herbal medicine; Bach flower remedies; mindfulness.

1. Introducción

En la actualidad, el estrés en adolescentes contribuye a una problemática relevante a nivel global, debido a su impacto en el bienestar físico, emocional y social. La adolescencia es una etapa caracterizada por cambios biológicos, psicológicos y sociales que implican procesos de adaptación a nuevas exigencias académicas, y familiares y relacionales. Estas demandas pueden generar altos niveles de presión emocional, manifestándose en ansiedad, frustración o tristeza. Cuando estas emociones no son gestionadas adecuadamente, pueden afectar el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y el desarrollo personal (Gaona-Sánchez et al., 2025)

En este contexto, la regulación emocional se define como la capacidad de reconocer, comprender y manejar las propias emociones de acuerdo con la situación (Gross, 2015). Esta habilidad es fundamental para el desarrollo integral de los adolescentes, ya que permite afrontar de manera más efectiva las dificultades cotidianas. Sin embargo, muchos jóvenes no cuentan con estrategias adecuadas para gestionar sus emociones, lo que evidencia la necesidad de implementar herramientas que fortalezcan esta competencia.

Frente a esta situación, han surgido diversas estrategias complementarias orientadas al bienestar emocional. La fitoterapia, basada en el uso de plantas medicinales como la manzanilla o la valeriana, ha sido tradicionalmente empleada por sus propiedades relajantes (Jerome Sarris, Emily McIntyre y David A. Camfield, 2013). Por otro lado, las flores de Bach son esencias naturales que se emplean con el objetivo de equilibrar estados emocionales negativos, promoviendo sentimientos de calma y estabilidad (Floral Center, 2020). Asimismo, las prácticas de atención consciente se enfocan en desarrollar la capacidad de mantener la mente en el momento presente, lo que contribuye a reducir la ansiedad y mejorar la concentración (Jon Kabat-Zinn, 2003; Samuel Zoogman, Simon B. Goldberg, William T. Hoyt y Lisa Miller, 2015; León-Iñaguazo et al., 2025).

A pesar de su uso extendido, la aplicación conjunta de estas estrategias en población adolescente ha sido poco estudiada, especialmente en contextos locales como la ciudad de Ambato. En este entorno, los adolescentes enfrentan diversas fuentes de estrés relacionadas con la carga académica, las expectativas familiares y los cambios propios de la etapa. No obstante, existe limitada evidencia sobre el uso integrado de estas alternativas como apoyo en la regulación emocional, lo que plantea la necesidad de profundizar en su análisis.

En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo analizar la relación entre la aplicación conjunta de fitoterapia, las flores de Bach y las prácticas de atención consciente con la regulación emocional y la reducción del estrés en adolescentes de Ambato. Se plantea como hipótesis que la implementación de estas estrategias contribuye positivamente al bienestar emocional. De modo que, la investigación busca aportar evidencia sobre el uso de alternativas complementarias como apoyo en contextos educativos.

2. Materiales y Métodos

El presente estudio se desarrolló bajo un enfoque mixto, combinando técnicas cuantitativas y cualitativas con el fin de obtener una comparación más completa del

fenómeno estudiado. Se trató de una investigación de tipo aplicada, orientada a proponer una alternativa práctica para la regulación emocional y la disminución del estrés en adolescentes. El diseño fue preexperimental de un solo grupo con medición pre y post intervención, de carácter transversal.

La población estuvo conformada por estudiantes adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Ambato, con edades entre 15 y 17 años, alcanzando una muestra de 71 estudiantes. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para la fase de intervención, se eligieron al azar 10 estudiantes que cumplieron con los criterios establecidos. Los criterios de inclusión fueron: ser estudiante activo, encontrarse dentro del rango de edad u contar con el consentimiento informado de sus representantes. Se excluyeron aquellos estudiantes que no completaron el proceso o presentaron inasistencia, y se eliminaron registros incompletos.

Para la recolección de datos cuantitativos, se utilizó el cuestionario DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale – 21 ítems), aplicando de forma digital mediante la plataforma forms.app, antes y después de la intervención. A nivel cualitativo, se realizaron entrevistas breves a los participantes con el objetivo de conocer su percepción sobre los cambios emocionales experimentados.

El procedimiento inició con la aplicación del instrumento DASS-21 como línea base. Posteriormente, se implementó una intervención dirigida a los 10 estudiantes seleccionados, la cual integro tres estrategias: fitoterapia, flores de Bach y ejercicios de atención consciente.

En la fitoterapia, se emplearon infusiones de plantas medicinales con propiedades relajantes como Valeriana officinalis (Valeriana), Passiflora incarnata (Passiflora) y Tilia plaryphyllos (Tilo), tradicionalmente utilizadas por sus efectos sedantes y ansiolíticos (Burneton, 2001). En cuanto a las flores de Bach, se utilizó el remedio “Rescue Remedy” el cual está compuesto por las esencias Rock Rose (Heliantemo), Impatiens (Impaciencia), Clematis (Clemátide), Star of Bethlehem (Estrella de Belén) y Cherry Plum (Cerezo), tradicionalmente empleadas para el manejo del estrés, ansiedad y descontrol emocional.

Además, se aplicaron ejercicios guiados de atención consciente orientados a la regulación emocional. Entre estos se incluyeron técnicas de respiración controlada, observación sensorial (5-4-3-2-1), escucha consciente y visualización de pensamientos. Estas actividades se desarrollaron en sesiones de 3 a 5 minutos, con el objetivo de promover la calma, la concentración y el control emocional, basándose en los principios propuestos por Jon Kabat-Zin (2003) y Scott R. Bishop (2004).

Las intervenciones se realizaron de manera continua durante el periodo de estudio, fomentando la participación activa de los estudiantes. Finalmente, se aplicó nuevamente el cuestionario DASS-21 para comparar los resultados antes y después de la intervención. Posteriormente, se realizaron las entrevistas a los participantes con el fin de complementar la información cuantitativa con sus experiencias y percepciones.

En cuanto a los aspectos éticos, se contó con la autorización educativa y el consentimiento informado de los representantes legales de los participantes, garantizando la confidencialidad de los datos y su uso exclusivo con fines académicos.

3. Resultados

En esta sección se presentaron los resultados obtenidos antes y después de la intervención. Es importante señalar que las estrategias (fitoterapia, flores de Bach y mindfulness) fueron aplicadas de manera conjunta en los mismos estudiantes, por lo que los resultados reflejaron el efecto combinado de las técnicas.

3.1 Resultados cuantitativos

Antes de la intervención, los resultados del cuestionario DASS-21 mostraron que la mayoría de los estudiantes se ubicaron en las categorías “A veces” y “A menudo”, lo que indico niveles moderados de estrés, ansiedad y depresión, como se presentó en la Tabla 1.

Tabla 1.

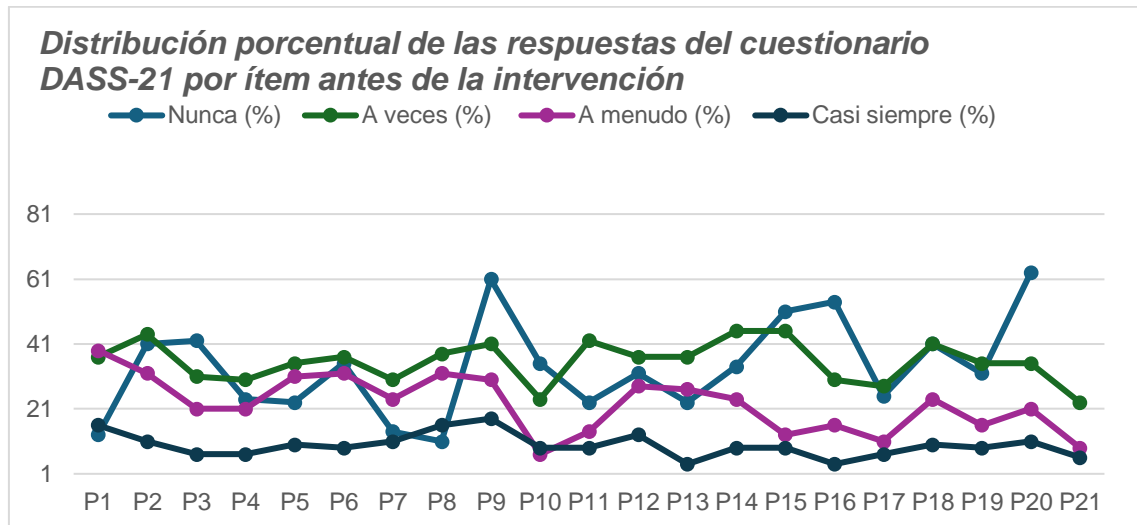
Frecuencia y porcentaje de respuestas del cuestionario DASS-21 antes de la intervención

Pregunta	Nunca (%)	A veces (%)	A menudo (%)	Casi siempre (%)
P1	6 (8.5%)	26 (36.6%)	28 (39.4%)	11 (15.5%)
P2	9 (12.7%)	31 (43.7%)	23 (32.4%)	8 (11.3%)
P3	29 (40.8%)	22 (31.0%)	15 (21.1%)	5 (7.0%)
P4	30 (42.3%)	21 (29.6%)	15 (21.1%)	5 (7.0%)
P5	17 (23.9%)	25 (35.2%)	22 (31.0%)	7 (9.9%)
P6	16 (22.5%)	26 (36.6%)	23 (32.4%)	6 (8.5%)
P7	25 (35.2%)	21 (29.6%)	17 (23.9%)	8 (11.3%)
P8	10 (14.1%)	27 (38.0%)	23 (32.4%)	11 (15.5%)
P9	8 (11.3%)	29 (40.8%)	21 (29.6%)	13 (18.3%)
P10	43 (60.6%)	17 (23.9%)	5 (7.0%)	6 (8.5%)
P11	25 (35.2%)	30 (42.3%)	10 (14.1%)	6 (8.5%)
P12	16 (22.5%)	26 (36.6%)	20 (28.2%)	9 (12.7%)
P13	23 (32.4%)	26 (36.6%)	19 (26.8%)	3 (4.2%)
P14	16 (22.5%)	32 (45.1%)	17 (23.9%)	6 (8.5%)
P15	24 (33.8%)	32 (45.1%)	9 (12.7%)	6 (8.5%)
P16	36 (50.7%)	21 (29.6%)	11 (15.5%)	3 (4.2%)
P17	38 (53.5%)	20 (28.2%)	8 (11.3%)	5 (7.0%)
P18	18 (25.4%)	29 (40.8%)	17 (23.9%)	7 (9.9%)
P19	29 (40.8%)	25 (35.2%)	11 (15.5%)	6 (8.5%)
P20	23 (32.4%)	25 (35.2%)	15 (21.1%)	8 (11.3%)
P21	45 (63.4%)	16 (22.5%)	6 (8.5%)	4 (5.6%)

Nota. En la tabla 1 se presentan las frecuencias y porcentajes de las respuestas del cuestionario DASS-21, donde se observa que la mayoría de los estudiantes se ubican en las categorías “A veces” y “A menudo”, evidenciando niveles moderados de estrés, ansiedad y depresión.

Figura 1

Distribución porcentual



Nota. Se presentan los porcentajes de cada categoría de respuestas (Nunca, A veces, A menudo y Casi siempre) para las 21 preguntas del instrumento DASS-21 aplicado a los estudiantes.

Después de la intervención, se evidenció una mejora en las repuestas de los estudiantes. Como se observó, en la Tabal 2, se registró un incremento en las categorías “Nunca” y “A veces”, junto con una disminución en “A menudo” y “Casi siempre”.

Tabla 2

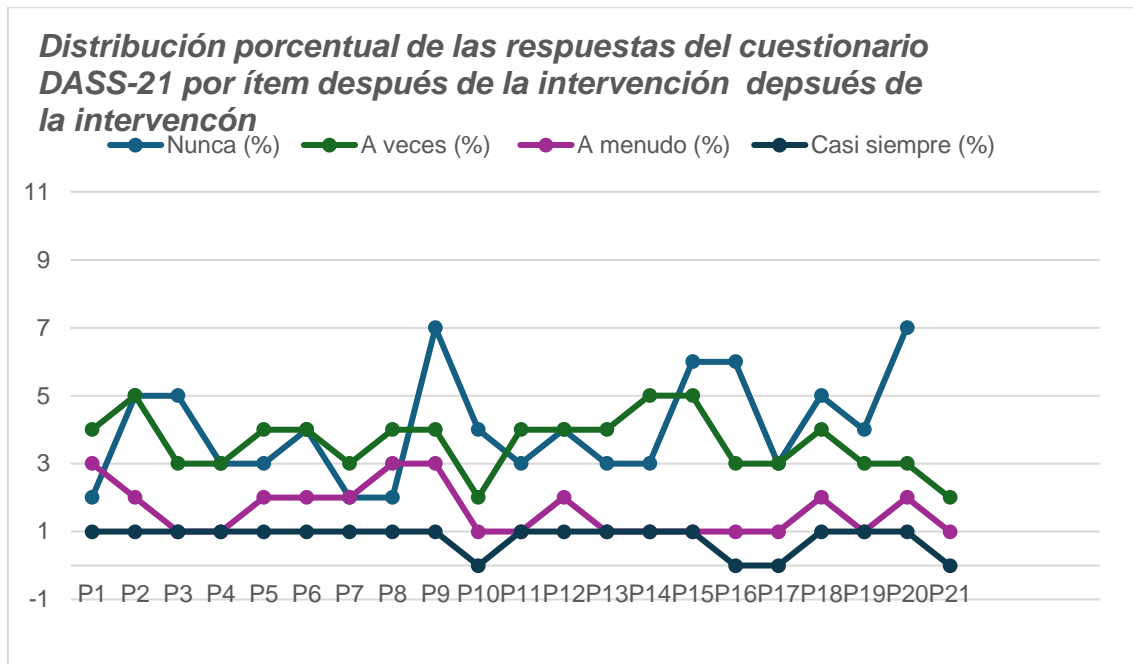
Frecuencia y porcentajes de respuestas del cuestionario DASS-21 después de la intervención después de la intervención

Pregunta	Nunca (%)	A veces (%)	A menudo (%)	Casi siempre (%)
P1	2 (20%)	4 (40%)	3 (30%)	1 (10%)
P2	2 (20%)	5 (50%)	2 (20%)	1 (10%)
P3	5 (50%)	3 (30%)	1 (10%)	1 (10%)
P4	5 (50%)	3 (30%)	1 (10%)	1 (10%)
P5	3 (30%)	4 (40%)	2 (20%)	1 (10%)
P6	3 (30%)	4 (40%)	2 (20%)	1 (10%)
P7	4 (40%)	3 (30%)	3 (30%)	1 (10%)
P8	2 (20%)	4 (40%)	3 (30%)	1 (10%)
P9	2 (20%)	4 (40%)	1 (10%)	1 (10%)
P10	7 (70%)	2 (20%)	1 (10%)	0 (0%)
P11	4 (40%)	4 (40%)	2 (20%)	1 (10%)
P12	3 (30%)	4 (40%)	1 (10%)	1 (10%)
P13	4 (40%)	4 (40%)	1 (10%)	1 (10%)
P14	3 (30%)	5 (50%)	1 (10%)	1 (10%)
P15	3 (30%)	5 (50%)	1 (10%)	1 (10%)
P16	6 (60%)	3 (30%)	1 (10%)	0 (0%)
P17	6 (60%)	3 (30%)	2 (20%)	0 (0%)
P18	3 (30%)	4 (40%)	1 (10%)	1 (10%)
P19	5 (50%)	3 (30%)	1 (10%)	1 (10%)
P20	4 (40%)	3 (30%)	2 (20%)	1 (10%)
P21	7 (70%)	2 (20%)	1 (10%)	0 (0%)

Nota. Los datos corresponden únicamente a los 10 estudiantes intervenidos. Se observó un incremento en las categorías “Nunca” y “A veces”, así como una disminución en “A menudo” y “Casi siempre”, lo que evidencio una mejora en los niveles de estrés, ansiedad y depresión tras la intervención.

Figura 2.

Distribución porcentual



Nota. La figura refleja cambios favorables en la distribución de las respuestas del cuestionario DASS-21 por cada ítem después de la intervención, evidenciando una tendencia hacia categorías de menor intensidad emocional, lo que sugiere una evolución positiva en el estado emocional de los participantes.

3.2 Resultados cualitativos

A partir de las entrevistas realizadas a los participantes, se identificaron percepciones positivas relacionadas con su estado emocional. Los estudiantes manifestaron haberse sentido más tranquilos, con mayor control de sus emociones y mejor capacidad para afrontar situaciones de estrés.

Entre los principales cambios reportados se destacaron:

- Mayor sensación de calma durante la jornada escolar
- Mejor control de la respiración en momentos de tensión
- Disminución de pensamientos negativos o distracciones
- Mayor capacidad de concentración

3.3 Síntesis de resultados

En conjunto, los resultados cuantitativos y cualitativos evidenciaron que la aplicación combinada de fitoterapia, flores de Bach y mindfulness contribuyó a la mejora de la regulación emocional y la disminución del estrés en los adolescentes participantes.

4. Discusión

Los resultados obtenidos en este estudio evidencian una tendencia favorable en la regulación emocional y una disminución en los niveles de estrés en los adolescentes, lo cual se refleja en el desplazamiento de las respuestas hacia categorías de menor

frecuencia de síntomas. Estos hallazgos sugieren que la intervención aplicada contribuye de manera positiva al bienestar emocional de los participantes; sin embargo, deben interpretarse como el efecto conjunto de las estrategias implementadas, sin atribuir causalidad a una técnica específica.

En relación con las flores de Bach, los resultados muestran una mejora en la estabilidad emocional y una reducción de la ansiedad percibida. Estos hallazgos coinciden parcialmente con lo reportado en la Revista de Investigación e Innovación en Ciencia de la Educación (2024), donde se señala que la terapia floral puede contribuir al bienestar emocional en estudiantes. No obstante, es importante considerar que la evidencia científica sobre su eficacia es limitada y, en algunos casos, controvertida, ya que diversos estudios sugieren que sus efectos podrían estar asociados a factores psicológicos o al efecto placebo.

Respecto a las prácticas de mindfulness, los resultados son consistentes con lo planteado por Jon Kabat-Zinn (2003), quien establece que la atención plena favorece la autorregulación emocional y la reducción de estrés. De igual manera, Kirk Warren Brown M. Ryan (2003) destacan que la conciencia del momento presente se relaciona con mayores niveles de bienestar psicológico. En este estudio, los ejercicios de respiración, observación sensorial y visualización de pensamientos parecen haber facilitado la disminución de pensamientos distractores y el control emocional. Estos hallazgos también se alinean con la revisión de Ruth A. Bear (2003) y el metaanálisis de Samuel Zoogman, Simon B. Goldberg, William T. Hoyt y Lisa Miller (2015), quienes respaldan la efectividad de estas intervenciones en la población juvenil.

En cuanto a la fitoterapia, los resultados evidencian una mejora en la percepción de calma y en la reducción de la tensión física. Estos resultados son coherentes con lo expuesto en el documento Adolescencia y terapia floral del Floral Center (2020), donde se menciona que las terapias naturales pueden favorecer al equilibrio emocional. Asimismo, las propiedades sedantes y ansiolíticas de las plantas como la valeriana, la passiflora y el tilo, descritas en la literatura científica, podrían explicar los efectos observados. Sin embargo, es necesario destacar que gran parte de la evidencia disponible se basa en estudios experimentales o en usos tradicionales, por lo que se requiere mayor investigación clínica, especialmente en población adolescente.

Un aspecto relevante del estudio es el enfoque integrador de las tres estrategias, lo que constituye una fortaleza como una limitación. Por un lado, permite abordar el bienestar emocional desde una perspectiva holística; por otro, dificulta la identificación del efecto específico de cada intervención. En este sentido, los resultados deben interpretarse como un efecto combinado, sin establecer relaciones causales individuales.

Entre las principales limitaciones se encuentra el tamaño reducido de la muestra intervenida (10 estudiantes), lo cual limita la generalización de los resultados. Además, el diseño no experimental y tipo transversal impide establecer relaciones de causalidad. La selección no probabilística por conveniencia puede introducir sesgos, y el uso de instrumento de autoinforme, como el DASS-21, puede estar influenciado por la subjetividad de los personajes.

A pesar de estas limitaciones, el estudio aporta evidencia preliminar sobre la posible utilidad de estrategias complementarias en contextos educativos. Los resultados

sugieren que intervenciones accesibles, especialmente en entornos con limitado acceso a servicios especializados de salud mental.

En cuanto a futuras líneas de investigación, se recomienda desarrollar estudios con diseños experimentales más rigurosos, como ensayos controlados aleatorizados, que permitan evaluar de manera independiente cada intervención. Asimismo, sería pertinente ampliar el tamaño de la muestra e incorporar mediciones objetivas del estrés, con el fin de fortalecer la validez de los resultados.

En conjunto, los hallazgos respaldan el potencial de la fitoterapia, las flores de Bach y el mindfulness como estrategias complementarias para la regulación emocional en adolescentes; no obstante, se requiere mayor evidencia científica para consolidar su efectividad y establecer protocolos de intervención más estandarizados.

5. Conclusiones

El presente estudio permitió evidenciar la aplicación conjunta de fitoterapia, flores de Bach y ejercicios guiados de atención plena se asocia con mejoras en la regulación emocional y una disminución de los niveles de estrés en adolescentes. En relación con el objetivo planteado, los resultados sugieren que estas intervenciones, integradas en un mismo proceso, pueden contribuir de manera favorable al bienestar emocional cuando existe participación activa por parte de los estudiantes.

El principal aporte de esta investigación radica en la integración de tres enfoques terapéuticos no convencionales dentro de un contexto educativo, lo que plantea una alternativa innovadora para el abordaje del estrés adolescente. Esta propuesta amplía las posibilidades de intervención mediante recursos accesibles, de bajo costo y potencialmente aplicables en entornos escolares.

No obstante, los resultados deben interpretarse desde un enfoque exploratorio, debido a las características metodológicas de estudio. En este sentido, no es posible establecer relaciones causales ni atribuir efectos específicos a cada una de las técnicas utilizadas, ya que fueron aplicadas de manera conjunta.

Asimismo, se reconoce que estas estrategias no sustituyen las intervenciones psicológicas formales, sino que pueden considerarse como herramientas complementarias dentro de un enfoque integral de la salud emocional. Su incorporación en contextos educativos podría aportar al fortalecimiento de habilidades de autorregulación emocional en los jóvenes.

Finalmente, se recomienda el desarrollo de futuras investigaciones con diseños más rigurosos, muestras más amplias y evaluaciones a largo plazo, con el fin de profundizar en el análisis de la efectividad de cada intervención y considerar la evidencia en este campo.

Referencias Bibliográficas

Astudillo, M. F., y Torres, J. (2021). Estrategias de regulación emocional en estudiantes de bachillerato. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 19(2), 1–15. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.19.2.4567>

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S. L., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., y Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bluth, K., y Eisenlohr-Moul, T. A. (2017). Mindfulness and adolescent mental health. *Current Opinion in Psychology*, 28, 108–112. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.11.006>
- Brown, K. W., y Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Bruneton, J. (2001). *Farmacognosia: fitoquímica, plantas medicinales* (2.ª ed.). Acribia.
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., Williams, E., y Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Floral Center. (2020). *Adolescencia y terapia floral*. <https://www.floral-center.com/Adolescencia.pdf>
- G Gaona-Sánchez, L. D., Jiménez-Gutiérrez, M. J., & Vaca-Gallegos, A. M. (2025). Factores psicosociales en adolescentes de educación secundaria: un análisis mediante la herramienta POSIT. *Innova Science Journal*, 3(3), 542-554. <https://doi.org/10.63618/omd/isj/v3/n3/100>
- García Castellanos, L., Pérez, M., Rodríguez, J., y Sánchez, A. (2024). Uso de terapia floral en estudiantes con estrés académico. *Revista de Investigación e Innovación en Ciencias de la Educación*, 8(1), 45–60.
- García, C. A., y López, M. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psicología Educativa*, 26(1), 45–52. <https://doi.org/10.5093/psed2020a5>
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., y Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kuyken, W., Weare, K., Ukoumunne, O. C., Vicary, R., Motton, N., Burnett, R., Cullen, C., Hennelly, S., y Huppert, F. (2013). Effectiveness of mindfulness in schools: A non-randomised controlled feasibility study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2), 126–131. <https://doi.org/10.1192/bjp.bp.113.126649>

- León-Iñaguazo, A. N., Puchi-Gutiérrez, L. P., & Mora-Veintimilla, G. del R. (2025). Factores que contribuyen a la ansiedad y depresión en adolescentes y su impacto en la vida cotidiana. *Innova Science Journal*, 3(4), 99-109. <https://doi.org/10.63618/omd/isj/v3/n4/124>
- Lovibond, P. F., y Lovibond, S. H. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation.
- Lovibond, S. H., y Lovibond, P. F. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the DASS with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Manglar. (2022). Fitoterapia y plantas medicinales en el tratamiento de la ansiedad. *Manglar*, 19(4). <https://doi.org/10.57188/manglar.2022.039>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Salud mental en adolescentes. <https://www.who.int>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., y Parker, A. G. (2017). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/02673843.2015.1123232>
- Sarris, J., McIntyre, E., y Camfield, D. A. (2013). Herbal medicines in the treatment of psychiatric disorders: A systematic review. *Psychiatry Research*, 210(2), 345-352. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2013.02.004>
- Sibinga, E. M. S., Webb, L., Ghazarian, S. R., y Ellen, J. M. (2016). School-based mindfulness instruction: An RCT. *Journal of School Health*, 86(6), 407-414. <https://doi.org/10.1111/josh.12396>
- Zenner, C., Herrnleben-Kurz, S., y Walach, H. (2014). Mindfulness-based interventions in schools: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 603. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
- Zoogman, S., Goldberg, S. B., Hoyt, W. T., y Miller, L. (2015). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6, 290-302. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>

CONFLICTO DE INTERESES

“Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses”.