



Cartilla

Técnicas alternativas de manejo de estrés y relajación

Aromaterapia práctica - automasaje



Nombre de la técnica

- AROMATERAPIA PRÁCTICA - AUTOMASAJE: uso de esencias con fines de relajación.



Propósito de aprendizaje, resultado e impacto esperado

- Incremento del bienestar físico y emocional, reducción del estrés, disminución de síntomas de ansiedad, reduce la fatiga mental, aumenta la actividad cerebral, reduce el insomnio.



Objetivo de la técnica

- Promover la práctica de técnicas de manejo del estrés y la relajación usando la aromaterapia, de acuerdo con la necesidad y el estado emocional.
- Crear espacios y entornos personales con condiciones aromáticas relajantes o estimulantes.

Duración, tiempo requerido para realizar la práctica, mejor momento del día para realizarla

- El tiempo requerido o recomendado depende de la actividad de automasaje con aromaterapia, 20 minutos en una zona localizada o hasta 90 minutos como masaje completo. Los beneficios se sentirán con la práctica regular y el uso apropiado de la aromaterapia.



Requisitos para la práctica

- Aceites esenciales naturales según el beneficio deseado en combinación con un aceite portador. Debe ser natural, no usar químicos sintéticos para evitar reacciones como alergias o molestias.



Bienvenida e introducción

- Los aceites de las plantas traen beneficios para tu estado de ánimo y pueden aliviar el estrés. Los aceites esenciales tienen beneficios para la salud física y mental, aquí te enseñaremos como usar algunos de ellos para beneficio psicológico y físico mediante automasaje.

Instrucciones paso a paso

EJERCICIO AUTOMASAJE EN MANOS

PREVIAMENTE

El automasaje en manos es una práctica sencilla que puedes aplicar en cualquier momento del día, en cualquier lugar y no requiere mucho tiempo, puedes usar una crema de manos, una loción humectante o una mezcla de aceite esencial y un aceite portador.

Prepara el espacio y el momento para realizar el automasaje. Recuerda que es un lugar y tiempo para ti, donde podrás estar concentrado en la experiencia y las sensaciones, aunque es un ejercicio sencillo y corto puedes convertirlo en algo especial que te ayude a concentrarte en una experiencia de autocuidado.

Elige el aceite apropiado para lo que deseas hacer, aunque vas a colocar el aceite en tus manos únicamente, este será absorbido por la piel y el sentido del olfato recibirá los beneficios aromáticos del aceite que uses, aprovecha este espacio para relajar el cerebro, activar tus pensamientos o enfocarte en las tareas a realizar, etc. Ten en cuenta el cuadro resumen ubicado al final de la cartilla, donde encontrarás algunas esencias naturales recomendadas según su acción psicológica.

EJERCICIO

Sigue los siguientes pasos para realizar el ejercicio de automasaje en las manos:

1. Fricciona el dorso de una mano con la otra, de los dedos hacia la muñeca, repitiendo cuatro veces. Realiza el ejercicio con una mano y después con la otra repitiendo el mismo número de veces con cada mano.
2. Pon la palma de la mano hacia arriba. Usa el pulgar de la otra mano y aplica presiones pequeñas y circulares por toda la palma de la mano, repite tres veces. Cambia de mano durante el ejercicio para que las dos manos se beneficien de este proceso.
3. Masajea suavemente cada dedo desde la punta hasta la base. Realiza el ejercicio al menos dos veces cada dedo de cada mano.
4. Estira los dedos recorriendo desde la muñeca hasta la punta de los dedos, realiza este ejercicio dos veces con cada dedo y mano.
5. Realiza un suave masaje circular con fricción suave en cada codo. Repite dos veces en cada uno.

Esperamos que este ejercicio te haya ayudado a cambiar tu rutina, estimular tu cerebro, cuerpo y sentidos.



EJERCICIO AUTOMASAJE MUSLOS Y PIES

PREVIAMENTE

El automasaje de muslos es una práctica frecuente que ayuda a tonificar la piel. El masaje de los pies puede ayudar con la circulación y el descanso. Puedes usar una crema de manos, una loción humectante o una mezcla de aceite esencial y un aceite portador.

Prepara el espacio y el momento para realizar el automasaje. Recuerda que es un lugar y tiempo para ti, donde podrás estar conectado con la experiencia, las sensaciones, es un momento para concentrarte en una experiencia de autocuidado.

Elige el aceite apropiado para lo que deseas hacer. Ten en cuenta el cuadro resumen ubicado al final de la cartilla, donde encontrarás algunas esencias naturales recomendadas según su acción psicológica.



EJERCICIO

Sigue los siguientes pasos para realizar el automasaje de muslos y pies:

1. Siéntate y dobla una pierna. Fricciona el muslo en dirección a la cadera y desliza las manos de vuelta a la rodilla. La presión debe ser ascendente y en dirección hacia la cadera. Repítelo varias veces.
2. Toma pequeñas partes de piel y pellizca suavemente, empezando por la zona externa moviéndose desde la rodilla hacia arriba, repite el ejercicio en la parte interna de la pierna. Repítelo varias veces.
3. Con los dos puños cerca, da golpecitos suaves por toda la zona del muslo. Luego suaviza la zona con fricciones circulares. Repite todo el ejercicio dos veces en cada muslo.
4. Coloca un pie sobre la rodilla de la otra pierna. Frota los dos lados del pie con una mano encima y la otra debajo. Fricciona varias veces desde el tobillo hasta los dedos. Repite varias veces con cada pie.
5. Masajea la planta del pie con el puño ligeramente cerrado. En forma circular recorre toda la planta del pie. Termina frotando con ambas manos desde los dedos hasta el talón. Repite varias veces con cada pie.
6. Finaliza frotando suavemente cada parte del pie.

Esperamos que este ejercicio te haya ayudado a incorporar algo nuevo en tu rutina, relajar tu cerebro y tu cuerpo, usando tu sentido del tacto y del olfato.

ESENCIAS Y BENEFICIO PSICOLÓGICO

GERANIO:

Antidepresivo, levanta el ánimo.

HINOJO:

Refresca la mente y ayuda a la concentración.

JAZMÍN:

Relajante, sensual, estimula el deseo sexual.

MANDRINA:

Sedante, útil para la ansiedad y trastornos de sueño.



Bibliografía

Hardin, J., (2003) Los secretos de la aromaterapia. Editorial Evergreen.

Do Terra, M. (2020) Gift of Earth. Aromaterapia.

Beaire (2021) Aromaterapia. Recuperado de internet:
<https://beaire.com/es/aire-magazine/aromaterapia-beneficios>



Colmena Seguros

UNA EMPRESA DE



FUNDACIÓN GRUPO SOCIAL

Línea Efectiva:
Medicalizada / 24 horas

Bogotá | Medellín | Cali | Barranquilla
401 0447 | 444 1246 | 403 6400 | 353 7559
Otras ciudades **018000-9-19667**
www.colmenaseguros.com

