



## Cartilla

# Técnicas alternativas de manejo de estrés y relajación

Contacto con la naturaleza y aromaterapia



## Nombre de la técnica

- Aromaterapia.



## 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 Aromaterapia a realizar, pueden ser 5 minutos como pausa, 20 minutos de automasaje en cierta parte adolorida o o hasta 90 minutos como masaje completo. Los beneficios se sentirán con la practica regular y el uso apropiado de la aromaterapia.



### Requisitos para la práctica

1. Aceites esenciales naturales según el beneficio deseado. Debe ser natural, no usar químicos sintéticos para evitar reacciones como alergías o molestias.
2. Para el ambiente un humidificador o un difusor de aromas.



### Bienvenida e introducción

- Al oler las flores y las plantas solemos disfrutar de los aromas sin darnos cuenta que los aceites que tienen las plantas van más allá del olor, son usados por ellas para protegerse de depredadores y evitar enfermedades. 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.

### Instrucciones paso a paso

## Ejercicio 1 - Aromatizar el ambiente, un espacio y momento para bajar el estrés.

### Previamente

- Elige el momento y el lugar en el que realizarás la práctica, puede ser un espacio personal como la habitación, incluso el puesto de trabajo u oficina.
- Es una práctica de autocuidado emocional y físico, las condiciones del entorno en el que estás. Te permite relajarte y tomar unos minutos para concentrarte y permitir a tu mente despejarse de pensamientos y sentimientos, simplemente estar de forma tranquila.
- Elige el aceite apropiado para lo que deseas hacer, sea relajar el cerebro, activar tus pensamientos, concentrarte, etc. Al final de la guía encontrarás un cuadro resumen con algunas esencias naturales recomendadas según su acción psicológica.
- Si deseas aplicar la esencia en el ambiente, prepara el humidificador o difusor.



## Técnicas alternativas de manejo de estrés y relajación

Conéctate con la naturaleza a través de la aromaterapia.

- Puedes hacer esta práctica en cualquier momento del día, elige la esencia apropiada según el momento del día y el efecto psicológico deseado. En la mañana usa esencias activadoras del sistema nervioso, en la tarde esencias que apoyen tu concentración y aumenten tu nivel de energía, en noche esencias relajantes.
- Recuerda respirar profundo varias veces durante la práctica, así facilitarás el ingreso de los aromas a tu cuerpo y llegarán a tu cerebro generando respuesta en tus neuronas y logrando el efecto deseado más rápido.



### Realización del ejercicio

Ésta será una experiencia de relajación orientada pero libre, el momento y el lugar son de tu elección. El objetivo es conectarte con la experiencia de disfrutar ciertos aromas en tu espacio.

- Al aplicar la aromaterapia en tu ambiente, usa la esencia natural elegida en el humidificador o difusor y siéntate en un lugar cercano donde puedas percibir el aroma.
- Toma unos minutos para respirar profundamente y concentrarte en los aromas que estás percibiendo, agradece poder percibir esos aromas y deja que entre a tu cuerpo.
- Aprovecha unos minutos para hacer una pausa y estar en quietud física y mental.
- Evita distraerte con los sonidos y las condiciones en el ambiente como el celular, la televisión u otra actividad tecnológica, céntrate en el momento actual.
- Revisa el proceso de respiración, siente como el aire con el aroma ingresa por tu nariz y llena tus pulmones, piensa en el beneficio que trae a tu mente y tu cuerpo. Concéntrate en las sensaciones de bienestar que recibes en tu cuerpo.
- Puedes repetir este ejercicio cada 2 o 4 horas

**Esperamos que este ejercicio te haya ayudado a disfrutar de estas pausas de descanso, relajar tu mente y tus emociones.**



### Ejercicio 2 - Uso tópico para bajar el estrés.

#### Previamente

- Elige el momento y el lugar en el que realizarás la práctica, puede ser un espacio personal como la habitación, incluso el puesto de trabajo u oficina.
- Es una práctica de autocuidado emocional y físico, las condiciones del entorno en el que estás. Te permite relajarte y tomar unos minutos para concentrarte y permitir a tu mente despejarse de pensamientos y sentimientos, simplemente estar de forma tranquila.
- Elige el aceite apropiado para lo que deseas hacer, sea relajar el cerebro, activar tus pensamientos, concentrarte, etc. Al final de la guía encontrarás un cuadro resumen con algunas esencias naturales recomendadas según su acción psicológica.
- Si es un aceite esencial natural de uso tópico (directamente en la piel) puedes aplicarlo directamente o un poco diluido en el aceite portador.



## Técnicas alternativas de manejo de estrés y relajación

Conéctate con la naturaleza a través de la aromaterapia.

- Puedes hacer esta práctica en cualquier momento del día, elige la esencia apropiada según el momento del día y el efecto psicológico deseado. En la mañana usa esencias activadoras del sistema nervioso, en la tarde esencias que apoyen tu concentración y aumenten tu nivel de energía, en noche esencias relajantes.
- Recuerda respirar profundo varias veces durante la práctica, así facilitarás el ingreso de los aromas a tu cuerpo y llegarán a tu cerebro y tu torrente sanguíneo generando respuesta en tu cuerpo y logrando el efecto deseado más rápido.





### Realización del ejercicio

Ésta será una experiencia de relajación orientada pero libre, el momento y el lugar son de tu elección. El objetivo es conectarte con la experiencia de disfrutar ciertos aromas en tu espacio.

- Al aplicar la aromaterapia de forma tópica puedes usar el aceite directamente en la piel y el calor del cuerpo hará que puedas percibir el aroma.
- Toma unos minutos para respirar profundamente y concentrarte en los aromas que estás percibiendo, agradece poder percibir esos aromas y deja que entre a tu cuerpo.
- Hay diferentes puntos de tu cuerpo en los que puedes aplicar el aceite, toma unas gotas y aplícalas en las muñecas, detrás de las orejas, las sienes y en la nuca (base del cráneo)



- Cierra los ojos y respira profundamente varias veces, lleva tus manos hacia la cara teniendo las muñecas cerca de la nariz y respira tranquila pero profundamente, retén el aire y suelta. Repite varias veces.
- Usa estos minutos para hacer una pausa, relajar el cuerpo y estar en quietud física y mental.
- Evita distraerte con los sonidos y las condiciones en el ambiente como el celular, la televisión u otra actividad tecnológica, céntrate en el momento actual.
- Revisa el proceso de respiración, siente como el aire con el aroma ingresa por tu nariz y llena tus pulmones, piensa en el beneficio que trae a tu mente y tu cuerpo. Concéntrate en las sensaciones de bienestar que recibes en tu cuerpo. Esperamos que este ejercicio te haya ayudado a disfrutar de estas pausas de descanso, relajar tu mente y tus emociones.
- Cada 4 horas toma unos minutos para realizar este ejercicio, respirar profundamente y concentrarte en los aromas que estás percibiendo.

**Usa este ejercicio cuantas veces lo requieras para tu beneficio y disfruta este momento de relajación.**

### Escencias y usos

**Lavanda:** Calmante, ayuda a manejar la ansiedad y el insomnio.

**Manzanilla:** Ayuda al sistema nervioso, disminuye el dolor de cabeza.

**Naranja:** Disminuye el estrés y la tristeza.

**Romero:** Activador, ayuda a la concentración.

**Menta:** Estimulante, disminuye el cansancio mental.

## 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



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](http://www.colmenaseguros.com)

