



# DILE ADIÓS AL ESTRÉS OLIENDO RICO



Clave del proyecto: CIN2017A10064

Escuela de procedencia: Bachillerato Cruz Azul

Autores:

Samara Michelle Hernández Zúñiga

Alexandra Enid Hernández Rosas

Karen Andrea Mucio Aguirre

Asesor: Elvia Velasco Pérez

Área de conocimiento: Biológicas

Disciplina: Ciencias de la salud Psicología

Tipo de investigación: Experimental

Lugar: Cruz Azul, Hidalgo

Fecha: 30 de enero del 2017

## Índice

### Tabla de contenido

Índice .....	2
Resumen ejecutivo .....	3
Introduccion .....	3
Fundamentacion teorica.....	5
Metodologia .....	6
Hipótesis o conjeturas .....	8
Resultados .....	9
Conclusiones.....	10
Aparato critico .....	10

## Resumen

La aromaterapia es una terapia alternativa que pretende basar su eficacia en los efectos que tiene sobre el organismo humano la percepción de los olores producidos por determinados aceites esenciales, los aceites esenciales de diferentes plantas han sido usados para propósitos terapéuticos desde hace cientos de años( Juana días 1908) Existe una estrecha relación entre aromaterapia y el olfato, un sentido que nunca descansa, debido a que estamos expuestos en cualquier momento a las fragancias del ambiente, de la naturaleza, de las personas o de las cosas, aun cuando estamos dormidos, los olores los percibimos por la nariz alcanzando así la mucosa olfativa, donde se encuentran las células olfativas sensoriales, las células de sostén y las células basales , el moco acuoso es el encargado de transportar los aromas a los cilios que transforman estos olores en señales químicas algunos de los supuestos efectos psicológicos de los aceites esenciales Relajantes, Equilibradores, Estimulantes y Antidepresivos con este proyecto nosotros esperamos reducir los índices de estrés en los alumnos del bachillerato cruz azul usando distintas esencias en una pulsera que traerán con ellos para así hacer efecto en ellos todos los días para que los alumnos se sientan con menos estrés y aparte de eso puedan oler rico y estar modernos con la pulsera ,los aceites esenciales de diferentes plantas han sido usados para propósitos terapéuticos desde hace cientos de años. Chinos, hindúes, egipcios, griegos y romanos usaron los aceites esenciales en cosméticos, perfumes y medicinas(doctora Ana rivera 2002)

## Resumen ingles

Aromatherapy is an alternative therapy that aims to base its effectiveness on the effects on the human body of the perception of the odors produced by certain essential oils, the essential oils of different plants have been used for therapeutic purposes for hundreds of years. Close relationship between aromatherapy and smell, a sense that never rests, because we are exposed at any time to the

fragrances of the environment, nature, people or things, even when we are asleep, smells we perceive them. The nose reaching the olfactory mucosa, where the sensory olfactory cells, the supporting cells and the basal cells, the aqueous mucus is the one in charge of transporting the aromas to the cilia that transform these odors into chemical signals some of the supposed effects. We hope to reduce stress levels in blue cross students by using different essences on a bracelet that they will bring with them so we can effect them every day so that The students feel less stress and apart from that they can smell rich and be modern with the bracelet, the essential oils of different plants have been used for therapeutic purposes for hundreds of years. Chinese, Hindus, Egyptians, Greeks and Romans used essential oils in cosmetics, perfumes and medicines.

## Planteamiento del problema

Planteamiento del problema

¿Cómo se pueden reducir los índices de estrés en los jóvenes?

¿De qué manera ayuda la aromaterapia para reducir el estrés?

Por lo tanto, los objetivos este proyecto son:

-Comprobar que la aromaterapia puede reducir los índices de estrés en los jóvenes.

-Reducir los índices de estrés de los jóvenes del bachillerato Cruz Azul utilizando un accesorio que contenga esencias.

-Dar a conocer la funcionalidad de la aromaterapia.

De lo cual esperamos como resultado que al tener contacto constante con el accesorio mientras estén en periodo de exámenes o en alguna otra actividad que resulte fatigante no habrá presencia de síntomas de estrés en los alumnos y docentes del Bachillerato Cruz Azul.

En conclusión, aprendimos sobre medicina alternativa y aromaterapia y gracias a nuestros accesorios con aromaterapia las personas podrán disminuir sus índices de estrés.

El estrés es la forma que tiene tu cuerpo de responder ante cualquier tipo de demanda o amenaza (Abr 29, 2016, Laura Martini) y Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales. La Aromaterapia es una disciplina terapéutica que aprovecha las propiedades de los aceites esenciales extraídos de las plantas aromáticas, para restablecer el equilibrio y armonía del cuerpo y de la mente para beneficio de nuestra salud y belleza. La palabra "aroma" significa olor dulce, y "terapia". La aromaterapia no reemplaza a la medicina tradicional, sino que la acompaña y hace que sus efectos sean más rápidos y duraderos porque

llegan a la raíz emocional despertando nuestras propias energías de curación y así evitar algunas enfermedades. La aromaterapia ofrece diversos beneficios al tener propiedades analgésicas, antibióticas, antisépticas, astringentes, sedantes, expectorantes y diuréticas y puede tratar una amplia gama de síntomas y condiciones físicas como los malestares gastrointestinales, las condiciones de la piel, dolor menstrual y las irregularidades, las condiciones relacionadas con el estrés, trastornos del estado de ánimo, problemas circulatorios, las infecciones respiratorias entre otras. Además de estos beneficios físicos, la aromaterapia también ofrece beneficios psicológicos, ya que la volatilidad de algunos aceites o facilidad con que se evapora en el aire tiene un efecto calmante que facilita la relajación. Inhalación: Método más básico para la administración de la aromaterapia, ya sea de forma directa o indirectamente, es mediante la inhalación de los aceites esenciales.

## Introducción:

para su aplicación y se utilizan diversos aceites esenciales, dependiendo del trastorno La aromaterapia es una terapia alternativa que utiliza aceites esenciales de diferentes plantas medicinales para aliviar algunos problemas tanto físicos como psicológicos. Se sabe que cada vez con mayor asiduidad se está empleando la aromaterapia para reducir el estrés.

Se emplean diferentes métodos que se quiera aliviar dando siempre excelentes resultados. Entonces:

¿Cómo se pueden reducir los índices de estrés en los jóvenes?

¿De qué manera ayuda la aromaterapia para reducir el estrés?

Por lo tanto, nuestros objetivos son:

-Comprobar que la aromaterapia puede reducir los índices de estrés en los jóvenes.

-Reducir los índices de estrés de los jóvenes del bachillerato Cruz Azul utilizando un accesorio que contenga esencias.

-Dar a conocer la funcionalidad de la aromaterapia.

## Fundamentación teórica

La aromaterapia no reemplaza a la medicina tradicional, sino que la acompaña y hace que sus efectos sean más rápidos y duraderos porque llegan a la raíz emocional despertando nuestras propias energías de curación. Ayuda a eliminar los efectos desagradables o tóxicos de los tratamientos alopáticos necesarios. Nos armoniza y nos fortalece para poner "de nuestra parte" la energía necesaria para la curación.

a la regulación del área física que necesite ser reconstituida.

Al estudiar la Aromaterapia nos concentraremos en el sentido del olfato y del tacto ya que de ellos depende beneficiarse de los aromas. Las investigaciones han demostrado que las personas responden a los olores a un nivel emocional superior al de los otros sentidos. Un aroma puede desencadenar toda una sucesión de recuerdos casi olvidados - la zona del cerebro asociada con el olor es la misma que la de la memoria. La región olfatoria es el único lugar de nuestro cuerpo donde el sistema central está relacionado estrechamente con el mundo exterior, de este modo, los estímulos olfativos llegan directamente a las centrales de conexiones más internas de nuestro cerebro. Las neuronas de la región olfatoria son neuronas sensitivas primarias y forman parte de las neuronas cerebrales.

Por otra parte, cuando se huele algo se evoca la memoria emocional, se puede relacionar las emociones. Así, la memoria asociativa de aromas y situaciones generan el aprovechamiento de los aceites para uso terapéutico, pues la conciencia registra el aroma con la ambientación. Algunos aceites tienen la propiedad de transformar y equilibrar nuestras emociones, reduciendo la ansiedad, la depresión o la fatiga mental.

La aromaterapia actúa sobre los planos sutiles por ello ayuda a la meditación, visualizaciones, concentración y a todas aquellas técnicas destinadas a buscar el equilibrio y armonía interior.

El usar el tacto es un instinto humano y una necesidad fundamental. La cultura humana ha empleado persistentemente el tacto como medio de comunicación, o bien en un contexto terapéutico o simplemente como expresión de solicitud y afecto.

El tacto influye también en el sistema nervioso autónomo, relajando y vigorizando el cuerpo al mismo tiempo, y las investigaciones han demostrado que fomenta la secreción de endorfinas, conocidas como “las hormonas de la felicidad”, que actúan como narcóticos naturales del cuerpo al reducir el dolor y al producir una sensación de alborozo y bienestar.

Esta terapia alternativa que usa diferentes aromas y aceites, los cuáles se inhalan, se ingieren o se añaden al agua del baño, promueve el bienestar físico y psicológico. Se puede usar la aromaterapia junto a otras técnicas para un enfoque más holístico de cualquier tratamiento o para “ayudar” a la medicina moderna.

## Hipótesis o conjeturas

AL ESTAR UN RATO PERCIBIENDO LA ESENCIA SE REDUCIRÁN LOS ÍNDICES DE ESTRÉS EN LAS PERSONAS QUE LA PADEZCAN

## Metodología:

-Investigamos acerca de la aromaterapia y como ayuda a las personas a reducir el estrés.

-Elaboramos el producto que contendrá algunas de las esencias de las que investigamos.

-Elegimos a los alumnos con estrés mediante encuestas que contienen las siguientes preguntas: ¿Presentas inquietud, incapacidad de relajarte y estar tranquilo?, ¿Prefieres desentender algún problema y pensar en otra cosa?, ¿Presentas ganas de suspirar, opresión en el pecho o sensación de ahogo?, ¿Presentas palpitaciones o taquicardia?, ¿Presentas sentimientos de depresión y tristeza?

-A los que resultaron con estrés les dimos pulseras que usaran en periodo de exámenes (diciembre)

-Les volvimos aplicar la misma encuesta

-Comparamos nuestros resultados con ANOVA.

-Analizamos nuestros resultados en los que el 80% de los que presentaban estrés lograron reducirlo.

## Justificación

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

Hay dos tipos principales de estrés:

Estrés agudo. Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando presiona los frenos, pelea con su pareja o esquía en una pendiente. Esto le ayuda a controlar las situaciones peligrosas.

Estrés crónico. Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico.

La aromaterapia es una rama de la medicina alternativa que utiliza los aceites esenciales de ciertas plantas como método terapéutico para promover la salud en procesos físicos y en los estados de ánimo.

La aromaterapia implica, que puede conseguirse algún tipo de efecto terapéutico al utilizar los aromas. La terapia del olor puede resultar extraña, pero la realidad es que los aromas influyen en gran medida en la mente, el ánimo y los sentimientos.

Los efectos terapéuticos se logran mediante la inhalación o aplicación directa de estos aceites esenciales.

Al utilizar aceites esenciales, entran en contacto con la nariz y el cerebro aromas naturales muy concentrados. Cuando el aroma, llega al cerebro, se experimentan de inmediato ciertas reacciones.

Uno de los más empleados es el aceite esencial de mejorana, que ayuda a equilibrar el sistema nervioso y se indica principalmente en el caso de sufrir tos nerviosa y taquicardia.

La lavanda, sin lugar a dudas es el calmante aromático por excelencia pues te ayudará en el caso de sufrir insomnio, depresión y angustia. Otra planta medicinal que ofrece su aceite esencial para aliviar los síntomas del estrés es la bergamota, ideal para casos de insomnio, desánimo y angustia.

Debes tener en cuenta que la aromaterapia contra el estrés no debe ser aplicada en niños pequeños, pues las sustancias pueden resultar un tanto fuertes para su organismo.

## Objetivos

- Comprobar que la aromaterapia puede reducir los índices de estrés en los jóvenes.
- Reducir los índices de estrés de los jóvenes del bachillerato Cruz Azul utilizando un accesorio que contenga esencias.
- Dar a conocer la funcionalidad de la aromaterapia.

## MARCO TEORICO:

La aromaterapia es una terapia alternativa que pretende basar su eficacia en los efectos que tiene sobre el organismo humano la percepción de los olores producidos por determinados aceites esenciales, los aceites esenciales de diferentes plantas han sido usados para propósitos terapéuticos desde hace cientos de años (psicóloga Ana Bustamante) Existe una estrecha relación entre aromaterapia y el olfato, un sentido que nunca descansa, debido a que estamos expuestos en cualquier momento a las fragancias del ambiente, de la naturaleza, de las personas o de las cosas, aun cuando estamos dormidos, los olores los percibimos por la nariz alcanzando así la mucosa olfativa, donde se encuentran las células olfativas sensoriales, las células de sostén y las células basales, el moco acuoso es el encargado de transportar los aromas a los cilios que transforman estos olores en señales químicas algunos de los supuestos efectos psicológicos de los aceites esenciales Relajantes, Equilibradores, Estimulantes y Antidepresivos con este proyecto nosotros esperamos reducir los índices de estrés en los alumnos del bachillerato cruz azul usando distintas esencias en una pulsera que traerán con ellos para así hacer efecto en ellos todos los días para que los alumnos se sientan con menos estrés y aparte de eso puedan oler rico y estar modernos con la pulsera, los aceites esenciales de diferentes plantas han sido usados para propósitos terapéuticos desde hace cientos de años. Chinos, hindúes, egipcios, griegos y romanos usaron los aceites esenciales en cosméticos, perfumes y medicinas. En Mesoamérica eran utilizados los aromas de las flores y algunas plantas en infusiones para baños corporales. Hipócrates utilizaba sahumerios fragantes para desembarazar a Atenas de la peste. Este método se seguía usando durante la Edad Media, debido a que se desconocía como surgían y se difundían las enfermedades contagiosas. Intuitivamente se asociaba el mal olor con la enfermedad, de manera que se creía firmemente en la eficacia de aromas, perfumes e incienso para prevenir el contagio. Los soldados romanos se bañaban en aceite aromático y se masajeban regularmente con la creencia que ello les mantenía fuertes. Los aceites esenciales son mezclas de varias sustancias químicas biosintetizadas por las plantas, que dan el aroma característico a

algunas flores, árboles, frutos, hierbas, especias, semillas y a ciertos extractos de origen animal. Se trata de productos químicos intensamente aromáticos, no grasos (por lo que no se enrancian), volátiles por naturaleza (se evaporan rápidamente) y livianos (poco densos). Fueron creados y utilizados muchos siglos antes de que la aromaterapia los empleara, y su uso no es exclusivo de la misma. La perfumería los desarrolló y posteriormente fueron empleados en diversas industrias como la alimentación y agroindustria. los aceites esenciales se forman vaporando la cáscara del vegetal usado y luego enfriándolo para hacerlo líquido.

Los aceites esenciales hidrosolubles se mezclan perfectamente con el agua, pero los liposolubles requieren mezclarse con otro aceite que sea el conductor, o romper las moléculas con un poco de bálsamo antes de mezclarlos con agua.

(doctora Amanda Martínez 2006)

## Precauciones

Es importante señalar que la mayor parte de los aceites esenciales no pueden aplicarse en su estado puro directamente sobre la piel, ya que son altamente concentrados y pueden quemar la piel. Antes de aplicarlos es necesario diluirlos en otros aceites, conocidos como aceites base, o en agua. Preferentemente los aceites esenciales no deben ser ingeridos, porque debido a su alta concentración pueden resultar irritantes para el estómago. La dosificación y acción de los aceites esenciales depende de la sensibilidad individual del usuario y de su aceleración metabólica. Es importante que el aroma sea agradable para la persona que va a usar el aceite para lograr el efecto deseado. Los aceites cítricos aumentan la fotosensibilidad de la piel. No deben entrar en contacto con los ojos. En caso de hacerlo deben lavarse los ojos con abundante agua, evitando tallarse con las manos. Deben de usarse con moderación en mujeres embarazadas y niños. No confundir los aceites esenciales con los aceites sintéticos, su calidad es muy

inferior a los aceites esenciales y si son aplicados en la piel causan quemaduras y alergias. Aplicación es a través de la piel, utilizando una mezcla de aceites esenciales con aceites vehiculares de acuerdo a la necesidad, ya que la piel se convierte en un vehículo y a la vez un protector para introducir los compuestos y propiedades que las plantas poseen, sin tener que correr riesgos de efectos secundarios nocivos. Estos aceites penetran a través de los pequeños vasos capilares y son transportados a todo el organismo mediante el torrente sanguíneo. El tiempo promedio son 90 minutos y en algunos casos toma tan solo 30 minutos. Se aplican directamente al área a tratar. También pueden combinarse entre sí y producir sinergias que hagan un efecto más potente. Es importante señalar que los aceites esenciales no pueden aplicarse directamente sobre la piel ya que son altamente concentrados por lo que será necesario diluirlos en otros aceites o en agua. Sus principales usos van desde el hogar, estéticas, spas, terapias físicas, rendimiento deportivo, padecimientos de la niñez o vejez, atención a pacientes especiales, cuidado de mascotas, entre otros. La aromaterapia usa aceites esenciales de plantas para mejorar su bienestar. Los aceites se usan para atender cuestiones físicas y psicológicas. La aromaterapia es

una práctica milenaria. Los antiguos egipcios empleaban el uso de aceites esenciales y otras sustancias vegetales para masajes, baños y curaciones. Uno de los principales usos de la aromaterapia en Estados Unidos es para el manejo del estrés. Las innovaciones actuales incluyen mecanismos de entrega y de síntesis.

Algunos de los métodos de la aplicación de la aromaterapia son la difusión aérea, tópica y la inhalación. Incluso ha sido tomada vaginalmente, rectalmente, y oralmente para problemas como congestión, ungimientos, e infección. Muchos practicantes sólo usan aceites esenciales naturales porque los sintéticos no brindan el mismo beneficio. Usted debe protegerse de las sustancias sintéticas para cuidar su cuerpo. Asegúrese de leer las etiquetas y asegurarse que los aceites esenciales sean orgánicos y completamente naturales.

La aromaterapia es un tratamiento muy popular hoy en día para aliviar el estrés. Ofrece una alternativa natural y orgánica a sustancias farmacéuticas. Un método

primario de aplicación es la inhalación. La manera en que funciona es introduciendo esencias al cerebro. Capitaliza la reacción humana a los aromas.

Otro método de manejo del estrés, es el masaje, que usa aceites esenciales incorporando el tacto y la manipulación física de articulaciones y músculos para aliviar tensión y estrés. La sensación del tacto y las aromas relajantes liberan tensión y estrés.

La aromaterapia fue un descubrimiento accidental. René-Maurice Gattefossé, un químico de la Francia de los años veinte, accidentalmente quemó su brazo en un laboratorio. El líquido frío más cercano que pudo localizar fue el aceite de lavanda, quizás porque fue un perfume de laboratorio. Él notó que el ardor se curó rápidamente y no dejó cicatriz. Desde entonces investigó los aceites esenciales y cómo curan. La aromaterapia está siendo estudiada y ha ganado popularidad como método de alivio al estrés porque se ha demostrado su efectividad en muchas aplicaciones. El trabajo científico se está realizando, al momento, los reportes han arrojado resultados positivos. En Francia, ya es parte de su medicina general. Es adecuado porque Francia es considerada el lugar de nacimiento de "la aromaterapia."

El estrés bueno y el malo son parte de la vida diaria. Mucha gente considera que todo el estrés es una parte natural de la vida que debe aceptarse. Pero ese no es el caso. Hay muchas cosas que usted puede hacer para reducir el estrés, y eliminar los problemas de salud relacionados con el estrés. La aromaterapia es una manera efectiva de combatir el estrés. Usted sabe, si no actúa, la circunstancia que le generó estrés le pasará su factura.

Por ejemplo, en 1995, el insomnio (uno de los efectos secundarios del estrés) costó a Estados Unidos \$13.9 billones en productividad perdida. Imagine el impacto de la productividad en algunos de estos pacientes. Usted puede emplear aceites esenciales para descansar y así pueda desempeñarse óptimamente. Es un misterio que más gente no los usa

Es una opción individual cómo establecemos nuestro sistema de manejo de estrés y hay muchas alternativas. Primero, no piense que debe aceptar el estrés porque no tiene que hacerlo. El estrés puede tener un impacto nocivo en su vida. Desde razones mentales y de salud hasta la pérdida del empleo y de la familia; no vale la pena ignorarlo.

Considere lo siguiente:

El estrés puede afectar sus niveles de azúcar en la sangre, especialmente en personas con diabetes.

Mucha gente que no administra bien su estrés padece aumento de peso.

El envejecimiento prematuro es otro posible peligro de no manejar bien sus niveles de estrés.

Dolor generalizado en el cuerpo puede ser un efecto del estrés no manejado.

Depresión y ansiedad en general son comunes en personas que manejan mal el estrés.

Los peligros del estrés deben enfatizarse. La aromaterapia puede ser una herramienta fácil y placentera para manejar y combatir el estrés. Los diversos aceites esenciales de la aromaterapia usados para manejar el estrés se escogen para aliviar sus malestares en particular. Los aceites esenciales del geranio pueden calmar los síntomas del síndrome premenstrual. El sándalo es considerado un afrodisíaco estupendo. Usted puede elegir lo que quiere tratar y comprar un aceite esencial para probarla. Un método para usar la aromaterapia es simplemente aplicar aceite a sus manos y respirar hondo los aceites que han dejado un aroma en sus manos.

Puede aplicar los aceites a la ropa, los pañuelos, las almohadas y todo lo que usted huele.

Cuando se haga un masaje, pide que le apliquen aceites esenciales para relajar, aliviar, y desestresar. Tal vez pueda llevar su propio aceite a la sesión.

Siempre elija aceites orgánicos, completamente naturales. Revise las etiquetas para verificar que tiene los aceites más benéficos. Convivir con la ansiedad no es fácil. Generalmente cuando aparece un trastorno de ansiedad en tu vida, lo hace para quedarse durante mucho tiempo. Solo a base de esfuerzo, trabajo y encontrar el tratamiento adecuado vas a lograr manejar esa ansiedad. Para ayudar en el tratamiento médico y psicológico de la ansiedad, puedes recurrir a numerosas terapias alternativas y una de las más efectivas es la aromaterapia.

### Aromas contra la ansiedad

Los beneficios de la aromaterapia se han observado desde la antigüedad. La utilización de los olores para conseguir el equilibrio no es precisamente novedosa, pero cada vez más gente se convence de los efectos de la aromaterapia sobre muchas dolencias. Además, los aromas que nos rodean pueden influir en nuestro estado de ánimo, sintiéndonos más vitales, más enérgicas, más alegres, más relajadas, más concentradas o más felices.

De la misma forma que con la cromoterapia puedes utilizar los colores para rodearte de un ambiente que te aporte tranquilidad, con la aromaterapia podrás llenar tu hogar de los olores más deliciosos para sentirte relajada, tranquila y en paz. Estos son los mejores aromas para combatir la ansiedad.

- Lavanda. Se trata de uno de los aromas estrella, que se utiliza también para el tratamiento del insomnio, de la depresión y de cualquier trastorno emocional. Sin duda, la lavanda tiene propiedades sedantes, calmantes y relajantes que ayudan a prevenir los ataques de ansiedad. Además, su aroma proporciona el equilibrio y el bienestar que cualquier persona necesita.

- Azahar. El aroma de azahar, así como del naranjo tiene propiedades sedantes muy efectivas para todos aquellos casos de insomnio por ansiedad. También reduce la angustia y es un gran regenerador celular.

- Geranio. El aceite esencial de geranio es perfecto para esos momentos de estrés intenso, para personas que no saben desconectar de su trabajo y para los que necesitan liberar su mente y bajar el ritmo.

- Jazmín. El aroma de jazmín es uno de los más interesantes de la aromaterapia. Si en principio sus propiedades son estimulante y hasta afrodisiacas, también resulta excelente para equilibrar el ánimo. En el tratamiento destaca su utilización para reducir los temores.

- Bergamota. El aceite esencial de bergamota se utiliza para combatir la tensión muscular producida por la ansiedad. Además, sus beneficios se dirigen también a aumentar la confianza, la seguridad y la autoestima.

- Melisa. Los beneficios del aroma de melisa funcionan especialmente sobre la taquicardia o las palpitaciones, tan frecuentes cuando se sufre un trastorno de ansiedad.

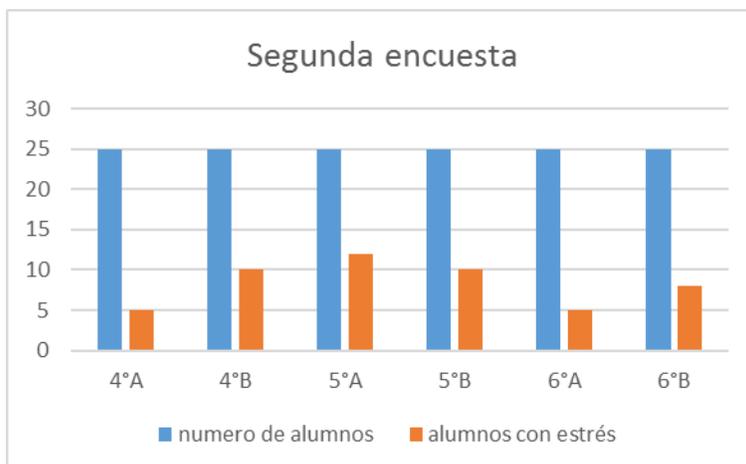
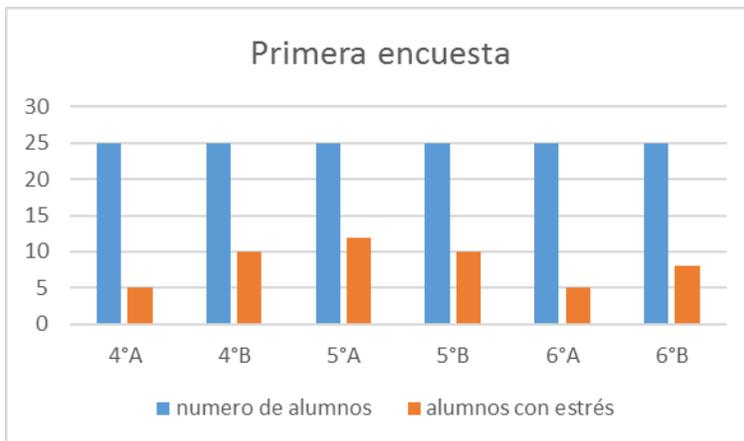
- Ylang Ylang. Aunque el aroma de ylang ylang es más popular por sus propiedades para resaltar la sensualidad, en aromaterapia es utilizado también para reducir la frustración y el nerviosismo producto de la ansiedad.

## Resultados obtenidos:

Al tener contacto constante con el accesorio mientras estén en periodo de exámenes o en alguna otra actividad que resulte fatigante no habrá presencia de síntomas de estrés.

## Conclusión:

Aprendimos sobre medicina alternativa y aromaterapia y gracias a nuestros accesorios con aromaterapia las personas podrán disminuir sus índices de estrés



## Aparato critico

## Bibliografías:

Olmates Antonio, 1997, aromaterapia y flores curativas, 1 edición, 1997, pág 183

Zimbardo Phillip, Psicología de la vida, primera edición, 1971, pág 582

Morrison Kattlen, Laboratorio clínico y prueba de diagnóstico, 2011

[http://html.rincondelvago.com/aromaterapia\\_2.html](http://html.rincondelvago.com/aromaterapia_2.html)

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

<http://www.vix.com/es/imj/salud/5097/aromaterapia-para-reducir-el-estres>