

**TÍTULO: USO TERAPÉUTICO DEL ACEITE DE LAVANDA (*Lavandula angustifolia*) EN TRASTORNOS DE ESTRÉS. RIOBAMBA/2021**

**THERAPEUTIC USE OF LAVENDER OIL (*Lavandula angustifolia*) IN STRESS DISORDERS. RIOBAMBA/2021**

**AUTORAS: GABRIELA ALEXANDRA TORRES GUAMÁN. ESTUDIANTE DE NATUROPATÍA**

**LIC. RENATA LEÓN COSTALES. TECNÓLOGA EN NATUROPATÍA. MsC**

**RESUMEN:**

En este ensayo académico se realizó una amplia revisión bibliográfica donde se justifica el uso de un producto natural, como es la Lavanda (*Lavandula angustifolia*) en forma de Aceite para el tratamiento en trastornos de estrés, los cuales son muy frecuentes y constituyen por esto problemas de salud; por otra parte, la utilización de un producto vegetal es una ventaja ante otros productos animales o sintéticos que pueden representar un peligro para la salud humana.

**Palabras claves:** Ensayo académico, Producto Natural, Lavanda (*Lavandula angustifolia*), Aceite.

**ABSTRACT:**

In this academic essay, an extensive bibliographical review was carried out where the use of a natural product is justified, such as Lavender (*Lavandula angustifolia*) in the form of Oil for the treatment of stress disorders, which are very frequent and therefore constitute problems of health; On the other hand, the use of a vegetable product is an advantage over other animal or synthetic products that may represent a danger to human health.

**Keywords:** Academic essay, Natural Product, Lavender (*Lavandula angustifolia*), Oil.

**INTRODUCCIÓN:**

Selye, define al estrés como una respuesta biológica inespecífica, estereotipada y siempre igual, al factor estresante mediante cambios en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico. A partir de este concepto se ha demostrado la incidencia de este fenómeno ya sea en el mundo laboral, académico o social siendo uno de los principales males que afecta a grandes poblaciones a nivel mundial.(1)

Según la definición de Chrousos y Gold (1992) “se puede definir al estrés como un estado de falta de armonía o una amenaza a la homeostasis. La respuesta adaptativa puede ser específica, o generalizada y no específica. Así, una perturbación en la homeostasis resulta en una cascada de respuestas fisiológicas y comportamentales a fin de restaurar el balance homeostático ideal”.

Surge así un concepto que es importante definir: homeostasis. La idea es que el cuerpo posee un nivel ideal de oxígeno en la sangre, lo mismo que una acidez y temperatura corporal, entre otras tantas variables. Todas estas se mantienen en esos valores a través de un balance homeostático, estado en el cual todos los valores se mantienen dentro de los rangos óptimos. El cerebro ha evolucionado mecanismos para mantener la homeostasis.

Según Robert Sapolsky (2004) un estresor es cualquier cosa del mundo externo que nos aleja del balance homeostático, la respuesta al estrés es lo que hace nuestro cuerpo para restablecer la homeostasis.(2)

El estrés puede presentarse de forma adaptativa, como respuesta breve a un estímulo, o de forma patológica y crónica, siendo esta última forma nociva para la vida de quien lo sufre, causando numerosos problemas de salud. Según la ocupación que desempeñen, las personas pueden ser más propensas a padecer una activación patológica, que pueden derivar en problemas de salud. Los principales efectos nocivos de esta activación patológica se manifiestan en problemas cardiovasculares, inmunitarios, conductuales, y relacionados con alteraciones en el patrón del sueño, pudiendo generar consecuencias graves, tanto en las relaciones interpersonales como en la salud de las personas.(3)

En la actualidad existen diversas formas de tratar el estrés, entre ellas encontramos la aromaterapia y la masoterapia. Para ello es necesario un aceite con propiedades terapéuticas, en este caso mencionaremos el aceite de lavanda. La Aromaterapia y la Masoterapia moderna comienzan a estudiar los efectos de concentrados volátiles, los aceites esenciales; éstos son mezclas complejas de numerosos constituyentes orgánicos que producen una amplia gama de efectos sobre el organismo. Pueden obtenerse a partir de distintas partes de las plantas que los contengan como flores, semillas, raíces y frutos, ya sea por destilación en agua o hidrodestilación puesto que tienen la propiedad de ser arrastrables por el vapor de agua, o por maceración. Los efectos sobre el organismo pueden clasificarse en terapéuticos o tóxicos dependiendo de la forma de administración del aceite, dosis y susceptibilidad del paciente. Los aceites esenciales, en general, comparten ciertas propiedades terapéuticas como la antiséptica, antiinflamatoria y cicatrizante, pero cada esencia destaca por alguna propiedad única y va a depender de la interacción molecular de sus componentes.

En la actualidad el efecto ansiolítico es muy buscado para masajes terapéuticos y en la aromaterapia, atribuible a ciertas esencias como la de Lavanda. El Estrés, la angustia y la ansiedad constituyen problemas importantes que afectan la salud mental en el mundo entero. Existen estudios que sugieren que aceites esenciales con propiedades ansiolíticas podrían ejercer un efecto beneficioso sobre estas emociones.

Debido a la permeabilidad de los aceites esenciales y por su alta lipofiliidad, penetran a través de la piel y mucosas (boca, nariz, faringe), por lo tanto, se pueden administrar por vía dérmica, respiratoria y en ciertos casos de forma oral. Por vía respiratoria o inhalatoria destacan dos formas de administración: las inhalaciones propiamente y las difusiones atmosféricas. Ésta última tiene la ventaja de ser no invasiva para el paciente, puesto que las moléculas que conforman la esencia se esparcen en la atmósfera en forma de micropartículas con la ayuda de un difusor, por lo tanto, a través del órgano olfativo, estas micropartículas entran directamente en contacto con el sistema nervioso central.(4)

## **DEFINICIÓN DE ESTRÉS**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el estrés como «el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción». En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia. Cualquier cambio o circunstancia diferente que se presente ante nuestras vidas, como cambiar de trabajo, hablar en público, presentarse a una entrevista o cambiar de residencia, puede generar estrés. Aunque también dependerá del estado físico y psíquico de cada individuo

Un determinado grado de estrés estimula el organismo y permite que éste alcance su objetivo, volviendo al estado basal cuando el estímulo ha cesado. El problema surge cuando se mantiene la presión y se entra en estado de resistencia. Cuando ciertas circunstancias, como la sobrecarga de trabajo, las presiones económicas o sociales, o un ambiente competitivo, se perciben inconscientemente como una «amenaza», se empieza a tener una sensación de incomodidad. Cuando esta sensación se mantiene en el tiempo, se puede llegar a un estado de agotamiento, con posibles alteraciones funcionales y orgánicas.(5)

## **TIPOS DE ESTRÉS**

Se han establecido dos tipos o formas de estrés. Uno de estos es positivo (Eustrés) y el otro es negativo (Distrés):

## **Eustrés**

Representa aquel estrés donde el individuo interacciona con su estresor, pero mantiene su mente abierta y creativa, y prepara el cuerpo y la mente para una función óptima. En este estado de estrés, el individuo deriva placer, alegría, bienestar y equilibrio, así como experiencias agradables y satisfactorias. La persona con estrés positivo se caracteriza por ser creativo y motivado, es lo que lo mantiene viviendo y trabajando. El individuo expresa y manifiesta sus talentos especiales y su imaginación e iniciativa en forma única/original. Se enfrentan y resuelven problemas.

## **Distrés**

Este tipo de estrés produce una sobrecarga de trabajo no asimilable, la cual eventualmente desencadena un desequilibrio fisiológico y psicológico que termina en una reducción en la productividad del individuo, la aparición de enfermedades psicosomáticas y en un envejecimiento acelerado. Es todo lo que produce una sensación desagradable.

La vida cotidiana se encuentra repleta de los estresantes negativos, tales como un mal ambiente de trabajo, el fracaso, la ruptura familiar, un duelo, entre otros.

Un mismo estrés puede ser positivo para unos y negativo para otros, como lo puede ser la promoción profesional. Esto implica que cada persona responde de diferentes maneras ante los estresantes. Un estrés en principio positivo puede convertirse en nocivo en dependencia de su intensidad.(6)

## **DIAGNÓSTICO**

De la misma manera que no hay una única respuesta ante situaciones estresantes, tampoco las consecuencias son siempre las mismas, aunque hay una serie de enfermedades y trastornos físicos y psicológicos que suelen afectar a las personas que padecen el estrés.

Todos estos signos y síntomas son importantes para poder obtener un diagnóstico del estrés. En la actualidad es difícil diagnosticar el estrés, pero existen una serie de indicadores para determinar en qué nivel de estrés se encuentra una persona:

- Un nivel indicador es el nivel cognitivo, se caracteriza por pensamientos y sentimientos de miedo y aprensión. La persona da vueltas a las cosas, no encuentra solución a sus problemas, se preocupa por cuestiones sin importancia y no sabe solucionar pequeños problemas, que se convierten en una obsesión. Se crea una sensación de inseguridad y aparecen dificultades en la concentración, lo que conlleva a una falta de atención.
- Otro nivel indicador es el nivel fisiológico. El estrés se manifiesta con gran variedad de síntomas físicos como dolores de cabeza, hipertensión, debilidad, alteraciones del sueño, sensaciones de ahogo, aumento de la sudoración, molestias en el estómago, enfermedades en la piel, tensión generalizada, dolor de cuello, de espalda, dolor de pecho que simula infarto de corazón, etc.
- Y el último nivel indicador es el nivel motor. Se producen acciones observables como llorar con facilidad, aumenta la frecuencia de hábitos compulsivos como comer, fumar o beber alcohol, aparecen tics nerviosos, problemas sexuales, comportamientos extraños y sin finalidad, y por último el deseo de huida para evitar la situación que provoca la sensación de estrés.(7)

## **SÍNTOMAS**

Los síntomas que pueden manifestar son los siguientes:

- Insomnios, dificultad para conciliar el sueño
- Pesadillas
- Flashbacks o escenas retrospectivas
- Tener la Sensación de que un suceso traumático sucede nuevamente
- Pensamientos de carácter abrumador que no se pueden ser controlados
- Irritabilidad
- Aislamiento
- Enojo
- Miedo, preocupación
- Tensión
- Sensación de soledad
- En ocasiones violencia, alcoholismo o depresión
- Evasiones de ciertos pensamientos o sentimientos en relación al evento
- Dificultad para recordar aspectos del hecho traumático
- Pensamientos de carácter negativo sobre sí mismo y el mundo que le rodea

- Pérdida de interés en actividades recreativas
- Culpabilidad.(8)

Las situaciones y presiones que causan estrés son conocidas como estresores. Normalmente pensamos en los estresores como en algo negativo, como un horario laboral exhaustivo o una relación pesada. Sin embargo, cualquier cosa que suponga demandas altas o forzar a ajustar tu vida normal puede ser estresante. Esto incluye los eventos positivos como el casarse, comprar una nueva casa, ir a la universidad o recibir un ascenso.

No obstante, no todo el estrés es causado por factores externos. El estrés también puede ser auto-generado. Por ejemplo, cuando te preocupas excesivamente sobre algo que puede o no que suceda, o el tener pensamientos irracionales y pesimistas sobre tu vida.(9)

Es importante tratar de sobrellevar de la mejor manera el estrés, buscando los tratamientos necesarios para ello. Pues de no ser así las consecuencias pueden ser graves no solo en la parte de salud, sino también en lo emocional y por ende social.

## **ALTERNATIVAS DE TRATAMIENTO**

Existen 4 puntos fundamentales para el tratamiento del estrés: alimentación, fisioterapia en el que se maneja el ejercicio físico, relajación y por último la fitoterapia.

La alimentación es un factor importante en la vida diaria en la que se debe tener una dieta adecuada que es aquella que tiene una cantidad adecuada en calorías, comidas nutritivas, ensaladas, frutas y granos, estos alimentos contienen nutrientes, vitaminas, minerales, enzimas y otros compuestos que pueden ayudar a nuestro organismo a dominar el estrés.

El ejercicio físico es una buena forma de afrontar el estrés porque es una forma saludable de dejar salir la energía contenida y la tensión del organismo debido a que el ejercicio obliga al cerebro a producir endorfinas, que son potenciadores naturales del estado de ánimo, y que se generan con el movimiento del cuerpo, logrando así olvidar frustraciones y otras tensiones.

La fisioterapia es una de las alternativas de tratamiento ya que se aplican diferentes técnicas manuales, una de ellas es la masoterapia en la que se tiene diferentes técnicas especializadas como puntos de presión llamados puntos gatillos, masaje de drenaje, amasamiento y otros.

También actúa a nivel del sistema nervioso, elimina el insomnio, y eleva el rendimiento, aumenta la conciencia de sí mismo, relaja la mente, favorece la concentración y la claridad mental, desbloquea emociones atrapadas entre los tejidos y sensibiliza profundamente.

La fitoterapia, ha sido transmitida de generación en generación para aliviar dolencias por lo cual el uso de plantas se ha ido incrementando en los últimos años. Esta es una terapia natural importante para aliviar diversos malestares en el que cada planta tiene un efecto específico en el organismo, en el caso del estrés existen plantas específicas que ayudan a relajar el organismo, para poder tener un buen descanso y sueño, en definitiva de esta forma controlar los nervios.(7)

Una de las plantas que se utiliza para ayudar en el tratamiento del estrés es la lavanda por sus efectos ansiolíticos y sedantes.

## **ACEITE DE LAVANDA**

La lavanda es una planta semi arbustiva de tallos leñosos, hojas perennes largas y estrechas, y pequeñas flores de color azul violáceo, con un cáliz tubular. Pero pese a su peculiar forma y color, la lavanda se conoce, sobre todo, por el fragante aroma que desprende.(10)

## **TAXONOMÍA DE LA LAVANDA**

- Reino: Plantae
- División: Magnoliophyta
- Clase: Magnoliopsida
- Orden: Lamiales
- Familia: Lamiaceae
- Género: Lavandula
- Especie: *Lavandula angustifolia*

**Droga:** Inflorescencias

**Composición química:** Las inflorescencias contienen aceite esencial, constituido por monoterpenos (linalol, acetato de linalol, cimeno, terpineol, eucaliptol y alcanfor) y sesquiterpenos ( $\beta$ cariofileno). También poseen cumarinas (umbeliferona y herniarina), taninos, derivados del ácido cinámico (ácido rosmarínico), flavonoides (luteolina), triterpenos (ácido ursólico) y esteroides.

**Actividad farmacológica:** tiene propiedades sedantes, relajantes, inductoras del sueño, ansiolíticas, espasmolíticas, anticonvulsivas.

**Indicaciones:** Estados de intranquilidad, insomnio y trastornos digestivos de causa nerviosa. Hipertensión asociada a ansiedad.

**Posología:**

Infusión: 5-10 g de droga por 150 ml de agua, tomar hasta 3 tazas al día

Extracto fluido (1:1): 10-20 gotas, 3 veces al día.

Tintura (1:5): 50 gotas, 3 veces al día

Aceite esencial: 1-4 gotas de aceite de lavanda por vía oral al día.

El aceite esencial puede usarse por vía aromática, y en formas oleosas y semisólidas (10%).

Oleatos o Maceraciones: Se los puedo utilizar de forma tópica especialmente para masajes.

**Seguridad:** Debido a su efecto sedante suave, podría potenciar el efecto producido por fármacos sedantes.(11)

**Métodos de Extracción**

Existe varios métodos de extracción de aceite esencial de plantas aromáticas. Entre ellos tenemos:

**Destilación**

Consiste en separar por calentamiento, en alambiques u otros vasos, sustancias volátiles que se llaman esencias, relativamente inmiscibles con el agua, de otras más fijas, enfriando luego su vapor para reducirlas nuevamente a líquido.

Como la mayor parte de los aceites esenciales son una mezcla de compuestos volátiles, que cumplen la ley de Raoult, lo que representa que a una temperatura dada, la presión total del vapor ejercida por el aceite esencial, será la suma de las presiones del vapor de sus componentes individuales, por lo que durante el proceso de la destilación de vapor, la vaporización del aceite ocurre a una temperatura menor que la del punto de ebullición del agua.(12)

**Destilación por vapor**

El material de la planta, conocido como carga, se coloca en un destilador y luego se pasa vapor caliente a través del mismo. El calor rompe la cámara de almacenado del aceite esencial



con la carga y libera el aceite hacia el vapor (recordar que son volátiles). El vapor/aceite sube dentro del destilador hasta un condensador, que es simplemente un tubo en espiral sumergido en agua fría, que condensa el vapor en agua. Al final de la condensación, el agua y los aceites esenciales se recogen en un recipiente conocido como “balón de destilación”. Este recipiente especialmente diseñado tiene dos salidas, y, considerando que el agua y el aceite no se mezclan, la solución se separará en aceite esencial e hidrolato. Los aceites esenciales son en general menos densos que el agua y flotarán sobre la misma.(13)

## **Rozamiento**

Otro método que se utilizaba históricamente era la extracción de aceite de las flores a partir del rozamiento o efreulage.

Las flores eran colocadas en láminas de vidrio, llamadas “bastidor”, que estaban cubiertas de grasa purificada. La grasa absorbía el aceite esencial de las flores y una vez terminado, la flor se removía y reemplazaba por una nueva. Este proceso era repetido tantas veces como sea necesario hasta que la grasa esté saturada con aceites esenciales. El resultado de este proceso era denominado "pomada"; luego era disuelta en alcohol. Si bien la grasa no se disuelve en alcohol, el aceite esencial sí. El líquido resultante de este proceso, se calentaba con cuidado y al evaporarse primero el alcohol, el aceite esencial en su estado puro quedaba en el recipiente.(13)

## **Maceración**

### **La maceración en aceite**

Se lo utiliza para extraer los principios activos de las partes de las plantas que contengan los principios grasos, usando un aceite vegetal como solvente. Estos principios activos son los aceites esenciales y otros compuestos terpénicos.

Se lo puede realizar con plantas frescas o secas. Se ha usado de forma tópica y pocas veces en forma oral.

La maceración puede ser en frío, cuando la planta se coloca dentro de un envase de vidrio junto con aceite vegetal sin procesar como: de oliva, almendras, girasol etc. Luego se lo sella y se deja reposar por 3 semanas o incluso varios meses, para posteriormente ser filtrados y almacenados.

La maceración en caliente es cuando la planta se coloca dentro de un recipiente de metal o puede ser de vidrio, seguido de la cantidad necesaria de aceite vehicular como aceite de oliva, se lo coloca a baño maría, a fuego bajo de 1 a 3 horas removiendo constantemente sin dejar que llegue a hervir, luego se procede a filtrar y almacenar.

Este es el método más fácil para la obtención casera del aceite de lavanda, y así se puede empezar el tratamiento para mejorar el estrés.

## **FORMA DE PREPARACIÓN DEL ACEITE DE LAVANDA**

### **Materiales:**

- Recipiente de cristal, esterilizado.
- Aceite de oliva extra virgen
- Flores de lavanda orgánicas y limpias
- Colador fino
- Recipientes para almacenamiento
- Etiquetas para rotular
- Balanza digital

### **Preparación:**

1. Una vez que obtengamos nuestras flores de lavanda limpias y secas, procedemos a colocar dentro del envase de vidrio.
2. Agregamos el aceite de oliva hasta cubrir las flores y llenar el envase.
3. Tapamos muy bien, y lo agitamos.
4. Dejamos reposar durante un mes.
5. Una vez transcurrido este tiempo, con la ayuda de un colador filtramos el aceite en los diferentes envases debidamente etiquetados y esterilizados para ser almacenados.

### **Conservación:**

La mejor manera de conservar los aceites, el correcto almacenamiento es, definitivamente, la clave para sacar el mayor provecho a los aceites; tanto los aceites esenciales como los vegetales no gustan de temperaturas extremas ni cambios repentinos, así que debemos asegurarnos de que no pierdan sus cualidades terapéuticas.

## **Envases de vidrio topacio ámbar para aceites.**

Lo primero, los aceites deben estar embotellados preferentemente en recipientes oscuros de vidrio ámbar o azul cobalto, cuyas características protegen los aceites del ataque de los rayos ultravioleta. Nunca debe dejar los aceites donde pueda darles el sol directamente.

Los aceites deben ser almacenados en lugares frescos, secos, protegidos totalmente de la luz y del calor, en botellas bien cerradas y selladas en las que no entre el aire. El lugar de almacenaje debe estar correctamente ventilado.

Siendo moderadamente volátiles, los aceites se evaporan relativamente rápido así que nunca se deben dejar sin cerrar y guardar tras haber sido utilizados. Si va a guardarlos por un espacio de tiempo relativamente largo o en épocas de calor extremo (muchos meses) hay que asegurar que sus tapones estén bien cerrados y sus pipetas hayan sido retiradas, consiguiendo un cierre hermético. De este modo se evita la evaporación de los aceites y que impregnen de olor el espacio en el que hayan sido almacenados.

También hay otra importante razón por la que se deben almacenar los aceites adecuadamente, y se trata de la seguridad: Es extremadamente importante guardarlos bajo llave y totalmente fuera del alcance de los niños, puesto que, a pesar de ser productos naturales, muchos de ellos no dejan de ser muy peligrosos en las manos de un niño, especialmente si los ingiere.

## **Cajas para almacenar o transportar aceites.**

Se puede considerar almacenarlos juntos en un estuche de aceites, protegidos de cambios extremos de temperaturas y golpes, acolchados en espuma. A su vez, de este modo resulta más fácil mantenerlos fuera del alcance de los niños.

## **Un poco de química.**

Los aceites esenciales son sustancias complejas. Sus propiedades medicinales tienen origen en sus componentes tales como monoterpenos y sesquiterpenos. Estos son compuestos que consisten en 10 (mono) o 15 (sesqui) átomos de carbono que pueden llevar también un átomo de oxígeno fijado a ellos en forma de alcohol, aldehído, ácido o cetonas. También contienen unas cuantas débiles uniones dobles de carbono características de los ácidos grasos insaturados. Cuando los monoterpenoides y sesquiterpenoides son expuestos al aire, se someten a un proceso de oxidación: el alcohol es transformado en aldehído, y el aldehído

puede transformarse en ácido. ¿Suena familiar? Este es el mismo proceso responsable de estropear el vino y transformarlo en vinagre cuando es accidentalmente expuesto al aire durante su almacenamiento.

¿Se ha puesto rancio aceite vegetal en la alacena alguna vez? Ese particular olor delata el mismo proceso químico. Casi todos los constituyentes de los aceites esenciales son compuestos insaturados que contienen carbono, por lo que pueden someterse a la misma reacción, estropearse u oxidarse. Éstos deben ser evitados si han sufrido oxidación.

### **Los peligros de la oxidación.**

La oxidación estropea los aceites esenciales y degrada su calidad aromática y propiedades terapéuticas. Con todo eso, además lleva a la formación de irritantes de la piel y a potenciales alérgenos. La exposición a aceites oxidados puede causar erupciones en la piel y a reacciones alérgicas más serias. Cambios drásticos en el aroma y consistencia (el espesamiento).

### **La oxidación y las alergias.**

Existe una relación entre la oxidación de los componentes de un aceite y su capacidad para activar reacciones alérgicas. No es extraño así que las reacciones producidas por el aceite almacenado y oxidado fueran más fuertes que las reacciones provocadas por un aceite fresco y sin oxidar; de forma similar, cuando se expone el aceite de lavanda al aire, el acetato de linalilo se oxida, creando peróxidos y epóxidos que son potenciales alérgenos.(14)

## **USO DE ACEITE**

En el tratamiento del estrés, los masajes relajantes y terapéuticos con aceite de lavanda, tres veces por semana, son de gran ayuda pues sus propiedades ingresan al torrente sanguíneo a través de los poros de la piel.

Los beneficios sedantes del aceite de lavanda en el sistema nervioso son muy notorios desde la primera sesión terapéutica.

No existen contraindicaciones en el aceite de lavanda, pero es importante siempre tener la precaución de observar las reacciones de la piel al contacto con el aceite.

Otra forma de utilizarlo sin ayuda sería, colocando un poco del aceite sobre las sienes y realizar pequeños movimientos circulares contrarios a las manecillas del reloj. Esto mejora la sensación de cansancio y estrés que la persona siente.

## CONCLUSIONES

- En la actualidad se considera de gran ayuda para el tratamiento del estrés el aceite de lavanda por sus propiedades terapéuticas.
- Todos los aceites terapéuticos deben tener una manipulación y un almacenamiento adecuado para mantener activas sus propiedades.
- Es importante tomar en cuenta la calidad de nuestro aceite de lavanda, cuidando detalladamente tanto su aroma y textura, para evitar daños en la piel al momento de aplicarlo.
- En los hogares se debería realizar el proceso de elaboración de nuestro propio aceite natural de lavanda, para tenerlo a disposición cuando lo necesitemos y evitar que el estrés reste equilibrio en la salud de nuestra familia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. La LMT de JLTLMFBCALMGQSÁ De. "ESTRÉS EN ESTUDIANTES." Enfermería Investig Investig vinculación, docencia, y gestión [Internet]. 2016;Número 2;52. Available from: <https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/752/728>
2. De Psicología F, Daneri DMF. UNIVERSIDAD DE BUENOS AIRES "Psicobiología del Estrés" [Internet]. 2012 [cited 2021 May 5]. Available from: [https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/electivas/090\\_comportamiento/material/tp\\_estres.pdf](https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/electivas/090_comportamiento/material/tp_estres.pdf)
3. Abad SM. MONOGRAFÍA INTRODUCCIÓN. ESTADO ACTUAL DEL TEMA [Internet]. Nuberos Científica. 2020 Jul [cited 2021 May 2]. Available from: <http://ciberindex.com/index.php/nc/article/view/3031nc>
4. Medicinales Aromáticas P. Boletín Latinoamericano y del Caribe de. [cited 2021 Jun 9]; Available from: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=85650406>
5. Torradesa S. Estrés y burn out. Definición y prevención | Offarm [Internet]. [cited 2021 May 25]. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-estres->

burn-out-definicion-prevencion-13112896

6. Universidad de Ciencias Médicas “Calixto García.” Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud [Internet]. [cited 2021 May 8]. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252014000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252014000300009)
7. El estrés un problema de salud del mundo actual [Internet]. [cited 2021 May 2]. Available from: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2310-02652014000100013&script=sci_arttext)
8. UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA MODALIDAD EXAMEN COMPLEXIVO DOCUMENTO PROBATORIO (DIMENSIÓN ESCRITA) DEL EXAMEN COMPLEXIVO DE GRADO.
9. ¿Qué es el estrés? Causas y síntomas - AEPSAL [Internet]. [cited 2021 May 2]. Available from: <https://www.aepsal.com/estres-causas-y-sintomas/>
10. La lavanda, una planta aromática y ornamental | Consumer [Internet]. [cited 2021 May 2]. Available from: <https://www.consumer.es/bricolaje/la-lavanda-una-planta-aromatica-y-ornamental.html>
11. Contero Bedoya Fausto Fernando. MÓDULO DE FITOFARMACIA. Primera Ed. Instituto Superior Tecnológico “Dr. Misael Acosta Solís,” editor. Riobamba; 2020.
12. SENA SN de A. Introducción a la Industria de Aceites Esenciales [Internet]. [cited 2021 May 3]. Available from: [https://repositorio.sena.edu.co/sitios/introduccion\\_industria\\_aceites\\_esenciales\\_plantas\\_medicinales\\_aromaticas/pdf/ACEITES\\_ESENCIALES\\_EXTRAIDOS\\_DE\\_PLANTAS\\_MEDICINALES\\_Y\\_AROMATICAS.pdf](https://repositorio.sena.edu.co/sitios/introduccion_industria_aceites_esenciales_plantas_medicinales_aromaticas/pdf/ACEITES_ESENCIALES_EXTRAIDOS_DE_PLANTAS_MEDICINALES_Y_AROMATICAS.pdf)
13. International Federation of Aromatherapists. Extracción de aceites esenciales :: International Federation of Aromatherapists [Internet]. 2016 [cited 2021 May 3]. Available from: [https://ifaroma.org/es\\_ES/home/explore\\_aromatherapy/essential-oil-extraction](https://ifaroma.org/es_ES/home/explore_aromatherapy/essential-oil-extraction)
14. Conservación de los aceites esenciales - Esenciales [Internet]. [cited 2021 Jun 7]. Available from: <https://www.essenciales.com/conservacion-de-los-aceites-esenciales.html>