



MISAEEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

**“BENEFICIOS DE LA AROMATERAPIA EN LOS
TRATAMIENTOS ESTÉTICOS Y LA SALUD DE LA PIEL”**

**Trabajo de Titulación Previo a la Obtención del Título de
Tecnóloga en Estética Integral.**

Autor:

CATALINA MERCEDES HERNÁNDEZ PUYOL

Tutor:

MARÍA BELÉN ÁLVAREZ OBANDO

RIOBAMBA, 2026



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Catalina Mercedes Hernández Puyol autor de la presente investigación, con cédula de ciudadanía N° 0604093559, libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: “Beneficios de la Aromaterapia en los Tratamientos Estéticos y la Salud de la Piel”; es de mi plena autoría, original y no es producto de plagio o copia alguna, constituyéndose en documento único, de acuerdo a los principios de la investigación científica. El patrimonio intelectual del trabajo investigativo pertenece al Instituto Superior Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Riobamba, 23 de enero de 2026

Catalina Mercedes Hernández Puyol

C.C. 0604093559

AUTORA



ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, 23 de enero de 2026

Yo, María Belén Álvarez Obando , en mi calidad de tutor/a, certifico que la estudiante Catalina Mercedes Hernández Puyol del año lectivo 2025-2026, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación: “Beneficios de la aromaterapia en los tratamientos estéticos y la salud de la piel” , certifico que el mencionado trabajo cumple con todos los requisitos legales y tecnológicos; en virtud de ello le asigno la calificación de ____/10, con ____% de plagio, revisado a través del sistema de anti plagio que maneja la institución, particular que pongo a consideración para los fines pertinentes.

Atentamente,

CI: 0604079947

María Belén Álvarez Obando



ACTA DE EVALUACIÓN

Riobamba, ...

El tribunal de Evaluación del Trabajo de Titulación, previa la obtención del título de
TECNÓLOGA EN ESTÉTICA INTEGRAL

POR CONSENSO ADJUNTA LA CALIFICACIÓN DE:

.....

**Al Trabajo de Titulación: “BENEFICIOS DE LA AROMATERAPIA EN LOS
TARTAMIENTOS ESTÉTICOS Y LA SALUD DE LA PIEL”**

AUTOR: CATALINA MERCEDES HERNÁNDEZ PUYOL

TUTOR: MARÍA BELÉN ÁLVAREZ OBANDO

Código de proyecto N.º

Por el TRIBUNAL.

f.....

Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN.

f.....

DEDICATORIA

El presente artículo de académico está dedicado a mis padres Cesar y Aurora, por su amor, trabajo, consejo sacrificios a lo largo de estos años, por ser el pilar fundamental a lo largo de mi formación profesional, brindándome su apoyo, amor y confianza en todo momento.

A mi hermano Daniel por todo el apoyo y cariño demostrado, la compañía a lo largo de esta nueva etapa de mi vida.

Catalina.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, mi familia por todo el apoyo incondicional que me dieron a lo largo de estos dos años, al Instituto Universitario Misael acosta Solís, por abrirme sus puertas para estudiar en esta noble institución, a mis maestros por haber compartido sus conocimientos, por la amistad y los consejos brindados.

A la tutora de este trabajo de titulación, Tnloga. Belencita Álvarez por su paciencia, consejos, el apoyo desinteresado y el aporte de su gran conocimiento para el desarrollo del presente.

También quiero agradecer a mis amigos por formar parte de esta nueva etapa y a cumplir un sueño más.

Catalina.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA	II
ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	III
ACTA DE EVALUACIÓN	IV
ÍNDICE DE CONTENIDOS	VII
ÍNDICE DE TABLAS	IX
ÍNDICE DE FIGURAS.....	X
1. RESUMEN	1
2. PALABRAS CLAVE:	2
3. ABSTRACT.....	3
4. KEYWORDS:.....	4
5. INTRODUCCIÓN	5
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos:	6
ESTADIO DE ARTE Y MARCO TEÓRICO	6
Estado de arte	6
Marco teórico	6
Aromaterapia.....	6
Tipos de aromaterapia	7
Beneficios de la aromaterapia	7
Psicología de los aromas	8
Tratamientos estéticos	8
Principios de la estética integral:	8
La hormona del estrés	9
Como afecta el estrés en la salud de la piel	9
Aromas que disminuyen el estrés	9
6. METODOLOGÍA	11
Tipo de investigación:	11
Muestra:	11

Procedimiento de búsqueda:	11
7. RESULTADOS.....	13
8. DISCUSIÓN	23
9. CONCLUSIONES	26
10. BIBLIOGRAFÍA.....	27
Bibliografía	27

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Resumen de Resultados	13
-------------------------------------	----

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Modelo PRISMA de la revisión de literatura.....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 2 Facial Aromático (14).....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 3 Masajes corporales aromáticos (15).....	¡Error! Marcador no definido.
Figura 4 tratamientos capilares aromáticos (17).....	20
Figura 5 Beneficio de los baños aromáticos (18)	¡Error! Marcador no definido.

1. RESUMEN

La aromaterapia surge como una alternativa accesible, natural y de bajo riesgo dentro de las prácticas holísticas aplicadas a la estética avanzada. Esta técnica utiliza aceites esenciales extraídos de plantas, flores, hierbas y árboles para promover la salud física, emocional y mental, integrando el bienestar holístico con los tratamientos estéticos contemporáneos mediante una experiencia multisensorial.

El estrés tiene un impacto negativo significativo en la piel, manifestándose en acné, sequedad, enrojecimiento, envejecimiento prematuro y agravamiento de afecciones como psoriasis y eccema. Aplicada de forma tópica o por inhalación, actúa sobre el sistema límbico, ayudando a regular emociones, reducir el estrés y mejorar la salud cutánea.

En estética, los aceites esenciales se incorporan en masajes, faciales, tratamientos corporales, capilares, baños aromáticos y cosméticos, con beneficios como hidratación, efecto calmante, acción antiinflamatoria, antimicrobiana y rejuvenecedora. Aceites como lavanda, manzanilla, incienso, árbol de té, bergamota y rosa mosqueta destacan por su eficacia en la relajación, mejora del estado de ánimo y cuidado de la piel.

El objetivo de esta revisión bibliográfica narrativa fue sistematizar la evidencia científica disponible entre 2019 y 2025 sobre los beneficios de la aromaterapia en los tratamientos estéticos y la salud de la piel, con el fin de respaldar la creación de protocolos estéticos seguros, efectivos e integrales. Para ello, se analizaron artículos científicos, libros, guías, blogs especializados y trabajos académicos siguiendo el modelo PRISMA.

Los resultados evidencian que la aromaterapia mejora la experiencia estética, potencia los efectos de los tratamientos, contribuye a la reducción del estrés, favorece la regeneración cutánea y apoya el tratamiento de afecciones dermatológicas como acné y psoriasis. En conclusión, la aromaterapia se consolida como un complemento eficaz y holístico en la estética integral, mejorando tanto la salud de la piel como el bienestar general del paciente.

2. PALABRAS CLAVE:

<Aromaterapia >; <beneficios >; <Salud de la piel>; < aceites esenciales >

3. ABSTRACT

Aromatherapy emerges as an accessible, natural, and low-risk alternative within holistic practices applied to advanced aesthetics. This technique uses essential oils extracted from plants, flowers, herbs, and trees to promote physical, emotional, and mental health, integrating holistic well-being with contemporary aesthetic treatments through a multisensory experience.

Stress has a significant negative impact on the skin, manifesting as acne, dryness, redness, premature aging, and the worsening of conditions such as psoriasis and eczema. When applied topically or through inhalation, aromatherapy acts on the limbic system, helping to regulate emotions, reduce stress, and improve skin health.

In aesthetics, essential oils are incorporated into massages, facial treatments, body and hair treatments, aromatic baths, and cosmetic products, providing benefits such as hydration, calming effects, anti-inflammatory, antimicrobial, and rejuvenating actions. Oils such as lavender, chamomile, frankincense, tea tree, bergamot, and rosehip stand out for their effectiveness in promoting relaxation, improving mood, and enhancing skin care.

The objective of this narrative literature review was to systematize the scientific evidence available between 2019 and 2025 regarding the benefits of aromatherapy in aesthetic treatments and skin health, in order to support the development of safe, effective, and integrative aesthetic protocols. To this end, scientific articles, books, guides, specialized blogs, and academic works were analyzed following the PRISMA model.

The results show that aromatherapy enhances the aesthetic experience, potentiates treatment outcomes, contributes to stress reduction, promotes skin regeneration, and supports the treatment of dermatological conditions such as acne and psoriasis. In conclusion, aromatherapy is consolidated as an effective and holistic complement within integrative aesthetics, improving both skin health and the overall well-being of the patient.

4. KEYWORDS:

<Aromatherapy>; <Benefits>; <Skin health>; <Essential oils>

5. INTRODUCCIÓN

En la búsqueda de opciones más accesibles que disminuyan los riesgos en los tratamientos estéticos naturales, que no sean costosos se ha encontrado una alternativa dentro de las prácticas holísticas para el cuidado y bienestar personal la utilización de aceites esenciales extraídos de plantas, flores hierbas y arboles para promover la salud física, emocional y mental. La incorporación en la estética avanzada representa un puente entre el bienestar holístico y los tratamientos de belleza contemporáneos, ofreciendo una experiencia multisensorial que beneficia tanto el cuerpo como la mente, conocido como Aromaterapia (1).

La incorporación de esta técnica en la estética avanzada representa un puente entre el bienestar holístico y los tratamientos de belleza contemporáneos, ofreciendo una experiencia multisensorial que beneficia tanto el cuerpo como la mente, esta práctica milenaria, basada en el uso de los aceites esenciales para mejorar la salud de la piel, estado de ánimo y la sensación general de bienestar (2).

La piel de una persona con estrés puede mostrar diversos signos, incluyendo acné, enrojecimiento, sequedad, opacidad, erupciones cutáneas, ojeras y puede desencadenar o empeorar afecciones preexistentes como eccema o psoriasis. También puede verse un tono de piel irregular y con el tiempo, el estrés puede contribuir al envejecimiento prematuro y a la formación de arrugas debido a la pérdida de elasticidad.

En estética, la aromaterapia se usa a través de los aceites esenciales diluidos en portadores o mezclados con productos como cremas y lociones para masajes faciales y corporales y para enriquecer cosméticos, las vías de aplicación pueden ser tópica o por inhalación, la selección de aceites dependerá de los beneficios deseados; como por ejemplo antiarrugas, hidratación o calmante. (3)

Por lo tanto el motivo de esta revisión bibliográfica narrativa fue recopilar la evidencia existente que avale los beneficios que tiene la aromaterapia en los tratamientos estéticos y en el cuidado de la piel, a fin de contar con respaldo válido para la creación de protocolos estéticos con la complementación de la aromaterapia estética, que se encuentren disponibles

para su aplicación y al alcance de los pacientes como una opción segura, efectiva que conlleve con el efecto holístico e integral.

Por ello se plantearon los siguientes objetivos:

Objetivo general

Sistematizar la información existente acerca de los beneficios de la aromaterapia en los tratamientos estéticos y la salud de la piel.

Objetivos específicos:

1. Recopilar la información bibliográfica en bases de datos digitales y otras fuentes, referente a los beneficios del uso de la aromaterapia en los tratamientos estéticos y la salud de la piel entre los años 2019 y 2025.
2. Seleccionar las fuentes bibliográficas de acuerdo con su actualidad, calidad, accesibilidad y aporte al objetivo del estudio.
3. Analizar la información contenida en las fuentes bibliográficas seleccionadas a fin de presentar un resumen y comparación de los datos encontrados.

ESTADIO DE ARTE Y MARCO TEÓRICO

Estado de arte

Esta revisión bibliográfica narrativa recopila la evidencia científica existente que avala los beneficios que tiene la aromaterapia en los tratamientos estéticos y en el cuidado de la piel, a fin de contar con respaldo válido para la creación de protocolos con el uso de aromaterapia estética, que se encuentren disponibles para su aplicación y al alcance de los pacientes, como una opción segura, efectiva y que conlleve el efecto holístico e integral.

Marco teórico

Aromaterapia

La aromaterapia es el uso de los aceites esenciales aromáticos extraídos de flores, raíces o árboles, mediante la difusión del mismo en el aire o ambiente y es percibida por el olfato de los que se encuentran alrededor produciendo efectos positivos en el organismo de las personas de manera fisiológica y psicológica (4)

Las personas vienen usando la aromaterapia para mejorar el estado físico y emocional, quienes se preocupan por conocer las propiedades benéficas de cada una de las esencias, para su aplicación, ante diversos malestares que sufren. También existen demanda de estos aceites para mejorar su belleza, por la facilidad de encontrar los aceites en diferentes presentaciones (4),

Tipos de aromaterapia

Se pueden encontrar diferentes tipos de aromaterapia, entre ellas los siguientes:

- ✓ Aromaterapia holística: este tipo de aromaterapia usa los aceites esenciales, para realizar masajes, relajación y tratamientos de trastornos físicos y psíquicos.
- ✓ Aromaterapia clínica: combinada la medicina biológica y la medicina convencional con el uso de los diversos aceites esenciales.
- ✓ Aromaterapia estética: se usa para mejorar la apariencia de la piel, a través de diversos tratamientos estético (5)

Beneficios de la aromaterapia

La aromaterapia tiene beneficios múltiples puede ayudar al estado emocional de las personas en los diversos tratamientos. Varias investigaciones que se contempla en los antecedentes del presente estudio han demostrado estos beneficios; que son aplicados en diferentes ramas de la medicina, la psicología, la dermatología.

La aromaterapia de los aceites esenciales, pueden ser administradas de dos maneras:

- a) Por la vía cutánea: que se da a través de los masajes a la piel;
- b) Por la vía olfativa que se dan por inhalaciones o difusión atmosférica.

En el presente caso, ingresa al sistema límbico e hipotalámico, estas regiones son muy antiguas y responsables de emociones, sentimientos, instintos e impulsos. También almacenan los contenidos de la memoria y regulan la liberación de hormonas. Por esto los olores pueden influir en nuestro comportamiento y funciones corporales. Si se difunden por la atmosférica: se administran desde el ambiente, son consideradas como vías no invasivas, sin embargo existen bases científicas que indican que algunos aceites esenciales son

inhalados en forma rápida, activando la función cerebral, para el control del estrés y depresión (6)

Psicología de los aromas

Aromas Las emociones y los aromas están sumamente relacionados. El poder del aroma tiene un gran impacto en el estado emocional de los humanos que puede generar sensaciones placidas para sentirnos mejor. Según StephenWarrenburg de la Universidad de Oxford, los aromas pueden reducir estrés y tensiones mentales, al igual que favorecer el humor de las personas. Cada aroma distinto se conecta con nuestro cerebro, provocando diversos estados de ánimo y bienestar general debido a sus propiedades químicas y naturales (2)

Tratamientos estéticos

La estética integral es un enfoque holístico del cuidado que une la belleza exterior con el bienestar interno, buscando mejorar la calidad de vida de las personas a través de tratamientos estéticos y prácticas de bienestar para cuerpo y mente. Va más allá de los tratamientos convencionales, integrando aspectos como la salud emocional y física para lograr un equilibrio completo (3).

Principios de la estética integral:

Enfoque holístico: Se centra en la conexión entre el bienestar físico, mental y emocional, reconociendo que la belleza exterior está ligada a la salud interior (7)

Visión global del ser humano: Considera los aspectos sociales, culturales, anatómicos y fisiológicos del individuo para aplicar procedimientos estéticos que promuevan el bienestar general

Cuidado del cuerpo y la mente: Combina tratamientos estéticos con prácticas de bienestar, como masajes, aromaterapia y otras terapias alternativas

Prevención y promoción de la salud: Busca prevenir problemas de la piel y el cuerpo, como el estrés o el acné, promoviendo la salud integral del cliente

Dentro de la aromaterapia también se puede mencionar a la fitoterapia, la cual consiste en utilizar plantas o flores como parte de los tratamientos estéticos, esta complementa al uso de los aceites esenciales, se puede utilizar en los baños de belleza y relajación (8)

La hormona del estrés

Antes de abordar el conocimiento sobre las hormonas que incrementan el estrés en el cuerpo humano debemos entender que es una hormona, es una molécula segregada por glandulas específicas del sistema endocrino que liberadas en el torrente sanguíneo llegan a cada una de las células las cuales influyen en su funcionamiento (9)

Las hormonas cuando estamos estresados se ponen en marcha a las células y aprovechan el potencial de fuerza, oxigenan el cuerpo y se prepara para un exceso de fuerza física, esto ocurre más allá de la comprensión de nuestro cerebro, el problema se manifiesta cuando los episodios de estrés son cada vez más frecuentes y ahí es cuando vienen complicaciones físicas, médicas y emocionales (9)

Las hormonas ligadas al estrés y que afectan a la salud estética principalmente son el cortisol el cual afecta directamente en el desempeño del sistema inmunológico y se complementa con la aparición de acné, las catecolaminas influyen en la movilización de energía contribuye a la oxidación de las células y en el envejecimiento prematuro, la vasopresina actúa en la retención de líquidos por ello afecta la movilización de los mismos ocasionando hinchazón en diferentes zonas del rostro y del cuerpo en general (10)

Como afecta el estrés en la salud de la piel

El estrés, así como en situaciones de peligro nos puede sacar de apuros en exceso al liberar las hormonas mencionadas en la estrofa anterior pueden desencadenar o agravar afecciones como el acné, la psoriasis y el eccema. También debilita la barrera cutánea, dificulta la cicatrización de heridas y acelera el envejecimiento, causando más arrugas y flacidez (11)

Aromas que disminuyen el estrés

La aromaterapia que se utiliza para disminuir el estrés utiliza aceites esenciales de inhalación o aplicación tópica de:

- Lavanda; recomendado para promover la relajación y un sueño reparador
- Manzanilla; desinflamante, vasodilatador, ayuda a reducir la ansiedad
- Sándalo; propiedades sedantes y relajantes ayudan a calmar la ansiedad
- Incienso.; combate la ansiedad, favorece a la calma
- Bergamota; reduce el estrés y mejora el estado de ánimo (12)

6. METODOLOGÍA

Tipo de investigación: Revisión bibliográfica narrativa.

Es un tipo de estudio que recopila, analiza y sistematiza literatura científica sobre un tema amplio ofreciendo una visión general interactiva del conocimiento existente sin seguir un protocolo de búsqueda estricta. Se caracteriza por su flexibilidad permitiendo hacer una síntesis crítica y contextualizada de la información es menos rigurosa que una revisión sistemática.

Muestra: Artículos científicos de revistas indexadas en bases de datos digitales, publicados entre los años 2019 y 2025, que se refieran a ensayos, revisiones, estudios, entrevistas, encuestas, artículos, tesis sobre los beneficios de la aromaterapia en tratamientos estéticos y en el cuidado de la piel Trabajos de titulación realizados respecto al tema en el ISTMAS y otras instituciones de Educación Superior.

Procedimiento de búsqueda:

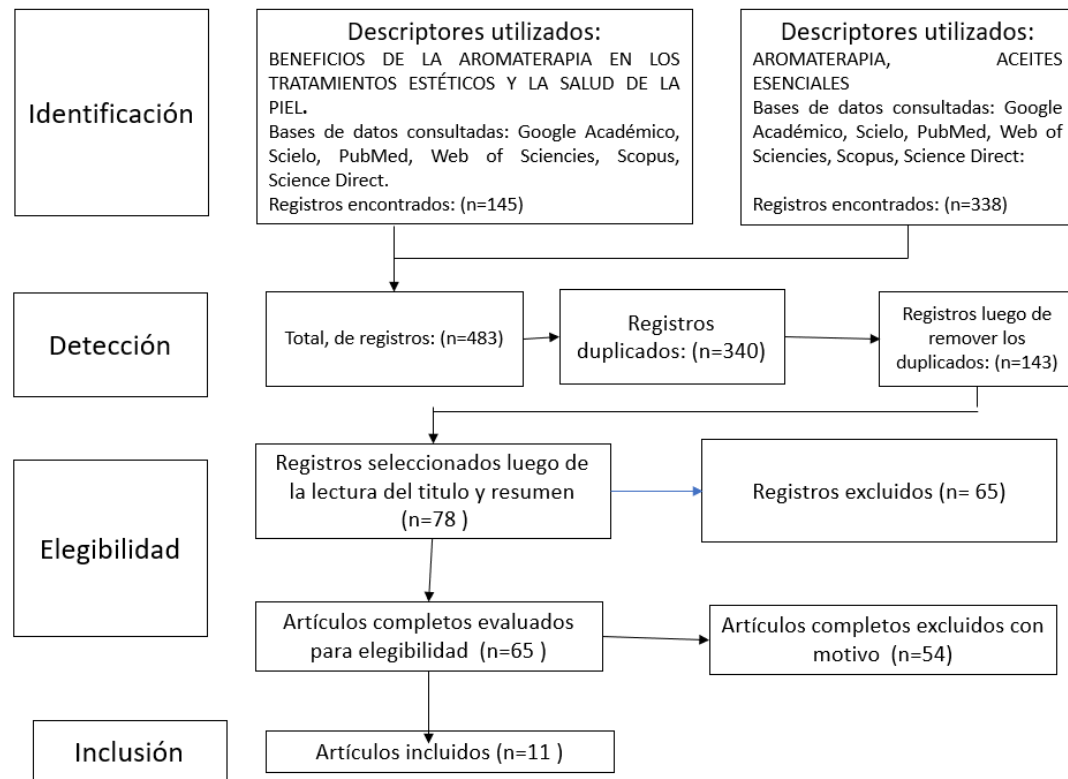
Para el desarrollo de la revisión, se tomaron en cuenta las recomendaciones de la declaración PRISMA sobre este tipo de publicaciones, y el proceso de selección que se propone:

- 1.Búsqueda en bases de datos Google Académico, Scielo, PubMed, Web of Sciencies, Scopus, Science Direct, y otras, usando palabras clave como “aceite esencial”, “aroma terapia”, “salud de la piel”, etc., publicados entre el 2019 al 2025, en idiomas español, inglés y portugués
- 2.Selección para excluir artículos repetidos o incomprensibles n=340
- 3.Selección por título, para excluir aquellos que no corresponden al objetivo de la investigación.
- 4.Selección para excluir aquellos artículos que no puedan ser recuperados de manera completa
- 5.Selección por abstract, para excluir aquellos que no corresponden al objetivo de la investigación

Además, se buscaron trabajos de titulación relacionados al tema realizados en el ISTMAS e instituciones educativas superiores, usando un método similar de selección.

Posteriormente se procedió a la lectura de todo el material recopilado, la selección de información necesaria, y la comparación y análisis de los datos más relevantes a fin de emitir una conclusión.

Figura 1 Modelo PRISMA de la revisión de literatura.



Fuente: Hernández, C. 2026

7. RESULTADOS

La revisión bibliográfica narrativa de este artículo académico al desarrollarlo por el método PRISMA descrito en el capítulo anterior se obtuvo los siguientes resultados descritos en la tabla resumen.

Tabla 1 Resumen de Resultados

Nro .	Nombre del autor	Año	Tipo de publicación	Objetivo	Población	Método usado	Beneficios
1	ITSQMED	2025	Sitio web	Integración de la aromaterapia en los tratamientos estéticos	Pacientes estéticos	N/A	la aromaterapia añade una dimensión sensorial única a los tratamientos estéticos, elevando la experiencia del cliente y potenciando los resultados.
2	Jade Shutes	2025	Sitio web	agregar aceites esenciales a los productos utilizados para limpiar y calmar los sentidos	Pacientes estéticos	N/A	La aromaterapia se usa para humectar la piel, nutrir la piel también calman los sentidos con el fin de reducir el estrés
3	Junquera Iñigo	2023	Sitio web	Medir el efecto terapéutico de los aceites usado en	Pacientes estéticos	N/A	Los aceites esenciales son una maravillosa herramienta con la que completar y complementar una buena sesión de trabajo

				masajes corporales.			corporal o masaje. Los aceites esenciales son extractos líquidos, concentrados, obtenidos por destilación, por el arrastre con vapor de plantas aromáticas u órganos de la planta (flor, hoja, madera, raíces, cortezas, frutos, ...) o de hierbas.
4	Luxeny	2024	Sitio web	La búsqueda por potenciar la salud y belleza del cabello, explorando diversos productos y técnicas.	Mujeres mayores de 18 años	N/A	La aromaterapia utiliza aceites esenciales extraídos de plantas, flores y hierbas para promover la salud y el bienestar. Aunque es bien conocida por sus beneficios para la mente y el cuerpo, la aromaterapia también ofrece una rica paleta de soluciones para diversos dilemas capilares, desde el control del frizz hasta el fortalecimiento de los folículos pilosos.
5	EURO INNOVA	2024	blog	crear una experiencia revitalizante y relajante a través de los baños aromáticos	Pacientes femeninas mayores de edad	Baño aromático	• Relajación muscular: El agua caliente ayuda a relajar los músculos. • Estímulo del olfato: Los

							aceites esenciales activan el sentido del olfato, ofreciendo beneficios emocionales y mentales. • Cuidado de la piel: Los ingredientes naturales nutren y suavizan la piel. • Aportes a la Salud Mental • Reducción del estrés: La combinación de aromas y agua caliente puede reducir significativamente el estrés. • Mejora del ánimo: Los aceites esenciales como la lavanda o la bergamota tienen efectos positivos en el
--	--	--	--	--	--	--	--

							estado de ánimo
6	Contero Fausto, Quesada Margarita y Barrera Jorge	2020	Artículo	El tratamiento alternativo que combina una crema elaborada a base de principios activos naturales de caléndula, manzanilla, geranio, nardo y melaleuca,	Pacientes con Psoriasis	N/A	El tratamiento alternativo que combina una crema elaborada a base de principios activos naturales de caléndula, manzanilla, geranio, nardo y melaleuca, con terapia floral, resulta efectivo para el tratamiento de pacientes con psoriasis. El origen y desarrollo de esta enfermedad, está relacionado con conflictos emocionales generados por descontrol, estrés, ansiedad, falta de valoración interna, autculpa, e hipersensibilidad, entre otros que se describen en este estudio. La aplicación del protocolo naturopático descrito provocó la remisión de las manifestaciones psoriásicas en los pacientes estudiados, y una modificación

							positiva de su aspecto emocional.
7	Meza , Rocio ; Ayora , Teresa; Castañeda , Daniel; Pacheco, Heidid; Guevara, Juan	2023	Artículo	beneficios de los productos naturales, la industria cosmética utiliza de manera más frecuente, plantas medicinales para la formulación de productos utilizados en el cuidado de la piel.	N/A	N/A	Las plantas son una de las mejores fuentes para la obtención de compuestos para la elaboración de los cosmeceúticos en beneficio de la salud de nuestra piel
8	Wildwood, Christine	2019	Guía	Elaborar una guía para aquellos que quieran aplicar las esencias de las plantas aromáticas para la salud de la piel	N/a	N/A	Fortalece las habilidades innatas de la piel para curarse a si misma
9	Damian , Peter;	2020	Libro	Utilización de los	N/A	N/A	los tejidos subcutáneos y conexos enriqueciendo

	Damian , Kate			aceites esenciales			la circulación sanguínea linfática y la eliminación de toxinas mientras ayudan a nutrir la piel también reduce o elimina inflamaciones en la piel
10	Bustam ante Valesk a	2024	Blog	Cómo la aromaterapi a mejora la salud de la piel	N/A	N/A	El aceite ozonizado para aromaterapia es un producto enriquecido con oxígeno activo, conocido por sus propiedades oxigenantes, antimicrobianas, hidratantes y regenerativas. Se utiliza para mejorar la circulación, combatir microorganismos y promover la reparación celular. En aromaterapia, potencia los beneficios de los aceites esenciales, ayudando a relajar, revitalizar o equilibrar emociones, además de ser ideal para el cuidado de la piel
11	Rock nature	2024	Blog	La aromaterapi a como complement	N/A	N/A	Gracias a las propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias de

				o en los tratamientos de belleza y relajación			aceites como el de árbol de té y el de lavanda, la aromaterapia puede ser efectiva en el tratamiento del acné. Estos aceites ayudan a reducir la inflamación, eliminar bacterias y promover una cicatrización más rápido
--	--	--	--	--	--	--	---

En el ámbito de la estética, la aromaterapia se ha convertido en un complemento invaluable para una variedad de tratamientos. Desde faciales rejuvenecedores hasta masajes relajantes, los aceites esenciales se utilizan para potenciar los beneficios de cada sesión (13).

Jade Shutes menciona en su block que, durante un facial, se pueden agregar aceites esenciales a los productos utilizados para limpiar, en difusores de aroma o en spray como ambientales, en los productos para el skin care en cabina se los puede añadir al exfoliar y humectar la piel. Aceites como la lavanda, el geranio y el incienso que no solo nutren la piel, sino que también calman los sentidos con el fin de reducir el estrés (14)

Figura 2 Facial Aromático (14)



Fuente: Shute, J. 2025

Los masajes con aceites esenciales son una forma efectiva de relajar los músculos, mejorar la circulación y rejuvenecer la piel, aplicados directamente en la piel disueltos en un aceite

conductor o través de Pindas. Los aceites de menta, eucalipto y romero son excelentes opciones para aliviar la tensión y revitalizar el cuerpo (15)

Figura 3 Masajes corporales aromáticos



Fuente: Junquera, I. 2023

Para aquellos que buscan mejorar la salud del cabello y el cuero cabelludo, los tratamientos capilares aromáticos ofrecen una solución natural. Aceites como el de jojoba, el de rosa mosqueta y el de árbol de té pueden ayudar a fortalecer el cabello, estimular el crecimiento y aliviar la picazón, a la vez aplicados los aromas a través de difusores o spray en el ambiente se logra relajar al paciente para que los tratamientos sean más efectivos (16)

Figura 4 tratamientos capilares aromáticos



Fuente: Luxeny, 2024

Sumergirse en un baño caliente con aceites esenciales es una excelente manera de relajarse y rejuvenecer. La adición de aceites como la manzanilla, el sándalo y el jazmín puede transformar un simple baño en una experiencia de spa indulgente, acompañado de aromas en el ambiente darán un mejor resultado (18)

Figura 5 Beneficio de los baños aromáticos



Fuente: EUROINNOVA, 2024

En el artículo: Tratamiento alternativo para pacientes con psoriasis a base de terapia floral y crema de extractos vegetales, los autores trabajaron con una muestra de 20 personas con psoriasis mayores a 4 años en zonas más afectadas por las lesiones psoriásicas extremidades, cuero cabelludo, frente, mejillas, tórax, abdomen, glúteos e ingles. Entre los patrones emocionales predominantes el estrés. En los participantes se apreció una mejora significativa de las características físicas y emocionales observadas. el tratamiento alternativo que combina una crema elaborada a base de principios activos naturales de caléndula, manzanilla, geranio, nardo y melaleuca, con terapia floral, resulta efectivo para el tratamiento de pacientes con psoriasis. Al final del estudio, un 60% se encontraban en fase de evidente remisión en conclusión el protocolo ensayado contribuye positivamente a la mejora de la calidad de vida de los pacientes con psoriasis (19)

Meza y sus colaboradores en su libro mencionan que la utilización de: aceite esencial de rosas se utilizan en cremas anti edad, en cremas anti arrugas, en jabones faciales y en hidratantes para la piel, la caléndula para la cicatrización de la piel la reducción de inflamación y la promoción del rejuvenecimiento celular, la lavanda por aplicación inhalatoria (aromaterapia) o tópica (masajes) ayudan en la relajación y son antivirales los cuales ayudan en la cicatrización de la piel. Los aceites esenciales y extractos de manzanilla, también se ha utilizado en diversos productos para el cuidado de la piel como cremas, lociones corporales, tónicos, geles y hasta en toallitas húmedas para bebés, debido a que han demostrado ser seguro y Los efectos calmantes de la manzanilla favorecen su utilización en la piel, ya que pueden ser utilizados en casos de acné severo en donde favorece la desinflamación de los

granos y calma el malestar, también se ha utilizado en la reducción de eczema y en la habilidad de mejorar la cicatrización de heridas. Lo cual favorecen en la salud de la piel (20)

Christine Wildwood en su guía fácil de aromaterapia, menciona un caso de afección de la piel tratamiento de la sarna con aromaterapia el primer consejo fue que tomara de cuatro a seis capsulas de ajo por día durante dure el tratamiento, emplear esencia de lavanda en la rutina de baño y un ungüento de cera de abeja con esencia de lavanda y menta para que se aplique tres veces al día, por la constancia del paciente en una semana respondió bien al tratamiento de aromaterapia y la sarna había desaparecido (21)

El masaje aromático vivifica y tonifica la piel, los tejidos subcutáneos y conexos enriqueciendo la circulación sanguíneo linfática y la eliminación de toxinas mientras ayudan a nutrir la piel también reduce o elimina inflamaciones en la piel (22)

El aceite ozonizado para aromaterapia es un producto enriquecido con oxígeno activo, conocido por sus propiedades oxigenantes, antimicrobianas, hidratantes y regenerativas. Se utiliza para mejorar la circulación, combatir microorganismos y promover la reparación celular. En aromaterapia, potencia los beneficios de los aceites esenciales, ayudando a relajar, revitalizar o equilibrar emociones, además de ser ideal para el cuidado de la piel (23).

En su block Rock nature, menciona que Gracias a las propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias de aceites como el de árbol de té y el de lavanda, la aromaterapia puede ser efectiva en el tratamiento del acné. Estos aceites ayudan a reducir la inflamación, eliminar bacterias y promover una cicatrización más rápida (24).

8. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos en la presente revisión bibliográfica evidencian que la aromaterapia constituye un complemento relevante y eficaz dentro de los tratamientos estéticos, al potenciar no solo los efectos físicos sobre la piel, sino también el bienestar emocional del paciente. Diversos autores coinciden en que la incorporación de aceites esenciales en faciales, masajes corporales, tratamientos capilares y baños aromáticos mejora la experiencia estética, generando una respuesta multisensorial que favorece la relajación y reduce los niveles de estrés, un factor directamente relacionado con el deterioro de la salud cutánea.

En los tratamientos faciales, la literatura analizada destaca el uso de aceites esenciales como lavanda, geranio e incienso, los cuales, además de aportar propiedades hidratantes y nutritivas para la piel, ejercen un efecto calmante a nivel emocional. Según lo señalado por Jade Shutes, la aplicación de estos aceites durante las distintas fases del facial; limpieza, exfoliación e hidratación; contribuye a disminuir el estrés del paciente, lo que puede favorecer una mejor respuesta fisiológica de la piel durante el tratamiento. Este hallazgo coincide con estudios que relacionan la reducción del estrés con una mejora en procesos como la regeneración celular y la función de la barrera cutánea.

De igual manera, los masajes corporales aromáticos muestran beneficios significativos en la relajación muscular, la mejora de la circulación sanguínea y linfática y la revitalización de la piel.

El uso de aceites como menta, eucalipto y romero se asocia con efectos tonificantes y estimulantes, lo que respalda su aplicación en tratamientos destinados a aliviar la tensión física y promover la eliminación de toxinas. Estos resultados refuerzan la visión de la estética integral, en la que el cuidado corporal se vincula estrechamente con el equilibrio emocional.

En el ámbito capilar, los tratamientos aromáticos con aceites como jojoba, rosa mosqueta y árbol de té evidencian beneficios tanto en la salud del cuero cabelludo como en la estructura del cabello. Además, la difusión de aromas durante estos procedimientos favorece la relajación del paciente, lo que podría influir positivamente en la efectividad del tratamiento,

considerando la relación entre estrés, caída del cabello y alteraciones del cuero cabelludo descrita en la literatura.

Los baños aromáticos también destacan como una intervención efectiva para inducir estados de relajación profunda y bienestar general. La combinación de agua caliente con aceites esenciales como manzanilla, sándalo y jazmín potencia los efectos sedantes y antiinflamatorios, lo cual contribuye tanto a la salud de la piel como a la reducción del estrés y la mejora del estado de ánimo.

En relación con patologías dermatológicas, los estudios analizados aportan evidencia relevante sobre el uso de la aromaterapia como complemento terapéutico. El estudio realizado en pacientes con psoriasis demuestra que la combinación de cremas elaboradas con extractos vegetales y terapia floral puede generar mejoras significativas en las manifestaciones físicas y emocionales de la enfermedad, alcanzando una remisión evidente en un porcentaje considerable de los participantes. Estos resultados refuerzan la hipótesis de que el abordaje del componente emocional, especialmente el estrés, es fundamental en el manejo de afecciones cutáneas crónicas.

Asimismo, los aportes de Meza y colaboradores, así como los casos descritos por Christine Wildwood, evidencian el potencial de los aceites esenciales de rosa, caléndula, lavanda y manzanilla en procesos de cicatrización, desinflamación y regeneración cutánea. Aunque algunos de estos reportes corresponden a estudios de caso o guías prácticas, sus hallazgos coinciden con investigaciones recientes que destacan las propiedades antimicrobianas, antiinflamatorias y regenerativas de estos aceites.

Finalmente, la literatura revisada resalta el uso de aceites esenciales como el árbol de té y la lavanda en el tratamiento del acné, debido a su capacidad para reducir la inflamación, combatir microorganismos y acelerar la cicatrización. La incorporación de productos innovadores como el aceite ozonizado potencia estos efectos, aportando propiedades oxigenantes y regenerativas que favorecen la salud de la piel.

En conjunto, los resultados analizados confirman que la aromaterapia no solo mejora la eficacia de los tratamientos estéticos, sino que también contribuye de manera significativa al

bienestar integral del paciente. No obstante, se evidencia la necesidad de desarrollar estudios clínicos controlados con metodologías más rigurosas que permitan fortalecer el respaldo científico y estandarizar protocolos de aplicación en el ámbito de la estética avanzada.

9. CONCLUSIONES

Se Recopilo la información bibliográfica en bases de datos digitales y otras fuentes, referente a los beneficios del uso de la aromaterapia en los tratamientos estéticos y la salud de la piel entre los años 2019-2025 de revistas indexadas, artículos científicos, blocks y libros en línea; Se selecciono las fuentes bibliográficas de acuerdo con su actualidad, calidad, accesibilidad y aporte al objetivo de este estudio. Es así como se puede concluir diciendo que la aromaterapia es una forma natural y efectiva de mejorar la salud de tu piel. Los aceites esenciales no solo ofrecen beneficios hidratantes y antioxidantes, sino que también ayudan a equilibrar, calmar, rejuvenecer la piel. Al incorporar estos aceites en tu rutina de cuidado de la piel, puedes disfrutar de una piel más saludable, radiante y joven.

Al analizar la información contenida en las fuentes bibliográficas seleccionadas a fin de presentar un resumen y comparación de los datos encontrados, se puede decir que se obtuvo buenos resultados que apoyan a la necesidad de la elaboración de este artículo a pesar de la poca información existente, se puede mencionar que, Para obtener los mejores resultados, es importante que se utilice los aceites esenciales de manera adecuada. Asegurarse de diluirlos correctamente en aceites base realiza siempre una prueba de sensibilidad antes de aplicar cualquier aceite sobre la piel. Además, es recomendable seguir una rutina constante de cuidado, complementando los aceites esenciales con una limpieza adecuada, hidratación y protección solar

Es fundamental recordar que no todos los aceites de aromaterapia son adecuados para el uso tópico ni para la difusión. Los aceites diseñados para uso tópico están formulados para aplicarse en la piel de forma segura, mientras que los aceites para difusión son exclusivamente para uso aromático. Usar un aceite incorrecto puede causar irritaciones o efectos adversos. Por ello, es esencial leer las etiquetas, conocer sus indicaciones y asegurarse de elegir el tipo adecuado según la necesidad.

10.BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

1. INNOVA- Salud Mental. INNOVA- Salud Mental. [Online]; 2019. Acceso 09 de 12 de 2025. Disponible en: <https://innovasaludmental.com/aromaterapia-un-enfoque-holistico-para-la-salud-mental/>.
2. Davalos L. Creacion de la Marca Luvie..
3. Viela C. USO DE AROMATERAPIA EN ESTETICA..
4. Fernandez Y. Efectividad de la aromaterapia de diferentes aceites esenciales para el control de la ansiedad. 20 de Mar de 2024..
5. Ochoa A. AD 25. [Online]; 2024. Acceso 29 de 12 de 2025. Disponible en: <https://www.admagazine.com/estilo-de-vida/que-es-la-aromaterapia-y-que-beneficios-tiene-20210407-8363-articulos>.
6. Huerta A. Qué es la aromaterapia y sus beneficios. [Online]; 2024. Acceso 20 de 11 de 2024. Disponible en: <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/naturopatia/beneficios-de-la-aromaterapia/>.
7. ITSQMEQ. E-book: Estética Integral - Belleza y Bienestar..
8. Cañigual. La Fitoterapia racional..
9. Palomares L. Hormonas del estrés, cuáles son y cómo influyen..
- 1 Sanchez M. La influencia del exposoma en la piel..
- 0.
- 1 Joshua F. How Stress gets under the skin..
- 1.
- 1 Campos E. Diseño de Aromas Implicaciones sensoriales y humanas..
- 2.
- 1 ITSQMED. INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR QUITO METROPOLITANO.
3. [Online]; 2025. Acceso 30 de 11 de 2025. Disponible en: <https://itsqmet.edu.ec/aromaterapia-en-tratamientos-esteticos/#Conclusion>.

- 1 Shute J. Cómo hacer un elixir facial. [Online]; 2025. Acceso 19 de 12de 2025. Disponible en:
4. <https://aromaticstudies.com/how-to-make-a-facial-elixir/>.
- 1 Junquera I. Masajes esteicon con aceites escenciales. [Online]; 2023. Acceso 21 de 12de 2025.
5. Disponible en: <https://www.fisioterapia-online.com/videos/aceites-esenciales-en-el-masaje-como-y-cuales-usar>.
- 1 Luxeny. Desentrañando el Poder de la Aromaterapia en el Cuidado Capilar. [Online]; 2024.
6. Acceso 24 de 12de 2025. Disponible en: <https://luxeny.cl/blogs/belleza-cuidado-personal/desentranando-el-poder-de-la-aromaterapia-en-el-cuidado-capilar-%F0%9F%8C%BA%F0%9F%8C%BF?srsId=AfmBOorLEN0HibUyt6sQScyTyFIzFhEGaTpe87heKaf1UJUUhCTdXDb8F>.
- 1 Bruce N. VINE VIDA. [Online]; 2024. Acceso 24 de 12de 2015. Disponible en:
7. <https://www.vinevida.com/blogs/fragrance-oils/fragrance-oils-for-hair>.
- 1 EUROINNOVA. BENEFICIOS DE LOS BAÑOS AROMATICOS. [Online]; 2024. Acceso 26
8. de 12de 2025. Disponible en: <https://www.euroinnova.com/medicina/articulos/bano-aromatico>.
- 1 Contero F, Quesada M, Barrera J. Tratamiento alternativo para pacientes con psoriasis a base de
9. terapia floral y crema de extractos vegetales..
- 2 Meza R, Ayora T, Castañeda D, Pacheco H, Guevara J. Las plantas como aliadas de la bellkeza,
0. uso en cosmeceutica..
- 2 Wildwood C. Guia facil de aromaterapia..
1.
- 2 Damian P, Damian K. Aromaterapia el olor de la psiquie:UTILIZACION DE LOS ACEITES
2. ESCENCIALES..
- 2 Bustamante V. EM Dermals. [Online]; 2024. Acceso 31 de 12de 2025. Disponible en:
3. <https://eudermals.cl/como-la-aromaterapia-mejora-la-salud-de-la-piel/>.
- 2 Roc nature. La aromaterapia como complemento en los tratamientos de belleza y relajación.
4. [Online]; 2024. Acceso 01 de 01 de 2026. Disponible en: <https://rocnature.com/la-aromaterapia-como-complemento-en-los-tratamientos-de-belleza-y-relajacion/>.
- 2 Viela C. USO DE AROMATERAPIA EN ESTETICA..
5.
- 2 Reflexao. Emfermagene aromaterapia..
6.

- 2 ITSQMED. INSTITUTO TECNOLOGICO SUPERIOR QUITO METROPOLITANO.
7. [Online]; 2025. Acceso 30 de 11de 2025. Disponible en: <https://itsqmet.edu.ec/aromaterapia-en-tratamientos-esteticos/>.

