

---

# Estrés Post-traumático y Aromaterapia

Por: Ana Requejo

---



## Lección 3: Recomendaciones

ESCUELA DE  
AROMATERAPIA

Ana Requejo

## OBETIVOS BASICOS de la TERAPIA COGNITIVA

1. **Ayudar** al saluante en la **identificación** de sus creencias, pensamientos automáticos del suceso traumático.

Aceite Esencial de **ABETO SIBERIANO**.

2. **Orientar** para que el saluante llegue a validar o no la importancia de esos pensamientos y así llegar a la conclusión de que su punto de vista es perjudicial para su salud psicológica. Es decir aprender de la situación.

Aceite Esencial de **CEDRO DE ATLAS**.

3. **Guiar** al saluante en la tarea de buscar un sustituto de estos pensamientos perjudiciales por otros adecuados para poder afrontar el suceso traumático sin sentirlo así. Es decir, cambiar tu paradigma por otro más válido en total confianza.

Esencia de **LIMON**

## MANEJO DE LA ANSIEDAD

1. Fase educativa. Entender y afrontar el proceso de estrés.

Mediante técnicas de respiración y meditación/relajación de integración (ver técnica psicosocial)

2. Fase práctica. Afrontar y controlar la respuesta ansiosa
3. Fase de convivencia. Aplicación de las técnicas enseñadas en la fase 1 a la vida diaria

## RECOMENDACIONES

- **Escuchar** al saltante su relato del trauma **sin cuestionarle ni interrumpirle** con preguntas.
- **No forzar** a que recuerde si en ese momento no lo desea.
- **No insistir** para no hacer sentir al saltante inútil y no se cierre.
- Solicitar al saluante que **compare** su vida antes, durante y después del incidente
- **Tomar buena nota** de todo.

## TECNICAS PSICOSOCIALES

### Técnica de integración

La práctica de la relajación supone un “medicamento” de fácil aplicación y para el que no existe ningún tipo de contraindicación.

#### BENEFICIOS:

- plano fisiológico: previene trastornos cardiovasculares y digestivos
- plano psíquico: facilita la resolución de conflictos internos, y sobre todo desarrolla la atención mental, ayudando a combatir la melancolía y el estrés
- plano espiritual: es una fuente de vitalidad y promueve una actitud de paz interior, equilibrio y ecuanimidad.



#### INSTRUCCIONES:

- ✘ La verbalización que a continuación se expone debe realizarse en voz baja y de manera muy lenta y favoreciendo una atmósfera de intimidad y confianza.
- ✘ Sitúate en una posición cómoda.
- ✘ Afloja cualquier prenda que pueda presionar tu cintura
- ✘ Coloca la cabeza alineada con el tronco, la lengua apoyada en el paladar, las piernas paralelas ...
- ✘ Toma consciencia de tu postura corporal ... siente el peso de tu cuerpo ...
- ✘ Observa tu actual estado de ánimo, toma consciencia del mismo.

Ahora comienza a respirar por la nariz lenta y profundamente... siente como inhalas y exhalas... abre bien tus clavículas... deja entrar y salir el aire libremente... al tomar el aire sientes como asciende la zona flexible de tu ombligo que presionada por el llenado de tus pulmones se desplaza hacia fuera... ... el aire asciende hasta la altura del corazón y por último coronas tu ascenso sintiendo como el aire llega a la zona de las clavículas ... al soltar el aire alargas ligeramente la espiración sin empujarlo, dejándolo caer y recreándote conscientemente, de manera uniforme, observando cómo fluye de forma natural hasta llegar al vacío total.

Observa el curso de tu respiración con plena atención a tus sensaciones... sintiendo como asciendes y descendes a lo largo de tu tronco. Cada respiración nace y muere como el ciclo de una pequeña vida.

Siente tus fosas nasales y percibe la entrada y salida del aire... observa... siente... a medida que respiras, tus tensiones se van disolviendo como se disuelve la sal en el agua... cada respiración inunda tu cuerpo y tu mente de una agradable sensación de paz y ecuanimidad... cada respiración abre más y más tu consciencia hacia un espacio profundo de serena lucidez.

Ahora enfoca tu atención en el cuero cabelludo, siéntelo, siente ese cosquilleo sutil y observa tu propia luminosidad fundamental que como pequeño sol radiante emana belleza y lucidez... siente que te abres a su intensa energía, todo tu cuerpo está abierto a ese manantial de agradables sensaciones de paz. Siente cómo poco a poco esa luminosidad, conforme llega a cada célula de tu organismo, la inunda de armonía y serenidad... siente como esa luz libera de todas las tensiones acumuladas por sutiles que estas sean...

Siente ahora cómo ese fluido radiante llega a tu cerebro... siente cómo esa emanación de consciencia fluyen a través de tus avenidas neuronales... sientes cómo algo profundo en ti se abre a lo nuevo. Poco a poco la suave luminosidad va descendiendo a tu entrecejo abriendo la puerta a la intuición... sientes cómo el espacio entre tus cejas se ensancha más y más...

Ahora la suave luminosidad desciende a través de tus ojos, y poco a poco fluye por tu rostro llegando a tu mandíbula... siente cómo tu mandíbula se afloja, se afloja... los dientes superiores se separan ligeramente de los inferiores, los músculos de tus labios se ablandan... y así como la nieve de las altas montañas se derrite a la salida del sol y fluye por sus laderas, así las tensiones de tu nuca y tu cabeza se derriten y fluyen ahora por la espalda.

Poco a poco la suave luminosidad va llegando a tus hombros, siente cómo se aflojan, descansan... sientes cómo se desprende una carga de antiguos equipajes, de viejas memorias. Tus brazos flojos, muy flojos, completamente flojos... Siente tus manos, las palmas de tus manos, ese hormigueo de la energía que fluye y se proyecta por las palmas y las yemas de tus dedos, siéntelo.

Ahora la luz brota en lo profundo de tu pecho... sientes tu pecho... sientes esa llama en lo profundo del mismo, ese punto luminoso y esencial que siempre ha estado desde el más allá de los tiempos, aunque a veces no lo hayas sentido... percibes su calor y radiación, y sientes cómo esa consciencia va abriendo tu pecho al igual que se abren los pétalos de una gran rosa, lenta y delicadamente.

Sientes cómo tu corazón sutil conecta con la corriente de confianza, en la que todos los problemas se resuelven al permitirles fluir por la vida universal que todo lo acoge, ordena e impulsa.

Sientes ahora tu estómago, y así como se disuelven los remolinos de las aguas de un lago entre montañas, así tus emociones y antiguas tensiones se tornan en calma... siente en tu estómago la paz de aguas serenas y transparentes. Poco a poco la suave luminosidad va llegando a tus caderas y a la zona pélvica, siente cómo esa parte se ilumina, armoniza y descansa.

Sientes ahora los muslos flojos, muy flojos, completamente flojos, las rodillas descansan, las pantorrillas se aflojan, descansan.... y los pies, siéntelos... tu cuerpo está totalmente relajado, sus millones de células, como pequeñas vidas, agradecen las corrientes y fluidos de energía consciencia que fluyen por tu universo interior.

Ahora sientes las plantas de tus pies... sientes como están conectadas a través de fluidos luminosos con el núcleo de la tierra... sientes como tomas contacto con ese poder terrestre que transforma el grano en espiga y la semilla en roble... sientes como la energía de la tierra asciende por las plantas de tus pies y va penetrando en el corazón de tus 6.000 millones de células. Sientes cómo conectas con ese poder capaz de desplegar las potencialidades encerradas en el interior de una semilla y convertirla en bosque, ese poder que también despliega tus propias potencialidades como ser inteligente, vital y en pleno estado de salud.

Y de la misma forma que sientes la energía de la tierra ascendiendo por tus pies también sientes cómo la coronilla de tu cabeza está abierta y conectada con todas las estrellas y galaxias del universo, con esa red de interrelaciones que todo lo cohesionan en propósito y consciencia. Sientes cómo también esa energía que irradian las estrellas late en el corazón de tus billones de células, sientes cómo se manifiesta el sentido de la vida, de la grandeza y amor de un impulso evolutivo que todo lo orienta hacia la verdad, la bondad y la belleza.

Eres testigo de un abrazo singular en el corazón de tus células, de un abrazo entre el cielo y la tierra. Experimentas una nueva e integradora síntesis entre tus polaridades más íntimas.

Los viejos conflictos se resuelven sin esfuerzo, se activa el amor que tú eres, ese amor que nada ni nadie te puede dar ni quitar.

Y ahora para finalizar este ejercicio voy a contar hasta diez, cuando llegues al número diez te sentirás en un estado muy apacible, con la mente despejada y serena, plenamente despierta a sus procesos más íntimos, y eso te hace muy feliz. 1, 2, 3, 4... y 10. Toma una respiración profunda, mueve los dedos de tus manos y los dedos de tus pies y poco a poco abre tus ojos.

### **Aviso de copyright**

El material educativo y el contenido de la formación de la Escuela de Aromaterapia Ana Requejo están protegidos por derechos de autor. Todos los derechos están reservados. Los usuarios tienen prohibido desde copiar, distribuir, transmitir, compartir, exhibir, publicar, vender licenciar o modificar cualquier contenido de Escuela de Aromaterapia Ana Requejo para cualquier propósito a menos que se haya obtenido permiso por escrito Ana Requejo. Cualquier uso no autorizado de los materiales de Escuela de Aromaterapia Ana Requejo constituirá una infracción de los derechos de autor.

### **Descargo de responsabilidad**

El material educativo y el contenido de la formación de la Escuela de Aromaterapia Ana Requejo son solo para uso informativo y educativo. No están destinados a ser un sustituto del consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional, ni tampoco destinado a transmitir pautas legales. Si eres fabricante, debes tomar nota de los requisitos legales vigentes que puedan aplicarse en su región. Busque siempre el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado con cualquier pregunta que pueda tener con respecto a una afección médica. Nunca ignore el asesoramiento médico profesional o demore en buscarlo debido a la información contenida en este curso.