

TRABAJO DE GRADO
Opción Práctica y Pasantía.

Creación de masa sensorial con olor a aceites esenciales usado para la reducción del estrés en entornos cotidianos.

Corporación Universitaria Remington.

Facultad de Ciencias empresariales.

Administración de negocios internacionales.

Yesica Corrales Betancur.

Co-tutor: Oscar Arley Meneses Zapata.

Opción de Trabajo de grado, Seminario emprendimiento estratégico y planeación de modelos de negocio

2026

Agradecimientos

Quiero agradecer a Dios por brindarme salud y la oportunidad de realizar este proyecto, a mi familia por estar presente en todos los procesos que he logrado superar, por su comprensión y su apoyo incondicional; un agradecimiento muy especial a mi hija que llegó a mitad de mi carrera, por ella he decidido no desfallecer y poder terminar con mi carrera profesional. Por último, a todos los profesores que me enseñaron y me formaron para lograr este mérito.

Tabla de contenido

Resumen.....	4
Palabras clave.....	5
Problemática abordada en el trabajo de grado: Creación de masa sensorial con olor a aceites esenciales usado para la reducción del estrés en entornos cotidianos.	6
<i>Pregunta orientadora</i>	7
Justificación	8
Objetivos	9
Objetivo general.....	9
Objetivos Específicos.....	9
Metodología	10
Imagen 1:	11
Imagen 2:	11
Variables	12
Instrumento	12
Diseño metodológico	12
Población y muestra.....	12
Resultados	13
Resultados de la prueba	15
Análisis de los resultados de la prueba	15
Conclusiones	17
Referencias.....	18

Resumen

El objetivo de este trabajo es crear un proyecto profesional donde se desarrolle una plastilina ecológica con olor a aceites esenciales de limón, lavanda, eucalipto y jazmín llamado AROMARELAX. La masa empleada se realiza a base de harina de trigo, sal, cremor tártaro, colorante y la esencia. Esta masa o plastilina se realiza con el fin de reducir los niveles de ansiedad en las personas, relajar, fomentar la creatividad y levantar el ánimo. Es un producto que se puede usar en cualquier lugar y puede durar hasta un año con los debidos cuidados. Este tipo de productos usados para aromaterapia se pueden emplear con fines médicos, sin embargo, en este proyecto explica cómo las esencias y el uso de la plastilina puede ser calmante no solo para los adultos, sino también en niños con hiperactividad y autismo, con el fin de que puedan ser creativos jugando con ella en sus manos y al mismo tiempo obtener el beneficio que traen los aceites esenciales.

La metodología usada tiene un enfoque de investigación cualitativa, basada en la creación de un producto y la visualización de sus posibles efectos en el bienestar de las personas.

Como resultado se obtuvo una masa con olor característico que combina dos tipos de estimulación, la táctil y la olfativa para así generar un momento de calma y relajación en las personas. Con este proyecto aportamos una alternativa diferente, económica y viable para manejar el estrés, la ansiedad y mejorar la creatividad de las personas que lo adquieran.

Palabras clave: aceites esenciales, aromaterapia, masa, plastilina, reducción del estrés, estimulación sensorial.

Problemática abordada en el trabajo de grado: Creación de masa sensorial con olor a aceites esenciales usado para la reducción del estrés en entornos cotidianos.

Creación de masa sensorial con olor a aceites esenciales usado para la reducción del estrés en entornos cotidianos.

Este producto es creado a base de una masa o plastilina que generalmente es usada para el desarrollo motriz de los niños, sus componentes son agua, harina de trigo, sal, cremor tártaro y la esencia, en este caso se utilizarán aceites esenciales de limón, jazmín, eucalipto, romero y lavanda para el uso en adultos con niveles altos de estrés y ansiedad.

Los aceites esenciales son usados para masajes, untados en la piel o para oler, en este caso se usan como una masa relajante que se puede moldear con las manos en cualquier lugar y al mismo tiempo como aromaterapia para tranquilizar a las personas que estén pasando por un cuadro de ansiedad, para fomentar la creatividad si están pasando por un momento en el que no encuentran concentración, para tener las manos ocupadas mientras piensan.

El proceso de transformación de una planta a aceite depende directamente de la planta que se va a utilizar y el tiempo en que se recoja, esto puede cambiar su olor.

Estas plantas han sido usadas desde hace muchos años para usos terapéuticos, religiosos, cosméticos, como fitoterapia, masajes, alimentación, En este caso, tratamos de crear un producto innovador o poco conocido para que sirva de ayuda en personas que necesiten una ayuda extra al momento de buscar un momento tranquilo.

Pregunta orientadora

Actualmente la ansiedad y el estrés son problemas comunes en la población, mayormente en ciudades, entornos con mucho movimiento y ruido alrededor, donde las personas enfrentan largas jornadas laborales, estudiantiles, mucha presión y poco tiempo para descansar. Actualmente existen muchos métodos que pueden ayudar en este tipo de problemas, ya sean medicamentos y terapias psicológicas, muchas personas no tienen acceso a ellas por tiempo, dinero o desconocimiento.

Los aceites esenciales se han vuelto muy populares a lo largo del tiempo como una alternativa para la relajación y para el bienestar emocional. Sin embargo, muchas personas aún desconocen este tipo de ayudas ya sea por falta de información o incredulidad, muchos dudan de los beneficios y su efectividad. (Lavabre, 1995)

Aquí es donde surge la necesidad de crear un producto y ofrecer una propuesta diferente basada en aceites esenciales, que ayude a la motricidad y que con el movimiento contribuya a mejorar la relajación ofreciendo una alternativa práctica, a bajo costo, natural, no tóxica, accesible, natural para el manejo del estrés cotidiano.

Dado lo expuesto anteriormente, la pregunta que define el presente informe sería la siguiente: ¿Cómo crear una masa sensorial y terapéutica con aceites esenciales para promover y mejorar el bienestar emocional y la relajación en personas con altos niveles de estrés?

Justificación

Actualmente, el estrés se ha convertido en un problema muy común que afecta la salud física y emocional de muchas personas, ya sea por exigencias laborales, estudiantiles, problemas de pareja, monetarios, entre otros que pueden causar todo tipo de ansiedad, hacen que las personas no piensen más allá de lo que les está sucediendo y hace que se olviden de sus metas y sueños. Esta situación ha generado la necesidad de buscar alternativas que promuevan la relajación, la creatividad y que promuevan el bienestar a un costo que sea asequible para todas las personas.

Aunque ya existen muchos métodos para reducir el estrés, muchas veces implican altos costos, o emplear tiempo que normalmente no se tiene, acceso a personas profesionales que muchas veces no cubre el sistema de salud y limita a las personas. Por esta razón, han surgido opciones naturales como los aceites esenciales, estos son muy reconocidos por sus propiedades que influyen positivamente en el estado de ánimo de las personas, tiene capacidades relajantes y activan la concentración.

Con el argumento mencionado anteriormente, el presente proyecto propone el desarrollo de una masa moldeable con aceites esenciales, la cual combina la estimulación sensorial a través del tacto y con los beneficios de la aromaterapia. Esta propuesta busca ofrecer una alternativa práctica, económica y de fácil uso que permita a las personas reducir los altos niveles de estrés en cualquier momento y lugar.

Este proyecto también busca fomentar el uso de soluciones naturales para promover el autocuidado emocional mediante una experiencia sencilla y efectiva.

Este plan es presentado como una propuesta de emprendimiento, al tener un producto innovador, posiblemente se pueda comercializar, por su bajo costo en producción y su facilidad de uso en el mercado de bienestar.

Objetivos

Objetivo general.

- Diseñar una plastilina ecológica, no tóxica que integre aceites esenciales y contribuya al manejo del estrés y la relajación en la vida cotidiana.

Objetivos Específicos.

- Investigar los beneficios que tiene el uso de los aceites esenciales en el bienestar emocional.
- Promover el uso de alternativas económicas para el manejo del estrés y la relajación.
- Definir los efectos que causa el producto en la reducción del estrés y la ansiedad.
- Presentar el producto como una posible opción de producto comercial.

Metodología

Este proyecto Se realizó bajo un enfoque de investigación cualitativo con un diseño experimental básico, orientado a evaluar los efectos que tiene el uso de una masa sensorial con aceites esenciales en la reducción del estrés.

Materiales usados para la creación de la masa

- Sal
- Harina
- Agua
- Colorante
- Cremor tártaro
- Aceites esenciales (Jazmín, lavanda, limón, romero, eucalipto)
- Batidora
- Recipientes
- Estufa

Proceso

Para la elaboración de la masa se deben mezclar los ingredientes secos, luego se agrega agua hasta obtener una textura homogénea. Se agrega unas gotas de colorante se mezcla todo en una batidora y se agrega el aceite esencial. Se pone al fuego sin dejar de revolver hasta que tome forma. Se deja enfriar, se amasa y se guarda en los recipientes.

Se debe mantener en un lugar fresco, bien tapado para seguir usando. Este puede durar hasta 1 año.

Importante: no verter agua ni tener en altas temperaturas.

Figura 1

En la figura 1 podemos observar cómo queda la masa de romero y de eucalipto al terminar su proceso.

Figura 2

En la figura 2 se observa el producto terminado de lavanda.

Se llevó a cabo la prueba de las muestras a un entorno laboral donde se manejen altos niveles de estrés y sea usado mientras trabajan, con el fin de evaluar los efectos que tiene la masa en este entorno.

Variables

- Variable independiente: Uso de la masa con olor a aceites esenciales
- Variable dependiente: Nivel de manejo de estrés y ansiedad apreciado por los consumidores.

Instrumento

Para la recolección de la información se usó la observación registrando los cambios en el comportamiento de las personas que usaron la masa, nivel de relajación, estado de ánimo antes y después del uso del producto.

Diseño metodológico

Este proyecto fue realizado en dos fases:

- Fase 1: Elaboración del producto masa sensorial a base de aceites naturales.
- Fase 2: Uso y observación en los participantes.

Población y muestra

La muestra estuvo conformada por 20 personas adultas que presentan niveles de estrés, especialmente en el entorno laboral.

Resultados

Aceites esenciales

Los aceites esenciales son extractos de plantas que son conocidas por sus propiedades terapéuticas. Según el libro aromaterapia el olor y la psique de (Damian, 1995) la aromaterapia es un término moderno que se usa para designar diversos elementos terapéuticos y de belleza elaborados con gran variedad de plantas, es una condensación de la “esencia” vital de la planta “el alma” de la planta. Estos aceites esenciales pueden influir en el bienestar físico y emocional a través de su aroma.

Aceites como lavanda, eucalipto han sido estudiados por sus efectos calmantes y son utilizados para reducir la ansiedad y mejorar el ánimo.

Estimulación sensorial

La estimulación táctil se produce a partir de las sensaciones que nos llegan a través de la piel, regula la dirección y el nivel del movimiento y permite reacciones y respuestas automáticas. Posteriormente aparecen otros aspectos relacionados con los aspectos sensoriales y motrices como la seguridad, la coordinación, la maduración de los reflejos, el control motriz, el ajuste postural y centrar la atención, entre otros. (Jané, 2019)

Aromaterapia

La aromaterapia es una terapia holística, que tiene en cuenta la mente, el cuerpo y el espíritu de la persona que busca ayuda. En la aromaterapia existen muchas alternativas a los fármacos y relajantes musculares que generalmente son usados para tratar la ansiedad. Pero cualquiera de los aceites esenciales puede servir de ayuda y muchos terapeutas disponen de muchos para tratar la ansiedad. En estos tenemos incluidos el de jazmín, lavanda. Estos pueden ser recetados sabiendo el historial clínico, ya que muchos pueden ser alérgicos. (Davis, 2006)

Estrés

El estrés se suele asociar a un estado patológico, sin embargo, también se asocia a una reacción del ser humano ante situaciones amenazantes y se encuentran al servicio de la supervivencia de la persona que la padece. El estrés viene asociado a estados de vida actuales, tales como las dificultades económicas, reducción de horas de sueño, exigencias laborales, problemas sociales, acontecimientos o catástrofes negativas, fallecimientos de personas cercanas, ruptura de relaciones, enfermedades crónicas, entre otros que desencadenan la respuesta al estrés (Permuy, 2012)

Relación con el proyecto

Este proyecto está fundamentado en la integración de los conceptos anteriormente mencionados con el objetivo de ofrecer una solución para el bienestar emocional, ya que el estrés afecta de manera significativa de manera mental y física a las personas. Esto hace necesaria la creación de nuevas alternativas accesibles y efectivas. La relajación se convierte en un elemento clave para neutralizar sus efectos.

Además, los aceites esenciales que se usan para aromaterapia han demostrado a través del tiempo que tienen propiedades que favorecen a la disminución de la ansiedad y actúa como calmante. Actúa a través del olfato y permite influir en las emociones de una manera más directa, lo que hace que se convierta en una herramienta útil para calmar a las personas.

También, la estimulación sensorial a través del tacto es muy importante para reducir los niveles de estrés. Manipular la plastilina permite liberar tensiones, mejorar la concentración y generar sensación de tranquilidad.

Con base a lo anteriormente mencionado, la propuesta de desarrollar una masa o plastilina aromática a base de aceites esenciales surge como alternativa que combina los beneficios de la aromaterapia y la estimulación sensorial. Este producto permite que las personas mediante la inhalación del producto y la manipulación experimente una sensación de relajación.

Así este proyecto responde a la problemática actual del manejo del estrés y promueve soluciones económicas y naturales, para contribuir con el mejoramiento del bienestar emocional de las personas en su vida cotidiana.

Resultados de la prueba

Para evaluar los efectos de la masa sensorial con aceites esenciales, se aplicó el producto en un grupo de 20 personas en sus espacios laborales, ya que generalmente allí presentan altos niveles de estrés. Después de su uso se realizó una observación y se recogieron las percepciones de los participantes en esta experiencia.

De las 20 personas:

- 14 personas (70%) manifiestan sentirse más relajadas después de usar la masa en el trabajo.
- 4 personas (20%) indicaron poca mejoría en su estado de ánimo.
- 1 persona (5%) no evidenció cambios significativos.
- 1 persona (5%) no la pudo usar por tener siempre las manos ocupadas.

Análisis de los resultados de la prueba

Con estos resultados obtenidos, se evidencia que la mayor parte de los participantes presentó una respuesta positiva al usar la masa sensorial. Analizando los datos, se puede observar que el 70% de las personas que usaron el producto manifestaron que se sentían más relajados, significa que el producto si tiene efecto en la disminución del estrés y la ansiedad en su entorno laboral.

También podemos observar que el 20% indica que presenta poca mejoría, esto se puede deber a factores como la frecuencia del uso del producto o niveles de estrés muy elevados. Asimismo, se evidencia que el 10% no evidenció cambios o no pudo usar la masa, quiere decir que la efectividad del producto varía dependiendo de la persona y el trabajo que realice.

En general, los resultados son positivos, lo que nos comprueba que el uso del producto es una buena alternativa para las personas que necesitan nivelar su carga emocional.

Conclusiones

De acuerdo con los resultados obtenidos por la investigación, se logra crear un producto innovador en este proyecto, donde se obtiene una masa o plastilina ecológica con aceites esenciales como alternativa para reducir los niveles de estrés en la vida cotidiana.

En el análisis realizado se evidenció que los aceites cuentan con propiedades que favorecen en el bienestar de las personas, lo cual hace que sea un elemento principal dentro del producto el cual genera sensación de calma.

La selección de los aromas utilizados en la creación del producto se realizó teniendo en cuenta los efectos relajantes con los que cuentan estas plantas, así mismo permiten fortalecer el producto como opción natural para el manejo del estrés.

Adicional a esto se diseñó una masa duradera, integrando el aroma, lo que permite que sea reutilizable, moldeable, con efectos sensoriales que permiten estimular no solo el olfato, sino también el tacto, favoreciendo la experiencia y obteniendo una relajación más completa.

Cabe reconocer que este producto puede ser una alternativa accesible para muchas personas que no tienen dinero suficiente y tiempo de ir a un especialista, es fácil de usar y no es tóxica.

Finalmente, los resultados nos permiten concluir que la combinación de la estimulación sensorial y la aromaterapia puede ser muy efectiva para promover el uso de alternativas naturales como los aceites esenciales y puede ayudar de una manera positiva en la salud mental de las personas y abre una brecha para seguir creando y desarrollando este tipo de productos en un futuro.

Referencias

Damian, P. (1995). *Aromaterapia: El olor y la psique*. Lasser Press.

<https://n9.cl/4a0dx1>

Davis, P. (2006). *Aromaterapia de la A a la Z*. EDAF.

https://www.google.com.co/books/edition/Aromaterapia_de_la_A_a_la_Z/4LFUhiDZ-xIC?hl=es&gbpv=1&dq=Aromaterapia+de+la+A+a+la+Z&printsec=frontcover

Jané, T. B. (2019). *La estimulación sensorial como elemento fundamental de inclusión*.

Acción Motriz, (4).

<https://mdc.ulpgc.es/files/original/df7c3cc43b20d5861d6bf18bca9614dbfb9c4ae8.pdf>

Lavabre, M. (1995) *aromaterapia*. Editorial: Lasser press,

https://www.google.com.co/books/edition/Aromaterapia_libro_pr%C3%A1ctico/WA5WMzeRfugC?hl=es&gbpv=1&dq=aromaterapia&pg=PA17&printsec=frontcover

López, M. (2020). *Aromaterapia y bienestar emocional*. Editorial Salud.

Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). *Salud mental y manejo del estrés en Colombia*.

Permuy, M. S. (2012). *Manual de bases biológicas*. Comisión Sectorial de Enseñanza.

https://www.researchgate.net/profile/Lisandro-Vales/publication/313160123_Sistema_Limbico/links/58916f67aca272f9a556c820/Sistema-Limbico.pdf