

# ¡Nuevo hábito! Práctica aromaterapia y vive beneficios como estudiante



**Antonio Fierros**, instructor de yoga del **Tec de Monterrey campus Sinaloa**, comparte cómo incorporar la aromaterapia a la rutina de estudios diario puede ser beneficioso en la concentración y el sentirse bien antes de un examen o mientras se **desarrolla un proyecto**.

El profesor Antonio define a la aromaterapia como el uso tópico de los aceites esenciales que se obtienen de la raíz, corteza, hojas o frutos de las plantas.

*“A través de la obtención de estos aceites se puede obtener beneficios para la salud y bienestar”,* señaló el profesor.

El profesor señala que para la práctica de **la aromaterapia no es obligatorio el uso de un difusor de aromas**, la administración tópica de estos aceites también pueden dar los resultados

esperados.

Con base en su experiencia, el profesor recomendó una serie de aceites que pueden ser tus **aliados en tu rutina de estudios** o trabajo y con los cuáles puedes practicar aromaterapia.

### 1. Menta

La menta, de acuerdo a la profesor, es una aroma refrescante que permite estar en un **estado de alerta que eleva la concentración**.

*“Es un foco que te dirigirá la atención a lo que necesitas, en este caso el estudio. El olerlo previo a un examen puede ser bastante beneficioso”,* aseguró el maestro Antonio.

### 2. Lavanda

El profesor señala que la lavanda es un aroma floral, se utiliza para **conciliar el sueño y para relajar**.

“Este aroma tiene la capacidad de disminuir la tensión”, resaltó el profesor.

*“La lavanda al tener un efecto de reducir la tensión y reducir el sueño, puede permitirte estar más descansado a la hora de hacer un examen, también al estar más relajada facilita tener un enfoque en la actividad que queremos hacer”,* añadió.



### 3. Laurel

El laurel, de acuerdo al experto, puede ser un **buen aliado cuando estemos en una situación en la que nuestro nerviosismo pueda incrementar**, como un examen oral o una presentación importante.

*“El laurel, se asocia con la confianza, es recomendable usarlo cuando necesitas ese empujón extra en una presentación”*, señaló el profesor.

#### 4. Canela

El experto señala que el uso de la canela, tiene un papel especial en nuestro sistema inmune, al ser un aceite que elimina bacterias, el uso días **antes de un examen o cuando se comience a sentir síntomas de alguna enfermedad**, este aceite puede ayudar a prevenirla.

#### 5. Jazmín

Es una esencia que tiene propiedades relajantes, señala el profesor, al igual que la lavanda puede ser un **aliado para reducir la tensión** en momentos estresantes como presentaciones, exámenes o algún evento que se tenga que presenciar.

Además, el experto señala que es un aceite que se asocia con los cuidados de la piel.



#### 6. Romero

*“El romero se considera un aceite estimulante”*, afirma el experto.

El romero lo recomienda como **un aceite que con su aroma** puede aumentar la energía.

Recomienda que este aceite sea utilizado cuando **se necesite tener fortaleza** para una carga de información pesada.

Añadió que este aceite se puede usar en **exámenes largos donde se busque prevenir** la fatiga emocional.

Para finalizar, el profesor Antonio resaltó la importancia de estos aceites en nuestra vida diaria, así como estos son una pequeña ayuda, el **tener una rutina de estudios balanceada**, donde se practique ejercicio y mindfulness, estos aceites darán ese extra que tanto se busca.

## SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

¿Muchos proyectos? según experto Tec el mindfulness te puede ayudar ¿Muchos proyectos? según experto Tec el mindfulness te puede ayudar

El mindfulness puede ser una herramienta que puede ayudarte a aliviar tu estrés, es por eso, que un experto Tec te explica los beneficios de añadirlo a tu rutina diaria.  
tec.mx

Empieza en el mundo del yoga con estas 3 poses para principiantes Empieza en el mundo del yoga con estas 3 poses para principiantes

Antonio Fierros, maestro de yoga, comparte las posturas para iniciar en el mundo del yoga y de sus principales beneficios.  
tec.mx