

Pregrado

Tecnología Superior En Enfermería

TEMA:

**PROGRAMA DE CAPACITACIÓN SOBRE LA
AROMATERAPIA PARA MEJORAR EL PERIÓDO
DE DESCANSO DE LOS ADULTOS MAYORES EN
EL ASILO SAN IGNACIO DE LOYOLA (OCTUBRE
2024, MARZO 2025)**

Autor /s:

Cola Stefany

Namicela Jeremy

Tutor de académico :

Msc. Dewis Brice

Sangolqui. 27 de Noviembre del 2024



Autor 1:



Cola Rojas Stefany Nicol

Título: Técnico Superior en

Enfermería Matriz:

Sangolquí -Ecuador

Correo electrónico: stefany.cola@ister.edu.ec

Autor 2:



Namicela Guevara Jeremy

Mateo Título: Técnico

Superior en Enfermería

Matriz: Sangolquí -Ecuador

Correo electrónico: jere30guevara@gmail.com

Tutor Académico:



Brice Hernández Dewis Esqueila

Título: Magister

Matriz: Sangolquí -Ecuador

Correo electrónico: dewis.brice@ister.edu.ec

Todos los derechos reservados.

No está permitido reproducir, distribuir, compartir públicamente o modificar esta obra con fines comerciales, a menos que la ley contemple una excepción o se cuente con la autorización expresa de los titulares de los derechos de propiedad intelectual. El uso no autorizado de este contenido podría considerarse una violación legal en materia de propiedad intelectual. Sin embargo, su difusión con propósitos académicos o de investigación está permitida por cualquier medio, siempre y cuando se informe previamente a los autores.

Programa de capacitación sobre la aromaterapia para mejorar el periodo de descanso de los adultos mayores del asilo San Ignacio de Loyola (Octubre 2024 -Marzo 2025)

CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN
CT-ANX-2025-ISTER-2-2.1

Sangolquí, 09 de marzo de 2025

MSc. Elizabeth Ordoñez DIRECTORA DE DOCENCIA

MSc. Mónica Loachamín COORDINADORA DE TITULACIÓN

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Por medio de la presente, yo, **STEFANY NICOL COLA ROJAS** declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del trabajo de titulación denominado **PROGRAMA DE CAPACITACION SOBRE LAAROMATERAPIA PARA MEJORAR EL PERIODO DE DESCANSO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASILO SAN IGNACIO DE LOYOLA (OCTUBRE 2024 -MARZO 2025)** de la Tecnicatura Superior y a su vez manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui con condición de Universitario, los derechos de reproducción, distribución y publicación de dicho trabajo de titulación, en cualquier formato y medio, con fines académicos y de investigación.

Esta cesión se otorga de manera no exclusiva y por un periodo indeterminado. Sin embargo, conservo los derechos morales sobre mi obra.

En fe de lo cual, firmo la presente.

Atentamente,



STEFANY NICOL COLA ROJAS
C.I.: 175505830-0

CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**CT-ANX-
2025ISTER-2-2.1**

Sangolquí, 09 de marzo de 2025

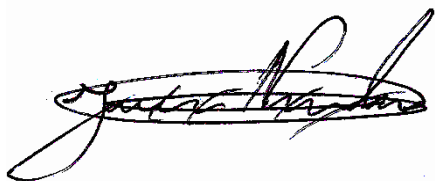
MSc. Elizabeth Ordoñez DIRECTORA DE DOCENCIA**MSc. Mónica Loachamín COORDINADORA DE TITULACIÓN****INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO****Presente**

Por medio de la presente, yo, **JEREMY MATEO NAMICELA GUEVARA** declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del trabajo de titulación denominado **PROGRAMA DE CAPACITACION SOBRE LA AROMATERAPIA PARA MEJORAR EL PERIODO DE DESCANSO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASILO SAN IGNACIO DE LOYOLA (OCTUBRE 2024 -MARZO 2025)** de la Tecnicatura Superior y a su vez manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui con condición de Universitario, los derechos de reproducción, distribución y publicación de dicho trabajo de titulación, en cualquier formato y medio, con fines académicos y de investigación.

Esta cesión se otorga de manera no exclusiva y por un periodo indeterminado. Sin embargo, conservo los derechos morales sobre mi obra.

En fe de lo cual, firmo la presente.

Atentamente,



JEREMY MATEO NAMICELA GUEVARA
C.I.: 175556819-1

FORMULARIO PARA ENTREGA DE PROYECTOS EN BIBLIOTECA INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO**CT-ANX-2025-ISTER-3****CARRERA:** TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA**AUTOR/ES:** STEFANY NICOL COLA ROJAS—JEREMY MATEO NAMICELA GUEVARA**TUTOR (METODOLÓGICO Y ACADÉMICO):** MSC DEWIS BRICE**CONTACTO ESTUDIANTE:** 0939785611---0987793732**CORREO ELECTRÓNICO:** nikistef2005@hotmail.com - jere30guevara@gmail.com**TEMA:** PROGRAMA DE CAPACITACION SOBRE LA AROMATERAPIA PARA MEJORAR EL PERIODO DE DESCANSO DE LOS ADULTOS MAYORES DEL ASILO SAN IGNACIO DE LOYOLA (OCTUBRE 2024 -MARZO 2025)**OPCIÓN DE TITULACIÓN:** UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**RESUMEN EN ESPAÑOL:**

Este proyecto de grado, titulado "Programa de capacitación sobre la aromaterapia para mejorar el periodo de descanso de los adultos mayores del asilo San Ignacio de Loyola (Octubre 2024-Marzo 2025)", quiere ayudar al personal que trabaja en el hogar de ancianos a dar medios naturales y buenos para hacer que el sueño de las personas mayores sea mejor. Para hacer esto, se usa un programa de enseñanza para enfermeras otra vez que incluya bien la aromaterapia. La primera fase fue ver los problemas en la gente mayor y saber qué cosas hacen que no puedan descansar bien. Con esto, se hicieron programas de enseñanza para usar aceites naturales con olores calmante, como este plan que habla sobre lavanda, para su uso en la vida de los mayores.

Los resultados mostraron grandes mejoras en la hora de descanso, lo que dice que la aromaterapia puede ser una gran ayuda para dormir mejor en personas mayores. En resumen, este proyecto no solo busca mejorar el sueño, sino también ayudar a los adultos mayores a aprender sobre cómo usar aromaterapia como técnica alternativa. Esto les deja usar los beneficios para hacer mejor su salud y felicidad, lo que puede llevar a una mejor calidad de vida.

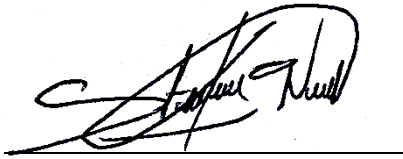
Palabras clave: Aromaterapia, programa, personas mayores, lavanda.

ABSTRACT:

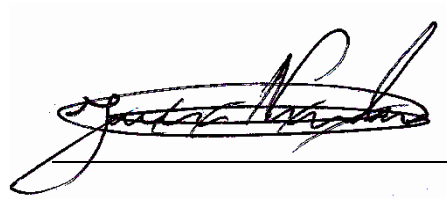
This degree project, entitled "Aromatherapy training program to improve the rest period of the elderly at the San Ignacio de Loyola nursing home (October 2024-March 2025)", wants to help the staff working at the nursing home to provide natural and good ways to make the elderly's sleep better. To do this, a teaching program for nurses is used again that includes aromatherapy well. The first phase was to see the problems in older people and to know what things make them not able to rest well. With this, teaching programs were made to use natural oils with calming smells, such as this plan that talks about lavender, for use in the lives of the elderly.

The results showed great improvements in the time of rest, which says that aromatherapy can be a great help to sleep better in older people. In short, this project not only seeks to improve sleep, but also to help older adults learn about how to use aromatherapy as an alternative technique. This allows them to use the benefits to improve their health and happiness, which can lead to a better quality of life.

Keywords: Aromatherapy, program, seniors, lavender.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Stefany Nicol Cola Rojas', written over a horizontal line.

Stefany Nicol Cola Rojas
C.I.: 175505830-0

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jeremy Mateo Namicela Guevara', written over a horizontal line.

Jeremy Mateo Namicela Guevara
C.I.: 175556819-1

SOLICITUD DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**CT-ANX-2025-ISTER-4**

Sangolquí, 09 de marzo del 2025

Sres.-**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO****Presente**

Yo **STEFANY NICOL COLA ROJAS**, con C.I.: **175505830-0** alumno de la Carrera **ENFERMERIA** cedo al **INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO**, los derechos de publicaciones del presente trabajo de Titulación en el Repositorio Institucional para hacer uso de todos los contenidos con fines estrictamente académico o de investigación.

Atentamente,

**STEFANY NICOL COLA ROJAS**

C.I.: 175505830-0

SOLICITUD DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2025-ISTER-4

Sangolquí, 09 de marzo del 2025

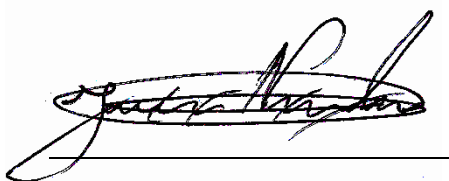
Sres.-

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO

Presente

Yo **JEREMY MATEO NAMICELA GUEVARA**, con C.I.: **175556819-1** alumno de la Carrera **ENFERMERIA** cedo al **INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO**, los derechos de publicaciones del presente trabajo de Titulación en el Repositorio Institucional para hacer uso de todos los contenidos con fines estrictamente académico o de investigación.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Jeremy Mateo Namicela Guevara', is written over a horizontal line.

JEREMY MATEO NAMICELA GUEVARA

C.I.: 175556819-1

DEDICATORIA

Con amor y gratitud, dedico este proyecto a las personas que han sido mi mayor fuente de apoyo y fortaleza.

A mi mamá Alexandra por su amor incondicional, su esfuerzo y por ser mi mayor inspiración. A mi abuelita Mercedes, por ser mi refugio, por su ternura, sus palabras de aliento, por enseñarme que con fe y perseverancia todo es posible. Mi querida amiga Doménica por su amistad sincera, su apoyo inquebrantable y estar siempre a mi lado en cada desafío. A mi novio Jesús, por su paciencia, su amor y ser mi compañero en cada desafío y triunfo. Y con especial amor, a mi tío, quien desde el cielo me cuida y guía. Su recuerdo vive en mí y este logro también es en su honor. Este logro es tan mío como suyo.

(Stefany Nicol Cola Rojas)

Dedico este proyecto de grado con todo mi cariño y respeto a mi querido papá, Leonardo, quien ha sido mi mayor inspiración y apoyo. Gracias por tu amor, sabiduría y esfuerzo, siempre guiándome con paciencia en cada paso que he dado. A mi novia, Carolina, por su amor, comprensión y motivación incansable. Gracias por estar a mi lado, dándome fuerzas para seguir adelante y por siempre creer en mí. Este logro es también de ustedes.

(Jeremy Mateo Namicela Guevara)

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de este proyecto de grado.

A mi familia, por su amor, apoyo incondicional y motivación constante. A mi tutora de clase MsC. Dewis Brice por su valiosa guía y enseñanzas. A todos que, de una u otra forma, contribuyeron a este logro, ¡gracias!

(Stefany Nicol Cola Rojas)

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mi papá, Leonardo, por su constante apoyo y por ser siempre mi guía y ejemplo de superación. A mi abuela Lucía, quien con tanto amor me crio, me dio su tiempo, su sabiduría y su fortaleza. Gracias por estar siempre a mi lado, por su cariño incondicional y por ser la razón de mi fuerza para llegar hasta aquí. Este proyecto es un reflejo de todo lo que me han dado y me han enseñado a lo largo de mi vida.

(Jeremy Mateo Namicela Guevara)

RESUMEN

El proyecto, llamado “Programa de enseñanza en aromaterapia para ayudar la calidad del sueño de adultos mayores en San Ignacio de Loyola (Octubre 2024-Marzo 2025)”, quiere ayudar al personal que trabaja en el hogar de ancianos a dar medios naturales y buenos para hacer que el sueño de las personas mayores sea mejor. Para hacer esto, se usa un programa de enseñanza para enfermeras otra vez que incluya bien la aromaterapia en la vida de los adultos viejos.

El primer paso fue ver los problemas en la gente mayor y saber qué cosas hacen que no puedan descansar bien. Con esto, se hicieron programas de enseñanza para usar aceites naturales con olores calmante, como este plan que habla sobre lavanda, para su uso en la vida de los mayores. Los resultados mostraron grandes mejoras en bajar los sueños raros y el dormir mal, lo que dice que la aromaterapia puede ser una gran ayuda para dormir mejor en personas mayores.

En resumen, este proyecto no solo busca mejorar el sueño, pero también ayudar a los adultos mayores a aprender sobre cómo usar aromaterapia como técnica alternativa. Esto les deja usar los beneficios para hacer mejor su salud y felicidad, lo que puede llevar a una mejor calidad de vida.

ABSTRACT

The research project, called “Aromatherapy training program improve the quality of sleep of older adults in San Ignacio de Loyola (October 2024-March 2025)”, seeks to train the staff working at the nursing home, to provide natural and effective means to improve the quality of sleep of exiles. To this end, an educational program for nurses was implemented to properly include aromatherapy in the daily life of older adults.

The first step was to diagnose problems in older adults and identify factors that invalidate rest. With these findings, training programs were designed for the use of essential oils with relaxing properties, such as this project, which focuses on lavender, for use in the days of older adults. The results showed significant improvements in the reduction of dreams and insomnia, indicating that aromatherapy can become a valuable ally of drowsiness in older people.

In short, this project not only seeks to improve the quality of sleep, but also to promote learning about how to use aromatherapy as an alternative technique among older adults, allowing them to take advantage of its benefits to improve their health and satisfaction, which can lead to a better quality of life.

Contenido

AGRADECIMIENTO	12
RESUMEN	13
ABSTRACT.....	13
1 INTRODUCCION.....	17
1.2. OBJETIVO GENERAL	20
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.....	21
CAPITULO I	23
2.1. Marco Teórico	23
Antecedentes de la investigación.....	23
2.3. MARCO CONTEXTUAL	25
BASES TEÓRICAS.....	27
TEORÍA QUE SUSTENTA EL ESTUDIO	28
MARCO LEGAL.....	29
GLOSARIO DE TÉRMINOS	30
CAPÍTULO II	31
3.1. MARCO METODOLOGICO	31
3.2. Tipo de investigación	31
Diseño de investigación.....	31
3.3. Población y muestra.....	32
Población.....	32
Muestra.....	32
3.4. Técnicas e instrumentos para recolección de datos	33
CAPITULO III	34
4.1. PROCEDIMIENTO.....	34
4.1.1 Recursos y equipos.....	37
Formación académica requerida para impartir el programa de capacitación	38
CAPITULO IV	38
5.1. Análisis de datos	39
5.2. Análisis e interpretación de los resultados	39
Uso de Medicación para Dormir	39
Frecuencia de Despertares Nocturnos.....	41

Percepción sobre el Uso de Medicamentos vs. Medicina Natural.....	43
Conocimiento sobre la Aromaterapia	45
Impacto en la calidad de sueño con aromaterapia	46
RESULTADO FINAL	47
CONSIDERACIONES ÉTICAS	48
CAPITULO VI	48
6.1. Conclusiones	48
6.2. RECOMENDACIONES.....	49
7 BIBLIOGRAFÍAS.....	50
8 ANEXOS	51

1 INTRODUCCION

El sueño de calidad es un componente fundamental para el bienestar de las personas, especialmente en personas mayores que muestran más problemas en conciliar un descanso reparador. El insomnio es un problema muy común, pero en este grupo de edad es aún más frecuente. No solo se trata de pasar noches en vela, sino de las consecuencias que esto trae consigo: menos energía, dificultades para concentrarse, problemas de atención e incluso el agravamiento de otras enfermedades. Todo esto impacta directamente en su calidad de vida, haciéndola más difícil y menos disfrutable. (D'Hyver de las Deses, 2018).

El periodo de descanso es muy importante para mantener el cerebro bien. Se forman recuerdos y se quita lo malo (amiloide) entre otras cosas. Esto contribuye al bienestar al día siguiente y previene problemas relacionados con el sueño o llevar a cabo las actividades diarias. La aromaterapia se presenta como un método eficaz para mejorar el bienestar y la alegría en personas mayores.

El uso de aceites esenciales y compuestos aromáticos tiene como objetivo promover la relajación, aliviar el estrés y mejorar la salud general. Según muchas personas mayores, la aromaterapia se considera una solución natural y no invasiva para abordar los desafíos de salud física y emocional que pueden surgir con la edad. Los aceites esenciales como el de lavanda, manzanilla y bergamota se pueden utilizar como remedio relajante para el proceso de envejecimiento, ya que tienen la capacidad de calmar y aliviar la ansiedad. (Aromaterapia con aceites esenciales, 2015)

Los aceites se pueden utilizar como remedio natural, como aire diluido, añadidos al agua del baño o utilizados en masajes para inducir la relajación. En parte, a causa de la convicción de

que lo natural es más saludable, accesible y con menos efectos secundarios, según algunas investigaciones. Esta idea ha llevado a un creciente interés por tratamientos alternativos y complementarios, como la aromaterapia. Esta técnica utiliza aceites esenciales para ayudar a mejorar el bienestar, aprovechando sus propiedades relajantes. Como principales agentes terapéuticos para abordar diversas patologías. (Información Sobre Aromaterapia | Mount Sinai - Nueva York, s. f.)

Pueden ser administrados a través de inhalación, masajes, compresas, así como en cápsulas de gelatina, pesarios vaginales e incluso supositorios. No obstante, en tiempos recientes, la aromaterapia ha captado la atención académica, en virtud de investigaciones que indican su potencial influencia en el cerebro humano al regular las emociones y estados de ánimo, reducir el estrés, la ansiedad y la depresión, así como fomentar el bienestar tanto físico como mental.

A pesar de los avances en las terapias médicas y alternativas, existe una notable falta de progreso en el uso de métodos complementarios no invasivos, como la aromaterapia, para abordar las dificultades para dormir. Se ha encontrado que la aromaterapia, que implica la utilización de aceites esenciales como lavanda o la manzanilla, ayuda a relajarse y promover pensamientos tranquilos, según numerosos estudios realizados en todo el mundo. Sin embargo, existe una escasez de investigación sobre su efectividad en el entorno ecuatoriano, lo que indica una escasez de comprensión práctica y teórica con respecto a su aplicación específica en esta población.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La propuesta de este proyecto de investigación se titula “Programa de capacitación sobre la aromaterapia para mejorar el periodo de descanso de los adultos mayores del asilo San Ignacio de Loyola (Octubre 2024-Marzo 2025)”, y surge como respuesta al ajuste de partes claves de las dificultades de los adultos mayores. Esta problemática no solo afecta el entusiasmo y la energía

diurna, sino que puede llegar a ocasionar problemas para la salud como: Cansancio, dificultades para recordar y mayor posibilidad de sufrir accidentes.

La aromaterapia, a través de aceites esenciales con propiedades relajantes, que indican ser eficaces para disminuir la ansiedad, evitar conflictos y favorecer un descanso reparador. Sin embargo, en el asilo de San Ignacio de Loyola, no se han realizado estudios para evaluar sus efectos en adultos mayores. Con el envejecimiento, las células del cuerpo van perdiendo su capacidad de regeneración, lo que afecta el funcionamiento de los diferentes sistemas del organismo. Este proceso está influenciado por diversos factores, como la genética, el entorno y el estilo de vida. Además, el envejecimiento no solo conlleva cambios físicos visibles, sino que también impacta en las funciones cognitivas y emocionales, influyendo así en la calidad de vida de las personas. (González, 2020)

Este proyecto busca analizar la efectividad de la aromaterapia como alternativa para mejorar el tiempo restante de los adultos mayores en el asilo de San Ignacio de Loyola. Durante la aplicación de aceites esenciales con propiedades relajantes, es una terapia médica alternativa y no se considera parte de la medicina tradicional desde una perspectiva científica. Los aceites esenciales de diferentes plantas se han utilizado como agentes terapéuticos durante cientos de años. China, hindúes, egipcios, griegos y romanos usaban aceites esenciales en sus maquillajes, perfumes y medicinas. En Mesoamérica se utiliza muchas plantas medicinales y aromáticas. (Ver aromaterapia Quito Ecuador, s.F.)

En Ecuador, a medida que aumentaba la esperanza de vida, hubo un aumento en los problemas relacionados con el envejecimiento y los trastornos del sueño. Históricamente, para abordar este problema, el uso de medicamentos ha sido el método principal para aliviar los síntomas y mejorar

la calidad de vida de las personas mayores. La aromaterapia ha sido ampliamente aceptada como una terapia complementaria en varios países, pero hay una falta de investigación integral que examine específicamente su efectividad en la promoción de la calma entre los adultos mayores en Ecuador. (Pérez, 2021).

A nivel provincial, en Pichincha, donde se encuentra el asilo San Ignacio de Loyola, existen varios centros naturistas, en los cuales hay variedad de alternativas para diversas condiciones o patologías que hoy en día son tan comunes. Sin embargo, este recurso no se ha utilizado de manera significativa para desarrollar técnicas como la aromaterapia en los adultos mayores. En varias comunidades de Pichincha, las prioridades del cuidado del descanso de los adultos mayores no se atienden adecuadamente, y el uso de productos naturales locales es limitado, a pesar de la existencia de plantas relajantes.

En este sentido surge la pregunta científica:

¿Cómo contribuye la aromaterapia a mejorar el periodo de descanso en adultos mayores del asilo “San Ignacio de Loyola”?

1.2. OBJETIVO GENERAL

Implementar un programa de capacitación para las enfermeras del asilo “San Ignacio de Loyola” sobre el uso de la aromaterapia con lavanda en adultos mayores, para mejorar la calidad del sueño.

1.3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Desarrollo de la capacitación para las enfermeras del Asilo San Ignacio de Loyola
- Capacitar a las auxiliares de enfermería sobre la importancia del descanso en los adultos mayores, proporcionándoles conocimientos para aplicar la aromaterapia de manera efectiva y personalizada.

- Analizar las consecuencias de la aromaterapia con lavanda en la calidad de descanso de las personas de edad avanzada.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

Esta investigación sobre la aromaterapia y su contribución en el descanso de los adultos mayores resulta especialmente significativa, ya que el sueño es un pilar fundamental para la salud y el bienestar en esta etapa de la vida. Con el envejecimiento, los trastornos del sueño se vuelven más frecuentes, afectando no solo la calidad de vida de quienes los padecen, sino también su estado de ánimo, su nivel de energía y su capacidad para disfrutar de las actividades diarias. Además, el impacto de estos problemas trasciende lo individual, ya que también puede alterar la dinámica familiar, aumentando los costos en el sistema de salud.

La aromaterapia, que implica el uso de aceites esenciales, emerge como una opción natural y accesible para mejorar el sueño en adultos mayores. A diferencia de los tratamientos farmacológicos, la aromaterapia presenta una alternativa más segura y armónica para el organismo, sin los efectos secundarios adversos ni la dependencia que pueden generar dichos tratamientos. Algunos estudios sugieren que aromas como la lavanda y la manzanilla promueven la relajación, disminuyen la ansiedad y mejoran la conciliación del sueño, lo que resulta en un descanso más profundo; sin embargo, se requiere mayor investigación para comprender mejor sus mecanismos y efectos a largo plazo.

Además de sus beneficios fisiológicos, la aromaterapia puede mejorar el bienestar emocional en adultos mayores al evocar recuerdos positivos y generar calma en un ambiente más acogedor. En una sociedad que a menudo descuida el aspecto emocional en el cuidado de los mayores, es crucial rescatar enfoques humanos y personalizados. Muchos programas de salud para adultos

mayores se enfocan en el tratamiento clínico de enfermedades, sin considerar las preferencias individuales ni un enfoque integral. Por ello, es necesario explorar alternativas no invasivas y culturalmente aceptadas que se centren en la persona, como la aromaterapia, para contribuir a su bienestar sin los riesgos de los tratamientos farmacológicos tradicionales.

El fomento de estrategias naturales y accesibles representa una opción viable para mejorar la calidad del sueño en adultos mayores y promueve una visión más humana del cuidado, donde la salud abarca el bienestar físico, mental y emocional

ALCANCES Y LIMITACIONES

Alcances

- Se logró implementar la aromaterapia como medicina alternativa dentro del asilo, para lograr un mejor descanso en el adulto mayor.
- Se fortalecieron las capacidades de las auxiliares de enfermería, impulsando el bienestar general y promoviendo un enfoque integral de atención, lo que podría tener un impacto positivo para el asilo en general.

Limitaciones

- La efectividad de la aromaterapia varía entre los adultos mayores, lo que puede afectar los resultados.
- La atmósfera en el asilo, incluidos factores como el ruido, la iluminación o la temperatura, puede interrumpir la relajación y las experiencias de los sueños de los pacientes.
- El éxito del programa se basa en la implementación adecuada de las técnicas de las auxiliares de enfermería, que pueden diferir en función de su capacitación y personalidad.

- Ciertas personas mayores pueden estar tomando medicamentos o someterse a otros tratamientos que afectan su relajación y sueño, lo que dificulta la atribución de los efectos únicamente a la aromaterapia.

CAPITULO I

2.1. Marco Teórico

Este capítulo desarrolla los fundamentos teóricos de la exploración, presentando los antecedentes de la investigación, un glosario de términos clave y el marco legal correspondiente. Finalmente, se incluye el modelo de enfermería que servirá de base para el proyecto.

Antecedentes de la investigación

La búsqueda de soluciones naturales como la aromaterapia, por ejemplo, para mejorar el sueño en los adultos mayores ha aumentado considerablemente últimamente, debido principalmente a que las persona buscan maneras no invasivas o quirúrgicas de afrontar este problema.

La investigación sobre el uso de aromaterapia para ayudar en el descanso de personas mayores ha mostrado mayor fascinación en los últimos años, ya que muchas personas buscan remedios alternativos y naturales a los métodos más comunes.

Es así que (Davis, 2006) en su libro llamado "Aromaterapia de la A a la Z" habló sobre cómo usar aceites esenciales y sus beneficios para la salud. La forma como este libro ayuda a encontrar información de aceites en esencia, como sus rasgos buenos, ayudas y usos específicos en la salud y bienestar. Por esta razón, los investigadores hallaron que el libro está conectado con el proyecto de búsqueda activa ya que hay varios aceites que Davis menciona en su tratado, uno es la lavanda, que tiene beneficios relajantes, ayuda a curar heridas, y es muy buena para el dormir mal. La

información clara ayuda a crear planes buenos y fáciles para usar en el asilo "San Ignacio de Loyola".

Según una revista creada por Rebok y Daray, que se llama "Tratamiento integral del insomnio en el adulto mayor", trata los problemas de sueño que vienen de partes físicas, psicológicas y del entorno. Dice que lo mejor es usar una mezcla de métodos sin fármacos, como cuidando el sueño, ayuda para pensar y actuar, y destrezas para calmarse; junto con cuidar bien las enfermedades que ya están ahí. Solo se debe usar medicamentos cuando es necesario y bajo el control de un médico, siempre eligiendo opciones que tengan menos riesgo de problemas.

Es así que los investigadores conectan los partes médicos, psicológicos y ambientales, usando la aromaterapia, como una ayuda, puede tener un papel grande en mejorar descanso y la calidad de sueño en adultos mayores. Este enfoque redondo permitiría mejoro calidad del sueño de adultos mayores con manera natural, promoviendo su bienestar físico y emoción.

Este texto habla sobre un estudio que muestra como la aromaterapia ayuda a pacientes en cuidados intensivos. El estudio dice que usar perfumes naturales mejora el descanso, baja la preocupación, alivia el dolor y ayuda con los náuseas y vómitos.

Incluyeron un texto en un estudio sobre esto en una revista (Vol. 8 No. 4. Octubre 2024). [Beneficios de la aromaterapia en pacientes ingresados in las unidades de cuidado intensivos]. Estuvieron revisando y comparando información para hacer un examen sistemático, donde se vio que, la aromaterapia es eficaz en pacientes críticos ingresados en las unidades de cuidados intensivos. Esta terapia mejora la calidad del sueño reduce el nivel de ansiedad, la intensidad del dolor las náuseas y los vómitos.

La aromaterapia afecta nuestra habilidad para oler y entra en el flujo de sangre. Alrededor del 15% del aire que respiramos va hacia la parte superior de nuestra nariz, donde los sensores para oler llevan los olores directamente al sistema límbico, una parte específica de cerebro. Esta parte

del cerebro se conecta con el instinto, el ánimo y el sentimiento sugiriendo que la aromaterapia podría hacer salir sustancias químicas que son claves en cómo sentimos.

En este argumento para (Cho, 2021) llevaron a cabo un estudio titulado "Efecto de la aromaterapia en la calidad de sueño de adultos y ancianos" Este metaanálisis se realizó para identificar el efecto que causa la aromaterapia para lograr mejorías en el sueño. De los 30 estudios analizados, 20 (equivalente al 66,7 %) encontraron que la aromaterapia contribuye a mejorar la calidad del sueño. Al examinar sus efectos en diferentes grupos de participantes, se observó que la aromaterapia tuvo un impacto positivo y significativo en pacientes hospitalizados y adultos mayores. Sin embargo, en personas sanas, la mejora en la calidad del sueño no fue tan notable.

En relación con este estudio, los investigadores enfatizaron un parecido notable con su propia investigación. Para aprovechar al máximo estas ventajas, la aromaterapia se utilizará en el asilo "San Ignacio de Loyola" para ayudar a los residentes a lograr un mejor sueño. El objetivo es emplear aceites esenciales para establecer una atmósfera más tranquila y más propicia para dormir. Para lograr esto, se agregará una cantidad específica al agua para bañarse con los aliviantes aromas de la lavanda, envolviendo los alrededores. Los rociadores se utilizarán junto con la esencia, que se aplicará a las almohadas para mejorar la comodidad del sueño.

A lo largo del proyecto, los investigadores estarán atentos a cómo se sienten los adultos mayores. A través de conversaciones y registros de su descanso. Más allá de mejorar la calidad del sueño, esta iniciativa busca crear un ambiente acogedor y aportar bienestar a quienes más lo necesitan. Porque un buen descanso no es solo cuestión de salud, sino también de calidad de vida.

2.3. MARCO CONTEXTUAL

El propósito del proyecto investigativo es integrar un programa de capacitación sobre aromaterapia que pueda mejorar el período de descanso de los adultos mayores que viven en el asilo San Ignacio de Loyola.

Hoy, los hogares para adultos mayores se han convertido en una elección crucial para muchas familias que no pueden proporcionar la compañía y la atención necesaria para sus seres queridos por varias razones. Además, los adultos mayores que residen con compañeros de edad similar y participan en actividades juntos encuentran un entorno cálido e íntimo, lo que les permite disfrutar de la vida al máximo y más agradable de sus vidas.

La institución sin fines de lucro conocida como "San Ignacio de Loyola" en el sector de Cashapamba del Cantón de Rumiñahui de la provincia de Pichincha, se estableció el 21 de agosto de 1989, como refugio para personas mayores de 65 años, según el acuerdo ministerial. 1711. Un número significativo de residentes ha llegado debido a varias razones, como estar sin apoyo familiar, luchar con las finanzas o simplemente necesitar compañía y apoyo para mejorar su calidad de vida.

Además de proporcionar un refugio seguro, el asilo también proporciona servicios esenciales como alimentos, terapia ocupacional, psicología, nutrición, medicina y enfermería. La institución es accesible tanto para las personas mayores como para las que no reciben una pensión. En la actualidad, atiende a 46 residentes permanentes y 4 adultos mayores que vienen durante el día. La definición de capacidad de atención domiciliaria aún no está completa.

La preocupación se centra en la creciente demanda de personas mayores que residen en San Ignacio de Loyola y los recursos económicos, técnicos y humanos inadecuados para apoyarlos adecuadamente. La capacidad del Centro para proporcionar una residencia digna, alimentos

adecuados y atención de primera categoría se debilita por esta circunstancia, lo que dificulta proporcionar servicios.

Los investigadores han desarrollado un programa de capacitación para el personal de asilo para usar la aromaterapia, que es una forma natural y reconfortante de ayudar a los adultos mayores a dormir mejor. El objetivo de esta capacitación es educar al personal de enfermería en el Asilo San Ignacio de Loyola sobre el uso apropiado de la aromaterapia como terapia complementaria para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores. Al utilizar aceites esenciales como la lavanda.

BASES TEÓRICAS

Las esencias o los aceites esenciales se asocian típicamente los aromas de los cosméticos y la perfumería. La evidencia científica demuestra que los aceites esenciales tienen un significado más profundo más allá de ser la fuente del perfume, ya que se ha descubierto que muchos aceites esenciales tienen propiedades terapéuticas específicas y composición química. El desarrollo de la aromaterapia como disciplina ha sido facilitado por esto, que se ocupa del uso de aceites esenciales como agente terapéutico complementario.

El sistema en Europa está altamente desarrollado, pero solo está comenzando a extenderse en nuestro entorno. El concepto de aromaterapia fue mencionado por primera vez por el químico francés Ren Maurice Gattefos en este siglo, pero el uso de aceites esenciales se remonta a las primeras prácticas curativas de la humanidad. (Avello, M. et al. 2006).

La aromaterapia es el tema central del proyecto, cuyo objetivo es demostrar que se pueden obtener aceites esenciales de una variedad de partes de plantas, incluidas flores, semillas, raíces y frutas.

TEORÍA QUE SUSTENTA EL ESTUDIO

La teoría de Jean Watson se basa en el cuidado humanizado de las personas. Esta teoría entre 1975 y 1979 fue creada con el objetivo de dirigir la atención a los demás desde un paradigma técnico. Sostiene que la calidad de la atención de las enfermeras mejora cuando se trata no sólo de aspectos físicos sino también mentales y culturales de los pacientes. ¿Watson se centra en responder a la pregunta de qué enfermeras hacen su trabajo? Nacida en Estados Unidos en 1940, Margaret Jean Watson es una enfermera destacada con síntomas académicos.

Tiene un Máster en Salud Mental y Psiquiatría en Enfermería, donde obtuvo un Doctorado en Psicología para la educación y el asesoramiento. En 1979 publicó su primer libro, *Nurse: Care Science in Philosophy and Science*. Su teoría de la enfermería se inspiró en su deseo de larga data de proporcionar un nuevo significado y una mayor dignidad a la profesión de enfermería y el cuidado del paciente. Watson ha desarrollado aún más sus ideas.

En 1985 amplió su propuesta de cuidados: *Human Science and Human Care* introdujo diez factores no lucrativos y posteriormente se desarrolló en el Proceso Caritas o Proceso de Cuidado. Este enfoque resalta la importancia del cuidado transpersonal, entendido como una conexión profunda entre enfermeras y pacientes, con un cuidado que intenta ir más allá de la apariencia física y restablecer la armonía entre la mente, el cuerpo y la mente.

Promoviendo el aprendizaje continuo (único factor) tanto para los pacientes como para los miembros de la ocupación de la salud. También enfatiza el impacto ambiental en la salud del paciente (el octavo factor) y la necesidad de comprender y satisfacer las necesidades humanas en todos los aspectos: biofísico, emocional y social (el noveno factor). Finalmente, los factores del día resaltan el desarrollo de habilidades esenciales para el cuidado inclusivo, incluyendo la

iniciativa, la adaptabilidad y la comunicación efectiva. Según Watson (2008) , estos principios son fundamentalmente importantes para atraer una atención más humana y global.

Watson también define el cuidado transpersonal como el proceso que restablece el equilibrio esencial entre la mente, el cuerpo y el alma y crea momentos de conexión y armonía entre enfermeras y pacientes, donde las emociones juegan un papel clave. En resumen, la teoría de Jean-Watson promueve el cuidado. El cuidado no se centra únicamente en las necesidades físicas, sino también en las mentales y emocionales, holísticas, transformadoras y transformadoras de los visitantes de la atención sanitaria. (Watson, 2008).

MARCO LEGAL

En el área de salud, para el cuidado de las personas de edad avanzada, existen reglas y regulaciones diseñadas para asegurar que los servicios sean seguros, eficaces y accesibles. Estas normativas buscan proteger la salud de los consumidores asegurando que los productos cumplan con los estándares necesarios y sean fáciles de obtener.

1. Artículo 38 de la Constitución de la República del Ecuador: El Estado tiene la responsabilidad de implementar políticas públicas dirigidas a las personas adultas mayores, garantizando su bienestar a través de centros especializados que atiendan su nutrición, salud, educación y cuidados diarios. Además, debe brindarle protección frente a cualquier forma de explotación laboral o económica y promover programas que fomenten su participación activa en la sociedad, fortaleciendo su autonomía y reduciendo su dependencia.
2. Ley Orgánica de Discapacidad (2012, actualizada en 2022) Artículo 19. Derecho a la salud: A pesar de que esta legislación se enfoca en las personas con discapacidades, también es aplicable a los adultos mayores que deben tener acceso a una atención de salud integral,

asegurando servicios continuos y prioritarios en promoción, prevención, atención especializada, habilitación y rehabilitación. Estos servicios deberán estar disponibles tanto en instituciones públicas como privadas, con un enfoque inclusivo que considere aspectos de género, generación y diversidad cultural. Integrar la aromaterapia en los servicios de salud permitiría potenciar los efectos de la atención médica, promoviendo un enfoque más integral y mejorando la calidad de vida de los pacientes.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Lavanda: Es esa planta. Se usa mucho en aceites, tés y esencias porque su aroma, relaja y ayuda a dormir mejor.

Aromaterapia: Es el arte de usar los olores para mejorar el estado de ánimo y bienestar. Aceites esenciales de plantas como la lavanda, el eucalipto o el limón pueden ayudar a relajar, concentrarse o incluso aliviar dolores.

Tópica: Significa "se aplica sobre la piel". Cuando un medicamento o aceite esencial es de uso tópico, quiere decir que no se toma ni se inhala, sino que se unta en la piel.

Dopamina: Es un neurotransmisor de la felicidad y motivación.

Serotonina: Regula el estado de ánimo, ayuda a dormir bien y hasta influye en el apetito. Si se tiene suficiente serotonina, la persona estará estable y feliz.

M.A.C.: Medicina alternativa y complementaria

Deterioro cognitivo: Es cuando la memoria y la capacidad de pensar con claridad empiezan a fallar. Puede ser algo leve o más serio, como en enfermedades como el Alzheimer

Insomnio: Es un problema del sueño que no permite que la persona pueda dormir como se debe, puede ser causado por diferentes factores.

Melatonina: Es la “hormona del sueño”. Esta la produce el cuerpo de manera natural al momento que oscurece para indicar que es hora de descansar.

CAPÍTULO II

3.1. MARCO METODOLOGICO

Esta parte del trabajo se enfoca en cómo se llevará a cabo la investigación, incluyendo los métodos utilizados, el tipo de estudio, el diseño del proyecto y las técnicas que los investigadores aplicarán para recopilar información y encontrar una solución al problema planteado.

3.2. Tipo de investigación

Este estudio incluye un enfoque cualitativo, ya que se centra en una comprensión profunda de las experiencias, percepciones y significados que se dan a las auxiliares de enfermería en la formación en aromaterapia y su impacto en los adultos mayores del asilo. En este proyecto, este enfoque no solo permitirá conocer el conocimiento adquirido por el personal del asilo, sino que también permitirá conocer cómo se utiliza la aromaterapia y cómo afectará a los residentes. Experiencias subjetivas de las auxiliares de enfermería del asilo. Este tipo de estudio está diseñando una formación futura eficaz y adaptando la aromaterapia a las necesidades específicas del asilo.

Diseño de investigación

La habilidad que adoptan las investigadoras para resolver la dificultad radica en la aplicación de un diseño de campo y corte transversal, lo que les permitirá obtener una comprensión precisa y completa del contexto actual en el Asilo San Ignacio de Loyola. Este enfoque les facilitará identificar las necesidades específicas de los adultos mayores, así como evaluar la efectividad de las técnicas de aromaterapia para mejorar su periodo de descanso. Según lo señalado por Nieto y

Nieto (2020), el estudio de campo emplea técnicas de recolección de información como la observación directa, lo que permite realizar una indagación oportuna, necesaria y clara para la aplicación adecuada de la metodología.

Además, este enfoque está centrado en describir y caracterizar fenómenos específicos, y es de corte transversal porque se recogerán datos en un solo momento determinado, proporcionando una instantánea precisa de la situación en ese momento particular. Este tipo de diseño es clave para evaluar de manera inmediata el impacto de la aromaterapia en el bienestar y descanso de los adultos mayores, lo cual permitirá a las investigadoras obtener una base sólida para recomendar mejoras en el programa de capacitación.

3.3. Población y muestra

Población

La población de este estudio está compuesta por los adultos mayores del Asilo San Ignacio de Loyola. En total, el asilo alberga a 45 adultos mayores, quienes son los sujetos de interés para esta investigación, ya que el objetivo es implementar un programa de capacitación sobre aromaterapia para mejorar el periodo de descanso de estos adultos mayores. Según (SalusPlay, 2020), la población debe ser entendida como el conjunto total de unidades de estudio sobre las cuales se realiza la investigación, por lo que, en este caso, los 45 adultos mayores representan el universo de estudio en el contexto del asilo.

Muestra

La muestra se seleccionará de manera intencional y deberá reflejar adecuadamente las características de una población. En este caso, se seleccionará un grupo de 15 residentes del Asilo San Ignacio de Loyola, quienes participarán activamente en el programa de aromaterapia. Esta muestra será representativa de los 45 adultos mayores del ancianato, garantizando que las

características relevantes de la población, tales como el rango de edad, el estado de salud y las necesidades relacionadas con el descanso, estén adecuadamente reflejadas en los participantes. La muestra será clave para comprobar la eficacia del programa de aromaterapia en la mejora del descanso de los adultos mayores.

La aromaterapia se basa en el uso de aceites esenciales de plantas seleccionadas por sus propiedades beneficiosas para la salud y el bienestar. Entre las especies utilizadas se encuentra la lavanda (*Lavandula angustifolia*) por sus propiedades relajantes y calmantes. El sistema es la base para el desarrollo de productos como velas aromáticas, aceites esenciales y otros productos naturales, que forman parte del programa de formación, mejorando el descanso de las personas mayores.

3.4. Técnicas e instrumentos para recolección de datos

Durante este periodo, los investigadores seleccionarán y procesarán el equipo correspondiente para la recolección de datos. Según Sánchez (2022), este método está tratando de obtener información representativa sobre un problema particular de un subconjunto de la población. En este caso, se utiliza la observación directa como instrumento principal, como lo muestra Alegre (2022), que explica que todos estos métodos están autorizados a recopilar datos mediante la observación de fenómenos, comportamientos relacionados o eventos relacionados con el estudio.

Esto significa que los investigadores deberán ver y registrar lo que sucede en tiempo real durante las sesiones de capacitación en aromaterapia. Esta aproximación nos permite obtener primeros datos en estudios donde las interacciones del contexto humano y el contexto son fundamentalmente importantes.

A través de esta tecnología, los investigadores pueden asistir a las reuniones del programa de capacitación, y como se implementan a través de las técnicas de aromaterapia y la forma en que

las personas mayores responden en el proceso. Además, se utilizan encuestas digitales antes y después de la intervención para evaluar las percepciones de las auxiliares de enfermería sobre los beneficios de la aromaterapia. Este estudio permite obtener información cuantitativa sobre el impacto del programa y proporciona una visión clara del cambio en los participantes.

CAPITULO III

4.1. PROCEDIMIENTO

Solicitud de permiso para ofrecer el programa de capacitación:

Los investigadores visitaron el asilo "San Ignacio de Loyola" para presentar el permiso necesario para el programa de capacitación destinado a equipar al personal de enfermería con conocimiento teórico y práctico sobre el uso seguro y efectivo de aceites esenciales en la atención geriátrica.

Recolección de Información:

Los datos se recopilan a través de la observación directa en el asilo de San Ignacio de Loyola, que ayudará a determinar los requisitos y los niveles de comodidad de los adultos mayores. Las observaciones se concentran en los elementos que afectan la calma y la calidad del sueño de los individuos, así como sus reacciones antes de la implementación de técnicas de aromaterapia.

Encuesta Pre-intervención:

De igual forma, la encuesta inicial a las auxiliares de enfermería será primordial para evaluar su conocimiento sobre el tema y sus expectativas respecto al programa. Con los datos de esta encuesta se podrá hacer más énfasis en ciertos temas para el día de la capacitación.

Capacitación del Personal:

El programa se llevará a cabo mediante sesiones teórico-prácticas en las que el personal de enfermería tendrá una participación activa. Durante estas sesiones, se realizarán demostraciones, ejercicios prácticos y análisis de casos reales para comprender mejor los beneficios de la aromaterapia y la forma correcta de aplicar las esencias. Asimismo, se abordarán temas teóricos sobre las propiedades de distintos aceites esenciales, las técnicas de aplicación más adecuadas y las precauciones necesarias para garantizar un uso seguro y efectivo.

Procedimiento de Aromaterapia:

Después de la finalización de la capacitación, la esencia de la lavanda será utilizada por los adultos mayores en el asilo, asegurando su efectividad y seguridad a través de métodos de aplicación apropiados. Lo Después de la finalización de la capacitación, la esencia de la lavanda será utilizada por los adultos mayores en el asilo, asegurando su efectividad y seguridad a través de métodos de aplicación apropiados. Los asistentes de enfermería estarán a cargo de administrar la esencia durante el tiempo designado de los residentes, asegurando que cada aplicación se realice con precisión y con precaución.

Encuesta Post-intervención:

Después del período de intervención de aromaterapia (aproximadamente 2-3 semanas), se realiza una encuesta de post intervención con las enfermeras responsables para evaluar los resultados del bienestar general en los adultos mayores que se vieron beneficiados del programa de aromaterapia.

<p>FORTALEZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personal preparado: Auxiliares de enfermería con interés en terapias extra y en el mejoramiento del cuidado de los adultos mayores. • Beneficios mostrados: La aromaterapia en adultos mayores por estudios científicos. • Buen lugar: El asilo "San Ignacio de Loyola" tiene una infraestructura buena para empezar la aromaterapia. 	<p>OPORTUNIDADES 36</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar charlas: Posible comienzo aromaterapia en más asilos. • Creación de alianzas buenas: Colaborar con lugares de salud y proveedores de ace importantes. • Posible menor uso de medicamentos p tratar ansiedad y problemas para dormir personas mayores.
--	---

<p>DEBILIDADES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posible resistencia de las enfermeras a nuevas formas por falta de conocimiento anterior. • Necesidad de dinero para comprar cosas, materiales y tener aprendizaje constante. • Hay que hacer seguimiento encima de esto para asegurar la buena puesta en marcha del plan. 	<p>AMENAZAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reglas que reducen la puesta en marcha del uso de aromaterapia en el hogar. • Cambio de personal que puede parar la buena ejecución del plan.
--	---

4.1.1 Recursos y equipos

Recursos

Aceite con extracto de Lavanda: Es uno de los más usados en aromaterapia por sus beneficios relajantes y calmadores. Hay estudios que muestran que la lavanda puede ayudar con el miedo y problemas para dormir en las personas mayores (Koulivand, Ghadiri & Gorji, 2013). Aparte, su uso por medio de masajes o difusión en hogares geriátricos ha enseñado efectos buenos para bajar agitación y mejorar el estado de ánimo en pacientes con demencia (Fayazi, et al., 2011).

Equipos:

- Recipientes
- Rociador
- Frasco gotero

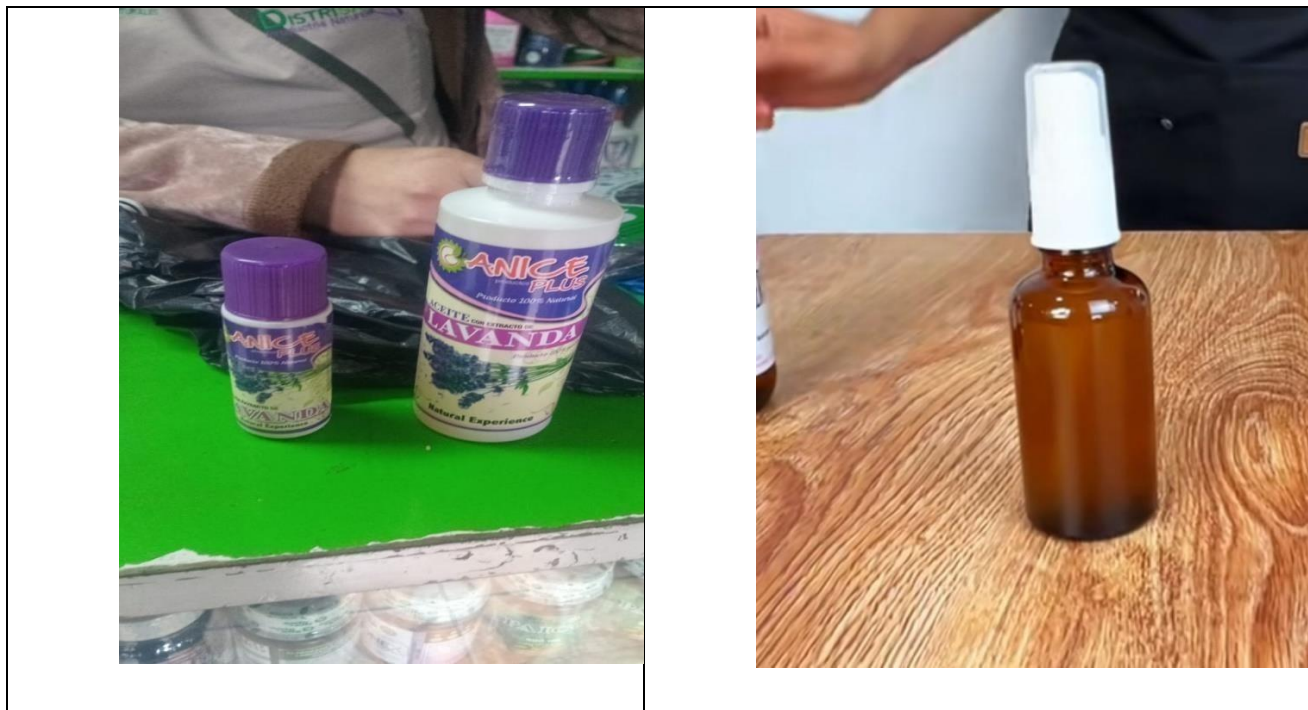


Figura 1.

Formación académica requerida para impartir el programa de capacitación

Recopilación de datos: Hacer una lista con lo que se ha aprendido sobre el uso de aromaterapia con Lavanda.

Desarrollar los materiales: Es vital que, al iniciar este proceso, los materiales de apoyo estén listos. Esto sugiere tener listo lo que se necesita antes de empezar la enseñanza. La capacitación se basa sobre las diapositivas que enseñan todos los puntos clave sobre el uso de aromaterapia, como la utilidad de los aceites esenciales y como aplicarlos.

Elaboración de encuestas: Se diseñará una encuesta inicial y su objetivo será evaluar los conocimientos previos de las auxiliares de enfermería acerca de la aromaterapia, así como los hábitos de sueño de los adultos mayores del asilo.

Definir una fecha: Se coordina con el personal de enfermería del asilo el día y hora que se va a impartir la capacitación

Presentación del proyecto: Se da a conocer el proyecto al personal del asilo, introducción a la aromaterapia y sus beneficios.

Coordinación de fechas: Se estable las fechas para las aplicaciones prácticas de la aromaterapia en los adultos mayores (masajes, difusión, inhalación).

Taller práctico: Demostración del uso de frasco gotero (2.5ml gotas por una tina de agua), uso de rociador (5-10 gotas por frasco).

Implementación de la aromaterapia: Semanas de prueba en las habitaciones y ducha de los adultos mayores.

Evaluación: Se aplica la post-encuesta a las auxiliares de enfermería y sus observaciones sobre el impacto de la aromaterapia.

CAPITULO IV

5.1. Análisis de datos

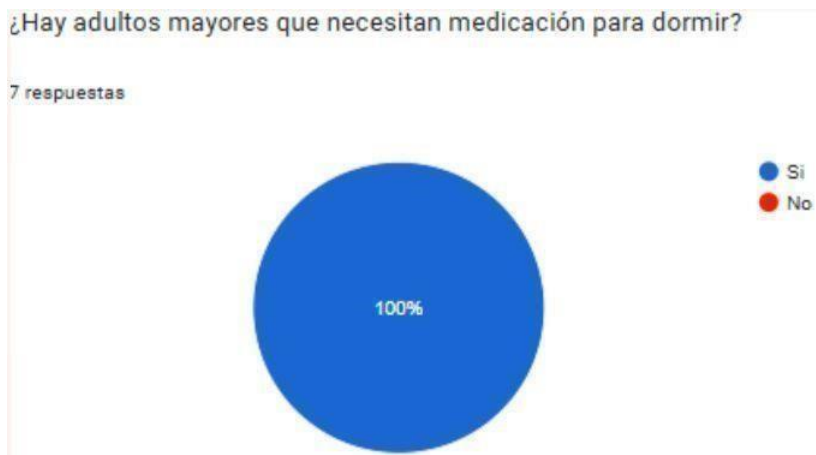
Según T González Gil y A Cano Arana en el año 2010, este es el camino por el que miramos más allá de los números para llegar a la esencia del tema que estudiamos, o sea, a su entendimiento y comprensión. Así mismo, constituye un medio para que el investigador amplíe los datos más allá de la descripción. El proceso de análisis evoluciona a medida que avanza el propio proceso de investigación; en sus primeras fases, se caracteriza por ser más descriptivo y general, mientras que en las etapas más avanzadas se torna más específico e interpretativo.

5.2. Análisis e interpretación de los resultados

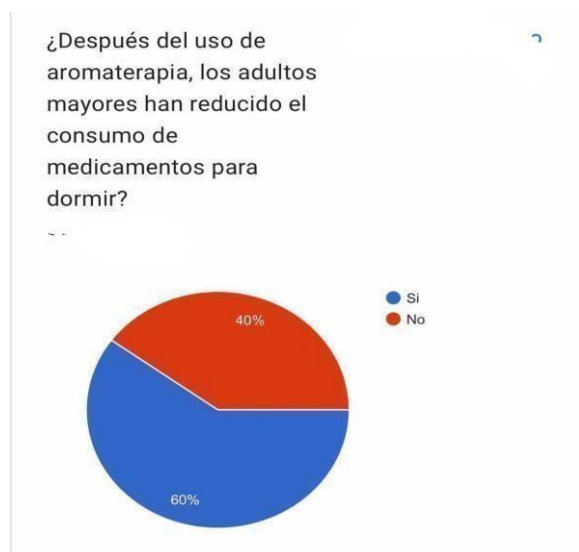
El estudio también mantiene el mismo argumento y las variables registradas como intervinientes. Durante la investigación utilizada en dos momentos, se identificaron cambios significativos en el uso de medicamentos, frecuencia de vigiliass nocturnas y percepciones de los puntos de vista del uso de la medicina natural y uso de fármacos, el conocimiento sobre las técnicas de aromaterapia y como esto mejoraría el descanso en los adultos mayores.

Uso de Medicación para Dormir

- El 100% de los encuestados indicó que necesitaba medicación para poder dormir.



- El 60% reportó haber reducido el consumo de medicamentos, mientras que el 40% aún los requiere.

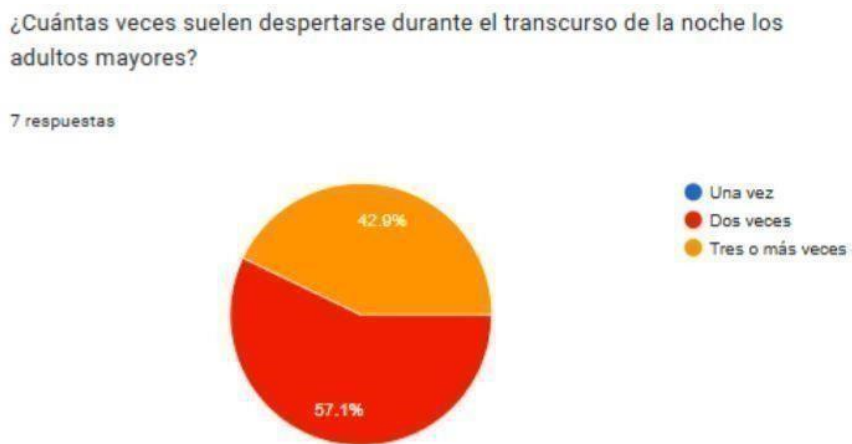


Estos gráficos muestran que el uso de la aromaterapia ayudó a bajar la necesidad de medicamentos para dormir en muchos de los participantes. Pero, un 40% de ellos sigue usando medicación, esto quiere decir que la efectividad del tratamiento puede ser distinto según una

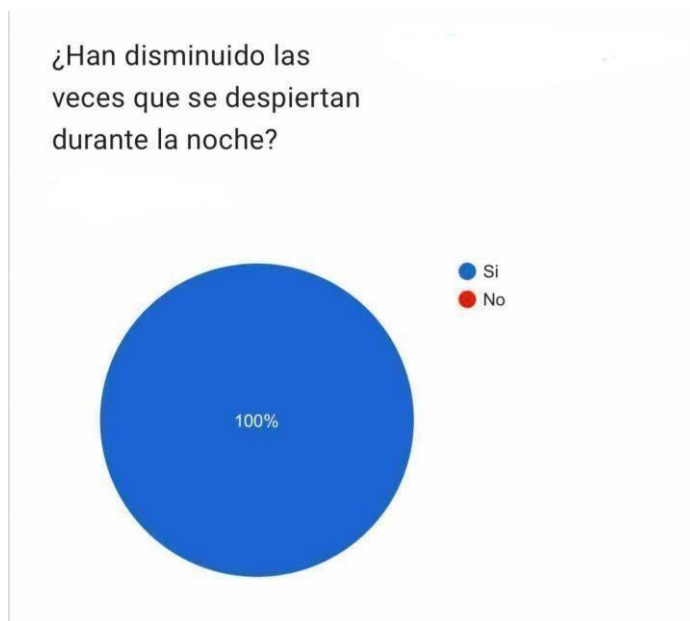
persona. Pero un 40% de ellos sigue enseñándose con la medida, esto quiere decir que la efectividad del trato puede ser diferente segundo una persona.

Frecuencia de Despertares Nocturnos

- El 57.1% de los adultos mayores reportó despertarse dos veces en la noche, mientras que el 42.9% se despertaba más de dos veces.



- El 100% de los encuestados afirmó que la frecuencia de despertares nocturnos disminuyó.



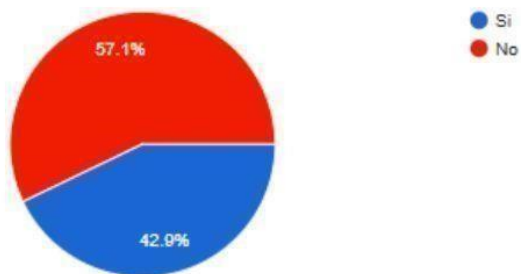
Se cree que tuvo un impacto bueno bajando mucho las paradas por la noche. Esto dice que los aceites esenciales pueden ayudar a tener un descanso más profundo.

Factores que afectan la calidad de sueño.

- El 57.7% indicó que existen factores que afectan su sueño, mientras que el 42.9% no lo percibía así.

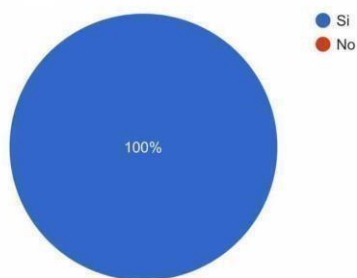
¿Cree que hay algún factor que influya en que los adultos mayores tengan dificultad para dormir?

7 respuestas



- El 100% afirmó que su sueño mejoró tras la intervención.

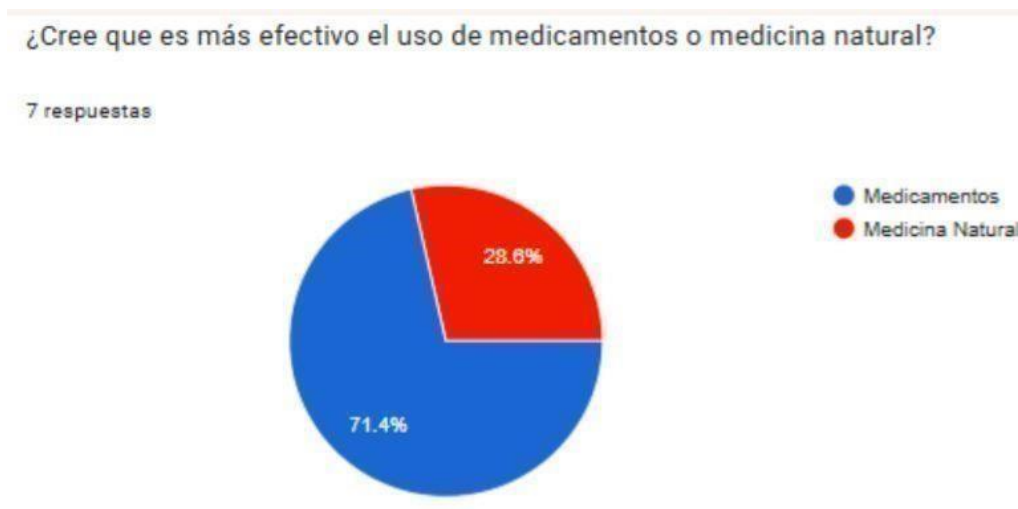
¿Cree que los adultos mayores han mejorado su sueño después de la aromaterapia?



Aunque algunos participantes veían cosas fuera que afectaban su sueño, pudieron mejorar la visión general de descanso. Esto muestra que los efectos calmados y curativos de los aceites esenciales pueden contrarrestar partes de los problemas del insomnio en adultos mayores. lástima; sin embargo, una parte de los participantes reconocía factores externos que influían en su sueño, logró mejorar la percepción de descanso.

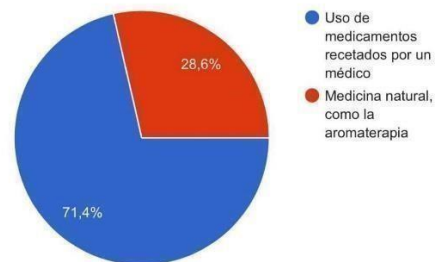
Percepción sobre el Uso de Medicamentos vs. Medicina Natural

- El 71.4% de los participantes consideraba que los medicamentos eran más efectivos, para que los residentes puedan dormir, mientras que solo un 28.6% creía en la efectividad de la medicina natural.



- A pesar de la intervención con aromaterapia, la mayoría de los encuestados (71.4%) continuó prefiriendo los medicamentos, aunque se observó un ligero incremento en la aceptación de la medicina natural y la aromaterapia.

¿Qué cree que es más efectivo para mejorar el descanso de los adultos mayores?



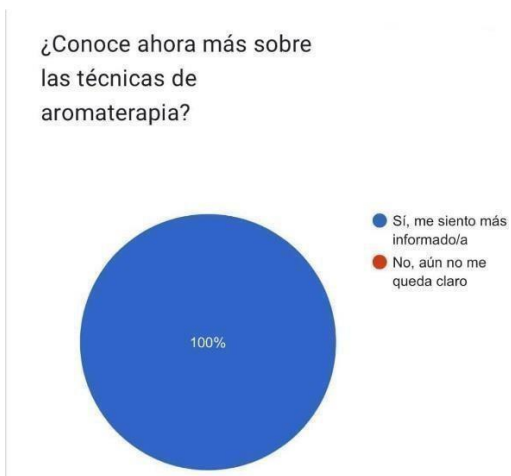
Los resultados muestran que hay una fe constante en la medicina para mejorar el descanso. Pero, ver terapias diferentes como el aroma permitió a estas personas pensar que es una buena opción adicional.

Conocimiento sobre la Aromaterapia

- Un 57.1% de los encuestados afirmó conocer las técnicas de aromaterapia, mientras que un 42.9% no tenía información sobre el tema.



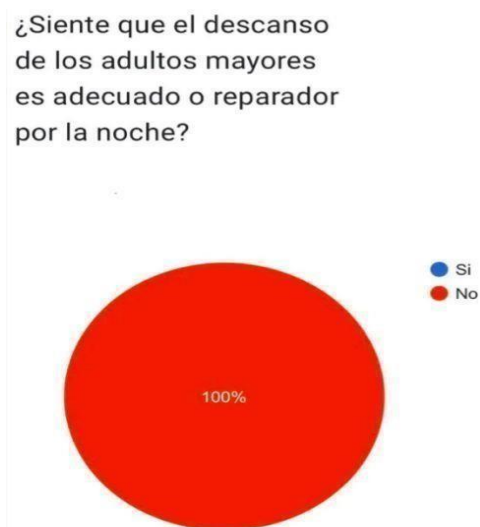
- Tras la intervención, el 100% de los participantes indicó sentirse más informado sobre la aromaterapia.



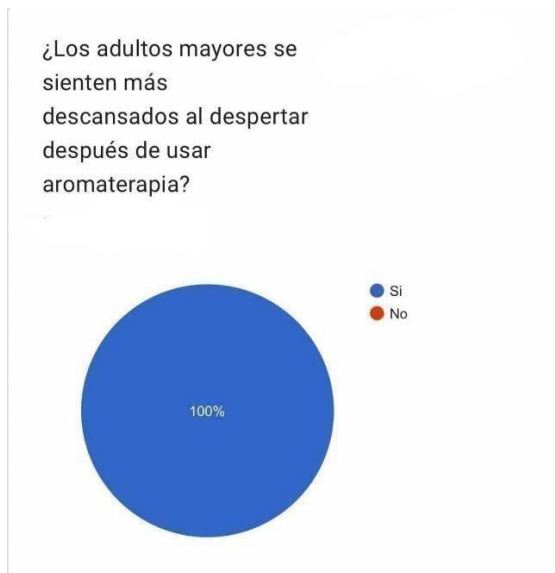
El proyecto ha tenido éxito en la difusión del conocimiento sobre la aromaterapia. La escasez de datos preliminares revela dificultades para aceptar este tratamiento y se redujo considerablemente después de la intervención.

Impacto en la calidad de sueño con aromaterapia

- El 100% afirmaba que el descanso de los adultos mayores no era adecuado o reparador.



- Luego del uso de la aromaterapia, el 100% de los encuestados indicó que los adultos mayores se sentían más descansados al despertar.



En este gráfico se evidencia que el periodo de descanso de los residentes fue influenciado por la aromaterapia.

RESULTADO FINAL

En relación con este estudio, los investigadores enfatizaron un parecido notable con su propia investigación. Para aprovechar al máximo estas ventajas, la aromaterapia se utilizará en el asilo "San Ignacio de Loyola" para ayudar a los residentes a lograr un mejor sueño. El objetivo es emplear aceites esenciales para establecer una atmósfera más tranquila y más propicia para dormir. Para lograr esto, se agregará una cantidad específica al agua para bañarse con los aliviantes aromas de la lavanda, envolviendo los alrededores. Los rociadores se utilizarán junto con la esencia, que se aplicará a las almohadas para mejorar la comodidad del sueño.

A lo largo del proyecto, los investigadores estarán atentos a cómo se sienten los adultos mayores. A través de conversaciones y registros de su descanso. Más allá de mejorar la calidad del sueño, esta iniciativa busca crear un ambiente acogedor y aportar bienestar a quienes más lo necesitan. Porque un buen descanso no es solo cuestión de salud, sino también de calidad de vida.

CONSIDERACIONES ÉTICAS

Consentimiento informado

Antes de iniciar las actividades programadas, todos los participantes involucrados en el proyecto fueron informados detalladamente sobre su desarrollo. Este consentimiento se otorgó de manera oral y escrita, garantizando que cada persona comprendiera los objetivos del proyecto, los procedimientos a seguir y cualquier posible implicación de su participación.

Confidencialidad

A pesar de que este proyecto no requiere la recopilación de datos personales, cualquier información que las partes compartan será mantenida en estricta confidencialidad por los investigadores durante todo el proceso.

Cualquier información obtenida se utilizará únicamente con el objetivo de progresar en el proyecto y no será revelada de ninguna manera. De este modo, se garantiza que toda la información será manejada con el máximo respeto y responsabilidad.

Protección de participantes

El proyecto se compromete a asegurar la seguridad y el bienestar de todos los participantes durante el programa de capacitación. Estas disposiciones incluirán la utilización de un espacio adecuado, material de apoyo conciso para que las actividades se realicen de forma segura y sin contratiempos.

Responsabilidad Social

El propósito del proyecto es generar un impacto positivo en el asilo. Implementando una medicina alternativa para los problemas que se presentan.

CAPITULO VI

6.1. Conclusiones

Este proyecto demostró que la implementación de un programa de capacitación en aromaterapia contribuiría de gran manera a mejorar los niveles de vida en las personas mayores.

Las sesiones estructuradas y el uso de aceites esenciales específicos redujeron el rigor, el miedo y el insomnio, mejoraron la calidad de descanso y mejoraron a los participantes en general. Se adoptaron conocimientos sobre el uso adecuado de la aromaterapia y la promoción de estrategias complementarias no invasivas para el cuidado de los residentes. Estos hallazgos respaldan la importancia de integrar un enfoque natural en Aromaterapia con Lavanda.

6.2. RECOMENDACIONES


- Continuar implementando el programa, adaptarlo a las necesidades individuales de cada adulto mayor y monitorear su impacto a largo plazo.
- Es importante capacitar constantemente a las auxiliares de enfermería para optimizar la aplicación de esta terapia e investigar la integración con otras técnicas como la musicoterapia y la meditación.
- Compartir los resultados con otras instituciones de geriatría, esto ayudará a expandir el uso de la aromaterapia como herramienta complementaria en el cuidado de los adultos mayores.

7 BIBLIOGRAFÍAS

- Aromaterapia | Quito—Ecuador. (s. f.). Terapia Neural EC. Recuperado 1 de marzo de 2025, de <https://www.terapianeuralecuador.com.ec/aromaterapia>
- Aromaterapia con aceites esenciales (nciglobal,ncienterprise). (2015, enero 2). [pdqCancerInfoSummary].
<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/tratamiento/mca/paciente/aromaterapia-pdq>
- Cho, M.-K. (2021). Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, 60, 102739.
<https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102739>
- Davis, P.(2006). Aromaterapia de la A a la Z. Edaf.
- D'Hyver de las Deses, C. (2018). Alteraciones del sueño en personas adultas mayores. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1), 33-45.
- Información sobre aromaterapia | Mount Sinai—Nueva York. (s. f.). Mount Sinai Health System.
Recuperado 26 de febrero de 2025, de <https://www.mountsinai.org/health-library/treatment/aromatherapy>
- Rebok, F., & Daray, F. M. (s. f.). Tratamiento integral del insomnio en el adulto mayor.
- Teresa Romero, G. D., Vázquez García, V. M., Álvarez Hurtado, A. A., Carretero Ares, J. L., Alonso Del Teso, F., & González Las Heras, R. M. (2001). Influencia de la edad en la calidad de los componentes parciales del sueño en la población general. *Medifam*, 11(1). <https://doi.org/10.4321/S1131-57682001000100004>

Vol. 8 Núm. 4. Octubre 2024. Beneficios de la aromaterapia en pacientes ingresados en las unidades de cuidados intensivos. Revisión sistemática. (s. f.). Sanum. Recuperado 26 de febrero de 2025, de <https://revistacientificasanum.com/vol-8-num-4-octubre-2024beneficios-de-la-aromaterapia-en-pacientes-ingresados-en-las-unidades-de-cuidados-intensivos-revision-sistematica/>

8 ANEXOS

 <p>Sangolquí, 16 de enero del 2025</p> <p>Aunque: Permiso para el ingreso al Asilo San Ignacio de Loyola.</p> <p>Dr. Edwin Balleón Presidente de la corporación IANASIL</p> <p>Me dirijo a usted en representación como estudiante del Instituto Tecnológico Superior Universitario Rumiñahui, para solicitar permiso para ingresar al Asilo San Ignacio de Loyola con el fin de realizar mi proyecto de titulación el cual consiste en la "Elaboración de gel hidratante a base de aloe vera cultivada en el huerto del tecnológico Rumiñahui para mejorar la salud cutánea en adultos mayores del San Ignacio de Loyola". El objetivo principal de este proyecto es investigar la efectividad de un gel hidratante a base de aloe vera en la mejora de la salud cutánea de los adultos mayores del asilo. Para llevar a cabo este proyecto, necesitamos acceso a las instalaciones del asilo y la colaboración de las enfermeras de enfermería y los residentes del asilo. Nuestro equipo estará compuesto por dos estudiantes.</p> <p>Dentro del plan de actividades que se realizarán están:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Preencuestas 2. Charlas 3. Postencuestas 4. Cierre <p>Las fechas tentativas serían entre la cuarta semana de enero miércoles, jueves o viernes.</p>	<p>Aseguramos que nuestro proyecto se llevará a cabo de manera ética y respetuosa, y que se cumplirán todas las normas y regulaciones establecidas por el asilo y las autoridades competentes.</p> <p>Acreditamos:</p> <table border="0"> <tr> <td>Chocho Josefa, Fátima Jimena</td> <td>M.Sc. Dennis Brice</td> </tr> <tr> <td>Estudiantes de 4to A. de Enfermería a cargo de este proyecto.</td> <td>Coordinadora de la carrera de Técnico en Enfermería.</td> </tr> </table>	Chocho Josefa, Fátima Jimena	M.Sc. Dennis Brice	Estudiantes de 4to A. de Enfermería a cargo de este proyecto.	Coordinadora de la carrera de Técnico en Enfermería.
Chocho Josefa, Fátima Jimena	M.Sc. Dennis Brice				
Estudiantes de 4to A. de Enfermería a cargo de este proyecto.	Coordinadora de la carrera de Técnico en Enfermería.				

1: Carta de autorización del asilo.

Programa de capacitación sobre la aromaterapia para mejorar el periodo de descanso de los adultos mayores del asilo San Ignacio de Loyola

Realizar un programa de capacitación a las enfermeras del asilo sobre las técnicas de aromaterapia en los adultos mayores para contribuir a mejorar su bienestar y calidad de vida.

Este formulario recopila automáticamente los correos electrónicos de todas las personas que lo imprimen. [Cambiar la configuración](#)

Nombre y Apellido
Texto de respuesta libre

¿A qué hora suelen asistir a los adultos mayores?

17:00
 18:00
 19:00
 20:00

¿Hay adultos mayores que necesitan medicación para dormir?

Si
 No

¿Cuántas veces suelen despertarse durante el transcurso de la noche los adultos mayores?

Una vez
 Dos veces
 Tres o más veces

2: Desarrollo de la pre-encuesta.



3: Inicio del programa



4: Entrega de la esencia.



5: Aplicación de aromaterapia.

57

Programa de capacitación sobre la aromaterapia para mejorar el periodo de descanso de los adultos mayores del asilo San Ignacio de Loyola

Evaluar la satisfacción de los adultos mayores y el personal con la aromaterapia aplicada:

nicoleterany705@gmail.com [Cambiar cuenta](#)

No compartido

* Indica que la pregunta es obligatoria

¿Cree que los adultos mayores han mejorado su sueño después de la aromaterapia? *

Sí

No

¿Han disminuido las veces que se despiertan durante la noche? *

Sí

No

¿Los adultos mayores se sienten más descansados al despertar después de usar * aromaterapia? *

Sí

No

¿La aromaterapia ha reducido su nivel de estrés? *

Sí

No

¿Cree que el uso de lavanda ha sido beneficioso para el sueño de los adultos mayores? *

Sí

No

6: Desarrollo de la post-encuesta.