

Aromateca Geriátrica para Terapeutas Ocupacionales



**Estimulación y
entrenamiento olfativo
natural**



La Aromateca Geriátrica para terapeutas Ocupacionales reúne seis aceites esenciales cuidadosamente seleccionados por su seguridad, tolerancia y efecto emocional en base a la evidencia clínica con la que podrás incluir la vía olfativa con metodología y rigor en tus intervenciones.

Aquí encontraras todo lo que necesitas para incorporar la estimulación y el entrenamiento olfativo a tu trabajo diario como terapeuta ocupacional, en coherencia con los PIA y la realidad asistencial en contextos de cuidado.

Con este manual podrás:

- Elegir un aroma con intención terapéutica en menos de 2 minutos.
- Diseñar una sesión olfativa breve sin improvisar.
- Registrar la respuesta de la persona de forma sencilla (0-5).
- Integrar la vía olfativa dentro del PIA con coherencia profesional.

Hola, soy Jessica Olmo, fundadora de Sentiressen, y he creado este manual para acompañarte en la integración de la estimulación y entrenamiento olfativo para apoyar el bienestar emocional, cognitivo y relacional en personas mayores.

Antes de empezar quiero advertirte que no encontrarás aquí teorías ni argumentación científica, se trata de un manual práctico listo para que lo uses.

Cómo usar esta Aromateca en tu práctica diaria

- Primera lectura completa (15–20 min).
- Después:
 - consulta por objetivo terapéutico,
 - consulta la historia aromática individual.
 - eliges 1 aroma,
 - aplicas el protocolo/rutina breve,
 - registras antes/después.
 - evalúas.
- Relectura selectiva según casos.



Normas básicas en el uso vía olfativa de los aceites esenciales en estimulación olfativa:

1. Siempre olfacción pasiva: 1–2 gotas en soporte (pañuelo/tira/piedra). Nunca en piel ni mucosas.
2. A 10–15 cm de la nariz. Pide respiraciones suaves y observa la respuesta.
3. Preferencia olfativa por delante de todo: pregunta y escucha; elige el aroma que gusta o calma a la persona.
4. Intervenciones breves: 3 ciclos de 60–90 s con pausas.
5. Retira ante molestia, cefalea, náusea, mareo, disnea o rechazo.
6. Anota antes/después (0–5): inquietud, participación o calma, según el objetivo del día.

Cómo elegir el aceite esencial según el objetivo terapéutico

Usa esta guía como punto de partida para seleccionar el aroma con intención. No se trata de “usar un olor”, sino de elegir un estímulo olfativo coherente con el objetivo de la sesión que además corresponda a la HISTORIA AROMÁTICA de la persona y que la intervención sea significativa.

Los 3 objetivos fundamentales:

- 1- Calma emocional y regulación.
- 2- Activación suave y energía funcional.
- 3- Atención focal y anclaje a la tarea.

Pautas orientativas para la elección:

Objetivo 1 – Calma emocional y regulación

- Útil cuando observas: inquietud, tensión, hipervigilancia, resistencia a la actividad, dificultad para entrar en tarea.
- Enfoque: aromas que favorecen una sensación de seguridad, contención y descanso.
- Pregunta guía: “¿Necesito bajar el nivel de activación para poder trabajar después?”
- En la práctica: prioriza especialmente aquí, aromas familiares de preferencia y en caso de alta agitación o rechazo de la intervención vía olfativa pasa a difusión pasiva indirecta.

Objetivo 2 – Activación suave y energía funcional

- Útil cuando observas: apatía, lentitud, baja iniciativa, fatiga, baja participación.
- Enfoque: aromas frescos y luminosos que apoyan la entrada en actividad sin sobreestimar.
- Pregunta guía: “¿Necesito ‘encender’ la participación de forma amable?”
- En la práctica: Prioriza aromas de alta volatilidad, cítricos por ejemplo, que esté en la historia aromática individual, si hay resistencia o no hay una respuesta de “encendido” es una buena ocasión para presentar aromas desconocidos que puedan sorprender.

Objetivo 3 – Atención focal y anclaje a la tarea

- Útil cuando observas: dispersión, atención fluctuante, dificultad para sostener consigna simple, poca permanencia en la actividad.
- Enfoque: aromas que facilitan presencia, orientación y continuidad.
- Pregunta guía: “¿Cómo ayudo a sostener el foco sin exigir más de lo posible hoy?”
- En la práctica: El uso frecuente de estimulación y entrenamiento te da la posibilidad de establecer anclajes aromáticos a tareas concretas y a medio plazo son muy eficaces para mantener la frecuencia. De forma puntual pueden también resultar eficaces pero su efecto es de corta duración si la tarea es larga o ante deterioro cognitivo moderado y severo.

Regla de oro práctica (TO en residencia):

- Si la persona está muy activa o reactiva, empieza por regulación.
- Si está apagada o sin iniciativa, activación suave.
- Si está disponible pero dispersa, atención focal.

Solo 6 aceites esenciales para empezar, los básicos.

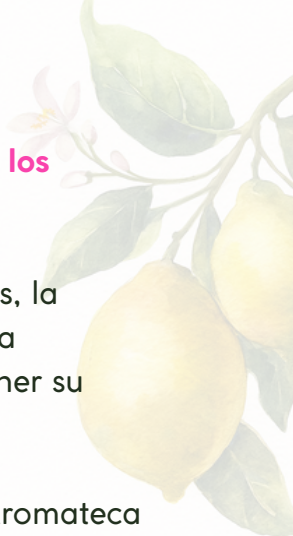
En el trabajo diario con personas mayores, la olfacción es una vía directa y amable para conectar, regular y acompañar en mantener su autonomía.

Los aceites esenciales que forman esta Aromateca Geriátrica han sido seleccionados por su seguridad, tolerancia y efecto emocional predecible, respaldado por la experiencia clínica y la evidencia neurocientífica sobre el olfato y la memoria afectiva.

Esta Aromateca no busca amplitud, sino precisión.

He elegido estos seis aceites porque:

- son bien tolerados en población mayor,
- tienen perfiles olfativos fácilmente reconocibles,
- permiten trabajar regulación, activación y atención sin sobreestimular,
- y son compatibles con entornos institucionales.



Como terapeuta ocupacional, estos aromas te ofrecen recursos sensoriales olfativos controlables, medibles y simples para:

- Favorecer la calma y reducir la inquietud o agitación (Gestión y acompañamiento de trastornos psico-comportamental).
- Activar la atención y motivar la participación en actividades significativas para apoyar la efectividad de tus intervenciones.
- Mantener y apoyar la reserva cognitiva, memoria afectiva y sentido de identidad.

Cada aceite esencial, cada aroma natural de origen vegetal, se presenta con su perfil olfativo principal, descriptores olfativos, indicaciones de uso olfativo pasivo (sin contacto cutáneo), orientaciones para avivar la reacción emocional y simbólica que nutren la reserva cognitiva.

El objetivo en la estimulación y entrenamiento olfativo en geriatría no es “aromatizar” el entorno, sino utilizar el olor como mediador terapéutico: un estímulo sutil que, cuando se adapta a la preferencia y la historia de cada persona, despierta calma, presencia y conexión a la par que apoya la neuroplasticidad dirigida, base de toda intervención de estimulación cognitiva, añadiendo un factor sensorial, el olfato, de alta potencialidad en el mantenimiento y desaceleración en el deterioro cognitivo.

Siempre presente la persona, centro de la intervención las adaptaciones en la forma de presentación se hacen como bien sabes indispensables. El presente manual te ofrece pautas que podrás adaptar de forma individual a cada persona y sus circunstancias vitales.

LIMÓN (Citrus limonum)



Perfil aromático: Cítrico, fresco, alegre

Parte utilizada: Cáscara (expresión en frío)

Usos sugeridos:

- .. Estimula la mente sin agitar
- .. Despierta el apetito y la vitalidad
- .. Aporta ligereza en momentos de confusión

Clave emocional: Luz que despeja

Cuando No usarlo: Ante momentos de sobreexcitación marcada o agitación si no está en la historia aromática de la persona.

NARANJA DULCE (Citrus sinensis)



Perfil aromático: Citrico, Dulce, jugoso, familiar

Parte utilizada: Cáscara

Usos sugeridos:

- .. Favorece el descanso y la calma suave
- .. Reduce ansiedad leve y estados de inquietud
- .. Evoca memorias agradables en muchas personas mayores

Clave emocional: Alegría que abraza.

Cuando NO usarlo: Es un aroma bien tolerado y ambivalente por lo que pero asegurate de que la asociación personal en la historia aromática se inclina más a la activación o a la relajación para no entrar en conflicto con los objetivos de la intervención.

GERANIO (*Pelargonium graveolens*)



Perfil aromático: Floral, verde, rosado

Parte utilizada: Hojas y tallos

Usos sugeridos:

- Acompaña procesos de regulación emocional
- Refuerza el tono vital
- Sostiene la autoestima y el sentido de belleza.

Clave emocional: Equilibrio y armonía interior

Cuando NO usarlo: Este perfil floral es generalmente no valorado por hombres; respetando siempre la historia aromática, prioriza aromas más herbales para los mismos objetivos.

LAVANDA FINA (*Lavandula angustifolia*)



Perfil aromático: Floral, herbáceo, suave

Parte utilizada: Sumidad florida

Usos sugeridos:

- .. Apoya el sueño y la relajación
- .. Reduce agitación leve y tensión física
- .. Invita a la quietud y el recogimiento.

Clave emocional: Descanso y consuelo.

Cuando NO usarlo: No a todos les gusta, asegurarse muy bien en la construcción de la historia aromática que no hay memoria olfativa asociada de tono negativo y que la respuesta de la persona no se dio por convención social. No dar por hecho que gusta a todos.

EUCALIPTO RADIATA (*Eucalyptus radiata*)



Perfil aromático: Fresco, balsámico, ligero

Parte utilizada: Hojas

Usos sugeridos:

- Limpia y refresca sin ser invasivo
- Apoya la respiración y la oxigenación
- Muy aceptado en ambientes institucionales

Clave emocional: Claridad y aire renovado.

Cuando NO usarlo: Cuando buscamos contención, salvo que explícitamente la persona lo tenga previamente asociado.

VETIVER (*Vetiveria zizanioides*)



Perfil aromático: Terroso, profundo, húmedo

Parte utilizada: Raíz

Usos sugeridos:

- .. Ancla emocional en momentos de desorientación
- .. Favorece la sensación de seguridad y arraigo
- .. Muy útil en estados de agitación o pérdida de referencias

Clave emocional: Raíz, tierra, contención.

Cuando NO usarlo: Cuando la persona nunca entró en contacto con el aroma con un objetivo terapéutico de urgencia o gestión de crisis.

Por qué registrar las intervenciones olfativas.

En estimulación y entrenamiento olfativo en geriatría, el registro no es un trámite, sino una herramienta terapéutica clave.

Registrar permite pasar de una experiencia sensorial puntual a una intervención estructurada, observable y ajustable en el tiempo.

La vía olfativa genera respuestas emocionales, conductuales y atencionales rápidas, pero a menudo sutiles. Sin un registro sencillo, estas respuestas se diluyen y se pierde información valiosa para orientar las siguientes sesiones.

El registro te permite:

- observar cambios antes y después de la intervención,
- identificar preferencias y rechazos olfativos,
- ajustar la elección del aroma y la forma de presentación,
- dar continuidad a la intervención sin improvisar,
- compartir información clara con el equipo interdisciplinar.
-

Integrar estos registros en tu práctica facilita además su incorporación al PIA, respetando la realidad asistencial y los tiempos del trabajo diario en residencia.

Cómo utilizar los registros en la práctica.

Los registros propuestos en esta Aromateca están pensados para ser rápidos, funcionales y realistas. No buscan añadir carga administrativa, sino ayudarte a pensar la intervención y a tomar decisiones con mayor claridad.

Puedes utilizarlos:

- durante la primera sesión para iniciar la historia aromática personal,
- como apoyo en talleres de estimulación olfativa,
- para seguir la evolución de una persona a lo largo del tiempo,
- como base para decidir si continuar, ajustar o retirar un aroma.

No es necesario completarlos de forma exhaustiva en cada sesión. A veces, una sola observación bien registrada aporta más valor que una descripción extensa.

Estos registros son una guía flexible. Adáptalos a cada persona, a cada contexto y a cada momento, manteniendo siempre a la persona en el centro de la intervención.

Mini registro de historia aromática

Objetivo: registrar la reacción individual ante cada aroma base para iniciar la construcción de la historia aromática personal durante talleres de estimulación olfativa.

Nombre de la persona:

Fecha del Taller/sesión:

Contexto:

Aromas preferidos → _____

Aromas rechazados → _____

Aromas con valor biográfico o evocador → _____

Observaciones:

Uso recomendado: completar durante la primera sesión de estimulación olfativa (Base) y elaborar una ficha por taller/persona para observar evolución.

Este registro orienta futuras intervenciones y se incorpora al PIA como parte de la historia aromática de la persona.

Registro exprés para intervenciones aromáticas:

- Fecha y persona: _____
- Objetivo del día: inquietud / participación / calma / otro
- Aroma usado: _____
- Antes (0-5): ___ Después (0-5): ___
- Qué observé: _____
- Decisión: continuar / ajustar / retirar

Usa este mini registro para documentar tus intervenciones o como guía de apoyo con el equipo colaborador.

Si te funciona y quieres ir más allá

Con esta Aromateca ya puedes aplicar desde hoy: eliges por preferencia, defines un objetivo claro, intervienes en pocos minutos y registras la respuesta (0-5) para decidir con criterio.

Este es el primer nivel: claridad, estructura y seguridad en el uso de la vía olfativa en residencias, con solo 6 aromas definidos y manejables a nivel olfativo.

Cuando empieces a observar cómo pequeños ajustes en la elección del aroma, la forma de presentación o el momento de la sesión generan más calma, más conexión o más participación, interés y aprendizajes olfativos es habitual que surja la siguiente pregunta: ¿Cómo personalizo mejor según el perfil de la persona y cómo integro esto de forma sistemática en mi práctica como TO?

Ese es el punto en el que, dentro de Sentiressen, profundizamos a través de mis formaciones:

- ampliando la personalización por perfil y contexto,
- afinando criterios de seguridad, tolerancia y dosificación olfativa,
- estructurando sesiones completas de estimulación y entrenamiento olfativo,

- y utilizando plantillas editables y documentación profesional para integrar la metodología en el trabajo diario y en el PIA.

Porque cuando la vía olfativa se utiliza con intención terapéutica, deja de ser un recurso puntual y se convierte en una forma distinta de acompañar, más respetuosa, más significativa y más serena, tanto para las personas mayores como para los equipos cuidadores.

Desde Sentiressen, te acompaño paso a paso para que puedas diseñar, aplicar y medir intervenciones olfativas seguras, personalizadas y con impacto real.

Jessica Olmo
Fundadora de Sentiressen

Sigue aprendiendo conmigo en YouTube:
[https://youtube.com/@aromatologiageriatrica?
si=5AugDUlmoU7od548](https://youtube.com/@aromatologiageriatrica?si=5AugDUlmoU7od548)

Y en: <https://sentiressen.com>