



# AUTOCUIDADO CON ACEITES ESENCIALES

*Dada (Daniela) Dovolich*  
*dōTERRA Wellness Advocate*



# SOBRE MI



Primero que nada, soy madre de una niña maravillosa, que nació en casa y es mi verdadera maestra de vida.

Veterinaria por vocación, desde pequeña siempre me han encantado los animales y la naturaleza. Hoy me apasiona la ecología, la agricultura orgánica, la alimentación consciente, la comunicación no violenta y otras prácticas de crecimiento personal, la crianza consciente y la educación emocional. ¡Y por supuesto la aromaterapia!

Tengo varios propósitos importantes en mi vida, valores que guían todas mis decisiones: mejorar un poco cada día; promover la ecología, el respeto a los animales y la paz entre las personas; ayudar a quien quiera una vida más natural. He estado usando aceites esenciales desde 2007 y desde 2021 soy “Consultora de Bienestar” dōTERRA, una empresa que resuena con todos los principios de mi vida.



# HOY HABLAREMOS DE:



- Autocuidado: definición
- ¿Por qué con aceites esenciales?
- ¿Cuáles son?
- ¿Cómo se utilizan?
- ¿Son todos válidos?
- Pirámide del bienestar
- Dieta
- Movimiento
- Sueño y estrés
- Desintoxicación interna y externa
- La salud me pertenece
- Ejemplos de autocuidado

TIEMPO ESTIMADO 45 MINUTOS



# AUTOCUIDADO

## DEFINICIÓN



Qué significa  
para ti?



# AUTOCAUIDADO

## DEFINICIÓN

Para mí significa cuidar los aspectos **FÍSICOS, MENTALES y EMOCIONALES** de mi vida, para promover el bienestar y la salud.

Según la OMS, el autocuidado es la capacidad de promover la salud, prevenir y/o afrontar enfermedades y discapacidades con o SIN el apoyo de un profesional de la salud.

La OMS también afirma que el autocuidado es un término amplio en el que entran en juego muchos aspectos de la vida de una persona:

- Higiene (general y personal)
- Nutrición
- Factores del estilo de vida (ejercicio, actividades recreativas)
- Factores ambientales (condiciones de vida, hábitos sociales)
- Factores socioeconómicos (nivel de ingresos, creencias culturales)
- Automedicación y plan de tratamiento de enfermedades actuales.

# SELF-CARE

## ¿POR QUÉ CON ACEITES ESENCIALES?

- Son naturales (¡si son puros!)
- Son seguros (muy pocas precauciones)
- Son efectivos (diferentes mecanismos de acción)
- Son baratos (se utilizan en cantidades mínimas)
- Actúan a nivel físico, mental y emocional (cosa que pocos remedios naturales hacen)
- Actúan sobre el entorno en el que vivimos.



# ACEITES ESENCIALES CÓMO SE USAN



Son sustancias aromáticas y volátiles que se encuentran en varias partes de las plantas (semillas, raíces, tallos, corteza, hojas, frutos y flores) y que tienen la función de proteger la planta de las adversidades ambientales (clima, parásitos, etc.).

Por sus propiedades y aroma, los aceites esenciales se han utilizado desde hace miles de años en cosmética, cocina y diversas prácticas de belleza y cuidado de la salud, porque favorecen el bienestar del cuerpo, la mente y las emociones.

# ACEITES ESENCIALES CÓMO SE USAN



## USO AROMÁTICO

- efecto muy rápido (solo 22 segundos)
- diversas formas de aplicación (directamente o con difusores, sprays ambientales, vahos, gotas sobre la almohada)
- muy económico (eficaz para todas las personas presentes)

## USO TÓPICO

- efecto bastante rápido (unos 20 minutos)
- SIEMPRE diluir en algún aceite vegetal (adult@s y niñ@s)
- triple efecto: local, reflejo y aromático (AromaTouch)
- económico (por la necesaria dilución y los múltiples efectos)

## USO INTERNO

- sublingual (puro o diluido)
- oral (en aceite, miel, cápsulas)
- vaginal (duchas vaginales)
- rectal (cápsulas lubricadas)
- ¡La pureza 100% certificada es esencial!
- bastante barato (se utilizan cantidades mínimas)

# ACEITES ESENCIALES

## ¿TODOS SIRVEN?



Ojalá pudiera responder que sí...

¡Pero lamentablemente este no es el caso!

No existe regulación nacional ni europea y es una cuestión extremadamente compleja y difícil de legislar, ya que los aceites esenciales se utilizan en una gran cantidad de productos muy diferentes, desde suplementos hasta cosméticos, desde medicamentos hasta fitosanitarios.

Como resultado, existen varios grados de pureza (ambiental, cosmética, alimentaria, etc.) pero hasta la fecha no existe ningún organismo certificador oficial.

De hecho, también se puede etiquetar como “aceite esencial” a un producto que contiene sólo un bajo porcentaje.

La adulteración más frecuente (aparte de la contaminación con pesticidas en cultivos no orgánicos) es la dilución, que si va bien se hace con aceites vegetales, pero es posible incluso con disolventes químicos.



# ACEITES ESENCIALES

## POR QUE ELEGÍ dōTERRA



- 1. Pureza:** Un buen aceite esencial se obtiene únicamente a partir de materias primas de calidad. Las plantas sólo deben cultivarse en un suelo óptimo para su desarrollo. Los aceites no deben contener ningún ingrediente adicional (pesticidas, etc.).
- 2. Producción adecuada:** Para una destilación óptima se requieren diversos conocimientos y mucha experiencia. Cada aceite debe destilarse al vapor a la temperatura exacta que requiere. Los laboratorios dōTERRA garantizan esta calidad.
- 3. Transparencia:** La ausencia de contaminantes y adulterantes debe comprobarse con análisis muy detallados, que dōTERRA no sólo hace, sino que pone a disposición de quien quiera verlos. En su sitio *Source to you*, simplemente ingresando el número de lote del aceite esencial que tienes, puedes ver exactamente lo que hay en tu botella.
- 4. Abastecimiento sostenible y responsable:** la producción no debe dañar ni a las comunidades ni a los ecosistemas de donde provienen los aceites esenciales. Iniciativas como *dōTERRA Cō-Impact Sourcing* se ocupan de cuidar de las regiones donde se cultivan las plantas.
- 5. Información clara sobre su uso:** Los beneficios de los aceites esenciales son innumerables si los utilizamos de forma consciente y segura, y las instrucciones deben ser claras y accesibles. Es por esto que *dōTERRA* ofrece formación continua a sus *Wellness Advocates* (consultor@s de bienestar), para que puedan transmitir información correcta y actualizada a quienes compran sus productos.



ESTOS CINCO PUNTOS SON FUNDAMENTALES A LA HORA DE QUERER COMPRAR CUALQUIER ACEITE ESENCIAL  
POR ESO, DE AHORA EN ADELANTE Y PARA CUALQUIER USO, SÓLO ME REFERIRÉ A LOS ACEITES dōTERRA.

# AUTOCUIDADO

## LA PIRAMIDE DEL BIENESTAR



Califícate en cada área (1-10)



Difícil hablar de AUTOCUIDADO sin mencionar la llamada *"pirámide del bienestar"*.

Fíjate que 4 de estos 6 pasos forman parte de lo que comúnmente se define *"estilo de vida"*, lo que nos dice lo importante que es este, para evitar tener que pasar a los 2 escalones superiores, que ya implican algunos problemas de salud.

# NUTRICIÓN Y DIGESTIÓN



Estamos hechos de lo que comemos.

Comer de forma sana y equilibrada es el primer paso para cuidarnos.

- Un vaso de agua con limón por la mañana.
- Tomar al menos 2 litros de agua al día.
- Ayuno (intermitente o periódico)
- Alimentos simples y orgánicos.
- Preferiblemente integrales (¡y crudos!)
- Eliminar azúcares y cafeína (gluten, etc.)
- Reducir carbohidratos y proteínas animales.
- Consumir antioxidantes y ácidos grasos.
- Integrar microelementos y vitaminas.
- Pre y pro-bióticos



# NUTRICIÓN Y DIGESTIÓN



¿Cómo nos ayudan los aceites esenciales?



- Agua aromatizada (limón, naranja, etc.)
- Activar el metabolismo y reducir el hambre (mezcla de Pomelo + Limón + Menta + Jengibre + Canela)
- Menta en lugar de café para despertar
- Darle un toque a platos sanos y naturales
- Romero y Lavanda como antioxidantes
- Ayudar a la digestión (mezcla de Cilantro + Hinojo + Jengibre + Menta)



# MOVIMIENTO



La vida es movimiento.

Los beneficios del movimiento son bien conocidos a nivel físico (corazón, pulmones, articulaciones, etc.), pero algo menos a nivel emocional y mental.



- Aumenta la autoestima
- Mejora el sueño y la concentración.
- Mejora el humor
- Reduce la ansiedad y la depresión.
- Facilita el contacto con la naturaleza, con sus beneficios adicionales

# MOVIMIENTO



¿Cómo nos ayudan los aceites esenciales?



- **Motivación** (Pomelo + Limón + Osmanto + Melisa + Abeto)
- **Equilibrio** (Bergamota + Cilantro + Mejorana + Menta + Jasmín + Rosa)
- **Estabilidad** (Lavanda + Cedro + Sándalo + Canela + Incienso + Pimienta negra + Pachulí)
- **Mezcla calmante y analgésica** (Copaiba + Árbol de té + Tanaceto azul + Anís estrellado + Eucalipto + Helicriso + Gaulteria)

# SUEÑO Y GESTIÓN EMOCIONAL

Cuidarnos también significa asegurarnos de que sepamos gestionar mejor nuestras energías.

Por eso es necesario tanto descansar bien por la noche, para "*recargar las pilas*", como equiparnos con herramientas naturales que nos ayuden durante el día a "*no desperdiciar energía*". Estos son los dos ámbitos en los que ¡la aromaterapia es más conocida por su indudable eficacia!



Per sentirsi bene, dentro e fuori. Identifica le tue emozioni e l'olio o gli oli dōTERRA™ che favoriscono l'equilibrio emotivo.

**MOTIVATE™**  
Miscela motivante  
Abbi fiducia in te. Aumenta il coraggio, la fiducia e libera la creatività per ottenere risultati straordinari dai tuoi sforzi più importanti.

**PEACE™**  
Miscela rassicurante  
Favorisce una sensazione di sicurezza e serenità e il ritorno alla pace e alla concentrazione.

**CHEER™**  
Miscela del buonumore  
Favorisce un atteggiamento sereno e allegro; aumenta la sensazione di felicità e positività.

**CONSOLE™**  
Miscela consolante  
Sensazione di maggiore speranza, conforto ed equilibrio emotivo.

**PASSION™**  
Miscela ispiratrice  
Riacende l'entusiasmo e ispira la volontà di affrontare i rischi e di fare nuove scoperte.

**FORGIVE™**  
Miscela rinnovante  
Supera ciò che ti blocca con una sensazione di sollievo e di rinnovamento.

**MENTA**  
Agrumi  
Spezie  
Erbe e piante erbacee  
Alberi  
Fiori

# SUEÑO

## ¿Por qué es tan importante?

- Asegura el correcto funcionamiento de diversos mecanismos cerebrales.
- Se producen procesos neurológicos fundamentales para el aprendizaje y la consolidación de la memoria.
- La fase REM está dedicada a funciones cerebrales superiores.
- La fase NREM está relacionada con la restauración de las funciones vegetativas básicas.
- Combate el cansancio producido durante el día restableciendo las condiciones físicas fisiológicas.
- Fundamental en los niños.



# SUEÑO



## ¿Cómo nos ayudan los aceites esenciales?

- Mejora la digestión de la cena (mezcla de Cilantro + Hinojo + Jengibre)
- Desacelera la mente por la noche: ducha o baño (o simplemente difusor activo o pasivo) con Naranja + Vetiver.
- Relájate antes de acostarte: infusiones o manzanilla con aceite de Lavanda.
- Sueño reparador: difusor con mezcla de Cedro + Lavanda + Sándalo + Mejorana + Manzanilla + Ylang ylang.
- Sueño infantil: aplicación tópica de Lavanda + Manzanilla (puntos reflejos).



# GESTIÓN EMOCIONAL

## ¿Por qué es tan importante?

- Si no aprendemos a hacerlo, fácilmente vivimos bajo estrés.
- El estrés nos hace producir adrenalina y cortisol que tienen diversos efectos sobre el cuerpo y la psique.
- Enfermedades psicosomáticas.
- Enfermedades autoinmunes.
- Adicciones físicas (tabaco, alcohol, etc.).
- Dependencias emocionales.
- Trastornos de la alimentación (en exceso o en defecto).
- Crisis de pánico.



# GESTIÓN EMOCIONAL

Maravilloso, pero ¿realmente se puede?  
¿Cómo se hace?



1. Aprender a RECONOCER nuestras emociones (y de los demás) (CNV, etc.).

2. **¡PARAR Y RESPIRAR!**

3. SENTIR y abrazar.

4. LIBERAR las emociones que no queremos sentir.

5. HACER ESPACIO para las nuevas y más placenteras.

6. AFIRMACIONES (creencias limitantes, etc.).

7. ANCLAJES emocionales.



# GESTIÓN EMOCIONAL

## ¿Cómo nos ayudan los aceites esenciales?

### ¡PARA... Y RESPIRA!

Este es el principal beneficio que la aromaterapia ha aportado a mi vida. De hecho, independientemente de cuál sea la emoción dominante en cada momento y, en consecuencia, qué mezcla de aceites esenciales decida utilizar, ¡sin dudas me ha hecho adquirir el hábito de detenerme varias veces al día para respirar conscientemente!



# GESTIÓN EMOCIONAL

## ¿Cómo nos ayudan los aceites esenciales?

### SENTIR, SOLTAR Y DAR ESPACIO A LO NUEVO

Para abrirnos a experimentar nuevas y más placenteras emociones, primero debemos abrazar y soltar las que están atrapadas dentro de nosotros debido a un trauma emocional (infancia). Es un proceso doloroso, porque en la primera fase viejos sentimientos vuelven a la superficie y nos hacen sufrir. Y a menudo se siente como una regresión o un empeoramiento.



# GESTIÓN EMOCIONAL

## ¿Cómo nos ayudan los aceites esenciales?

### AFIRMACIONES Y ANCLAJE

Dado que el olfato es el único de nuestros sentidos que se comunica directamente con el sistema límbico, la aromaterapia nos permite hacer otras técnicas de sanación emocional más profundas y efectivas sin pasar por el neocórtex. Las afirmaciones “positivas” se fortalecen si las anclamos a un olor que inconscientemente lleva el mismo mensaje.





doTERRA  
**MOTIVATE™**

Mezcla alentadora

Cree más firmemente en ti. Aumenta tu seguridad, tu creatividad y tu determinación y consigue con tu esfuerzo unos resultados formidables.



doTERRA  
**PEACE™**

Mezcla reconfortante

Recobra la calma y la seguridad y disfruta de volver a un estado de paz y consciencia.



doTERRA  
**CHEER™**

Mezcla edificante

Potencia la buena predisposición y el buen humor, la felicidad y la energía positiva.



doTERRA  
**CONSOLE™**

Mezcla reconfortante  
Siente un mayor alivio y confianza y mejora tu equilibrio emocional.



doTERRA  
**PASSION™**

Mezcla inspiradora  
Reaviva los ánimos y atrévete a correr riesgos y a hacer nuevos descubrimientos.



doTERRA  
**FORGIVE™**

Mezcla renovadora

Mantente tranquilo/a y renovado/a para seguir adelante.

# GESTIÓN EMOCIONAL

## ¿Cómo nos ayudan los aceites esenciales?



Menta + Naranja + Limón +  
Clementina + Romero +  
Cilantro + Albahaca +  
Limoncillo + Cardamomo +  
Melisa + Vainilla

Naranja dulce + Anís  
estrellado + Jengibre +  
Bergamota + Ylang Ylang  
+ Incienso + Limoncillo +  
Vainilla

Incienso + Lavanda +  
Vetiver + Ylang Ylang +  
Menta + Salvia + Mejorana

Incienso + Pachulí + Ylang  
Ylang + Sándalo + Rosa



Bergamota + Baya de  
Enebro + Mirra +  
Arborvitae + Tomillo

Jengibre + Jazmín +  
Sándalo + Ylang Ylang +  
Naranja + Magnolia +  
Limón + Cardamomo +  
Bergamota + Damiana +  
Canela

# CARGA TÓXICA

## Desintoxicación externa



La higiene personal y del hogar son fuentes diarias de sustancias tóxicas, que sin embargo podemos eliminar o reducir gracias a los aceites esenciales. Son mundos fascinantes y vastos, que merecen ser tratados por separado.

Quedo disponible para quien quiera saber más sobre este tema.

- Pasta dental
- Jabones
- Limpieza cara
- Champú
- Bálsamo
- Gel de ducha
- Desodorante
- Crema manos
- Crema cuerpo
- Solar
- Antiarrugas



### HIGIENE DEL CORPO



### HIGIENE DE LA CASA



- (Platos)
- Detergente
- Suavizante
- Superficies
- Baño
- Pisos
- Cristales
- Polvo
- Ambientador
- (Animales)

# CARGA TÓXICA



## Desintoxicación interna

Además de los alimentos, otras fuentes de toxinas internas son el aire que respiramos, medicamentos y otras que no siempre podemos evitar.

Por eso puede ser necesario hacer un detox interno, y los aceites nos ayudan.

Un buen detox se compone de 3 fases de 10 días: activar los órganos excretores, restaurar las condiciones saludables y renovar las células.



### ACTIVAR

Tangerina + Romero  
+ Geranio + Cilantro  
+ Bayas de enebro



### RESTAURAR

Orégano + Árbol del té  
+ Limón + Citronela  
+ Menta + Tomillo



### RENOVAR

Incienso + Naranja +  
Litsea + Tomillo + Clavo  
+ Ajedrea + Niaouli

# CUIDADO PERSONAL CONSCIENTE

¡Mi salud me pertenece!

AUTO-CUIDADO significa también redescubrir la capacidad de cuidarnos sin tener que recurrir tan a menudo a los medicamentos para pequeños problemas cotidianos. Dolores de cabeza, de garganta, de muelas o de estómago, dolores menstruales, quemaduras solares, resfriados y alergias... son sólo algunos de los síntomas que se pueden mejorar eficazmente con los aceites esenciales.



## Sistema Inmune:

Canela + Clavo + Eucalipto + Romero +  
Naranja Dulce



On Guard

## Respiración:

Eucalipto + Menta +  
Árbol del té + Cardamomo



Air

## Alergias:

Limón + Menta + Lavanda



TriEase

## Dolor de cabeza / migraña

Lavanda + Incienso +  
Menta + Romero



Past Tense

## Equilibrio hormonal femenino:

Bergamota + Cedro + Salvia +  
Hinojo + Geranio + Lavanda +  
Manzanilla + Ylang Ylang



Clary Calm

## Acné:

Eucalipto + Geranio + Árbol del té



HD Clear

GRACIAS





# CONTACTOS:



[www.dotearomatica.org](http://www.dotearomatica.org)



+34 676896120



[info@dotearomatica.org](mailto:info@dotearomatica.org)