



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TRABAJO DE TITULACIÓN

Modalidad Proyecto de Investigación

Tema:

La efectividad del uso de las terapias alternativas en pacientes con ansiedad, revisión sistemática.

AUTORA

Moyano Zurita Caterina Noemí

Tutor(a)

Ab. Vielka Palomeque Guillen

MANTA, 2025

Tabla de Contenido

Resumen.....	8
Abstracto.....	9
Capítulo I: Introducción.....	10
Planteamiento del Problema.....	12
Justificación.....	15
Objetivo general.....	16
Objetivos específicos	16
Definición de terapias alternativas.....	16
Tipos de terapias alternativas.....	18
Constelaciones Familiares	19
Mindfulness.....	19
Aromaterapia.....	20
Ventajas e inconvenientes del uso de estas terapias	20
Conceptualización de la ansiedad	21
Causas y factores de riesgo	22
Factores de riesgo predisponentes	22
Factores de riesgo desencadenantes.....	22
Evidencia científica sobre la efectividad	23

Consideraciones éticas y culturales	24
Diseño de estudio.....	25
Estrategia de Búsqueda	25
Criterios de Inclusión y Exclusión.....	26
Proceso de recolección de datos	26
Síntesis de los resultados	28
Criterios éticos	28
Capítulo IV: Resultados (horizontal)	29

Certificación de autoría

La estudiante Moyano Zurita Caterina Noemí, en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación: "La efectividad del uso de terapias alternativas en pacientes con ansiedad, revisión sistemática.", modalidad proyecto de investigación, de conformidad con el Art. 114 del Código orgánico de la economía social de los conocimientos, creatividad e innovación, concedo a favor de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de esta producción, con fines estrictamente académicos. Así mismo, autorizamos a la Uleam de Manta, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

La autora declara que este informe objeto de la presente autorización, es original en su forma de expresión y no infringe el derecho del autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Uleam.

AUTORA:

Moyano Zurita Caterina Noemí

CI: 3050090111

 <p>Uleam UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ</p>	<p>NOMBRE DEL DOCUMENTO: CERTIFICADO DE TUTOR(A).</p>	<p>CÓDIGO: PAT-04-F-004</p>
	<p>PROCEDIMIENTO: TITULACIÓN DE ESTUDIANTES DE GRADO BAJO LA UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR</p>	<p>REVISIÓN: 1 Página 1 de 1</p>

CERTIFICACIÓN

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad ciencias de la Salud de la Carrera de licenciatura en Psicología de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido, revisado y aprobado preliminarmente el Trabajo de Integración Curricular/ o proyecto de titulación bajo la autoría de la estudiante Moyano Zurita Caterina Noemí, legalmente matriculado/a en la carrera de Psicología, periodo académico 2025-2026, cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es "La efectividad del uso de las terapias alternativas en pacientes con ansiedad, revisión sistemática".

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, y la originalidad del mismo, requisitos suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 25 de agosto de 2025.

Lo certifico,


 Ab. Vielka Palomeque Guillen
 Docente Tutora
 Área: Psicología

Dedicatoria

Hoy con el corazón lleno de gratitud quiero dedicar este logro a Dios quién ha sido mi fuerza y mi motor en este viaje llamado universidad, a mis familiares que son pilares fundamentales tanto económicamente como emocionalmente, sobre todo a mis abuelos y tía maternos; María Mercedes, Everardo y Kathy quienes con su apoyo me ayudaron para lograr este sueño tan anhelado.

También le dedico mis esfuerzos a mis dos hermanos menores; Christopher y Julissa quienes anhelo que me vean como un ejemplo a seguir en el ámbito académico, de que, si se pueden lograr los objetivos en la vida, mientras haya pasión y muchas ganas de salir adelante.

Dedico este triunfo a la persona que estuvo conmigo la mayor parte de mi travesía universitaria Maholy Thais, ella se convirtió en mi confidente y hermana de otros padres, con sus consejos y regañadas pude lograr lo que hoy celebro, obtener mi licenciatura. Andrés quien se convirtió en un apoyo espiritual y moral en mi vida, con sus consejos me animaba a no desmayar en cuanto a la carrera.

También dedico este alcance a mi tutora Ab. Vielka Palomeque, quien con su ayuda solvento este proyecto de grado. Faltarían palabras para agradecer a todos los que hicieron posible este logro.

Agradecimientos

Por lo tanto, al Rey eterno, inmortal, invisible, único Dios, a él sea honor y gloria por los siglos de los siglos. Amén 1 Timoteo 1:17

Se agradece a todas aquellas personas, que directa o indirectamente hicieron posible la realización de esta tesis.

A nuestros familiares por ese apoyo incondicional, por ser parte del motor que nos ayudaba a no rendirnos. Gracias por la confianza que depositaron en mí, y este será uno de los muchos logros que vienen.

A nuestros amigos de universidad, a los compañeros de clases que vivieron experiencias que marcaron nuestra academia.

A nuestros profesores por ilustrarnos y enseñarnos con mucha paciencia, y fueron empáticos en momentos de debilidad.

De una forma muy especial agradecer a la tutora la Ab. Vielka Palomeque Guillen, por su constancia y guía fueron clave para que este proyecto de grado se viera desarrollado.

Resumen

Introducción y objetivos: El uso de terapias alternativas para tratar pacientes con ansiedad se está haciendo una realidad latente, desde países desarrollados hasta países de tercer mundo; esta investigación tiene como objetivo general: “Analizar la eficacia de la aplicación de terapias alternativas en pacientes con ansiedad a través de una revisión sistemática de la literatura existente”

A través de una revisión sistemática de la literatura existente. Los objetivos específicos se centraron en: Fundamentar teóricamente los conceptos y tipos de terapias alternativas para personas con ansiedad, identificar los desafíos que enfrenta el uso de terapias alternativas en pacientes con ansiedad, describir el impacto de la efectividad de las terapias alternativas en los pacientes con ansiedad, especificar el tipo de terapia más usada y sus beneficios.

Resultados: Se localizaron 30 artículos iniciales, de los cuales, tras aplicar criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron 13 estudios relevantes que aportan información detallada sobre la eficacia del uso de las terapias alternativas en pacientes con ansiedad.

Conclusiones: A pesar de que existe mucho avances en este tiempo, las terapias alternativas aún carecen del rigor científico para poder ser aceptadas por toda la comunidad científica y médica, y ese es uno de sus grandes desafíos, Las terapias alternativas son una opción que ha tenido resultados muy buenos para hacer mejoras en cuanto a la ansiedad, pero e algo que es complementario de la medicina normal que se conoce, además representa un ahorro para la persona y es algo fácil y puede ser que exista una mayor adherencia al tratamiento por ello.

Palabras claves: Terapias alternativas, ansiedad, aromaterapia, mindfulness.

Abstract

Introduction and objectives: The use of alternative therapies to treat patients with anxiety is becoming a latent reality, from developed countries to third world countries; this research has the general objective: "To analyze the effectiveness of the application of alternative therapies in patients with anxiety through a systematic review of the existing literature."

Through a systematic review of the existing literature, the specific objectives focused on: theoretically grounding the concepts and types of alternative therapies for people with anxiety, identifying the challenges faced by the use of alternative therapies in patients with anxiety, describing the impact of the effectiveness of alternative therapies on patients with anxiety, and specifying the most commonly used type of therapy and its benefits.

Results: An initial 30 articles were located, from which, after applying inclusion and exclusion criteria, 13 relevant studies were selected that provide detailed information on the effectiveness of alternative therapies in patients with anxiety. **Conclusions:** Despite significant progress over time, alternative therapies still lack the scientific rigor to be accepted by the entire scientific and medical community, and this is one of their greatest challenges. Alternative therapies are an option that has had very good results in improving anxiety, but they are complementary to conventional medicine as we know it. They also represent savings for the patient and are easy to use, and may lead to greater adherence to treatment as a result.

Keywords: Alternative therapies, anxiety, aromatherapy, mindfulness.

Capítulo 1. Introducción

En pleno siglo XXI se siguen requiriendo la presencia de las terapias alternativas, muchas de estas ya las usaban nuestros ancestros, y se ha retomado esta práctica, debido a que se vive en un mundo lleno de aceleración, donde la pausa, y el bienestar importan poco, para la mayoría de personas lo primero es el dinero y el ganar cada vez más, para adquirir una llamada estabilidad, lo que muchas veces no se entiende es que el cuerpo del ser humano, sufre cambios y que se cansa y desde ese cansancio y estrés nacen muchos trastornos mentales. La medicina tradicional ha realizado muchos avances para tratar dichos trastornos, pese a ello existen varios tratamientos alternativos que pueden ayudar a aliviar los síntomas de algunos de los trastornos mentales en este caso, se hablara más acerca de la ansiedad.

Según la biblioteca virtual de medicina medline Plus, refiere que “La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés” (MedlinePlus, 2023)

El uso de terapias alternativas para tratar trastornos mentales, es muy común, si bien es cierto la salud mental es algo que en la actualidad se está empezando a cuidar más por ello cada día existen más formas de poder mejorar nuestras actitudes y comportamientos. La terapia alternativa su definición viene por influencia de:

La medicina occidental para diferenciar la medicina convencional de prácticas médicas como la medicina tradicional china y la acupuntura, la homeopatía, la terapia neural, la medicina osteopática y quiropráctica, la medicina ayurvédica y la medicina tradicional indígena, que también tienen fundamentos filosóficos, científicos y terapéuticos.

Desafortunadamente, con el tiempo, la creencia de que la medicina alternativa abarca todas

las prácticas médicas que no son parte de la medicina convencional ha ganado terreno, causando muchas inexactitudes y controversias". (Dussan, 2022)

Las terapias alternativas se originan en diversas culturas, y tienen mucho tiempo de historia, desde nuestros ancestros que usaban, la medicina natural para poder curarse de diferentes enfermedades, tanto físicas como psicológicas. Hay que destacar que estas terapias han recibido aceptación y reconocimiento en las últimas décadas, ya que se consideran en muchas partes del mundo como opciones viables, no solo para el tratamiento de enfermedades si no también para la prevención de las mismas.

Entre los beneficios del uso de terapias alternativas están: alivio del estrés, mejora la autoestima y la confianza, promoción de la autorreflexión y el autoconocimiento. Existe evidencia científica sobre esto, existen algunas de estas terapias que han demostrado beneficios significativos respaldados por estudios científicos. Para tratar diversas condiciones acerca del dolor crónico y la ansiedad existe la acupuntura

También se puede hablar acerca los tipos de terapias alternativas como: acupuntura, acupresión, aromaterapia, biodescodificación, constelaciones familiares, hipnosis, homeopatía, masaje terapéutico, medicina tradicional China, meditación, mindfulness, naturopatía, programación neurolingüística, quiopráctica, reflexología, reiki, terapia de colores, terapia de cristales, terapia de imanes, terapia de sonido, terapia floral de Bach, Yoga.

En la presente revisión sistemática, se profundizará acerca de la aromaterapia que, según Ramiro Molina, en su Guía de Terapias Alternativas publicada en 2023, menciona que la aromaterapia es:

“Las terapias alternativas se refieren a un conjunto de prácticas médicas y terapéuticas que se utilizan para tratar enfermedades y dolencias. Estas terapias se consideran «alternativas» porque no están dentro de la corriente principal de la medicina convencional. A menudo, se utilizan en combinación con la medicina convencional para proporcionar un enfoque integral para el cuidado de la salud.” (Molina, 2023)

En este caso estaremos tratando acerca de la aromaterapia que es: Una terapia alternativa que utiliza aceites esenciales de plantas para promover la salud y el bienestar. Los aceites esenciales son extractos altamente concentrados de plantas, que se obtienen a través de la destilación o presión en frío de las flores, hojas, tallos, raíces y otros componentes de la planta. En la aromaterapia, los aceites esenciales se inhalan o se aplican sobre la piel mediante masajes o baños. Los aceites esenciales se pueden utilizar individualmente o se pueden combinar para crear mezclas que aborden un problema específico.

1.1 Planteamiento del problema

A nivel mundial, la investigación acerca de las terapias alternativas ha tenido diversas investigaciones, ya que hoy en día se recurre con mayor frecuencia a la utilización de terapias alternativas, de esta forma se hallan eficaces herramientas para controlar algunos factores que pueden contribuir en la génesis y mantenimiento del dolor y que no son valorados en el tratamiento analgésico convencional. (Sánchez, 2014)

Durante algunas décadas, el uso de las terapias complementarias y alternativas, ha tomado fuerza y también se han hecho famosas, al punto de que las personas recurren a terapias alternativas antes que, a la misma ciencia, o medicina, ya que este tipo de terapia ayuda con el manejo integral del dolor.

Un estudio que se hizo en Singapur, del uso de una terapia alternativa llamada CAM en pacientes con dolor crónico.

La clase más comúnmente usada fue la medicina tradicional china (6 8%), dentro de la cual, la acupuntura fue la utilizada con mayor frecuencia (49 % de los pacientes que utilizan CAM). El 72 % opinó que las CAM mejoraron la intensidad del dolor, y algunas de las razones referidas para su uso incluyeron: tener más control sobre su dolor, menos efectos adversos, además de mayor seguridad y reducción de costos (58). (Sánchez, 2014)

Acerca de otros tratamientos a parte de la ansiedad las terapias alternativas también tratan cefaleas, por ejemplo, según lo que se menciona en el estudio de uso de terapias alternativas por Martínez en el año de 2014:

Por ejemplo, en el tratamiento de la cefalea, por ejemplo, las CAM son usadas, aunque la eficacia es modesta para algunos pacientes. Las terapias usadas con mayor frecuencia fueron: acupuntura, quiropráctica, homeopatía, fisioterapia, atención psicológica y fisioterapia. Las terapias de la medicina china y japonesa tradicional, mostraron resultados muy buenos, sin embargo, siguen siendo especulativos debido a que no tienen rigor científico. Este tipo de terapia alternativa tiene como objetivo no solo aliviar un dolor si no valorar e intervienen el estado de salud desde un enfoque mucho más holístico. (pág. 339)

A nivel de Latinoamérica, se realizó un estudio en adolescentes con el tema “Los beneficios de las terapias basadas en Mindfulness para el trastorno de ansiedad generalizada en adolescentes en Latinoamérica y España, en el año 2010 al 2018”, se comprende que el mindfulness es un tipo de terapia alternativa, y a base de este estudio se muestra que esta práctica colabora en la regulación de la conducta, las emociones y las cogniciones relacionadas con las

preocupaciones que se desencadenan a partir de la ansiedad generalizada en adolescentes, con esto se puede observar la sintomatología. (García, 2018)

En América Latina, existe una mayor aceptación de este tipo de prácticas, por los factores culturales ligados a ellas, solo existen estimaciones de su uso, que calculan que aproximadamente 7 de cada 10 pacientes latinos recurren a terapias no convencionales, por ejemplo: el uso de plantas medicinales para el cuidado de su salud. En el Perú por ejemplo la información del uso de estas terapias es limitada, en un estudio realizado en pacientes en consulta externa de Lima Metropolitana se estimó que un 29,6 % de uso de este tipo de prácticas. (Acosta, 2020)

A nivel de Ecuador, se realizó una investigación en la ciudad de Riobamba en un centro Geriátrico, acerca del uso de la terapia floral en el tratamiento de trastornos de ansiedad en adultos mayores, en el año del 2023. Con la colaboración de 35 participantes, en la que existían síntomas altos en cuanto a trastornos de ansiedad, ya que este fue el motivo de consulta en el servicio. En el momento de la aplicación de la terapia floral dentro de la atención a los pacientes desencadenó efectos positivos en los pacientes, las esencias florales administradas a los pacientes estuvieron acorde a la evaluación diagnóstica inicial en la que se identificó el cuadro emocional específico de cada paciente. Existen posiciones científicas que se oponen a este tipo de terapia, para los trastornos presentados, la falta de calidad de los ensayos clínicos que usan terapias florales, el ignorar los sesgos que están involucrados en los estudios de trastornos del ánimo. Se desconoce mucho acerca de este tipo de terapia, sobre sus limitaciones y su aplicación, que en la mayoría de casos se usa de forma racional, complementándola a otro tratamiento que por sí solos no logran cumplir con los objetivos terapéuticos. (Bedoya, 2023)

1.2 Justificación

La eficacia de la terapia alternativa en pacientes con ansiedad es un tema de creciente importancia a nivel global, regional y local. A pesar de los avances en cuanto a la medicina, siguen existiendo otras alternativas para poder solucionar problemas de salud serios o crónicos. Asimismo, la salud es un derecho humano fundamental y sumamente importante para el desarrollo integral del ser humano, ya que, si no existe una salud oportuna, no se pueden realizar muchas actividades.

Dicho lo anterior, la presente investigación otorgará una comprensión más profunda de la efectividad de la aplicación de la terapia alternativa en pacientes con ansiedad, contribuyendo así a la construcción de sociedades con mayores conocimientos en cuanto al uso de terapias alternativas, ya que no solo la medicina, o los fármacos pueden ayudar a la mitigación de un dolor. Por otro lado, existe, una limitada literatura sobre el tema de estudio. En este contexto, la investigación llenará un vacío crítico en la literatura académica ya que se podrá ofrecer un análisis integral de las terapias alternativas.

Al centrarse en una revisión sistemática, la investigación integrará y sintetizará información que se encuentra dispersa en la red, proporcionando una visión coherente y accesible para profesionales del campo en estudio. Además, los resultados de la investigación, tienen el potencial de influir directamente en la visión de lo que se conoce como terapias alternativas. Al identificar y analizar ejemplos de prácticas efectivas, esta investigación respaldará recomendaciones concretas para ampliar el conocimiento de este tipo de terapia, estas recomendaciones serán útiles para los futuros terapeutas, y otros actores clave que trabajan para dar servicio desde la medicina alternativa.

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Analizar la eficacia de la aplicación de terapias alternativas en pacientes con ansiedad a través de una revisión sistemática de la literatura existente.

1.3.2 Objetivos específicos

- Fundamentar teóricamente los conceptos y tipos de terapias alternativas para personas con ansiedad.
- Identificar los desafíos que enfrenta el uso de terapias alternativas en pacientes con ansiedad.
- Describir el impacto de la efectividad de las terapias alternativas en los pacientes con ansiedad.
- Especificar el tipo de terapia más usada y sus beneficios.

Capítulo II: Marco Teórico

2.1 Definición de terapias alternativas

Para realizar un análisis profundo de este tema sería tema para un libro entero, o un tratado más extenso. Muchas terapias alternativas tienen orígenes muy antiguos, se remontan desde épocas de la gran Mesopotamia. En el año de 1970, un grupo de científicos médicos amigos se reunieron para afirmar su interés por las realidades espirituales y los enfoques alternativos acerca de la salud. Casino 1994, señala que existen 4.000.00 españoles acuden a consultas de medicina alternativa. (González, 1994)

La mayoría de las terapias alternativas guardan relación con corrientes filosóficas o creencias que toman en cuenta al individuo en su totalidad, considerándolo como un ser conformado por diversas áreas como: física, emocional, mental y espiritual. Para la OMS muchos elementos de este tipo de prácticas, son beneficiosos y otros nocivos, razón por la que propone un estudio crítico y sin prejuicios. La medicina que se usa hoy en día se ha centrado en desarrollar el conocimiento de la enfermedad, pero ha descuidado el desarrollo de la relación de médico y paciente, que valore y comprenda al paciente como lo que es, un ser humano, esta deficiencia da paso a que se desarrolle las terapias alternativas. (Franco, 2003)

Se enfocan en el tratamiento de la mente, el cuerpo y el espíritu. Algunos se refieren a este tipo de prácticas como medicina holística, no ortodoxa, no convencional, natural, tradicional, y no tradicional, entre otros. Este tipo de terapias se usan de complemento con la medicina convencional. Para los profesionales médicos, este tipo de prácticas no son consideradas como herramientas fundamentales en el manejo de ciertas patologías, ya que no tienen niveles de recomendación y evidencia, lo que las cataloga como terapias sin valor terapéutico. Algunos ejemplos de terapia complementaria son: masajes, musicoterapia, técnicas de reducción de estrés, acupuntura, retroalimentación, meditación, relajación, aromaterapia, yoga, terapia de arte, entre otros. (Sánchez, 2014)

Las terapias alternativas también conocida como parte de la medicina alternativa y se define

Como el diagnóstico, tratamiento y/o prevención que complementa la medicina convencional contribuyendo de una manera integral a satisfacer demandas que no atienden los tratamientos ortodoxos” (8). Los principales tipos de CAM son: terapias manuales (quiropráctica, acupuntura, masajes), terapias orales (medicina herbal,

homeopatía), terapia cuerpo y mente (meditación, relajación, hipnosis), terapias basadas en movimiento (como el Ti chi) y terapias de apoyo (grupos de apoyo y consejería) (Sánchez L. M., 2014)

Este tipo de terapias ofrecen un enfoque integral y se centra en apersona, lo que hace que la atención en salud integra las esferas bio-psico-social y espiritual de los usuarios.

2.2 Tipos de terapias alternativas

Reiki

Esta terapia alternativa es originaria del Japón, creado por Mataji Kawakami en 1914. Este término Reiki significa “energía vital guiada espiritualmente”. La APA menciona que algunos profesionales de la salud mental se incorporan terapias alternativas, entre ellas el Reiki.

Este tipo de terapia tiene orígenes muy antiguos, existen estudios realizados por NIH que certifican la eficacia de este tipo de prácticas. Los estudios prueban que reiki pueden disminuir ansiedad y depresión tanto en personas sanas como en aquellas con algunas condiciones de salud, que de alguna forma pueden dar una predisposición. La APA menciona que el reiki en un artículo examina el uso del Reiki en psicoterapia como un ejemplo clínico, según Latorre, (2005, como se citó Ortega, 2024)

La interacción terapéutica ofrece una mayor oportunidad para que el cliente se sienta capacitado y responsable en el proceso. El uso de este enfoque amplió el alcance del tratamiento y mejoró las oportunidades de curación tanto dentro como fuera de la sesión terapéutica. Incorporando esta terapia táctil tuvo un efecto positivo tanto en el cliente y el

terapeuta y es una herramienta importante a tener en cuenta siempre que el terapeuta esté dispuesto e interesado en ampliar su experiencia (pág. 10)

Constelaciones Familiares

El psicoanalista Bert Hellinger, en Alemania a base de la dinámica de grupos, el análisis transaccional, la fenomenología, sensibilización Gestáltica y diversos métodos de Hipnoterapia, desarrollo un método para identificar y resolver problemas conscientes y afectan los miembros de una familia por varias generaciones. De alguna forma la constelación trata de buscar la solución, demostrando los secretos o asuntos ocultos que afectan la conducta. Los participantes representan miembros de una familia experimentando sentimientos y sensaciones, por medio del trabajo en grupo. Existe un estudio de la Universidad UNMSM en el año del 2005 que aplicó las constelaciones familiares en la supervisión de clínica de psicoterapeutas, se realizaron 14 casos que se estudiaron, existían enfrentamientos entre profesionales, el desafío en la relación con los pacientes e insatisfacción en la práctica clínica. Las constelaciones familiares permitieron a los psicoterapeutas y supervisores reconocer cambios representativos en creencias y niveles de satisfacción. (Yague, 2015)

Mindfulness

Este tipo de terapia alternativa, esta palabra significa “atención y conciencia plena”, la práctica de la meditación, va a permitir incrementar la flexibilidad cognitiva, también responder a de modo más reflexivo ante las situaciones, en lugar de funcionar en “piloto automático”. Los estudios sobre esta práctica certifican que el ejercicio regular y continua de la meditación produce diferentes efectos beneficiosos sobre el organismo, algunos de ellos relacionados con la ansiedad. En un estudio realizado por Roerme, Rosillo y SaltersPedneult en el año del 2008, se tomaron en cuenta a 31 personas, encontraron mejoras en los niveles de ansiedad, preocupación

y evitación de las emociones, con el mindfulness. Existieron reducción significativa de los síntomas de ansiedad y depresión en el grupo de mindfulness. (Yague, 2015)

Aromaterapia

La aromaterapia es usar aceites esenciales de grado terapéutico: los aceites extraídos de hierbas aromáticas, florales y de árboles. Existen definiciones que mencionan que la aromaterapia es:

““uso de aceites esenciales derivados de diferentes tipos de fuentes vegetales para una variedad de métodos de aplicación. En general, toda la planta fresca (no triturada o en polvo) se utiliza para el proceso de destilación de aceites esenciales”. árboles en 1937 afirmó que la aromaterapia podría usarse para tratar enfermedades en prácticamente todos los sistemas de órganos (27). (Hurtado, 2018)

El uso de técnicas terapéuticas en base a productos naturales que generan cierto aroma, que sirve para dar una sensación de tranquilidad y calma al cuerpo humano. Entendemos que las emociones juegan un papel de suma importancia en las vidas, ya que ayudan a dar una respuesta adaptativa a alguna circunstancia, y estas dependen de algunos factores culturales, económicos, sociales de la edad o del sexo. Existen algunos aceites esenciales que actúan como efecto ansiolítico, como la lavanda, rosa el limón, menta. (Hurtado, 2018)

2.3 Ventajas e inconvenientes del uso de estas terapias

Existen ventajas al usar este tipo de terapias, hay que recalcar acerca del alto grado de satisfacción que manifiesta la población al usar este tipo de prácticas, sin importar los resultados logrados respecto al motivo de consulta. También tiene efectos adversos ya que pueden existir algunos productos naturales o medicina herbal, que produzca cierto tipo de alergia en los usuarios, sumado a esto la falta de criterio establecidos de indicación apropiada

y la inseguridad sobre la acreditación de la capacidad y habilidad de los terapeutas. Cuando se hacen investigaciones sobre la eficacia y efectividad de este tipo de procedimiento, se dispone cada vez mayor evidencia sobre la utilidad clínica de alguna de estas técnicas en situaciones concretas. Pese a que en la actualidad hay estudios de calidad que pueden proporcionar la información técnica que los usuarios de este tipo de prácticas, los terapeutas que los proporcionan y los gestores de asistencia sanitaria puedan tomar decisiones adecuadas que permitan reducir el uso de técnicas infectiva y/ el uso inadecuado de técnicas con utilidad terapéutica. (Ruiz, 2008)

2.4 Conceptualización de la ansiedad

Dentro de la literatura psicológica existe un interés por la ansiedad, ya que es una respuesta emocional pragmática que ha ayudado en la investigación básica en el ámbito de las emociones. Todas las personas en algún momento de la vida experimentan ansiedad, es parte de la estancia humana. La ansiedad y aborda desde distintas perspectivas por ejemplo según la RAE “el termino de ansiedad proviene del latín anexitas, refiriendo un estado de agitación inquietud o zozobra del animo y suponiendo una de las se naciones mas frecuentes del ser humano siendo esta una emociona complicada y displacentera que se manifiesta mediante una tensión emocional acompañada de un correlato somático. En general la ansiedad es el miedo al miedo, es un miedo que no tiene lógica, la combinación de diferentes manifestaciones físicas y mentales que no son atribuibles a peligros que estén dentro de la realidad, sino más bien se más ya sea en forma de crisis o bien como un estado persistente y difuso. Es a partir de los años setenta, que la ansiedad se empieza a considerar como un estado emocional no resuelto de miedo sin dirección específica, ocurriendo tras la percepción de una amenaza. (Sierra, 2003)

2.5 Causas y factores de riesgo

Existen dos grandes grupos: los factores de riesgo predisponentes, que hacen que unas personas tengan más opciones de tener un trastorno que otros y los factores desencadenantes es lo que probablemente relacionados con la aparición del trastorno.

2.5.1 Factores de riesgo predisponentes

Antecedentes familiares: Existe un componente genético en la mayoría de los trastornos de ansiedad, lo que implica que, si una persona tiene alguno de estos trastornos, sus familiares tienen más probabilidad de tenerlo. Esto no quiere decir que los hijos de una persona con un trastorno de ansiedad lo desarrollen.

Tóxicos en el embarazo: Determinadas situaciones o el contacto con algunas sustancias durante el embarazo (problemas graves de nutrición, consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, algunos fármacos o elevados niveles de cortisol, entre muchos otros) pueden provocar una vulnerabilidad a desarrollar algún tipo de trastorno, entre los que se encuentran los trastornos de ansiedad.

Estilo de crianza: También hay factores relacionados con el estilo de crianza que pueden generar una predisposición a desarrollar un trastorno de ansiedad. Un vínculo inseguro entre el bebé y sus cuidadores (por ejemplo, no satisfacer las necesidades del menor cuando hace demandas, aplicar un estilo de crianza contradictorio o no transmitirle seguridad ni amor incondicionales), así como un estilo de crianza excesivamente autoritario o demasiado sobreprotector, están relacionados con una mayor vulnerabilidad a tener estos trastornos.

2.5.2 Factores de riesgo desencadenantes

Estrés: Situaciones de estrés como los derivados por problemas en el trabajo, en las relaciones familiares o sociales, favorecen la aparición de síntomas de ansiedad.

Personalidad: Otro factor que en ocasiones puede ayudar a desarrollar un trastorno de ansiedad es la "forma de ser" de una persona. Personas con una tendencia a la inhibición y la timidez pueden tener una mayor tendencia a desarrollar trastornos de ansiedad. No obstante, hay que recordar que no existe ningún factor de riesgo que sea determinante por sí solo en la aparición de estos trastornos. Además, de cara a la intervención los factores de riesgo no son tan importantes como los factores que ayudan a mantener el trastorno. Estos últimos son el foco de la intervención psicológica y hay que modificarlos para conseguir buenos resultados, independientemente de las causas del trastorno. (Barcelona, 2019)

2.6 Evidencia científica sobre la efectividad

El uso de la medicina complementaria y alternativa está en rápida evolución y crecimiento en el sector sanitario y ha aumentado significativamente en las sociedades modernas. En los países de desarrollo existe una búsqueda de salud, que exige la integración de todos los profesionales de la MCA, brindándole la formación, las instalaciones y el apoyo necesario para la derivación.

La medicina herbaria puede ser compleja debido a las características inherentes de las plantas, que incluyen una amplia diversidad de componentes químicos y la posibilidad de que sus partes produzcan diferentes efectos. Además, con frecuencia se desconoce cuál de los componentes produce el efecto deseado. Algunos de los compuestos que pueden provocar interacciones entre hierbas y medicamentos son bien conocidos. Además de los efectos secundarios y las contraindicaciones de cada hierba, es fundamental preguntar directamente a los pacientes sobre todos los medicamentos y terapias que han tomado, ya sean recetados o no, sobre todo porque las personas pueden no informar a sus médicos que toman remedios herbales por temor a que esta práctica sea prohibida.

La medicina basada en la evidencia mejora la salud al empoderar a los pacientes. Los pacientes tienen la libertad de seleccionar la forma preferida de recibir atención médica mientras se les informa sobre la seguridad y la eficacia de su técnica preferida [[35](#)].

(Mortada, 2024)

Si bien es cierto la medicina alternativa en la actualidad tiene un papel importante en el ámbito de salud, empleándose en países de desarrollo, por ello es importante su regulación, con atención en su formación y la investigación. Se recomienda incluir terapias de medicina alternativa en el currículo de Medicina Interna y garantizar que estudiantes cuenten con una base sólida de información sobre las recomendaciones y aplicaciones de estas prácticas.

(Mortada, 2024)

2.7. Consideraciones éticas y culturales

Existe un código de ética de los hombres y mujeres de sabiduría de la medicina ancestral-tradicional de las nacionalidades y pueblos del Ecuador, con el fin de que este Ecuador diverso que se caracteriza por prácticas, saberes y conocimientos ancestrales-tradicionales, en la constitución del 2008 en sus artículos 3, 25, 57, 360,363 y otros, establece el reconocimiento y garantiza la protección de las prácticas de medicina ancestral. Por ejemplo, según este código de ética, la aromaterapia que se conoce ellos la conocen con el nombre de Herbolaria que es “Herbolaria. Es el estudio de las propiedades y poderes curativos de las plantas y

hierbas de la naturaleza. En la medicina ancestral-tradicional se comprende la herbolaria como la sapiencia de conectarse y “conversar” con las plantas y saber el procedimiento preciso para el tratamiento de dolencias, males y enfermedades. La

herbolaria ancestral-tradicional forma parte de la iniciación práctica-mágica de la medicina. (Ministerio de Salud Pública, 2017)” Entonces se puede observar como la cultura ecuatoriana tiene raíces muy profundas en este tipo de prácticas, que hoy en día se conocen como terapias alternativas. (MSP, 2020)

También existe una normativa para el ejercicio de las terapias alternativas que tiene como objeto : “La presente normativa tiene por objeto regular, controlar y vigilar el ejercicio de las terapias alternativas que realizan los/las terapeutas alternativos/as, en las actividades que ampare el permiso otorgado por la autoridad sanitaria nacional” y su ámbito de aplicación: “as disposiciones de la presente normativa se aplicarán a toda actividad que se relacione con el desarrollo y prácticas de terapias alternativas en el Sistema Nacional de Salud” (Normativa para el ejercicio de las terapias alternativas, 2016)

Capítulo III: Metodología

3.1. Diseño de estudio

La investigación tiene un enfoque documental porque para poder describir los resultados de diferentes tipos de investigaciones que tienen relación con el uso y eficacia de las terapias alternativas en pacientes con ansiedad. Además, se usa un tipo de enfoque descriptivo, con el fin de recopilar información minuciosa acerca de las experiencias, que se han obtenido tras la aplicación de dichas terapias alternativas; este enfoque permite entender cuáles son los factores que impactan para que una persona pueda sentir cierto alivio a base de la aplicación de estas prácticas, esto ofrecerá una visión completa de su situación y la necesidad particular de cada uno.

3.2. Estrategia de Búsqueda

Se realizó una revisión exhaustiva en bases de datos científicas especializadas como Dialnet, Pubmed y Elsevier, utilizando términos clave como “terapias alternativas” y “ansiedad”. Se

emplearon combinaciones de búsqueda con los operadores booleanos ‘AND’ y ‘OR’ para identificar estudios relevantes sobre terapias alternativa en pacientes con ansiedad; este enfoque de búsqueda se diseñó para recopilar información pertinente sobre experiencias, desafíos y estrategias relacionadas con la aplicación de terapias alternativas en pacientes con ansiedad, conociendo cuál es su eficacia.

3.3 Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de Inclusión:

- Artículos redactados en inglés, español y portugués.
- Artículos publicados en el periodo 2020-2025.
- Artículos disponibles en versión completa.

Criterios de Exclusión:

- Contenidos duplicados.
- Blogs, opiniones, guías, congresos, resúmenes y tesis.
- Artículos no disponibles en versión completa.

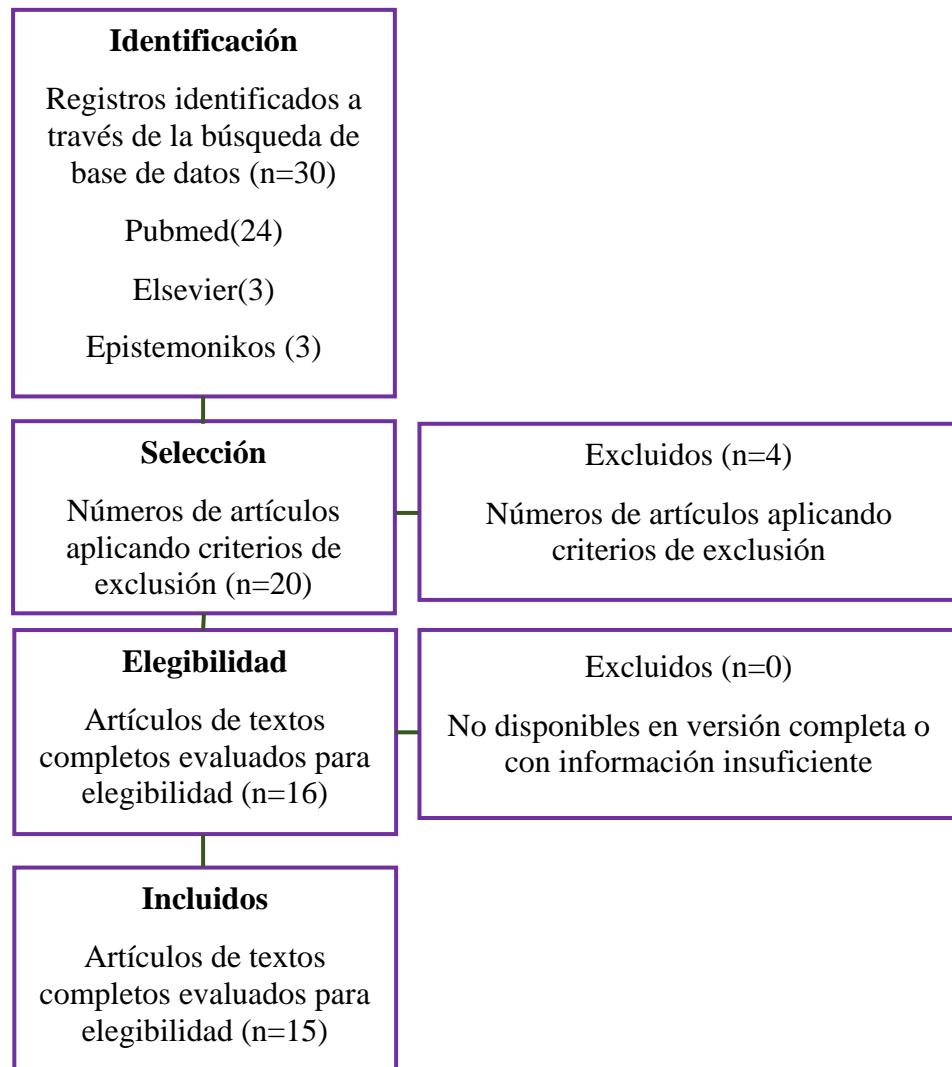
3.4 Proceso de recolección de datos

Al iniciar la búsqueda, se localizaron 30 artículos de las fuentes mencionadas, considerando los criterios de inclusión y exclusión, cada artículo fue examinado individualmente para descartar duplicados o aquellos que no estuvieran alineados con los objetivos de la investigación; este proceso se realizó mediante la revisión de los resúmenes de cada artículo, evaluando su relevancia. Después de esta etapa inicial, se identificaron 20 documentos apropiados para la revisión en cuestión, luego de revisar los temas a profundidad. Por último, se seleccionaron 15

artículos que ofrecían información detallada y pertinente sobre la eficacia de las terapias alternativas en pacientes con ansiedad.

Figura 1

Diagrama del Flujo PRISMA



3.5 Síntesis de los resultados

Una vez recolectados los recursos relevantes, se procederá a analizarlos y sintetizarlos para exponer los resultados y conclusiones de la investigación enfocada en la educación inclusiva para personas con discapacidad; este análisis permitirá identificar los desafíos, barreras y experiencias de estas personas, proporcionando una comprensión más clara de sus necesidades y las implicaciones de estos hallazgos para las políticas educativas y las prácticas inclusivas.

3.6 Criterios éticos

La investigación se realizará siguiendo los estándares y principios éticos establecidos para la investigación. Por ende, se llevará a cabo de manera íntegra y se velará por respetar la propiedad intelectual de los autores referenciados mediante el uso de las Normas APA 7ma edición. Igualmente, se verificará que los artículos incluidos en la revisión bibliográfica cumplan con los criterios éticos y hayan sido aprobados para su publicación; este proceso asegurará que los estudios incluidos en la investigación se realicen con consideraciones éticas, garantizando la integridad y la validez de los resultados alcanzados.

Capítulo IV: Resultados (horizontal)

A continuación, se exponen los resultados de los artículos seleccionados, organizados de acuerdo con los objetivos planteados en esta revisión. Cada uno de los estudios analizados ha sido clasificado en las siguientes categorías: investigaciones sobre desafíos para las personas con discapacidad en entornos de educación superior y revisiones sobre el impacto de la inclusión en el desarrollo académico y personal de estos estudiantes.

- Fundamentar teóricamente los conceptos y tipos de terapias alternativas para personas con ansiedad.**

Autor/Título	Conclusiones
Librería Internacional de Medicina, Estudio de aromaterapia y ansiedad	A través de este estudio es medir la diferencia en los niveles de ansiedad de pacientes ortopédicos adultos que necesitan inyecciones intraarticulares, en comparación con aquellos que reciben una meditación guiada y una aromaterapia Elqui Aromita antes de la inyección, así en comparación con aquellos que reciben el estándar de atención habitual.
Harija Amita ni, El efecto del aroma de lavanda para el trastorno de ansiedad: un protocolo de un estudio	Considerando las limitaciones mencionadas, si se pudiera reducir el consumo de benzodiacepinas inhalando

<p>para un ensayo clínico multicéntrico, de doble enmascaramiento, aleatorizado y controlado con placebo.</p>	<p>aceites esenciales económicos y seguros, como la lavanda, esto contribuiría no solo a los riesgos que se ven asociados a las benzodiacepinas, sino también a la economía de la atención médica. Tomando en cuenta que inhalar aromas es más fácil que tomar medicamentos con agua, es probable que la adherencia al tratamiento sea mayor y podría incorporarse como tratamiento estándar.</p>
<p>Karla Ríos, Aromaterapia en el alivio de la ansiedad.</p>	<p>La aromaterapia es una terapia de medicina complementaria, muy conocida para reducir los síntomas de diversos procesos fisiológicos como la “ansiedad y dolor”. La investigación realizada sugiere un posible beneficio en el uso de la Aromaterapia inhalada y mediante masajes, usada de manera complementaria, para aliviar la ansiedad de diversas causas.</p>
<p>Víctor López, Explotación de los mecanismos farmacológicos del aceite</p>	<p>El aceite de lavanda se usa tradicionalmente y se encuentra</p>

<p>esencial de lavanda / (lavándula angustifolia) en los objetivos del sistema nervioso</p>	<p>aprobado por la Agencia Europea de Medicamentos, ya que se considera una medicina herbal para aliviar el estrés y la ansiedad. Existen estudios clínicos aplicados en animales que revelan resultados positivos en modelos de ansiedad y depresión. Los resultados de esta investigación demuestran que el aceite esencial de lavanda y sus componentes principales ejercen afinidad por el receptor NMDA de glutamato, el aceite esencial de lavanda puede ejercer propiedades farmacológicas a base de la modulación del receptor NMDA y SERT.</p>
<p>Silvia Borrás, Plantas medicinales para el insomnio relacionado con la ansiedad: una revisión actualizada.</p>	<p>El insomnio es un trastorno del sueño y generan problemas de salud pública, y se ve asociado a la ansiedad. El uso de hierbas medicinales para tratar la ansiedad y el insomnio, y saber sobre su seguridad y eficacia de este tipo de prácticas. Las tres plantas con mayor potencial son la valeriana, la pasiflora u</p>

	<p>la ashwagandha, siendo la combinación de la valeriana con lúpulo y pasiflora la que ofrece los mejores resultados en los ensayos clínicos. Es necesario realizar más estudios clínicos con un diseño adecuado y protocolos de ensayo más homogéneos para comparar resultados ti hace uva evaluación más realista.</p>
--	--

- **Identificar los desafíos que enfrenta el uso de terapias alternativas en pacientes con ansiedad.**

Autor/Título	Conclusiones
Uso de cannabidiol en la ansiedad y los trastornos relacionados con la ansiedad	Según los resultados obtenidos, el CBD tiene un papel prometedor como terapia alternativa en el tratamiento de los trastornos de ansiedad. Sin embargo, se necesitan más estudios con enfoques estandarizados para la dosificación y las mediciones de resultados clínicos para determinar la estrategia de dosificación adecuada para el CBD y su lugar en la terapia. El CBD se administró por vía

	<p>oral en forma de capsula o como aerosol sublingual y como monoterapia o terapia complementaria. En general, el CBD fue bien tolerado y se asoció con efectos adversos, mínimos siendo los efectos adversos más comúnmente observados la fatiga y la sedación.</p>
<p>Onoto Yoo, Efectos reductores de la ansiedad de la inhalación de aceite esencial de lava nada: una revisión sistemática</p>	<p>A través de esta revisión se da a notar que los trastornos de ansiedad son los que más incapacitan a las personas, causando cargas relacionadas con la salud. Con la creciente demanda e interés en ansiolíticos seguros y aceptables, existen estudio que informan de los efectos ansiolíticos de la aromaterapia de lavanda, proporcionando evidencia de sus efectos fisiológicos y psicológicos. Una de las mayores limitaciones fue que se necesitan de datos de estudios adicionales con un diseño de alta calidad e información precisa para confirmar la validez de estos hallazgos y dilucidar los</p>

	mecanismos de reducción de la ansiedad a base de la inhalación de lavanda.
Ana Gabriela Campos, 2022 Aromaterapia, alternativa complementaria para algunos trastornos que afectan la salud mental	Los aceites esenciales más usados en aromaterapia son: lavanda, eucalipto, limón, manzanilla, jengibre, entre otros. A pesar de que algunos estudios demuestran cómo la aromaterapia disminuye la ansiedad, depresión ni estrés en algunas situaciones y etapas, de la vida se debe recordar que este tipo de terapias no deben sustituir el tratamiento terapéutico y farmacológico de los trastornos mentales y que están mayores estudio acerca de el efecto de los aceites esenciales en los trastornos mentales como lo es la ansiedad y la depresión

- **Describir el impacto de la efectividad de las terapias alternativas en los pacientes con ansiedad.**

Autor/Título	Conclusiones
Efecto de la aromaterapia sobre la	Los resultados agrupados mostraron que

<p>ansiedad: Un metaanálisis de ensayos controlados aleatorios.</p>	<p>la aromaterapia con algunos tipos de aceites, alivian la ansiedad temporal. El aceite de lavanda mostró efectos ventajosos en comparación con otros. La aromaterapia puede tener beneficios a corto plazo para aliviar la ansiedad con efectos temporales.</p>
<p>Cellares, Las prácticas breves de respiración estructurada mejoran el estado de ánimo y reducen la excitación fisiológica.</p>	<p>El trabajo de respiración de 5 minutos y Meditación de atención plena mejora el estado de ánimo y reduce la ansiedad. La respiración mejora el estado de ánimo y la excitación fisiológica más que la meditación y la atención plena. El suspiro cíclico es más efectivo para mejorar el estado de ánimos y reducir la frecuencia respiratoria.</p>
<p>Epson Epson, Los efectos de los aceites esenciales en el sistema nervioso: una revisión de alcance.</p>	<p>Los aceites esenciales mostraron ser beneficiosos sobre el sistema nervioso tanto en animales como en seres humanos, a base del sistema olfativo, y sus propiedades químicas, lo que afectó la fisiología y la fisiopatología. Los</p>

	<p>aceites esenciales son una mezcla de aceites volátiles aromáticos naturales que son extraídos de las plantas, este tipo de prácticas es de origen antiguo, ya que las culturas del mundo lo han practicado a lo largo del tiempo. Este tipo de prácticas da como resultado, el efecto antiestrés, ansiolítico, analgésico, cognitivo y autonómicos. Los aceites esenciales mostraron efectos prometedores sobre el sistema nervioso, que pueden aplicarse aún más a su uso en alimentos funcionales, bebidas, y terapias alternativas.</p>
<p>Tarzanes Barata, Efecto de la aromaterapia sobre la ansiedad en paciente.</p>	<p>A base del estudio se concluye que el agua de rosas, reduce la ansiedad en pacientes con hemodiálisis. Los resultados mostraron que los niveles de ansiedad rasgo y estado en pacientes de hemodiálisis después de la intervención se redujeron significativamente en el grupo de tratamiento comparado con el grupo de control, mientras que antes de la</p>

	<p>intervención no hubo diferencia significativa entre los grupos. Esto confirma acerca de la efectividad de la aromaterapia en la ansiedad en pacientes que están pasando por el proceso de hemodiálisis.</p>
están Kim, Efectos de la lavanda sobre la ansiedad, la depresión y los parámetros fisiológicos: revisión sistemática y metaanálisis.	<p>La aromaterapia de lavanda demostró un efecto sustancial en la reducción de la ansiedad y la depresión y las sesiones de administración aumentaron los efectos ansiolíticos. Los efectos sobre los parámetros fisiológicos mostraron pequeños, pero con significados inconsistentes y los ensayos controlados aleatorios sobre el efecto de la lavanda en depresión fueron escasos.</p>

La tabla 1 presenta un análisis comparativo de diversas terapias alternativas y acerca de sus conceptos, destacando aspectos clave que emergen en el contexto de terapias alternativas y ansiedad. En primer lugar, el estudio de aromaterapia y ansiedad publicado en el año por la Librería de Medicina, menciona que hay pacientes ortopédicos adultos que a base de una inyección logran tranquilizarse antes de una consulta, y existen aquellos quienes a través de la meditación guiada y aromaterapia también pueden calmar su ansiedad antes de la consulta demostrando a eficacia de este tipo de práctica.

Por su parte Harija Amita ni con su tema “El efecto del aroma de lavanda para el trastorno de ansiedad: un protocolo de un estudio para un ensayo clínico multicéntrico, de doble enmascaramiento, aleatorizado y controlado con placebo” en el año refiere que el hecho de que se pueda reducir la benzodiazepina es algo importante, con la ayuda de aceites esenciales que son mucho más económicos que las pastillas, y son seguros, por ejemplo, la lavanda. Esto ayuda ya que son productos mas económicos y son fáciles de usar permitiendo que hay mas adherencia al tratamiento y prometiendo mejores resultados, claro esto a largo plazo.

Por otra parte, Karla Ríos con su estudio “aromaterapia y su alivio en la ansiedad” menciona que es un estudio que informa de la medicina complementaria en particular de la aromaterapia, esto reduce síntomas de la ansiedad, produce una sensación de bienestar reduciendo el dolor en el cuerpo. Según la investigación realizadas el uso de aceites esenciales, inhalados y la realización de masajes, alivia las diversas causas de la ansiedad.

El autor Víctor López, en su estudio “Explotación de los mecanismos farmacológicos del aceite esencial de lavanda / (lavándula angustifolia) en los objetivos del sistema nervioso” menciona que dentro de ella presencia de la aromaterapia existe el aceite de lavanda, considerado

una medicina herbal para aliviar el estrés y la ansiedad. Incluso la investigación menciona que se han realizado este tipo de prácticas en animales y han arrojado resultados positivos.

Según la autora Silvia Borrás, en su estudio “Plantas medicinales para el insomnio relacionado con la ansiedad: una revisión actualizada” menciona que uno de los problemas de salud más recurrentes es el insomnio, debido al estrés que existe en la mayoría de cosmópolis, y esto está asociado a la ansiedad. Menciona las tres plantas más usadas para la aromaterapia como son: la valeriana, la pasiflora, y la ashwagandha. Se recomienda hacer más estudios clínicos sobre este tipo de prácticas.

En la tabla 2 se identifican los desafíos que enfrenta el uso de terapias alternativas en pacientes con ansiedad. En un estudio llamado “Uso de cannabidiol en la ansiedad y los trastornos relacionados con la ansiedad”, refiere que las terapias alternativas tienen buenos resultados en trastorno de ansiedad. El CBD (es un compuesto químico que se encuentra en la planta de cannabis) se administra por vía oral en forma de capsula o también aerosol sublingual como terapia complementaria. Está demostrado que el uso de este tipo de método alivia el estrés, reduce la inflamación y la ansiedad.

Por otro lado, menciona Onoto Yoo, en el estudio Efectos reductores de la ansiedad de la inhalación de aceite esencial de lavanda: una revisión sistemática que dice los trastornos de ansiedad, quita mucho de la funcionalidad de una persona y las incapacitan, causan cargas relacionadas con la salud. Si bien es cierto existen pastillas que sirven de ansiolíticos y está demostrado que la aromaterapia cumple es función de aromaterapia, sobre todo la que se realiza a base de lavanda.

Ana Gabriela Campos, en el año del 2022 con su estudio Aromaterapia, alternativa complementaria para algunos trastornos que afectan la salud mental, refiere que la lavanda, el

eucalipto, el limón, la manzanilla y el jengibre son los aceites esenciales mas usados dentro de este tipo de prácticas, que disminuyen la depresión, la ansiedad y el estrés ocasionado por la vida tan acelerada que vive el mundo hoy en día, recalca no sustituir el tratamiento terapéutica y farmacológico por este tipo de prácticas, ya quistas solo son un complemento.

En esta tabla 3, se describehe acerca el impacto de la efectividad de las terapias alternativas en los pacientes con ansiedad. En un estudio publicado en el año.... con el tema “Efecto de la aromaterapia sobre la ansiedad: Un metaanálisis de ensayos controlados aleatorios” iindica que, a través del análisis de ensayos controlados, a base de algunos aceite la aromaterapia traen un alivio temporal de la ansiedad, siendo el aceite de Laviana el que mostró efectos más ventajosos en comparación con otros, este metaanálisis sugiere que la aromaterapia con diferentes aceites esenciales podría aliviar significativamente la ansiedad, independientemente de su causa. Sin embargo, se necesita más investigación acerca del cual es la dosis adecuada.

Por otro lado, Cellares, 2023 en su estudio “Las prácticas breves de respiración estructurada mejoran el estado de ánimo y reducen la excitación fisiológica” refiere que el hecho de practica este tipo de meditación guiada, o el trabajo de respiración de 5 minutos y meditación de atención plena, reduce mucho la ansiada y mejora notablemente el estado de ánimo. Para mejorar el estado de ánimo y la excitación fisiológica con la ayuda de la respiración. Cada vez hay más evidencia de que los estados de equilibrio entre mente y cuerpo, abarcan desde el sueño hasta el estrés, meditación, ejercicio físico, ayudan a gestionar mejor los factores estresantes.

El autor Apsorn Sattayakhom, (2023) Los efectos de los aceites esenciales en el sistema nervioso: una revisión de alcance refiere que se usaron varios tipos de aceite para este estudio ¿, incluyendo el uso en animales, el aceite de lavanda fue el mas usado en los estudios. El aceite de romero tomo el tercer puesto en el uso de este tipo de prácticas. El aceite de lavanda mostro un

efecto sedante, la menta y el café mostró un efecto estimulante. Este tipo de prácticas da como resultado, el efecto antiestrés, ansiolítico, analgésico, cognitivo y autonómicos. Los aceites esenciales mostraron efectos prometedores sobre el sistema nervioso, que pueden aplicarse aún más a su uso en alimentos funcionales, bebidas, y terapias alternativas.

<https://www.mdpi.com/1420-3049/28/9/3771>

Farzaneh Barati, (2016) Efecto de la aromaterapia sobre la ansiedad en pacientes, mencionando que la ansiedad es un trastorno común en pacientes con enfermedad renal terminal, las puntuaciones medias de ansiedad estado y riesgo en el grupo experimental antes de la intervención fueron en tasas altas y luego de la ampliación de la práctica redujeron, todo esto a base de la inhalación de 1 fragancia de agua de rosa. También se aplicó en un grupo de 130 estudiantes veteranos designados aleatoriamente, ellos inhalaron una mezcla de aceite de rosa y lavanda todas las noches durante media hora en el grupo de tratamiento durante 4 semanas, al final se muestra una reducción significativa en los síntomas de ansiedad de los estudiantes que recibieron tratamiento, lo que demuestra la efectividad de la aromaterapia.

Por último, Myoungusk Kim, (2021) Efectos de la lavanda sobre la ansiedad, la depresión y los parámetros fisiológicos: revisión sistemática y metaanálisis, refiere que la lavanda fue superior al placebo o a algún otro para reducir la ansiedad, con un 95% de intervalo de confianza, la algún con lavanda mostró un efecto sustancial en la reducción de la ansiedad y la depresión, y sus sesiones de administración aumentaron los efectos ansiolíticos

5. Conclusiones

En base a la revisión que se hizo de la literatura, se puede mencionar que la efectividad del uso de terapias alternativas; sobre todo aromaterapia y mindfulness es una realidad, y es algo que es mucho más económico que comprar una receta de pastillas, claro que se debe complementar con la medicina, comprendiendo que, en Latinoamérica, está muy presente el uso de hierbas medicinales o de aceites, demuestra que los ancestros ya usaban este tipo de prácticas.

El uso de aromaterapia es algo que puede contribuir mucho en cuanto a la mejora de persona con ansiedad. No existe mucha información acerca de este tipo de terapias alternativas, por la falta de estudios que se han realizado a nivel mundial, pero se comprueba que el aceite esencial de lavanda y la respiración consciente puede ayudar a regular el sistema nervioso.

Las terapias alternativas son poco conocidas, pero a través de esta revisión se detecta que son muy útiles para personas con: síntomas de ansiedad, depresión, personas que tengan cáncer, la ansiedad antes del alumbramiento entre otras situaciones.

Para concluir hay que destacar que las terapias alternativas son un complemento de la medicina tradicional, y que no se deben usar como la principal fuente para tratar casos como ansiedad o depresión, ya que este tipo de trastornos se da por un desequilibrio en algunos neurotransmisores y es a través de las pastillas que esto puede regularse.

Bibliografía

Acosta, R. (2020). *Scielo*. Obtenido de

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342020000300510

Barcelona, U. d. (2019). *Portal Clinic*. Obtenido de chrome-

extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/271/271301

02.pdf

Bedoya, F. C. (2023). Terapia floral en el tratamiento de trastornos de ansiedad. Obtenido de

file:///C:/Users/MARLENE/Documents/Dialnet-

TerapiaFloralEnElTratamientoDeTrastornosDeAnsiedad-9282024.pdf

Dussan, B. (2022). *Dialnet*. Obtenido de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8913591>

Franco, J. (2003). *Scielo*. Obtenido de https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S0025-76802003000200003&script=sci_arttext

García, J. M. (2018). *Los beneficios de las terapias basadas en Mindfulness para el trastorno de*

ansiedad generalizada en adolescentes de Latinoamérica y España 2010-2018. Obtenido

de <https://repositorio.ucp.edu.co/server/api/core/bitstreams/6559bf46-0c8c-41a2-bfae-a9a3656a5c5f/content>

González, J. (1994). *Las terapias alternativas*. Obtenido de

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7389295>

Hurtado, L. F. (2018). Efecto de los aceites esenciales en los síntomas emocionales de la ansiedad,

depresión y estrés una revisión literatura. Obtenido de chrome-

extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repository.udca.edu.co/server/api/c
ore/bitstreams/7dc5ea43-e359-4673-adfa-4adb7e18b005/content

MedlinePlus. (2023). *MedlinePlus*. Obtenido de Ansiedad: MedlinePlus en español CITAR

Molina, R. (2023). *Romiro Molina*. Obtenido de <https://ramiromolina.com/recursos/breve-guia-de-terapias-alternativas/>

Mortada, E. (2024). Obtenido de https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov.translate.goog/articles/PMC10857488/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc

MSP. (2020). Código de ética de los hombres y mujeres de sabiduría de la medicina ancestral-tradicional de las nacinoalidades y pueblos del Ecuador. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/12/codigo_de_etica_revision_final_23_12_2020-pdf.pdf

Ortega, J. S. (2024). Más alla de la evidencia: terapias alternativas . Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repository.eafit.edu.co/server/api/c
ore/bitstreams/3fafd074-94c8-4fb0-8051-c261ed15b62e/content

publica, M. d. (2016). Normativa para el ejercicio de las terapias alternativas. Obtenido de https://www.gob.ec/sites/default/files/regulations/2024-02/Documento_Normativa-terapias-alternativas.pdf

Ruiz, L. (2008). Terapias alternativas y complementarias: evidencia clinica. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-cientifica-sociedad-espanola-enfermeria-319-pdf-X2013524608838758>

Sánchez, L. M. (2014). *Scielo*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1134-80462016000600004&script=sci_arttext&tlang=pt

Sánchez, L. M. (2014). *Uso de terapias alternativas, desafío actual en el manejo del dolor*. Obtenido de https://scielo.isciii.es/pdf/dolor/v21n6/07_revision2.pdf

Sierra, J. C. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>

Yague, L. (2015). *Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness*. Obtenido de chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/<https://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/4742/Yague%20et%20al.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5111093/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5111093/>

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5111093/>