



De la Naturaleza a tus sentidos

Rituales de bienestar con Aguas de Linos

La ciencia detrás de las pequeñas pausas que transforman tu día

Pequeñas pausas, grandes intenciones.

FEBRERO 2025 — KUPAY



¿Por qué crear rituales de bienestar?

Entre el trabajo, la casa, los hijos y los pendientes, el autocuidado suele quedar para cuando tenga tiempo. Pero el bienestar no siempre necesita grandes cambios: puede comenzar con minutos que ya tienes.

Pequeñas pausas, grandes intenciones.



01

Abrir la ventana

por la mañana

02

Cerrar la laptop

por la noche

03

Subir al carro

después del trabajo

Un aroma puede acompañar la pausa; no la reemplaza ni garantiza un resultado.

¿Qué es un ritual de bienestar?

RUTINA

lo que haces

RITUAL

**cómo lo haces
y para qué**

Lavarte los dientes es una rutina. Bajar las luces, respirar tres veces y disfrutar un aroma antes de dormir puede convertir ese momento en una señal de cierre del día.

La intención transforma una acción cotidiana en un espacio de conexión.



La ciencia detrás de los aromas y emociones

La información olfativa se relaciona con estructuras del sistema límbico, como la amígdala y el hipocampo, además de la ínsula y las cortezas cingulada anterior y orbitofrontal.

No controla las emociones ni produce automáticamente un estado determinado.

Por eso un aroma puede evocar recuerdos o sensaciones con rapidez.

Memoria y asociaciones

Preferencias personales

Cultura y contexto

Momento y estado actual

Dos personas pueden vivir el mismo aroma de forma distinta.

Evidencia científica sobre aromaterapia

ANSIEDAD

Revisiones y metaanálisis reportan posibles reducciones de síntomas en algunos contextos; los resultados varían y no existe una dosis óptima establecida.

SUEÑO

Una revisión de 20 ensayos sobre lavanda en personas sin insomnio encontró efectos positivos en 14 estudios; también hay resultados en algunas poblaciones clínicas.

ESTRÉS • SISTEMA NERVIOSO • COGNICIÓN

La evidencia es más heterogénea y no concluyente en todos los contextos.

La aromaterapia no es una terapia médica universal ni sustituye tratamientos. La evidencia depende del aceite, concentración, vía, duración, población y medición.

Fuentes: revisiones sistemáticas y metaanálisis citados en el artículo.

El valor del ritual

El aroma acompaña. El ritual lo construyes tú.

01
Detenerte, aunque sea un minuto

02
Respirar conscientemente

03
Reducir estímulos

04
Definir una intención

05
Marcar una transición

06
Estar presente



El valor está en lo que haces alrededor del aroma: detenerte, respirar y elegir estar ahí.

Cómo crear un ritual de bienestar simple

ESPACIO

Elige un lugar pequeño: escritorio, auto, cama o baño.

AROMA

Escoge uno que disfrutes de verdad; siguiendo los beneficios identificados desde la aromaterapia.

RESPIRACIÓN

Haz una pausa y toma tres respiraciones profundas.

INTENCIÓN

Define una frase simple: aquí termino el día, aquí empiezo a trabajar o este momento es solo para mí.

Debe sentirse fácil, agradable, realista y sostenible. No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo tuyo.

Cinco rituales KUPAY

Luz de Luna Ritual nocturno

Atenúa las luces, aleja el celular, aromatiza y respira. Acompaña la desconexión; no sustituye tratamientos para el sueño.

Alegría Solar Inicio del día

Abre las ventanas, deja entrar la luz, aromatiza ligeramente y define una intención.

Enfoque Natural Estudio o trabajo

Ordena el espacio, elimina una distracción, aromatiza y define una sola tarea.

Descubre el aroma que puede acompañar tu próximo momento.

Amor Esencial Conexión contigo

Aplica ligeramente, pon una canción, deja el celular y lee, escribe, medita o respira.

Brisa Profunda Frescura

Experiencia fresca y herbal para renovar ambientes cargados o tomar un respiro en sentido figurado.



Rituales en el trabajo y de transición

Antes de una reunión: respira y prepárate mentalmente.

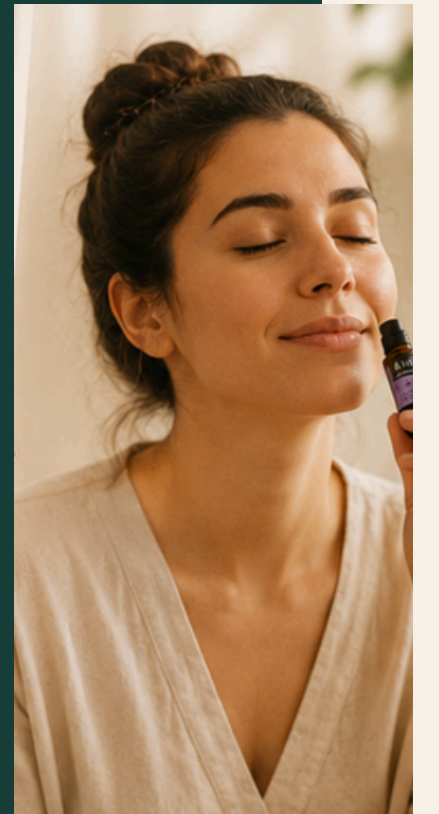
Antes de una tarea: ordena tu espacio y define una prioridad.

Después de una actividad: haz una pausa antes de continuar.

Durante una jornada exigente: renueva el ambiente y desconéctate brevemente.

MOMENTOS PUENTE

**Al despertar
antes de trabajar
al terminar la jornada
al llegar a casa
antes de dormir
durante el trayecto**



Estos micro-rituales son un complemento; no sustituyen estrategias de bienestar laboral ni intervenciones de salud ocupacional.

Complementalos con los productos de Kupay-

¿Cómo elegir tu aroma?

Si quieres crear un momento de...	Puedes explorar...
Calma y desconexión	Luz de Luna
Autocuidado y conexión	Amor Esencial
Inicio luminoso del día	Alegría Solar
Frescura	Brisa Profunda
Preparación para estudiar o trabajar	Enfoque Natural

Esta es una guía de experiencia, no una prescripción.

Confía en tu propio olfato: el mejor aroma es el que realmente disfrutas.

¿Cómo quiero sentirme hoy?

Preguntas frecuentes

¿Qué es un ritual de bienestar?

Una acción cotidiana a la que agregas intención y consciencia.

¿Puede ayudarme a relajarme?

Algunos estudios sugieren que ciertos aceites pueden acompañar la relajación en algunas personas; el efecto varía.

¿Puedo usar aromas durante el trabajo?

Sí, como complemento de tus hábitos de organización y descanso.

¿Cómo incorporo aromaterapia?

Elige un aroma, un espacio, un momento y acompáñalo con respiraciones.

¿Cuál es el mejor aroma para la noche?

Depende de tus preferencias; los aromas suaves y cálidos pueden acompañar la desconexión.

¿Sustituye un tratamiento médico o psicológico?

No. No diagnostica, trata ni previene enfermedades ni sustituye atención profesional.

Crea tu propio ritual KUPAY

A veces basta con cinco minutos, una respiración,
una canción, un aroma, una intención.

Elige un momento que ya tienes y conviértelo en tu propio ritual.

Crea tu propio ritual KUPAY → Explora las Aguas de Linos

Contenido educativo e informativo. Las Aguas de Lino acompañan experiencias de bienestar, autocuidado y ambientación. Sigue las instrucciones de uso y la etiqueta. No sustituyen atención médica o psicológica.



Referencias científicas

Fuentes consultadas para el artículo sobre rituales de bienestar y aromaterapia.

1. Soudry, Y., Lemogne, C., Malinvaud, D., Consoli, S., M., & Bonfils, P. "Ofactory system and emotion: common substrates." ScienceDirect.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1879729610001237>
2. "The Effects of Aromatherapy on Anxiety and Depression in People With Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis." PMC.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9215260/>
3. "Effects of aromatherapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials (2020)." PubMed.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32663929/>
4. "Anxiety-Reducing Effects of Lavender Essential Oil Inhalation: A Systematic Review."PMC.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1067125/>
5. Luan, J., Yang, M., Zhao, Y., Zhang, Y., Zhang, Z., & Chen, H. (2023). "Aromatherapy with inhalation effectively alleviates the test anxiety of college students: A meta-analysis." Frontiers in Psychology.
<https://doi.org/10.389/fpsyg.2022.104253>
6. "The Effect of Lavender on Sleep Quality in Individuals Without Insomnia: A Systematic Review (2022)." PubMed.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3570855/>
7. Hu, J., Chong, M. S., Jia, Y., Wu, Y., Li, J., & Wang, W. (2026). "Effects of lavender essential oil inhalation on sleep quality and fatigue in patients with chronic heart failure: a randomized controlled trial." European Journal of Cardiovascular Nursing.
<https://doi.org/10.093/eurjan/zvag006>
8. "Aromatherapy and Essential Oils: A Map of the Evidence." U.S. Department of Veterans Affairs, Evidence Synthesis Program.
<https://www.hsrd.research.va.gov/publications/esp/aromatherapyREPORT.pdf>



Nota metodológica: La mayoría de los estudios se realizó en poblaciones clínicas específicas, no en la población general. Se citan como evidencia del estado actual de la investigación.