

HERRAMIENTAS DE COACHING PARA LA ENSEÑANZA DEL MÉTODO SINTOTÉRMICO

una perspectiva centrada en la mujer

hacia la raiz

ESCUELA CICLICA

Andreína Guerrero

Creadora de **Hacia la Raíz**. Coach de ciclo menstrual (Cycle Coach School), Educadora de Método Sintotérmico (SymptoPro).

Después de apagar mi ovulación más de 10 años con anticonceptivos por miedo a mi fertilidad; he acompañado a más de 2200 mujeres de 25 países a entender y cuidar sus ciclos para sentirse libres, poderosas y conectadas con su naturaleza.

@hacialaraiz
hacialaraiz.com



OBJETIVOS

más allá de la teoría del método sintotérmico

- Apoyar de forma humana a las mujeres usuarias de MS para que puedan sostener el uso de esta herramienta a lo largo de su vida reproductiva, **de forma realista, consistente y sin perfección**

- Entender que el MS **es una herramienta dinámica**, pensada para acompañar a la mujer en distintas etapas, **no es una herramienta estática**

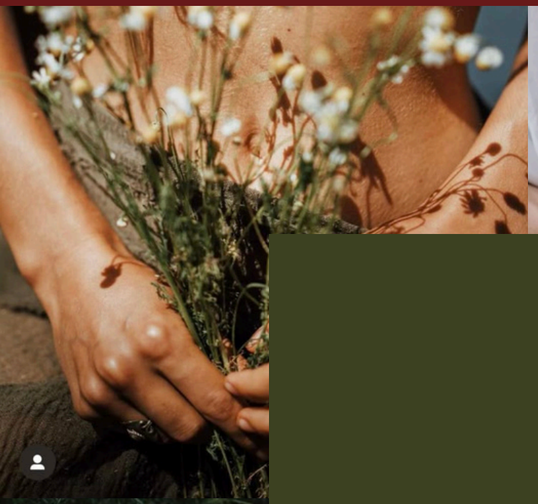
- Otorgar agencia a la mujer para que pueda hacer uso del MS **confiando en sí misma y en su capacidad de tomar decisiones.**

aprender el método sintotérmico es como aprender a andar en bicicleta

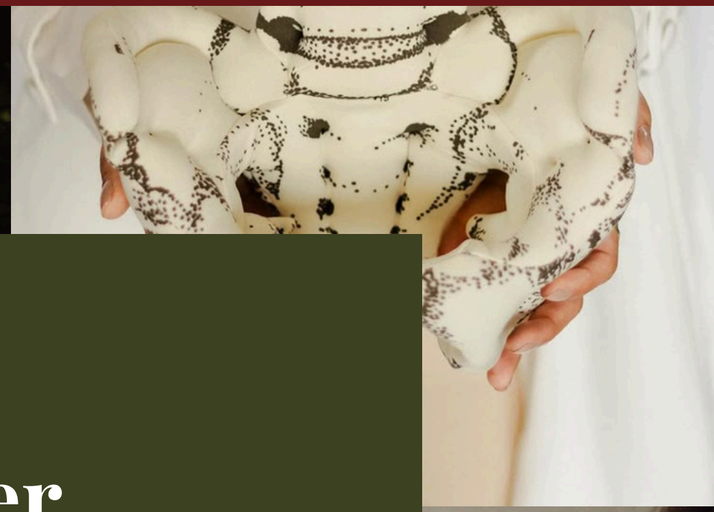


Las herramientas de coaching permiten acompañar sin tomar el control.
ayudan a la mujer a observar, reflexionar, encontrar sus propias soluciones y desarrollar confianza en sí misma

EN VEZ DE	BUSCAMOS
• dar respuestas • aplicar una receta • buscar perfección • generar dependencia	• hacer preguntas • adaptarnos a la realidad de la persona • buscar consistencia • desarrollar autonomía







perspectiva centrada en la mujer

prioriza las necesidades, los deseos y la situación de la mujer por encima del “deber ser”: no se trata de ofrecer una solución universal para todas, se trata de entender el contexto de la persona, cómo puede beneficiarse del conocimiento de su ciclo y apropiarse de una herramienta que le acompañará durante toda su vida fértil

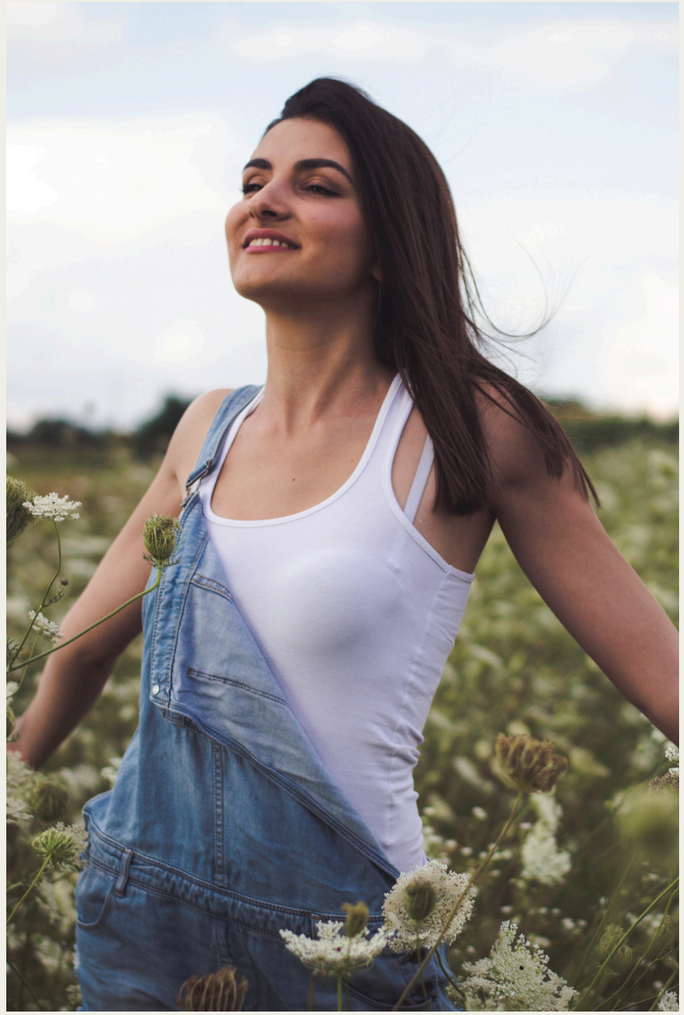







el MS es el mismo para todas,
pero no podemos suponer que todas las mujeres
usarán el MS por igual

misma herramienta distintos objetivos



JULIA

24 años, soltera, estudiante de psiquiatría, tiene varias parejas sexuales, no sabe si quiere tener hijos. Vive con sus papás.

misma herramienta distintos objetivos



MARCELA

32 años, casada, tiene un empleo estable, está por iniciar un magíster, quiere hijos más adelante. Vive con su pareja.

misma herramienta distintos objetivos



MARISOL

35 años, soltera, quiere entender sus ciclos y equilibrar sus hormonas, no sabe si quiere hijos.

misma herramienta distintos objetivos



CAROLINA

37 años, en pareja, tiene un empleo estable, quiere entender sus días fértiles y buscar un embarazo.

misma herramienta distintos objetivos



EMMA

40 años, casada, emprendedora, lleva 3 años buscando un embarazo sin éxito y quiere encontrar respuestas.

misma herramienta distintos objetivos



ESTELA

44 años, casada, tiene 3 hijos y no quiere quedar embarazada nuevamente, sus ciclos cambiaron y quiere entenderse mejor.



PARTE 1: APRENDIENDO EL MS

DEFINIR LA ESCALA DE INTENCIÓN

¿Cuál es tu objetivo reproductivo ahora mismo?

1- 4

ANTICONCEPCIÓN

1 > no riesgos > “si hay embarazo, aborto”
4 > no riesgos > “sorpresas bienvenidas”
5 > algunos riesgos > embarazo bienvenido

6-7

LO QUE SEA

6 > cero protección > embarazo bienvenido
7 > cero protección > a punto de buscar activamente

8-10

FERTILIDAD

8 > buscando activamente en días fértiles
9 > buscando activamente > algunos tratamientos
10 > buscando activamente > tratamientos de fertilidad



coaching aplicado

aprendiendo el ms

- **Usar analogías que faciliten la comprensión del proceso:** “El MS es como aprender a andar en bicicleta o manejar un auto; inicialmente puede ser desafiante, después será parte de tu vida”.
- **Hablar abiertamente de lo esperable durante la etapa de aprendizaje:** querrás abandonar, habrá días en que se te olvidará, te despertarás en la mitad de la noche, el gráfico quizás no tendrá sentido al comienzo.
- **Definir objetivos claros y honestos:** en la primera etapa de aprendizaje (1 mes apróx.) NO esperamos perfección, solo buscamos practicar la mayor cantidad de días. En la segunda etapa de aprendizaje (segundo mes) podremos afinar, pulir la técnica y hacer las primeras interpretaciones. En la tercera etapa de aprendizaje (tercer mes) recién todo empieza a hacer sentido.





coaching aplicado

etapa de autonomía

- **Hablar abiertamente de lo esperable en la práctica del MS:** va a haber ciclos donde no vas a lograr registrar bien y no pasa nada, no tienes que registrar *todos los días* si no quieres, va a haber ciclos donde será esencial que sí registres todos los días (tratamiento de salud)
- **Aclarar que dejar de registrar con el MS no quiere decir abandonarlo para siempre** “El conocimiento está en ti”. “Un nuevo ciclo puede ser una nueva oportunidad para retomar, si así lo quieres”.





PARTE 2: ANTICONCEPCIÓN

PREGUNTAS PODEROSAS

- De 1 a 5, ¿qué tanto quieres prevenir el embarazo?
- ¿Qué tanto estás abierta a un embarazo sorpresa?
- Si quedaras embarazada, ¿qué harías? (abortarías, te costaría aceptarlo pero lo tendrías, etc.)
- ¿Tienes una pareja estable o varias parejas?
- ¿Funcionaría bien para ti variar las prácticas sexuales durante la ventana fértil?
- ¿Están abiertos a usar preservativo / explorar nuevas prácticas?
- ¿Qué rol tiene tu pareja?



aprender el ms para prevenir el embarazo nos confronta con miedos generacionales, desconfianza en nosotras mismas e incluso violencia ginecológica

las herramientas de coaching nos ayudan
a atender estas capas profundas

coaching aplicado

anticoncepción

- **Check ins conscientes:** ¿qué te está resultando desafiante hasta ahora?, ¿cuál ha sido tu mayor aprendizaje?, ¿qué agradeces?
- **Validar creencias / emociones limitantes:** "es normal tener miedo", "es esperable que sientas rabia por no haber sabido esto antes"
- **Invitar a poner el foco en el vaso medio lleno:** lo que has avanzado, lo que has aprendido, lo que ahora sabes vs. antes.
- **Poner el foco en que es posible cultivar PODER aún con emociones difíciles:** "puedes sentirte culpable y también sentir gratitud de poder acceder a esta información"
- **Proponer frases puente:** "estoy aprendiendo a confiar en mí misma", "cada día entiendo más mis ciclos"



- **Diseñar un plan de acción claro (ajustado al caso):** usar preservativo los primeros meses, empezar a confiar en los días infertiles previos a la menstruación, no tener relaciones sin protección si no te sientes segura.
- **Poner énfasis en la importancia de aprender a tomar decisiones conscientes con la información que tenemos:** “si no registré suficiente, uso protección”, “si estoy indecisa, no corro riesgos”, “si olvidé las reglas, repaso”, “si veo que necesito apoyo para entender lo que está pasando, agendo una sesión”



otras herramientas

- Sugerir una caja de herramientas para los días fértiles según escala de intención:

  variar repertorio sexual, métodos de barrera, coito interrumpido (los 2 últimos juntos).

- Derivar a sexología / psicología cuando corresponda

- Comunidad de alumnas que se apoyen entre sí

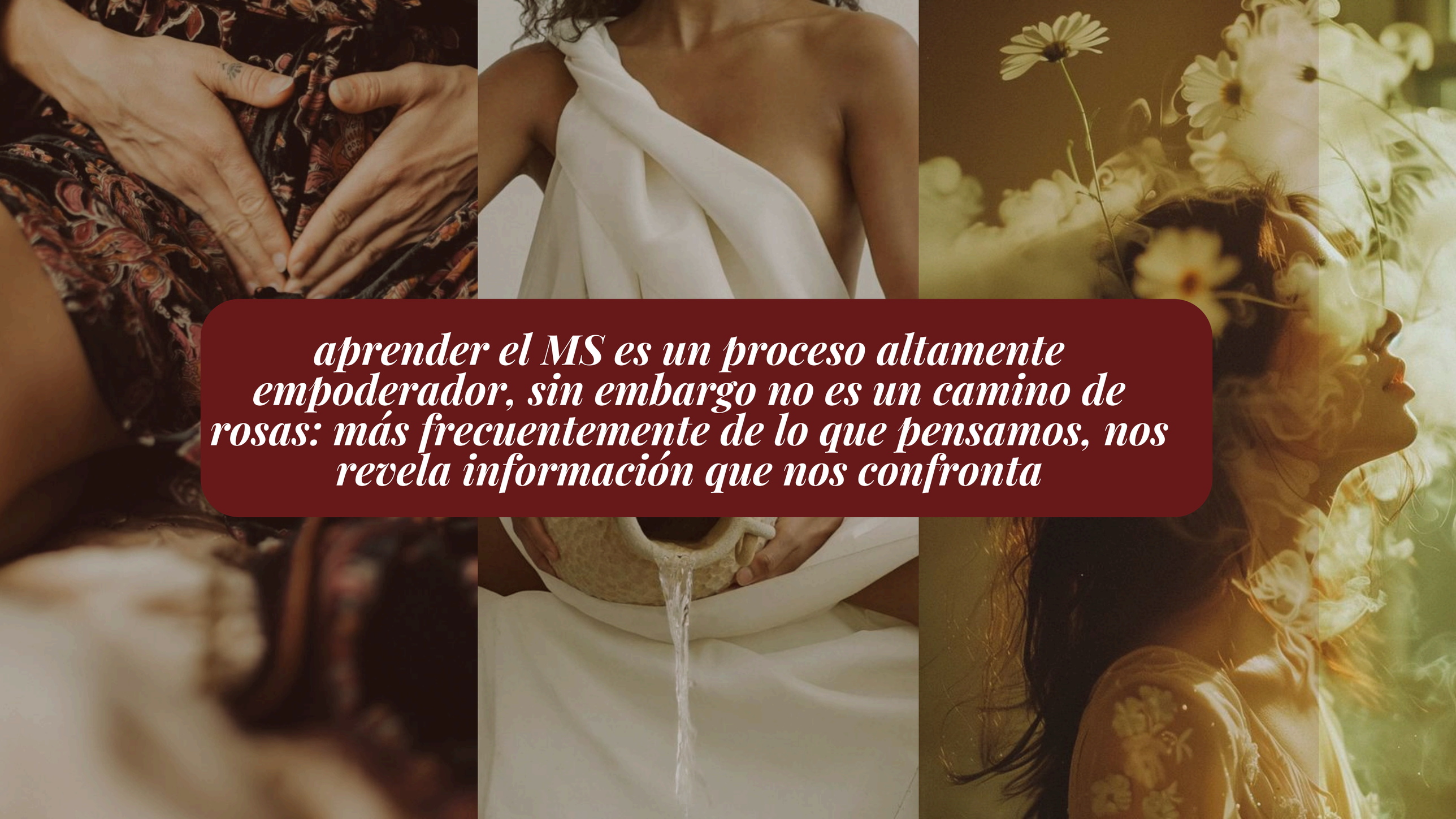
- Tempdrop: termómetro inteligente



PARTE 3: AUTOCONOCIMIENTO Y SALUD

PREGUNTAS PODEROSAS

- ¿Qué sabes de tus ciclos?
- ¿Llevas algún registro?
- ¿Sabes identificar tus fases?
- ¿Cómo te sientes cuando estás menstruando / ovulando / premenstrual?
- ¿Te acomoda más registrar en papel o en el celular?
- ¿Qué te gustaría entender de tus ciclos a través del ms?



aprender el MS es un proceso altamente empoderador, sin embargo no es un camino de rosas: más frecuentemente de lo que pensamos, nos revela información que nos confronta



coaching aplicado

autonocimiento y salud

- **Validar emociones:** “es normal sentir culpa por haber sacrificado tu salud con acos”, “es esperable que te sientas preocupada porque no logras ovular”
- **Proponer frases puente para cultivar una nueva mentalidad:** “estoy empezando a cuidar mis hormonas”, “por fin tengo un diagnóstico y un tratamiento”
- **Desviar el foco de lo “bueno” y lo “malo”:** poner énfasis en que los ciclos pueden cambiar y mejorar en la mayoría de los casos, un ciclo “raro” nos pasa a todas, no obsesionarse con el ciclo perfecto
- **Ser clara respecto a cuándo sí es necesario prender alarmas**: red flags importantes, señales de desbalance repetidas ciclo a ciclo
- **Settear expectativas:** paciencia, “el trabajo con las hormonas es lento”, “enfócate en el tratamiento”
- **Celebrar los hitos con ritos / auto - regalos:** primera semana de temperaturas, primera vez que veo flujo, primer registro completo, primera ovulación





PARTE 4: FERTILIDAD

PREGUNTAS PODEROSAS

- ¿Qué sabes de tus ciclos y de tu ovulación?
- ¿Llevas algún registro?
- ¿Cuánto tiempo llevas buscando embarazo? o bien, ¿cuándo estás pensando empezar a buscar?
- ¿Cómo te sientes respecto a la búsqueda?
- ¿Cuál es el rol de tu pareja?



Muchas mujeres experimentan ansiedad y miedo durante el proceso de búsqueda de embarazo. Los desafíos de fertilidad y las pérdidas gestacionales equivalen a trauma reproductivo y duelo. El ms debe adaptarse a cada contexto.



coaching aplicado

fertilidad

- **Check ins:** ¿cómo te sientes registrando?, ¿registrar te da tranquilidad o te genera ansiedad?
- **Recolectar info relevante de salud, luego flexibilizar el ms según el caso:** dar opciones y decidir en conjunto con la usuaria (registrar solo flujo, registrar solo temperatura, no registrar nada)
- **Validar creencias / emociones limitantes:** .“es normal tener ansiedad”, “entiendo que sea difícil navegar la incertidumbre”
- **Sugerir frases puente:** “estoy trabajando en mi fertilidad”, “esto no depende de mi al 100%”, “confío en lo que la vida me tiene preparado”
- **Sugerir una caja de herramientas para la sexualidad:** agendar una cita al tiempo que bajamos la expectativa del sexo romántico, disfrutar del sexo no reproductivo en días infértiles.
- **Entender que lo que podría ser positivo para algunas, puede ser contraproducente para otras**, por ej: registrar temperaturas durante la primera etapa del embarazo



CONCLUSIONES

El ms es un sistema dinámico que se adapta a distintas etapas de la vida de la mujer: las herramientas de coaching nos permiten entender y ajustar el ms a la realidad de cada una.

Aprender el ms es un camino empoderador, pero también puede entrar en contacto con espacios emocionales profundos. Las herramientas de coaching nos ayudan a atender estos aspectos y evitar que la mujer se estanque en ellos.

No se trata de enseñar un método “fijo” para todas, se trata de presentar el ms como un sistema flexible capaz de acompañar a la mujer en distintas circunstancias. Lo más importante es darle a la mujer autonomía suficiente para que pueda tomar decisiones con confianza.



muchas gracias

@hacialaraiz

hacia la raiz

ESCUELA CICLICA