

Dossier informativo

Certificación de Instructoras de **Método Sintotérmico Integrativo**

www.sabermujer.com/instituto

[@institutosabermujer](https://www.instagram.com/institutosabermujer)

instituto@sabermujer.com



Instituto
Saber
Mujer

Índice

- 1 | Presentación
- 2 | ¿Es para mí?
- 3 | Una profesión con futuro y demanda creciente
- 4 | Detalles de la certificación
- 5 | Los valores
- 6 | Grupos reducidos tutorizados
- 7 | Doble modalidad
- 8 | Estructura y evaluación de las asignaturas
- 9 | Plan docente modalidad sanitaria
- 10 | Plan docente modalidad no sanitaria
- 11 | Docentes de la Certificación
- 12 | Coste de la formación y métodos de pago
- 13 | Inscripciones y contacto

Presentación

En nuestro instituto, ofrecemos una formación integrativa y actualizada en salud femenina, diseñada tanto para profesionales de la salud que trabajan con mujeres en su consulta, así como para personas no sanitarias que quieren acompañar a través del conocimiento del ciclo menstrual.

Contamos con los mejores docentes en cada área, asegurando los más altos estándares de calidad.

Te proporcionamos teoría respaldada por evidencia científica y, lo más importante, herramientas prácticas para aplicar en tu día a día y transformar tu trabajo y el impacto que tendrás en la vida de las mujeres.

Te acompañamos en el camino hacia convertirte en una experta en el método sintotérmico y salud hormonal, siempre desde una perspectiva holística y feminista.



¿Es para mí?

En la modalidad para personas no sanitarias, obtendrás:

- Unas bases sólidas como instructora, para la pedagogía alrededor del ciclo y el método sintotérmico
- Las herramientas para crear tus propios cursos y programas de enseñanza del método sintotérmico y salud hormonal
- Los conocimientos para poder acompañar a parejas que desean buscar embarazo o evitarlo, a través del método sintotérmico

Y en la modalidad para profesionales de la salud, también aprenderás como:

- Incorporar el método sintotérmico en la práctica clínica para mejorar la evaluación y atención de tus pacientes
- Profundizar en la valoración y abordaje de disfunciones hormonales con perspectiva integrativa

Esta certificación está dirigida a quienes buscan desarrollar una carrera en el ámbito de la salud menstrual, ya sea como enfoque principal o complementario a sus áreas de trabajo. Es ideal para profesionales que desean contribuir a un cambio en la comprensión de la salud femenina y fertilidad, tanto en el sector de la salud, como en el del bienestar y acompañamiento. También está pensada para quienes desean ampliar sus conocimientos, adquirir nuevas competencias o explorar un nuevo camino profesional.

Una profesión con futuro y demanda creciente

El interés por el conocimiento profundo del cuerpo femenino y la salud menstrual está en auge.

Cada vez más mujeres buscan:

- Entender sus ciclos y responsabilizarse de su bienestar
- Gestionar su fertilidad de manera consciente y respetuosa con su cuerpo
- Evitar un embarazo con un método que pueda ser co-responsable

Además, cada vez más pacientes buscan profesionales de la salud capacitados en valorar de manera integral su ciclo, fertilidad y salud hormonal.

Ser instructora de Método Sintotérmico te permite diferenciarte como profesional, con un futuro lleno de posibilidades y estabilidad en el acompañamiento integral a mujeres.



Detalles de la certificación

Os presentamos la primera edición de la Certificación de Instructoras del Método Sintotérmico Integrativo (MSTI) en España, un programa formativo de un curso académico, cuidadosamente diseñado para abarcar todos los aspectos del Método Sintotérmico, en combinación con el estudio y profundización de la salud hormonal femenina con un enfoque integrativo de los procesos.



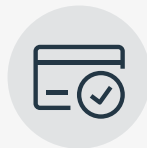
Modalidad

100% online



Duración

210h - 9 meses



Facilidad de pago

Fraccionado sin
intereses



Equipo

Docentes de
referencia y tutoras

Matrícula abierta para sanitarias

Matrícula abierta para no sanitarias

Detalles de la certificación

Curso 2024 / 2025, desde octubre a julio

El programa está estructurado en 210h, para proporcionar una experiencia educativa completa, integrando:

- 100 horas de teoría, con encuentros de resolución de dudas en directo
- 50 horas de Masterclasses y Role Playing's
- 50 horas de prácticas / trabajo individual
- 10 horas de tutorías en grupo reducido

Con métodos de evaluación continua que buscan valorar la capacidad de aplicar los conocimientos adquiridos en un contexto profesional, en lugar de enfocarse en la memorización de conceptos.



Docentes de la Certificación



Judit León

Dietista integrativa e instructora certificada de método sintotérmico



Caros González

Enfermero y fisioterapeuta especializado en PNIE



Dra. Laia Vidal

Obstetra y ginecóloga integrativa



Naza Olivera

Matrona e IBCLC



Dra. Carme Valls

Doctora especializada en medicina con perspectiva de género



Elena Crespi

Psicóloga y sexóloga con enfoque feminista



Dra. Laia Sanchez

Ginecóloga y emprendedora



Lucía Pedrotti

Nutricionista integrativa y PNIE



Núria Rius

Fisioterapeuta, osteópata y PNIE



Sara Banal

Licenciada en Medicina Tradicional China y PNIE

Docentes de la Certificación



Sara Matesanz

Fisioterapeuta especializada en salud hormonal y suelo pélvico



Mireia Grossmann

Fisioterapeuta especialista en suelo pélvico, fisiosexóloga y osteópata



Laura Ferrer

Educadora social, doula y terapeuta menstrual



Dra. Jenifer Luis

Obstetra y ginecóloga integrativa



Lu Céspedes

Psicóloga clínica y psicoterapeuta



Ana Ramírez

Matrona e instructora del método Creighton



Cristina Rodríguez

Matrona e instructora certificada de método sintotérmico



Dra. Rosaura Delgado

Doctora y sexóloga

Los valores

1

Enfoque integrativo

El ciclo menstrual y la salud hormonal están en constante interrelación con todos los sistemas del cuerpo. Para entender qué ocurre en el ciclo, hay que comprender la salud en toda su dimensión.

2

Rigurosidad

Todos los conocimientos transmitidos están basados en la evidencia científica y están transmitidos con la máxima claridad y concreción posible.

3

Mirada feminista

Llevamos puestas las gafas violetas en absolutamente todo. Desde la elaboración del contenido, la elección del profesorado, las estructuras de cuidados del alumnado a la organización logística y evaluativa.

4

Aplicabilidad

No nos gustan las clases magistrales como concepto, ni los conceptos tan técnicos que no sabes ni cómo bajarlos a la práctica. Todo nuestro contenido te lo damos directamente aterrizado.

Grupos reducidos tutorizados

Para garantizar una atención personalizada a cada estudiante, asignamos una tutora para grupos pequeños de 7-8 personas.

El papel de la tutora será acompañar el progreso individual de cada alumna y estar disponible para brindar apoyo en cualquier situación durante el curso, además de ser el enlace entre el equipo docente y el grupo.

Fomentamos una red de apoyo y colaboración a través de encuentros en directo y un grupo en Telegram, creando lazos que perduren más allá de la formación.

Los grupos se organizarán teniendo en cuenta afinidades, para fortalecer la conexión entre participantes.

"Cuidado individual, crecimiento en grupo"

Doble Modalidad

Para poder ofrecer la máxima profundización y adecuación en cada asignatura, hemos ideado una doble modalidad:

- Para personas sanitarias: con la intención de ofrecer una formación exhaustiva sobre salud hormonal y fertilidad, con el denominador común de la aplicación del método sintotérmico en la práctica clínica.
- Para personas no sanitarias: proporcionando todos los conocimientos para poder ejercer como Instructora certificada de método sintotérmico integrativo con una visión holística del ciclo menstrual y la fertilidad.



Estructura y evaluación de las asignaturas

En cada asignatura habrá:

- Una parte teórica grabada y de duración variable (entre 4h y 20h, según cada asignatura)
- Uno o varios encuentros en directo con la docente de la asignatura, para resolver dudas y comentar casos
- Masterclass complementarias a la teoría y, en algunas asignaturas, también Role Playing's evaluativos

La evaluación de cada asignatura se hará con diferentes métodos:

- Exámenes tipo test de autoevaluación
- Interpretación de gráficas del método sintotérmico
- Resolución de casos
- Trabajos de ampliación
- Role Playing's
- Prácticas de aplicación del MST





Plan docente modalidad **sanitaria**

Plan docente modalidad sanitaria

1

¿De dónde venimos? Historia y contexto

JUDIT LEÓN

Teoría

- Historia de los métodos de reconocimiento de la fertilidad
- Cuáles son los distintos métodos que existen y su efectividad
- Pros y contras de los FAM
- Diferencia entre FAM y PFN
- Contexto histórico y cultural de la anticoncepción en la mujer
- Perspectiva y sesgos de género

Masterclass en directo

- Mujeres invisibles para la medicina (con Carme Valls i Llobet)

3

Anatomía femenina con perspectiva feminista

SARA MATESANZ

Teoría

- Conociendo la vulva
- Clítoris
- Otras glándulas
 - Universo vagina
- Todo sobre el flujo vaginal
- Cérvix
- Útero
 - Estructura
 - Ciclo endometrial
- Trompas uterinas
- Ovarios
- Masterclass en directo:
- Qué pasa cuando la vagina duele

Masterclass en directo

- VPH y su impacto en la fertilidad (Dra. Jenifer Luis)
- Dolor vaginal y vulvodinia (Dra. Rosaura Delgado)

2

Conociendo el ciclo menstrual

JUDIT LEÓN

Teoría

- Profundización en los ejes neuro-endocrinos
- Hormonas clave y su impacto en todo el organismo
- Fisiología del ciclo menstrual
- Fisiología del folículo y el cuerpo lúteo
- Implantación

Masterclass en directo:

- Incorporación de la valoración del ciclo como 5º signo vital en consulta, paso a paso (con Judit León)
- Perspectiva evolutiva del ciclo menstrual (con Judit León)

4

Método sintotérmico Integrativo

JUDIT LEÓN

Teoría

MÓDULO 1: Biomarcadores

- Moco cervical
- Sensación vulvar
- Temperatura basal corporal (TBC)
- Palpación del cérvix
- Test de LH
- Otros biomarcadores

MÓDULO 2: Interpretación

- Identificación del día cúspide
- Línea basal y confirmación de la ovulación
- Reglas para evitar un embarazo
- Interpretación de salud de la gráfica

MÓDULO 3: Tecnología aplicada al MSI

- App's fiables
- Otros dispositivos para evaluar la TBC
- Monitores de fertilidad

MÓDULO 4: Otros métodos de regulación de la fertilidad y anticonceptivos

Plan docente modalidad sanitaria

5

De principio a fin: etapas particulares

JUDIT LEÓN, LAIA SÁNCHEZ, NAZA OLIVERA

Teoría

MÓDULO 1: Adolescencia (con Dra. Laia Sánchez)

- Menarquia y maduración del ciclo menstrual

MÓDULO 2: Embarazo, posparto y lactancia materna (con Naza Olivera y Judit León):

- Qué ocurre con nuestras hormonas en el embarazo y en el posparto
- Cómo impacta la lactancia en el ciclo menstrual
- Aplicación del método sintotérmico en los diferentes tipos de lactancia
- Método MELA y sus pros y contras
- Otros métodos de regulación de la fertilidad durante la lactancia

MÓDULO 3: Post-anticonceptivos hormonales / post amenorrea hipotalámica (con Judit León)

- Qué ocurre cuando no menstruamos
- Mecanismo de acción de los anticonceptivos hormonales
- Aplicación del MST cuando se está reanudando el ciclo

MÓDULO 4: Peri-menopausia y menopausia (con Judit)

- Qué esperar de los ciclos en esta etapa
- Aplicación del MST en peri-menopausia

Masterclass en directo

- Educación menstrual, sexual y reproductiva en la infancia y adolescencia (con Laura Farré)
- El ABC para empezar la lactancia con buen pie (con Judit León)
- Estrategias para el apoyo del retorno de la ovulación (con Judit León)

6

Desequilibrios en el ciclo

CARLOS GONZÁLEZ

Teoría

- Balance estrógenos / progesterona
- Dismenorrea
- Menorragia
- SPM
- Patologías endocrinas y reproductivas frecuentes:
 - SOP
 - Endometriosis y adenomiosis

Masterclass en directo

- Abordaje con suplementación para la salud hormonal (con Carlos González)
- Interpretación de gráficas del MST en los diferentes desequilibrios (con Judit León)
- Cómo suplementar correctamente la progesterona (con Judit León)

7

Sexualidad con perspectiva feminista

ELENA CRESPI

Teoría

- Contexto social y cultural de la sexualidad
- Funciones más allá de la reproducción
- Sexualidad en la búsqueda de un embarazo y la infertilidad
- Placer y orgasmos
- De la sexualidad machista a sexualidad feminista
 - Reflexiones sobre la genitalización y el placer masculino
 - Fluidos femeninos e influencia del porno
- Diversidad sexo – afectiva

Masterclass en directo

- Auto-sexualidad (con Sara Matesanz)
- Sexualidad en la peri-menopausia (con Mireia Grossmann)

Plan docente modalidad sanitaria

8

Fertilidad integrativa

LAIA VIDAL

Teoría

- Contexto de la fertilidad hoy en día
- Factores que impactan directamente en la fertilidad
 - Edad
 - Inflamación, estrés oxidativo y hábitos de vida
 - Calidad ovocitaria y reserva ovárica
- Valoración y preparación pre-concepcional
- Optimización de la fertilidad en pareja
- Prevención de riesgos obstétricos
- Fertilidad masculina

Masterclass en directo

- Microbiota vaginal y endometrial (con Laia Vidal)
- Método sintotérmico como herramienta en el abordaje de la fertilidad (con Judit León)
- Qué es la naprotecnología y qué podemos aprender de ella para el abordaje de la fertilidad (con Ana Ramírez)

9

Perspectiva integrativa de la salud

LUCÍA PEDROTTI

Teoría

- Relación entre la salud hormonal y los diferentes órganos y sistemas:
 - Hígado
 - Sistema digestivo / microbiota / sistema de comunicación de mucosas
 - Tiroides
 - Sistema inmunológico
 - Metabolismo

Masterclass en directo

- Abordaje con suplementación por sistemas (con Lucía Pedrotti)
- Casos clínicos relacionados, con gráficas del MST (con Judit León)
- Medicina Tradicional China para la fertilidad y salud hormonal (con Sara Banal)
- Importancia de la fisioterapia y osteopatía en la la fertilidad y salud hormonal (con Núria Rius)

Plan docente modalidad sanitaria

10

Hábitos que cuidan el ciclo

LUCÍA PEDROTTI

Teoría

- Alimentación
- La salud hormonal necesita movimiento
- Ritmos circadianos & descanso para una salud hormonal óptima
- Estrés
- Disruptores endocrinos

Masterclass en directo

- Cómo impactan las alteraciones hormonales a nuestra salud mental e intervenciones en la práctica clínica (con Lu Céspedes)
- Fundamentos y realidad sobre la alimentación cíclica (con Lucía Pedrotti)
- Resolución de dudas & casos reales con Lucía Pedrotti

11

Perspectiva cíclica

CRISTINA RODRÍGUEZ

Teoría

- Por qué somos cíclicas, bases fisiológicas
- Qué ocurre en nuestro cerebro en cada fase
- Órganos y funciones cíclicas
- Otras formas de registro del ciclo: diario menstrual y diagrama lunar
- Poder y placer, con perspectiva cíclica

Masterclass en directo

- Arquetipos (con Cristina Rodríguez)
- Cómo conectar con nuestra ciclicidad y nuestro útero (con Cristina Rodríguez)

12

Aplicación del MSTI a la práctica clínica

JUDIT LEÓN

Teoría

- Cómo aplicar el MST en nuestra consulta
- Elección de los biomarcadores a registrar según el contexto de la paciente
- Realización de pruebas complementarias en base al registro
- Rangos funcionales para la consulta de salud hormonal y fertilidad

Consulta el calendario de las clases sincrónicas

*El plan docente podría sufrir leves modificaciones durante el curso académico.



Plan docente modalidad **no sanitaria**

Plan docente modalidad no sanitaria

1

¿De dónde venimos? Historia y contexto

JUDIT LEÓN

Teoría

- Historia de los métodos de reconocimiento de la fertilidad
- Cuáles son los distintos métodos que existen y su efectividad
- Pros y contras de los FAM
- Diferencia entre FAM y PFN
- Contexto histórico y cultural de la anticoncepción en la mujer
- Perspectiva y sesgos de género

Masterclass en directo

- Mujeres invisibles para la medicina (con Carme Valls i Llobet)

3

Anatomía femenina con perspectiva feminista

SARA MATESANZ

Teoría

- Conociendo la vulva
- Clítoris
- Otras glándulas
- Universo vagina
 - Todo sobre el flujo vaginal
- Cérvix
- Útero
 - Estructura
 - Ciclo endometrial
- Trompas uterinas
- Ovarios
- Masterclass en directo:
- Qué pasa cuando la vagina duele

Masterclass en directo

- VPH y su impacto en la fertilidad (Dra. Jenifer Luis)
- Dolor vaginal y vulvodinia (Dra. Rosaura Delgado)

2

Conociendo el ciclo menstrual

JUDIT LEÓN

Teoría

- Los básicos del ciclo menstrual
- Mitos que no debemos perpetuar
- Introducción al mundo de las hormonas y su regulación
- Así funciona el eje que regula el ciclo menstrual
- Hormonas clave y su impacto en todo el organismo
- Fisiología del ciclo menstrual

Masterclass en directo

- El 5º ciclo vital (con Judit León)
- Perspectiva evolutiva del ciclo menstrual (con Judit León)

4

Método sintotérmico Integrativo

JUDIT LEÓN

Teoría

MÓDULO 1: Biomarcadores

- Moco cervical
- Sensación vulvar
- Temperatura basal corporal (TBC)
- Palpación del cérvix
- Test de LH
- Otros biomarcadores

MÓDULO 2: Interpretación

- Identificación del día cúspide
- Línea basal y confirmación de la ovulación
- Reglas para evitar un embarazo
- Interpretación de salud de la gráfica

MÓDULO 3: Tecnología aplicada al MSI

- App's fiables
- Otros dispositivos para evaluar la TBC
- Monitores de fertilidad

MÓDULO 4: Otros métodos de regulación de la fertilidad y anticonceptivos

Plan docente modalidad no sanitaria

5

De principio a fin: etapas particulares

JUDIT LEÓN, LAIA SÁNCHEZ, NAZA OLIVERA

Teoría

MÓDULO 1: Adolescencia (con Dra. Laia Sánchez)

- Menarquia y maduración del ciclo menstrual

MÓDULO 2: Embarazo, posparto y lactancia materna (con Naza Olivera y Judit León):

- Qué ocurre con nuestras hormonas en el embarazo y en el posparto
- Cómo impacta la lactancia en el ciclo menstrual
- Aplicación del método sintotérmico en los diferentes tipos de lactancia
- Método MELA y sus pros y contras
- Otros métodos de regulación de la fertilidad durante la lactancia

MÓDULO 3: Post-anticonceptivos hormonales / post amenorrea hipotalámica (con Judit León)

- Qué ocurre cuando no menstruamos
- Mecanismo de acción de los anticonceptivos hormonales
- Aplicación del MST cuando se está reanudando el ciclo

MÓDULO 4: Peri-menopausia y menopausia (con Judit)

- Qué esperar de los ciclos en esta etapa
- Aplicación del MST en peri-menopausia

Masterclass en directo

- Educación menstrual, sexual y reproductiva en la infancia y adolescencia (con Laura Farré)
- El ABC para empezar la lactancia con buen pie (con Judit León)
- Estrategias para el apoyo del retorno de la ovulación (con Judit León)

6

Desequilibrios en el ciclo

CARLOS GONZÁLEZ

Teoría

- Balance estrógenos / progesterona
- Dismenorrea
- Menorragia
- SPM
- Patologías endocrinas y reproductivas frecuentes:
 - SOP
 - Endometriosis y adenomiosis

Masterclass en directo

- Interpretación de gráficas del MST en los diferentes desequilibrios (con Judit León)
- Cómo suplementar correctamente la progesterona (con Judit León)

7

Sexualidad con perspectiva feminista

ELENA CRESPI

Teoría

- Contexto social y cultural de la sexualidad
- Funciones más allá de la reproducción
- Sexualidad en la búsqueda de un embarazo y la infertilidad
- Placer y orgasmos
- De la sexualidad machista a sexualidad feminista
 - Reflexiones sobre la genitalización y el placer masculino
 - Fluidos femeninos e influencia del porno
- Diversidad sexo – afectiva

Masterclass en directo

- Auto-sexualidad (con Sara Matesanz)
- Sexualidad en la peri-menopausia (con Mireia Grossmann)

Plan docente modalidad no sanitaria

8

Fertilidad integrativa

LAIA VIDAL

Teoría

- Contexto de la fertilidad hoy en día
- Factores que impactan directamente en la fertilidad
 - Edad
 - Inflamación, estrés oxidativo y hábitos de vida
 - Calidad ovocitaria y reserva ovárica
- Valoración y preparación pre-concepcional
- Optimización de la fertilidad en pareja
- Prevención de riesgos obstétricos
- Fertilidad masculina

Masterclass en directo

- Método sintotérmico como herramienta en el abordaje de la fertilidad (con Judit León)
- Qué es la naprotecnología y qué podemos aprender de ella para el abordaje de la fertilidad (con Ana Ramírez)

9

Perspectiva integrativa de la salud

LUCÍA PEDROTTI

Teoría

- Relación entre la salud hormonal y los diferentes órganos y sistemas:
 - Hígado
 - Sistema digestivo / microbiota / sistema de comunicación de mucosas
 - Tiroides
 - Sistema inmunológico
 - Metabolismo

Masterclass en directo

- Casos clínicos relacionados, con gráficas del MST (con Judit León)
- Medicina Tradicional China para la fertilidad y salud hormonal (con Sara Banal)
- Importancia de la fisioterapia y osteopatía en la la fertilidad y salud hormonal (con Núria Rius)

Plan docente modalidad no sanitaria

10

Hábitos que cuidan el ciclo

LUCÍA PEDROTTI

Teoría

- Alimentación
- La salud hormonal necesita movimiento
- Ritmos circadianos & descanso para una salud hormonal óptima
- Estrés
- Disruptores endocrinos

Masterclass en directo

- Cómo impactan las alteraciones hormonales a nuestra salud mental (con Lu Céspedes)
- Fundamentos y realidad sobre la alimentación cíclica (con Lucía Pedrotti)

11

Perspectiva cíclica

CRISTINA RODRÍGUEZ

Teoría

- Por qué somos cíclicas, bases fisiológicas
- Qué ocurre en nuestro cerebro en cada fase
- Órganos y funciones cíclicas
- Otras formas de registro del ciclo: diario menstrual y diagrama lunar
- Poder y placer, con perspectiva cíclica

Masterclass en directo

- Arquetipos (con Cristina Rodríguez)
- Cómo conectar con nuestra ciclicidad y nuestro útero (con Cristina Rodríguez)

12

El papel de la educadora de MSTI

JUDIT LEÓN

Teoría

- Valores y propósito
- Modalidades y oportunidades como instructoras del MST integrativo
- Cómo plantear un acompañamiento como instructoras del MST
- Protocolo en la valoración de las gráficas
- Marco de actuación y divulgación, y creación de alianzas para la derivación
- Mochila de recursos de la instructora de MST integrativo

Consulta el calendario de las clases sincrónicas

*El plan docente podría sufrir leves modificaciones durante el curso académico.

Coste de la formación y métodos de pago

2250€

+ matrícula

*El precio total de la certificación es de 2.250€ más 350€ de matrícula**

**El importe de la matrícula se abona en el momento de solicitar la plaza. Este importe no es reembolsable en caso de no formalizar la inscripción a la certificación. Solo en el caso de que no se cumplan los criterios de admisión, se reembolsará el importe de la matrícula menos los gastos de gestión (5€).

Una vez realizada la matrícula y confirmada la admisión a la certificación, el pago se puede realizar de dos formas:

- Pago único en septiembre (justo antes de iniciar la certificación), al formalizar la inscripción con un descuento del 3%.
- Pago mensual en 9 cuotas sin intereses (de octubre de 2024 a junio de 2025).

Benefíciate de un **descuento** de **100€** en la matrícula con el código **SABERMUJER**

Inscripciones y contacto

Matrícula abierta para sanitarias

Matrícula abierta para no sanitarias



Inicio de la Certificación: 01/09/2024



www.sabermujer.com/instituto



@institutosabermujer



instituto@sabermujer.com



Si tienes más dudas, puedes agendar un vídeollamada con Anna para resolver tus dudas en [este enlace](#).



¿Quieres ser **instructora** del **MSTI**?



Instituto
Saber
Mujer

