

FORMACIÓN TEÓRICO-PRÁCTICA | 9 MESES | CON OLAYA  
MARTÍNEZ, AROA FERNÁNDEZ, JESSICA ADDATI Y CRIS LÓPEZ

# CUIDADOS DE LA MUJER

*Una mirada holística*



AVALADO POR



INSTITUTO VALENCIANO DE  
TERAPIAS NATURALES

---

# QUÉ ES CUIDADOS DE LA MUJER



“

Yo no deseo que las mujeres tengan poder sobre los hombres, sino sobre ellas mismas.

*Mary Wollstonecraft*

*Cuidados de la mujer: una mirada holística* es una formación completa con una novedosa programación que aporta las herramientas necesarias para dar respuesta a los nuevos retos que el mundo de la salud de la mujer plantea y tener una base sólida con los conocimientos necesarios para seguir investigando en este campo. Esta formación es fruto de años de formación e investigación en el campo de la psicología especializada, la naturopatía y las terapias alternativas.

Las mujeres nos encontramos estrechamente conectadas al funcionamiento de la naturaleza, de las estaciones del año, la luna y, en general, del universo. La mujer, en toda su extensión física, mental, emocional y anímica, está regida por sus ciclos hormonales, por lo que podemos entender la importancia de conocerlos profundamente para aprender a utilizar todo ello a favor de un mayor bienestar y calidad de vida en todos sus planos.

Los ciclos hormonales provocan una serie de síntomas emocionales y físicos ineludibles, es por ello que cuando tratamos a una mujer en consulta, contar con esta información va a ser un recurso que dotará de riqueza nuestro trato, nuestras sesiones y nuestra relación terapéutica. Acompañar a una mujer a conocerse y reconocerse en cada una de sus etapas del ciclo (menstrual y vital) es un camino de descubrimiento enriquecedor tanto para el terapeuta como para la mujer, y nos proporcionará información valiosa tanto a nivel personal como profesional.

---

Comprenderemos la importancia de cada una de las etapas en el ciclo de la mujer mes a mes, así como a lo largo del ciclo vital: embarazo, parto, posparto y menopausia. Cada una de estas etapas es diferente, ya que el sistema hormonal tendrá un funcionamiento u otro, y esto marca cómo se encuentra la mujer a diferentes niveles y en las diversas áreas de su vida. El cuatro es el número que caracteriza al ciclo menstrual/hormonal de una mujer. Cuatro son las estaciones que tiene un año y también cuatro son las fases del ciclo lunar. No es casualidad: estamos profundamente conectadas con el ciclo de la vida y somos parte de él.

También nos adentraremos en los problemas de fertilidad e infertilidad que determinan el estado físico y anímico de la mujer y qué tipo de alimentación va a ser más adecuada en cada caso. Hablamos de alimentación tanto en el plano físico (lo que se come), como del emocional (por qué o para qué se come).

Un ciclo menstrual y hormonal consciente nos permite conocer y poner en auge los dones y potencialidades de los que disponen todos nuestros cuerpos: físico, mental, emocional y energético.



## ORIENTACIÓN LABORAL

---

Sabemos que en España no existen aún figuras laborales como estas. Por ese motivo desde el IVATENA te proporcionamos **8 horas de tutorías de orientación laboral** con Cristina López, terapeuta ocupacional especializada en el área de las terapias naturales y holísticas.

Esta es una formación de vanguardia, que entiende a las personas como un todo interrelacionado en el que cada parte afecta a los distintos sistemas y al organismo en su conjunto. Nuestra filosofía es tratar de manera holística a las personas, proporcionar una formación donde comenzar un cambio y ampliar conocimientos y aptitudes. No somos controvertidos, no tenemos la verdad absoluta y desde luego no pretendemos adoctrinar a nadie. Nuestro objetivo es completar información, sumar al cuerpo de conocimientos existentes y acompañar en el proceso de re-conocimiento personal.

Estas tutorías están incluidas dentro de la formación y, aunque no son de carácter obligatorio, están altamente recomendadas.



# FORMACIÓN DE CUIDADOS DE LA MUJER

La formación de *Cuidados de la mujer* del Instituto Valenciano de Terapias Naturales se desarrolla a lo largo de 9 meses y es impartida por Olaya Martínez, psicóloga especializada en la mujer, Aroa Fernández, naturópata y terapeuta holística, y Jessica Addati, enfermera y naturópata especializada en ginecología natural. Cristina López nos acompañará en las sesiones de orientación laboral.

Se trata de una formación teórico-práctica, en la que realizaremos actividades, ejercicios y dinámicas para conocernos mejor y emplearemos herramientas como las Flores de Bach, la Fitoterapia, la Auriculopuntura y la Nutrición Emocional y Alimentación Consciente para experimentar por nosotros mismos lo estudiado.

Abordaremos desde los cambios físicos y emocionales que experimenta la mujer en sus distintas etapas hasta los trastornos, patologías y circunstancias vitales propias, como el embarazo o la menopausia y las enfermedades del aparato reproductor femenino, y aplicaremos sobre todas estas circunstancias una mirada holística.

Esta es una formación presencial, apoyada con seguimiento online y aula virtual, a la que se añade periódicamente material de interés y las investigaciones más de vanguardia, y desde donde el alumno puede consultar sus dudas.

## A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA

Este curso está dirigido a todas aquellas mujeres que quieran aprender sobre sí mismas y sobre las demás mujeres que hay en su vida, así como a psicólogos, terapeutas, profesionales del área de la salud, naturópatas... que deseen profundizar sus conocimientos y adquirir nuevas herramientas para aplicar en consulta con mujeres en cualquier etapa vital.

## QUÉ PUEDO HACER CON LA FORMACIÓN

- Aprovecharla para mi autoconocimiento y autocuidado.
- Tener una herramienta complementaria y valiosa como terapeuta o en cualquier disciplina relacionada con la salud natural.
- Especializarme en cuidados holísticos de la mujer.



# TEMARIO

## 1. LA MUJER Y SUS CICLOS

En este primer módulo introductorio veremos la relación existente entre los ciclos naturales y su influencia en la mujer. La luna, las estaciones y el ciclo hormonal de la mujer están vinculados y la afectan a todos los niveles: física, mental, emocional y espiritualmente.

## 2. APARATO REPRODUCTOR, CICLO MENSTRUAL Y HORMONAS

Empezaremos a adentrarnos en el cuerpo físico de la mujer. Veremos cómo se constituye el aparato reproductor femenino, estudiaremos las hormonas fundamentales y observaremos las características del ciclo menstrual, las fases por las que pasa y qué cambios experimenta la mujer en cada una de ellas.

### TEMARIO DEL MÓDULO 2

- aparato reproductor femenino
- funcionamiento y regulación hormonal
- etapas del ciclo menstrual: menstruación, fase folicular, ovulación, fase lútea

## 3. CICLO MENSTRUAL Y CICLO EMOCIONAL

En este módulo conoceremos lo que sucede a nivel emocional con cada uno de los cambios hormonales que experimenta la mujer. Veremos con qué actitudes y acciones se corresponde cada fase y de qué manera afectan las hormonas al sistema inmune. Adquiriremos una nueva herramienta con la que gestionar los cambios hormonales y diferentes eventos de la vida de la mujer: las Flores de Bach.

---

## TEMARIO DEL MÓDULO 3

- fases hormonales, emociones y actitudes: menstruación, fase folicular, ovulación y fase lútea
- ciclo menstrual y sistema inmune
- Flores de Bach y ciclos femeninos
- Flores de Bach para la infertilidad, el embarazo, el parto y la menopausia

## 4. HORMONAS, EMOCIONES Y ALIMENTACIÓN POR FASES

---

Cada fase del ciclo, con sus hormonas predominantes, potencian una serie de estados emocionales y físicos en la mujer. La alimentación es otro de los factores clave que pueden acompañar saludablemente al ciclo para potenciar todo lo bueno que podemos sacar de él.

## TEMARIO DEL MÓDULO 4

- alimentación por fases: menstrual y folicular, fase ovulatoria, fase lútea
- la soja y los estrógenos

## 5. FERTILIDAD E INFERTILIDAD

---

Los problemas de infertilidad son cada vez más corrientes en la actualidad, y es por ello que resulta de especial importancia conocer sus claves, los diferentes problemas que pueden enfrentar mujeres y hombres a la hora de concebir, qué herramientas tienen a su alcance y las emociones derivadas de esta situación vital. También veremos las enfermedades más comunes del aparato reproductor femenino y varios métodos anticonceptivos.

## TEMARIO DEL MÓDULO 5

- Reproducción Asistida: introducción e historia
- diferencias entre esterilidad e infertilidad
- problemas de fertilidad masculina
- problemas de fertilidad femenina
- tratamientos de Reproducción Asistida





- emociones derivadas del diagnóstico de infertilidad y tratamiento de Reproducción Asistida
- relación mente-cuerpo en infertilidad
- embarazo tras la Reproducción Asistida
- enfermedades del aparato reproductor femenino: síndrome del ovario poliquístico, endometriosis, adenomiosis
- métodos anticonceptivos

## 6. NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN CONSCIENTE PARA LA FERTILIDAD

Son muchos los factores que pueden estar influyendo negativamente y pueden ser causa de problemas de fertilidad. Uno de estos factores es, sin duda, la alimentación y la nutrición. Son numerosos los estudios realizados que afirman que la situación nutricional, tanto en hombres como mujeres, es clave para la fertilidad. Veremos qué alimentos comer para potenciar la fertilidad tanto en la mujer como en el hombre.

## 7. EMBARAZO

El embarazo es una de las etapas vitales que más cambios producen en la mujer. Durante esta etapa la mujer experimenta, en un corto espacio de tiempo, una gran cantidad de variaciones tanto en su cuerpo como en sus estructuras cerebrales, mente, esquemas de pensamiento y emociones. Veremos todos estos, así como la mejor alimentación para un embarazo saludable y un bebé sano.

### TEMARIO DEL MÓDULO 7

- cambios físicos durante el embarazo
- cambios emocionales durante el embarazo
- alimentación y embarazo

## 8. PARTO Y POSPARTO

En este módulo estudiaremos las fases del parto, los tipos de parto y las consecuencias físicas y emocionales en la mamá y el bebé una vez finalizado este momento clave.

---

## TEMARIO DEL MÓDULO 8



- fases del parto
- tipos de parto
- consecuencias en la mamá tras el parto
- consecuencias en el bebé tras el parto
- alimentación en el posparto
- comportamientos alimentarios a evitar durante el posparto

## 9. MENOPAUSIA

---

Este nuevo proceso en el ciclo vital, también conocido como crisis vital evolutiva, no es igual en todas las mujeres ni tampoco lo es en todas las culturas y procedencias. Esta época es el inicio de una nueva etapa, que ocupa alrededor de una tercera parte de la vida de la mujer, y comprenderlo en todos sus aspectos nos dotará de herramientas para afrontarlo y relacionarnos con las mujeres que hayan llegado a este.

## TEMARIO DEL MÓDULO 9



- fisiología y regulación hormonal en la menopausia
- los ciclos de la mujer en la menopausia
- prevenir los trastornos emocionales en la menopausia
- alimentación y menopausia
- decálogo nutricional para el climaterio
- menopausia y sexualidad
- prevención de problemas sexológicos

## 10. GINECOLOGÍA NATURAL

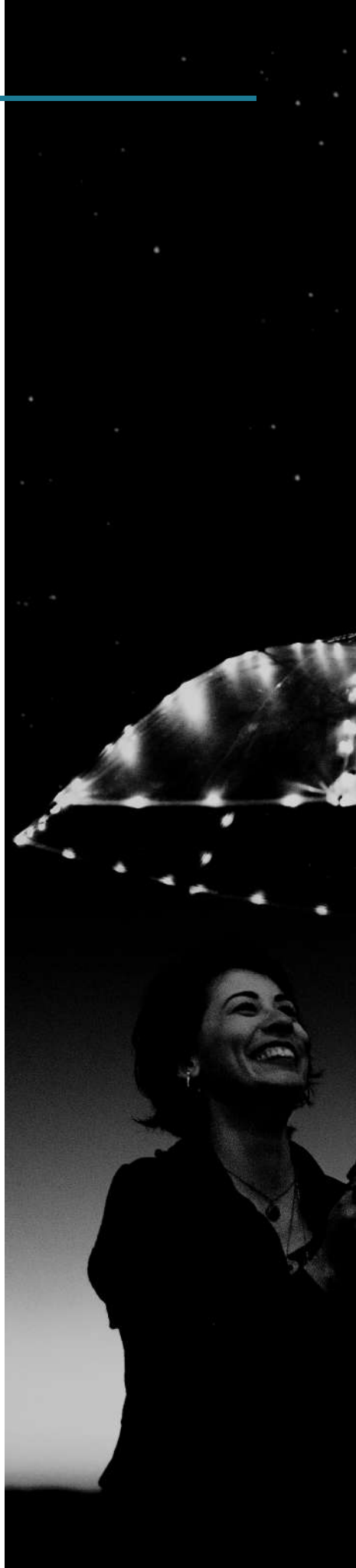
---

En este módulo exploraremos las técnicas de ginecología natural a nuestro alcance, además de realizar prácticas y preparados en base a estas y ejercer el autocuidado.

## 11. AURICULOPUNTURA

---

El módulo de Auriculopuntura está enfocado en el cuidado de la mujer, y en él practicaremos con los diferentes ciclos, patologías y circunstancias vitales femeninas.





## 12. PATOLOGÍAS Y ESTADOS MÁS COMUNES DE LAS MUJERES

---

En este módulo ejerceremos una mirada holística sobre las circunstancias, trastornos, patologías y estados más comunes de la vida de la mujer y abordaremos los problemas derivados de estos desde diferentes ámbitos y con herramientas como las Flores de Bach, la Auriculopuntura, la Nutrición y la Fitoterapia.

### TEMARIO DEL MÓDULO 12

- parte teórico práctica, una mirada holística sobre:
  - la menopausia
  - el embarazo
  - la amenorrea
  - el cáncer de mama
  - el dolor menstrual
  - el síndrome premenstrual
  - la ansiedad
  - la endometriosis
  - las infecciones urinarias
  - la infertilidad
  - las migrañas
  - los ovarios poliquísticos

## 13. ORIENTACIÓN LABORAL

---

El último módulo de la formación está dedicado a la aplicación laboral del contenido cursado, cómo podemos integrarlo en nuestro trabajo o trazar un rumbo futuro en base a estos nuevos conocimientos. Se trata de un módulo opcional pero altamente recomendado.

# INFORMACIÓN ESENCIAL DE LA FORMACIÓN

## PRECIO

El precio del curso es de 180€ al mes + 120€ de matrícula.

Se bonificará con un descuento del 10% si se paga íntegramente en el momento de la matrícula, lo que supondrá un descuento de 162€ sobre el importe total (se quedaría en 1458€).

La formación incluye los manuales, las fichas teórico-prácticas y todo el material utilizado durante las prácticas de Flores de Bach y Auriculoterapia.

## FECHAS

La formación de Cuidados de la mujer tiene una duración de 9 meses y tiene lugar los miércoles de 16:30 a 20:30.



18, 25 noviembre 2020  
2, 9, 16, 23 diciembre 2020  
13, 20, 27 enero 2021  
3, 10, 17, 24 febrero 2021  
3, 10, 24, 31 marzo 2021  
7, 14, 21, 28 abril 2021  
5, 12, 19, 26 mayo 2021  
2, 9, 16, 23, 30 junio 2021  
7, 14, 21, 28 julio 2021\*

\*Las fechas de dos seminarios del curso están aún por determinar, de acuerdo con la disponibilidad de los alumnos.



## CONDICIONES DE LA MATRÍCULA

Una vez abonada la reserva del curso, no se devolverá el importe del mismo si el alumno decide no hacerlo. Puede canjearlo por cualquier otra formación o taller del IVATENA en un plazo máximo de 5 meses. (Sí que se reintegra si la formación se anula por parte del IVATENA).

La no asistencia a los seminarios no exime de su pago. Los seminarios tienen que estar abonados antes del mismo o en el mismo día. Si las circunstancias impiden por cualquier motivo asistir a un seminario, se podría recuperar en la próxima promoción o en otro grupo sin coste adicional para el alumno.

El número de asistentes a los cursos de *Cuidados de la mujer* es reducido para permitir apoyar el aprendizaje de cada alumno durante los seminarios. Sin embargo, en caso de que algún alumno deseara tutorizar su proceso en sesiones individuales, deberá hablar con el profesor para el establecimiento de una tarifa aparte.

Si el alumno desea volver a asistir a algún seminario en el que ya ha tomado parte, podrá volver a hacerlo en otro grupo o promoción abonando la mitad del precio del seminario.



### ¿POR QUÉ ELEGIR ESTA FORMACIÓN?

En la formación de *Cuidados de la mujer* del Instituto Valenciano de Terapias Naturales encontrarás:

- Formación teórico-práctica con el temario adaptado a cada grupo.
- Prácticas constantes desde el primer módulo para facilitar la integración del conocimiento.
- Visión holística de la persona y respeto hacia sus propios procesos internos.
- Grupos reducidos para que todos los participantes puedan intervenir, practicar y resolver sus dudas.
- Compromiso y perseverancia individual y grupal.
- Herramientas para mejorar tu día a día, ampliar tus fronteras mentales y conocimientos.

---

# PROFESORAS DE CUIDADOS DE LA MUJER



## OLAYA MARTÍNEZ GIL

Psicóloga especializada en la mujer

Psicóloga especializada en infertilidad, reproducción asistida y acompañamiento del embarazo. Realiza terapia de pareja, terapia posparto y sesiones grupales. Ayuda a adolescentes a gestionar sus emociones y enseña técnicas de relajación para afrontar situaciones de estrés. Dirige Olaya Psicología. N° colegiada CV-13970.



## AROA FERNÁNDEZ FERRER

Codirectora del IVATENA

Cofundadora del IVATENA, al frente del proyecto NEAC: Nutrición Emocional y Alimentación Consciente y de AROA FERNÁNDEZ. Naturópata higienista formada en distintas técnicas dentro de las terapias naturales, como el Rebirthing y las Constelaciones Familiares. Formadora y acompañante de procesos personales. Mediadora familiar, civil y mercantil.



## JESSICA ADDATI

Enfermera y naturópata

Naturópata especializada en Ginecología natural y ciclos de la mujer. Acompañante en procesos de autocuidado y autoconocimiento de la salud femenina. Formada en diferentes técnicas como la Auriculoterapia, las Flores de Bach y la Fitoterapia aplicadas a la ginecología natural.



## CRISTINA LÓPEZ GONZÁLEZ

Terapeuta ocupacional

Terapeuta Ocupacional especializada en el acompañamiento de procesos de transformación y cambio laboral así como en el acompañamiento emocional y supervisión de equipos de trabajo. Dirige el proyecto Vivir con Sentido y facilita el programa Trabajar con Sentido: Conéctate con la motivación y el cambio. Formada en distintas terapias como Gestalt y Arteterapia.



## HOLÍSTICO

Del griego ὅλος [hólos]: "todo", "por entero", "totalidad".

La comprensión de que los sistemas y sus propiedades deben ser analizados en su conjunto y no solo a través de las partes que los componen. El holismo analiza y observa el sistema como un todo integrado y global que en definitiva determina cómo se comportan las partes, mientras que un mero análisis de estas no puede explicar por completo el funcionamiento del todo.

Nuestra filosofía es tratar de manera holística a las personas, proporcionar una formación donde comenzar un cambio y ampliar conocimientos y aptitudes. No somos controvertidos, no tenemos la verdad absoluta y desde luego no pretendemos adoctrinar a nadie. Nuestro objetivo es completar información, sumar al cuerpo de conocimientos existentes y acompañar en el proceso de reconocimiento personal.

Esta es una formación que pretende acompañar a las personas hacia una mirada holística de sí mismas y del mundo que las rodea.

Sabemos que actualmente en España no existen aún figuras laborales como estas, pero creemos firmemente en que en algún momento nos pondremos en consonancia con el resto de Europa y les daremos a las terapias naturales el espacio que les corresponde. Hasta que esto ocurra nuestra labor es seguir formando profesionales y personas que se ocupen de transformar su realidad para mejorar y evolucionar.

## NOTA IMPORTANTE

Ninguna terapia puede convertirse en sustituto del diagnóstico y tratamiento del médico o profesional de la salud cualificado. El Instituto Valenciano de Terapias Naturales ofrece alternativas complementarias y nunca sustitutivas y no se responsabiliza del uso o mal entendimiento de estas. En nuestro equipo todos los profesionales se mueven dentro de esta filosofía y jamás se exceden de sus funciones a la hora de trabajar con una persona.

---

# TITULACIÓN EXPEDIDA

Se otorgará el título correspondiente a esta formación expedido por el INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES a todos los alumnos que superen la evaluación correspondiente a los contenidos del curso. Quien no supere las evaluaciones o no asista al mínimo de seminarios establecidos para el conocimiento necesario de la materia, obtendrá un certificado de asistencia.

En España, amparándonos en el ámbito jurídico, la formación de Cuidados de la mujer, la naturopatía y todos los cursos de materias relacionadas con las terapias naturales están regulados como enseñanzas profesionales de carácter privado.

Nuestros cursos están contemplados en la LOMCE (Ley Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa) como ESTUDIOS NO REGLADOS SUPERIORES. Por lo tanto, estos estudios son complementarios a los regulados por el Sistema Educativo. Se denominan estudios no regulados superiores porque el requisito de acceso suele ser el bachillerato o el COU. La realización de estos estudios suele comportar la expedición de un diploma propio del centro o en convenio con centros extranjeros. A pesar de que la titulación obtenida no tiene carácter oficial, sí que tiene validez a efectos laborales.

Por lo tanto, esta es una enseñanza no reglada, acreditada por el INSTITUTO VALENCIANO DE TERAPIAS NATURALES, que te capacita para ejercer profesionalmente. Esta enseñanza es de carácter no sanitario.



INSTITUTO VALENCIANO DE  
TERAPIAS NATURALES



#CONTIGO

## CLASES ONLINE EN DIRECTO

En el IVATENA trabajamos para ofrecerte siempre el mejor servicio. En caso de que, por fuerza mayor, las clases presenciales no sean posibles, seguiremos dando clase online en directo por videoconferencia, con el apoyo personal de nuestros tutores, para que puedas seguir formándote y creciendo.

CONTINUAMOS A TU LADO, ESTÉS DONDE ESTÉS.

# TODA AVENTURA COMIENZA CON UN *Si*

NATUROPATÍA  
CONSTELACIONES FAMILIARES  
NUTRICIÓN EMOCIONAL Y  
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE  
COCINA VEGETARIANA Y SALUDABLE  
REIKI TRADICIONAL JAPONÉS  
GRUPO DE CRECIMIENTO PERSONAL  
FITOTERAPIA  
FLORES DE BACH  
AURICULOTERAPIA  
GRUPO DE CRECIMIENTO LABORAL  
REGISTROS AKÁSHICOS  
LÓGICA GLOBAL CONVERGENTE  
KINESIOLOGÍA  
KINESIOLOGÍA EMOCIONAL  
UN CURSO DE MILAGROS  
SANAR NUESTRO NIÑO INTERIOR  
COACHING TERAPÉUTICO  
PSICO NEURO ENDOCRINO  
INMUNOLOGÍA (PNEI)  
HUERTO URBANO MEDICINAL  
CÍRCULO DE MUJERES  
TÓXICOS AMBIENTALES  
GRUPO DE MEDITACIÓN  
TÉCNICA METAMÓRFICA

## ¿POR QUÉ FORMARME EN TERAPIAS NATURALES?

porque cada vez más personas recurren a las terapias integrativas o naturales, porque es divertido aprender, porque el saber no ocupa lugar, porque puedes ofrecerle herramientas para la salud a quien lo necesite, porque vas a crecer mucho a nivel personal, porque puedes encontrar un bonito camino profesional, o simplemente porque *Si*

## CONÓCENOS EN

INSTITUTO VALENCIANO DE  
TERAPIAS NATURALES



info@institutovalencianodeterapiasnaturales.com



96 003 41 19



www.institutovalencianodeterapiasnaturales.com



c/ Xàtiva, 4 p. 1 46002 Valencia