



*Curso de instrucción*

# MÉTODO SINTOTÉRMICO

*Autogestión de la  
fertilidad natural y  
consciente*

Instructora:

*Gabriela Paz Suazo Pulgar*  
Enfermera (UACH)

Terapeuta de Medicina Ayurveda  
Instructora certificada del Método  
Sintotérmico por SymptoPro Fertility  
Education.



**symptopro**  
Educación de la Fertilidad





# MÉTODO SINTOTÉRMICO

Autogestión de la fertilidad natural y consciente

---

Hoy en día cada vez hay más mujeres deseosas de **reencontrarse con su ciclo menstrual** y de **llevar una fertilidad natural**, en lo posible evitando el uso de anticonceptivos y sus tantas contraindicaciones para la salud física y emocional.

El empoderamiento y la **autogestión de nuestra propia salud sexual y reproductiva** son posibles, siempre y cuando decidas involucrarte y emprender un **viaje de autoconocimiento**, para así recibir los fundamentos necesarios y poder aplicarlos en tu día a día.

En el presente curso de instrucción desarrollaremos temas que involucran aspectos muy importantes en la vida de una mujer, relacionados con el **conocimiento de su ciclo y fertilidad**, el **reconocimiento de armonías y desequilibrios** durante el ciclo menstrual y el monitoreo de varios biomarcadores que nos indican cambios en nuestros ciclo vital.



# MÉTODO SINTOTÉRMICO

## Autogestión de la fertilidad natural y consciente



El Método Sintotérmico se basa en la comprensión de los signos de fertilidad de toda mujer con una base científica. Mi prioridad es dar un enfoque muy integral y entregar múltiples herramientas que permitirán el autoconocimiento y empoderamiento de la salud femenina con la comprensión que dicho proceso requiere.

A través del Método Sintotérmico podrás, **reconocer los días de fertilidad**, evitar un embarazo si así lo deseas (método que otorga un 99,6% de efectividad) o lograrlo, pudiendo prepararte y ser mucho más consciente de un óptimo proceso. Podrás **además reconocer las distintas fases del ciclo**, identificar si ovulas regularmente, si tu sangrado es una verdadera menstruación y muchos otros **marcadores que evidencian un ciclo saludable**.

La última sesión la dedicaremos a **reconocer los principales desbalances que se presentan en el ciclo**, identificar la causa y abordarlos desde un enfoque integrativo, además de otorgar herramientas que te permitan permanecer sana y vital, buscando así mantener la armonía y **transformarte en la gestora de una fertilidad natural y consciente**.



# MÉTODO SINTOTÉRMICO

## Autogestión de la fertilidad natural y consciente



Dirigido a toda mujer que desee conocer en profundidad su ciclo menstrual y lograr la autogestión de su fertilidad, independiente del momento del ciclo vital en el que se encuentre.

### MODALIDAD DE APRENDIZAJE:

- **Individual**, en el caso que prefieras iniciar el proceso prontamente y de forma individualizada y desees **mayor flexibilidad en horarios y fechas**. Ideal para mujeres en **lactancia y perimenopausia**. Las fechas se coordinarán al momento de tomar el curso.
  - **Grupal**, con cupos limitados, ideal para quien **desea compartir el proceso de aprendizaje con otras mujeres** y enriquecerse de sus experiencias. Fechas y horas están establecidas previamente.
- \* En ambas modalidades puede acompañarte tu pareja en todas sesiones.

### PROGRAMA:

- Consta de **7 sesiones**, cada sesión tiene una duración de 2 a 2 1/2 horas.
- Las clases se imparten **1 vez a la semana** o dependiendo la modalidad que optes.
- Las **sesiones serán en vivo** a través de la plataforma virtual .



# MÉTODO SINTOTÉRMICO

Autogestión de la fertilidad natural y consciente



## CONTENIDOS:

- Qué es Método Sintotérmico
- Anatomía y fisiología reproductiva de la mujer y hombre
- Ciclo hormonal y menstrual, desde un enfoque integral y preventivo
- Las 3 fases del ciclo de la mujer
- Reconocimiento de los biomarcadores: Temperatura basal, Moco cervical - Sensación vulvar y vaginal y Signos cervicales
- Correcta interpretación y registro de los biomarcadores en nuestro gráfico
- Reconocimiento de otros marcadores y diferencia de distintos sangrados durante nuestro ciclo
- Lograr e identificar un embarazo
- Reconocimiento del rango de ovulación
- Manejo de fluido seminal
- Reglas para la interpretación de los gráficos.
- Principales desbalances en el ciclo y resolución desde un enfoque integrativo
- El impacto de hábitos saludables y una adecuada alimentación para el retorno de la armonía



# MÉTODO SINTOTÉRMICO



## Autogestión de la fertilidad natural y consciente

### MATERIAL DE APOYO Y SEGUIMIENTO:

- Recibirás el Libro "Una Guía para la Pareja sobre La Fertilidad: El Método SymptoPro"
- Recibirás actividades atinentes a los temas aprendidos para que practiques en casa.
- Recibirás una pauta y hoja de registro descargable, para el seguimiento de tu ciclo.
- Las clases quedarán grabadas en la plataforma virtual durante todo el periodo de curso teórico y durante el seguimiento
- Tendrás la posibilidad de realizar todas las dudas que surjan a través de un foro virtual.
- Recibirás un seguimiento personalizado de tus registros durante los 6 meses posteriores a la finalización de las clases teóricas.
- Incluye termómetro digital basal (Disponible solo en cursos de modalidad en vivo, envío por pagar)

### INICIO:

- Miércoles 13 de Octubre 2021 a las 18:30 hrs
- Las clases serán semanalmente los días Miércoles a las 18:30 hrs, durante 7 semanas, la última sesión se realizará el Miércoles 24 de Noviembre.

### VALOR:

- Modalidad Individual \$ 260.000
- Modalidad grupal \$ 180.000
- Formas de pago: Vía Webpay (Débito y crédito opción cuotas), Paypal (desde extranjero)  
<https://ayurdharmachile.com/servicio/curso-metodo-sintotermico/>

\* Al inscribirte recibiré una notificación por interno y te haré llegar la ficha de inscripción y otra documentación necesaria, posterior a eso coordinaremos el envío del termómetro (disponible sólo en Chile)

\* Si quieres apoyarte de otras herramientas con las puedo contribuir a tu proceso de sanación hormonal y estado general, puede ser necesario realizar una evaluación extra para valorar estilo de vida, alimentación, exámenes sanguíneos, etc. y así dar un abordaje integral.



# MÉTODO SINTOTÉRMICO



## Autogestión de la fertilidad natural y consciente

Comparto algunos testimonios de estudiantes para que conozcas otras experiencias.

"Ingresé al curso de Método Sintotérmico con el objetivo de comenzar a conocer un poco más de mi fisiología y tener las herramientas necesarias para regular mi fertilidad, lo cual se ha cumplido gratamente en compañía y orientación de Gabriela, quien con sus conocimientos y paciencia ha sabido enseñar y hacer el seguimiento necesario con cada una de las asistentes según las necesidades de cada una"

Jessica B., Valdivia.



"En lo personal la posibilidad de haber participado del curso ha sido muy clarificador pues me ha permitido conocer poco a poco a cómo mi cuerpo se va transformando según la etapa de vida en la que estoy. Además combina muy bien el conocimiento científico con pequeñas prácticas personales que luego de un tiempo se vuelven rutina y ayudan mucho tanto a la pareja como a una persona individualmente".

Camila L., Temuco.



"El curso está muy bien implementado, se adquiere un conocimiento completo sobre nuestro ciclo menstrual y lo mágico que es, parámetros que nos dan a entender qué está pasando en nuestro cuerpo y que nadie me había hablado de eso antes. Es una guía, que si se realiza de manera correcta, sirve tanto para la concepción y anticoncepción. Y lo más importante para mí, es que es para todas, independiente de cómo sean tus ciclos"

Fernanda O., Puerto Montt.



El curso fue una revelación muy positiva en mi vida, me enseñó muchísimo acerca de cómo autogestionar mi fertilidad, sentirme segura y confiar en mis evaluaciones diarias, así como también aprendí mucho sobre salud hormonal.

Agradezco enormemente a Gabriela por su dedicación, hacer las clases amenas y llenarnos de consejos, que sin duda tomaré como parte de mi rutina. Lo recomiendo mucho!!

Verónica R. Santiago



Haber tenido la oportunidad de conocer el método Sintotérmico ha sido un regalo para mí, ya que he podido conectar con mi cuerpo, mis emociones, mi ciclo, ahora tengo conciencia de mi ser. La primera clase del curso Gabriela nos mencionó que "...el saber es poder" y esa frase de inmediato generó algo en mí, unas ganas infinitas por seguir aprendiendo y conociendo de mi propio cuerpo y ciclicidad.

Caterina G., Santiago.



# MÉTODO SINTOTÉRMICO

Autogestión de la fertilidad natural  
y consciente

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

[sintotermico@ayurdharmachile.com](mailto:sintotermico@ayurdharmachile.com)

+569 84281499

[www.ayurdharmachile.com](http://www.ayurdharmachile.com)



*Gabriela Paz Suazo Pulgar*  
Enfermera (UACH)

Terapeuta de Medicina Ayurveda  
Instructora certificada del Método  
Sintotérmico por SymptoPro Fertility  
Education.



**symtopro**  
Educación de la Fertilidad

