

Menopausia con Ellos

Un taller para comprender, acompañar y transformar la vivencia de la menopausia en pareja

La menopausia es una etapa natural, poderosa y transformadora en la vida de toda mujer. Sin embargo, pocas veces se habla de cómo este proceso también afecta y convoca a quienes la acompañan: parejas, esposos, hijos adultos o personas cuidadoras.

Este curso nace para cerrar esa brecha, ofreciendo un espacio de educación y conciencia diseñado especialmente para hombres y parejas que desean comprender mejor esta transición y acompañarla desde el respeto, la ciencia y la sensibilidad.

"Menopausia con Ellos" integra una mirada científica, emocional y energética, guiada por la Dra. Bruyanelis Ramos, ND, para fomentar relaciones más conscientes, empáticas y sostenibles en esta etapa vital.

¿A quién está dirigido?

- A hombres que desean entender y apoyar amorosamente a su pareja en la menopausia
- A parejas que quieran fortalecer su vínculo en esta etapa de transición
- A terapeutas y educadores en salud femenina que busquen herramientas para trabajar con parejas
- A cualquier persona que quiera crecer junto a una mujer en transformación

Currículo – 8 encuentros de 2 horas

Módulo 1 – Menopausia sin mitos

- ¿Qué es y qué no es la menopausia?
- Etapas del proceso: perimenopausia, menopausia y postmenopausia
- Mitos culturales y silencios heredados
- La menopausia como portal, no como pérdida

Módulo 2 – Cambios físicos y emocionales

- Síntomas comunes: desde los calores hasta la ansiedad
- Impacto en el cuerpo, el sistema nervioso y la mente
- Cómo cambia la percepción del tiempo, el cuerpo y el vínculo
- ¿Qué está viviendo ella realmente?

Módulo 3 – Estrés, ritmo y presencia

- Estrés crónico y carga invisible en la mujer
- El sistema nervioso y su influencia en la salud hormonal
- El rol del hombre como espacio seguro
- ¿Cómo sostener desde la calma sin invadir?

Módulo 4 – Comunicación y conexión emocional

- Escucha empática y validación
- ¿Qué decir, cómo preguntar, cómo acompañar?
- Prácticas para hablar desde el corazón y sin juicio

- El poder del silencio y del tacto consciente

Módulo 5 – Sexualidad en transición

- Cambios en el deseo, el cuerpo y la forma de amar
- Espiritualidad y sensualidad femenina en la madurez
- Reaprendiendo la intimidad desde la presencia
- Placer, ternura y ritmo compartido

Módulo 6 – Energía femenina y transformación interna

- Ciclos energéticos: del arquetipo madre a la sabia
- Cómo acompañar la transformación sin proyectar miedo o rechazo
- Rituales simples de conexión energética y emocional
- Presencia masculina sin exigencia

Módulo 7 – Linaje, heridas y reparación

- Heridas femeninas transgeneracionales y su expresión en la pareja
- Rol del hombre en la sanación del linaje femenino
- Práctica de carta o diálogo de reparación
- El hombre como guardián del umbral

Módulo 8 – Integración y nuevo pacto

- Cierre simbólico del proceso
- ¿Qué aprendí? ¿Cómo elijo acompañar desde ahora?
- Diseño de un pacto consciente para la nueva etapa
- Círculo de palabra y ceremonia de cierre

Incluye:

- Material descargable por módulo (PDF)
- Ejercicios de reflexión en pareja
- Meditaciones y prácticas para casa
- Acceso a grabaciones (opcional)
- Ceremonia de cierre con guía

Lo que ganarás:

- ✓ Comprensión real del proceso femenino
- ✓ Herramientas para sostener sin controlar
- ✓ Mayor conexión emocional y física con tu pareja
- ✓ Un lenguaje compartido para crecer juntos
- ✓ Un nuevo pacto de amor y respeto mutuo
- ✓ Un espacio seguro para conectar con personas que están en el mismo proceso.