



# Formación de doulas de climaterio **UMBRAL**

## Bienvenida a una nueva experiencia de **formación y transformación**

---

Hay momentos en la vida que nos invitan a **transformarnos profundamente**. El climaterio es uno de ellos.

En Almatriz creemos que esta transición merece ser acompañada con información, respeto, comunidad y cuidado. Por eso creamos Umbral: Formación de Doulas de Climaterio, un espacio de aprendizaje y crecimiento para quienes desean acompañar a otras mujeres en este importante proceso vital.

En las siguientes páginas encontrarás los detalles de una formación que integra ciencia, experiencia, reflexión y herramientas de acompañamiento, reconociendo el climaterio como una etapa de cambio, sabiduría y renovación.

Te invitamos a ser parte de una comunidad que busca transformar la manera en que comprendemos y acompañamos esta experiencia, honrando la diversidad de los caminos que cada mujer transita.

**Porque cada transformación necesita una tribu que la sostenga. ✨**



## NUESTRA PROPUESTA FORMATIVA

La Formación Umbral nace para **acompañar uno de los grandes procesos de transformación** de la vida femenina.

Entendemos el climaterio no como una pérdida, sino como un territorio de transición, sabiduría y redefinición. Por ello, proponemos una experiencia formativa que integra ciencia, reflexión crítica y herramientas de acompañamiento desde una mirada integral.

Nuestra metodología articula un modelo formativo propio que integra conocimientos, práctica supervisada y reflexión personal desde un enfoque biopsicosocial, permitiendo desarrollar competencias para acompañar el climaterio con profundidad, incluso sin contar con formación previa en el área de la salud.

Cada módulo es una invitación a comprender los cambios físicos, emocionales, vinculares y culturales que atraviesan las mujeres en esta etapa, desarrollando recursos para acompañar desde el cuidado, la escucha, la presencia y el respeto.

Una formación para quienes desean sostener procesos de transformación con conciencia, humanidad y sentido.





## EJES DE LA FORMACIÓN

- **Eje Teórico:** conocimientos científicos, biopsicosociales y culturales para comprender el climaterio y la menopausia desde una mirada integral.
- **Eje del Rol de la Doula:** herramientas de acompañamiento, escucha y sostén emocional para transitar los distintos momentos del climaterio.
- **Eje de Gestión del Oficio:** recursos para diseñar servicios, comunicar el propio quehacer y desarrollar un oficio ético, consciente y sostenible.
- **Eje de Cuidado Personal:** autocuidado, salud mental y prácticas de bienestar para acompañar sin perderse a sí misma en el proceso.

Nuestra propuesta se sostiene sobre cuatro ejes que entrelazan conocimiento, experiencia y desarrollo personal, desde un enfoque de género y derechos permitiendo construir una práctica de acompañamiento sensible, informada y coherente con los valores de Umbral.

## PERFIL DE EGRESO

**Una Doula de Climaterio Umbral formada en Almatriz** es una acompañante preparada para sostener procesos de transición y transformación del climaterio desde una mirada integral, feminista y basada en evidencia.

A lo largo de la formación desarrolla conocimientos, herramientas y una profunda reflexión personal que le permiten comprender el climaterio como una etapa de cambios, desafíos y oportunidades de crecimiento.

Su acompañamiento combina presencia, escucha y sensibilidad, promoviendo el bienestar, la autonomía y el respeto por la experiencia única de cada mujer. Convirtiéndose además en una oportunidad de reinversión laboral para la doula formada.

Una formación que transforma la manera de acompañar... y también la forma de habitar los propios umbrales de la vida.



# ¿Qué incluye **nuestra formación**?



**110 horas de formación**



**4 talleres en vivo  
y 9 masterclass**



**Plataforma virtual de  
contenido y recursos**



**Acceso a una  
comunidad de doulas  
formadas en la Escuela  
Almatriz**



**Apoyo continuo del  
equipo durante el  
tiempo de formación**



**Grupo de apoyo de la  
generación via whatsapp**



Te esperamos *muy pronto*

UMBRAL

DOULAS DE CLIMATERIO



BY *Almatriz*