



Coaching aplicado a la menopausia: un camino hacia la plenitud

El coaching aplicado a la menopausia, es un enfoque especializado para acompañar a mujeres durante esta importante transición vital. A lo largo del módulo exploraremos cómo el coaching puede convertirse en una herramienta poderosa para transformar la experiencia de la menopausia en una oportunidad de cambio y crecimiento personal. Con el coaching podemos ayudar a las mujeres a:

Aclarar su visión, identificar sus fortalezas, movilizar sus recursos para vivir las transiciones como oportunidades de crecimiento, cultivar su creatividad y atreverse a ser ella misma.



por Mónica Manso

¿Qué es el coaching y porqué es relevante?

Proceso colaborativo

El coaching establece una relación de igualdad entre coach y cliente, donde ambas partes trabajan juntas hacia objetivos definidos. No se trata de dar consejos, sino de facilitar el autodescubrimiento y la toma de acción desde los propios recursos de la persona.

Enfoque en el presente

A diferencia de otras disciplinas centradas en explorar el pasado, el coaching se orienta al aquí y ahora, explorando posibilidades actuales y futuras. Este enfoque resulta especialmente valioso para mujeres que experimentan la menopausia como un nuevo comienzo.

Disciplina diferenciada

El coaching no es terapia, consultoría ni mentoría, aunque comparte elementos con estas disciplinas. Su diferencia radica en que no diagnostica ni aconseja, sino que acompaña en el desarrollo del potencial propio a través de preguntas poderosas y escucha activa.

Beneficios del coaching durante la menopausia

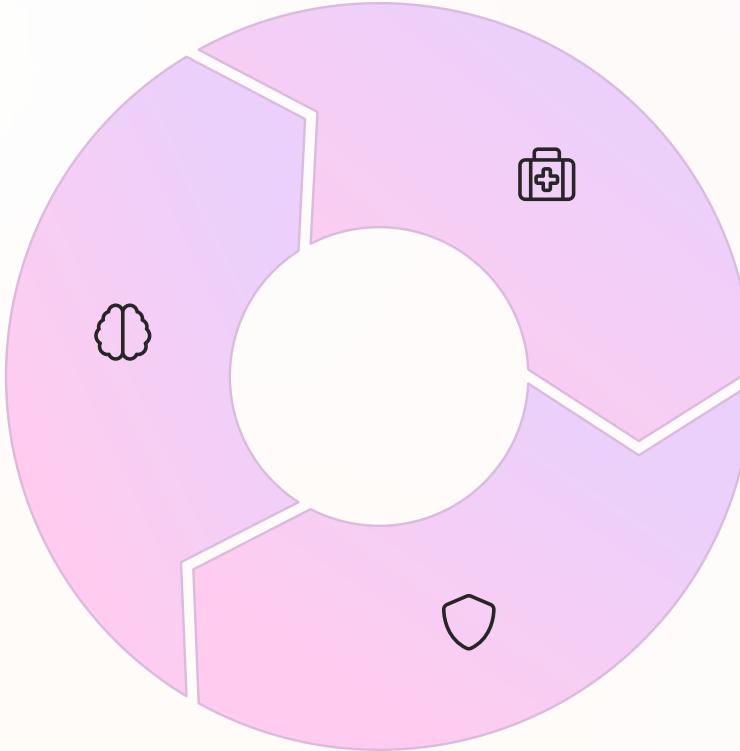


El coaching proporciona un espacio seguro donde la mujer puede explorar sus emociones y pensamientos sin ser juzgada, reconstruyendo una narrativa positiva sobre esta etapa vital. El proceso facilita la identificación de recursos personales para afrontar los cambios con mayor resiliencia.

El Rol del profesional como coach de menopausia

Autoconocimiento

Facilitar el redescubrimiento personal ante el cambio de identidad y reafirmarse en ella.



Autogestión de la Salud

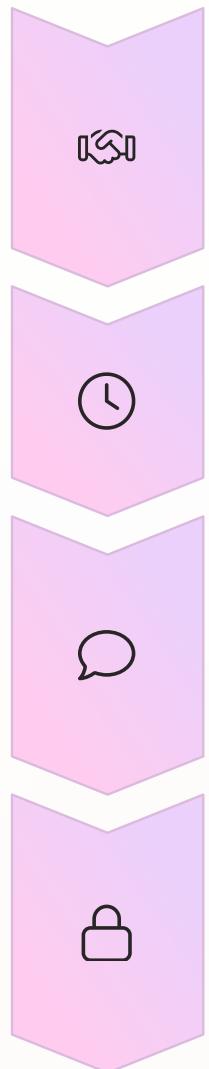
Promover la responsabilidad en el cuidado físico y emocional

Desarrollo de Confianza

Fomentar la seguridad personal (competencias) ante los cambios y desafíos

Creamos un entorno de confianza donde la clienta pueda explorar sus preocupaciones, miedos y deseos, ayudándola a escucharse, a construir la confianza en sí misma y en sus recursos y a redescubrir la nueva mujer que emerge en la madurez con sus nuevas necesidades.

Encuadre del proceso de coaching



Primera Sesión

Establecimiento de expectativas, acuerdos y objetivos iniciales del proceso

Gestión del Tiempo

Definición de duración y frecuencia de las sesiones.

Toma de Contacto

Desarrollo de rapport y empatía para crear un espacio seguro y confiable

Confidencialidad

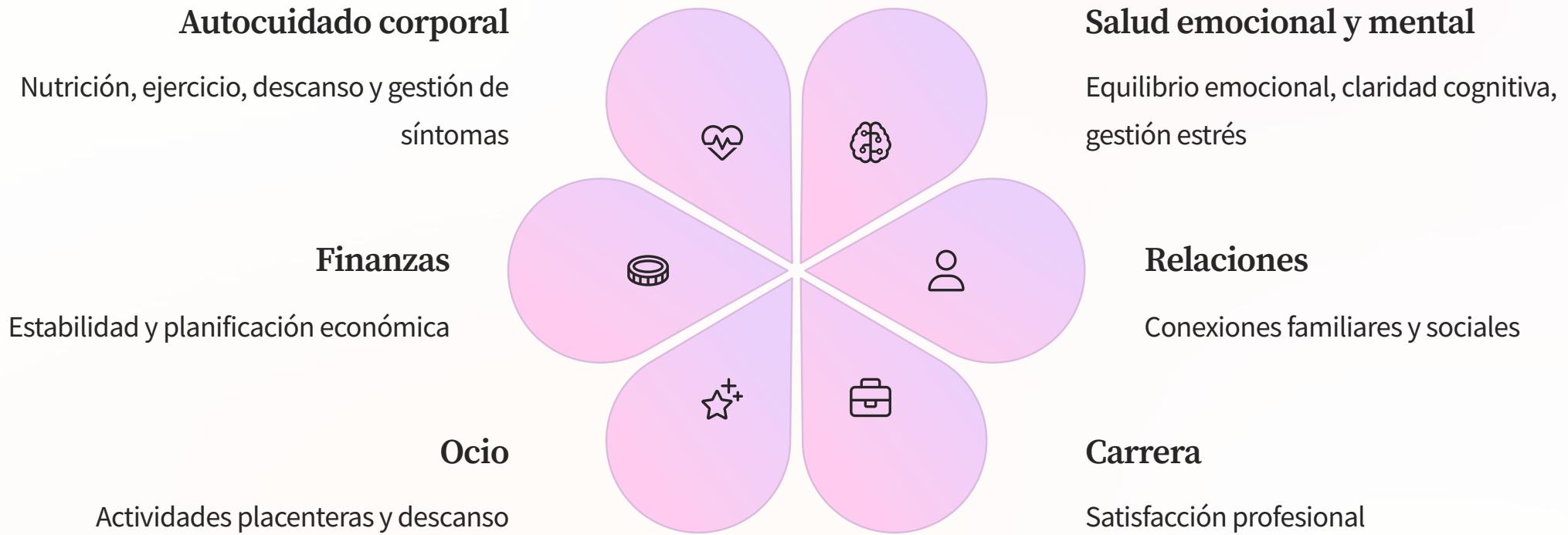
Garantía de privacidad y ausencia de juicio para facilitar la apertura

El encuadre sienta las bases para una relación profesional efectiva. Es fundamental cerrar cada sesión con una frase o titular que resuma los aprendizajes clave, proporcionando un anclaje que la clienta pueda llevar consigo hasta el siguiente encuentro.



La rueda de la vida: herramienta 360º

La Rueda de la Vida es una herramienta visual que permite evaluar el nivel de satisfacción en diferentes áreas vitales.



Ecología de Vida de Vicens Olivé <https://vicenslive.com/ecologia-de-vida/> <https://vicenslive.com/ecologia-de-vida/>

Explorando Tus Valores:[h](#)

[Herramienta para evaluar los síntomas de AEEM:](#) <https://aeem.es/calculadora/>

Formulación de Objetivos SMART y plan de acción en la Menopausia

La metodología SMART proporciona un marco estructurado para transformar deseos generales en objetivos accionables durante la menopausia.



Específicos

Claramente definidos y concretos. EJEMPLO: Perder peso / Reducir el estrés / Reducir los sofocos / Hacer ejercicio



Medibles

Cuantificables para evaluar el progreso EJEMPLO 10 Kg / Meditación 15m día / 50% de 8 - 4 / 3 días sem en casa



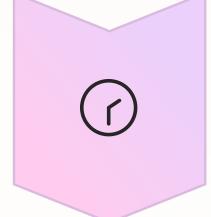
Alcanzables

Realistas dentro de las capacidades actuales EJEMPLO Con dieta y ejercicio/cada mañana /dejar alcohol y cafeína/pesas



Relevantes

Alineados con valores y necesidades personales EJ: mejorar salud/ mejorar salud mental/mejora seguridad/sentir fuerte



Temporales

Con plazos definidos para su consecución EJ: 6 meses/8 semanas/ 6 meses / 6 meses

Planificación y análisis de fortalezas y desafíos



Planificación estratégica

Descomponer cada objetivo en acciones concretas, estableciendo plazos, siendo consciente de sus recursos, y de los indicadores de éxito.



Identificación de fortalezas

Guiar a la cliente para reconocer sus recursos internos, experiencias superadas, conocimientos adquiridos y habilidades desarrolladas a lo largo de su vida. Esta valoración positiva construye la base para afrontar los cambios de la menopausia.



Mapeo de recursos

Explorar los apoyos externos disponibles: relaciones, información, profesionales, tecnologías y comunidades que pueden servir como soporte durante esta etapa. El coaching ayuda a activar recursos que quizás estaban invisibilizados.



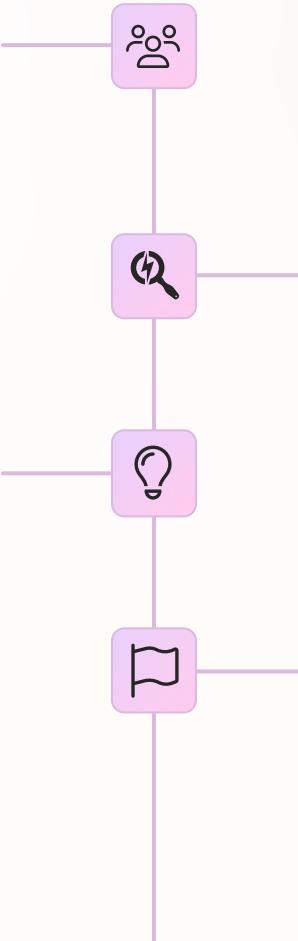
Identificación de desafíos

Analizar con honestidad los obstáculos percibidos, tanto internos (creencias limitantes, miedos) como externos (presión social, estereotipos). Nombrarlos permite transformarlos en oportunidades de crecimiento.

Estructura de Una Sesión de Coaching Efectiva

Recepción y Centramiento

Crear un espacio propicio para la sesión, conectando con el estado presente de la cliente y recapitulando avances desde el último encuentro.



Decisión y Compromiso

Definir acciones concretas basadas en los descubrimientos, estableciendo tareas hasta la próxima sesión.

Exploración y Expresión

Facilitar la identificación de necesidades, emociones y pensamientos relacionados con el plan de acción y con lo que trae en el momento.

Cierre

Resumir aprendizajes clave y reforzar el compromiso con las acciones acordadas, dejando un mensaje inspirador.

El éxito de cada sesión depende del manejo de competencias fundamentales: mantener una actitud libre de juicio, desarrollar empatía genuina, practicar escucha activa y validar la experiencia de la cliente sin minimizar sus desafíos ni imponer soluciones.

Seguimiento y Gestión de obstáculos y recaídas



Medición de Progresos

Utilizar la rueda de la vida, diarios, escalas de satisfacción e indicadores de éxito .



Fomento de la Autogestión

Desarrollar la capacidad de la clienta para identificar y resolver obstáculos por sí misma, a través de sus fortalezas fortaleciendo su autonomía.



Mantenimiento de la Motivación

Ayudarla a clarificar sus motivaciones profundas, el sentido, los valores y los beneficios asociados a sus objetivos de cambio. Cuanto más clara sea la visión más capaz será de mantener su compromiso.



Gestión de obstáculos

Los obstáculos pueden ser de naturaleza práctica (falta de tiempo...), psicológicos (miedos...), o contextuales (eventos de vida).



Gestión de Recaídas

Normalizar los retrocesos como parte natural del proceso de cambio, reencuadrándolos como oportunidades de aprendizaje en lugar de fracasos. Celebrar los avances por pequeños que sean.

El Arte de Concluir el Proceso de Coaching

Planificación Anticipada

Prever y comunicar la finalización del proceso desde las primeras sesiones, estableciendo expectativas realistas sobre la duración del acompañamiento. Esto evita dependencias y orienta hacia resultados concretos.

El final del coaching no representa el fin del desarrollo personal, sino el inicio de una nueva fase donde la clienta aplica independientemente las habilidades adquiridas.

Evaluación Integral

Revisar conjuntamente el camino recorrido, identificando transformaciones, aprendizajes y herramientas adquiridas. Comparar el estado inicial con el actual para visibilizar la evolución completa.

Ritual de Cierre

Diseñar una sesión especial para celebrar los logros y consolidar aprendizajes (Carta a sí misma, mantra, objeto simbólico). Opcionalmente, establecer un plan de seguimiento a largo plazo con sesiones espaciadas para afianzar cambios.

Técnicas Esenciales para Gestionar Sesiones Efectivas



Centramiento con Mindfulness

Practicar técnicas de atención plena para mantener la presencia total durante la sesión, ofreciendo la escucha sin filtros que necesita la cliente en transición menopáusica.

El arte de la escucha

Practicar técnicas de atención plena para mantener la presencia total durante la sesión, ofreciendo una escucha sin juicio, con curiosidad, vaciado de ti y actitud de no saber.

 Escucha, preguntas

El Arte de la pregunta

Permiten explorar las experiencias, las creencias y las aspiraciones de las clientes, y ayudarlas a ampliar la perspectiva, encontrar nuevas facetas de sí mismas y sus propias respuestas y soluciones.

[150 preguntas de coaching](#)



La Reformulación

Consiste en devolverle a la persona sus propias palabras desde otro ángulo, más claro, más compasivo o más empoderador. No es maquillar la realidad, es ayudarla a ver que puede mirar eso mismo con una luz distinta.



Parafrasear, reflejo, espejo

Escuchar atentamente y luego resumir o repetir las ideas clave de la otra persona para demostrar comprensión y empatía y a la vez se escucha a sí misma desde fuera.



Trabajo por Valores

Identificar y alinear acciones con valores personales profundos, particularmente relevante en la edad madura cuando hay un cambio de identidad profundo.

☰ Explorando Tus Valores:



Desarrollo profesional continuo

El desarrollo profesional continuo del coach en menopausia es importante para garantizar la calidad y la eficacia de tu acompañamiento a las mujeres en transición. El coaching en menopausia es un campo evolutivo, que requiere del coach una actualización regular de sus conocimientos y habilidades, para responder lo mejor posible a las necesidades y expectativas de sus clientas.

Los avances científicos sobre la menopausia, los cambios sociales en el lugar de las mujeres, las nuevas herramientas terapéuticas y enfoques en el coaching, son todas dimensiones que invitan a la coach a formarse y renovarse a lo largo de su carrera, para mantenerse al frente de su experiencia y su arte.

Libros para profundizar en coaching

Withmore, John. "Coaching"

Dills, Robert. "Coaching Herramientas para el cambio"

Wolk, Leonardo. "El arte de soplar las brasas"

Gunti, Eos. "Manual del Coach"



Gracias por vuestra atención y participación

Habéis adquirido las bases fundamentales para aplicar el coaching como herramienta transformadora durante la menopausia. Recordad que vuestro papel como coaches es empoderar a vuestras clientas para que los afronten con confianza y descubran nuevas posibilidades en este capítulo de sus vidas.

Soy Mónica Manso

Me podéis encontrar en :
www.lamenopausiaconsciente.com

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