



Una propuesta pedagógica comunicativa para las transformaciones en torno a la gestión  
menstrual alternativa

Katherine González Quintero

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sede Principal

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Maestría en Comunicación Educación en la Cultura

Noviembre de 2022



Una propuesta pedagógica comunicativa para las transformaciones en torno a la gestión  
menstrual alternativa

Katherine González Quintero

Monografía presentada como requisito para optar al título de Maestría en Comunicación  
Educación en la Cultura

Directora

Carmen Lucía Bohórquez Bello

Doctoranda en Comunicación por la Universidad Nacional de la Plata

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sede Principal

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Maestría en Comunicación Educación en la Cultura

Noviembre de 2022

### **Dedicatoria**

A mi hijo Julián Esteban, has sido siempre mi motor de vida y aunque con tan corta edad, siempre me apoyas, eres el motivo por el cual quiero seguir adelante para seguir construyendo nuestro futuro y poder cumplir nuestros sueños juntos. A mi madre Elizabeth, por ser aquella persona que en mí sentó los buenos hábitos de estudio, ser responsable y el deseo de salir adelante; por ser más que mi mamá, ser esa amiga que escucha, que apoya, que me brinda su amor y me apoya incondicionalmente en todos los proyectos profesionales que me propongo. A mi amado esposo Leonardo, que con amor y cariño me ha incentivado a alcanzar mis sueños y ser mejor cada día.

***Katherine González Quintero***

### **Agradecimientos**

Quiero agradecer primeramente a Dios por su infinito amor conmigo brindándome salud y una familia que siempre está ahí apoyándome en cada una de las etapas de mi vida. También al rector del Colegio de la Bici, José Willington Gómez Tovar por brindarnos el espacio que dará apertura a una gran oportunidad de cambio a nuestra sociedad, especialmente a las niñas, adolescentes y mujeres. A mi madre Elizabeth Quintero por demostrarme que nunca se debe dejar de luchar por lo que se quiere y ser siempre ese abrazo caluroso que me llena de esperanza. A mi hijo Julián Esteban, quien estuvo ahí para darme siempre palabras de aliento, por comprender las horas de ausencia brindándome una taza de café, por amarme sin prejuicios y ser mi inspiración en todo lo que hago.

***Katherine González Quintero***

## Contenido

Lista de tablas .....	8
Lista de figuras .....	9
Resumen .....	10
Abstract .....	11
CAPÍTULO I .....	13
Introducción.....	13
Marco contextual.....	15
CAPÍTULO II .....	17
Planteamiento del problema .....	17
Pregunta de investigación.....	21
Enfoque epistemológico .....	21
Justificación .....	21
Objetivos.....	24
General .....	24
Específicos .....	24
CAPÍTULO III.....	24
Marco de antecedentes .....	24
Marco Legal .....	42
Marco teórico- conceptual.....	44
Educación y comunicación.....	44
Menstruación y Ciclo Menstrual desde la visión occidental .....	45
Menstruación y Ciclo Menstrual desde la visión ancestral .....	47

Gestión Menstrual .....	48
Productos de gestión menstrual no reutilizables: .....	48
Elementos de Gestión Menstrual Reutilizables .....	51
Copa Menstrual y su origen .....	54
CAPÍTULO IV.....	58
Diseño metodológico.....	58
Planificación del encuentro .....	60
Fases de la Investigación.....	62
Población y muestra .....	64
Instrumentos y técnicas de recolección de datos .....	65
Diarios de Campo .....	65
CAPÍTULO V.....	66
Resultados (Devolución creativa).....	66
Codificación por líneas.....	66
Categorías.....	67
Análisis de resultados .....	69
Patrones culturales e imaginarios del cuerpo de la mujer desde el entorno familiar, escolar y comunitario como obstáculo de nuevos procesos educomunicativos .....	72
Las experiencias menstruales como un factor influyente en la interacción social de las estudiantes con el entorno cultural.....	73
La gestión menstrual, la necesidad de ser un proceso formativo e innovador para la mujer de hoy .....	75
La menstruación que teje identidad colectiva y sororidad a través de la comunicación y educación .....	76
CAPÍTULO VI.....	78
Conclusiones.....	78
Prospectiva .....	81

Referencias .....	85
Anexos .....	94
Anexo No. 1. Matriz de referencias del Estado del Arte .....	94
Anexo No. 2. Carta autorización Colegio de la Bici.....	94
Anexo No. 3. Consentimientos informados de estudiantes Colegio de la Bici .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Anexo No. 4. Diarios de campo .....	94
Anexo No. 5. Matriz categorial Diarios de Campo .....	94
Anexo No. 6. Registro fotográfico Diarios de Campo .....	94

**Lista de tablas**

<b>Tabla 1.</b> <i>Tabla de identificación productos de gestión menstrual</i> .....	61
<b>Tabla 2.</b> <i>Población muestra investigación</i> .....	65

### Lista de figuras

Figura 1. <i>Sistema reproductor femenino</i> .....	46
Figura 2. <i>Toalla higiénica no reutilizable</i> .....	49
Figura 3. <i>Fotografía protector diario no reutilizable</i> .....	49
Figura 4. <i>Fotografía tampón</i> .....	50
Figura 5. <i>Copa Menstrual</i> .....	51
Figura 6. <i>Disco menstrual</i> .....	52
Figura 7. <i>Imagen toalla de tela</i> .....	53
Figura 8. <i>Imagen esponja marina</i> .....	53
Figura 9. <i>Primera patente de copa menstrual</i> .....	55
Figura 10. <i>Imagen descriptiva de la historia de la Copa Menstrual</i> .....	57
Figura 11 <i>Encuentro con las estudiantes</i> .....	62
Figura 12. <i>Fases de investigación</i> .....	63
Figura 13. <i>Categorías y Subcategorías</i> .....	68
Figura 14. <i>Clasificación de categorías por colores</i> .....	70
Figura 15. <i>Ejemplo de Diario de Campo Real</i> .....	71
Figura 16. <i>Matriz Categorical Diarios de Campo</i> .....	71
Figura 17. <i>Borrador Juego Menstruapoly</i> .....	82
Figura 18. <i>Borrador Instrucciones Juego Menstruapoly</i> .....	83
Figura 19. <i>Borrador dinámicas Juego Menstruapoly</i> .....	84

## Resumen

La presente propuesta de investigación, surge a partir de experiencias personales de la autora, sobre la contaminación causada por el uso y abuso de productos de gestión menstrual dentro del marco del industrialismo que lidera el mercado de productos femeninos, frente al cual, ha empezado a surgir un acto de resistencia y re-existencia femenina al transformar las prácticas de gestión menstrual hegemónicas hacia prácticas de gestión menstrual alternativas, con el uso de productos sostenibles y reutilizables que ayudan a disminuir los índices de contaminación generando una apropiación y reconocimiento del cuerpo en sí mismo. A partir de lo anterior, surgió el interés de trabajar de la mano con las estudiantes grado décimo de la Institución Educativa Distrital Colegio de la Bici, localidad Bosa en la ciudad de Bogotá, para identificar los patrones culturales y reseñas de experiencias menstruales, generando un proceso de acompañamiento que haga frente a los paradigmas que se han construido en torno a la gestión menstrual en Colombia.

A partir de la maestría en Comunicación-Educación en la Cultura se orientaron espacios con un sentido educomunicativo que permitió la comunicación activa y participativa “saberes compartidos” con una apuesta pedagógica donde el aprendizaje y la reflexión fueron recíprocos y bidireccionales. Añadiendo a esta experiencia, una pasantía realizada en México que marcó un hito en esta investigación debido a talleres desarrollados en cinco colegios en el estado de Michoacán sobre pedagogía menstrual, reafirmando que las mujeres de diferentes lugares del mundo, ven la menstruación como un proceso doloroso y vergonzoso a lo largo de la vida y como la gestionan en su cotidianidad, de manera positiva o negativa.

Además, se genera una conversación sobre el uso de la copa como una alternativa para gestionar la menstruación, rompiendo esquemas negativos, pensamientos de vergüenza y promoviendo procesos reflexivos de autonomía, autorreconocimiento y autoestima. Para que, de manera libre puedan escoger que alternativa usar, sintiéndose cómoda ejerciendo una responsabilidad ambiental con un enfoque individual y colectivo.

Por otro lado, esta investigación tiene un enfoque cualitativo, epistemológico empírico analítico, por medio de diálogo de saberes, se buscó la explicación, determinación de causas y efectos cualitativos, mediante la implementación de prácticas de gestión menstrual alternativas con las estudiantes del colegio, para la combinación y comparación de información que permitieron la caracterización de experiencias, pensamientos y opiniones dentro del desarrollo de actividades. Enfocadas a la pedagogía

menstrual y en el marco de esa comunicación desde el diálogo de saberes se pueda desarrollar un producto final propuesto por las estudiantes.

*Palabras clave: educación, menstruación, gestión menstrual, ambiente escolar, conciencia corporal y conciencia ambiental.*

### **Abstract**

This research proposal arises from personal experiences from the author about the contamination caused by the use and abuse of menstrual management products within the framework of industrialism led by the market of feminine products, against which an act of resistance and female re-existence has begun to emerge by transforming the hegemonic menstrual management practices towards alternative practices with the use of sustainable and reusable products that help to reduce contamination indices and create a sense of appropriation and self-recognition over the body itself. On that basis, the interest arose to work with tenth-grade students from Institucion Educativa Distrital Colegio de la Bici, in Bosa - Bogota; to identify cultural patterns and overviews of menstrual experiences, generating a support process that addresses the paradigms that have been built around menstrual management in Colombia.

Then in 2022, the master's degree in Communication-Education in Culture is incorporated, displaying the possibility of guiding these spaces with an educative-communicative sense that allow active and participatory communication "shared knowledge" with a pedagogical execution where learning and reflection are reciprocal and bidirectional. Adding to this experience, an internship carried out in Mexico sets a milestone in this research due to workshops about menstrual pedagogy that were held in 5 schools in the state of Michoacán, reaffirming that women from different parts of the world see menstruation as a painful and shameful process throughout their lives and how they deal with it in their daily lives, either positively or negatively.

In addition, a conversation arises about the use of menstrual cups as an alternative to manage menstruation, breaking negative schemes and thoughts of shame and promoting reflective processes over their autonomy, self-recognition, and self-esteem. Thereby, they can freely choose which alternative to use, feeling comfortable, and exercising environmental responsibility within an individual and collective approach.

On the other hand, this research has a qualitative, epistemological empirical analytical approach, through a dialogue of different forms of knowledge; the explanation, determination of

causes, and qualitative effects were sought, through the implementation of alternative menstrual management practices with the students of the school, for the combination and comparison of information that allowed the characterization of experiences, thoughts, and opinions within the development of activities. Focused on menstrual pedagogy and within the framework of the communication from the dialogue of knowledge, a final product proposed by the students can be developed.

Keywords: Educomunication, menstruation, menstrual management, school environment, body awareness and environmental awareness.

## CAPÍTULO I

### Introducción

De acuerdo con estadísticas de Naciones Unidas (2019) hay cerca de 7700 millones de personas en el mundo. Población que atribuye cambios en la naturaleza con tan solo la existencia, el ritmo al que el ambiente se recupera es inferior al ritmo al que el ser humano desecha contaminantes, para su alimentación, su vestimenta, elementos de necesidad, etc. Por tal motivo, a nivel mundial muchos programas, proyectos, propuestas y estrategias se han sumado a mitigar los efectos contraproducentes hacia el ambiente.

Un foco de contaminación a resaltar es la utilización de productos de gestión menstrual desechables de un solo uso, algo de lo cual muchas mujeres no son conscientes; se dice que, del total de la población, el 49,5 % corresponde al porcentaje de mujeres de acuerdo con Naciones Unidas (2019), representando grandes posibilidades de la existencia de desechos menstruales arrojados a la basura que se degradan alrededor de los 100 a 500 años. Dicha situación se atribuye a la desinformación y a las prácticas hegemónicas que se siguen practicando a través de los años. Convirtiéndose en una apuesta de cambio y transformación del cuidado del ambiente como un acto de resistencia y re-existencia<sup>1</sup> femenina, especialmente para aquellas estudiantes de grado decimo del Colegio de la Bici IED<sup>2</sup>, debido a que en Colombia no hay un frente en la educación donde se hable de la menstruación y las formas de gestionarla con el uso de los diferentes productos de gestión disponibles en el mercado involucrando la economía, las leyes, los paradigmas y la educación. De acuerdo a un informe de la UNICEF (2020) en un estudio realizado, el 95% de niñas y adolescentes no se sienten cómodas cuando están con la menstruación provocando en muchas ocasiones la inasistencia al colegio, y aunque asistan, hay varios factores de incomodidad, como los comentarios, las inseguridades de olores, dolores o sentimientos de vergüenza. Para lo cual, se busca generar un espacio que deje paradigmas a un lado y hablar del tema sin prejuicios.

---

<sup>1</sup> De acuerdo a Muñoz et al. (2016) la resistencia adquiere una importancia crucial cuando deja de ser simple reacción y se convierte en generación de posibilidades y alternativas diferentes. Esta resistencia se hace desde dentro del nuevo orden y se basa en el poder de las fuerzas subjetivas de la multitud plural para hacer historia. La re- existencia quiere decir posibilitar otras formas, vías y escapes que lleven a volver a vivir y posibilitar nuestra existencia como humanidad.

<sup>2</sup> El Colegio de la Bici es una Institución Educativa Distrital con siglas IED que hacen parte del sistema educativo distrital público de la ciudad de Bogotá, Colombia.

Esta iniciativa surge inicialmente como experiencia de la autora con el uso de un elemento de gestión menstrual alternativa y reutilizable, la copa menstrual. Siendo una mujer muy activa desde la niñez, participando desde el colegio en representaciones artísticas donde el cuerpo es el protagonista, luego en su adolescencia se suma a un deporte que marca su vida para siempre, el taekwondo y el ciclismo. Sin embargo, cada mes la atormentaba una situación, su menstruación; sentía un odio y repudio hacia sí misma, muchas veces se decía “odio ser mujer, llegó Andrés, el que me jode cada mes”, en aquellos días, las toallas higiénicas le generaban ampollas en la zona, los tampones picazón en el canal vaginal y las manchas de sangre en la ropa, vergüenza. Por lo cual, en aquellos días, se pausaba la vida, el medio de transporte debía ser el Transmilenio, los días de entrenamiento de Taekwondo, no existían, las reuniones con amigos se evadían, las horas de sueño eran pausadas con trayectos al baño, la ropa oscura se adueñaba de la vestimenta, las pastillas para la infección y para el dolor siempre reposaban en el bolso, manteniendo la preocupación constante de que se llegara a notar la toalla higiénica o la mancha en la ropa, convirtiéndose en un tormento interminable. No tenía amigas mujeres en la Universidad, estaba rodeada de solo hombres, lo cual dificultaba compartir los sentires con personas de confianza. A los 22 años, le comentó a una compañera que le dolía mucho su parte íntima a causa de las toallas higiénicas y que se le iba a dificultar pedalear con rapidez. Ella, con voz alegre le comenta sobre la copa, su esterilización, su uso y duración, pero lo que más la sorprendía, era que no generaba residuos y este se cambiaba cada 10 años de acuerdo con sus cuidados; no dudó en probar algo que le mejoraría su calidad de vida y la del planeta. Cuando llegó su próxima menstruación, a pesar de temores y nuevos aprendizajes, nunca volvió a usar toallas higiénicas ni tampones dando paso a una conexión con su cuerpo y aceptación. Se dio cuenta que podía pedalear sin sentirla, podía trabajar sus 8 horas sin retirarla, podía nadar, saltar, bailar, acostarse con tranquilidad y aunque los cólicos seguían presentes, podía realizar un sin número de actividades que no dependían de la menstruación. Esta experiencia se convierte en la fuente de inspiración para crear su marca de copas menstruales junto a una amiga, así nace Dalhia SK en aras de crecer en el mercado, ofreciendo asesoría a las mujeres de cuál copa menstrual usar, cómo usarla y cómo cuidarla. Siempre con una visión de ir más allá de ofrecer un producto, es ofrecer un cambio y estilo de vida de resignificación y re-existencia. Con el lema que las identifica apropiadamente en este trasegar de la vida “Que tu periodo no te detenga, sigue soñando”...

A partir del año 2022, con la incorporación a la Maestría en Comunicación -Educación en la Cultura de la Corporación universitaria Minuto de Dios Uniminuto, la cual propone la educomunicación con el fin de orientar procesos de formación que generen nuevos sentires, que permite la resignificación de los encuentros de manera activa y participativa con una ejecución pedagógica, donde el aprendizaje y

la reflexión sea recíproca y bidireccional. Mario Kaplun, plantea unificar estos dos conceptos (comunicación y educación) como unidad que logre el diálogo y su reciprocidad, un intercambio que pasa de la individualidad aislada a la existencia social comunitaria, dando como resultado una contribución a un producto social, que trascienda en el territorio demostrando que la comunicación y la educación van de la mano en la transformación de nuevas formas de construir conocimiento, en este caso, la gestión menstrual como un tema que del que poco se habla, o solo es mencionado entre quienes viven este ciclo. Así mismo, se toma a Jean Piaget como referencia, quien fundamenta el término desde la propia realización y construcción del pensamiento colectivo cuando interactúa con los demás, con su entorno, con las situaciones y la forma de adaptarse a ellas de manera social.

Así, co-construir con las adolescentes del Colegio de la Bici IED, un ámbito que correlacione su historia, su pasado, sus experiencias, lo aprendido, lo que queda por aprender, lo que queda para compartir con ellas mismas, con sus pares y con su exterior. Espacio de 11 adolescentes que han estado sumergidas en el currículo establecido por el Ministerio de Educación y la Secretaría de Educación.

En las escuelas, la menstruación se trata fundamentalmente en la asignatura de Biología, haciendo énfasis en temáticas meramente biológicas, y no esas realidades que viven cuando deben gestionar su menstruación y como desde afuera se enfrentan a un mundo sin políticas públicas establecidas sobre gestión menstrual, sin recursos para adquirir productos higiénicos, situación que implica a diferentes grupos sociales, siendo estas las motivaciones para generar un proceso de acompañamiento y de transformación de prácticas de gestión menstrual hegemónicas hacia prácticas de gestión menstrual alternativas, por medio de la educomunicación bidireccional.

### **Marco contextual**

Los diferentes estudios a nivel nacional e internacional han demostrado que productos de gestión menstrual alternativos pueden ser utilizados por cualquier mujer durante su ciclo menstrual, hablamos incluso de las niñas que apenas inician esta etapa de desarrollo con su menarquia o primera regla. Los productos de gestión menstrual respetuosos con el ambiente son poco conocidos y frente a ellos se genera todo un tabú para su uso y recomendación, estos mitos muchas veces suelen verse como acciones de desprestigio o mala propaganda por parte de la industria del FameCare<sup>3</sup>, al percatarse que cada vez son más mujeres las que hacen estos actos de gestión con la transición del producto tradicional

---

<sup>3</sup> Industria encargada de la fabricación y distribución de productos dedicados al cuidado personal femenino.

y contaminante al producto alternativo, algunos de estos productos alternativos más conocidos o comunes son la ropa interior o toallas absorbentes, lavables y reutilizables, los discos y copas menstruales; ésta última en mención, se tendrá en cuenta para la construcción del presente proyecto de investigación.

En un principio, se pensó en las mujeres que hacen parte del Programa Casa Libertad, haciendo especial énfasis en las experiencias menstruales que vivieron cuando se encontraban internas en algún centro de reclusión y en las experiencias menstruales como población pospenada<sup>4</sup>, sin embargo, en el trasegar de los permisos y políticas de la institución, fue negado el ingreso, siendo el motivo para reforzar estos espacios educativos y porque no, hacerlo desde las bases de la educación escolar. Debido a esto, conociendo y teniendo en cuenta las dinámicas del Colegio de la Bici IED de Bogotá se plantea retomar la investigación en este espacio, ya que:

Es una institución de educación preescolar, básica y media académica, de carácter oficial que, a través del aprendizaje colaborativo, promueve procesos para la formación integral de una ciudadanía comprometida con la transformación de sus comunidades que fomente la cultura del uso de la bicicleta y la movilidad sostenible, estilos de vida saludable, sostenibilidad ambiental y competencias ciudadanas, teniendo en la bicicleta un mecanismo de mediación pedagógica (Colegio de la Bici, 2018, p. 9)

Y como desde el Ministerio de Educación de Colombia cada colegio debe tener su proyecto educativo institucional (PEI), el cual debe responder a situaciones y necesidades de los educandos, de la comunidad local, de la región y del país, ser concreto, factible y evaluable. Este colegio enmarca como objetivos destacables:

1. Formar en nuestros/as estudiantes principios y valores tales como: la autonomía, la paz, la escucha, el respeto a las diferencias y la equidad, que les permita cumplir y asumir sus responsabilidades y deberes como individuos y ciudadanos.
2. Formar a los niños, niñas y jóvenes del Colegio de la Bici (IED) en y para la democracia y la participación, a través de la comprensión y cumplimiento de acuerdos relacionados con

---

<sup>4</sup> Término que define al sujeto que fue condenado a cumplir una pena privativa de su libertad y que ha cumplido con el tiempo establecido para dicha condena para reintegrarse a la sociedad.

sus deberes y derechos que fortalezcan sus proyectos de vida (Colegio de la Bici, 2018, p. 7)

Un colegio que como bien expresa el desarrollo integral de sus estudiantes no debe ser limitado por razones exógenas a la educación, como su vestimenta, formas de peinarse y en este caso la fisiología natural de la mujer con su menstruación. De acuerdo a un estudio de la UNICEF (2020) en el ámbito escolar de Perú, el 95% de las niñas y adolescentes mencionan que la fisiología de la menstruación es un proceso doloroso y se convierte en un obstáculo para llevar una vida escolar pacífica consigo mismas. Una realidad no muy alejada de Colombia y que, en este espacio se dio la oportunidad de conocer la menstruación con un enfoque de responsabilidad social desde la gestión de la misma.

Motivo para establecer un espacio dedicado a hablar de esa pedagogía que rompe los esquemas de lo hegemónico. Para ello, se planeó estrategias de comunicación, diálogo de saberes y relatos autobiográficos que permitieron procesos educativos para conocer más a fondo y de primera mano esas situaciones y dificultades que viven las estudiantes durante su menstruación cuando se encuentran en la institución educativa, para así crear una reflexión y transformación de las prácticas hegemónicas de gestión menstrual.

Una de las preocupaciones hoy en día frente al manejo de la menstruación es precisamente ¿cómo las estudiantes gestionan su menstruación y cuál es el impacto ambiental que este genera?

## **CAPÍTULO II**

### **Planteamiento del problema**

Uno de los temas que más interesa y preocupa hoy en día es el cuidado al ambiente, a la tierra, las formas de reducir, reciclar y reutilizar diferentes elementos y productos para disminuir los desechos producidos por el ser humano y así mismo los niveles de contaminación, teniendo en cuenta que el ritmo en el que se recupera el ambiente, es inferior al ritmo al que el humano está desechando contaminantes. Para ayudar a contrarrestar los efectos de la contaminación, es importante que todos los integrantes de la sociedad sean conscientes del impacto que dichos desechos generan, afectando de esta manera a la fauna y flora, la degradación de los suelos y contaminación de fuentes hídricas, entre otros problemas ambientales.

Una reflexión importante se centra en los productos que utilizan las mujeres para gestionar su menstruación, elementos que son altamente contaminantes, algo de lo cual muchas mujeres no son conscientes y a partir de allí, surgen investigaciones ambientales que buscan mitigar estos efectos. Los usos, abusos y manejos de estos productos de gestión menstrual como consecuencia de una educación establecida por el Ministerio de Educación desde el área de Biología y no una especificidad, el desconocimiento con base a los mitos culturales, religiosos y sociales, las cuales no cuentan con la formación, conocimientos ni herramientas suficientes para abordar de forma adecuada y oportuna el tema con las niñas y adolescentes (UNICEF, 2016).

Debido a lo anterior, el tema de interés de este proyecto de investigación, se expresa en la relación del proceso biológico de la menstruación, el cuidado del ambiente, la consciencia del cuidado del cuerpo y los discursos hegemónicos que sobre las mujeres y la gestión menstrual, circulan en la sociedad.

A través de los años, las mujeres consumen diferentes productos higiénicos y sanitarios como elementos de gestión menstrual sin conocer las afectaciones que dichos productos generan, al ser productos desechables de un solo uso creados con materiales y químicos, se convierten en agentes altamente contaminantes para ellas y el ambiente.

En vista que desde hace un tiempo han surgido productos de gestión menstrual alternativos que pretenden y logran crear una solución al tema ambiental, económico y de salud, mediante los cuales, las mujeres en un acto de consciencia hacen la transición de productos de gestión menstrual tradicionales como las toallas o tampones desechables a productos de gestión menstrual alternativos o eco - friendly<sup>5</sup> rompiendo esquemas de prácticas hegemónicas. Entendiendo la *Gestión* como un ejercicio de “asumir y llevar a cabo las responsabilidades sobre un proceso, en este caso, el proceso de la menstruación.” (Pereyra, 2020, p. 285), se hace necesario que las mujeres cuenten con la información necesaria y adecuada (maneras tradicionales y alternativas) para dicho ejercicio, que no solo se entiende como un ejercicio de responsabilidades personales, sino también de responsabilidades “educativas y sociales dentro del contexto de la salud y del cuidado ambiental.” (Ibid).

---

<sup>5</sup> Eco - friendly es la acción de cuidar y respetar el ambiente, cambiando hábitos y costumbres en pro de la preservación del planeta Tierra, incluyendo el uso de productos sustentables que favorezcan la disminución de residuos que puedan contaminar el territorio.

Así como se brindan charlas pedagógicas e informativas (sobre todo en colegios) por parte de las empresas líderes en el mercado del *FameCare*<sup>6</sup>, y charlas sobre sexualidad (cátedras de educación sexual) se debería proporcionar la información adecuada y suficiente a las niñas, jóvenes y mujeres sobre la menstruación y la variedad de productos para gestionarla que se encuentran en el mercado actualmente, fortalecer esa comunicación educativa para que se tengan las herramientas correctas y el poder de decisión frente a los productos que se desean o no usar, para tener la posibilidad de usar, descartar, desistir y regresar a cualquier producto con el que se sientan cómodas y seguras, mas no usar los productos que terceros impongan sobre sus cuerpos, pero sobre todo, que tengan la capacidad y conocimiento suficiente para tomar la decisión de hacer el tránsito de productos tradicionales a productos alternativos en pro de una mejor salud y de generar acciones de cuidado al territorio, tanto del cuerpo como del ambiente.

De acuerdo con una publicación de la BBC News Mundo (2019) publicado en la revista *Lancet Public Healt* donde se analizaron más de 40 estudios sobre copas menstruales, con la participación de más de 3000 niñas y mujeres, se demostró que si bien es cierto se cuenta con poca o nula información sobre los métodos de gestión menstrual alternativos, en el momento en que las mujeres conocen y usan la copa menstrual específicamente un 70% de ellas, deciden continuar con dicho método, pues reconoce las ventajas de su uso frente a la comodidad, economía, salud y sobre todo autoconocimiento. Dentro del mismo estudio, se destaca el aporte de los investigadores para promover el uso de la copa menstrual como elemento de gestión menstrual alternativa a nivel mundial, pero más específicamente en las poblaciones más vulnerables o menos favorecidas económicamente hablando, ya que suple las necesidades de otros productos y aunque la inversión puede parecer costosa, el beneficio se verá reflejado en su uso durante 5 a 10 años dependiendo del tipo, la marca y/o el material de la copa adquirida, además de representar una ayuda ecológica frente a las condiciones climáticas de nuestro territorio y sobre todo un beneficio a nivel salud, al ser un implemento que ayuda a la prevención de infecciones y enfermedades uterinas causadas por el uso prolongado de productos como toallas, protectores y tampones desechables elaborado con materiales sintéticos y una variedad de químicos, información ofrecida por Jin, et alt. (2019).

---

<sup>6</sup> Industria de productos de cuidado personal, especialmente de cuidado femenino.

Los diferentes estudios que se han realizado desde este eje central, han concluido que los productos de gestión menstrual alternativos pueden ser utilizados por cualquier mujer durante su ciclo menstrual, (hablamos incluso de las niñas que apenas inician esta etapa de desarrollo con su menarquia o primera menstruación). Los productos de gestión menstrual respetuosos con el ambiente son poco conocidos y frente a ellos se genera todo un tabú para su uso y recomendación, estos mitos muchas veces suelen verse como acciones de desprestigio o mala propaganda por parte de la industria del FameCare, al percatarse que cada vez son más mujeres las que hacen estos actos de resistencia con la transición del producto tradicional y contaminante al producto alternativo, algunos de estos productos alternativos más conocidos o comunes son la ropa interior o toallas absorbentes, lavables y reutilizables; y los discos y copas menstruales; ésta última, se tiene en cuenta para la construcción del presente proyecto de investigación, ya que, de acuerdo con Arenas et al. (2020) y su estudio a más de 400 participantes, logró dar como conclusión que, “la copa menstrual tiene una aceptabilidad que varía entre el 35 y el 90 %. Del 10 al 45 % la encontraron difícil de usar” (p. 163) y se convierte en una alternativa cómoda, segura y eficiente para la higiene menstrual.

Teniendo en cuenta lo anterior, en el colegio se convocan 11 adolescentes en donde se establecen encuentros; a partir de diálogo de saberes, se hace un primer acercamiento de manera sincrónica para obtener datos necesarios e información importante de la institución, identificando la carencia de programas educativos enfocando al tema de la menstruación.

Además, al hacer una revisión de las políticas públicas relacionadas a la gestión menstrual, se encontró en Colombia, la radicación del proyecto de Ley 422 en marzo (2021) por medio del cual, se busca el desarrollo del derecho a la gestión menstrual de niñas, mujeres y personas menstruantes en el territorio, para que tengan acceso y disposición adecuada del insumo a libre elección del elemento de gestión menstrual, el acceso a agua para la higiene correcta e instalaciones habilitadas para cambiarse y asearse de manera privada las veces que sea necesario, complementando la acción con espacios pedagógicos relacionados con el ciclo menstrual y cómo manejarlos de forma digna y cómoda.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, es evidente la carencia de programas y leyes que permitan la implementación de espacios para una correcta gestión menstrual y alternativas que promueven una menstruación digna, genuina y aceptada para todas y todos. Como bien dice, es un proyecto y no una política pública estipulada.

A partir del planteamiento relacionado, surge la siguiente pregunta problema principal

### ***Pregunta de investigación***

¿Cómo acompañar desde el campo de la comunicación-educación la transformación de prácticas de gestión menstrual hegemónicas a prácticas de gestión menstrual alternativa con estudiantes del grado decimo del Colegio de la Bici IED Bogotá, Colombia?

### **Enfoque epistemológico**

Desde la epistemología, como proceso de generación y desarrollo del pensamiento, se considera esta investigación desde el positivismo Empírico Analítico, ya que por medio de la educomunicación se buscó la explicación, la determinación de causas y efectos cualitativos. Frankfurt (como se citó en Falla, 2016, p. 130) plantea que este tipo de matriz “busca explicar la realidad social a partir de la construcción de sistemas hipotéticos deductivos de contenido empírico, donde establece reglas tanto para su construcción como para su comprobación”.

Aunque se habla de exactitudes y las utilidades de las leyes dando paso al método científico, desde la perspectiva del proyecto, la intencionalidad es generar procesos de adaptación a la población participante en el estudio; expresado en otras palabras, el interés por conocer la manera en que las adolescentes gestionan la menstruación, encaminado a la identificación de causas y establecer el porqué de las situaciones que lo abordan, posteriormente, desarrollar una estrategia que mitigue la repetición de los hechos y trascienden a través de la oralidad y la experiencia.

De esta manera y partiendo de la perspectiva de un trabajo social de acuerdo a De Robertis (como se citó en Falla, 2016, p. 130) “los objetivos de su acción son la resolución de problemas de inserción social y el desarrollo de la autonomía de personas y grupos”. Es decir, una intervención diseñada para la resolución de los problemas, en este caso, la generación de contaminantes con productos que se degradan alrededor de los 500 años, que procedimentalmente se expresan en procesos de estudio, diagnóstico, plan de tratamiento, ejecución y evaluación, transformando relaciones sociales y porque no, consigo mismas. Aquellas mujeres que decidan utilizar productos de gestión menstrual alternativos que generen menor impacto al territorio.

### **Justificación**

Este trabajo de investigación nace a partir de los discursos de las prácticas sobre el uso de productos de gestión menstrual hegemónicos y la necesidad de generar una consciencia sobre la

contaminación ocasionada por el uso y abuso de dichos productos, dentro del marco del industrialismo que lidera el mercado de productos femeninos, frente al cual, ha empezado a surgir un acto de resistencia y re-existencia femenina al transformar las prácticas convencionales, hacia prácticas de gestión menstrual alternativas, mediante el uso de productos sostenibles y reutilizables que ayudan a disminuir los índices de contaminación y que generan una apropiación y reconocimiento del cuerpo en sí mismo. A su vez, generar espacios pedagógicos y de reflexión frente a la importancia de brindar un acompañamiento digno a cada una de las mujeres frente a las formas y manejos de gestión menstrual a las cuales tienen derecho. Además, de acuerdo a una encuesta del DANE (2022) el 12 % de las mujeres encuestadas poseen dificultades económicas para adquirir elementos necesarios para atender su periodo menstrual y un informe del Banco Mundial (2019) concluye que, 2 de cada 5 niñas en edad de menstruar, pierden un promedio de cinco (5) días escolares al mes por no tener las instalaciones necesarias, ni elementos para la gestión menstrual en sus escuelas.

Al ser unas adolescentes que pronto iniciarán la adultez, significa una oportunidad y un reto para la biología femenina el poder encontrar y contar con espacios y productos aptos para poder llevar la menstruación de manera digna, higiénica y privada, siempre en pro de la salud y por supuesto, en este caso, de ser conscientes de los índices de contaminación ambiental que se generan con los productos tradicionalmente usados para esta gestión menstrual y como pueden ser voceras de una nueva pedagogía.

Para llegar a crear esa concientización, hay que partir del hecho que las adolescentes deben aceptar la naturaleza que rodea el proceso biológico de la menstruación y lo que dicho proceso conlleva; “sería ideal que todos sepamos que la menstruación no es un desecho, es un hecho” (Pereyra, 2020, p. 264). y más que todo en la situación en la que se encontraban las mujeres que hacen parte de la presente investigación, pues se debe ser conscientes de las situaciones que viven en el entorno escolar.

El reconocerse a sí misma es el inicio para emprender un camino de amor propio, de empoderamiento, de conocimiento a nivel íntimo, personal y colectivo, es aceptarse tal cual se es, sin más, sin menos, a veces la acción de ser mujer está mediada por conceptos comerciales/estéticos que terminan justificando daños auto infligidos que afectan esa naturaleza de ser mujer. Pero ¿qué es el aceptar nuestra menstruación? es conocerse con y sin sangrados, es saber qué clase de flujos o fluidos se tienen, es conocer la cantidad de dicho flujo y sobre todo las formas de gestionarlo, contenerlo y hasta desecharlo, es ser consciente de los residuos que se generan durante esos días de sangrado y que

influyen directamente en los cambios ambientales que vive y vivirá nuestro planeta, sino “hablar sobre menstruación es un proceso de reeducación y aprendizaje. Es una oportunidad que nos damos para comenzar a amigarnos con nuestro cuerpo, con nuestra fisiología” (Pereyra, 2020, p. 264); Y por supuesto, con nuestra casa en común, nuestro planeta.

Por lo que es importante considerar los siguientes aspectos: desde una mirada biológica, todos los cuerpos femeninos son diferentes y así mismo hay diferentes métodos de gestión menstrual que deberían estar al alcance de todas las mujeres para un control, higiene y sanitización durante esos días de sangrado, que a lo largo de la historia se han generado diferentes tabúes en torno a éste tema, dado que las mismas mujeres lo han visto como un tema prohibido, como una razón de vergüenza y asco tanto a nivel social como a nivel personal y desde la industria encargada de fabricar y distribuir productos de cuidado femenino, se construyó todo un discurso sobre la menstruación y el cuerpo femenino que incluso hoy en día sigue intacto, la mujer debe ocultar su menstruación, camuflar el olor, disimular la cara de cólico y usar productos descartables para no entrar en contacto en ningún momento con esa sangre, pero son mensajes erróneos para generar un consumismo desbordado de los productos que fabrican; por eso es importante hablar de la menstruación e ir dejando de lado esos estigmas hegemónico-culturales que por años se han establecido en torno a la menstruación, porque como lo menciona Pereyra (2020) “hablar de menstruación es una manera de compartir experiencias (...) de reeducar y empoderar” (p. 265), lo cual es una de las intenciones de la presente investigación y así transformar esas prácticas de gestión menstrual hegemónicas.

De lo anteriormente expuesto, surge la necesidad de crear, generar y proponer espacios pedagógico - reflexivos sobre las prácticas de gestión menstrual que tienen o han tenido las estudiantes del Colegio de la Bici IED, desde las experiencias vividas y que a partir de estas estrategias comunicativas, cuenten con las herramientas, conocimientos, argumentos y saberes para establecer en sus vidas y en las vidas de mujeres de su entorno, prácticas de gestión menstrual alternativas o sustentables que permitirán llegar a espacios de empoderamiento femenino en torno a la salud íntima, a la conciencia económica, a disminuir las inasistencias a la vida escolar y sobre todo a la conciencia ambiental.

## **Objetivos**

### ***General***

Generar un proceso de acompañamiento desde el campo de la comunicación-educación para la transformación de prácticas de gestión menstrual hegemónicas hacia prácticas de gestión menstrual alternativas con las estudiantes del grado décimo del Colegio de la Bici IED – Bogotá, Colombia

### ***Específicos***

- Identificar los patrones culturales e imaginarios del cuerpo de las estudiantes, asociados a la menstruación
- Analizar y caracterizar las experiencias, perspectivas, pensamientos y opiniones en torno al tema gestión menstrual hegemónica
- Acompañar desde el campo de la comunicación-educación la transición de la gestión menstrual

## **CAPÍTULO III**

### **Marco de antecedentes**

Para la construcción de éste capítulo se tomaron en cuenta las palabras claves o categorías de análisis iniciales que se establecieron para el desarrollo de la investigación, las cuales ayudaron a la recopilación de los antecedentes por medio de repositorios, bases de datos, revistas indexadas de varias universidades y redes académicas a nivel local, nacional e internacional, hallando así artículos, ensayos, monografías de pregrado, tesis de especialización, maestrías y doctorados que de una u otra forma, desarrollan dichas categorías y las enlazan a otros temas de investigación aportando de manera significativa al análisis de este proyecto.

A pesar de no encontrar investigaciones profundas que desarrollen metodologías de enseñanza e intervención que den cuenta de la relación entre la educomunicación, la gestión menstrual y la conciencia ambiental, se destacan varias iniciativas acordes a las políticas desarrolladas en Colombia, el uso de elementos que aporten a la disminución de residuos generados en el ciclo menstrual, cambios de concepción y aceptación al término menstruación y los cambios tanto físicos como hormonales que trae consigo el proceso biológico natural del ciclo menstrual.

De esta manera, se inicia mencionando la experiencia vivida por la autora con la pasantía realizada en México en junio de 2022, exactamente en el estado de Michoacán con la colectiva “Circula

de Mujeres” un espacio que inició hace 10 años como un grupo de apoyo a causa de pérdida familiares y que a través de estos encuentros, buscaron formas de sanar, hablando de la vida, de la muerte, de la mujer, de la política, del empoderamiento y de la capacidad de sanar para ayudar a sanar a otras, es así como esta colectiva empieza a integrar en sus espacios otras temáticas enlazando el sentido humano y solidario desde la educación popular donde todas las mujeres, que hoy en día lo conforman entre 80 y 100, comparten sus saberes; hay profesiones como la tanatología, nutrición, psicólogas, maestras de yoga, medicas, políticas y quienes no son profesionales, desde su saber empírico apoyan al objetivo de esta colectiva, sanar y ayudar a sanar desde la amistad, sororidad y el encuentro.

Como parte de una de sus estrategias de educación popular, a través de la visita al país con el objetivo “ Generar un espacio dialógico sobre menstruación digna y gestión menstrual a través de encuentros reflexivos con niñas de escuelas públicas del estado de Michoacán, México” exactamente en las localidades Villa Jiménez, Zacapu y Morelia, con el apoyo de maestras que encabezan la colectiva, se desarrollaron 5 talleres en 5 escuelas públicas sobre menstruación digna, por medio de una cartilla elaborada por la autora, que sirvió de insumo para generar a través de estos encuentros, la esencialidad de conocer el cuerpo y desde la vida misma entender que las mujeres sin importar su nacionalidad, la menstruación es un proceso doloroso y vergonzoso a lo largo de la vida y como incide el hecho de gestionar la menstruación, de manera positiva o negativa. Promoviendo el uso de la copa como un estilo de vida para romper esos esquemas negativos, esos pensamientos de vergüenza, generando procesos pedagógicos donde la mujer libremente escoja que producto usar porque le gusta y es amigable con su cuerpo y con el ambiente. A su vez, la interacción con las estudiantes mexicanas, fortaleció las formas de comunicar estos saberes y consolidar la horizontalidad de esta investigación en Bogotá. La experiencia es el resultado de que hay grandes retos en la educación sexual en las escuelas, que esta condición fisiológica no sea un impedimento para seguir estudiando y que sea un motivo para amar el cuerpo y su naturaleza en todo sentido.

Es importante señalar que antes de este viaje, el grupo de focalización no estaba en concreto, ya que se esperaba la confirmación de la Casa de la Libertad para trabajar con mujeres pospenadas y al tener esta experiencia, nació el deseo de buscar un espacio educativo viendo la necesidad de investigar y emplear estrategias educomunicativas desde las bases de la educación que es la escuela y como a partir de las edades tempranas se pueden efectuar enseñanzas desde la reflexión e interiorización del cuerpo y la menstruación, promoviendo el autorreconocimiento y la responsabilidad de una gestión menstrual alternativa para la conciencia corporal y ambiental.

De la misma forma, se encuentra una propuesta de investigación de especialización realizada en Medellín por Builes et al. (2022) "Pedagogía menstrual para la resignificación del ciclo menstrual y la menstruación como propuesta de un programa de promoción y prevención basado en aprendizaje experiencial" de la cual se destaca que dentro de su objetivo está diseñar una estrategia de promoción de la salud sobre pedagogía menstrual, para resignificar el ciclo menstrual y la menstruación, por medio del aprendizaje experienciales en estudiantes de cuarto a once grado de una institución educativa publica de Medellín, el cual analiza las realidades sociales que se tejen alrededor de la educación menstrual, las problemáticas que este ha traído consigo en diferentes poblaciones de Colombia y la necesidad de establecer políticas públicas que dignifique la menstruación. Sin embargo, al ser un proyecto, no se evidenció la intervención y la propuesta en mención. Quizás al ser algo reciente esté en ejecución.

Por otro lado, se encuentra un ensayo realizado en Bogotá por Moya (2019) "La menstruación como política pública innovadora en el marco de los derechos sexuales y reproductivos de niñas y mujeres en Colombia" un estudio que buscó por medio de la identificación de la ausencia de políticas públicas en Colombia y aquellas representaciones sociales, económicos y culturales que impiden el acceso a recursos durante la menstruación de las niñas y mujeres, la importancia de generar una política pública que se enfoque en considerar las necesidades fisiológicas y psicológicas de las mujeres en su período menstrual teniendo en cuenta que de acuerdo al Departamento de Derechos Humanos de las Naciones Unidas, la higiene menstrual es fundamental y necesaria para el bienestar y la dignidad de la mujer, tema que se está asentando a nivel internacional como necesidad pública.

Encontrando una realidad preocupante y es el artículo de Ariza et al. (2017) "Desafíos de la menstruación en niñas y adolescentes de comunidades rurales del pacífico colombiano", quienes realizan una profundización de comprender los desafíos y experiencias de la menstruación en niñas y adolescentes de comunidades rurales del pacífico colombiano donde a través de una investigación cuantitativa y cualitativa, en 6 meses, obtienen datos muy interesantes sobre las construcciones sociales y culturales en torno a la menstruación, configuración como experiencia negativa, lo cual genera y refuerza tabúes en torno a la menstruación, que se materializan en situaciones de inequidad, estigma y discriminación para niñas y adolescentes. Encontrando la necesidad de diseñar políticas públicas y acciones para fomentar la equidad de género. De este modo, se hace énfasis en el Proyecto de Ley presentado por Ana María Castañeda y el representante de Cámara Jorge Benedetti con el proyecto de Ley 422 en marzo (2021) por medio de la cual se busca el desarrollo del derecho a la gestión menstrual

de niñas, mujeres y personas menstruantes en el territorio colombiano, teniendo acceso y disposición adecuada del insumo a libre elección del elemento de gestión menstrual, el acceso a agua para la higiene correcta e instalaciones habilitadas para cambiarse y asearse de manera privada las veces que sea necesario, complementando la acción con espacios pedagógicos relacionados con el ciclo menstrual, cómo manejarlos de forma digna y sin incomodidad.

Afirmando claramente que se evidencia una situación en Colombia que no ha sido solucionada o tomada en cuenta desde las políticas públicas, para ofrecer a las niñas y mujeres la no vulnerabilidad de los derechos y oportunidades de acceso a la educación sexual y temas relacionados a su ciclo menstrual. No obstante, en la búsqueda de antecedentes, es necesario mencionar la creación de estrategias que contrarrestan la desinformación en salud sexual y promueven la enseñanza de los procesos biológicos femeninos, tal como se propone en dos proyectos, el primero es la tesis de maestría en Salud Pública de Martínez (2014), titulada “Uso de TICs como herramienta de acceso a información acerca de salud sexual y reproductiva: experiencia demostrativa y evaluación” el cual consistió en un análisis en Colombia sobre el último censo de la época: la población femenina comprendía el 51,4% del total de la población (21.176.800 mujeres) y por tal motivo veía la necesidad de establecer herramientas de apoyo a los programas existentes de promoción y prevención en salud sexual y reproductiva mediante el uso de las herramientas TIC generando una estrategia de comunicación e información accesible a la comunidad en general.

Este tipo de intervenciones tuvo un impacto en tres ciudades de muestra, las cuales tuvieron un proceso de tres fases consistentes en realizar una primera encuesta determinando el tema a ejecutar en el aplicativo. Luego, desarrollo de la página y finalmente, el diseño y validación de una estrategia de comunicación e información en salud sexual y reproductiva utilizando las herramientas TIC. Teniendo como resultado unas conclusiones que son importantes resaltar: las herramientas de información acerca de salud encontradas en internet han demostrado ser costo-efectivas y de gran aceptación entre el público y así mismo mediante los algoritmos de búsqueda que maneja la web 2.0 se tiene la oportunidad de llegar a más mujeres con la información necesaria y pertinente día a día.

Por otra parte, el diálogo político planteó un debate entre sectores cuyas opiniones acerca de los temas de sexualidad han sido tradicionalmente opuestos, las conclusiones de este ejercicio apuntaron hacia la necesidad de crear herramientas que sean incluyentes a más géneros, el

fortalecimiento y protección de los derechos sexuales y reproductivos y la orientación del usuario a vías de atención o de acción efectivas facilitadas desde la plataforma.

El siguiente proyecto encontrado es una monografía de pregrado del programa de Diseño Industrial de la Pontificia Universidad Javeriana, propuesta por González et al. (2018) titulada “Creando una relación positiva con el ciclo menstrual. El registro como herramienta de autoconocimiento y sensibilización”, basado en la comprensión de los cambios hormonales y físicos que tiene la mujer y que impactan en su esfera personal, en la sociedad y en la relación consigo misma, iniciando en la adolescencia, una etapa de desarrollo donde ocurre la menarquia y la maduración mensual de los óvulos, de esta manera la investigación se centró en las niñas adolescentes entre los 11 y 14 años en Bogotá, debido a su relación distante con el ciclo menstrual y el proceso de la menstruación, a causa de la información limitada o nula y sus implicaciones en la vida diaria. De este modo, propusieron crear una relación positiva entre las adolescentes bogotanas y su ciclo menstrual a través de un producto de registro durante un año, en donde puedan sensibilizarse, aprender y reflexionar sobre el ciclo, sus variaciones y los cambios que se presentan, algo que se logra a través de juegos dinámicos, un claro ejemplo es el *Period Game*, que permite a las preadolescentes estar preparadas para la menarquía y les brinda ilustraciones en 4D de la anatomía femenina para estar más cercanas al desarrollo de la propuesta e iniciar la sensibilización frente a su naturaleza femenina.

Ahora, no muy lejos de Colombia, en Perú se encontró una tesis de la escuela profesional de obstetricia, titulada “Nivel de conocimiento y actitudes sexuales en adolescentes de 14 a 17 años de la institución educativa secundaria 19 de abril de Chupaca”, realizada por Pareja y Sánchez (2016) en donde se tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento y actitudes sexuales en un grupo específico de adolescentes entre los 14 y 17 años, por medio de un estudio descriptivo con diseño no experimental, transversal. Teniendo como resultado que el 36,6% de los adolescentes encuestados tienen conocimientos altos sobre sexualidad, 14,6% tiene conocimiento medio y 48,8% bajo; en cuanto a la actitud sobre sexualidad el 96,8 % tiene actitud favorable y un 3,2% actitud desfavorable, concluyendo que la mayoría de adolescentes de dicha institución educativa tienen conceptos limitados de sexualidad sobre las dimensiones de anatomía y fisiología en cuanto a la salud sexual y reproductiva, ciclo de respuesta sexual, prevención de enfermedades de transmisión sexual y VIH/SIDA y métodos anticonceptivos como alternativa de prevención del embarazo y que también tienen actitudes ideales frente a la misma y se debe a las dinámicas de la sociedad y el acceso a la información.

A pesar de ser un análisis que se concentra en la información que poseen los adolescentes, no se resalta el uso de productos de gestión menstrual, los cuales van ligados de forma consecuente a la salud sexual y reproductiva como también a la fisiología de la mujer y es de gran importancia su conocimiento para contrarrestar otras enfermedades perjudiciales para la mujer entorno a la higiene.

Kohen y Meinardi (2016) en su artículo “Problematizando las enseñanzas sobre la menstruación en la escuela: lo disimulado, lo negativo, lo silenciado” se posesionan como mujeres, docentes e investigadoras Argentinas y plantean la connotación que se teje alrededor de las problemáticas presentadas en las enseñanzas de la menstruación en la escuela, que seguramente no son las más correctas o apropiadas para la época actual y que terminan ocasionando desconocimiento en cuanto a las formas de comprender y vivir el cuerpo femenino. La apuesta del artículo es revisar y replantear las formas de enseñanza de la cátedra de educación sexual teniendo en cuenta la diversidad de corporalidades, sexualidades y significaciones corporales que se tienen y viven hoy en día, llegando a la necesidad de implementar estrategias pedagógicas para resignificar la menstruación no solo en la escuela, sino en la sociedad como tal y así poner en evidencia y naturalidad las diversas corporalidades.

Algo importante que envuelve este discurso de replantear las prácticas pedagógicas en cuanto a la enseñanza de la menstruación, es que pretende concretar un diálogo de saberes culturales y biológicos entorno a la menstruación, partiendo desde las concepciones del término como tal para crear una relación con las experiencias menstruales de las personas con las que se trabaja y llegar a una reflexión crítica para mejorar las cátedras de educación sexual, reproductiva y menstrual.

En este orden de ideas, se abordará sobre la historia y concepción del término menstruación desde la antropología, con el fin de conocer cómo ha sido la evolución del pensamiento y la mirada de las mujeres y de la sociedad en sí. Alarcón (2005) hace un aporte a la presente investigación con su artículo “Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación”, publicado en la Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología, en el cual se desglosa una lectura antropológica de la menstruación y los diferentes nombres con los cuales ha sido identificada a lo largo de la historia, así mismo se mencionan las connotaciones de dichas maneras de nombrar el proceso biológico - natural de la menstruación, pero no solo se hace una revisión en cuanto al nombre sino también en cuanto a los mitos, tabúes, especulaciones, precauciones y hasta prohibiciones que se han tejido en torno a la menstruación desde diferentes culturas, se encuentran referencias de cómo en las creencias indígenas la percepción varía cuando de menstruación se habla, un claro ejemplo es la comunidad Wayuu, en

cuanto la niña tiene su menarquia entra en un estado de reclusión y se prepara para contraer matrimonio; casos similares se presentan a nivel mundial, como festejar el inicio de la fertilidad, aislamiento, causas del mal clima, maldiciones entorno al mantener relaciones sexuales mientras se está con la regla, ocultamiento del cabello, rituales en pro del mantenimiento de una comunidad, entre otros.

También, se presentan algunas explicaciones según filósofos de la antigüedad y pensadores modernos sobre las causas de la menstruación. Se afirma que, las actitudes positivas y negativas hacia este proceso fisiológico perdurarán a través de los siglos, ya que se ha transmitido por el lenguaje inmortal de la tradición oral, de padres a hijos y entre amigos, lo que hace suponer que seguirán su curso a través de las generaciones venideras. A pesar de que los avances de la ciencia explican satisfactoriamente los procesos fisiológicos y patológicos del cuerpo humano, y los fenómenos de la naturaleza, la gente seguirá arraigada a sus creencias y las tradiciones trascenderán de generación en generación.

El trabajo de Blázquez et al. (2017) desde los “Aportes a una antropología feminista de la salud: estudio del ciclo menstrual” permite revisar los hallazgos de una investigación cualitativa sobre el ciclo menstrual que se desarrolló por medio de entrevistas a un grupo de 20 mujeres entre los 16 y 44 años en el cual se visibiliza la necesidad reproductiva, el reduccionismo biológico, la uniformización y por sobre todo la medicalización de los cuerpos femeninos y da entrada al cuestionamiento de las mismas mujeres entrevistadas frente a estos planteamientos.

La aproximación y percepción del ciclo menstrual del grupo de mujeres que participaron en el estudio permitió recolectar visiones y experiencias en torno a sus cuerpos, con el fin de exponer las subjetividades y relaciones de la menstruación con las condiciones sociales, económicas, políticas y culturales del contexto Madrileño.

Siendo así, es importante mencionar la tesis de maestría construida por Bocanegra y Meza (2018) titulada “Cuerpos en regla: sanas, seguras y felices: Corporalidades y tecnologías de gestión menstrual en Colombia 1965 - 1975” mediante la cual se hace un análisis profundo frente al movimiento creciente de nuevas prácticas de corporalidad y gestión menstrual desde una verdad biológica, vista y estudiada desde los discursos publicitarios que circulaban en Colombia de 1965 a 1975 y que constituyó

estereotipos políticos sociales frente a las mujeres que menstrúan, haciendo que se trataran como amenstruales<sup>7</sup> y se ocultara un proceso biológico natural a los ojos de la sociedad.

De esta manera, en la investigación se hace un análisis de aquellas posibilidades de diálogo con mujeres, hombres y comunidades que vienen reconociendo y construyendo otras visiones sobre las corporalidades y cómo puede servir de insumo para generar procesos que trasciendan en la resignificación del ciclo menstrual y el trasegar de la tecnología.

La investigación se centró en englobar el marco teórico en cuanto al conocimiento de la mujer frente a su cuerpo y su ciclo menstrual. A partir de las tradiciones culturales y sociales, se han ido atribuyendo diferentes connotaciones a la cercanía que la mujer debe tener con su menstruación y la sangre que se desprende de está, ofreciendo diferentes perspectivas desde las cuales se pueden comprender los beneficios que conlleva el pleno entendimiento de los procesos corporales, psicológicos y sociales por los que la mujer tiene que pasar cada mes y cómo puede transformar este proceso en un cambio de estilo de vida. El alejamiento que la mujer ha tenido con su cuerpo se ha dado a través de mitos, tabúes y desinformación sobre métodos alternativos y sustentables que ayudan al cuidado de la menstruación. El grado de conocimiento que la mujer tenga de su cuerpo determinará su nivel de compromiso a mantenerlo sano, luchar por su derecho a la libertad sobre él y aceptar la menstruación como un proceso que parte de su naturaleza femenina.

En relación con este trabajo, es importante destacar el artículo realizado por Puyana (1999) donde realizó un estudio entre el año 1997 y 1998 desde el Programa de Género de la Universidad Nacional de Colombia. Espacio que se fundamentó en una investigación realizada sobre los imaginarios sociales de un grupo de mujeres de sectores populares en tres regiones de Colombia: Norte de Bolívar, Santander y la meseta Cundiboyacense mediante el cual se analizan las experiencias y concepciones sobre la menstruación en grupos focalizados de mujeres entre 29 y 49 años, por medio de los relatos autobiográficos se da cuenta de los mitos que se van tejiendo generación tras generación entorno al ciclo menstrual, incluso se llegan a hacer comparaciones entre el derramamiento de la sangre femenina y masculina como parte de esa jerarquía de géneros que por años se ha instalado en nuestra sociedad, pues “la sangre del hombre es la derramada por el guerrero, ella redime a la humanidad. Mientras que la sangre menstrual, asociada con la vida, se oculta y produce vergüenza” (Puyana, 1999, p. 100). Desde

---

<sup>7</sup> Entendiendo *Amenstruales* como mujeres que no menstrúan.

el planteamiento del título del artículo se entrevé el mito de la menstruación con el cual, según cuenta la autora, desde la experiencia bibliográfica se previene a una niña con la llegada de la menstruación como un tormento, usando la metáfora del diablo que termina creando en la misma niña una dualidad entre creer el mensaje materno o entrar en choque con dicha visión y planteamiento.

De esta manera, durante la lectura del artículo se puede observar que la biología no habla por sí misma, sino desde la cultura y se construyen prácticas desde unos imaginarios sociales. En el caso de las mujeres provenientes de la región Cundiboyacense y la Santandereana, la primera menstruación la asocian con unos sentimientos de vergüenza, temores, miedos, silencios y rechazo social. Unas prácticas que asocian con la religión católica donde se menciona en Levítico que la mujer es impura cuando fluye sangre hacia su exterior, por ejemplo, no pueden ingresar a la iglesia, mata las plantas si pasa cerca de ellas, no puede alzar o estar cerca de un bebé recién nacido porque le produce flujo o males. Por otra parte, en el Norte de Santander, asocian la menstruación con la fecundidad y aunque deben ocultar no hay imaginarios negativos, por ejemplo, bañarse en esos días para acostumbrarse, festejos de convertirse en mujer. De tal forma que, a través de la palabra se fueron resignificando estos imaginarios al reconocer este hecho como un proceso biológico natural que no arraiga a la mujer a ser madre y aunque persisten unos imaginarios positivos y negativos, en muchos casos la mujer puede reconocer su cuerpo, realizar múltiples actividades, identificar la menstruación y la fecundación, evitar embarazos indeseados y gozar de sus sexualidades.

En ese sentido, Pardo et al. (2014) con su artículo titulado “Úteros histéricos: permanencia de las representaciones de la feminidad monstruosa en comerciales de Buscapina Fem” realizaron un análisis de aquellos medios de comunicación como la televisión, internet, revistas, folletos y murales, en los cuales las mujeres son partícipes de campañas de productos para la higiene femenina y alivio de dolencias atribuidas a la menstruación con una representación de género que logra adaptarse a las condiciones que le exige el mundo social: ser cuerpos (re)productivos, limpios y emocionalmente estables. Adicional, dichos comerciales resaltan la menstruación como algo sucio al simbolizar el riesgo de la “mancha” contribuyendo a la determinación de los impactos negativos del ciclo menstrual para la salud física y emocional. Por otra parte, a nivel de salud con el término Síndrome Premenstrual condicionan a la mujer con una enfermedad por el solo hecho de ser mujer, generando la relación que los cuerpos de las mujeres son gobernados por su útero, por lo que se entienden como inestables y peligrosos, claro está que sin negar la naturaleza y fisiología del cuerpo.

De hecho, de acuerdo a las composiciones de los fármacos que circulan en las farmacias para “aquellos días” son solo para mujeres cuando su contenido alivia cualquier dolor y funciona como desinflamatorio, se toma como ejemplo la Campaña Cara de Cólico Nunca Más, haciendo énfasis en el contexto psico - emocional más no en la función del fármaco como tal para aliviar el dolor y malestar que se puede tener durante la menstruación, dando entonces el mensaje erróneo de la menstruación como síndrome que no permite a la mujer estar al cien por ciento brindando o demostrando a la sociedad lo que ésta pretende que sea, una mujer sonriente, dulce, delicada y amorosa porque logra controlar las complicaciones psico - emocionales que le genera el síndrome premenstrual, volviendo a la idea errónea que se tiene del ciclo menstrual, un proceso que se debe ocultar, del cual está prohibido hablar y que por supuesto debe generar vergüenza en la mujer que lo tiene, pues es algo que no ha sido aceptado a manera sociopolítica como algo natural y que no debe generar ocultamiento y que claramente está mal representado por parte de la industria del *FameCare*, que siempre lo presenta como algo que se debe ocultar lo mejor que se pueda con el uso de productos higiénicos aptos para esos días de sangrado que terminan siendo perfumados para evitar que las personas que están alrededor de la mujer noten que está menstruando.

Llegando a tocar la perspectiva de género hacia la menstruación, se encuentra el trabajo de grado “Análisis de las actitudes de las mujeres hacia la menstruación y supresión menstrual desde la perspectiva de género” desarrollado por Lara (2018) en la cual mediante la lectura de antecedentes relacionados a la representación social y profesional que se tiene frente a la menstruación se llega a la conclusión que los estereotipos y estigmas sociales que se han tejido en torno a la menstruación pasan por un debate ideológico y político en el que incluso profesionales de la salud hacen parte para seguir estigmatizando incluso las prácticas de educación menstrual que se imparten a las mujeres.

Durante el desarrollo del trabajo de grado se expone una especie de línea de tiempo frente a las prácticas médicas que llevaron a la idea de estudiar el ciclo menstrual, la necesidad urgente de crear fármacos o métodos anticonceptivos y a plantear desde mediados del Siglo VXIII la idea de los cuerpos femenino y masculino y las características únicas de cada uno, pues anteriormente se tenía la concepción de un solo sexo con diferencias en la forma de los genitales (en los hombres externos, en las mujeres la copia de los genitales masculinos pero de manera interna). Y es de allí que inicia el estudio frente a las características del ciclo menstrual y brinda una explicación clara del proceso biológico paso a paso para dar la conclusión que aunque hoy en día los estudios son más rigurosos y ya no hay tantos mitos entorno a la menstruación, citando las palabras de Blázquez y Bolaños (2017) “se siguen

repetiendo los mismos tópicos (...) se continúan omitiendo las voces de las propias mujeres y se olvida la necesidad de conocer en mayor profundidad y con mayor rigurosidad este proceso” (p. 256).

Así mismo, en un artículo publicado en la revista Argentina de Sociedad y Religión por Felitti y Rohatsch (2018) se plantean relaciones entre las cátedras de educación sexual, reproductiva y menstrual con las connotaciones que hoy en día se tienen sobre la menstruación y cómo el mercado creciente de productos de gestión del sangrado ha favorecido las consignas femeninas y las celebraciones culturales en torno al rito sagrado de la menstruación. Una de las consideraciones importantes que se hacen en el artículo en mención, es cómo las industrias del FameCare se encargan de bombardear de publicidad a las mujeres, por televisión, internet, en revistas, periódicos, folletos, libros, aplicaciones para celulares, etc, para tener un pleno control sobre la menstruación y así asegurar que los productos tradicionalmente impuestos por dichas industrias sigan siendo un artículo de primera necesidad en las niñas, jóvenes y mujeres que menstrúan. Dentro del marco de la revolución que se ha venido desarrollando con los productos de gestión menstrual alternativas en Argentina durante la última década, también se replantean las formas de enseñanza sobre la menstruación, es por esto que también se hace un llamado a las instituciones educativas y a las familias para que se cambie la forma en que se desarrolla la cátedra de educación sexual y de incluí en ella todo lo relacionado al ciclo menstrual, para que las niñas, jóvenes, mujeres, cuidadoras tengan la posibilidad de estar informadas frente a las distintas maneras de gestión menstrual que se tienen hoy en día y así mismo para generar un autoconocimiento de sí misma para empezar a romper esos tabúes sobre la menstruación y tener una relación más profunda y amigable con la corporalidad femenina.

En la República Argentina, debido a estas investigaciones tan frecuentes durante los últimos años, se llegó a la sanción de la Ley 26150 - Ley Nacional de Educación Sexual Integral (2006) por medio de la cual se incluye todo lo relacionado al ciclo menstrual dentro del currículo educativo y se determina que se puede impartir por medio de libros infantiles, etnografías presenciales y/o virtuales, talleres lúdico-pedagógicos impartidas a niñas, mujeres, madres, cuidadoras para lograr abordar con total seguridad, naturalidad y profesionalismo todo lo relacionado al ciclo menstrual, higiene y gestión menstrual independientemente de los productos que cada una de ellas quiera, desee y use para sus días de sangrado.

Actualmente, la indagación e investigación en torno a la menstruación lleva a un proyecto de intervención - acción frente a los imaginarios de la menstruación con jóvenes, maestros del Colegio La

Toscana Lisboa “Menstruación: de los imaginarios a la imaginación” proyecto construido y desarrollado por Parra (2020) por medio del cual se abordan diferentes imaginarios simbólicos del ciclo menstrual que han sobrevivido al paso del tiempo al ser transmitidos de generación en generación. Durante la actividad del proyecto, se encuentran términos que describen la menstruación como la entrada de niña a mujer y que genera temores, representando situaciones negativas y haciendo una relación de las matemáticas en el ciclo menstrual afirmando que el no cumplimiento del ciclo se atribuye directamente a una patología. Así, sumando las palabras coloquiales referentes a la menstruación, esta situación es foco de innumerables juicios valorativos que se atribuyen a ser motivo de aislamiento.

Luego, por medio de una apuesta pedagógica basada en la imaginación y la expresión artística, como camino hacia la resignificación de la menstruación en el escenario escolar. Una forma de lograr cambios en esos pensamientos que se transformen en acciones ya sea en un ambiente escolar o en la cotidianidad de la cultura. Finalmente, a modo de galería de arte, la autora plantea una actividad de sensibilización con los participantes del estudio, permitiendo que se represente la menstruación desde diferentes expresiones artísticas, exponiendo a la vez las significaciones del proceso biológico en diferentes culturas o comunidades a lo largo de la historia de la humanidad y así mismo dándole otro enfoque pedagógico y didáctico a lo que se conoce como la cátedra de educación sexual.

Las investigaciones de acción participativa logran transformar las connotaciones de las personas y aunque se realicen con poblaciones reducidas, pueden generar nuevas tradiciones orales y por lo tanto una nueva cara de esperanza. Realizando procesos pedagógicos sobre el desarrollo físico de la mujer, que se emplean en entornos educativos, se generan redes de conocimientos y de comunicación de saberes. En la investigación de Colmán y Santacruz (2017) se realizó una recolección de datos a partir de cuestionarios a un grupo de 80 mujeres entre los 18 y 40 años de la Facultad de Filosofía de la Universidad Nacional del Este, dando como resultados y conclusión que el ciclo menstrual lleva a las mujeres a pasar por diferentes situaciones psicológicas - emocionales a lo largo del ciclo pero sobre todo en el momento de sangrado, que a su vez, las respuestas frente al cuestionario concluyen que los cambios que experimentan las mujeres durante su ciclo menstrual se atribuyen a unos imaginarios negativos hacia sí mismas; por lo cual, es necesario una transformación subjetiva de las mujeres consigo mismas, con su naturaleza y biología, promoviendo autoconocimiento y entendimiento de su cuerpo y su ciclo menstrual.

Si bien se ha evidenciado que a lo largo de los años y por diferentes coyunturas culturales la menstruación ha sido objeto de ocultamiento, aislamiento y hasta vergüenza, durante la revisión de antecedentes y posturas previas frente al tema se encontró que aún hoy en día hay niñas, adolescentes y mujeres que tienen ciertos tabúes frente a su ciclo menstrual como se evidencia en el trabajo de grado realizado por Gómez y Ramírez (2014) quienes se orientan en esas actitudes de negación de las adolescentes frente a la llegada de la menarquia y proponen una estrategia didáctica buscando analizar si la guía educativa enfocada al cuidado en la menarquia contribuye que las niñas y adolescentes mejoren sus prácticas de cuidado y autoconocimiento corporal en la pubertad, brindando así una guía de herramientas metodológicas y didácticas para docentes especializadas en la enseñanza del cuidado menstrual. Este estudio se aplicó a un grupo de 97 niñas y adolescentes entre los 9 y 12 años que no han presentado su menarquia, brindando así orientaciones útiles de autocuidado y vida saludable para cuando experimentaran ese cambio físico - hormonal en sus vidas y el resultado fue favorable, pues más del 80% de las participantes adquirieron un nivel alto de conocimientos en torno al cuidado de su cuerpo y su menstruación, por lo que la conclusión de la investigación se considera óptima frente a la presentación de la *Guía Didáctica* con la que se abordó la temática, causando interés, motivación, impacto y conocimiento en las niñas y adolescentes que participaron en la investigación.

Algo importante a destacar del estudio en mención es la *Guía Didáctica* utilizada para los talleres e intervenciones en las que participaron las estudiantes, pues se evidencia que es una unidad didáctica muy nutrida y con información clara y precisa para las edades con las que se están trabajando, contiene ilustraciones adecuadas para las niñas y adolescentes y puede ser considerada como un material o herramienta pedagógica ideal para ser manejada en el desarrollo de una clase o cátedra de educación sexual integral.

Para entrar a la temática de los productos de gestión menstrual por los que nace el interés de la presente investigación y el planteamiento del proyecto, se abordan investigaciones previas y tendencias que den cuenta de aquellos productos que hacen arte de la gestión menstrual, así como sus ventajas, desventajas y paradigmas tejidos socialmente en torno a ellos.

En primer lugar se tiene la copa menstrual, como muestra del producto menos contaminante y asequible, en el caso de Colombia, se encontró un artículo publicado en la Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología por Arenas et al. (2020) titulado "Aceptabilidad y seguridad de la copa menstrual: Revisión sistemática de la literatura" en el cual se pretende evaluar precisamente la

aceptabilidad y seguridad que brinda la copa menstrual como producto de higiene genital femenina o de gestión menstrual en mujeres en edad fértil. Dando como resultado unas cifras sorprendentes y conclusiones muy favorables en 38 estudios de los revisados:

La copa menstrual tiene una aceptabilidad que varía entre el 35 y el 90 %. Del 10 al 45 % la encontraron difícil de usar. Fue descrita como más cómoda comparada con el tampón y la toalla higiénica de fabricación industrial. La continuidad de su uso está entre el 48 y el 94 %. En cuanto a la seguridad se presentó un caso de síndrome de choque tóxico, uno de atrapamiento mecánico, uno de alergia al producto y mayor riesgo de expulsión en usuarias del dispositivo intrauterino (p. 163)

Logrando establecer como conclusiones que, la copa menstrual es una alternativa cómoda, segura y eficiente para la higiene menstrual. Aún no se han realizado estudios por las consecuencias del uso del mismo a largo plazo sobre el microbiota vaginal. Sin embargo, en un estudio realizado con 406 participantes, concluyeron que la copa de silicona no causó alteración en el epitelio vaginal y cervical, evaluado con colposcopia y citología. Dando como resultado la continuidad del uso por su comodidad y practicidad.

Este tipo de investigaciones de estudios médicos aporta a los conocimientos sobre los materiales con los que son fabricadas las copas menstruales con el fin de proteger la salud de la mujer, cómo usarla y el cómo influye a una economía, al ser un producto asequible para cualquier población y puede convertirse en una oportunidad para reducir desechos que afecten al ambiente. Adicionalmente, contiene los enlaces de investigaciones que fueron consultadas para la construcción del artículo, lo que permite que se convierta en un espacio de biblioteca médica sobre la copa menstrual.

Por otra parte, desde la aceptación social, se tiene el trabajo del programa de Antropología de la Universidad del Rosario, presentado por Oliveros (2020), titulado “¿Fin de un estigma? Análisis generacional sobre visiones de la menstruación y la copa menstrual en mujeres de clase media- alta de Bogotá” el cual se desarrolla a partir de entrevistas a profundidad realizadas a grupos focales de 29 mujeres haciendo una clasificación por edades de la siguiente manera: jóvenes (de 18 a 39 años), adultas (de 40 a 59 años) y adultas mayores (de 60 a 80 años) para así tener una población femenina que menstrua y no menstrúa, población que conoce y usa, conoce y no usa la copa menstrual.

Debido a que las investigaciones antropológicas relacionadas al tema del ciclo menstrual y a la higiene íntima femenina siempre se desarrollan en instancias rurales o periféricas, la autora decide desarrollar su investigación con estudiantes que se consideran pertenecientes a la clase media - alta de la ciudad de Bogotá. El reclutamiento de las encuestadas se realizó a partir de contactos personales cercanos de la autora y por medio de publicaciones en redes sociales solicitando participantes al estudio en mención. Teniendo en cuenta temas como el estigma social, la reivindicación de la mujer, la educación y los derechos menstruales, la menstruación como proceso de empoderamiento femenino y los tabúes que se tejen alrededor de la menstruación, la autora realiza un análisis exhaustivo de la información y los datos obtenidos a partir de diarios de campo realizadas al grupo focal establecido con las participantes del estudio, con el pasar de los años los estigmas que rodean a la menstruación han cambiado y aunque aún se evidencian tabúes y muchas mujeres todavía ven su ciclo menstrual como un estigma, una desgracia, una incomodidad, como objeto de vergüenza y motivo de ocultamiento, hoy en día la sociedad está más dispuesta y abierta a tratar este proceso biológico natural como lo que es, parte de las mujeres y de la sociedad como tal y que el uso de la copa menstrual es el inicio de la resignificación del ciclo menstrual y de los cuerpos menstruantes, a parte, es vista como una solución ecológica y económica para muchas mujeres que la usan, evitando desertar o incomodidades, como podrían sentirse las estudiantes adolescentes no informadas. Llegando a la conclusión que se producirán menos desechos, habrá menos elementos químicos introducidos en el cuerpo menstruante y no se tendrá que invertir dinero mensualmente en la compra de elementos de gestión menstrual, pues una copa menstrual bien usada y cuidada llegará a durar hasta 10 años. Así mismo, a través de estos espacios, reconocieron ese aporte que se realiza desde acciones con el propio cuerpo para con el ambiente y sus recursos.

De esta forma, Arias y Díaz (2019) con su estudio referente al Autoconocimiento de la mujer a través del ciclo menstrual, hacen un desglose de las tradiciones culturales y sociales que se han construido a lo largo de los años y la desinformación que se ha mantenido sobre los métodos alternativos y sustentables para el manejo de la menstruación aceptándose como el proceso natural femenino. Por consiguiente, para lograr el objetivo del proyecto, se desarrollaron talleres y charlas grupales enfocadas al bienestar e higiene femenina, teniendo en cuenta el uso de la copa menstrual para facilitar y mejorar la relación de la mujer con su sangrado. Se lleva a cabo una acción nombrada

“Mensis: Juntas nos entendemos”<sup>8</sup> como una posible solución al desapego o desconexión que tienen las mujeres con su ciclo menstrual y así lograr un bienestar y empoderamiento femenino desde la menstruación y el autoconocimiento corporal.

Adentrándonos más al tema de la copa menstrual y los estudios de los cuales ha sido eje central, se encuentra la propuesta bio-educativa de Haro (2019) por medio de la cual se crea material educativo para ser compartido por medio de las plataformas web 2.0 y así tener la seguridad de llegar a más mujeres y profesionales de la salud. Dentro del material educativo se crearon diferentes estrategias de manejo de la información como infografías, videos y píldoras del conocimiento, siempre relacionadas al cuidado íntimo femenino, formas de gestionar la menstruación e higiene femenina especializada.

A partir de las tradiciones culturales y sociales, se han ido atribuyendo diferentes connotaciones a la cercanía que la mujer debe tener con su ciclo menstrual y la sangre que se desprende en este. Con la estrategia de comunicación utilizada para la difusión de la campaña se logró informar y enseñar a la comunidad cómo cuidar su cuerpo, conocer más sobre el ciclo menstrual y tips para aprender a utilizar la copa menstrual. Así mismo, se creó un boletín de prensa que se difundió con el mensaje de la campaña y las actividades importantes que se realizaron con esa temática, obteniendo índices altos de visualización de los productos transmedia, un aporte a la creación de una estrategia virtual de acceso a la información.

Uno de los países en los que más ha ganado terreno en el uso de productos de gestión menstrual *eco-friendly* es Argentina, por lo cual es importante mencionar el artículo de Felitti (2017) mediante el cual hace una revisión de los antecedentes que en 2013 llevaron a la empresa argentina Cíclica a plantear la idea de fabricar “*Maggacup*”<sup>9</sup> una copa menstrual de producción local para las necesidades de gestión menstrual que viven las mujeres, pero el tema no gira en torno sólo a la discusión industrial y la creación de un producto, sino que va más allá de la importancia de la higiene menstrual, se desarrollan discursos frente a las necesidades ecológicas que tiene la sociedad como una

---

<sup>8</sup> Campaña Pedagógica Menstrual que consiste en conformar una red de mujeres para lograr una resignificación del ciclo menstrual, favorecer el autoconocimiento femenino y una conexión con lo sagrado. Creada a partir de la investigación de Arias y Díaz (2019) *Autoconocimiento de la mujer a través del ciclo menstrual: uso de la copa menstrual*.

<sup>9</sup> Copa menstrual/Dispositivo de gestión menstrual de silicona atóxica, fabricado y distribuido por la empresa Argentina Cíclica desde 2013.

apuesta de reducción de desechos producidos por el ser humano y especialmente por la mujer en sus días de sangrado, se relaciona también la idea de gestión menstrual alternativa y sustentable como un empoderamiento femenino al momento en que la mujer se hace cargo de su proceso biológico y empieza a relacionarse de una manera más consciente y amigable con él y esto lleva a su vez a tener una mejor salud íntima femenina teniendo plena autonomía de su corporalidad y por supuesto a lograr una emancipación de la industria capitalista del *FameCare*.<sup>10</sup>

Más allá de hablar sobre el significado de la menstruación y la conexión de la mujer con su propio ciclo menstrual o imponer el uso de productos de gestión menstrual diferentes a los tradiciones, se pretende compartir información concreta sobre los cambios de paradigmas y pensamientos que se han visto en la sociedad (entendiendo que no es solo en el género femenino) en cuanto al uso de alternativas de gestión menstrual que aportan múltiples beneficios a las mujeres (salud y economía principalmente) y por supuesto, también incluyendo las posturas de colectivos feministas, ecologistas y hasta comunidades políticas en torno al tema tal como lo menciona en su artículo:

En términos materiales no se trata de estrictamente de innovaciones dado que las primeras copas menstruales datan de la década de 1930 y los paños de tela eran lo que usaban la mayoría de las mujeres hasta la difusión más amplia de las toallas industriales descartables en la segunda mitad del siglo XX. Lo novedoso son los sentidos sociales que en la actualidad se ponen en juego en torno a estos productos. La importancia del movimiento ecologista, las transformaciones en la representación de las mujeres, la incorporación de las emociones a la empresa, la difusión de ideas feministas en espacios que no se reconocen como militantes y de ideas de empoderamiento que abrevan tanto en el feminismo como en el posfeminismo, son algunas de las características de este nuevo escenario (Felitti, 2017, p. 44)

Este artículo aporta principalmente una serie de historias personales en las que se da cuenta la falta de educación menstrual de la que hemos sido privadas las mujeres durante años, también se recopilan hechos históricos que han contribuido a repensar la relación de las mujeres con su ciclo menstrual, las formas de gestión menstrual que han sido impuestas por la industria capitalista y que termina siendo uno de los impulsos para crear el movimiento y comunidad usuaria de “Maggacup” en el

---

<sup>10</sup> Industria de productos de cuidado personal, especialmente de cuidado femenino.

que no solo se hace un cambio significativo en los productos de gestión menstrual sino por medio del cual se reconoce a sí misma la naturalidad femenina respetando cada uno de los procesos que se viven internamente en cada una de las mujeres que inician la transición de productos, que en realidad es a lo que se pretende llegar con esta propuesta pedagógica.

Por último, se abordan específicamente esos aportes que logran contribuir a una conciencia ambiental desde el rol de la mujer, con la tesis de García (2014) "Mujeres y medio ambiente. Cambios culturales en el manejo y apropiación de un proyecto sustentable" en el que se recalca que aunque la sociedad cada día se preocupa por la situación ambiental, hay unas diferencias entre hombres y mujeres en las concepciones y manejo de la naturaleza, el estudio se realiza en concreto con la comunidad Chitejé de Garabato en , municipio de Amealco, Querétaro en donde las mujeres de la comunidad son las que le apuestan a un futuro sustentable con la apropiación del Proyecto de Vivienda Rural Sustentable como apuesta de género por significar los cambios culturales y el impacto ambiental frente al manejo que se le da a los recursos naturales.

Desde la investigación - acción participativa y la etnografía se realizó la recolección de datos correspondientes para evidencias de los participaciones de los géneros dentro del proyecto de vivienda rural sustentable arrojando como resulta que son las mujeres de la comunidad quienes tienen la iniciativa de cambiar las prácticas de uso y abuso de los recursos naturales, tomando el papel de actrices sociales para apuntarle a un cambio cultural y a una vida más sustentable dentro de la comunidad y así evitar un mayor impacto ambiental y territorial.

Por otra parte, se encontró "Aporte de la mujer en la conservación del medio ambiente" elaborado por Lima (2004) de la Universidad San Carlos de Guatemala, espacio donde resalta la riqueza natural y como su mal manejo ha ocasionado afectaciones ambientales irremediables. Siendo los más afectados aquellos que viven en zonas rurales, por esta razón la mujer, a lo largo de la historia ha sido responsable de actividades domésticas y agrícolas ya sea por temas culturales y siempre se le ha atribuido ese papel de ser una lideresa en proyectos que la conecten con el cuidado de esta. Dentro del estudio la autora hace énfasis en el empoderamiento femenino que se le debe brindar a la mujer en las comunidades rurales, llegando a plantear la idea de creación de colectivos y/o organizaciones en cada comunidad para que, entre todas, con sus saberes y habilidades puedan trabajar unidas en pro de la conservación territorial convirtiendo su esencia de mujer en una oportunidad para aportar a la reducción de desechos que contaminan el ambiente.

### **Marco Legal**

De manera teórico - legal en Colombia, la ley 5 (1992) reglamenta las comisiones del Congreso de la República, la cual tiene como objeto garantizar la constitucionalidad del proceso de propuesta y formación de leyes, teniendo en cuenta los derechos de las mayorías y las minorías y el ordenado adelantamiento de las discusiones y votaciones. En el Artículo 57, se menciona lo siguiente:

Realizar la promoción y difusión de los instrumentos normativos para la protección y ejercicio de los derechos de las mujeres, así como preparar la elaboración de proyectos de ley para proteger a la mujer en el ejercicio de sus derechos y la adecuación de la legislación a las normas internacionales en la materia. (p. 8)

Así mismo, la ley 115 de educación en su artículo número 14 “La enseñanza de la protección del ambiente, la ecología y la preservación de los recursos naturales” y número 21 “valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente” (Ley 115 de educación, 1994, p. 6).

Los cuales fueron necesarios destacar, ya que, a pesar de que se menciona a la mujer contemplada como una mayoría y que se deben promover proyectos de ley, no se especificó en qué temáticas; y a su vez, generar espacios educativos con reflexiones axiológicas y ambientales, provocando una evasión del tema en cuanto a los derechos de gestión menstrual.

En la actualidad, no hay leyes relacionadas a la gestión menstrual, pese a verse siempre como una necesidad internacional, incluso hay varios estudios que demuestran cómo la menstruación afecta a las comunidades por no tener acceso a los productos de higiene menstrual. A pesar de contar con productos de gestión menstrual como toallas higiénicas, tampones y copa menstruales- productos similares, que se encuentran en el listado de bienes exentos del IVA de acuerdo a la Corte Constitucional (toallas higiénicas y tampones desde 2018; copas y productos relacionados desde abril 22 de 2021) por medio de la Sentencia C-117 de 2018, son elementos a los cuales no tienen acceso las poblaciones más vulnerables, eso, sin contar la poca existencia de espacios pedagógicos dedicados a tratar temas relacionados a la higiene y salud femenina.

En el año 2019, en el mes de agosto en Bogotá, la Corte Constitucional emitió la Sentencia T-398 (2019) a causa del fallo a favor de una tutela interpuesta por una mujer habitante de calle, mediante la cual exigía al Estado atención y ayuda para gestionar su menstruación, debido a que consideraba

vulnerados sus derechos fundamentales a la salud y a la dignidad humana por no contar con los recursos suficientes para adquirir los implementos de aseo necesarios durante su menstruación. En la cual ordenó a la Secretaría Distrital de Integración Social y a la Secretaría de la Mujer elaborar una política pública donde la dignidad de la mujer sea una prioridad en temas de higiene menstrual y personas con experiencias menstruales en calle, en calidad de tener la oportunidad de dicho material en privacidad y suficiente acceso a instalaciones, al agua y el jabón, la oportunidad de desechar el material y una educación de los manejos de los elementos y lo relacionado a él.

Así mismo, Tamayo Soledad, senadora de la república, en el mes de julio de 2020 radicó un proyecto de ley por medio del cual se busca promover y garantizar el manejo de la higiene menstrual de niñas y mujeres, entregando artículos de gestión menstrual e higiene femenina de manera gratuita a las niñas de las instituciones educativas rurales. En septiembre del 2021, la Comisión Primera aprobó en primer debate el proyecto de Ley 105 de 2021, la iniciativa que garantiza la entrega gratuita de elementos de higiene a las mujeres privadas de la libertad, por la cual se garantiza la entrega gratuita de diferentes y suficientes artículos de higiene menstrual. Cabe resaltar que dicho tema no estuvo en más aprobaciones, por ende, está en proceso de la aprobación de Senado o Cámara.

En esa trazabilidad del 2021, se sumaron más proyectos de ley, ante la Secretaría de Senado la senadora Ana María Castañeda y el representante de Cámara Jorge Benedetti radicaron el proyecto de Ley 422 en marzo (2021) por medio de la cual se busca el desarrollo del derecho a la gestión menstrual de niñas, mujeres y personas menstruantes en el territorio colombiano, teniendo acceso y disposición adecuada del insumo a libre elección del elemento de gestión menstrual, el acceso al agua para la higiene correcta e instalaciones habilitadas para cambiarse y asearse de manera privada las veces que sea necesario, complementando la acción con espacios pedagógicos relacionados con el ciclo menstrual, cómo manejarlos de forma digna y sin incomodidad.

Actualmente, Bogotá cuenta con la Mesa para la Estrategia Distrital de Cuidado Menstrual, espacio donde se articulan varias instituciones y se coordinan estrategias en búsqueda de la creación de leyes que decreten los derechos menstruales donde participa la sociedad y profesionales en el tema. A esta mesa se suman entidades importantes como lo son: Secretaría de Integración Social, Secretaría Distrital de la Mujer, entre otros. Perico (2022) relata uno de los logros de esta unión de secretarías, en donde lograron varias jornadas en las localidades Mártires, Tunjuelito, Kennedy y Puente entregando 396 kits de cuidado menstrual como “kits de cuidado que incluyen ropa interior, paquetes de toallas

desechables, bolsas térmicas, impermeables, termos para agua, gorras y toallitas húmedas, entre otros” (p. 1) .

### **Marco teórico- conceptual**

#### ***Educación y comunicación***

Educar y comunicar, dos palabras que parecerían completamente aisladas por sus enfoques y que la misma vida nos ha hecho creer que cada una tiene una especialidad, sin embargo, si se observa y se replantea como se unifica de manera auténtica se puede llegar a concluir que esa acción educativa sin importar el uso de medios, requiere de un proceso comunicativo, tal como lo plantea Kaplun (1998), quien consolida los dos conceptos, como una unidad que logra el diálogo y su reciprocidad, un intercambio que pasa de la individualidad aislada a la existencia social comunitaria, dando como resultado una contribución a un producto social, que trascienda en el territorio demostrando que la comunicación y la educación van de la mano en la transformación de nuevas formas de construir conocimiento.

De acuerdo con (Bordenave, como se citó en Kaplun, 1998, p. 17) “a cada tipo de educación corresponde una determinada concepción y una determinada práctica de la comunicación” de las cuales, se habla de tres modelos fundamentales, 2 correspondientes al modelo exógeno, donde la educación pone énfasis en los contenidos y en los efectos, el educando es visto como objeto de la educación; luego, está el endógeno, que pone el énfasis en el proceso y el educando es el sujeto de la educación. Conforme a la estructura que plantea el autor, el modelo exógeno, es aquel tradicional donde el estudiante como plantea Freire (2015) es la analogía de un banco donde se coloca dinero, una vasija sin conocimiento que se deposita conocimiento para que lo acumule y se moldee la conducta de las personas, una educación bancaria. Mientras que, el endógeno:

Destaca la importancia del proceso de transformación de la persona y las comunidades. No se preocupa tanto de los contenidos que van a ser comunicados ni de los efectos en términos de comportamiento, cuanto de la interacción dialéctica entre las personas y su realidad; del desarrollo de sus capacidades intelectuales y de su conciencia social (Bordenave, como se citó en Kaplun, 1998, p. 18)

Por tanto, es de atención lograr la contraparte de la educación bancaria, es donde se busca formar a las personas y llevarlas a transformar su entorno, su realidad, su contexto... desde el modelo endógeno, un espacio donde todos se educan, donde se tejen procesos educativos en el que las

personas van “descubriendo, elaborando, reinventando, haciendo suyo el conocimiento. Un proceso de acción-reflexión-acción que él hace desde su realidad, desde su experiencia, desde su práctica social, junto con los demás” (Kaplun, 1988, p.50). De la mano con la apuesta que Freire (2017) realiza en su pedagogía de la esperanza como una necesidad ontológica, una educación que sea eficiente de formar seres humanos y que esta esperanza sea capaz de crear un mundo distinto, construcciones de lo nuevo, reconstruir realidades. Es así, como se visualiza la composición de la comunicación educativa, porque autores grandes como Kaplun y Freire ven un mundo de posibilidades para que el ser humano se desarrolle de manera integral desde su sentir, desde su lenguaje como instrumento de pensamiento, desde sus formas de ver el mundo, donde se permite ser con el otro sin importar el riesgo a equivocarse; de manera experiencial se conoce al mundo y que siendo un proceso permanente se reinventa y se construye día a día. Logrando, sacar a flote los valores que siempre repasan y repasan sobre los tableros de la escuela; la sororidad, la honestidad, la tolerancia, enmarcadas en el amor por el hacer y ser persona.

Con base a lo anterior, es una oportunidad para hablar de la comunicación bidireccional, como lo plantea Jean Cloutier (2001), en el que el ser humano puede tener dos facultades, emisor y receptor (EMIREC), dicho en otras palabras: perceptores, espacio que condesciende al diálogo, a la democracia, a la horizontalidad y a la participación. Perfeccionado este enlace con la propuesta de Martín Barbero en la conferencia de Zemos98 (2010), una cooperativa de gestión cultural, que plantea que la educación se puede establecer en cualquier lugar, no solamente en la escuela, por ende, una orientación a la construcción de nuevas formas de aprender y nuevos escenarios desde los "saberes compartidos" un término acogedor para muchas personas: inteligencia colectiva que significa, todo lo que sabemos lo sabemos entre todos, ese diálogo de saberes que permite transformación de ambas partes.

Así mismo, Jean Piaget fundamenta la comunicación educativa desde la propia realización y construcción del pensamiento colectivo cuando se interactúa con los demás, con su entorno, con las situaciones y la forma de adaptarse a ellas de manera social y a través de los sentidos. Lo que conlleva a una relación con las estudiantes del Colegio de la Bici IED, generando un espacio que correlacione su historia, su pasado, sus experiencias, lo aprendido, lo que queda por aprender, lo que queda para compartir con ella mismas, con sus pares y con su exterior.

### ***Menstruación y Ciclo Menstrual desde la visión occidental***

La mujer posee características físicas particulares que se diferencian de los hombres, tal como es el ciclo menstrual, un sinónimo de fertilidad, un proceso que inicia desde la adolescencia por alrededor

de 40 años. Mularz et al. (2017) desde la medicina, definen esta parte del ciclo como esa ausencia de implantación y de la producción posterior de HCG (Gonadotropina Coriónica Humana), la capa de endometrio se desprende, las glándulas endometriales y el estroma son degradados por metaloproteinasas de la matriz y enzimas proteolíticas. Ocurren fases en el ciclo menstrual: en el ovario: fase folicular, ovulación y fase lútea; en el endometrio: fase proliferativa, fase secretora y fase menstrual.

Los ginecólogos Jiménez et al. (2009) definen el término como aquel sangrado que se expulsa por medio de la vagina debido a la liberación de las células de las paredes del útero, de la descamación del endometrio al no tener un óvulo fecundado durante alrededor de 2 a 6 días. Siendo esta, parte de un ciclo menstrual con una periodicidad entre 22 a 40 días y se divide en las siguientes etapas: Menstruación, fase preovulatoria, fase de ovulación, fase de postovulación y fase premenstrual. Así mismo, consigo trae unos cambios hormonales, los cuales en cada mujer es un mundo diferente, puede provocar dolor abdominal, dolor en los senos, dolor en la espalda, dolor lumbar, diarrea, estreñimiento, calambres, sofocos, dispepsia y una variedad de cambios del estado emocional como estrés, ansiedad, irritabilidad, cambios de humor, insomnio, entre otros.

**Figura 1.**  
*Sistema reproductor femenino*

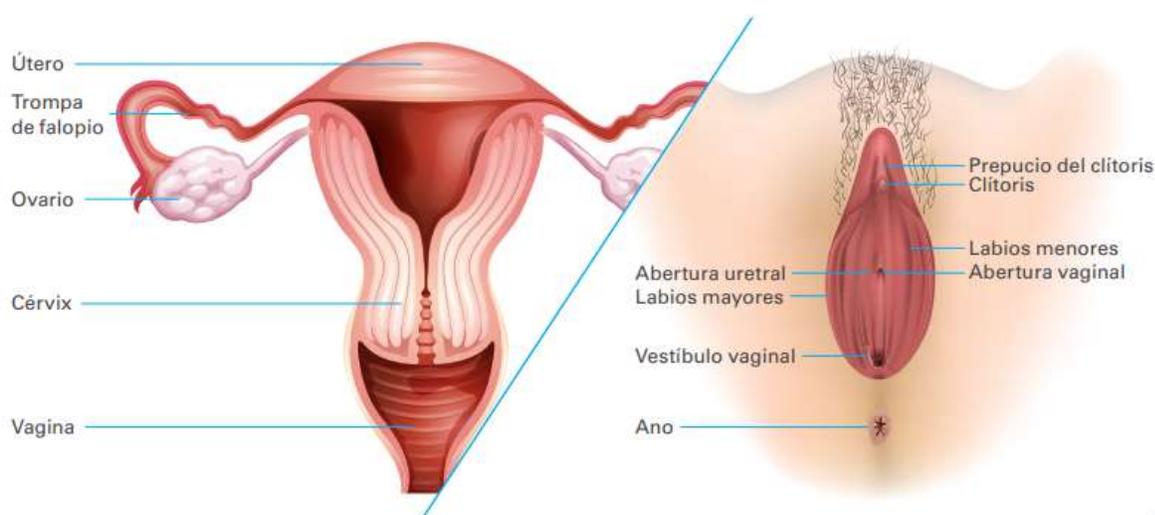


Figura 1. Ilustración del sistema reproductor femenino interno y externo. Unicef (2020).

Claramente, es un proceso biológico totalmente natural, por el cual una mujer con sistema sexual debe lidiar mes a mes y cuando este ciclo es inexistente, es indicio de un desorden hormonal o problemas perjudiciales para la mujer. Ahora, lo que antecede es como la mujer, utiliza productos en el mercado para recoger aquel sangrado o fluido corporal que se da en el ciclo sin interferir en las actividades diarias.

Por otro lado, se encuentra Tijaro (2021) que a través de sus estudios y experiencias relacionadas con la menstruación, recoge información valiosa de salud menstrual, donde marca un hito en investigaciones cuando la menstruación es vista como un signo vital, igual de importante al pulso cardiaco, a la presión arterial como medición para determinar el nivel de bienestar y funcionamiento del cuerpo, llevando a la reflexión de la importancia de aprender a identificar ciclos menstruales normales y anormales, entendiendo esa relación directa con la salud, la educación, los derechos y la espiritualidad. Tomando como base que, el día de sangrado no es el fin del ciclo, lo contrario, es el inicio de esa renovación corporal y que por varios motivos en la historia se relaciona como el alivio y relacionado el no embarazo por no fecundación, haciendo una reflexión de “nuestros cuerpos, mujeres, lo tenemos que recuperar” (p. 55).

### ***Menstruación y Ciclo Menstrual desde la visión ancestral***

Colombia, al ser un país involucrado con el acercamiento de Cristóbal Colón en los años de 1492, de acuerdo con nuestra historia encontrada en muchos libros informativos y con relatos de aquellos grupos que aún existen, quienes estaban en este territorio eran los Chibchas que posteriormente se dividió en otros grupos, como son Caribes, Arawaks y Muiscas. Lo cual, es importante mencionar que se ha visto en la historia que la menstruación no la definen como palabra, sino como una situación que representa algo positivo o negativo para la cultura. Gray (1994) en su libro Luna Roja, aclara que, para muchas culturas indígenas, la menstruación representa un poder, un saber y una aceptación; sin embargo, en las raíces del patriarcado, este empieza a representar un peligro para ellos, de tal forma que muchas culturas la ven peligrosa y era necesario crear ciertas prácticas para contener ese poder que posiblemente ofendía a la naturaleza.

De esta manera, se logra definir el término menstruación, al flujo de sangre menstrual resignificando que este proceso mes a mes, era una energía creativa, espiritual, emocional, mental, física... por medio de la vinculación de los hechos, es decir “si el óvulo que se libera durante la ovulación se fertiliza, dichas energías se expresan mediante la creación de una nueva vida; si no hay fecundación, se plasman en la vida de la mujer de cualquier otro modo” (Gray, 1994, p. 13). Por consiguiente, dando

paso a un término más común, la luna roja. Este ciclo se asemejaba a las fases lunares, donde la analogía hacía referencia a la aceptación de la naturaleza conectando cada una de las energías.

Son cuatro fases, la primera llamada Luna nueva, alusiva al primer día de sangrado, visible y con simbología de muerte e introspección. Luego, fase de Luna Creciente, símbolo de renacer después de la muerte; Fase de luna llena, representada por una energía del cuidado hacia otros y finalmente, fase de la luna menguante, donde el óvulo es liberado debido a su no fecundación y aquí comienza esa retrospección del ser, con una energía acumulada aprovechada para creer en sí misma, (Ibid).

### ***Gestión Menstrual***

Por muchos años, los productos para la gestión menstrual se han basado básicamente en dos, en toallas higiénicas y tampones. Sin embargo, con el fin de mitigar contaminantes para el planeta, se han diseñado por décadas otros productos que día a día están teniendo más auge por su practicidad y comodidad. Entendiendo la *gestión* como un ejercicio de “asumir y llevar a cabo las responsabilidades sobre un proceso, en este caso, el proceso de la menstruación.” (Pereyra, 2020, p. 285), se hace necesario que las mujeres cuenten con la información necesaria y adecuada (maneras tradicionales y alternativas) para dicho ejercicio, que no solo se entiende como un ejercicio de responsabilidades personales sino también de responsabilidades “educativas y sociales dentro del contexto de la salud y del cuidado ambiental” (Ibid). Estos productos se dividen en no reutilizables y reutilizables.

#### **Productos de gestión menstrual no reutilizables:**

***Toallas higiénicas.*** Según el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de México, Estudios de calidad Profeco (2020), se define como un producto absorbente elaborado con tela de algodón, malla y en su centro contiene un absorbente que por lo general se compone de celulosa o celulosa combinada con gel (conocido en la industria como polímero súper absorbente o SAP por sus siglas en inglés) que absorbe y retiene cantidades extremadamente grandes de líquido con relación a su propia masa. Este producto se usa una vez (aproximadamente 3 horas) cuando la mujer considere retirarlo de acuerdo con la cantidad de flujo; este se desecha a la basura y de esta manera según la UNICEF (citado por De la Cruz, 2021) se calcula que una mujer usa 25 a 30 productos al mes, y debido a sus componentes de acuerdo a un estudio de la Universidad Nacional de Colombia, se descomponen alrededor de los 500 años, sin tener en cuenta los envoltorios.

De acuerdo con Jin et al. (2019) publicó un estudio sobre productos como tampones, toallas sanitarias y pañales del mercado (no se especifican qué marcas), son diseñados con materiales sintéticos

que contienen más ftalatos que los de los productos plásticos comerciales comunes, midieron cantidades de compuestos orgánicos volátiles de 5,9 ppb (COV) (cloruro de metileno, tolueno y xileno) y 8.014,9 ppb ftalatos (DBP, DEHP, DEP y BBP) considerándose altamente peligroso por la ubicación física de la zona a la que se expone a estos químicos ya que, son zonas permeables y el tiempo que permanece allí hace más peligrosa esta exposición.

**Figura 2.**

*Toalla higiénica no reutilizable*



Figura 2. Ejemplo de toalla higiénica no reutilizable. Fuente: Elaboración propia.

**Protectores.** Un diseño más pequeño de las toallas higiénicas con las mismas características de absorción y degradación. Usualmente se usa para atrapar la humedad y mantener la ropa interior seca absorbiendo el flujo donde no hay sangrado.

**Figura 3.**

*Fotografía protector diario no reutilizable*



Figura 3. Ejemplo de protector diario. Fuente: Elaboración propia.

**Tampones.** Rollo pequeño de celulosa u otro material absorbente, elaborado con materiales como fibras sintéticas, aditivo y químico, que se introduce en la vagina de la mujer que absorbe el flujo

de la menstruación. Según la FDA<sup>11</sup> (2020), estos deben estar elaborados de algodón, rayón o una mezcla de ambos, así mismo estos no son reutilizables y se degradan alrededor de 500 años. Se desecha una vez ha absorbido la cantidad necesaria, en el mercado se pueden encontrar de diferentes tamaños. De acuerdo a Jin, C., et al. (2019) en el estudio realizado anteriormente mencionado en las toallas higiénicas, los tampones tienen acceso directo al torrente sanguíneo incluyendo las dioxinas, furanos y residuos de pesticidas.

El doctor Joseph Mercola, médico osteópata, ganador de múltiples premios en el campo de la salud natural realiza un análisis del estudio (2019) y comenta que el impacto mayor sobre el calentamiento global se debe al procesamiento de polietileno (plástico) debido a la cantidad de materiales de fabricación es necesario como el uso del agua, pesticidas, fertilizantes y otros agrotóxicos que contaminan y deforestan. Adicional, los tampones crean un ambiente favorable para el crecimiento bacteriano desgarrando en ocasiones la pared vaginal, facilitando el acceso a los mismos aumentando el riesgo de síndrome de shock tóxico (SST)<sup>12</sup>, una complicación de infecciones por estafilococos o estreptococos provocando síntomas como fiebre, vómitos, diarrea, mareos y shock con una disfunción de múltiples órganos. A través de la historia, se asocia este síndrome con el uso de los tampones debido a lo relacionado anteriormente.

**Figura 4.**  
*Fotografía tampón*



Figura 4. Ejemplo de tampón. Fuente: Elaboración propia.

---

<sup>11</sup> FDA, siglas en inglés de Administración de Alimentos y Medicamentos, es la agencia del Gobierno de los Estados Unidos responsable de la regulación de alimentos, medicamentos, cosméticos, aparatos médicos, productos biológicos y derivados sanguíneos.

<sup>12</sup> El SST (Síndrome de Shock Tóxico) es una infección potencialmente mortal causada por la bacteria *Staphylococcus Aureus* que hace parte de la flora natural del canal vaginal y de las cavidades nasales. Cuando esta bacteria ingresa al torrente sanguíneo libera toxinas que causan el SST.

## Elementos de Gestión Menstrual Reutilizables

**Copa menstrual.** La antropóloga Tijaro (2021) refiere la copa como un recipiente flexible que se introduce en el interior de la vagina que recoge el sangrado por un periodo máximo de 10 horas, dependiendo del flujo. Fabricado con materiales hipoalergénicos. Se prolonga una vida de uso con buenos cuidados de higiene y esterilización alrededor de 5 a 8 años. Luego, tenemos la información de Arenas et al. (2020) quien en su análisis con 406 mujeres, concluye que este elemento al ser fabricado con materiales hipoalergénicos, disminuye el riesgo de contraer infecciones si este es insertado esterilizado y de 406 mujeres, se presentó “un caso de síndrome de choque tóxico, uno de atrapamiento mecánico, uno de alergia al producto y mayor riesgo de expulsión en usuarias del dispositivo intrauterino” (p. 163), un caso que demuestra menos alteraciones de este elemento a la salud del cuerpo, teniendo en cuenta que, en su mayoría de marcas, es fabricada con silicona de grado médico, con polímeros naturales, como las proteínas y los polisacáridos y características biocompatibles.

Adicional, de acuerdo con Carranza et al. (2010) este tipo de material se degrada en aproximadamente 100 años, y como alternativa para degradarse puede ser expuesto a temperaturas superiores a 200°C, dándose un proceso llamado degradación térmica, donde se rompen las cadenas de polímero transformándose en una especie de polvillo.

**Figura 5.**  
*Copa Menstrual*



Figura 5. Ejemplo de copa menstrual marca SK, elaborada por la autora del presente documento. Fuente: Elaboración propia.

**Disco menstrual.** Este elemento es similar a la copa menstrual MyLumma (2020), sin embargo, tiene forma de diafragma y se ubica debajo del cuello uterino, dejando un hilo de silicona para su extracción. Este es usado en mujeres que tienen el piso pélvico debilitado o desean mantener relaciones sexuales durante la menstruación.

**Figura 6.**  
*Disco menstrual*



Figura 6. Ejemplo de disco menstrual elaborado por la empresa MyLumma (2020).

**Toallas de tela.** La Lunera (2018), una empresa dedicada a la fabricación de las mismas, socializa que son toallas elaboradas con algodón, dos capas de toalla de microfibra absorbente, una capa impermeable, tela con fricción y broches o botones inoxidable, así mismo no contiene químicos ni fragancias que puedan afectar el PH vaginal. Se estima una vida útil de un año, hay otras marcas que dicen que pueden durar 5 años sin embargo la capa de algodón se cambia en un periodo más corto. Al ser elaboradas con algodón, se estima que se biodegrada alrededor de los 4 años.

**Figura 7.**  
*Imagen toalla de tela*



Figura 7. Ejemplo de toalla de tela diseñada y distribuida por La Lunera. Fuente: La Lunera (2018).

***Esponja menstrual marina.*** Se obtienen en cultivos de mar, es una esponja que se inserta en el canal vaginal que absorbe el flujo menstrual, este es un recurso renovable que puede durar hasta seis meses y para desecharlo se puede botar en la basura orgánica o compostar. Para usar se debe remojar con agua potable, escurrir e insertar. No se recomienda a mujeres con predisposición a los hongos e infecciones Opcions (2018).

**Figura 8.**  
*Imagen esponja marina*



Figura 8. Ejemplo de una esponja menstrual marina procesada. Fuente: Opcions (2018).

**Ropa Interior menstrual.** Ropa interior fabricada con diferentes tipos de tela con la tecnología de absorber el flujo menstrual sin fugas en su exterior. La calidad y tipo de telas varía dependiendo de la marca, sin embargo, muchas destacan que suelen tener una durabilidad de uso entre 5 a 78 horas, Tijaro (2021).

Ahora que se conocen varios productos para la gestión menstrual, cabe resaltar que se abordó en uno en específico, la copa menstrual, debido a que este sirvió como un instrumento para lograr los objetivos en la intervención con las estudiantes del Colegio de la Bici IED.

### ***Copa Menstrual y su origen***

Si empezamos a plantear una especie de línea de tiempo, podemos darnos cuenta que por años, seguramente siglos, las mujeres han usado diferentes productos y objetos para gestionar su menstruación, no obstante precisamente por la coyuntura cultural que esto ha significado y el cambio de costumbres que a lo largo de la historia ha vivido el ser humano, hay gestiones menstruales que se han perdido, otras que se han mantenido ocultas, así como también hay otras que se han impuesto como tradicionales y que terminaron siendo las más usadas por las mujeres.

En el caso de la copa menstrual, que es la base de la presente investigación, aunque es un tema reciente en la sociedad, la realidad va mucho más allá, como lo menciona en su texto Pereyra (2020) al hacer un desglose general de la historia de este método de gestión menstrual, que surge a finales del siglo XIX cuando se empezó a experimentar con la fabricación de objetos para contener el sangrado durante la menstruación, estos productos tuvieron gran aceptación por las mujeres de la época, pero no duraron mucho en el mercado debido al material con el cual estaban fabricados, no cumplían con las medidas anatómicas, ginecológicas y de salubridad para permitir su distribución. Esos primeros elementos eran muy similares a lo que hoy en día conocemos como copas menstruales y su función era exactamente igual, contener la sangre menstrual para luego descartarla.

Hacia 1937, en Estados Unidos, se empieza a comercializar el “Receptor Catamenial” o “Tassette”, conocido como la primera copa menstrual diseñada y patentada por Leona Chalmer, la cual estaba fabricada de goma y tuvo gran aceptación en su momento, por lo cual rápidamente su producción se vio afectada a consecuencia de la Segunda Guerra mundial, debido a que era muy difícil conseguir el material, por lo tanto el producto empezó a perder relevancia e interés (Intimina, 2019).

**Figura 9.**

*Primera patente de copa menstrual*

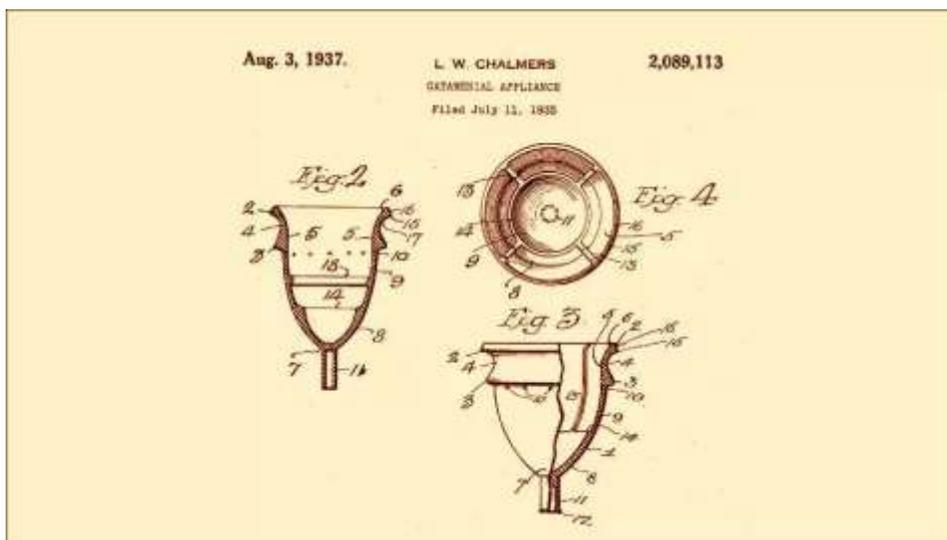


Figura 9. Este es el primer diseño de copa menstrual, realizado por Leona Chalmer en 1935, conocida como “Receptor Cataménial” o “Tass-ette” de la cual obtuvo la patente en 1937. Fuente: Intimina (2019).

A pesar de ser una época de prohibiciones, sobre todo para la mujer, donde hablar de menstruación, ciclo menstrual, sexualidad y genitalidad era considerado un pecado o tabú, Leona Chamler le apostó a seguir mejorando su producto de gestión menstrual, creando así sobre la década de 1950 una nueva versión de la copa menstrual, incluso creó una nueva patente de copa desechable “Tassaway” para generar una competencia en la industria el “usar y descartar” que se había impuesto con la llegada de los tampones creados y patentados por el Doctor Earle Haas. A pesar de sus esfuerzos para crecer en la industria, la empresa con la que Chalmer se había fusionado cerró sus puertas en 1973 lo que ocasionó que las copas menstruales dejaran de venderse y usarse (Ibid).

A mediados de 1980, el producto vuelve a tomar relevancia, esta vez, por el cambio de materiales usados para su fabricación, el caucho quedó a un lado y se empezó a experimentar con látex y esta vez no solamente en el mercado americano, sino que empezó a ser distribuida por todo el mundo teniendo una gran aceptación entre las usuarias. Aun así y con mayor aceptación, todavía seguía viéndose con temor el cambio de prácticas higiénicas femeninas en la sociedad; sexualidad, menstruación y genitalidad eran temas prohibidos que casi nadie se atrevía a tocar y la guerra de marketing entre copas menstruales y tampones era cada vez más evidente, pero sin duda la copa

menstrual había llegado como un acto de resistencia contra las industrias, un acto que favorece la reconstrucción de prácticas higiénicas femeninas alternativas (Ibid).

Para el año 2000 (Ibid), gracias al cambio de perspectiva frente al ciclo menstrual y todo lo relacionado con la sexualidad femenina, varias empresas se lanzaron al mercado de las copas menstruales y desde entonces dicho producto se ha conocido cada vez un poco más. Es un producto que llama la atención al conocer que respeta la naturalidad del ciclo menstrual y del cuerpo femenino, que permite conocer los fluidos corporales de la manera más consciente y realista, que contribuye a la economía y disminuye el impacto ambiental que se viene presentando con los productos tradicionales como toallas y tampones desechables, es un producto que sin duda alguna marca un hito en la historia del cuidado femenino.

**Figura 10.**

Imagen descriptiva de la historia de la Copa Menstrual



Figura 10. Historia de la Copa Menstrual en la que se pueden apreciar los cambios de diseño y material que ha presentado el producto desde la primera patente registrada. Fuente: Elaboración propia basada en la información de Intimina (2019).

Este producto (Ibid), ha venido tomando importancia en la última década debido a la relación del alto gasto económico y el impacto ambiental que genera la utilización de productos desechables de un solo uso, pues a diferencia de absorber la sangre como las toallas o tampones, lo que hace especial a la copa menstrual es que recolectarla o junta por un lapso máximo de 12 horas, luego de ese tiempo la copa se retira, la sangre se vacía en el inodoro, se lava la copa con agua fría para retirar todos los excesos de fluidos y membranas que quedan en el interior y exterior y se puede volver a introducir en el canal vaginal, pues al ser de silicona de grado médico es apta y compatible con el ambiente vaginal, no seca ni reseca la mucosa vaginal como lo hacen otros productos de inserción vaginal como los tampones

(lo que puede llegar a ocasionar patologías ginecológicas), claro está, que con los estudios realizados en los últimos años (Nonfoux et al., 2018, como se citó en Cadavid, 2021) se ha comprendido que la forma de hacer la limpieza y sanitización al producto puede influir en la proliferación de bacterias y es por eso que ahora se recomienda siempre el uso de dos copas durante los días de sangrado, mientras se tiene una puesta, la otra se debe lavar con agua fría y posteriormente esterilizar con agua caliente alrededor de 3 a 5 minutos para evitar que se creen biopelículas de bacterias en la superficie de la copa y así poder alternar el producto y tener mayor seguridad y tranquilidad para no contribuir a la proliferación de bacterias y sufrir del SST .

Otro punto a favor de este método de gestión menstrual es el económico, pues una copa menstrual, siguiendo los protocolos de bioseguridad, uso adecuado y responsable, puede durar hasta 10 años, por lo cual la mujer va a ahorrar increíblemente al no volver a comprar mes a mes paquetes de toallas, compresas y tampones de un solo uso y descartables, algo que se relaciona estrechamente con el impacto ambiental, pues no estará generando esos residuos o desechos plásticos y químicos contaminantes de los que están hechos los productos descartables.

## **CAPÍTULO IV**

### **Diseño metodológico**

La presente investigación desarrolla una metodología de enfoque cualitativa, la cual se enfoca en “comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto” Hernández et al. (2017). Con una orientación empírico analítica ya que, por medio de los encuentros se buscó la explicación, la determinación de causas y efectos cualitativos. Frankfurt (como se citó en Falla, 2016, p. 130) plantea que este tipo de matriz “busca explicar la realidad social a partir de la construcción de sistemas hipotéticos deductivos de contenido empírico, donde establece reglas tanto para su construcción como para su comprobación”. Conociendo la manera en que las estudiantes del Colegio de la Bici IED gestionan la menstruación, encaminado a la identificación de causas y establecer el porqué de las situaciones que lo abordan, posteriormente, desarrollando una estrategia que mitigue la repetición de los hechos y trascienden a través de la oralidad y la experiencia. Este interés de la presencialidad surge a través de la experiencia obtenida en México, donde el encuentro hace parte de ese proceso de reflexión, la interacción presencial permite generar un espacio de confianza para compartir saberes y expresar sentires y pensamientos.

Este tipo de investigaciones, de acuerdo a Hernández et al. (2017) requiere de una revisión exhausta de literatura, del contexto y de la intuición; tiene la particularidad de buscar el entendimiento del fenómeno en todas sus dimensiones, internas y externas, pasadas y presentes, aprendiendo de las experiencias y puntos de vista de los individuos. De acuerdo con (Taylor y Bogdan, 1992, como se citó en Sandoval, 2002) los rasgos propios de este tipo de investigación son Abierta y Humanista, ya que, la abierta, menciona que no excluye la recolección y el análisis de datos y puntos de vista distintos de cada participante; y el humanista, “busca acceder por distintos medios a lo privado o lo personal como experiencias particulares; captado desde las percepciones, concepciones y actuaciones de quien los protagoniza” (p. 42).

De esta manera, de acuerdo a Hernández et al. (2017) el diseño es de tipo Investigación-acción puesto que cuando se presenta una problemática de una comunidad, necesita resolverse y se pretende lograr el cambio. Se utilizó como instrumento de recolección de los datos el diario de campo, con las reuniones grupales y cuestionarios con preguntas abiertas y cerradas. Con una estrategia de análisis de los datos, involucrando a la comunidad en las decisiones sobre cómo analizar los datos y el análisis mismo. Generando como producto, un diagnóstico de una problemática y un programa o proyecto para resolverla como propuesta a soluciones específicas.

Por otro lado, es necesario e importante describir como la autora se sintió en este proceso para conocer el trasegar de este camino. Primero, mencionar que la investigación inició en compañía de otra mujer y amiga de la especialización, sin embargo, cuando se involucra la maestría retoma este camino sola, retos nuevos y autonomía de decisiones importantes, en un principio se intentó gestionar trabajar con mujeres pospénadas, lo cual era un motivante de transformación, pero al negar esta posibilidad, la autora se llenó de tristeza, decepción, soledad e impotencia. A pesar de todo, al atreverse a viajar al país México sola y encontrarse con la colectiva Circula de Mujeres, sintió ese apoyo que tanto necesitaba para continuar la investigación y ejerció en la pasantía encuentro con niñas de diferentes escuelas con temas relacionados sobre menstruación digna a través de la gestión menstrual, que consolidaron la orientación de la investigación y que mejor realizarlo con estudiantes de un Colegio que promueve la identidad y la libre expresión como parte del desarrollo integral del ser humano como es el Colegio de la Bici IED. Esto llenó de alegría y gozo a la autora, permitiendo avanzar en la investigación en menos de dos meses, dando como fruto sentimientos de gratitud y satisfacción al ver que más que ser una investigación, estaba segura de que el aporte de la sociedad desde su quehacer como docente

reafirmaba la pedagogía de la esperanza, como decía el gran Freire, apuntando a una educación libre y transformadora.

### ***Planificación del encuentro***

Se orientaron los encuentros enmarcados de la siguiente manera:

Construir confianza, actividad “Pasar el Muro”. Se solicita ubicar al grupo en una fila mientras una persona es retirada de la misma, para luego expresar que la intención es que, esa persona pase el muro de persona sin tocarlas.

Me cedes tu silla. Las estudiantes se ubican en círculo sentadas y una de pie sin silla, aquella que esté de pie preguntará ¿Me cedes tu silla? Y tendrá la posibilidad de responder sí o no, en caso de recibir una respuesta negativa, buscará a otra compañera. Luego, la persona que se encuentre buscando silla, adiciona en su ejercicio realizar expresiones graciosas con su rostro. Para luego al final comentar las emociones y sentires de la experiencia.

Cartografía Corporal. Por parejas en el suelo se dibuja la silueta de una persona, luego la otra, dibujando, trazando, contando a través de su cuerpo sus emociones y sentires de la vida entorno a su cuerpo y la relación de tener útero. Para luego, cada uno si lo desea compartir su silueta con el grupo.

No eres la única. Observar el documental "Period, end of sentence" 26 minutos de Netflix, posteriormente reflexionar como se sintieron al ver otras mujeres de otro país, viviendo la menstruación de otra manera.

Tejer experiencias. Se sitúan en círculo las estudiantes, luego una a una se le entrega la lana, y dice una característica positiva sobre la menstruación a quien le pase el hilo sin soltarlo, así sucesivamente haciendo un tejido. Finalmente, sin soltar se realiza un diálogo para ver ¿cómo se sintieron?, ¿cómo recibieron las valoraciones?, y si se reconocen en esa descripción, relacionar el tejido con la particularidad de aquello que las une como mujeres.

¿Sabes lo que le sucede a tu cuerpo cuando tienes la menstruación?. Conocer que le sucede al cuerpo cuando se menstrua desde la biología femenina para luego cada una hacer una autobiografía de su menarquia relacionando en un cartel, palabras positivas de la menstruación.

¿Qué es la gestión menstrual? Se dieron a conocer todos los productos encontrados en el mercado clasificados entre no reutilizables y reutilizables, describiendo su composición, formas de uso, tiempo en descomposición, beneficios y afectaciones en la salud de la mujer. Posteriormente, a cada

una se le entrega una encuesta y entorno a esta, se realiza un análisis con el grupo sobre los resultados individuales y grupales para llegar a la reflexión de cuales productos no se conocían y cuáles son los más usados por el grupo. Para luego, calcular cuántos desechos se generan durante un ciclo menstrual por mujer a través de los años y el gasto de dinero que este conlleva, realizando una tabla de comparación de ventajas y desventajas de cada producto.

**Tabla 1.**

*Tabla de identificación productos de gestión menstrual*

Nombre:		Edad:
¿Qué productos usas en tu menstruación?		
Marca con una X		
No reutilizables		Reutilizables
Toallas higiénicas		Toallas de tela
Tampones		Esponjas marinas
		Copa menstrual
		Disco menstrual
Otro		¿Cuál?
¿Cuántos días dura la menstruación?		
Durante este periodo de sangrado, a través de los años desde la menarquía, ¿has presentado afectaciones en la salud a causa del producto regularmente usado (afecciones, infecciones, quemaduras...)?		
		Marca con una X
SI		No
Si su respuesta es SI, ¿Cuáles?		

**Tabla 2.** Identificación productos de gestión menstrual

Conozcamos la copa. Por medio de las siguientes preguntas generar un discurso de conocimientos con las estudiantes: ¿Qué es?, ¿Cómo se usa?, ¿Cómo se percibe la sangre?, ¿es un proceso limpio o sucio?, ¿Soy capaz de tocar mi sangre?, ¿Conozco la altura de mi piso pélvico?, ¿Es higiénico?, ¿Cada cuánto lo debo cambiar? y ¿Cada cuánto debo adquirir uno nuevo?

**Figura 11***Encuentro con las estudiantes*

Figura 11. Registro fotográfico de las estudiantes en los encuentros. Fuente: Elaboración propia.

### ***Fases de la Investigación***

La implementación del método cualitativo también permitió hacer una caracterización de la población, durante cada una de las fases de investigación que se plantearon para el desarrollo de la propuesta de la siguiente manera:

**Figura 12.**  
*Fases de investigación*



Figura 12. Diagrama de las fases de investigación. Fuente: Elaboración propia.

**Fase 1: Reconocimiento de la población y territorio.** Durante esta etapa de la investigación en primera medida se pensó y se realizó la gestión radicando solicitudes en la Casa de la Libertad de la Secretaría de Seguridad, Convivencia y Justicia de Bogotá con las mujeres que han estado privadas de la libertad, espacio que permite que las personas que cumplieron alguna condena, tengan la oportunidad de restituir sus derechos y reincorporarse a la vida civil junto a sus familias y a la comunidad en general, otorgando herramientas de crecimiento personal, colectivo y promoviendo espacios de capacitación laboral y acceso a oportunidades laborales. Se escogió este grupo focal debido a que, en Colombia no existe un espacio educativo orientado al conocimiento de la menstruación y uso de productos de gestión disponibles en el mercado con aspectos relevantes a partir de la economía, desde las políticas públicas, desde la cultura y la educación. Sin embargo, a mediados del mes de julio no se logró esta alianza a causa de negaciones de ingreso a este espacio como proceso de investigación.

Así que, de acuerdo a la experiencia vivida en México, se piensa en las instituciones educativas como espacio innovador y con grandes necesidades de transformaciones sociales, se escoge y se realiza

ese acercamiento a la Institución Educativa Distrital Colegio de la Bici, a través de la visita al rector y solicitudes de radicados teniendo una respuesta positiva y todo el apoyo de la coordinadora del consejo directivo. Para luego, concertar los encuentros con estudiantes del grado decimo entregando consentimientos informados, en un inicio se convocaron 30 de las cuales llegaron 11. Luego, mediante la estrategia de diálogos de saberes, diarios de campo se originó el acercamiento de la autora a cargo del proyecto y las mujeres estudiantes participantes en el mismo.

**Fase 2: Estrategia de Comunicación Bidireccional.** A partir del reconocimiento de población e identificación de varios aspectos entorno a la menstruación y gestión menstrual se generó un espacio comunicativo bidireccional con las estudiantes, promoviendo el autoconocimiento femenino, resignificación del ciclo menstrual y conocimiento de las prácticas de gestión menstrual alternativas, para que así mismo, teniendo el discernimiento y la información correcta, las adolescentes mujeres tomaron la decisión de realizar esa transición de prácticas de gestión menstrual hegemónicas a prácticas de gestión menstrual alternativas.

**Fase 3: Análisis e interpretación de resultados.** Se tuvieron en cuenta los pasos anteriores, la información recolectada y las apreciaciones de las estudiantes participantes del estudio, para conocer los pensamientos y sentires frente a la menstruación y uso de productos de gestión menstrual, proporcionando la transición que se generó en dichas prácticas por parte de las estudiantes.

**Fase 4: Socialización final con las estudiantes del grado décimo del Colegio de la Bici IED.** En una ceremonia de cierre se compartieron los resultados y se obsequió una copa menstrual a todas las estudiantes que decidieron usarla para el autorreconocimiento y la resignificación de esas prácticas hegemónicas que atribuían aspectos negativos a la salud íntima y ambiental desde el campo de la educación.

### ***Población y muestra***

Uno de los temas que han preocupado en el desarrollo de políticas públicas en el país entorno a la mujer, es la adquisición de productos de gestión menstrual y la inexistencia de leyes que amparen a aquellas que no poseen los recursos necesarios para dicho ejercicio, desde lo cual se plantea ¿cómo y desde qué enseñanzas las adolescentes estudiantes gestionan su menstruación? Para dar respuesta a esta interrogación, a través del Plan Institucional Educativo del Colegio de la Bici IED, que busca el desarrollo, la autonomía, la paz, la escucha, el respeto a las diferencias y la equidad, que permitan

cumplir y asumir las responsabilidades y deberes como individuos y ciudadanos; se implementaron espacios educomunicativos que generaron insumos para las próximas generaciones.

**Tabla 2.**

*Población muestra investigación*

Ciudad	Bogotá, Colombia
Ubicación	Cra. 81a #59 Sur-6
Edad Promedio	15 a 18 años
Cantidad de mujeres adolescentes	11

Tabla 1. Características de la población a investigar

#### ***Instrumentos y técnicas de recolección de datos***

Se utilizó la etnografía desde la observación participante como técnica, y como instrumentos de recolección de datos se manejaron diarios de campo donde se relataron los aspectos de los relatos autobiográficos, entrevistas, charlas, junto a la observación participante, complementando con registros fotográficos, a través de una ruta metodológica que orientó las conversaciones y los encuentros dados.

#### **Diaris de Campo**

El diario de campo en esta investigación generó una inmersión al contexto en todas sus realidades y permitió categorizar y analizar una investigación, como afirma Vásquez et al. (2008):

Registro diario de las actividades realizadas, los comentarios del investigador al desarrollo de la investigación, el registro de las observaciones de acontecimientos, el registro de conversaciones casuales, el registro de entrevistas, las hipótesis e interpretaciones emergentes durante la investigación(p. 37)

Por otra parte, como complemento de Investigación Acción Participativa, como plantea Fals Borda (1999) cuando propone una investigación donde el investigador deja de mirar desde afuera, sino se involucra, vivencia la filosofía positiva de vida, ve el mundo con los ojos de los demás, alcanza a interactuar con ese entorno y se piensa en cómo generar nuevas prácticas de buen vivir, no centrarse en

cómo vivir de nuevo, sino posibilitar pensamientos y como este enfoque de investigación, da posibilidades de elección y más con el tema de cómo gestionar su menstruación, esa libre elección de que es mejor para cada mujer y para el cuidado de su cuerpo desde una perspectiva ambiental, y no solo basta con quedarse con la información, sino cómo puede ser transmisora de educación, convirtiéndose en una pedagogía social.

También, se puede abordar desde esa observación para participar, el cual permitió al observador acercarse y emplear la subjetividad para comprender los acontecimientos sociales teniendo la claridad objetiva de cómo abordar la situación a través de acciones para solucionarla (Martínez, 2007). Así mismo, es un instrumento que favoreció una reflexión sobre la praxis, que conllevó a la toma de decisiones sobre la evolución y relectura de todo el contexto (Acero, 2006, como se citó en Fernández et al.), tal como se evidencia en la presente investigación, donde cada diario de campo permitió realizar las intervenciones en busca de ese proceso educomunicativo bidireccional, con base a los diferentes comportamientos que fueron observados y registrados.

## **CAPÍTULO V**

### **Resultados (Devolución creativa)**

En este apartado se plasmaron los resultados que se llevaron en el proceso de investigación, el cual pretendió entender las dinámicas de las prácticas hegemónicas en torno a la gestión menstrual, evidenciando la importancia de generar un espacio educomunicativo en las instituciones educativas, donde las acciones de las estudiantes con una conciencia corporal y ambiental pueden contribuir a la resignificación de las nuevas prácticas en la gestión menstrual, tal como lo afirma Juliao (2013) en la fase del ver, afirma que “el educador recoge y reflexiona sobre los aprendizajes adquiridos a lo largo de todo el proceso de sistematización, para conducirlo más allá de la experiencia al adquirir conciencia de la complejidad del actuar y de su proyección futura”, resignificando la apuesta que se da con los resultados y aplica los contenidos dados en beneficio de la praxis para su posterior uso pedagógico.

### **Codificación por líneas**

Para esta investigación, se clasifica la información obtenida de los diarios de campo, a través de la codificación, este proceso permitió agrupar la información obtenida en categorías que concentran las ideas, conceptos o temas similares descubiertos en esta investigación (Fernández, 2006). Con un enfoque específico, donde por medio de diferentes conceptos se determinen el tipo de conductas, pensamientos, sentires y comentarios que se resaltan gracias a esta herramienta, así mismo, permitió a

quien investiga, obtener una mirada diferente hacia la práctica que realiza, por medio de otra alternativa que conlleve a reunir y clasificar los resultados buscados. Una de las técnicas de la codificación para realizar algún tipo de análisis, es la codificación por líneas, la cual se realizó recorriendo el texto, dando un nombre o codificación, permitiendo evidenciar la realidad de una situación en particular (Gibbs, 2012). En la presente investigación, se llevó a cabo una codificación por líneas a los diarios de campo, donde a cada una de ellas, se le estableció una numeración consecutiva de principio a fin en un orden consecutivo, así mismo, en cada uno de los diferentes diarios de campo. Luego de esto, por medio de una lectura analítica y detallada, se subrayan los hechos recurrentes que encierran una característica en común, dando lugar a la separación por categorías y subcategorías para posteriormente realizar una conceptualización de cada una de ellas.

### **Categorías**

A partir del proceso de la codificación y categorización realizada en los diarios de campo (ver anexos números 4,5 y 6), se presentan las siguientes categorías:

**Figura 13.**  
*Categorías y Subcategorías*

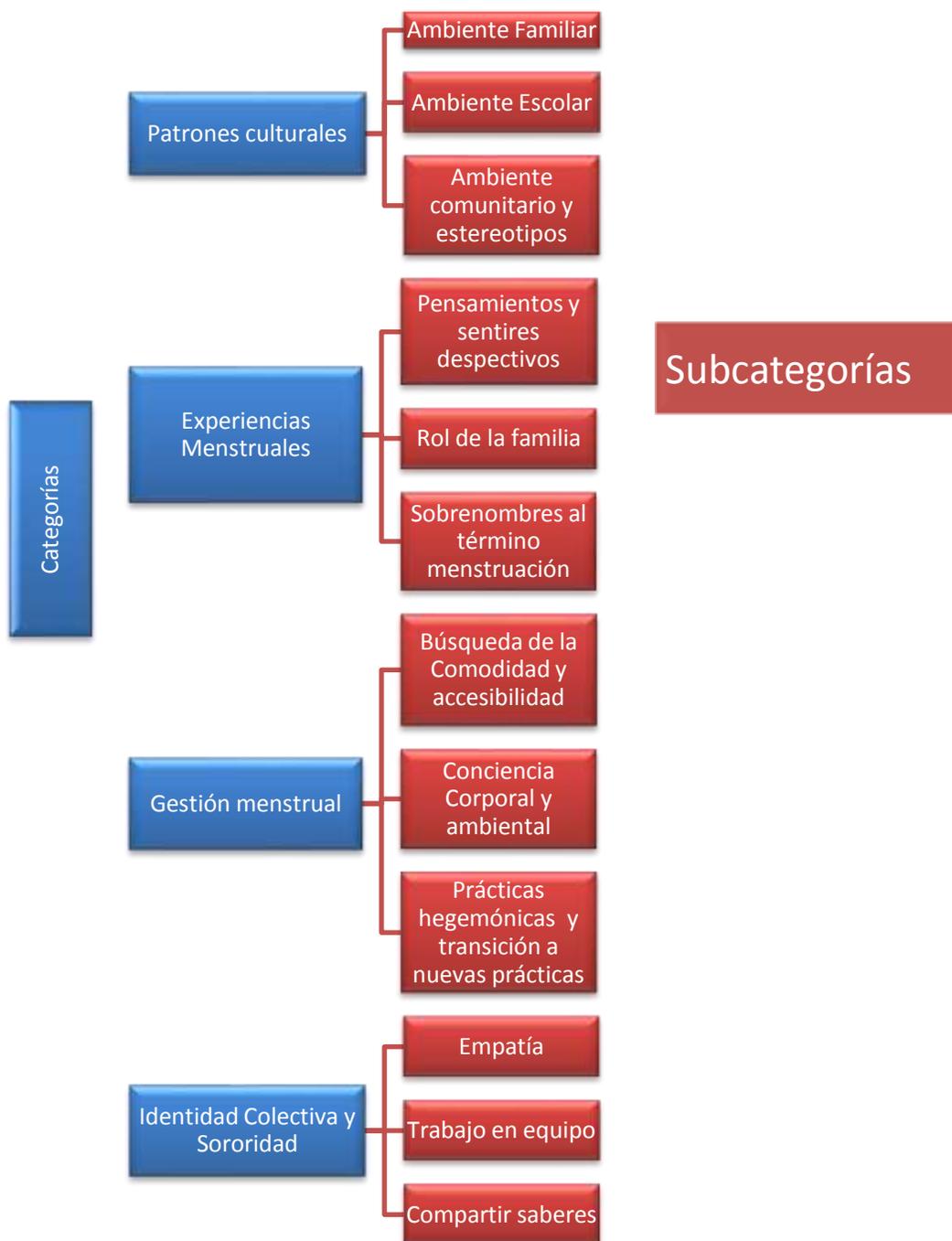


Figura 13. Categorías y Subcategorías. Fuente propia.

Los patrones culturales son aquellos comportamientos que adquieren una sociedad, una construcción de pensamientos, actitudes e incluso sentires que pueden ser aprendidos de manera

generacional, de los abuelos, de las madres, familiares y todo ese tejido social; también los medios masivos de Información se involucran en las formas que se adquieren aprendizajes a lo largo de la vida y como las palabras se transforman en hechos, aspectos naturales del cuerpo que se deben ocultar para encajar en una sociedad con patrones de comportamiento.

La relevancia de las experiencias menstruales como parte fundamental de aquello que les sucede a muchas mujeres, que parecen no pasarle a otras y se expresan de forma negativa o positiva debido al apoyo que se da desde la familia o incluso amistades, generando un reconocimiento de sí misma como parte de una unidad grande dando paso a la identidad de sentirse perteneciente a un grupo.

La gestión menstrual, un tema de responsabilidad sobre un proceso que se convierte en una oportunidad para conocer lo que cada mujer necesita, para sentirse cómoda y que a través de un proceso de aprendizaje, logra conocer cómo tramitar su menstruación, teniendo la oportunidad de saber cómo adquirir ciertos productos.

La identidad y la sororidad es conocerse con o sin menstruación, convirtiendo a la misma mujer, dueña y empoderada de su cuerpo, logrando sentir empatía por sus iguales, enfatizando en el querer compartir, saber y promover la sororidad para el aprendizaje reflexivo colectivo.

### **Análisis de resultados**

Al finalizar la intervención, se registró descriptivamente en un diario de campo, explicando lo observado en diferentes días, el primer paso fue la codificación de líneas, que permitió la posterior identificación de categorías y eventos a partir de acontecimientos repetidos. Las subcategorías que se muestran están codificadas por colores de acuerdo con el siguiente diagrama:

**Figura 14.***Clasificación de categorías por colores*

Categoría 1	Patrones Culturales Corporales	Grigio	Categoría 2	Experiencias Menstruales	Amarillo
Subcategorías	Ambiente Familiar	Naranja claro	Subcategorías	Pensamientos y Sentires Despectivos	Naranja claro
	Ambiente Escolar	Rosa		Rol de la Familia	Naranja
	Ambiente comunitario y estereotipos	Rojo		Sobrenombres al término menstruación	Marrón
Categoría 3	Gestión menstrual	Verde	Categoría 4	Identidad Colectiva y Sororidad	Cian
Subcategorías	Búsqueda de la comodidad y accesibilidad	Verde claro	Subcategorías	Empatía	Amarillo
	Conciencia corporal y ambiental	Naranja claro		Trabajo en equipo	Verde
	Prácticas Hegemónicas Transición a nuevas prácticas	Azul		Compartir saberes	Púrpura

Figura 14. Clasificación de categorías por colores. Fuente: Elaboración propia.

Una vez establecido el punto anterior, se desarrollaron matrices de clasificación en las que se utilizaron fragmentos de texto para identificar su origen a partir de los campos de números de línea y diario que contenían hechos repetidos, haciendo referencia a las siguientes abreviaturas D (Diario), L (Línea), ( 1, 2, 3, 4, 5...) valor correspondiente del registro diario de campo, así (D1, L2-3) donde D1 se describe al número de registro de campo 1 y L2-3, lo que indica que corresponde de la fila 1 a la fila 3. Lo anterior permitió destacar los sucesos más relevantes de cada categoría para luego crear un mapa semántico de cada categoría y su correspondiente interpretación.

Figura 15

Ejemplo de Diario de Campo Real

FACULTAD DE COMUNICACIÓN	
DIARIO DE CAMPO DIAGNÓSTICO N. 1	
NOMBRE: KATHERINE GONZÁLEZ QUINTERO	2022
INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO DE LA BICI IED	
<p>1Inicia el encuentro en un espacio tranquilo del colegio, un salón llamado polivalente,  2donde se cuenta con un amplio espacio y equipo disponible para video y audio. Me  3presento y doy a conocer el objetivo de los encuentros, en donde firmaron un  4consentimiento informado los acudientes, la edad de las estudiantes oscila entre los 15 a  518 años de edad. Una estudiante menciona que es un encuentro donde se hablará de  6menstruación y que la curiosidad la llevó allí. Así que nos ubicamos en círculo de pie,  7donde cuento un poco de lo que me gusta hacer en mi tiempo libre y lo que me apasiona,  8para luego una a una presentarse con el nombre y que hacen en sus actividades libres, una  9a una van contando que les gusta dormir, ver series de <u>netflix</u>, ver anime y salir con las  10amigas. Luego, en la segunda ronda les pregunto sobre que las apasiona y disfrutan hacer,  11comentan dibujar, aprender a maquillarse, patinarse, pasar tiempo con la familia,  12direccionar el cine y critica del arte. En la medida que comentan, sus mismas compañeras  13hacen expresión de asombro y felicitan a las que dicen algo diferente, comentan <u>uy que</u>  14chévere, no sabía eso de ti, que interesante.</p>	

Figura 15. Diario de Campo con matrices de clasificación de categorías por colores. Fuente: Elaboración propia.

Figura 16

Matriz Categorial Diarios de Campo

Hechos ocurrientes	Categoría	Subcategorías	Observaciones
<p>11comentan dibujar, aprender a maquillarse, patinarse, pasar tiempo con la familia, 12direccionar el cine y critica del arte. En la medida que comentan, sus mismas compañeras 13hacen expresión de asombro y felicitan a las que dicen algo diferente, comentan <u>uy que</u> 14chévere, no sabía eso de ti, que interesante. (D1 L11-14)</p> <p>nuestros compañeros, compañeras e incluso padres pueden 52comentar que no les gusta ese tipo de maquillaje y aun así lo seguiré usando porque es 53como me gusta y me siento cómoda de esa forma (D1 L51-53)</p> <p>56Después, les explico que por parejas dibujen en el suelo la silueta de cada una con tiza, 57espacio de risas al ver que <u>si levantarse no querían como ellas querían, así que 58tomaron más tiza y se colocaban cañetas, se arreglaron en ellas, los pines, la cinta a 59concluso unas se dibujaron con la pared 60mendando de la mano</u> (D1 L56-59)</p> <p>su dibujo 68no tiene líneas continuas y comenta al grupo que <u>siempre la familia comenta por su cuerpo al ser "gorda"</u> (D1 L68-69)</p>	<p>Patrones Culturales Corporales</p>	<p>Ambiente Familiar</p> <p>Ambiente Escolar</p> <p>Ambiente Comunitario</p> <p>Interacción</p>	<p>En el inicio de los encuentros con las 11 estudiantes del Colegio de la Bici IED, se pudo evidenciar unas series de patrones culturales, los cuales son los comportamientos de las personas dentro de la sociedad, una sociedad que se ha tejido a través de tres ambientes. El primero "Ambiente Familiar", en donde la familia es con quien se encuentran respuestas a muchas preguntas cuando la niñas y/o adolescente está creciendo, y en el momento en que acontece su menarquia, preparan a aquella mujer a la planificación porque relacionan su ciclo menstrual con el</p>

Figura 16. Matriz Categorial de Diarios de Campo con matrices de clasificación de categorías y subcategorías por colores. Fuente: Elaboración propia.

A continuación, se expone la discusión al enfrentar las revelaciones de las diferentes estudiantes, autores y resultados fácticos vistos en las intervenciones realizadas.

***Patrones culturales e imaginarios del cuerpo de la mujer desde el entorno familiar, escolar y comunitario como obstáculo de nuevos procesos educomunicativos***

A lo largo de la historia, la mujer ha sido un pilar para la sociedad debido a los diferentes roles que ha desempeñado y que con el pasar de los tiempos ha buscado esa igualdad de género y de oportunidades para lograr su desarrollo emocional, cognitivo y social que todo ser humano debería tener, como parte de su esencia de dignidad. Sin embargo, hoy en día sin conciencia de algunos hechos se siguen teniendo unos patrones culturales que demuestran el comportamiento, pensamientos, sentimientos e imaginarios frente al cuerpo de una mujer y como este incide directamente en la mujer quien en su sabiduría sabe que algo no es correcto, tal como menciona Tijaro (2021):

Nuestros cuerpos se encuentran inundados de códigos culturales que los convirtieron en territorio fértil para la explotación y reproducción laboral, el enriquecimiento de las distintas industrias y el fortalecimiento de un sistema cargado de desigualdad (p.29)

En el contexto social con las 11 estudiantes del Colegio de la Bici IED, se pudo evidenciar esa educación bancaria que Freire (2015) tanto acometía para generar nuevos procesos anti hegemónicos desde la lógica ético-crítica, sin embargo la sociedad en la que están creciendo las nuevas generaciones se convierten en un reto para los procesos educomunicativos, así, en los diferentes encuentros con las estudiantes, un factor importante a tener en cuenta son los patrones culturales que se tejen alrededor del cuerpo de una mujer, enmarcada en los entornos familiares, escolares y comunitarios, junto con los estereotipos e imaginarios. Tal como se narró en el diario de campo de diagnóstico, donde las estudiantes manifestaron al realizar su silueta en el suelo, moldear de nuevo la figura, arreglar el cabello, colocar uñas, colocar la cintura más pequeña y comentarios sobre sentir complejos del cuerpo.

Este hecho radica en cómo la misma sociedad ha impartido en “maneras correctas” e ideales de cómo lucir para ser “bella”, unos estereotipos que muchas adolescentes, al estar en una etapa de aprendizajes escolares, involucran sus sentimientos y se ve afectado su autoestima y como toma parte de estos espacios el rol del hombre, algunas estudiantes mencionaron el acoso que han sentido a lo largo de la vida con comentarios que hipersexualizan su feminidad, implicando sus formas de pensar al vestirse enfatizando el uso de la falda, llegando a conclusiones por parte de las estudiantes la misma desde la comparación logran bajar el autoestima de las mismas mujeres. Una serie de patrones

culturales normalizados por parte de los hombres, una lucha que desde el feminismo y otras colectivas de mujeres y sus acciones, han logrado mitigarse pero que sigue siendo un gran reto de deconstrucción para la población misoginia. Y construcciones de la sociedad sin distinguir género, edad o cultura desde diferentes medios de información, como la televisión, redes sociales, amistades e incluso la oralidad.

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante mencionar que el ambiente familiar, muchas niñas y adolescentes encuentran con quien responder dudas relacionadas al cuerpo cuando están creciendo, caso claro visto en los diarios cuando mencionaban el rol de la madre, al ser vista como una guía que, con amor, enseña y aconseja desde el amor propio y aceptación. Una afirmación de la importancia de una comunicación educativa desde la propia realización e interacción con los demás, como menciona Jean Piaget, desde esa propia realización y construcción del pensamiento colectivo.

Por otro lado, el rol de esta figura, después a su menarquía, preparan a aquella adolescente a la planificación porque relacionan su ciclo menstrual con el embarazo, como se menciona en los diarios de campo que muchas estudiantes son sometidas a la planificación, sin tener en cuenta si era la forma más viable de enseñar que le estaba pasando a su cuerpo porque así se ha enseñado de generación en generación y desde la medicina, ofrecen esos productos para romper el ciclo de “sistema reproductor femenino” y llevar esa responsabilidad de no quedar embarazada, buscando con ansias que menstrúe cada mes porque por épocas se ha creído que la mujer es para tener hijos, por eso se dice hoy en día “sistema anatómico de la mujer” rompiendo esos imaginarios del útero de una mujer.

Luego, se encuentra el ambiente escolar, un espacio donde la educación impartida desde el Ministerio de Educación direccionada a las instituciones educativas carece de espacios donde se hable de la menstruación como un hecho educativo y político, siendo también un ambiente donde la personalidad está en formación y ciertas actitudes afectan a las demás. Reconociendo a su vez, la menstruación como un proceso de aprendizaje en cualquier entorno que requiere de autoconocimiento.

### ***Las experiencias menstruales como un factor influyente en la interacción social de las estudiantes con el entorno cultural***

Cuando se habla de menstruación, muchos textos informativos e incluso la sociedad, corresponden a que es la consecuencia cuando un ovulo no es fecundando, se disuelve y el revestimiento del endometrio engrosado del útero se desprende y sale por la vagina en forma de sangre (Jiménez et al., 2009). Lo cual no está mal, pero no se encuentra esa relación de lo que podría ser realmente significativo para una mujer, surgiendo pensamientos y sentires despectivos a través de las

experiencias que han tenido desde su menarquia y sus próximas menstruaciones, ejemplo claro con las conversaciones con estudiantes que comentaron sentir miedo la primera vez que vieron sangre, repudio al sentir cólicos, asco al tocar sangre, buscar soluciones para que no se vea la sangre y los comentarios de las personas al relacionar ese periodo con los estados de ánimo. Una serie de oraciones peyorativas y muestra de una falta de procesos de relaciones tal como plantea Kaplun (1998), la interacción dialéctica de que es la menstruación y construir una realidad se da desde otra perspectiva, como Tijero (2021) que da una apuesta al término menstruación desde una experiencia natural, desde hablar sobre salud y derechos, siendo una llave para el autoconocimiento, el poder de decisión, la esencia de ser madre y primer alimento del bebé, ciclos corporales, salud íntima, la cotidianidad y una serie de todo porque finalmente el útero hace parte de la esencia como mujer, una propuesta de transformación a las experiencias menstruales.

Por otra parte, no dejar a un lado ese rol que tiene la familia en la interacción que se tiene con este periodo, puede ser de manera positiva o negativa, hechos negativos como experiencias de las estudiantes cuando reciben comentarios de la familia al decirles gordas por los cambios hormonales y dar soluciones poco ortodoxas, afectando formas de ver esta etapa de la vida. Generando cierta tensión en la interacción que toma la estudiante con el mundo, dándole paso a problemáticas que afectan la autoestima y aceptación de su ciclo menstrual.

Ahora, se tiene por otro lado el rol de la familia que toma relevancia de manera positiva, acontecimientos que se expresaron en las experiencias compartidas de las estudiantes, cuando tuvieron su primera menarquia ya sabían lo que estaba sucediendo porque les habían enseñado, les mostraron como utilizar la toalla higiénica y como descartarla, la confianza de contar ese nuevo camino por recorrer y la tranquilidad de enseñar el proceso, donde se encuentra que el rol de la madre es uno de los más importantes, es quien de primera mano ejerce su labor de educanda y desde el amor maternal enseña lo que a ella le han enseñado por épocas, comprando los elementos de higiene como toallas y tampones, generando confianza y tranquilidad para que su primera y próximas experiencias con la sangre sean más amenas. Reafirmando la importancia de esa figura familiar para los aprendizajes de la vida.

Si bien es un proceso conocer su menstruación, desde el discurso de cómo se percibe esta sangre con comentarios dichos por las estudiantes como: me llegó, me bajó, esa cosa, esa mierda, siendo parte del reto, la deconstrucción de palabras y apropiación de este hecho corporal, político y cultural.

### ***La gestión menstrual, la necesidad de ser un proceso formativo e innovador para la mujer de hoy***

La gestión se entiende como proceso de responsabilidad que es llevado a cabo en diferentes espacios para conseguir un objetivo, sin embargo, al hablar de la palabra gestión menstrual, como nos mencionaba Pereyra (2020) es asumir y llevar a cabo las responsabilidades sobre este periodo del ciclo menstrual, es un término poco conocido para las estudiantes del Colegio de la Bici IED, pero que ellas han estado realizando estas prácticas de manera inconsciente a través de sus hábitos de programación de la llegada de sangrado, utilizando productos menstruales a libre albedrío.

Posteriormente, surge la necesidad de ver la menstruación como signo vital, como describe Tijaro (2021), la misma importancia de prestar atención al pulso cardiaco, a la frecuencia respiratoria, debería tener el sangrado, porque a través de la misma, el cuerpo comunica. Donde el abordaje de los productos que deciden usar ya sean reutilizables y no reutilizables son esenciales para las vivencias menstruales de cada una, donde se denota que un factor importante para escoger este elemento es la comodidad y que tan asequible sea, sumando las enseñanzas que se imparten en casa y que el mismo mercado hace fuertes campañas de promoción a sus productos, un término de reflexión “una mujer es una cliente potencial para las industrias famecare de tampones y toallas higiénicas no reutilizables” ya que, mes a mes estará comprando y durante 35-40 años replicará esta acción.

Teniendo en cuenta la gama de productos, en unos con más publicidad y énfasis, se encuentran en el mercado toallas higiénicas, toallas de tela, tampones, copas menstruales, discos menstruales esponjas marinas y ropa interior absorbente. En el encuentro, por medio de una encuesta, se obtiene el resultado que todas las estudiantes usan toallas y dos estudiantes toallas y tampones, una reflexión para ellas sobre la responsabilidad de saber todo lo que pasa en la menstruación, cuando llega, cuanto tiempo dura, como descarto el producto menstrual, desde la responsabilidad corporal, social, cultural, ambiental y política. Creando un espacio con las estudiantes, que no es centrada en el maestro y el alumno como plantea Freire (1968), teniendo en cuenta su experiencia y conocimientos, una educación horizontal que busca la emancipación de lo hegemónico, en este caso de la menstruación y de la responsabilidad de gestionarla desde el campo de la educación y la comunicación de saberes. Una posibilidad de reconstruir términos y prácticas que estén orientadas al bien común.

En consecuencia, después de realizar un análisis de las dos palabras que juntas sonarían un poco extraño, ha tomado poder cada día debido a que, la gestión que realizan para adquirir, programar la llegada, las formas de descartar los productos que no debe entenderse como un ejercicio de responsabilidades personales sino también de responsabilidades “educativas y sociales dentro del

contexto de la salud y del cuidado ambiental.” (Pereyra, 2020, p. 285). Llegar a la interiorización de este reto, fue importante realizar a través del ejercicio reflexivo de cantidades utilizadas de productos no reutilizables estudiante por estudiante teniendo en cuenta que todas utilizan toalla higiénica desechables.

Resultandos que a ellas sorprenden, hecho ocurrente como el uso de alrededor de 576 y 12.768 no reutilizables con un gasto entre \$1.152.000 y \$6.384.000 a lo largo de la vida. Un ejercicio que da cuenta de cómo mujeres somos promotoras de productos contaminantes y no solo basta conocer la existencia de otros productos, sino que se hace necesaria la pedagogía educacional, como aprendo de otras, que me pueden enseñar, cuáles son mis temores y otra serie de reflexiones que sean encaminadas a la conciencia corporal y ambiental, conocer realmente el primer territorio que se habita: el cuerpo de pies a cabezas, sin flujos, con flujos, en desarrollo, sentires... y desde la existencia tener esa conciencia de cuidar el segundo territorio, el planeta tierra donde se vive y brinda todas las posibilidades de existencia.

Por lo tanto, conociendo las particularidades de cada producto menstrual y realizando una tabla de ventajas y desventajas, se encontraron varias confrontaciones de unos productos con otros, claro ejemplo la toalla higiénica no reutilizable se describen varias oraciones en desventajas pero es el más utilizado y la copa menstrual es el producto con más ventajas, pero ninguna lo usa, comentaron que desde su análisis, la toalla es el que siempre se les ha enseñado usar y nunca hubo espacios en el colegio que hablara de los demás, con un reconocimiento de las masas de desechos que se generan, la elaboración de los derivados del petróleo, las consecuencias prolongadas de su uso y el desconocimiento a otras, generaron la curiosidad y la reflexión de querer dejar a un lado esas prácticas hegemónicas y hacer la transición a nuevas prácticas usando la copa menstrual como producto de gestión menstrual, la responsabilidad de conocer que es gestión menstrual y su responsabilidad social de compartir los aprendizajes del espacio.

### ***La menstruación que teje identidad colectiva y sororidad a través de la comunicación y educación***

A través de los encuentros con las estudiantes del Colegio de la Bici IED, se compartieron de manera gradual gustos, pasiones, pensamientos y sentires que poco a poco fueron dando cuenta de esa identidad en la que todas se estaban reconociendo, primero por el hecho de ser mujeres, segundo por tener tantas cosas en común en sus hobbies y tercero y más relevante, el tener la menstruación y el tejido de experiencias, pensamientos, creencias y prácticas que se construían en torno a este en la medida que iban avanzando los encuentros y que finalmente se constituye en sororidad, la solidaridad

que existe entre mujeres reconociendo que hay unas diferencias de género que las compromete a terrenos totalmente diferentes en relación a sus experiencias y vivencias corporales.

De esta forma, se encuentra la formación del valor de la empatía, donde la capacidad de darse cuenta de los sentimientos y pensamientos de los demás permiten procesos educomunicativos, como expresaba Freire (2017) con su ejemplo de vida, se colocaba en el lugar del otro, comprendió y tematizó junto a otros, reflexionando sobre el servicio educativo que te hace correr de tu lugar personal para pensar siempre en el otro, proponiendo la pedagogía de la esperanza, transformar a los oprimidos de esa educación bancaria, un nuevo mundo para el campo de la educación y la comunicación, rompiendo a la educación instructiva y de la mano de un proceso endógeno que no se centra en los comunicados ni efectos, sino de la interacción dialéctica entre las personas y su realidad (Kaplun,1998).

Con la actividad de la silla narrada de los diarios, es una muestra de cómo las estudiantes perciben y se conmueven con las demás, actividad basada en ubicarse en círculo sentadas y una de pie sin silla, aquella que esté de pie preguntará a otra ¿Me cedés tu silla? Y ella tendrá la posibilidad de responder sí o no, en caso de recibir una respuesta negativa, buscará a otra compañera. Luego, la persona que se encuentre buscando silla, adiciona en su ejercicio realizar expresiones graciosas con su rostro. Para luego, al final comentar las emociones y sentires de la experiencia. Al ver que una situación coloca a otra persona en una posición incómoda conmueve y llega a ser parte de la impotencia, el no poder hacer algo. De otra forma, se coloca en evidencia la reacción del documental “Period, end of sentence” cuando los perros sacan las telas que usan las mujeres para su menstruación y los hombres se dan cuenta, genera sentires en torno al tema de la menstruación que viven mujeres a más de 10.000 kilómetros por sus condiciones y logran entender la vergüenza que pudieron haber sentido sin conocerlas, sin estar cerca, solo el hecho de menstruar conmocionó, es por esto, que en el ejercicio de tejer palabras con un hilo y llevarse un trozo de él, sintieron que eran parte de un grupo en búsqueda de un objetivo, romper los estereotipos que se tejen frente a este y que mejor forma de hacerlo, enseñar lo aprendido a las nuevas generaciones del colegio.

De la misma forma, surge a partir de este hecho el trabajo en equipo para conseguir objetivos planteados en este nuevo grupo que se identifica como las nuevas sabedoras de gestión menstrual, siendo un ejercicio progresivo pero innato en ellas, claro ejemplo en la actividad “Pasar el muro”, el cual se solicitó ubicar al grupo en una fila mientras una persona es retirada de la misma, para luego expresar que la intención es que, esa persona pase el muro de persona sin tocarlas donde consiguieron el

objetivo trabajando en equipo, comunicando estrategias, pero sobre todo viendo la necesidad de la otra persona para encontrar soluciones.

Así mismo, al final de los encuentros ellas mismas proponen trabajar en equipo para lograr aquello que llaman, una nueva menstruación para las compañeras que aún no conocen, qué es la gestión menstrual y reflexionen frente a los hechos y se manifieste la corresponsabilidad corporal, social, cultural y educativa a través de la vida cotidiana. Encontrando un camino en el compartir de saberes, como expresa Barbero (2010), una educación expandida donde los nuevos aprendizajes, las nuevas formas de aprender vayan más allá de la escuela, más allá de los alcances del Ministerio de Educación en Colombia, y se ponga en puesta la estrategia de nuevas pedagogías, orientada a la construcción de una sociedad de saberes compartidos que desde la comunicación y la educación de los espacios de la ciudad, se generen aprendizajes con una perspectiva integradora y holística.

Las estudiantes interiorizaron la existencia de otros espacios de aprendizajes y que ellas con sus nuevos aprendizajes, son voceras de esta apuesta por una educación de saberes compartidos al aceptar que, con esa transición de toallas no reutilizables al usar la copa, deciden conocerse, amarse y aceptar la menstruación como algo propio y natural en el desarrollo de cada mujer. Como parte de ese proceso de emancipación hegemónico, se integran lenguajes corporales y conectan los elementos de comunicación constituyendo herramientas digitales como propuestas de esa búsqueda de la educomunicación, elementos propuestos como: realizar un podcast, un libro corto, una campaña y un juego digital. Una reflexión añadida por parte de ellas: “la mejor forma de conseguir que las otras cambien es enseñándoles y hacer este mismo proceso que hicieron con nosotras”.

Un proceso que permitió aprender desde una experiencia bidireccional, donde participaron mujeres que no están aisladas de su realidad y como plantea Cloutier (2001), todas las mujeres del espacio lograron una comunicación integral, todas tenían algo que decir, sentirse escuchadas, con opiniones tenidas en cuenta donde la horizontalidad educativa aborda el objetivo de esta investigación.

## **CAPÍTULO VI**

### **Conclusiones**

De acuerdo a lo planteado en el presente proyecto de investigación, el cual se desarrolló a partir de los encuentros realizados y descritos de manera precisa en dos diarios de campo, se llevó a cabo la discusión realizada a raíz de la categorización, conceptualización e interpretación dada a cada componente en relación con la teoría, donde a su vez, se lograron evidenciar las diferentes reflexiones

que dan lugar a la importancia de espacios educocomunicativos en temas de prácticas de gestión menstrual en el entorno escolar, que dieron lugar de manera progresiva: cuerpo, menstruación y gestión menstrual.

En vista de ello, en el desarrollo de los diversos encuentros puede entenderse como una conexión significativa, la relación del cuerpo de la estudiante con sus entornos escolares, familiares y comunitarios, encontrando que se siguen construyendo paradigmas sociales frente al cuerpo de la mujer, como mencionaba Tijaro (2021) el fortalecimiento de un sistema cargado de desigualdad y la necesidad de dejar a un lado esa educación bancaria, depositando “conocimientos” en quien dice ser una persona vacía, cuando las mismas estudiantes se reconocen como únicas y que sus diferencias inciden en cómo se sienten, afectando su autoestima, su proceso de autorreconocimiento, deseos de verse como otra a causa de estos imaginarios de cuerpos esbeltos y ceñidos, que cumplen a estereotipos diseñados propiamente por una cultura, pero que con encuentros anti hegemónicos desde la lógica ético-crítica (Freire, 2015) se logra el autorreconocimiento del cuerpo con flujos, sin flujos, en desarrollo, con cambios, con ciclos y una serie de variedades que se vivirán a lo largo de la vida con el valor agregado de esa autonomía femenina con reflexiones culturales, sociales, educativas, económicas y políticas.

Por otro lado, cuando la palabra menstruación llega a acotación, es necesario dejar a un lado las clases de anatomía, donde todas las estudiantes se sientan y frente a un docente ven imágenes de poco entendimiento y llegan a la conclusión que se menstrua a causa de un ovulo que no fue fecundado donde la “educación está” pero la comunicación es nula; cuando la necesidad real de una población en etapa de conocimiento del mundo está orientada a la efectividad de los encuentros, construyendo una realidad que se da desde otra perspectiva y con la posibilidad de un modelo endógeno acorde al grande maestro Kaplun (1998), una educación que pone en énfasis el proceso, donde la comunicación y la educación se toman el espacio para que se genere una interacción dialéctica y se desarrollen capacidades intelectuales y su conciencia social sea más asertiva a la realidad. Las estudiantes lograron expresar sus sentimientos, sentires y colocaron en discusión las nuevas formas de aprender sobre la menstruación y lo que implica en la mujer en su totalidad.

De este modo, en los encuentros llegaron las reflexiones acerca de cómo llevaron a cabo su menstruación utilizando los diferentes productos menstruales que se encuentran en el mercado, en donde se encontró que el 100% de ellas utilizan elementos no reutilizables debido a que no conocen otros, huelen rico, son más asequibles en el mercado y consideraban que su costo era bajo, además, sus

familias juegan un papel importante, por lo general la madre, es quien enseña cómo gestionarla y hace parte de la vida cotidiana adquirir estos productos. Sin embargo, cuando se exponen otros productos, el impacto de ellas es bastante sorprendente al conocer más elementos en el mercado y logran conectar las diferencias de cada uno, reconociendo que es una práctica de discernimiento saber cómo gestionar la menstruación desde el valor agregado a la conciencia corporal y ambiental, utilizando productos más amigables con el cuerpo y el planeta, escogiendo la copa menstrual por sus grandes ventajas y que así como en un principio hubo el temor de usar una toalla higiénica no reutilizable, será un reto aprender sobre la copa y que este será un hito para un proceso nuevo de autorreconocimiento, autocuidado, autonomía, autoestima, resistencia y re-existencia femenina al transformar las prácticas de gestión menstrual hegemónicas hacia prácticas de gestión menstrual alternativas.

Por consiguiente, ¿Cómo llegar a esa transformación de las prácticas de gestión menstrual hegemónicas hacia prácticas de gestión menstrual alternativas? en esta investigación fue evidente la identidad colectiva y la sororidad; concepciones que permitieron ver una ruptura con los discursos hegemónicos sobre los cuerpos de las niñas en formación. Así, como la generación de nuevas narrativas desde un pensamiento crítico, que cuestionan el modelo de desarrollo que impulsa una industria de consumo poco consiente al desarrollo de prácticas consientes sobre las necesidades del cuerpo, rompiendo estereotipos, esquemas instalados e impulsando procesos de transformación desde el campo de la comunicación como una apuesta de vida. Y que, además se materializa en acciones de formación ahora promovidas por las educandas participantes de esta indagación.

Todo ello, se tejió en los encuentros, el compartir pensamientos o sentires frente a la menstruación y sus formas de gestionarla, logró alcanzar que sentirse como parte de un grupo al ser mujer, casi la mitad de la población del mundo, desde la empatía, el trabajo en equipo y el compartir saberes, se puedan transformar espacios desde la comunicación- educación que van ceñidas a las grandes enseñanzas de Freire (2017), Barbero (2010) y Cloutier (2001) donde la comunicación educativa sea bidireccional y comprendida desde la inteligencia colectiva, el planteamiento de escenarios constituidos por los saberes compartidos, ese diálogo de saberes, saberes desde sus experiencias y aprendizajes que transforman ambas partes. En otras palabras, una comunicación para la transformación, una orientación crítica y circunstancial de cambiar y transformar lo hegemónico con un sentido educativo que atraviesa realidades de las personas de manera individual y colectiva. Con un enfoque de esperanza, construyendo nuevas realidades para aquellas niñas que aún no han tenido su

menarquía, para aquellas adolescentes que están en esa búsqueda de respuestas y para aquellas mujeres que han estado arraigadas por años a la desesperanza.

Y desde esa sororidad, como resultado no esperado se generó producción de mensajes propios por parte de las estudiantes a través de un juego digital en la aplicación Genially, donde ellas relatan indirectamente que les gustaría enseñar, que marcarían a sus compañeras al leer reflexiones en torno al cuerpo, la gestión menstrual y la sororidad, propuesta que marcará en sus existencias como adolescentes cercanas a entrar a la adultez, estudiantes que con tan corta edad, desean compartir sus sentires esperando mejorar la calidad de vida de las demás, romper esquemas hegemónicos y generar mensajes decoloniales, forjar un legado en el colegio, dejando en claro que no serán solo recursos digitales sino procesos de comunicación educativa, que se espera compartir el primer boceto en la socialización de este documento, siendo ellas las primeras en interiorizar la existencia de otros espacios de aprendizajes y que ellas con sus nuevos aprendizajes, sean voceras de esta apuesta por una educación comunicativa de saberes compartidos y transformador en torno a la menstruación y la responsabilidad de gestionarla.

### **Prospectiva**

De acuerdo a la experiencia vivida por las estudiantes del Colegio de la Bici (IED), la presente investigación generó importancia a los temas de menstruación, gestión menstrual e identidad colectiva y sororidad en el ámbito escolar en el marco de la comunicación educativa, modificando la homogeneidad de este espacio como una propuesta que le apunta al cambio, a la transformación de realidades desde la conciencia corporal y ambiental en cada mujer de una manera más holística y fructífera a su proceso formativo y social.

Como parte de este camino: lograr que todas las estudiantes, niñas, adolescentes y adultas que hacen parte del Colegio, puedan conocer los beneficios inherentes de conocer su cuerpo a través de la menstruación y gestión menstrual, las estudiantes que hicieron parte de esta investigación, desde sus experiencias y sentires, deciden realizar transformaciones educomunicativas plasmando una producción de mensajes de las estudiantes a través del juego digital llamado “Menstruapoly” en la aplicación Genially, el cual se espera poder socializar el día de entrega de dicho documento, utilizando este recurso digital para que, sin importar la edad, se acerquen al conocimiento de su menstruación y la gama de posibilidades que se usan para gestionarla, incentivando la participación. Añadiendo, la posibilidad de crear infografías y un podcast, un conocimiento que ellas adquirieron y desean compartirlo basado en su pensamiento de la base de la sororidad.

A la fecha, el juego inicia con fichas de mujeres con diferentes figuras incentivando la aceptación de las diferencias de los cuerpos de todas. Luego de lanzar el dado, la ficha avanzará por medio de las 5 tierras del tablero

- Tierra de la aceptación
- Tierra de la menstruación
- Tierra de la gestión menstrual
- Tierra de productos de gestión menstrual
- Tierra de la sororidad

En cada una de las tierras, se encuentran casillas con reflexiones que ayudarán a conquistar cada una de las tierras. Cuando la ficha se ubica en una casilla, deberá comprarla o pagar arriendo por pasar, con productos de gestión menstrual, que representarán el dinero de comprar que se acostumbra en el mundo real. Gana quien use menos productos de gestión menstrual en un tiempo determinado. Como se mencionó anteriormente, aún se encuentra en construcción.

Figura 17. Borrador Juego Menstruapoly

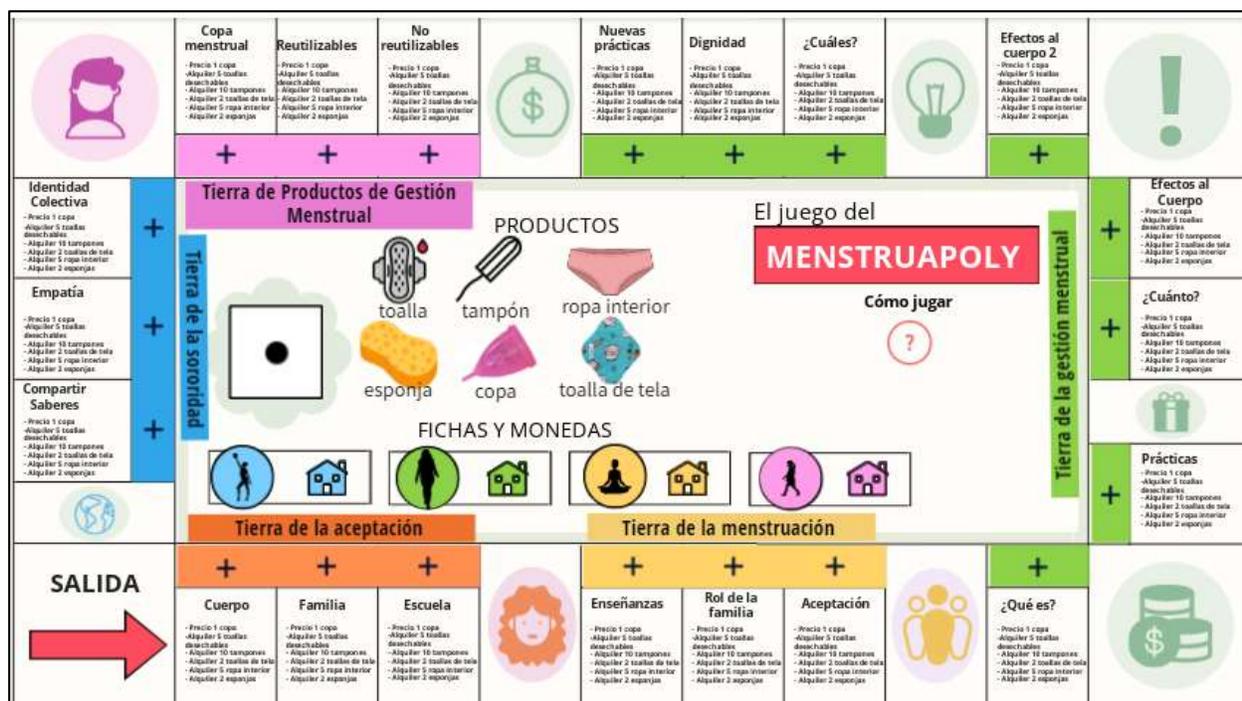


Figura 17. Borrador Juego Menstruapoly. Fuente: Elaboración estudiantes Colegio de la Bici IED

Figura 18

Borrador Instrucciones Juego Menstruapoly

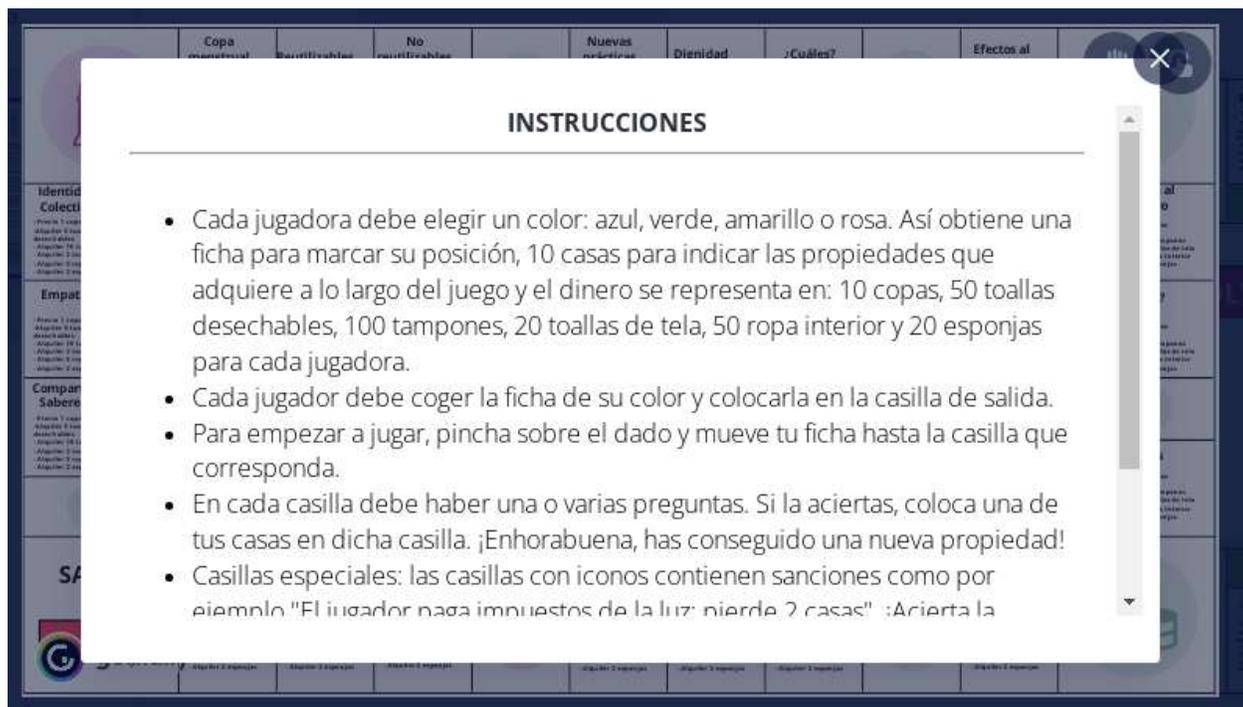


Figura 18. Borrador Instrucciones Juego Menstruapoly. Fuente: Elaboración estudiantes Colegio de la Bici IED.

**Figura 19**  
Borrador dinámicas Juego Menstruapoly

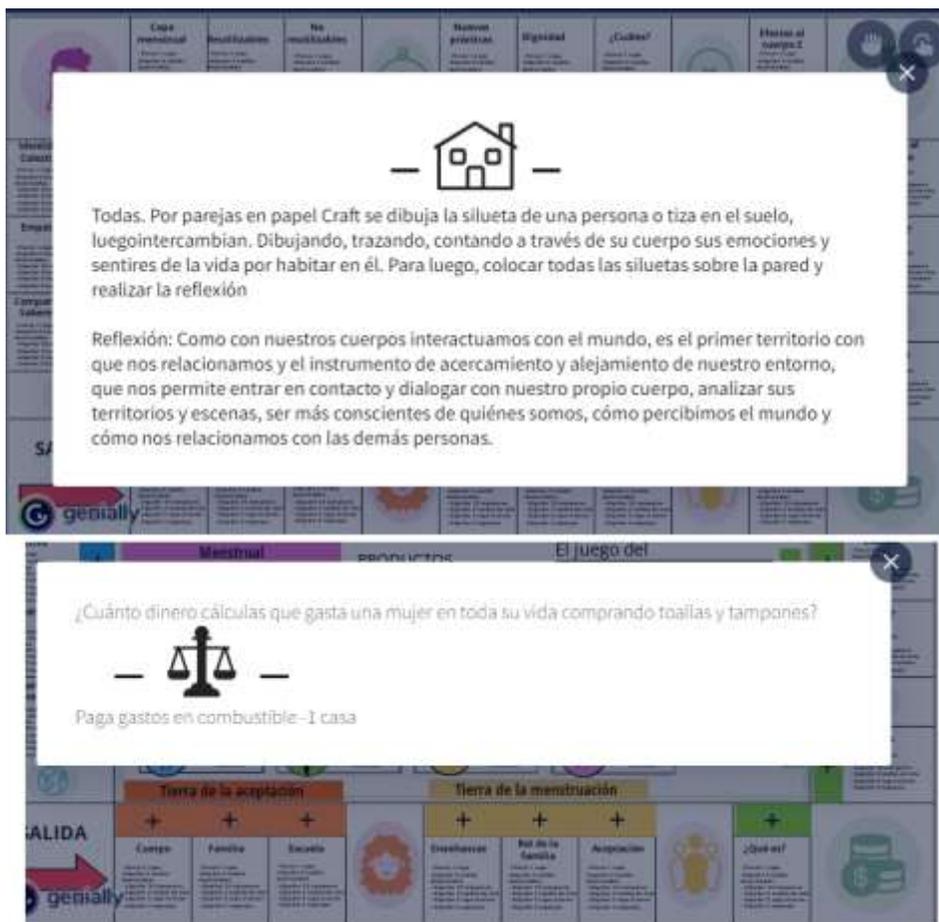


Figura 19. Borrador dinámicas juego Menstruapoly. Fuente: Elaboración estudiantes Colegio de la Bici IED.

De esta manera, formar estructuralmente un proyecto estudiantil, llegando a ser reconocido por ser una estrategia educomunicativa que impulse la transformación de las practicas hegemónicas en torno a la gestión menstrual de acuerdo a los sentires y pensamientos de las estudiantes, siendo un ejemplo a seguir para ser desarrollado en otras instituciones a nivel local, distrital y nacional. Se propone que las mismas estudiantes sean las transmisoras de esos saberes compartidos de acuerdo a las autoras y autores planteados en esta investigación desde el proceso educomunicativo.

## Referencias

- Alarcón, M. (2005). Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 56(1), 35 - 45.  
<https://doi.org/10.18597/rcog.557>
- Arenas, C. et al. (2020). Aceptabilidad y seguridad de la copa menstrual: revisión sistemática de la literatura. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 71(2), 163 - 177.  
<https://doi.org/10.18597/rcog.3425>
- Arias, D. y Díaz, K. (2019). *Autoconocimiento de la mujer a través del ciclo menstrual*. [Trabajo de grado, Universidad de San Francisco de Quito] Repositorio Digital USFQ.  
<http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/8853>
- Ariza, L. y (2017) *Desafíos de la menstruación en niñas y adolescentes de comunidades rurales del pacífico colombiano*. Rev. Salud pública [en línea]. 2017, vol.19, n.6, pp.833-841. ISSN 0124-0064. <https://doi.org/10.15446/rsap.v19n6.71741>
- Banco Mundial. (2019). *El alto costo de ser mujer en el mundo en desarrollo*. Washington: Banco Mundial. <https://n9.cl/hycrz>
- BBC News Mundo. (2019). *La demostración científica de que la copa menstrual es tan fiable como los tampones*. América Latina: BBC News Mundo.  
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-49016773>
- Blázquez, M. y Bolaños, E. (2017). *Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual*. *Salud colectiva*, 13(2), 253 - 265.  
<https://doi.org/10.18294/sc.2017.1204>
- Bocanegra, K. y Meza, E. (2018). *Cuerpos en regla: sanas, seguras y felices. Corporalidades y tecnologías de gestión menstrual en Colombia 1965 - 1975*. [Tesis de maestría, Universidad Pedagógica Nacional] Repositorio Institucional CINDE.  
<https://repository.cinde.org.co/handle/20.500.11907/2618?show=full>

- Briceño - Donn, M. (2007). *Mujeres y prisión en Colombia: análisis desde una perspectiva de derechos humanos y de género*. Procuraduría General de la Nación (PGN).  
<https://corteidh.or.cr/tablas/24314.pdf>
- Builes, S. y Carmona, V. (2022). *Pedagogía menstrual para la resignificación del ciclo menstrual y la menstruación como propuesta de un programa de promoción y prevención basado en aprendizaje experiencial*. [Proyecto de investigación, Universidad CES]. Medellín.  
Repositorio Institucional CES.  
<https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/5788/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cadavid, S. [@beppyhispano] (2021, enero 5) ¿Qué es el Síndrome de Shock Tóxico? y ¿Puedes contraer Síndrome de Shock Tóxico usando la copa menstrual? [Imagen de Instagram]  
<https://www.instagram.com/p/CJqolyFJBgc/?igshid=17ujtz1o7x7xl>
- Carranza, R., Duffo, G. y Farina, S. (2010). *Nada es para siempre. Química de la degradación de los materiales*. Ministerio de Educación.  
<http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL001847.pdf>
- Cloutier, J. (2001). *Pequeño tratado de comunicación. EMEREC en la era de las tecnologías digitales*. Comunicar, 16 (55), 71-79.
- Colegio de la Bici IED. (2018). *Manual de Convivencia*. Bogotá: Ministerio de Educación Colegio de la Bici IED. <https://www.colegiodelabici.edu.co/convivencia>
- Colmán, S. y Santacruz, Y. (2017). *Impacto psicológico, fisiológico y tabúes que genera el proceso de la menstruación en mujeres estudiantes de la Facultad de Filosofía*. [Tesis de grado, Universidad Nacional del Este]. Repositorio UNE.  
<http://ns2.une.edu.py:7004/repositorio/handle/123456789/199>
- DANE. (2022). Insumos de cuidado menstrual en colegios. Colombia: Universidad Distrital: DANE. <https://laud.udistrital.edu.co/bogotaentrevista/concejal-propone-gratuidad-en-insumos-de-cuidado-menstrual-en-colegios>

- De la Cruz, V. (2021). *Opciones de higiene femenina sostenibles*. Medellín: Universidad Nacional de Colombia. <https://n9.cl/y9iqc>
- Estudios de calidad Profeco (2020). Toallas sanitarias femeninas. *Revista del Consumidor*, 34-51. [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/538780/ESTUDIO\\_CALIDAD\\_TOALLAS\\_SANITARIAS\\_FEMENINAS.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/538780/ESTUDIO_CALIDAD_TOALLAS_SANITARIAS_FEMENINAS.pdf)
- Fals, O. (1999). *Orígenes universales y retos actuales de la IAP*. *Análisis Político*, (38), 73–90. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/anpol/article/view/79283>
- Falla, U. (2016). La intencionalidad de la intervención del Trabajo Social. *Trabajo social*, 19, 123 - 135. <http://www.scielo.org.co/pdf/traso/n19/2256-5493-traso-19-123.pdf>
- Felitti, K. (2017). Cíclica y la copa menstrual argentina: historia, propuestas y desafíos del movimiento Maggacup. *Revista de Ciencias Sociales y Humanas del Instituto de Investigaciones Socio - Económicas RevIISE*, 10(10), 35 - 48. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/75253>
- Felitti, K. y Rohatsch, M. (2018). Pedagogías de la menarquia: espiritualidad, género y poder. *Sociedad y religión* 28, (50). 135 - 160. [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1853-70812018000200008&lang=es](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1853-70812018000200008&lang=es)
- Fernández, A. y Roldán, E. (2012). El diario pedagógico como herramienta para la investigación. *Itinerario Educativo*, 26(60), 117-128.
- Fernández, L. (2006). *¿Cómo analizar datos cualitativos?*. Butlletí LaRecerca. ISSN: 1886-1946. <https://evidencia.com/wp-content/uploads/2014/12/analisis-datos-cualitativos.pdf>
- FDA. (2020). *Información sobre los tampones y cómo usarlos con seguridad*. Estados Unidos: U.S. Food and Drug Administration. <https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/informacion-sobre-los-tampones-y-como-usarlos-con-seguridad>
- Freire, P. (2005). *Pedagogía del Oprimido*. Siglo XXI Editores S.A. de C. V. <https://redclade.org/wp-content/uploads/Pedagog%C3%ADa-de-la-Esperanza.pdf>

- Freire, P. (2007). *Pedagogía de la Esperanza*. Siglo XXI Editores S.A. de C. V.
- García, D. (2014). *Mujeres y medio ambiente. Cambios culturales en el manejo y apropiación de un proyecto sustentable*. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Querétaro]. Repositorio Institucional UAQ. <http://ri.uaq.mx/xmlui/handle/123456789/2023>
- Gibbs G. (2012). *El análisis de datos cualitativos en investigación cualitativa*. Editorial Morata. Madrid. España
- Gómez, M. y Ramírez, V. (2014). *Intervención de enfermería para la aceptación de la menarquia en las adolescentes - Centro de educación básica Teodoro Wolf Santa Elena 2013 - 2014*. [Trabajo de grado, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Repositorio UPSE. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1680/1/GOMEZ%20CABALLERO-RAMIREZ%20LOOR.pdf>
- González, S., et alt. (2018). *Creando una relación positiva con el ciclo menstrual. El registro como herramienta de autoconocimiento y sensibilización* [Monografía de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio Institucional Pontificia Universidad Javeriana <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/34690>
- Gray, M. (1994). *Luna Roja, los dones del Ciclo menstrual*. Editorial Gaia. <https://observatorio.aguayvida.org.mx/media/luna-roja-miranda-gray.pdf>
- Haro, L. (2019). *Diseño de material educativo sobre la copa menstrual y esferas vaginales para mujeres jóvenes* [Tesis de grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio Documental UVA. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/36854>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. Editorial Mc Graw hill. <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Instituto Bernabeu Biotech. (s. f.). *Microbioma vaginal*. <https://www.ibbiotech.com/es/info/microbioma-vaginal/>

- Intimina. (2019). La historia de la copa menstrual. Estados Unidos: Intimina.  
<https://www.intimina.com/es/blog/la-historia-de-la-copa-menstrual/>
- Jin, C., et alt. (2019). Las toallas sanitarias y los pañales contienen más ftalatos que los de los productos plásticos comerciales comunes. *Reproductive Toxicology*, 84, 114-124.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0890623818302259>
- Jiménez, U., Zornoza, A. y Tarrío, O. (2009). Sangrado de origen ginecológico. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 32 (1), (ISSN 1137-6627).  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272009000200005](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272009000200005)
- Juliao, C. (2013). *Una Pedagogía Praxeológica*: Editorial UNIMINUTO, Primera edición.  
[http://repository.uniminuto.edu:8080/xmlui/bitstream/handle/10656/3030/UnaPedagogiaPraxeologica\\_.pdf?sequence=1](http://repository.uniminuto.edu:8080/xmlui/bitstream/handle/10656/3030/UnaPedagogiaPraxeologica_.pdf?sequence=1)
- Kaplun, M. (1998). *Una pedagogía de la Comunicación*. Editorial Ediciones de la Torre.  
<https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbm9lbGh1cmFjYXV5ib2xpdmFyaWFub3xneDo3ZDZmNzhjYTVjNWVjZDU2>
- Kohen, M. y Meinardi, E. (2016). Problematizando las enseñanzas sobre la menstruación en la escuela: lo disimulado, lo negativo, lo silenciado. *Bio - grafía*, 9(16), 179 - 183.  
<https://doi.org/10.17227/20271034.vol.9num.16bio-grafia179.183>
- La Lunera (2019). *Toallas higiénicas de tela reutilizables*. Bogotá: LaLunera.  
<https://www.lalunera.com/productos/toallas-higienicas-de-tela-reutilizables/>
- Lara, A. (2018). *Análisis de las actitudes de las mujeres hacia la menstruación y supresión menstrual desde la perspectiva de género* [Trabajo de grado, Universidad Autónoma de Madrid]. UAM Biblioteca. <https://repositorio.uam.es/handle/10486/684896>
- Ley 5. (1992). Ley 5 de junio de 1992- Reglamento del Congreso; el Senado y la Cámara de Representantes. Congreso de la república de Colombia.  
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=11368>
- Ley 115 de educación. (1994). Ley 115 de Febrero 8 de 1994. Congreso de la república de Colombia. [https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf)

- Ley 26150 de 2006. Por medio de la cual se establece como cometido que todos los educandos tienen derecho a recibir Educación Sexual Integral (ESI) en todos los establecimientos educativos públicos de gestión estatal y privada. Octubre 04 de 2006. Argentina.  
<https://identidadydiversidad.adc.org.ar/normativa/ley-26-150-de-educacion-sexual-integral-2006-2009/>
- Lima, F. (2004). *Aporte de la mujer en la conservación del medio ambiente* [Tesis de grado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Repositorio del Sistema Bibliotecario Universidad de San Carlos de Guatemala. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/9852/>
- Martínez, D. (2014). *Uso de TICs como herramienta de acceso a información acerca de salud sexual y reproductiva: experiencia demostrativa y evaluación* [Tesis de maestría, Universidad de los Andes] Repositorio institucional Uniandes  
<https://repositorio.uniandes.edu.co/handle/1992/12926>
- Martínez, L. (2007). *La Observación y el Diario de Campo en la Definición de un Tema de Investigación* [Trabajo maestría de grado, Universidad de los Andes]. Repositorio institucional Universidad de los Andes. <https://www.ugel01.gob.pe/wp-content/uploads/2019/01/1-La-Observaci%C3%B3n-y-el-Diario-de-campo-07-01-19.pdf>
- Mercola, J. (2019). *Los pañales, las toallas femeninas y los tampones contienen muchos químicos tóxicos*. Estados Unidos: Mercola, tome control de su salud.  
<https://articulos.mercola.com/sitios/articulos/archivo/2019/02/20/riesgos-para-la-salud-por-uso-de-productos-absorbentes-de-higiene-personal.aspx>
- Moya, D. (2019). *La menstruación como política pública innovadora en el marco de los derechos sexuales y reproductivos de niñas y mujeres en Colombia* [Ensayo de trabajo de grado, Universidad Militar Nueva Granada]. Repositorio institucional Universidad Militar Nueva Granada. <https://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/32118>
- Mularz, A., Dalati, S. y Pedigo, R. (2017). *Secretos en Obstetricia y Ginecología*. Editorial Elsevier
- Muñoz, G., Mora, A., Walsh, C., Gómez, E. y Solano R. (2016). *Comunicación-Educación En La Cultura Para América Latina, Desafíos y nuevas comprensiones*. Corporación Universitaria Minuto de Dios.

- MuLumma (2020). Discos menstruales reutilizables. Colombia: Muy Lila. Recuperado de:  
[https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019\\_Highlights.pdf](https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf)
- Naciones Unidas. (2019). *El fuerte crecimiento poblacional supondrá un reto para lograr un desarrollo sostenible*. México: Naciones Unidas. <https://n9.cl/gj3c6>
- Nonfoux, et alt. (2018). Impact of Currently Marketed Tampons and Menstrual Cups on Staphylococcus aureus Growth and Toxic Shock Syndrome Toxin 1 Production In Vitro. *Applied and environmental microbiology*, 84(12), e00351-18.  
<https://doi.org/10.1128/AEM.00351-18>
- Oliveros, G. (2020). *¿Fin de un estigma? Análisis generacional sobre visiones de la menstruación y la copa menstrual en mujeres de clase media-alta en Bogotá* [Trabajo de grado, Universidad del Rosario]. Repositorio URosario.  
<https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/30446>
- Opcions (2018). *Las esponjas marinas menstruales*. Barcelona: Opcions, impulsen el consum conscient. Recuperado de: <https://n9.cl/lcv8p>
- Pardo, U. y Robles, A. (2014). Úteros históricos: permanencia de las representaciones de la feminidad monstruosa en comerciales de Buscapina Fem®\*. *Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas*, 9(2), 107 - 125. <https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/1734299098?accountid=48797>
- Pareja, E. y Sánchez, A. (2016). *Nivel de conocimiento y actitudes sexuales en adolescentes de 14 a 17 años de la institución educativa secundaria 19 de abril Chupaca* [Tesis de grado, Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt]. Repositorio URoosevelt.  
<http://repositorio.uroosevelt.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/ROOSEVELT/34/TESIS%20OBSTETRICIA.pdf>
- Parra, S. (2020). Menstruación: de los imaginarios a la imaginación. *Estudios artísticos* 6(9), 280 - 292. <https://doi.org/10.14483/25009311.16243>
- Pereyra, M. (2020). *V. Ciencia para una geografía íntima sin mitos*. Editorial Grupo Planeta.

Perico, C. (8 de febrero de 2022). *Menstruaciones dignas en habitantes de calle: la obligación del Distrito*. El Espectador. <https://www.elespectador.com/bogota/la-tutela-que-obligo-al-distrito-a-brindar-toallas-higienicas-a-habitantes-de-calle-en-bogota/>

Proyecto de ley 2020. Por medio del cual se promueve y garantiza el manejo de la higiene menstrual de niñas y mujeres, la entrega de artículos de higiene menstrual de manera gratuita a las niñas de las instituciones educativas rurales y se dictan otras disposiciones. Julio 23 de 2020. DO. No. 611/2020  
<http://leyes.senado.gov.co/proyectos/images/documentos/Textos%20Radicados/proyectos%20de%20ley/2020%20-%202021/PL%20148-20%20Higiene%20Menstrual.pdf>

Proyecto de ley 422 de 2021. Por el cual se desarrolla el derecho a la gestión menstrual de niñas, mujeres y personas menstruantes en el territorio colombiano. Marzo 25 de 2021.  
<https://www.senado.gov.co/index.php/prensa/noticias/2423-derecho-a-la-gestion-menstrual-inicia-su-tramite-en-el-congreso>

Puyana, Y. (1999). *¿Será verdad que me llegó el diablo? Percepciones y prácticas sobre la menstruación de un grupo de mujeres de sectores populares* [Ensayo de trabajo de grado, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio institucional Universidad Nacional de Colombia. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/53031>

Zehtabchi, R. (Directora). (2019). *Period, end of sentence* [Cortometraje Documental]. Netflix.

Sandoval, C. (2002). *Investigación cualitativa*. ARFO Editores e Impresores Ltda. Bogotá, Colombia.  
<https://panel.inkuba.com/sites/2/archivos/manual%20colombia%20cualitativo.pdf>

Sentencia T-398 de 2019 [Corte Constitucional]. Por medio del cual se ordena a la Secretaría Distrital de Integración Social de Bogotá suministrarle a la población femenina en condición de habitanza de calle los insumos adecuados para su higiene menstrual. Agosto 29 de 2019. <https://www.corteconstitucional.gov.co/relatoria/2019/T-398-19.htm>

Tijaro, I. (2021). *Nuestras reglas, de un proceso tedioso a un ciclo menstrual poderoso*. Editorial Planeta Colombiana.

- UNICEF. (2016). *Higiene menstrual en las niñas de las escuelas del área rural en el pacífico colombiano*. Bogotá: UNICEF.  
<https://www.unicef.org/colombia/media/3911/file/Resumen%20ejecutivo%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20de%20higiene%20menstrual.pdf>
- UNICEF. (2020). *Manual sobre salud e higiene menstrual para niñas, niños y adolescentes*. Bogotá: UNICEF  
<https://www.unicef.org/mexico/media/4696/file/Gu%C3%ADa%20para%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf>
- UNICEF. (2020). *95% de niñas y adolescentes sienten incomodidad en el colegio durante su periodo menstrual*. Bogotá: UNICEF <https://www.unicef.org/peru/comunicados-prensa/ninas-y-adolescentes-menstruacion-barrera-incomodidad>
- Vacío, C. (2017). *Análisis de la cultura ambiental en el sector educativo del Municipio de La Paz, Baja California Sur: implicaciones y recomendaciones para el desarrollo sustentable de los recursos naturales* [Tesis de grado, Centro de Investigaciones Biológicas del Noroeste, S.C] Centro de investigaciones Biológicas.  
<http://dspace.cibnor.mx:8080/handle/123456789/585>
- Vásquez, F. y Díaz, A. (2008) *Cinco inquietudes sobre el diario de campo*.  
<https://fernandovasquezrodriguez.com/2019/11/12/cinco-inquietudes-sobre-el-diario-de-campo/>
- Villota, G., Montero, E., Lasso, O. y Enriquez, R. (2017). *Fortalecimiento de la cultura ambiental en la institución educativa rural Santa Isabel*. Puerto Asís, Colombia: Universidad Pontificia Bolivariana. <https://repository.upb.edu.co/bitstream/handle/2>
- Zemos98. (2010). *Conferencia Martín Barbero* [Video]. YouTube.  
[https://www.youtube.com/watch?v=-zbDedlluO8&ab\\_channel=zemos98](https://www.youtube.com/watch?v=-zbDedlluO8&ab_channel=zemos98)

### **Anexos**

**Anexo No. 1. Matriz de referencias del Estado del Arte**

**Anexo No. 2. Carta autorización Colegio de la Bici**

**Anexo No. 3. Diarios de campo**

**Anexo No. 4. Matriz categorial Diarios de Campo**

**Anexo No. 5. Registro fotográfico Diarios de Campo**

#	AÑO	TÍTULO	REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	ENLACE VIRTUAL	PALABRAS CLAVE	DESCRIPCIÓN	METODOLOGÍA	RELACIÓN CON EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN Y APORTES
1	1999	¿Será verdad que me llegó el diablo? Percepciones y prácticas sobre la menstruación de un grupo de mujeres de sectores populares	Puyana, Y. (1999-07.). ¿Será verdad que me llegó el diablo? Percepciones y prácticas sobre la menstruación de un grupo de mujeres de sectores populares. Universidad Nacional de Colombia. Escuela de Estudios de Género, Grupo Mujer y Sociedad. <a href="https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/53031">https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/53031</a>	<a href="https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/53031">https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/53031</a>	Sectores Populares Imaginario Sociales Maternidad Sexualidad Femenina Menstruación Derechos Sexuales y Reproductivos Construcciones Culturales	La sangre menstrual encarna la esencia de la feminidad, dice Simone de Beauvoir en el Segundo Sexo, texto que precisamente cumple hoy cincuenta años. La cultura tiende a interpretar la sangre menstrual como el momento de conversión de la niña en mujer porque indica su capacidad de ser fecundada. Este hecho biológico es interpretado y representado en razón a las concepciones sobre la maternidad y la sexualidad femenina. Para unos es misterioso y genera terror; para otros, es motivo de celebración, pero en general, despierta en los varones toda clase de ambivalencias. En este artículo se tratará la manera como distintos grupos sociales y culturales de Colombia vienen interpretando este evento del ciclo vital de la niña y los imaginarios que se tejen respecto a la sangre menstrual. Así mismo, se analizarán algunos rasgos del cambio de las percepciones sobre la menstruación asociados con las fluctuaciones de la división sexual del trabajo en los últimos años, dinámica que se percibe al interpretar el discurso sobre el cambio generacional.	El enfoque de la investigación fue de tipo cualitativo profundizando en las prácticas de socialización a través de 56 historias de vida y 18 grupos focales. El estudio se realizó a través del método biográfico a partir del análisis de relatos en los que cada subjetividad interviene, transmite su vida, se refiere al pasado con los ojos del presente y comunica al investigador su versión acerca de su vida como si fuera una representación teatral del narrador para el que escucha.	Es importante conocer los alcances de este estudio ya que, permite una visualización de esos pensamientos y prácticas que se han llevado a cabo de generación en generación en un territorio tan cercano como lo es Colombia. Y ayuda a comprender la importancia de la palabra y de espacios educativos para romper estereotipos y practicas que se pueden resignificar.
2	2004	Aporte de la mujer en la conservación del medio ambiente	Lima, F. (2004). Aporte de la mujer en la conservación del medio ambiente. [Tesis de grado, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Repositorio del Sistema Bibliotecario Universidad de San Carlos de Guatemala. <a href="http://www.repositorio.usac.edu.gt/9852/">http://www.repositorio.usac.edu.gt/9852/</a>	<a href="http://www.repositorio.usac.edu.gt/9852/">http://www.repositorio.usac.edu.gt/9852/</a>	Mujer Educación ambiental Trabajo social	Guatemala es un país con una riqueza increíble en recursos naturales, desde hace varios años se viene sufriendo el acelerado deterioro del ambiente, que en muchas ocasiones se debe a la ignorancia de unos y a la inocencia de otros en el manejo de los recursos naturales. Las consecuencias de la degradación ambiental en Guatemala son particularmente graves para la población pobre del área rural; ya que el mayor porcentaje de personas pobres viven en zonas en las cuales su bienestar se ve amenazado por la destrucción ecológica o por serios problemas ambientales. Si bien, las personas del área rural tienen interés de conservar los recursos naturales y mantener un medio ambiente saludable, la pobreza a menudo impone estrategias de supervivencia que al final contribuyen al deterioro del medio ambiente. La mujer en el área rural, especialmente la mujer indígena, además de ser vulnerable a las consecuencias de la degradación ambiental, por ser ella la responsable de las actividades domésticas y agrícolas, que resultan más arduas cuando los recursos se agotan y los ambientes se contaminan.	Se realizó una investigación bajo el método deductivo - inductivo que permitió establecer las causas por las cuales las mujeres de la comunidad Cerritos no participan en los programas de cuidado ambiental. Desde una revisión exhaustiva de bibliografía se recopilieron datos necesarios entorno a las condiciones sociales de la comunidad de Cerritos, durante dicha revisión bibliográfica de pudo realizar a la par una observación directa de la cotidianidad que es terminante para conocer las condiciones sociales, culturales, políticas y económicas de la comunidad para de esa manera establecer la estructura de entrevistas a aplicar a las mujeres y llegar a conocer los argumentos de la poca participación femenina en el cuidado ambiental de la comunidad de Cerritos	Desde la observación directa como ejercicio de recolección de datos se logra caracterizar a la población participante del estudio permitiendo así conocer la participación e incidencia de las mujeres dentro de las prácticas de cuidado ambiental para establecer estrategias que permitan que las mujeres se involucren y tomen lugar para el cambio de dichas prácticas
3	2005	Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación	Alarcón, M., (2005). Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología, 56(1), 35 - 45. <a href="https://doi.org/10.18597/rcog.557">https://doi.org/10.18597/rcog.557</a>	<a href="https://doi.org/10.18597/rcog.557">https://doi.org/10.18597/rcog.557</a>	Menstruación Antropología	Este trabajo comprende una revisión de los nombres populares que se le dan a la menstruación en Colombia, las creencias indígenas alrededor del tema en diferentes partes del mundo, las precauciones y prohibiciones que se tienen respecto a las mujeres menstruantes desde la mira de algunas religiones. Se presentan también algunas explicaciones sobre las causas de la menstruación, según filósofos de la antigüedad y pensadores modernos.	Este es un artículo de revisión de la percepción del fenómeno de la menstruación, vista por los indígenas de diferentes partes del planeta, por la población general, por los textos sagrados de diferentes religiones y por diferentes pensadores de la antigüedad y de la era moderna.	En este artículo, logramos encontrar una lectura antropológica de la menstruación y los diferentes nombres con los cuales ha sido identificada a lo largo de la historia, así mismo se mencionan las connotaciones de dichas maneras de nombrar el proceso biológico - natural de la menstruación y los mitos, tabúes, especulaciones, precauciones y hasta prohibiciones que se han tejido en torno a la menstruación desde diferentes culturas. Sirviendo de insumo para conocer los varios pensamientos que se han ido construyendo de generación en generación en el ámbito bogotano y que se confirman con las prácticas cotidianas que se comparten a través de la oralidad, publicidad y otros espacios.

4	2006	Ley 26150 de Educación Sexual Integral	Ley 26150 de 2006. Por medio de la cual se establece como cometido que todos los educandos tienen derecho a recibir Educación Sexual Integral (ESI) en todos los establecimientos educativos públicos de gestión estatal y privada. Octubre 04 de 2006. Argentina. <a href="https://identidadydiversidad.adc.org.ar/normativa/ley-26-150-de-educacion-sexual-integral-2006-2009/">https://identidadydiversidad.adc.org.ar/normativa/ley-26-150-de-educacion-sexual-integral-2006-2009/</a>	https://identidadydiversidad.adc.org.ar/normativa/ley-26-150-de-educacion-sexual-integral-2006-2009/	Leyes Educación Sexual	Ley 26.150 de Educación Sexual Integral (2006) (2009) de la República Argentina. El 4 de octubre de 2006 se sancionó la Ley de Educación Sexual Integral (ESI) que tiene como objetivo garantizar la ESI de todos los niños, niñas y adolescentes El artículo 1 de la ley establece que Todos los educandos tienen derecho a recibir educación sexual integral en los establecimientos educativos públicos, de gestión estatal y privada de las jurisdicciones nacional, provincial, de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y municipal. A los efectos de esta ley, entiéndase como educación sexual integral la que articula aspectos biológicos, psicológicos, sociales, afectivos y éticos.	El documento está pensado y orientado a respetar la identidad de los niños, niñas y adolescentes, y a ofrecer en la escuela un espacio de comprensión, respeto y acompañamiento. Explica que la sexualidad no se limita a un aspecto físico y que debe contemplarse la manifestación emocional de los educandos.	Es importante conocer los alcances legislativos de la temática central del presente proyecto, no solo a nivel local, nacional sino también a nivel internacional para dar cuenta de las investigaciones y posturas que se tienen frente a las prácticas de gestión menstrual alternativas que en los últimos tiempos han sido motivo de investigación y avance desde diversos aspectos
5	2007	Mujeres y prisión en Colombia: análisis desde una perspectiva de derechos humanos y de género	Briceño, M. (2007). Mujeres y prisión en Colombia: análisis desde una perspectiva de derechos humanos y de género. Procuraduría General de la Nación (PGN). <a href="https://corteidh.or.cr/tablas/24314.pdf">https://corteidh.or.cr/tablas/24314.pdf</a>	https://corteidh.or.cr/tablas/24314.pdf	Mujeres privadas de la libertad Políticas	Es un trabajo articulado entre la Procuraduría General de la Nación (PGN) y el Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM). El informe se constituyó en tres partes: la primera destinada a precisar y describir, dentro de los objetivos del proyecto, los conceptos básicos que lo orientan, incluyendo consideraciones generales sobre las mujeres privadas de libertad y los estándares generales de protección, a través de una breve revisión normativa y jurisprudencial. Una segunda parte describe de manera analítica aspectos relevantes de la vida de las mujeres en prisión en Colombia, con énfasis en aquellos temas que suponen una afectación particular por razones de género. Adicionalmente, se desarrollan consideraciones generales acerca de dos temas de particular trascendencia en la comprensión integral de la situación: de un lado, el rol de la administración de justicia en cuanto hace a la privación de libertad de las mujeres, y de otra, la situación y el trabajo del personal penitenciario, temas que habrán de ser objeto de análisis y desarrollo en el futuro, en cuanto exceden el propósito inicial de esta experiencia piloto de diagnóstico. Finalmente, sobre la base de los análisis previos y teniendo en cuenta además las previsiones sobre nuevas construcciones en el parque penitenciario nacional, se formulan recomendaciones a las diferentes instancias del Estado con responsabilidades en el diseño, ejecución y seguimiento de políticas públicas en la materia.	Analiza desde la perspectiva de los derechos humanos la vivencia de las mujeres en las cárceles de Colombia. Busca propiciar a través de la confrontación de la realidad institucional frente a los estándares de protección, un espacio de diálogo y reflexión de parte las diferentes instancias del Estado y de la sociedad respecto de la necesidad de avanzar, de manera planificada y sistemática en la prevención del delito, la superación de las causas que lo originan y la atención adecuada de las mujeres privadas de libertad, en el sentido de "redefinir los tradicionales conceptos de tratamiento y resocialización en términos de servicios y de oportunidades laborales y sociales" durante y después de la detención.	Por medio de este análisis, se puede confrontar la situación que viven las mujeres privadas de la libertad durante y después de su estadía en la cárcel. A pesar de que existe un decreto que está a favor de los derechos, no existe un asunto en concreto con la menstruación y sus derivados. De esta manera, nuestra propuesta se convierte en una oportunidad de cambio y transformación para aquellas mujeres que pasaron por una situación incómoda por el solo hecho de ser mujer y tener su menstruación. Hay un párrafo que impacta de manera profunda sobre las investigadoras: y en el diseño de las celdas construidas en Bogotá y Pereira, se observa un espacio muy pequeño para albergar cuatro personas; la zona del sanitario, que hace parte de un único espacio- carece de privacidad, lo que ofrece incomodidades obvias para las mujeres cuando tienen que utilizarlo, particularmente en las noches y en la época de su período menstrual; y además no cuenta con un lugar donde las personas puedan ubicar en la reclusión de Pereira su ropa, útiles de aseo y demás bienes de uso personal, ya que sólo existe una especie de extensión de la cama de cemento que simula una mesa de noche, donde apenas se pueden colocar unas pocas cosas. (Briceño, 2007, p. 28 )

6	2014	Úteros histéricos: permanencia de las representaciones de la feminidad monstruosa en comerciales de Buscapina Fem	Pardo, U. y Robles, A. (2014). Úteros histéricos: permanencia de las representaciones de la feminidad monstruosa en comerciales de Buscapina Fem*. Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas, 9(2), 107 - 125. <a href="https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/1734299098?accountid=48797">https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/1734299098?accountid=48797</a>	Menstruación Representaciones cuerpo	Análisis de imágenes de dos comerciales televisivos que circularon en Colombia para la promoción de Buscapina Fem*, un fármaco para "aliviar los dolores menstruales". De estos productos audiovisuales, pudieron revisar las formas en las que se actualizan, a través de las representaciones sobre la sintomatología del llamado síndrome premenstrual (SPM), las nociones elaboradas en torno a la histeria femenina (que se supone hoy eliminada como diagnóstico médico). A partir de este caso, se formula la pregunta por la sobrevivencia de las formas visuales que han estado presentes, en diferentes momentos, para representar "la feminidad monstruosa", sustentando diferentes tipos de intervenciones, maneras de regular y producir los cuerpos de las asignadas como mujeres, pero que, también, se han convertido en imágenes en disputa, posibles de ser apropiadas y resignificadas para la visibilización y creación de existencias que cuestionan las técnicas y estrategias discursivas que producen la materialidad del género.	Análisis de aquellos medios de comunicación como la televisión, internet, revistas, folletos y murales, en los cuales las mujeres son participantes de campañas de productos para la higiene femenina y alivio de dolencias atribuidas a la menstruación con una representación de género que logra adaptarse a las condiciones que le exige el mundo social: ser cuerpos (re)productivos, limpios y emocionalmente estables.	De acuerdo a las composiciones de los fármacos que circulan en las farmacias para "aquellos días" son solo para mujeres cuando su contenido alivia cualquier dolor y funciona como desinflamatorio, se toma como ejemplo la Campaña Cara de Cólico Nunca Más, haciendo énfasis en el contexto psico - emocional más no en la función del fármaco como tal para aliviar el dolor y malestar que se puede tener durante la menstruación. Es una incidencia de la industria en el proceso biológico de la menstruación y cómo por medio de éstos productos es visto dicho proceso por la sociedad y se sigue arraigando a las corrientes.
7	2014	Intervención de enfermería para la aceptación de la menarquia en las adolescentes	Gómez, M. y Ramírez, V. (2014). Intervención de enfermería para la aceptación de la menarquia en las adolescentes - Centro de educación básica Teodoro Wolf Santa Elena 2013 - 2014. [Trabajo de grado, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. Repositorio UPSE. <a href="https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1680/1/GOMEZ%20CABALLERO-RAMIREZ%20LOR.pdf">https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1680/1/GOMEZ%20CABALLERO-RAMIREZ%20LOR.pdf</a>	Menarquia Autocuidado	Diversos estudios demuestran actitudes negativas que surgen en las adolescentes ante la llegada de la menarquia (primera menstruación que experimentan las mujeres) mas no existen estudios que cambien ese pensamiento, ante un hecho natural de la vida de toda mujer. En la investigación anterior de Lino y Medina realizada en la Unidad Educativa Teodoro Wolf del cantón Santa Elena, se planteó la propuesta de implementar una guía didáctica, resolviendo su viabilidad, nuestro objetivo es determinar si la guía educativa sobre el cuidado de la adolescente en la menarquia contribuye a mejorar el autocuidado en la pubertad, realizando además, una guía para docentes con las respectivas herramientas metodológicas de aprendizaje. Mediante el análisis de datos con el sistema SPS se logró obtener como resultado de aprendizaje, que el 91% de las adolescentes adquirieron un alto grado de conocimiento sobre menarquia y un 90 % sobre las acciones de autocuidado y estilos de vida saludables que se debe emplear en la menstruación. Teniendo como conclusión que la intervención "Guía didáctica" es una herramienta de aprendizaje eficaz para educar y fomentar en las adolescentes acciones de autocuidado.	Este estudio es de investigación acción, cuantitativo, descriptivo, de corte transversal, con método deductivo. Se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario de preguntas, que se aplicó a una muestra de 97 adolescentes comprendidas entre las edades de 9 a 12 años que no han presentado la menarquia.	Es importante tener en cuenta que los procesos pedagógicos sobre el desarrollo físico en una mujer se empleen en entornos educativos ya que, estos permiten un acercamiento y visualización de esos ambos generando red conocimientos y comunicación de saberes. Aportes importantes para la investigación para reconocer que son temas que e deben ser incluidos en un currículo educativo.

8	2014	Mujeres y medio ambiente. Cambios culturales en el manejo y apropiación de un proyecto sustentable	García, D. (2014). Mujeres y medio ambiente. Cambios culturales en el manejo y apropiación de un proyecto sustentable. [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Querétaro]. Repositorio Institucional UAQ. <a href="http://ri.uaq.mx/xmlui/handle/123456789/2023">http://ri.uaq.mx/xmlui/handle/123456789/2023</a>	<a href="http://ri.uaq.mx/xmlui/handle/123456789/2023">http://ri.uaq.mx/xmlui/handle/123456789/2023</a>	Desarrollo sustentable Mujeres rurales Perspectiva de género	En la sociedad actual son cada vez más los casos de mujeres y hombres que preocupados por la situación ambiental, reclaman la atención de los seres humanos sobre la naturaleza, generando propuestas combativas de solución desde una diversidad de ideologías. Con este estudio y desde una perspectiva antropológica, se pretende aportar otra mirada a los estudios sociales contemporáneos, en la medida que se reconozca que existen, culturalmente hablando, diferencias entre mujeres y hombres en las concepciones y manejo de la naturaleza debido a las diferencias de género. La investigación realizada se refirió particularmente al caso de un grupo de mujeres (pertenecientes a la comunidad de Chitejé de Garabato, municipio de Amealco, Querétaro-, que desde su forma de relacionarse, concebir, percibir, vivir y practicar la naturaleza, combaten el deterioro ambiental apostando a una construcción de propuestas para un futuro sustentable a partir de la apropiación del Proyecto de la Vivienda Rural Sustentable. La investigación tuvo por objetivos analizar desde una perspectiva de género los cambios culturales y el impacto que ha tenido el proyecto en la vida de estas mujeres, así como en su identidad genérica y en el uso y manejo de los recursos naturales.	Se realizó una investigación de esencia colaborativa a partir del modelo de investigación-acción participativa mediante el método etnográfico, que incluye, entre otros instrumentos de recopilación de datos, un diagnóstico participativo que nos permitió evidenciar sus vivencias y sus acciones. Esta experiencia particular y local apunta a que las mujeres rurales de dicha comunidad están llevando a cabo cambios profundos en el uso de la naturaleza y sus recursos, en su conservación y aprovechamiento, en sus formas de concebirla y vivirla. Pero también a partir de este activismo por dicha conservación, estas mujeres están comenzando a redefinir sus identidades de género y a valorar el papel que adquieren en este proceso como actoras sociales y sujetas de cambio y transformación social.	Mediante el IAP se logra analizar una sociedad y a través de estrategias generar nuevas prácticas, en el uso de la naturaleza y sus recursos, en su conservación y aprovechamiento, son formas de concebirla y vivirla. Lo que puede aportar ya que, se busca por medio de intervenciones procesos que generen nuevas realidades de comportamientos aportando al cuidado del ambiente.
9	2016	Uso de Tics como herramienta de acceso a información acerca de salud sexual y reproductiva: experiencia demostrativa y evaluación	Martínez, D. (2014). Uso de Tics como herramienta de acceso a información acerca de salud sexual y reproductiva: experiencia demostrativa y evaluación. [Tesis de maestría, Universidad de los Andes] Repositorio institucional Uniandes <a href="https://repositorio.uniandes.edu.co/handle/1992/12926">https://repositorio.uniandes.edu.co/handle/1992/12926</a>	<a href="https://repositorio.uniandes.edu.co/handle/1992/12926">https://repositorio.uniandes.edu.co/handle/1992/12926</a>	Tics Educación Sexual	Este trabajo tuvo el objetivo de diseñar y validar una estrategia de comunicación, e información en salud sexual y reproductiva utilizando TIC debido a que, por medio de una consulta, en Colombia, según el censo de 2018, la población femenina comprende el 51,4% del total de la población y se es necesario establecer herramientas de apoyo a los programas existentes de promoción y prevención en salud sexual y salud reproductiva, que sean accesibles a la población general, basados en la evidencia sobre temas relevantes como anticoncepción e información acerca de la vida en la postmenopausa. Para el diseño, ajuste y creación de las herramientas, la participación y retroalimentación de diferentes actores sociales, comunidad y tomadores de decisiones tendrán un rol importante para satisfacer las necesidades de las comunidades. ☑	El proyecto se divide en tres fases. La primera fase consistió en identificar los temas que según la muestra encuestada, como muestra del público consumidor final, y algunos expertos consideran pertinentes desarrollar en el aplicativo. La segunda fase consistió en diseñar la plataforma virtual con base a los resultados obtenidos en la primera fase, teniendo en cuenta recomendaciones de los expertos y corrigiendo los errores más comunes evidenciados en la literatura, teniendo en cuenta a la vez los aplicativos similares actualmente disponibles. La estrategia de divulgación de esta herramienta se hizo a través de redes sociales como Facebook y Twitter y por medio de voz a voz a los usuarios, la búsqueda y generación de contenidos se hizo de manera periódica asegurando que todos los contenidos estuvieran actualizados y se incluirían más o menos contenidos según las tendencias y demanda de cada uno de los segmentos, intentando profundizar en los temas de interés sin dejar a un lado los temas de relevancia general.	Hay un acercamiento a la educación en esos procesos de enseñanza sobre lo que sucede con el cuerpo de una mujer cuando se va desarrollando, producto de planteamiento del problema que consiste en ese desconocimiento de información sobre la menstruación o unas corrientes hegemónicas de años atrás. Teniendo como resultado unas conclusiones que son importantes resaltar: las herramientas de información acerca de salud encontradas en internet han demostrado ser costo-efectivas y de gran aceptación entre el público y así mismo mediante los algoritmos de búsqueda que maneja la web 2.0 se tiene la oportunidad de llegar a más mujeres con la información necesaria y pertinente día a día.

10	2016	Nivel de conocimiento y actitudes sexuales en adolescentes de 14 a 17 años de la institución educativa secundaria 19 de abril de Chupaca	Pareja, E. y Sánchez, A. (2016). Nivel de conocimiento y actitudes sexuales en adolescentes de 14 a 17 años de la institución educativa secundaria 19 de abril de Chupaca. [Tesis de grado, Universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt]. Repositorio URoosevelt. <a href="http://repositorio.uroosevelt.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/ROOSEVELT/34/TEESIS%20OBSTETRICIA.pdf">http://repositorio.uroosevelt.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/ROOSEVELT/34/TEESIS%20OBSTETRICIA.pdf</a>	Conocimientos Sexualidad Adolescentes	El estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento y actitudes sexuales en los adolescentes de 14 a 17 años de la Institución Educativa Secundaria 19 de abril de Chupaca, periodo 2016. Se realizó un estudio de tipo descriptivo con diseño no experimental, transversal. La población estuvo constituida por los adolescentes de 14 a 17 años que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. ☐	Se realizó un estudio de tipo descriptivo con diseño no experimental, transversal. Donde se realizó una intervención con las estudiantes y lograron determinar que la mayoría de adolescentes de dicha institución educativa tienen conceptos limitados de sexualidad sobre las dimensiones de anatomía y fisiología en cuanto a la salud sexual y reproductiva, ciclo de respuesta sexual, prevención de enfermedades de transmisión sexual y VIH/SIDA y métodos anticonceptivos.	Se han hecho investigaciones sobre sexualidad, sin embargo no se resalta el uso de productos de gestión menstrual, los cuales van ligados de forma consecuente a la salud sexual y reproductiva como también a la fisiología de la mujer y es de gran importancia su conocimiento para contrarrestar otras enfermedades perjudiciales para la mujer entorno a la higiene.
----	------	--	--	---	--	--	---

11	2016	Problematizando las enseñanzas sobre la menstruación en la escuela: lo disimulado, lo negativo, lo silenciado	Kohen, M. y Meinardi, E. (2016). Problematizando las enseñanzas sobre la menstruación en la escuela: lo disimulado, lo negativo, lo silenciado. Bio - grafía, 9(16), 179 - 183. <a href="https://doi.org/10.17227/20271034.vol.9num.16bio-grafia179.183">https://doi.org/10.17227/20271034.vol.9num.16bio-grafia179.183</a>	<a href="https://doi.org/10.17227/20271034.vol.9num.16bio-grafia179.183">https://doi.org/10.17227/20271034.vol.9num.16bio-grafia179.183</a>	Menstruación Educación sexual Corporalidad	El propósito del trabajo es problematizar las enseñanzas sobre la menstruación en la escuela. A partir de una revisión de bibliografía especializada, presentando los significados atribuidos a la menstruación en nuestra sociedad y en las publicidades. Esta caracterización lleva a la pregunta si se puede dejar de lado las significaciones culturales en las clases de biología. De manera más general, plantear la necesidad de repensar las enseñanzas sobre la corporalidad como forma de hacer educación sexual.	Histórico - Hermenéutico. Como mujeres, docentes e investigadoras, las significaciones negativas de la menstruación interpelan en lo cotidiano. Por esa razón surgen las preguntas planteadas por ellas: ¿Qué enseñamos sobre la menstruación en la escuela? ¿Qué silenciamos? ¿Qué suponemos que se sabe y no explicitamos? Durante mucho tiempo se ha enseñado los contenidos del ciclo menstrual desde el modelo biomédico. Se habla de las concentraciones hormonales en cada parte del ciclo, del grosor del endometrio y de las maneras de detectar la ovulación para evitar o facilitar la fecundación. A partir del trabajo de investigación que se llevó a cabo con docentes de diversas disciplinas y la revisión de la bibliografía especializada, se comenzó a entender la necesidad de incorporar las maneras de significar la menstruación en la sociedad y de poner en diálogo los diversos saberes del cuerpo.	A partir de la revisión de bibliografía especializada, es claro que desde la parte científica, la relación de lo que es el proceso biológico - natural de la menstruación (real) en cuanto a las metodologías de enseñanza del tema en las escuelas secundarias Argentinas, presenta una realidad donde no es suficiente para comprender un proceso lleno de complejidades. Los dibujos del sistema reproductor femenino y un círculo que explica un ciclo de 28 días en los pizarrones de escuelas y liceos, no logran una verdadera comprensión de qué es la menstruación, y quedan en el olvido de los estudiantes como un conocimiento más de biología en general. Hechos que ocurren también en Colombia, a pesar de que se explica muy bien las funciones del cuerpo, la realidad se aleja de como mujeres que menstrúan viven el día a día odiando su menstruación debido a la hegemonía que se ha ido alimentando.
12	2017	Aportes a una antropología feminista de la salud: estudio del ciclo menstrual	Blázquez, M. y Bolaños, E. (2017). Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual. Salud colectiva, 13(2), 253 - 265. <a href="https://doi.org/10.18294/sc.2017.1204">https://doi.org/10.18294/sc.2017.1204</a>	<a href="https://doi.org/10.18294/sc.2017.1204">https://doi.org/10.18294/sc.2017.1204</a>	Menstruación Feminismo Antropología médica Salud de la mujer	La antropología médica o de la salud centrada en el estudio de las mujeres sigue constituyendo una de las áreas principales del quehacer antropológico en el Estado español. A partir de los aportes de dos referentes de la antropología feminista de la salud como Marcia Inhorn y Mari Luz Esteban, se revisan los hallazgos de una investigación cualitativa sobre del ciclo menstrual, en la que se realizaron 20 entrevistas a mujeres de 16 a 44 años, entre 2013 y 2014, en el municipio de Madrid. El análisis muestra cómo la menstruación es un claro ejemplo de la esencialización reproductiva de las mujeres, del reduccionismo biológico, de la medicalización de los cuerpos de las mujeres y, sobre todo, de su uniformización. La visibilización y cuestionamiento de estos supuestos, a través de las voces de las mujeres entrevistadas, pone de manifiesto la relevancia de este campo dentro de la antropología médica.	El objetivo de esta investigación cualitativa ha sido una primera aproximación a las percepciones acerca del ciclo menstrual del grupo de mujeres, tratando de recabar sus visiones y experiencias cotidianas. El principal interés fue desvelar las subjetividades en torno a este proceso y cómo se relacionan con las condiciones sociales y culturales en las que se generan. Para ello se consideró que la técnica más adecuada era la entrevista abierta, en la que se pretende, a partir de un encuentro cara a cara entre la entrevistadora y la entrevistada, recoger las experiencias de las mujeres sobre su ciclo menstrual. Esta técnica permite un diálogo desde la visión subjetiva de cada mujer, dentro de una relación que permita expresar sus vivencias y opiniones en un marco de respeto a la intimidad y privacidad. Se realizaron 20 entrevistas con una duración de 60 a 90 minutos, a mujeres de 16 a 44 años que vivían en la Comunidad de Madrid. Se excluyeron aquellas con patologías graves, ginecológicas u otras, con tratamientos menstruales como métodos anticonceptivos, consumidoras de drogas, y deportistas de elite, pues estas circunstancias interaccionan en sus ciclos además de generar experiencias particulares que alejarían el estudio de una panorámica general. Las variables más relevantes de la muestra han sido: edad, nivel educativo, ocupación, tener o no hijos/as biológicos o haber usado o no métodos anticonceptivos hormonales.	La aproximación y percepción del ciclo menstrual del grupo de mujeres que participaron en el estudio, permitió recolectar visiones y experiencias en torno a sus cuerpos menstruales, con el fin de exponer las subjetividades y relaciones de la menstruación con las condiciones sociales, económicas, políticas y culturales del contexto Madrileño. Experiencias que significan en la sociedad y una resiliencia de las mujeres.

13	2017	Impacto psicológico, fisiológico y tabúes que genera el proceso de la menstruación en mujeres estudiantes de la Facultad de Filosofía	Colmán, S. y Santacruz, Y. (2017). Impacto psicológico, fisiológico y tabúes que genera el proceso de la menstruación en mujeres estudiantes de la Facultad de Filosofía. [Tesis de grado, Universidad Nacional del Este]. Repositorio UNE. <a href="http://ns2.une.edu.py:7004/repositorio/handle/123456789/199">http://ns2.une.edu.py:7004/repositorio/handle/123456789/199</a>	<a href="http://ns2.une.edu.py:7004/repositorio/handle/123456789/199">http://ns2.une.edu.py:7004/repositorio/handle/123456789/199</a>	Menstruación Cambios físicos	El ciclo menstrual es un indicador sensible de la salud femenina que tiene una duración clásica de 28 días aproximadamente en un 40% de las mujeres. A lo largo del ciclo menstrual, un número importante de mujeres experimentan cambios en el estilo de vida diario (consumo de alimentos, ciclo sueño-vigilia, apetencia sexual, etc.), teniendo en cuenta estos cambios que están relacionados con factores fisiológicos, psicológicos, culturales y sociales. El tema y objeto de esta investigación fue de describir el impacto psicológico, fisiológico y tabú que genera en el proceso de la menstruación en mujeres estudiantes de la Facultad de Filosofía de la Universidad Nacional del Este, 2015. Los resultados fueron analizados mediante herramientas de estadísticas descriptivas y porcentajes por medio del programa Microsoft Excel. Algunos resultados muestran que las mujeres experimentan cambios a niveles psicológicos como fisiológicos durante el proceso de la menstruación y que los tabúes aún continúan latentes en la sociedad actual. Como conclusión se determina que la menstruación naturalmente trae consigo cambios psicológicos y fisiológicos y en la cual es necesario un cambio de actitud subjetiva de las mujeres con relación a la misma, como seguir promoviendo informaciones educativas que facilite un sentido positivo.	Como técnica de recolección de datos se utilizó un cuestionario de auto-aplicación de 19 ítems con preguntas cerradas referente a los objetivos de la investigación validadas por profesionales expertos de la Facultad. Como parte de la metodología se aplicó un muestreo aleatorio y probabilístico de 80 mujeres universitarias cursantes del primer en todas las carreras entre las edades comprendidas de 18 a 40 años aproximadamente, es un estudio transversal, descriptivo, no experimental y de enfoque cuantitativo. Los resultados fueron analizados mediante herramientas de estadísticas descriptivas y porcentajes por medio del programa Microsoft Excel.	Comprender como la menstruación afecta de manera significativa la vida de una mujer y como ella asume esos cambios desde los fisiológico, psicológico, cultural y social.
14	2017	Cíclica Y La Copa Menstrual Argentina: Historia, Propuestas Y Desafíos Del Movimiento Maggacup	Felitti, K. (2017). Cíclica y la copa menstrual argentina: historia, propuestas y desafíos del movimiento Maggacup. Revista de Ciencias Sociales y Humanas del Instituto de Investigaciones Socio - Económicas RevISE, 10(10), 35 - 48. <a href="https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/75253">https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/75253</a>	<a href="https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/75253">https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/75253</a>	Menstruación Gestión Ecológica Educación Higiene Intima	Este artículo analiza los antecedentes, objetivos y acciones de la empresa argentina Cíclica, la cual desde 2013 fabrica y comercializa Maggacup, la primera y hasta ahora única copa menstrual reutilizable de producción nacional. El desarrollo de esta empresa es ubicado en un escenario en el que convergen nociones de emprendedorismo empresarial, ecologismo, espiritualidad Nueva Era y premisas de empoderamiento femenino que pueden relacionarse con la figura de la diosa y/o con consignas feministas de autonomía corporal y cuidado de la salud. Se trata de un estudio cualitativo basado en el análisis de la comunicación institucional de la empresa (página de internet, Facebook, blog), entrevistas a sus dos fundadoras y el relevamiento de tres actividades realizadas por Cíclica entre 2013 y 2016 para conmemorar el Día Mundial de la Higiene Menstrual. Aquí, la sociedad del conocimiento trabaja en alta convergencia con la tecnología en miras a lograr una verdadera transformación cultural y educativa. Esto quiere decir que gracias a las tecnologías de la comunicación se planteó una nueva agenda política que pone de relieve las necesidades y problemáticas de los agentes sociales. En este sentido se toma como objeto de estudio la propuesta tecnológica Menstrupedia, un cómic que busca visibilizar la sexualidad femenina sin tabúes, prejuicios, ni estigmas de género. Con Menstrupediase realizó un estudio de caso para analizar cómo las tecnologías promueven causas sociales que desmitifican mitos y creencias irracionales en torno a la naturaleza biológica femenina, logrando así un respeto hacia los valores de la mujer y su reconocimiento como ser humano con derechos y deberes inalienables.	Se trata de un estudio cualitativo basado en el análisis de la comunicación institucional de la empresa (página de internet, Facebook, blog), entrevistas a sus dos fundadoras y el relevamiento de tres actividades realizadas por Cíclica entre 2013 y 2016 para conmemorar el Día Mundial de la Higiene Menstrual.	Es importante destacar los contenidos que abordan, como se expresa en el artículo, se celebra el día de la Higiene Menstrual con el propósito de generar conciencia sobre la necesidad de que cada mujer y cada niña puedan manejar su menstruación de manera higiénica, en privacidad, seguridad y con dignidad. En este contexto el término higiene se vincula con prácticas de aseo personal. Por ejemplo, el acceso al papel higiénico, al agua potable y al jabón. En cuanto a la menstruación, proponen visibilizarla, celebrarla y facilitar elementos para gestionar el sangrado y así evitar el ausentismo escolar. Lo cual busca por medio de la educación menstrual, favorecer la educación y promover gestiones ecológicas en el sangrado de la mujer con: toallas de tela, tampones de esponjas marina y la copa menstrual.

15	2018	Creando una relación positiva con el ciclo menstrual. El registro como herramienta de autoconocimiento y sensibilización	González, S., et al., (2018). Creando una relación positiva con el ciclo menstrual. El registro como herramienta de autoconocimiento y sensibilización. [Monografía de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio Institucional - Pontificia Universidad Javeriana <a href="https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/34690">https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/34690</a>	<a href="https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/34690">https://repositorio.javeriana.edu.co/handle/10554/34690</a>	Ciclo menstrual Adolescentes Conciencia ciclo interna	A través del proyecto se busca crear una relación positiva en las adolescentes bogotanas con el ciclo menstrual a través de un producto de registro, en donde puedan sensibilizarse, aprender y reflexionar sobre el ciclo, sus variaciones y los cambios que se presentan. El paso de los años en la vida de una mujer implica cambios hormonales y físicos que tienen consecuencias en su esfera personal, en la sociedad y en la relación consigo misma. La adolescencia es una etapa de desarrollo que inicia con la pubertad, dentro de la cual ocurre la menarquia (primera menstruación). Identificaron que actualmente las niñas adolescentes entre los 11 y 14 años en Bogotá tienen una relación distante con el ciclo menstrual y el proceso de la menstruación. Cuentan información limitada o nula sobre estos y sus implicaciones en la vida diaria, así mismo, algunos de sus familiares cercanos son desconocedores del tema y no están preparados para acompañarlas en este camino. Este desconocimiento sumado a la connotación social que tiene la menstruación y las conductas negativas asociadas a ella, cómo la vergüenza y el rechazo, han contribuido al distanciamiento que se ve evidenciado en la inexistencia de un registro de su ciclo, la desvalorización del ciclo menstrual y la falta de reconocimiento de su naturaleza femenina.	De tipo investigativo y analítico pretende promover la reflexión colectiva entre personas de distinta edad, condiciones, expectativas, experiencias y búsquedas.	Es un análisis de la corporeidad menstrual a través de los años, teniendo en cuenta los pensamientos, las corrientes, las empresas que intervienen, la educación, la cultura y la sociedad; y como, la menstruación se gestiona desde prácticas inculcadas por la sociedad. Lo cual, sirve de base para comprender aquellos procesos que han cambiado y permanecen con el pasar de los años. De esta manera, un claro ejemplo es el Period Game, que permite a las preadolescentes estar preparadas para la menarquía y les brinda ilustraciones en 4D de la anatomía femenina para estar más cercanas al desarrollo de la propuesta e iniciar la sensibilización frente a su naturaleza femenina. Un insumo que sirve como aporte a la creación de la carilla "Diosa Carmin".
16	2018	Cuerpos en regla: sanas, seguras y felices: Corporalidades y tecnologías de gestión menstrual en Colombia 1965 - 1975	Bocanegra, K. y Meza, E. (2018). Cuerpos en regla: sanas, seguras y felices. Corporalidades y tecnologías de gestión menstrual en Colombia 1965 - 1975. [Tesis de maestría, Universidad Pedagógica Nacional] Repositorio Institucional CINDE. <a href="https://repository.cinde.org.co/handle/20.500.11907/2618?show=full">https://repository.cinde.org.co/handle/20.500.11907/2618?show=full</a>	<a href="https://repository.cinde.org.co/handle/20.500.11907/2618?show=full">https://repositorio.cinde.org.co/handle/20.500.11907/2618?show=full</a>	Tecnologías de gestión menstrual Menstruación Corporeidades	Esta tesis propone desentramar la corporalidad menstrual como verdad biológica, ubicando en términos del poder y el saber, las rupturas y discontinuidades encontradas en publicidad, a partir de una genealogía de las prácticas discursivas que circularon en los anuncios de revistas en Colombia entre 1965 y 1975. La menstruación aquí es mostrada como hecho político y social, que se fue performando sobre la promesa de la salud y la modernidad en las corporalidades menstruantes, exaltadas como seguras, sanas, liberadas y felices, en contraste con unos cuerpos disciplinados y autogestionados, que rechazaron y ocultaron su sangre, obligados a aparentar ser cuerpos a-menstruales. Indudablemente este trabajo es una apertura a múltiples posibilidades de diálogo con mujeres, hombres y comunidades que vienen reconociendo y construyendo otras visiones sobre las corporalidades. Por tanto, este ejercicio investigativo y analítico pretende promover la reflexión colectiva entre personas de distinta edad, condiciones, expectativas, experiencias y búsquedas. El material estudiado y el análisis hecho aquí podrán servir de insumo, para generar debate y reflexión en quienes comparten ambientes escolares o laborales en colegios, empresas, barrios, universidades y colectivos, para que sean los cuerpos, los sentimientos y el pensamiento los que permitan ejercer la libertad, en miras a dignificar el ser.	De tipo investigativo y analítico pretende promover la reflexión colectiva entre personas de distinta edad, condiciones, expectativas, experiencias y búsquedas.	Es un análisis de la corporeidad menstrual a través de los años, teniendo en cuenta los pensamientos, las corrientes, las empresas que intervienen, la educación, la cultura, la sociedad y como, la menstruación se gestiona desde prácticas inculcadas por la sociedad. Lo cual, sirve de base para comprender aquellos procesos que han cambiado y permanecen con el pasar de los años.

17	2018	Análisis de las actitudes de las mujeres hacia la menstruación y supresión menstrual desde la perspectiva de género	Lara, A. (2018). Análisis de las actitudes de las mujeres hacia la menstruación y supresión menstrual desde la perspectiva de género. [Trabajo de grado, Universidad Autónoma de Madrid]. UAM Biblioteca. <a href="https://repositorio.uam.es/handle/10486/684896">https://repositorio.uam.es/handle/10486/684896</a>	<a href="https://repositorio.uam.es/handle/10486/684896">https://repositorio.uam.es/handle/10486/684896</a>	Menstruación Ciclo menstrual Inhibición ovulación Supresión menstrual Anticonceptivos hormonales Feminismo Roles de género	Analizar, desde la perspectiva de género, las actitudes de las mujeres hacia la menstruación y la supresión menstrual, la relación entre ambas, y la influencia de la representación social de la menstruación en el desarrollo de dichas actitudes Metodología: se llevaron a cabo búsquedas en lenguaje libre y controlado en las bases de datos PubMed, PsycINFO, Academic Search Premier, Education Source, CINAHL, Scielo, CUIDEN y Cochrane Library. Se combinaron los términos con los operadores AND y OR y se limitaron los resultados a las publicaciones realizadas en los últimos diez años (2008-2018) en español e inglés. Resultados: 27 estudios fueron seleccionados y se establecieron cuatro unidades de análisis: factores influyentes en las actitudes hacia la menstruación y supresión menstrual por parte de las mujeres y relación entre ambas; circunstancias identificadas por las mujeres para suprimir su menstruación; debates científicos en torno a la supresión menstrual y papel de los profesionales de la salud en la educación menstrual de las mujeres Conclusiones: el esencialismo reproductivo de las mujeres, el reduccionismo biológico de la menstruación y los estereotipos y estigma social que la han caracterizado han sido utilizados para la promoción de la supresión menstrual, prometiendo un supuesto empoderamiento de las mujeres. Estas han mantenido una actitud activa en la configuración de sus cuerpos y en la toma de decisiones al respecto.	Revisión de bibliografía en diferentes bases de datos, relacionando las categorías de análisis principales del estudio, llegando a generar una discusión desde la parte epistemológica pero a la vez clínica sobre la menstruación y todo lo relacionado a ella desde el ámbito cultural, científico y social	Desde una postura científica, médica se exponen y evidencias las prácticas, buenas o malas que a lo largo de la historia se han constituido como prácticas de gestión menstrual pero a su vez, recalca el hermetismo que se ha manejado entorno a la menstruación y los miedo que se heredan generación tras generación para tratar de manera natural y normal un proceso propio del cuerpo femenino
18	2018	Pedagogías de la menarquia: espiritualidad, género y poder.	Felitti, K. y Rohatsch, M. (2018). Pedagogías de la menarquia: espiritualidad, género y poder. Sociedad y religión 28(50). 135 - 160. <a href="http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1853-70812018000200008&amp;lang=es">http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1853-70812018000200008&amp;lang=es</a>	<a href="http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1853-70812018000200008&amp;lang=es">http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1853-70812018000200008&amp;lang=es</a>	Menarquia Pedagogía Espiritualidad Género Poder	Las consideraciones sociales sobre la menstruación están siendo transformadas a partir de su inclusión en la agenda académica, cultural y mediática, la actualización del mercado de productos de gestión del sangrado, la visibilización de los activismos, y de un discurso espiritual que la relaciona con los ciclos naturales y lo sagrado. Este artículo indaga en las propuestas educativas, lúdicas y celebratorias de la menarquia que combinan elementos de espiritualidad Nueva Era y consignas feministas, a partir del relevamiento y análisis de libros dirigidos a niñas y de etnografías presenciales y virtuales de círculos/talleres para ellas y sus madres o cuidadoras. Los hallazgos muestran que estas propuestas de formación y acompañamiento rescatan los aspectos subjetivos y emocionales de la experiencia, refuerzan lazos de solidaridad con otras mujeres y priorizan el autoconocimiento como fuente de poder. Asimismo, complejiza las relaciones entre secularización, género y educación sexual, al destacar los aportes que provienen de un entramado espiritual.	Etnográfico (presencial y virtual). A partir del relevamiento de libros infantiles y la etnografía en talleres para niñas y sus madres (o cuidadoras) se analizan las otras formas de abordar la menstruación en la confluencia de los estudios de género y sexualidades con la sociología de la religión. Se ubica esa oferta en un contexto global y local de visibilización de los reclamos feministas en general y del activismo menstrual en particular y de difusión de elementos de la cultura de la Nueva Era y sus propuestas de espiritualidad femenina entre los sectores medios urbanos, la cultura de masas y el mercado en sentido amplio.	A pesar que es un estudio Argentino, nos ayuda a entender la connotación que en la última década se ha tejido alrededor de la menstruación y en los derechos menstruales de las niñas, jóvenes y mujeres, y en su relación con los derechos sexuales y (no) reproductivos, al incluir los temas de la menstruación (especialmente la menarquia) en las cátedras de educación sexual que se imparten en las escuelas de la República Argentina, lo que llegó a la sanción de la Ley Nacional de Educación Sexual Integral (2006) en la que se incluye la menstruación como tema fundamental del currículo educativo y que se puede impartir por medio de libros infantiles, etnografías en talleres dirigidos a niñas, mujeres, madres y cuidadoras para así lograr abordar los temas menstruales de la forma más lógica, natural y realista posible independientemente de los productos que se usen para el proceso de gestión menstrual o gestión del sangrado.

19	2019	La menstruación como política pública innovadora en el marco de los derechos sexuales y reproductivos de niñas y mujeres en Colombia	Moya, D. (2019) La menstruación como política pública innovadora en el marco de los derechos sexuales y reproductivos de niñas y mujeres en Colombia.	<a href="https://repositorio.unimilitar.edu.co/handle/10654/32118">https://repositorio.unimilitar.edu.co/handle/10654/32118</a>	Menstruación Política Niñas y mujeres Inclusión Derechos sexuales y reproductivos	Este ensayo busca demostrar porqué la menstruación puede convertirse en una herramienta de innovación en las políticas públicas relacionadas a los derechos sexuales y reproductivos de la mujer en Colombia. Para lograr este objetivo, en primera instancia se identificaron las diferentes políticas públicas a nivel mundial que tengan como prioridad la menstruación, luego se diagnosticaron la problemática de la ausencia de esta política pública en Colombia, para finalmente identificar las diferentes representaciones sociales de autores sobre la problemática del periodo, identificando los factores sociales, económicos y culturales que impiden que las mujeres puedan desarrollarse durante su periodo, las diversas representaciones sociales de autores sobre el periodo.	Para poder plantear una posible política pública de la menstruación en Colombia, diagnosticaron la problemática a resolver, estableciendo la definición del problema, su naturaleza, causas, duración, dinámica, afectados y consecuencias.	Es una confirmación de la necesidad de crear políticas públicas que favorezcan a las mujeres de Colombia en temas de menstruación, ya que, es un asunto que no está enmarcado en los derechos de la mujer y de acuerdo a estudios a nivel nacional este problema de naturaleza social, económico y político. ☐
20	2019	Autoconocimiento de la mujer a través del ciclo menstrual	Arias, D. y Díaz, K. (2019). Autoconocimiento de la mujer a través del ciclo menstrual. [Trabajo de grado, Universidad de San Francisco de Quito] Repositorio Digital USFQ. <a href="http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/8853">http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/8853</a>	<a href="http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/8853">http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/8853</a>	Menstruación Autoconocimiento Pedagogía menstrual Ciclo menstrual	Este trabajo de investigación se ha centrado en englobar el marco teórico en cuento al conocimiento que la mujer tiene de su cuerpo y de su ciclo menstrual. A partir de las tradiciones culturales y sociales, se han ido atribuyendo diferentes connotaciones a la cercanía que la mujer debe tener con su menstruación y la sangre que se desprende de esta. El trabajo pretende presentar diferentes perspectivas desde las cuales se pueden comprender los beneficios que conlleva el pleno entendimiento de los procesos corporales, psicológicos y sociales por los que la mujer tiene que pasar cada mes y cómo puede transformar este proceso en un cambio de estilo de vida. El alejamiento de que la mujer ha tenido con su cuerpo se ha dado a través de mitos, tabúes y desinformación sobre métodos alternativos y sustentables que ayudan al cuidado de la menstruación. El grado de conocimiento que la mujer tenga de su cuerpo determinará su nivel de compromiso a mantenerlo sano, luchar por su derecho a la libertad sobre él y aceptar la menstruación como un proceso que parte de su naturaleza femenina.	La estrategia de comunicación utilizada para la difusión de la campaña fue la creación de contenido informático que se difundió en nuestras redes sociales, cada 40 contenido se creó para informar y para enseñar a la comunidad cómo cuidar su cuerpo, conocer más sobre el ciclo menstrual y tips para aprender a utilizar la copa menstrual. Asimismo, se creó un boletín de prensa que se difundió con el mensaje de la campaña y las actividades importantes que se realizaron con esa temática.	Nos aporta estrategias de conocimiento y autoconocimiento del ciclo menstrual que se pueden implementar a manera pedagógica con la población con la que se pretende realizar el proyecto y a su vez, nos aporta antecedentes frente a qué es la copa menstrual, el significado y beneficios de su uso y el ecofeminismo

21	2019	Diseño de material educativo sobre la copa menstrual y esferas vaginales para mujeres jóvenes	Haro, L. (2019). Diseño de material educativo sobre la copa menstrual y esferas vaginales para mujeres jóvenes. [Tesis de grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio Documental Uva. <a href="http://uvadoc.uva.es/handle/10324/36854">http://uvadoc.uva.es/handle/10324/36854</a>	<a href="http://uvadoc.uva.es/handle/10324/36854">http://uvadoc.uva.es/handle/10324/36854</a>	Esfera vaginal Copa menstrual Beneficios Ciopa menstrual TIC Infografías pedagógicas Video pedagógico	A diario millones de personas buscan información sobre aspectos de salud a través de Internet debido a que permite buscar de forma rápida y accesible, es por ello por lo que Internet permite interactuar entre científicos y el público, pero debido a que esta plataforma es accesible para todos, también permite la difusión de información sin rigor científico, pudiendo confundir a la población o transmitiendo contenido no veraz.  Por lo cual, en el proyecto, se diseñó material educativo con calidad académica dirigido a mujeres jóvenes sobre la copa menstrual y esferas vaginales que publicado en el canal de "Edublog Enfermería" logrando el intercambio y difusión de información sanitaria. Como resultado se obtuvo infografías que lograron un total de 38.689 visualizaciones en un periodo de 15 días, mientras que el video animado alcanzó 309 visitas. Y las píldoras de conocimiento adquirieron 652 visitas en dos semanas. El tema generó gran interés entre la comunidad enfermera y obtuvo muchas interacciones, demostrando cómo a través de las herramientas 2.0 se difunde e interacciona con contenidos educativos visuales de forma fácil y rápida y es que las enfermeras deben liderar la educación para la salud sobre temas de la sexualidad ya que cada vez generan mayor interés dando información de calidad académica y aprovecharse así de las TIC para su difusión debido a que permiten alcanzar a un gran número de personas en un espacio breve de tiempo.	Se realizó una revisión bibliográfica en los últimos 6 años en la que se encontraron un total de 683 artículos y libros, y 1440 resultados de material multimedia en la aplicación de Youtube. Se seleccionaron por título y tras leer el resumen, filtrando los resultados para un análisis de 60 artículos. Realizando material de infografía y videos.	El ciclo menstrual es un proceso biológico inevitable, por lo cual a través de la historia muchas mujeres se suman al deseo de conocer más sobre su higiene íntima, en donde encuentra mucha información la cual no quiere decir que es netamente verdadera. Por lo tanto, por medio de las TICS, este proyecto busca por medio de infografía virtual generar esos procesos de aprendizaje sobre higiene íntima, fortalecimiento del piso pélvico, síndrome del shock tóxico y los beneficios de la copa menstrual.
22	2020	Menstruación: de los imaginarios a la imaginación.	Parra, S. (2020). Menstruación: de los imaginarios a la imaginación. Estudios artísticos 6(9), 280 - 292. <a href="https://doi.org/10.14483/25009311.16243">https://doi.org/10.14483/25009311.16243</a>	<a href="https://doi.org/10.14483/25009311.16243">https://doi.org/10.14483/25009311.16243</a>	Cuerpo Menstruación Imaginarios Mujeres Símbolos(es)	La menstruación y específicamente la menarquía, ha sido considerada a lo largo de la historia, y en diversas culturas, como un hecho trascendental que no solo marca un rasgo biológico en la vida de las mujeres, sino que conecta la feminidad con imaginarios simbólicos que han trascendido de generación en generación, de la mano de mitos, tradiciones y rituales, que se mantienen vigentes y que configuran formas discriminatorias de concebir la menstruación y en consecuencia a las mujeres. Teniendo en cuenta este contexto, en este artículo se plantea un análisis sobre los imaginarios simbólicos de la menstruación en diferentes culturas y momentos históricos, así como su reflexión en el marco de los discursos de un grupo de jóvenes, maestras y maestros del Colegio la Toscana Lisboa, ubicado en la localidad de Suba, Bogotá. Finalmente se esboza una apuesta pedagógica basada en la imaginación y la expresión artística, como camino hacia la resignificación de la menstruación en el escenario escolar.	Las imágenes y relatos descritos en los ejercicios de aula y a través de las entrevistas muestran que la menstruación es una experiencia visual. Su definición y representación surgen como un intento de dar significado a aquello que experimenta el cuerpo femenino durante ciertos periodos de tiempo a lo largo de su vida. Durante la actividad del proyecto, se encuentran términos que describen la menstruación como la entrada de niña a mujer y que genera temores, representando situaciones negativas y haciendo una relación de las matemáticas en el ciclo menstrual afirmando que el no cumplimiento del ciclo se atribuye directamente a una patología. Así, sumando las palabras coloquiales referentes a la menstruación, esta situación es foco de innumerables juicios valorativos que se atribuyen a ser motivo de aislamiento.	Este trabajo es de gran importancia desde la puesta en escena que se construye para entender, comprender, resignificar y valorar la menstruación desde el trabajo con jóvenes, maestras y maestros a partir de posturas artísticas y estéticas

23	2020	Aceptabilidad y seguridad de la copa menstrual: revisión sistemática de la literatura.	Arenas, C. et al (2020). Aceptabilidad y seguridad de la copa menstrual: revisión sistemática de la literatura. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología, 71(2), 163 - 177. <a href="https://doi.org/10.18597/rcog.3425">https://doi.org/10.18597/rcog.3425</a>	<a href="https://doi.org/10.18597/rcog.3425">https://doi.org/10.18597/rcog.3425</a>	Menstruación Productos para la higiene menstrual	El artículo en mención tiene como objetivo realizar una búsqueda sistemática de la literatura para evaluar la aceptabilidad y seguridad de la copa menstrual como producto de higiene genital femenina. Se llega a la conclusión que la copa menstrual es una alternativa cómoda, segura y eficiente para la higiene menstrual. Se requieren más estudios controlados aleatorizados y cohortes prospectivas a largo plazo para determinar el riesgo de complicaciones por una exagerada colonización bacteriana o menstruación retrógrada.	A partir de la pregunta de investigación: ¿cuál es la aceptabilidad y seguridad de la copa menstrual como método alternativo de higiene femenina? realizaron una búsqueda en las bases de datos PubMed, Cochrane Library, Scopus, PopLine y Google Scholar, desde 1966 hasta julio de 2019. Se utilizaron los términos: "Menstrual" AND "Cup" OR "Copa" AND "Menstrual". Se incluyeron estudios cuantitativos, cualitativos y mixtos, series y reportes de caso publicados en inglés y español que hubieran evaluado la copa menstrual en mujeres en edad reproductiva. Los estudios fueron seleccionados y los datos fueron extraídos por dos evaluadores de manera independiente. Como resultado primario se evaluó la aceptabilidad y seguridad. La síntesis de información se presenta de manera narrativa.	Aporta en cuanto a esos métodos de gestión menstrual de acuerdo a estudios de aceptabilidad, viabilidad y uso de algunos elementos, como es la copa menstrual, el cual no discrimina edad, clase social y país.
24	2020	¿Fin de un estigma? Análisis generacional sobre visiones de la menstruación y la copa menstrual en mujeres de clase media-alta en Bogotá	Oliveros, G. (2020). ¿Fin de un estigma? Análisis generacional sobre visiones de la menstruación y la copa menstrual en mujeres de clase media-alta en Bogotá. [Trabajo de grado, Universidad del Rosario]. Repositorio Urosario. <a href="https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/30446">https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/30446</a>	<a href="https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/30446">https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/30446</a>	Menstruación Representaciones sociales del ciclo menstrual Estigmatización de la mujer Copa menstrual	El objetivo de la investigación fue identificar las maneras en que entienden y se relacionan con la menstruación y la copa menstrual tres grupos de mujeres de clase media-alta de diferentes grupos etarios en Bogotá. Entre los principales hallazgos, se encontró no solamente que las maneras de entender tanto la menstruación como la copa menstrual difieren sustancialmente entre los grupos etarios, sino que los discursos que las mujeres construyen alrededor del ciclo menstrual, los cuerpos menstruales y los diferentes productos para la higiene menstrual, son alimentados desde diferentes espacios de socialización del individuo, como la familia, los amigos, los discursos médicos y la publicidad. De esta forma, se concluyó que prevalece un discurso que no solo relega la menstruación al ámbito privado, sino que además se construye un estigma que, hasta cierto punto, mantiene a la mujer en una posición subordinada y de dominación con respecto al hombre.	Al ser una investigación de carácter cualitativo, se realizaron entrevistas a profundidad a mujeres de clase media-alta que se auto catalogan de clase media. alta. dividiéndolas en 3 grupos de la siguiente manera: Jóvenes /18 a 39 años) Adultas (40 a 59 años) adultas mejores (60 a 80 años)	Este trabajo de grado aporta al proyecto de investigación, en tanto tiene un grupo poblacional muy cercano al contexto en el que nos encontramos ya que son mujeres en la ciudad de Bogotá. Por otro lado, ofrece los beneficios de la copa menstrual hablando directamente acerca de los beneficios no solo sanitarios sino también sociales y ambientales.
25	2022	Pedagogía menstrual para la resignificación del ciclo menstrual y la menstruación	Builes, S. y Carmona, V. (2022). Pedagogía menstrual para la resignificación del ciclo menstrual y la	<a href="https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/5788#:~:text=Es%20p">https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/5788#:~:text=Es%20p</a>	salud menstrual, menstruación, aprendizaje experiencial, género,	El ciclo menstrual y la menstruación, han sido considerados temas tabúes a lo largo de la historia. La escasa información de calidad disponible al respecto, ha generado la perpetuación del estigma social, lo cual impacta de manera importante en la salud de las personas con útero. Es por esto, que la pedagogía menstrual, emerge	Inicialmente se hizo búsqueda bibliográfica en bases de datos, sobre conceptos relacionados con menstruación, ciclo menstrual, salud menstrual, higiene menstrual, políticas públicas, pedagogía menstrual y aprendizaje experiencial, para la contextualización temática. Posteriormente, se diseñó una	Un proceso de investigación en construcción que se consolidará a futuro, con grandes proyecciones y que da la importancia que se ve cada día en la menstruación y su atención en la salud mental de las mujeres.

Bogotá D.C. 9 de septiembre de 2022

Señor

José Willington Gómez Tovar  
Rector Colegio de la Bici IED  
Ciudad.

Ref. Solicitud de permiso para la realización de grupo focal a las estudiantes pertenecientes del grado decimo.

Apreciado rector:

Reciba un cordial saludo, esperando que sus actividades se estén desarrollando satisfactoriamente, por medio de la presente me permito solicitar la autorización para realizar una investigación por parte de la estudiante Katherine González Quintero, quien es estudiante de cuarto semestre de la maestría en Comunicación Educativa en la Cultura de la Corporación Universitaria Minuto de Dios, ya que se encuentra realizando su investigación sobre procesos menstruales, el cual tiene como objetivo: Generar un proceso de acompañamiento desde el campo de la comunicación-educación para la transformación de prácticas de gestión menstrual hegemónicas hacia prácticas de gestión menstrual alternativas con las estudiantes del Colegio de la Bici (IED) Bogotá, Colombia, del grado decimo, la cual tendrá encuentro el día 23 de septiembre de 2022 en un horario de 6:30 am a 10:30 am y el día 26 de septiembre de 2022 de 7:00 am a 11:00 am y encuentros adicionales complementarios a la investigación. Esta investigación se realizará con un fin académico, sin ánimo de lucro o publicitarios, cabe resaltar que los datos suministrados y obtenidos se entregarán a la institución debido a que son derechos patrimoniales, añadiendo que se respetará el anonimato y la información será confidencial en dicha investigación.

Agradecemos de antemano su amable colaboración, esperando una respuesta positiva.



José Willington Gómez Tovar  
Rector Colegio de la Bici IED



Mg. Lucía Bohórquez Bello  
Tutoría de Investigación de grado  
Corporación Universitaria Minuto de Dios



Katherine González Quintero  
Estudiante maestría en Comunicación Educativa en la Cultura  
Corporación Universitaria Minuto de Dios

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS  
MONOGRAFÍA



TESIS DE MAESTRIA PARA OBTENER TÍTULO DE MAGISTER EN COMUNICACIÓN- EDUCACIÓN  
EN LA CULTURA

FACULTAD DE COMUNICACIÓN

DIARIO DE CAMPO DIAGNÓSTICO N. 1

NOMBRE: KATHERINE GONZÁLEZ QUINTERO

2022

INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO DE LA BICI IED

1Inicia el encuentro en un espacio tranquilo del colegio, un salón llamado polivalente,  
2donde se cuenta con un amplio espacio y equipo disponible para video y audio. Me  
3presento y doy a conocer el objetivo de los encuentros, en donde firmaron un  
4consentimiento informado los acudientes, la edad de las estudiantes oscila entre los 15 a  
518 años de edad. Una estudiante menciona que es un encuentro donde se hablará de  
6menstruación y que la curiosidad la llevó allí. Así que nos ubicamos en círculo de pie,  
7donde cuento un poco de lo que me gusta hacer en mi tiempo libre y lo que me apasiona,  
8para luego una a una presentarse con el nombre y que hacen en sus actividades libres, una  
9a una van contando que les gusta dormir, ver series de netflix, ver anime y salir con las  
10amigas. Luego, en la segunda ronda les pregunto sobre que las apasiona y disfrutan hacer,  
11comentan dibujar, aprender a maquillarse, patinarse, pasar tiempo con la familia,  
12direccionar el cine y critica del arte. En la medida que comentan, sus mismas compañeras  
13hacen expresión de asombro y felicitan a las que dicen algo diferente, comentan uy que  
14chévere, no sabía eso de ti, que interesante.

15A continuación, le solicito a una estudiante separarse del círculo, para luego expresar que  
16la intención es que, esa persona pase el muro de persona sin tocarlas con ayuda de otras  
17dos compañeras, mientras las demás hacen un muro de personas. Al instante me  
18preguntan que si el muro puede ayudarla, a lo que respondo que sí, otra estudiante me  
19pregunta si el muro puede opinar, a lo que respondo que sí, así que, entre ellas empiezan  
20a hablar y deciden agacharse un poco y haciendo la posición "pata de gallina" logra cruzar  
21y se alegran de haber pasado, así que las reto de nuevo que pase pero sin agacharse,  
22entonces deciden usar una silla, entre todas murmuran y opinan cual es la forma de  
23poder ayudarla a pasarla, deciden escoger a una persona del muro para lograrlo, y con  
24apoyo de la silla, "pata de gallina" pasa el muro y la recibe la otra persona tomándola de  
25la mano. Cuando lo realizan aplauden y unas se abrazan, las que ya se conocían. Luego, se  
26sientan en las sillas que están ubicadas en círculo, les digo que guarden sus comentarios  
27después de la siguiente fase con la actividad "me cedes tu silla" el cual está basado en  
28que una persona está de pie y debe preguntarle alguien ¿me cedes tu silla? Y a quien se le  
29pregunte, tienen la potestad de decir sí o no, durante este suceso sonrían y todas dicen  
30que sí, hasta que la docente que nos acompaña dice quiero saber qué pasa si digo no, y la  
31estudiante hace expresión en su rostro de preocupada y baja las cejas, con vergüenza en  
32su rostro le dice a una de sus amigas y cede, así continua hasta que doy una nueva  
33indicación, la persona que esté en el centro buscando el puesto realiza muecas. En ese  
34momento, se colocan rojas, se les dificulta mirarse a los ojos, una estudiante que es utiliza  
35palabras de cariño, mientras hace la pregunta añade la palabra "no diga que no mi amor"  
36y su amiga le responde: está bien, pobrecita y las risas se apoderan del lugar, una  
37estudiante dice en voz alta recuerden que pueden decir no y empiezan todas a decir no

38mientras dicen todas aww que mala, odiosa, unas dicen que no y comentan que malas  
39son, y cuando les hacen la pregunta, la que está sentada dice con temor ay no, no quiero  
40y se ríe. Cierro el momento con preguntas orientadoras ¿Por qué decían que no? ¿Por  
41qué decían que sí? ¿Qué sintieron? Unificando la experiencia del muro, una estudiante  
42responde que es una muestra de la sororidad explicando esa empatía que se siente con el  
43género femenino y buscar las posibles soluciones, llegar a sentir lo que siente la otra hace  
44parte de la ayuda con mi otro. Unas afirman con la cabeza y otra estudiante comenta que  
45la avergonzaba estar en la mira de las demás pero al saber que eran sus amigas, iba  
46ganando confianza y las que estaban sentadas, sentían impotencia de no poder ayudar a  
47la amiga 100 %. Finaliza conmigo donde les hago la reflexión que nosotras, como mujeres,  
48como seres humanos, como cuerpos independientes, se tiene ese poder de decisión decir  
49sí o no, y cualquiera que escojamos está bien, nadie está obligado a hacer algo que no  
50queramos, un ejemplo claro es como nos maquillamos, lo comenté ya que varias tenían  
51maquillaje en sus rostros, nuestros compañeros, compañeras e incluso padres pueden  
52comentar que no les gusta ese tipo de maquillaje y aun así lo seguiré usando porque es  
53como me gusta y me siento cómoda de esa forma, muchas afirman con la cabeza que  
54opinan lo mismo. En este momento se empieza a sentir que hay más confianza en el  
55ambiente y las que no se conocían, se nombraban entre ellas con el nombre.

56Después, les explico que por parejas dibujen en el suelo la silueta de cada una con tiza,  
57espacio de risas al ver que al levantarse no quedaban como ellas querían, así que  
58tomaban más tiza y se colocaban cabello, se arreglaban las uñas, los pies, la cintura e  
59incluso unas se dibujaban con la pareja tomándose de la mano. Posteriormente, les digo  
60que así como venimos del útero de nuestra mamá, a través de nuestra silueta  
61expresáramos que es vivir con ser mujer con útero relacionando este hecho con la  
62menstruación, para lo cual cada una toma más tiza y veo a todas con emoción y  
63dedicación en su propia silueta escribiendo sentires. Cuando finalizan, les pregunto si les  
64gustaría hacer el encuentro al estilo galería, donde todas pasamos al de cada uno y la  
65dueña de su silueta nos comenta lo que siente, donde sin ningún problema acceden,  
66cuando pregunto por dónde empezamos juegan piedra, papel o tijera y la que pierde es  
67quien inicia, momento en que se ríen y con mucha vergüenza inicia la primera, su dibujo  
68no tiene líneas continuas y comenta al grupo que siempre ha sentido complejos por su  
69cuerpo al ser "gorda" y cuando le dice a la tía que se siente demasiado gorda, ella  
70responde que haga ejercicio y su reacción es que por más que haga no le funciona para  
71adelgazar, incluso ha ido donde los doctores y está en examinación para ver la causa y  
72posiblemente es una afectación en la tiroides. Continúa la siguiente estudiante, en su  
73silueta se denota que le hizo cintura pequeña y acomodó varias partes del cuerpo, cuando  
74habla cuenta el miedo que sintió cuando llegó su menstruación por primera vez, cambió  
75su aspecto, tenía constantes cambios de humor, comenzó a sentir ansiedad aumentando  
76de peso por el consumo excesivo de peso, sintiéndose gorda aceptando que tiene un  
77complejo de su cuerpo. En la siguiente persona dice que cuando "le llegó", empezó a  
78sentir ansiedad y a veces siente que le afecta bastante lo que piensan las demás  
79personas, en su silueta coloca varias palabras sobre baja autoestima e inconformidad con  
80el cuerpo. La siguiente silueta estaba tomada de la mano con la anterior, así que la  
81estudiante no quiere leer, tiene vergüenza pero sus compañeras la animan contando que  
82en su vida siente que el periodo le ha cambiado el autoestima debido a los comentarios,  
83la primera vez que lo "tuvo" expresa que adelgaza rápido y engorda rápido y recibe  
84comentarios de la familia diciendo que no come, que come mucho y aunque ella  
85demuestra ante ellos que no le afecta, realmente sí. Después, con la siguiente silueta y  
86con una carita feliz dibujada en el rostro, expresa que a través de su historia ha conocido  
87su cuerpo y se siente orgullosa de eso, ha pasado por una enfermedad que la afectó y fue  
88con respecto a "cuando me bajó" ya que tuvo anemia por bastante flujo por sangre, pero

89con sus visitas en el medico, se conoció, aprendió a controlarlo y mejorar su estado de  
90salud, se siente feliz de estar bien, nunca le afectó que todo el mundo supiera su  
91condición. Luego, con la silueta dibujada con cabello largo y con una cara sin boca, con  
92palabras señalando su útero “nunca me he machado por fuera”, dice cuando me “llegó”  
93por primera vez no le dio miedo porque su mamá le había explicado todo, como colocarse  
94una toalla y estaba pendiente de ella, ahorita no “llegó” desde hace dos años por su  
95método de planificación del jadell. Con la siguiente persona, en la silueta con cara feliz,  
96también está señalado el útero con la palabra acoso, contando al grupo que su mamá ha  
97estado muy pendiente, hablan bastante del tema, incluso sobre el sexo, en su casa se  
98puede hablar con tranquilidad ya que son muy abiertos, contando su experiencia sobre la  
99primera vez que “le llegó” estaba en la casa con su madrina y tuvo la confianza de  
100contarle todo a ella. Y que a través de esta etapa de su vida ha tenido un  
101autodescubrimiento con miedo a cosas nuevas. Posteriormente, la silueta que vemos en  
102grupo, tiene cara feliz y en la parte del útero, dice “no me gusta usar falda” y cuenta al  
103grupo “mi primera vez” estaba en la casa sola, cuando fue al baño a orinar y al ver la  
104sangre se asustó, tan pronto llegó su mamá le contó y empezó el proceso de nuevos  
105aprendizajes, explicándole de cómo manejarlo y los cambios que iba a tener. Añade que  
106cuando se coloca falda no se siente cómoda al ser intimidada por los comentarios de los  
107hombres. Siguiendo, en la silueta observamos un rostro feliz y palabras en el útero  
108dibujos que parecen toallas higiénicas y caras tristes, ya que, al contar dice que su  
109primera vez fue un poco feo, a pesar de que su mamá le había comentado lo que le iba a  
110pasar, cuando “le llegó” estaba sola, sus padres trabajaban todo el día, hasta la noche  
111que llegó su mamá logró calmarse y ella con mucho cariño, le enseñó todo el proceso.  
112Luego, con la silueta vemos que no tiene rostro y tiene señalado el útero con la palabra  
113proceso, al contarnos que “cuando me bajó por primera vez” añadiendo la palabra  
114“mierda” debido a que ese día tenía un viaje del colegio con destino a Piscilago y nos  
115hace la pregunta a todas ¿Ustedes se imaginan llegar así a Piscilago, con calor y eso? fue  
116horrible y la única solución que le daban era colocarse un tampón, algo traumático para  
117ser la primera vez y la pasó cero bien, no fue capaz de colocarse el tampón, no se sentía  
118conforme con ella misma ni con esa “cosa” y reconoce que “esto” es un proceso, a veces  
119nos sentimos mal, a veces bien, muchos cambios de emociones, baja autoestima, un  
120proceso con ella mismo, conocer su cuerpo y aceptar el cuerpo como es. Finalmente,  
121con la última silueta sin rostro señalando varias partes del cuerpo escribe:  
122hipersexualidad, baja autoestima, autodescubrimiento y dolor. Nos cuenta que siente  
123inconformidad respecto a la hipersexualidad que existe entre las niñas, y que se  
124comportan de una forma diferente para agradar a los hombres, una experiencia  
125personal fue cuando estaba en el grado quinto y que al ver que tenía los senos más  
126grandes que sus otras compañeras, le tocaban los senos para ver si eran reales y no se  
127colocaba medias, ella ha sentido acoso por los comentarios por su aspecto por parte  
128mayoritariamente por parte de los hombres, hipersexualizando su feminidad, en su  
129primer periodo, no fue algo extraño pero si siente que la misma sociedad relaciona con  
130embarazo, la existencia de la nueva posibilidad de quedar embarazada.  
131A continuación, visualizo en pantalla el documental “Period, end of sentence”, donde  
132denoto cara de sorprendidas al ver que los perros sacan las telas que usan y los hombres  
133se dan cuenta y abro el espacio con la pregunta orientadora, ¿que percibieron después  
134de ver las siluetas, los sentires de las demás y el documental de las mujeres de la india?  
135Una estudiante comenta: Después de que inicia el periodo, inicia otra etapa de la vida,  
136unos patrones de varias mujeres diferente pero parecido. Luego les digo: haciendo la  
137reflexión de observar las siluetas de cómo nos vemos y como nos ven, pensamos que  
138nos están observando constantemente mientras unas afirman con la cabeza y están de  
139acuerdo conmigo, observamos las siluetas que unas son más gruesas, otras delgadas,

140 más largas, más cortas, cabellos lisos, crespos, cortos, largos pero que hay una  
141 particularidad de todas y es? Responden en grupo la menstruación, el periodo, la regla,  
142 con un rostro atento a lo que estamos hablando. Continúo con la reflexión que no  
143 estamos solas, muchas mujeres de todo el mundo viven esta situación y la diferencia es  
144 en como la viven, como crecen en ese entorno, cómo interactúan con el mundo, como  
145 se siente frente a la menstruación con su cuerpo y su entorno. Y la reflexión está basada  
146 en la empatía, en ese apoyo emocional con mi compañera, en lo que puedo ayudar  
147 desde mi accionar, sentir lo que el otro está sintiendo. Muchas estudiantes prestan  
148 atención y afirman con la cabeza, me dicen si, tienes razón, de eso se trata ser mujer.  
149 Una estudiante dice que la misma sociedad desde la comparación logra bajar el  
150 autoestima de las mismas mujeres, esos estereotipos que se venden desde los  
151 diferentes espacios de crecimiento. Continuando con la reflexión de mi parte, de mirar  
152 hacia adentro, el amor propio, el autoconocimiento y auto aceptación. Y dentro de esa  
153 aceptación está ver la menstruación como un signo vital, reconocer que hace parte de  
154 nuestra salud, llevar el control mes a mes, que amor más bello puedo recibir de nuestro  
155 amor propio y del apoyo de nuestros seres queridos que no juzgan.  
156 Luego, pregunto ¿Qué comentarios de la sociedad encontramos en torno a la  
157 menstruación? Una estudiante dice cuando alguien está brava por "estar en sus días" y  
158 todas se ríen afirmando que si pasa, luego otra estudiante comenta que la misma  
159 sociedad normaliza el machismo, el no poder hablar del tema frente a los hombres,  
160 ocultar las toallas, los tampones, colocar otros nombres a estos elementos. Otra  
161 estudiante comenta que cuando le llega el periodo, el papá la atiende y logra que ella se  
162 sienta bien, cuando digo y en la calle? Les traigo a colación el comercial "quita esa cara  
163 de cólico" referenciado a qué siempre se va a relacionar mi estado de ánimo a mi  
164 menstruación cuando realmente no siempre es así. Dando paso a qué una estudiante  
165 comenta que cuando una mujer se ve empoderada, con una actitud fuerte, con carácter  
166 relacionan su fortaleza o debilidad con la menstruación. Y que dentro del colegio, desde  
167 la misma actitud se promueven otras prácticas de ocultar la menstruación de la mujer.  
168 La docente comenta que en su época, a las toallas le dicen galletas y todas ríen,  
169 añadiendo que eso se ha tejido a través de la historia por hombres y la mujer no tomaba  
170 fuerza para decir lo que sentía o pensaba porque la consideraban histérica por el solo  
171 hecho de menstruar. Hago la intervención de la importancia de ver la menstruación  
172 como un aspecto positivo de nuestra vida, una renovación en nuestro ser y no siempre  
173 va relacionado al alivio de ni haber quedado embarazada. Siempre se habla del  
174 negativismo  
175 Así que, en círculo las participantes, una a una se le entregan la lana, y dice una  
176 característica positiva de la menstruación, a quien le pase el hilo sin soltarlo, así  
177 sucesivamente haciendo un tejido. Inicia la primera persona diciendo que acepta que es  
178 más sensible y cariñosa, lanzan el hilo, la siguiente dice que se siente aliviada, renovada,  
179 luego, la siguiente dice que cuando se le termina la menstruación la cara se limpia, la  
180 docente dice que ama su menstruación usando la copa porque sus malestares se han  
181 ido, la estudiante que no ha tenido la menstruación a causa de la planificación dice que  
182 normal, que no siente mayor cosa, la siguiente estudiante al tener un periodo irregular  
183 siente alivio de completar el ciclo, la siguiente dice que se siente más capaz de dar la  
184 opinión, la siguiente dice que es afortunada por no tener cólicos, no sabe qué es eso, la  
185 siguiente dice que siempre le llega de día y siente que tiene el control, luego la siguiente  
186 dice que se siente aliviada pasando por ese ciclo cuando acaba, la siguiente, dice que  
187 ama su periodo porque desde que empezó a planificar no siente dolores, se  
188 normalizaron muchos síntomas asociados al dolor, la siguiente dice que no está feliz con  
189 su periodo porque sufre de cólicos, se me duerme de la cintura para abajo y que espera

190con la planificación se disminuyan los dolores y que le gusta que hoy en día, se puedan  
191hablar de estos temas con los amigos, con las amigas, sin ningún problema.  
192La reflexión del Tejido la inicio diciendo que ese tejido que construimos es una muestra  
193que hay algo que nos conecta, lo que yo sepa y que pueda ayudar a mi compañera  
194hacerlo. Una estudiante comenta, es bonito cuando una amiga la atiende y le lleva  
195aromática. La docente comenta que su hija sufría de cólicos pero ella describió que  
196haciendo ejercicio pasmó muchos síntomas, diciéndole a las estudiantes que descubran  
197cómo nos podemos cuidar y aliviar dolores, colocarse algo caliente en el vientre,  
198tomando pastas, aromáticas hierbas... Una estudiante comenta que la menstruación es  
199de cierta manera bonita, hay unos días donde uno se siente bella, coqueta. El espacio se  
200llena de risas porque todas coinciden. Les hago la pregunta orientadora ¿Si  
201reconocemos que la menstruación es un signo vital, como calculamos u observamos  
202cada cuánto nos llega? Unas dicen que aplicación pero en su mayoría dicen que no  
203llevan la cuenta, otras dicen que con las mismas amigas, cuando le llega a alguien la  
204calculan. Les doy el consejo de usar una aplicación del celular para llevar el control. Y  
205que debido a que cada cuerpo es diferente, las emociones no las puedo controlar, pero  
206sí como reacciono, nos quedan muchos años por continuar lidiando la menstruación y la  
207manera en como yo actúo frente a esos días.  
208Y se le entrega a cada una con el mismo hilo del espacio, una Manilla con un dije como  
209recuerdo que no estamos solas y la empatía y la sororidad hace parte de este proceso.

C en dónde muchas levantan su cejas con cara de asombro, y con preguntas que  
complementan todas responden los motivos de su menstruación mensual, y cuando les  
comento que la causa de los cólicos son las contracciones que el útero realiza para  
expulsar la sangre, hacen más cara de asombro e interés por el tema, al explicarles que  
el motivo por el cual cada una es diferente, se debe a la cantidad de prostaglandinas  
que produzca el cuerpo. Una estudiante comenta que fue muy interesante, las clases de  
biología solo se centran en decir cómo no quedar embarazada o armar el rompecabezas  
que hay en el cuerpo de cada mujer. Una odisea total, todas ríen con los comentarios  
positivos frente a la menstruación.

223Enseguida, en una hoja de colores a elección, de manera personal escriben su  
224experiencia con la menarquía de manera detallada y al final escriben si autorizan o no  
225que otras personas lean su experiencia, en su mayoría escriben que no pero se resalta  
226que a todas les dio miedo en su primera vez, muchas tenían vergüenza a la nueva  
227situación y temor a usar los productos utilizados, así supieran cómo utilizarlos. En su  
228mayoría, la mamá es el apoyo que necesitaron en ese momento, porque es quien puede  
229responder preguntas y es una guía que con amor, enseña y aconseja desde el amor  
230propio y aceptación.

231Finalizando el encuentro con un mural con la palabra en el centro menstruación donde  
232alrededor hay palabras positivas asociadas: Proceso, seguridad, emociones, sororidad,  
233empatía, unión femenina, autoestima, autorreconocimiento, amor así misma y  
234aceptación.

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS  
MONOGRAFÍA



TESIS DE MAESTRIA PARA OBTENER TÍTULO DE MAGISTER EN COMUNICACIÓN- EDUCACIÓN  
EN LA CULTURA

FACULTAD DE COMUNICACIÓN

DIARIO DE CAMPO DIAGNÓSTICO N. 2

NOMBRE: KATHERINE GONZÁLEZ QUINTERO

2022

INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO DE LA BICI IED

1Inicia la jornada con el saludo, todas las estudiantes del encuentro anterior asisten y cuando  
2les solicito el favor de guardar el celular para prestar atención lo guardan sin ningún  
3problema, muchas de ellas me saludan con una sonrisa en el rostro y con entusiasmo por la  
4jornada. Se prepara la jornada con el tema de inicio, la gestión menstrual, a lo cual les  
5pregunto ¿qué es? Y ninguna responde, así que desgloso la palabra, pregunto ¿qué es la  
6gestión?, una estudiante dice que es un proceso, luego, otra estudiante lo que se hace para  
7llevar a algo. Continúo dando el ejemplo de una persona que tiene una empresa y como  
8gestiona su dinero para invertir, comprar elementos, sus egresos. O el caso de una gestora  
9de eventos quien contrata los meseros, organiza que alimentos se van a dar, así que proceso  
10nuevamente la pregunta ¿qué es gestión menstrual? Ninguna responde, así que hago otra  
11pregunta orientadora ¿Quién o quienes les compran los productos que usan en la  
12menstruación? Muchas responden que los papás, la mamá o una familiar cercana.  
13¿Quiénes están pendientes de cuando finaliza el ciclo menstrual? ellas responden: ellas  
14mismas. Así que doy paso a mi pregunta ¿Quiénes son las personas que usan la toalla  
15higiénica, se la retiran, están pendientes del momento justo para cambiarlo, desecharlo?  
16Donde todas responden que ellas mismas, interviniendo que justamente eso que hacen es  
17gestionando su menstruación, llevando a cabo una responsabilidad en este proceso y  
18¿cómo hacerlo? Saber todo lo que pasa en la menstruación, cuando llega, cuanto tiempo  
19dura, que productos uso para el sangrado, que tipo de actividades escojo, como mediar los  
20dolores. Nuevamente les hago la pregunta, conociendo lo anterior ¿Cómo gestionan la  
21menstruación? Una estudiante responde cuando compran las toallas, las colocan en el  
22carrito de mercado, otra estudiante dice que la mamá las compra, otra estudiante comenta  
23que trabaja para comprarlas. Procedo a hacer una reflexión sobre la gestión desde la  
24responsabilidad corporal, social, cultural, ambiental, política. En la responsabilidad  
25corporal de cómo mi gestión me afecta o me favorece en temas de salud y como me siento,  
26en lo social y cultural lo que tejimos alrededor del termino menstruación; en lo ambiental  
27como afectan al ambiente el uso de productos desechables de un solo uso y desde la  
28política, las leyes que se tejen en el país que son casi nulas.  
29Continuo con la presentación de los productos que usan las mujeres, clasificados entre no  
30reutilizables y reutilizables. En los no reutilizables, encontramos las toallas y los tampones  
31elaborados con polímeros derivados del petróleo que se pueden desintegrar en alrededor  
32de 500 años, donde ellas mismas aceptan que la vagina absorbe esos químicos. Para  
33complementar la información, les visualizo en pantalla un video de internet de Discovery  
34en el link  
35[https://www.youtube.com/watch?v=jurONMHwe9k&ab\\_channel=InventosVEVO](https://www.youtube.com/watch?v=jurONMHwe9k&ab_channel=InventosVEVO). En el  
36cual quedan impresionadas, con el tipo de material de elaboración. Posteriormente se  
37hablan de los reutilizables y sus características de elaboración y desintegración. Inicio con  
38las toallas de tela elaboradas con algodón natural, luego con las esponjas marinas, ropa

39interior y finalmente con la copa y disco menstrual. Sirviendo como insumo la siguiente  
 40tabla que fue llevaba impresa y pasó de mano en mano entre las estudiantes. En los  
 41elementos reutilizables preguntan bastante de los productos, sobre cómo se limpian, como  
 42se insertan, cuánto vale, como se adquieren. Muchas hacen cara de asombro y escuchan  
 43con atención. Incluso una estudiante dicen que venden los no reutilizables porque le sirve  
 44al mercado que la mujer compre y compre durante 40 años.

45

	Toallas higiénicas	Tampones	Copas menstruales	Discos menstruales	Toallas de tela	Esponjas marina
46No reutilizable	X	X				
47Reutilizable			X	X	X	X
48Uso interno		X	X	X		X
49Uso externo	X				X	
50Tiempo de uso	2 a 4 horas	2 a 6 horas	4 a 12 horas	4 a 12 horas	4 a 6 horas	2 a 6 horas
51Cantidad que se necesita en cada ciclo	3 a 4 diarias	3 a 4 diarias	1 cada 6 años	1 cada 6 años	1 cada 6 meses	1 cada 6 meses
52Gastos mensuales	\$12.000	\$16.000	\$50.000 en adelante	\$50.000 en adelante	\$15.000	\$30.000
53Riesgos en la Salud	Alto	Alto	Bajo	Bajo	Medio	Medio
54Cuidados del producto	Bajo	Bajo	Medio	Medio	Alto	Alto
55Tiempo en degradarse	500 años	500 años	100 años	100 años	4 años	1 año

56Posteriormente, a cada una se le entrega una tabla en la cual deben diligenciar los  
 57siguientes datos:

¿Qué productos usas en tu menstruación?			
Marca con una X			
No reutilizables		Reutilizables	
Toallas higiénicas		Toallas de tela	
Tampones		Esponjas marinas	
		Copa menstrual	
		Disco menstrual	
Otro		¿Cuál?	
¿Cuántos días dura la menstruación?			
Durante este periodo de sangrado, a través de los años desde la menarquía, ¿has presentado afectaciones en la salud a causa del producto regularmente usado (afecciones, infecciones, quemaduras...)?			
Marca con una X			
Si		No	
Si su respuesta es Si, ¿Cuáles?			

58En el cual tuvo como  
 59resultado que todas  
 60utilizan toallas higiénicas  
 61y dos alternan su uso con  
 62tampones. Su etapa de  
 63sangrado dura alrededor  
 64de 5 a 8 días y solo 1  
 65estudiante marcó haber  
 66tenido una afección  
 67relacionada a  
 68quemaduras por uso de  
 69las toallas. Dando una  
 70razón de que usan este  
 71producto porque es el  
 72único que la mamá les ha

73comprado y no sabían cómo usar los demás o incluso donde usarlos. Esta generalidad,

74cada estudiante comparte sus respuestas, continuando con un ejercicio que les coloco, 75sobre sumar la cantidad de toallas que utilizan en cada ciclo, multiplicándolo por las veces 76del año y promediando la cantidad de años que tendrá su menstruación, teniendo en 77cuenta quienes quieren ser mamás, hacen el cálculo de cuantas toallas y/o tampones usan 78en 38 años. Dando como resultado entre 576 y 12.768, donde todas quedan asombradas al 79ver la cantidad de desechos que puede provocar una sola mujer, cuando van sumando 80abren los ojos y dicen expresiones como: uyyy no, usamos muchos, no puede ser, que 81horror, mucha plata. Posteriormente les solicito que haciendo un cálculo de que cada toalla 82cuesta \$500 pesos, cuanto gastarán en toda su vida, dando un cálculo entre 1.152.000 y 836.384.000. Al compartir estos resultados de todas con todas, surgen comentarios: tanta 84plata, con esos nos compramos un apartamento, se gasta mucho dinero, cuesta mucho ser 85mujer, esa plata sirve para otras cosas y entre risas continuo con un video que da cuenta de 86cómo es la copa menstrual y como la elaboran con nombre en Youtube ¿Cómo producimos 87nuestras copas menstruales marca Cíclica? Con link 88[https://www.youtube.com/watch?v=DjOz8hex8e4&ab\\_channel=CclicaCR](https://www.youtube.com/watch?v=DjOz8hex8e4&ab_channel=CclicaCR).

89Posteriormente, cada una reflexiona en una tabla en hojas que se les entrega y se obtiene 90como resultado la siguiente tabla que contiene las respuestas de cada una:

ELEMENTOS	VENTAJAS	DESVENTAJAS
TOALLA DESECHABLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 91Fácil de utilizar</li> <li>- 92Es cómoda, fácil de usar</li> <li>- 93Es común y fácil de usar</li> <li>- 94Fácil de usar, se usa de 2 a 4 horas</li> <li>- 94Cuesta mucho</li> <li>- 95Es común y fácil de usar</li> <li>- 96Fácil de utilizar</li> <li>- 97Es la más utilizada, cómoda y</li> <li>- 98económica</li> <li>- 99Es más asequible y su modo de uso fácil</li> <li>- 100Accesibilidad de esta en el</li> <li>- 101mercado, alta probabilidad de</li> <li>- 102infecciones y poca necesidad</li> <li>- 103de mantenimiento.</li> <li>- 104Accesibilidad de esta en el</li> <li>- 105mercado, baja probabilidad</li> <li>- 106de infecciones, poca</li> <li>- 107necesidad de mantenimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 108Cambiar de toallas,</li> <li>- 109debe ser de 3 a 4 toallas</li> <li>- 110en 12 horas y se utiliza</li> <li>- 111solo una vez</li> <li>- 112Demasiado gasto</li> <li>- 113económico, muchas veces</li> <li>- 114mancha, contamina el</li> <li>- 115ambiente y podría causar</li> <li>- 116enfermedades</li> <li>- 117Es difícil de desintegrar,</li> <li>- 118no es amigable con el</li> <li>- 119ambiente y se gasta</li> <li>- 120demasiado dinero</li> <li>- 121Dura menos tiempo, el</li> <li>- 122riesgo en salud es alto</li> <li>- 123porque arde por parte de</li> <li>- 124abajo</li> <li>- 125Riesgo de infecciones,</li> <li>- 126riesgos para la salud</li> <li>- 127Es difícil de desintegrarse</li> <li>- 128y no es compatible con el</li> <li>- 129ambiente</li> <li>- 130Duran aproximadamente</li> <li>- 131500 años en</li> <li>- 132descomponerse</li> <li>- 133No es reutilizable, se</li> <li>- 134tarda mucho tiempo en</li> <li>- 135degradarse y se debe</li> <li>- 136cambiar seguido</li> <li>- 137No es reutilizable, puede</li> <li>- 138llegar a ser brusco con la</li> </ul>

		<p>139piel de la vagina y se usa 140más por consumo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 141Incomodidad, presión, la</li> <li>142cantidad de tiempo en</li> <li>143que se degrada es mucho</li> <li>144y genera olores</li> <li>- 145Incomodidad, olor, precio,</li> <li>146cantidad de tiempo en</li> <li>147degradarse, no es</li> <li>148reutilizable</li> </ul>
TOALLA DE TELA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 149Tiene mucho tiempo de</li> <li>150uso, reutilizable, dura más</li> <li>151que una toalla en volver a</li> <li>152comprar una</li> <li>- 153Es cómoda, fácil de usar, no</li> <li>154creo que haya accidentes de</li> <li>155manchas, es reutilizable y no</li> <li>156contamine el ambiente</li> <li>- 157Es reutilizable, tiene bastante</li> <li>158tiempo de uso</li> <li>- 159Son muy cómodas en poner y</li> <li>160no como las desechables, su</li> <li>161tiempo de utilización puede</li> <li>162ser de 4 años</li> <li>- 163Puede durar entre 4 a 6</li> <li>164horas, son reutilizables</li> <li>- 165Se puede reutilizar</li> <li>- 166Es reutilizable por lo tanto se</li> <li>167puede utilizar varias veces</li> <li>- 168Se puede reutilizar, es</li> <li>169cómoda y ecológica</li> <li>- 170Es reutilizable y puede ser</li> <li>171cómoda</li> <li>- 172Es suave, reutilizable, 4 años</li> <li>173de tiempo de degradación.</li> <li>- 174Suave, cómoda, reutilizable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 175Requiere de mucho</li> <li>176cuidado y su tiempo en</li> <li>177degradarse es de 5 años</li> <li>- 178De pronto el aseo y la</li> <li>179constancia de limpieza de</li> <li>180este tipo de toallas.</li> <li>181Alguien que no sea muy</li> <li>182constantes con eso, no le</li> <li>183funcionaria.</li> <li>- 184Debe tener bastante</li> <li>185cuidado y bastante</li> <li>186proceso de limpieza</li> <li>- 187Si no se lava bien la tela</li> <li>188puede causar infecciones,</li> <li>189toca lavarlo seguido</li> <li>- 190Tiene que lavarse y ser</li> <li>191constante para usar de</li> <li>192nuevo y vale más que una</li> <li>193toalla</li> <li>- 194Debe lavarse mucho</li> <li>- 195Se debe tener bastante</li> <li>196cuidado y el lavado debe</li> <li>197ser constante</li> <li>- 198Se debe tener higiene</li> <li>- 199Se debe lavar seguido</li> <li>- 200Requiere de muchos</li> <li>201cuidados del producto y</li> <li>202poca accesibilidad al</li> <li>203mercado</li> <li>- 204Muchos cuidados del</li> <li>205producto, poca</li> <li>206accesibilidad en el</li> <li>207mercado</li> </ul>
TAMPÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 208Menos riesgo de macharse</li> <li>- 209No hay riesgos de manchas</li> <li>210como en las toallas, es</li> <li>211cómoda</li> <li>- 212Menos riesgo de mancharse,</li> <li>213se pone fácil</li> <li>- 214Ayuda a contener el flujo</li> <li>- 215Nos dura entre 4 a 6 horas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 233No es reutilizable y su eso</li> <li>234es de 2 a 6 horas</li> <li>- 235Es muy caro para utilizarlo</li> <li>236constantemente,</li> <li>237contamina mucho el</li> <li>238ambiente porque tarda en</li> <li>239descomponer</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 216Uno lo puede utilizar</li> <li>217fácilmente y no estar</li> <li>218preocupada de que me va a</li> <li>219manchar o me va a pasar un</li> <li>220accidente</li> <li>- 221Si queda bien puesto no</li> <li>222vamos a tener miedo de</li> <li>223mancharnos o algo por el</li> <li>224estilo</li> <li>- 225Lo podemos utilizar cuando</li> <li>226vamos a la piscina</li> <li>- 227Es fácil su uso y absorbe más</li> <li>- 228Es asequible al mercado,</li> <li>229tiene más tiempo de</li> <li>230funcionalidad</li> <li>- 231Asequible en mercado, tiene</li> <li>232más tiempo de funcionalidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 240Infecciones y puede</li> <li>241producir mal olor</li> <li>- 242Son incomodidad al poner,</li> <li>243da malos olores y es</li> <li>244complicado de poner</li> <li>- 245Puede causar infecciones</li> <li>246y problemas para la salud</li> <li>- 247Infecciones y bacterias en</li> <li>248la vagina que pueden dar</li> <li>249mal olor</li> <li>- 250El riesgo de la salud es</li> <li>251alto, dura 500 años en</li> <li>252degradarse</li> <li>- 253Es brusca con la vagina</li> <li>- 254No es reutilizable, puede</li> <li>255llegar a ser brusco con la</li> <li>256piel de la vagina y puede</li> <li>257dejar residuos de tela en</li> <li>258su retiro</li> <li>- 259Incomodidad, mal olor,</li> <li>260mala aplicación, dolor,</li> <li>261altos riesgos de la salud y</li> <li>262no es biodegradable</li> <li>- 263Incomodidad, mal olor,</li> <li>264mala aplicación, altos</li> <li>265riesgos acerca de la salud,</li> <li>266no es biodegradable</li> </ul>
COPA MENSTRUAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 267Fácil de utilizar, fácil de</li> <li>268limpiar y 10 años de duración</li> <li>- 269Va incrustada en el cuerpo,</li> <li>270así que no hay tanto riesgo de</li> <li>271manchas, es reutilizable,</li> <li>272cómoda, fácil de usar, no</li> <li>273contamina el ambiente, la</li> <li>274limpieza es fácil, dura de 6 a</li> <li>27512 horas de funcionalidad.</li> <li>- 276Menor riesgo de mancharse,</li> <li>277reutilizable, duradero,</li> <li>278amigable con el ambiente</li> <li>- 279Puede sostener más flujo, es</li> <li>280reutilizable, lavable y es más</li> <li>281adecuado para su uso interno</li> <li>- 282Dura entre 4 a 12 horas y es</li> <li>283reutilizable</li> <li>- 284Menos riesgo de provocar un</li> <li>285accidente, dura mucho más</li> <li>286tiempo</li> <li>- 287Es amigable con el medio</li> <li>288ambiente, se invierte una vez</li> <li>289y dura aproximadamente 6 a</li> <li>29010 años</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 308Mucha limpieza</li> <li>- 309Temores al usarla por</li> <li>310primera vez y</li> <li>311aprendizajes.</li> <li>- 312Requiere de cuidados</li> <li>- 313Algunas veces es</li> <li>314incómodo de ponerlo</li> <li>- 315Nos cuesta desde \$30.000</li> <li>316en adelante</li> <li>- 317Incomodidad al extraerla</li> <li>318y mayor cuidado de</li> <li>319limpieza</li> <li>- 320Es complejo quitarla para</li> <li>321limpiarla y volverla a</li> <li>322introducir</li> <li>- 323Se debe lavar con cuidado</li> <li>- 324Debe tener cuidado en su</li> <li>325lavado</li> <li>- 326100 años de degradación,</li> <li>327poca accesibilidad y</li> <li>328desinformación</li> <li>- 329100 años de degradarse,</li> <li>330poca accesibilidad y</li> <li>mucho desinformación</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 291Es reutilizable, es ecológica</li> <li>- 292Es reutilizable, para que se</li> <li>- 293desintegre rápido al ser de</li> <li>- 294silicona se puede quemar, sin</li> <li>- 295riesgo de mancharse</li> <li>- 296Es reutilizable, ligera, no</li> <li>- 297es fuerte con el genital, mal</li> <li>- 298olor, tiempo de aprendizaje</li> <li>- 299necesario, baja cantidad de</li> <li>- 300unidades que se utilizan en</li> <li>- 301cada ciclo, bajos riesgos en la</li> <li>- 302salud</li> <li>- 303Reutilizable, ligera, no genera</li> <li>- 304mal olor, tiempo de uso</li> <li>- 305necesario, baja cantidad de</li> <li>- 306unidades utilizadas en cada</li> <li>- 307ciclo y bajo riesgos en la salud</li> </ul>	
<p><b>ESPONJA MARINA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 331Dura un año en</li> <li>- 332biodegradarse</li> <li>- 333Viene del mar, es natural y</li> <li>- 334reutilizable, así que no</li> <li>- 335contamina y absorbe como</li> <li>- 336un tampón.</li> <li>- 337No deja residuos,</li> <li>- 338antialérgicas y son naturales</li> <li>- 339Reutilizable, se limpia el flujo</li> <li>- 340Es reutilizable y nos dura</li> <li>- 341entre 2 a 6 horas</li> <li>- 342No deja residuos y son</li> <li>- 343sencillas</li> <li>- 344Dura aproximadamente 6</li> <li>- 345meses para adquirir otra y</li> <li>- 346dura 1 año en degradarse</li> <li>- 347Es natural, absorbe mucho, se</li> <li>- 348puede desintegrar con la</li> <li>- 349misma naturaleza</li> <li>- 350Es reutilizable, se puede</li> <li>- 351desintegrar con la misma</li> <li>- 352naturaleza y es rápido</li> <li>- 353Es reutilizable, es un</li> <li>- 354elemento natural e innovador</li> <li>- 355Es reutilizable, es un</li> <li>- 356elemento natural e innovador</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 357Requiere de mucho</li> <li>- 358cuidado</li> <li>- 359La limpieza debe ser</li> <li>- 360constante, muchas</li> <li>- 361personas no se arriesgan</li> <li>- 362por enfermedades.</li> <li>- 363Se debe tener cuidado al</li> <li>- 364insertarla.</li> <li>- 365Son muy difíciles de</li> <li>- 366utilizar y son menos</li> <li>- 367usadas</li> <li>- 368Muchas personas no se</li> <li>- 369arriesgan por infecciones</li> <li>- 370y la limpieza debe ser</li> <li>- 371constante</li> <li>- 372Practica para poderla</li> <li>- 373utilizarla y que no nos</li> <li>- 374incomode y causar una</li> <li>- 375irritación en la vagina</li> <li>- 376Requiere de un cuidado</li> <li>- 377alto</li> <li>- 378Se debe tener precaución</li> <li>- 379al momento de lavarla</li> <li>- 380Hay que tener más</li> <li>- 381precaución respecto a su</li> <li>- 382lavado</li> <li>- 383Alta probabilidad de</li> <li>- 384infecciones y poca</li> <li>- 385accesibilidad</li> <li>- 386Alta probabilidad de</li> <li>- 387infecciones y poca</li> <li>- 388accesibilidad en el</li> <li>- 389mercado</li> </ul>

<p>ROPA INTERIOR</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 390Son cómodas, menos</li> <li>391posibilidad de mancharse</li> <li>- 392Es cómodo, fácil de usar, está</li> <li>393de moda, no contamina, tiene</li> <li>3943 capas de absorción.</li> <li>- 395Es duradera según su cuidado</li> <li>396y puede ser muy cómoda</li> <li>- 397Dura de 3 a 5 meses, se</li> <li>398cambia todos los días</li> <li>- 399Es cómoda</li> <li>- 400Protege la humedad y ayuda</li> <li>401a prevenir alergias en la piel</li> <li>- 402Fácil de utilizar</li> <li>- 403No es necesario utilizar</li> <li>404toallas higiénicas</li> <li>- 405No hay necesidad de usar</li> <li>406otra ropa interior, es</li> <li>407reutilizable</li> <li>- 408Es reutilizable, suave y</li> <li>409cómoda</li> <li>- 410Es reutilizable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 411Requiere de mucho</li> <li>412mantenimiento como</li> <li>413lavarla frecuentemente y</li> <li>414es muy costosa en</li> <li>415relación de duración</li> <li>- 416Puede costar bastante, la</li> <li>417limpieza debe ser</li> <li>418constante.</li> <li>- 419Es demasiado caro para</li> <li>420tan poco uso</li> <li>- 421El mal lavado produce</li> <li>422infecciones y mal olor</li> <li>- 423La limpieza debe ser</li> <li>424constante</li> <li>- 425El lavado debe ser</li> <li>426constante y puede</li> <li>427producir irritación en</li> <li>428infección en la vagina</li> <li>- 429La debemos mantener</li> <li>430con bastante cuidado y el</li> <li>431lavado debe ser frecuente</li> <li>- 432Se deben comprar</li> <li>433seguido, son caras y se</li> <li>434debe tener cuidado al</li> <li>435lavarla</li> <li>- 436Toca lavarla seguido, hay</li> <li>437que comprar bastantes</li> <li>438para el cambio</li> <li>- 439Es antihigiénico,</li> <li>440complejidad de cambio,</li> <li>441poca accesibilidad y</li> <li>442puede generar infecciones</li> <li>- 443Es antihigiénica,</li> <li>444complejidad del cambio y</li> <li>445poca accesibilidad</li> </ul>
----------------------	---	---

446Un espacio que cada una se concentra y preguntan datos que ya se habían compartido y  
447quieren confirmar información, muchas se preguntan entre ellas. Luego, entre todas se  
448comentan los escritos de cada una, hay bastante confianza y las risas se apoderan del  
449espacio, se respeta la palabra y afirman con la cabeza cuando coinciden en opiniones.

450Cuando se mencionan las toallas y tampones no reutilizables se hace una análisis de mayor  
451cantidad de desventajas que ventajas junto con el grupo y coinciden en ser el elemento  
452con mayor desventajas pero el que se usa más en las casas porque es lo único de conocen  
453desde que tuvieron su menarquia.

454Después, con mi intervención ¿Qué acciones de corresponsabilidad con el cuerpo y con el  
455cuidado del planeta, podemos realizar? La selección de los materiales de higiene  
456menstrual debe estar orientada siempre a satisfacer las necesidades de salud y dignidad  
457de las niñas, evitando prácticas antihigiénicas o nocivas, traigo a colación un evento que  
458se vio en el documental de netflix donde las mujeres de la india usan trapos, ya sean  
459limpios o sucios para contener la sangre de su menstruación. Y como nosotras del Colegio  
460de la Bici, podemos tomar acciones de responsabilidad corporal. Así que doy paso a  
461profundizar sobre la copa menstrual desglosando cada una de sus particularidades. Y con

462una presentación corta, todas las estudiantes van leyendo los apartados, material de  
463elaboración, cantidad de años en degradarse, cada cuanto comprar una, los beneficios de  
464usarla desde la economía, calidad de vida, ayuda al planeta y comodidad al usarla. La  
465anatomía de la copa, el porqué de su forma, los orificios, sus bordes, cuerpo y textura. Las  
466diferentes tallas, como limpiarla antes, durante y después del sangrado. Como insertarla  
467y retirarla del canal vaginal. Finalizada la presentación, como modo de conversación  
468preguntan cada cuanto se compra, si se puede nadar, dormir con tranquilidad, una  
469estudiante comenta que se imagina usando este elemento sin preocuparse por toser y  
470mancharse como pasa con la toalla higiénica. Añadiendo a la información que las toallas  
471higiénicas huelen a feo debido a los químicos que se usan para fabricarlas y la sangre al  
472tener el contacto con el aire huele a hierro. Es un espacio que todas hablan, prestan  
473atención y tocan las copas que se llevaron de forma física, la huelen y miran  
474detalladamente el elemento. Se hace toda la explicación de cómo se inserta en la vagina  
475con el aparato anatómico que llevo como demostración, les gusta bastante conocer algo  
476nuevo y novedoso que no afecta a la salud de la mujer y el dinero que se ahorra a través  
477de los años. Enfocan sus preguntas en cómo limpiarla estando en el colegio, una  
478estudiante pregunta si es necesario tocar la sangre, a lo que respondo con naturalidad que  
479es totalmente normal untarnos, verla e incluso sentir su olor y que todo es un proceso, así  
480como se aprendió a usar la toalla, usar la copa, también es un proceso de aprendizaje y  
481autorreconocimiento.

482Finalizando el tema, con la pregunta que les hago a ellas ¿Con todas estas reflexiones de  
483los dos encuentros y conocimientos adquiridos, que elemento usarían para gestionar la  
484menstruación durante los 38 años aproximados que nos faltan? Muchas responden: La  
485copa, así que decido preguntar una a una mirándola a los ojos, ¿cuál usarías? Todas con  
486cara de entusiasmo me responden: La copa, mientras se escuchan comentarios, ahorita  
487amos a comprarla, que viva la copa, ojalá tuviéramos el dinero, entre otras. Una estudiante  
488comenta que los ejercicios de las tabla sirvieron para darse cuenta los elementos tóxicos  
489que estaban en sus cuerpos y no habían tenido la oportunidad nunca en sus vidas de  
490conocer los nuevos elementos, en donde todas dicen sí, eso sería genial, “deberían dictar  
491una clase así”, otra responde “incluso desde quinto, antes de usar toallas, conocer todos  
492y tener el poder de decisión cual usar, cuidando el planeta, el cuerpo y el ser. Así que, sin  
493que ellas supieran saco una bolsita con una copa para cada una, muchas gritan de  
494emoción, dicen aww, coloquémosle nombre, se toman fotos con la caja, es el mejor regalo  
495que me han dado, ha sido la actividad más chévere del colegio, el dinero que se van a  
496ahorrar y les alegra saber que hay un obsequio de un atrapa sueño, el cual les explico que  
497hace parte de reflexión de atrapar todos los pensamientos, todas las practicas negativas  
498que se han llevado a cabo de la menstruación y de ahora en adelante que deciden usar  
499otro tipo de productos, conocerse, amarse y aceptar la menstruación como algo propio y  
500bello del desarrollo de la mujer.

501Posteriormente, les pregunto, que así como ellas hicieron esa transición a través de la  
502reflexión, como harían ellas para que sus demás compañeras lo hagan, una estudiante dice  
503mostrándole un video de la copa, a lo que respondo que seguramente si yo llegara de  
504primerazo a mostrarles las copas, muchas hubieran dicho que no, porque primero le  
505apuntamos a reflexionar sobre la menstruación y aceptación de este proceso. Muchas  
506dicen, claro, no funcionaría. Así que, una estudiante dice, hagamos un podcast para  
507colocar en los descansos, otra dice, hagamos poster, una campaña general, luego otra dice  
508hagamos un libro corto y finalmente otra dice, hagamos un juego para las más pequeñas.  
509Todas las ideas se desbordan por el lugar y comentan con ansias el próximo encuentro  
510para lograr conectar todas las ideas orientadas a una campaña sobre menstruación,  
511incluso una estudiante dice que deben tener cuidado con las más pequeñas debido a que

512los papás pensarán en que están incentivando introducirse elementos en la vagina,  
513comentan lo importante de compartir aquello que aprendieron y que se logró a través de  
514la reunión que hicimos en estas dos largas jornadas, una estudiante dice “la mejor forma  
515de conseguir que las otras cambien es enseñándoles y hacer este mismo proceso que  
516hicieron con nosotras”. La jornada finaliza con muchos agradecimientos de las estudiantes  
517hacia mí y me lleno de gozo al saber que los objetivos del encuentro son llevados a cabo y  
518la transición que esperaba, se logró en todas las participantes y con una foto donde cada  
519una sostiene su copa en la mano con el envase. Me acerco a la coordinadora del colegio y  
520coincide en darle continuidad al proceso ya que, este tipo de investigaciones son  
521novedosos y dan fruto a nuevos conocimientos, nuevos saberes que deben ser  
522transmitidos de estudiante a estudiante a través de herramientas didáctico-pedagógicas.

## CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS

## MONOGRAFÍA



TESIS DE MAESTRIA PARA OBTENER TÍTULO DE MAGISTER EN COMUNICACIÓN- EDUCACIÓN EN LA CULTURA

FACULTAD DE COMUNICACIÓN

MATRIZ CATEGORIAL DE LOS DIARIOS DE CAMPO

2022

INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO DE LA BICI IED BOGOTÁ, COLOMBIA

Hechos ocurrientes	Categoría	Subcategorías	Observaciones
<p>11comentan dibujar, aprender a maquillarse, patinarse, pasar tiempo con la familia, 12direccionar el cine y critica del arte. En la medida que comentan, sus mismas compañeras 13hacen expresión de asombro y felicitan a las que dicen algo diferente, comentan uy que 14chévere, no sabía eso de ti, que interesante. (D1 L11-14)</p> <p>nuestros compañeros, compañeras e incluso padres pueden 52comentar que no les gusta ese tipo de maquillaje y aun así lo seguiré usando porque es 53como me gusta y me siento cómoda de esa forma (D1 L51-53)</p> <p>56Después, les explico que por parejas dibujen en el suelo la silueta de cada una con tiza, 57espacio de risas al ver que al levantarse no quedaban como ellas querían, así que 58tomaban más tiza y se colocaban cabello, se arreglaban las uñas, los pies, la cintura e 59incluso unas se dibujaban con la pareja tomándose de la mano (D1 L56-59)</p> <p>su dibujo 68no tiene líneas continuas y comenta al grupo que siempre ha sentido complejos por su 69cuerpo al ser "gorda" (D1 L68-69)</p>	<p>Patrones Culturales Corporales</p>	<p>Ambiente Familiar Ambiente Escolar Ambiente comunitario y estereotipos</p>	<p>En el inicio de los encuentros con las 11 estudiantes del Colegio de la Bici IED, se pudo evidenciar unas series de patrones culturales, los cuales son los comportamientos de las personas dentro de la sociedad, una sociedad que se ha tejido a través de tres ambientes. El primero "Ambiente Familiar", en donde la familia es con quien se encuentran respuestas a muchas preguntas cuando la niñas y/o adolescente está creciendo, y en el momento en que acontece su menarquía, preparan a aquella mujer a la planificación porque relacionan su ciclo menstrual con el</p>

Continua la siguiente estudiante, en su 73 silueta se denota que le hizo cintura pequeña y acomodó varias partes del cuerpo, cuando 74 habla cuenta el miedo que sintió cuando llegó su menstruación por primera vez, cambió 75 su aspecto, tenía constantes cambios de humor, (D1 L72-75)

en su silueta coloca varias palabras sobre baja autoestima e inconformidad con 80 el cuerpo. La siguiente silueta estaba tomada de la mano con la anterior, así que la 81 estudiante no quiere leer, tiene vergüenza pero sus compañeras la animan contando que 82 en su vida siente que el periodo le ha cambiado el autoestima debido a los comentarios, (D1 L79-82)

“llegó” desde hace dos años por su 95 método de planificación del jadell. (D1 L94-95)

Y que a través de esta etapa de su vida ha tenido un 101 autodescubrimiento con miedo a cosas nuevas (D1 L100-102)

Añade que 106 cuando se coloca falda no se siente cómoda al ser intimidada por los comentarios de los 107 hombres (D1 L 105-107)

Finalmente, 121 con la última silueta sin rostro señalando varias partes del cuerpo escribe: 122 hipersexualidad, baja autoestima, autodescubrimiento y dolor. Nos cuenta que siente 123 inconformidad respecto a la hipersexualidad que existe entre las niñas, y que se 124 comportan de una forma diferente para agradar a los hombres, una experiencia 125 personal fue cuando estaba en el grado quinto y que al ver que tenía los senos más 126 grandes que sus otras compañeras, le tocaban los senos para ver si eran reales y no se 127 colocaba medias, ella ha sentido acoso por los comentarios por su aspecto por parte 128 mayoritariamente por parte de los hombres, hipersexualizando su feminidad. (D1 L120-128)

embarazo e inicia un proceso de aprendizaje sobre los productos que se usan en este periodo, una enseñanza que casi siempre es impartida por la madre o una mujer con vinculo cercano. Pero que aun así se crean una serie de pensamientos adyacentes a la mujer y su menstruación con sus estados de ánimo. Posteriormente, se encuentra el “ambiente escolar” un espacio donde la educación impartida desde el Ministerio de Educación direccionada a las instituciones educativas carece de espacios donde se hable de la menstruación como un hecho educativo y político, siendo también un ambiente donde la personalidad está en formación y ciertas actitudes afectan a las demás. Reconociendo a su vez, la menstruación como un proceso de aprendizaje en cualquier entorno que requiere de autoconocimiento. Posteriormente está el “ambiente comunitario y estereotipos” encontrando esos imaginarios que las personas inciden sobre otras, sobre cómo tener útero incide en cómo

135Una estudiante comenta: Después de que inicia el periodo, inicia otra etapa de la vida, 136unos patrones de varias mujeres diferente pero parecido. Luego les digo: haciendo la 137reflexión de observar las siluetas de cómo nos vemos y como nos ven, pensamos que 138nos están observando constantemente mientras unas afirman con la cabeza y están de 139acuerdo conmigo. (D1 L135-139)

Continúo con la reflexión que no 143estamos solas, muchas mujeres de todo el mundo viven está situación y la diferencia es 144en como la viven, como crecen en ese entorno, cómo interactúan con el mundo, como 145se siente frente a la menstruación con su cuerpo y su entorno (D1 L142-145)

149Una estudiante dice que la misma sociedad desde la comparación logra bajar el 150autoestima de las mismas mujeres, esos estereotipos que se venden desde los 151diferentes espacios de crecimiento. Continuando con la reflexión de mí parte, de mirar 152hacia adentro, el amor propio, el autoconocimiento y auto aceptación. Y dentro de esa 153aceptación está ver la menstruación como un signo vital, reconocer que hace parte de 154nuestra salud, llevar el control mes a mes, que amor más bello puedo recibir de nuestro 155amor propio y del apoyo de nuestros seres queridos que no juzgan. (D1 L149-155)

Luego otra estudiante comenta que la misma 159sociedad normaliza el machismo, el no poder hablar del tema frente a los hombres, 160ocultar las toallas, los tampones, colocar otros nombres a estos elementos. Otra 161estudiante comenta que cuando le llega el periodo, el papá la atiende y logra que ella se 162sienta bien, cuando digo y en la calle? Les traigo a colación el comercial "quita esa cara 163de cólico" referenciado a qué siempre se va a relacionar mi estado de ánimo a mi 164menstruación cuando realmente no siempre es así. Dando paso a qué una estudiante 165comenta que cuando una mujer se ve empoderada, con una actitud fuerte, con carácter 166relacionan su fortaleza o debilidad con la menstruación. Y que dentro del colegio, desde 167la misma actitud se promueven otras prácticas de ocultar la menstruación

vestirse, verse y hasta como sentirse, en especial en los días de menstruación, que deben ocultar el producto que usan y juzgan formas de ser, afectando directamente desde el interior de muchas con los pensamientos peyorativos hacia sus mismas cuerpos por no cumplir estándares de "belleza"

de la mujer. 168La docente comenta que en su época, a las toallas le dicen galletas y todas ríen, 169añadiendo que eso se ha tejido a través de la historia por hombres y la mujer no tomaba 170fuerza para decir lo que sentía o pensaba porque la consideraban histérica por el solo 171hecho de menstruar. Hago la intervención de la importancia de ver la menstruación 172como un aspecto positivo de nuestra vida, una renovación en nuestro ser y no siempre 173va relacionado al alivio de ni haber quedado embarazada. Siempre se habla del 174negativismo (D1 L158-174)

c (D1 181-182)

en dónde muchas levantan su cejas con 215cara de asombro, y con preguntas que complementan todas responden los motivos de 216su menstruación mensual, y cuando les comento que la causa de los cólicos son las 217contracciones que el útero realiza para expulsar la sangre, hacen más cara de asombro e 218interés por el tema, al explicarles que el motivo por el cual cada una es diferente, se 219debe a la cantidad de prostaglandinas que produzca el cuerpo. Una estudiante comenta 220que fue muy interesante, las clases de biología solo se centran en decir cómo no quedar 221embarazada o armar el rompecabezas que hay en el cuerpo de cada mujer. Una odisea 222total, todas ríen con los comentarios positivos frente a la menstruación. (D1 214-222)

En su 228mayoría, la mamá es el apoyo que necesitaron en ese momento, porque es quien puede 229responder preguntas y es una guía que con amor, enseña y aconseja desde el amor 230propio y aceptación. (D1 L227-230)

450Cuando se mencionan las toallas y tampones no reutilizables se hace una análisis de mayor 451cantidad de desventajas que ventajas junto con el grupo y coinciden en ser el elemento 452con mayor desventajas pero el que se usa más en las casas porque es lo único de conocen 453desde que tuvieron su menarquia. (D2 L 450-543)

<p>Enfocan sus preguntas en cómo limpiarla estando en el colegio, una 478estudiante pregunta si es necesario tocar la sangre, a lo que respondo con naturalidad que 479es totalmente normal untarnos, verla e incluso sentir su olor y que todo es un proceso, así 480como se aprendió a usar la toalla, usar la copa, también es un proceso de aprendizaje y 481autorreconocimiento. (D2 L 477-481)</p> <p>Una estudiante 488comenta que los ejercicios de las tabla sirvieron para darse cuenta los elementos tóxicos 489que estaban en sus cuerpos y no habían tenido la oportunidad nunca en sus vidas de 490conocer los nuevos elementos, en donde todas dicen sí, eso sería genial, “deberían dictar 491una clase así”, (D2 L 487-491)</p> <p>501Posteriormente, les pregunto, que así como ellas hicieron esa transición a través de la 502reflexión, como harían ellas para que sus demás compañeras lo hagan, una estudiante dice 503mostrándole un video de la copa, a lo que respondo que seguramente si yo llegara de 504primerazo a mostrarles las copas, muchas hubieran dicho que no, porque primero le 505apuntamos a reflexionar sobre la menstruación y aceptación de este proceso. Muchas 506dicen, claro, no funcionaría. (D2 L 501-506)</p>			
<p>Posteriormente, les digo 60que así como venimos del útero de nuestra mamá, a través de nuestra silueta 61expresáramos que es vivir con ser mujer con útero relacionando este hecho con la 62menstruación, para lo cual cada una toma más tiza y veo a todas con emoción y 63dedicación en su propia silueta escribiendo sentires. (D1 59-63)</p> <p>” y cuando le dice a la tía que se siente demasiado gorda, ella 70responde que haga ejercicio y su reacción es que por más que haga no le funciona para 71adelgazar, incluso ha ido donde los doctores y está en examinación para ver la causa y 72posiblemente es una afectación en la tiroides (D1 69-72)</p>	Experiencias menstruales	Pensamientos y sentires despectivos Rol de la familia Sobrenombres al termino menstruación	En los encuentros, fue notable que a través de las experiencias menstruales de cada una, se vivieron aspectos diferentes pero no alejados de lo que podían vivir las demás. Teniendo en cuenta tres aspectos importantes: los “pensamientos y sentires despectivos” parten de su primera experiencia y como han vivido las demás, relacionando

comenzó a sentir ansiedad aumentando 76de peso por el consumo excesivo de peso, sintiéndose gorda aceptando que tiene un 77complejo de su cuerpo. En la siguiente persona dice que cuando "le llegó", empezó a 78sentir ansiedad y a veces siente que le afecta bastante lo que piensan las demás 79personas, (D1 75-79)

83la primera vez que lo "tuvo" expresa que adelgaza rápido y engorda rápido y recibe 84comentarios de la familia diciendo que no come, que come mucho y aunque ella 85demuestra ante ellos que no le afecta, realmente sí. (D1 L 83-85)

ha pasado por una enfermedad que la afectó y fue 88con respecto a "cuando me bajó" ya que tuvo anemia por bastante flujo por sangre, pero 89con sus visitas en el medico, se conoció, aprendió a controlarlo y mejorar su estado de 90salud, se siente feliz de estar bien, nunca le afectó que todo el mundo supiera su 91condición. Luego, con la silueta dibujada con cabello largo y con una cara sin boca, con 92palabras señalando su útero "nunca me he machado por fuera", dice cuando me "llegó" 93por primera vez no le dio miedo porque su mamá le había explicado todo, como colocarse 94una toalla y estaba pendiente de ella, ahorita no "llegó" (D1 L 87-94)

Con la siguiente persona, en la silueta con cara feliz, 96también está señalado el útero con la palabra acoso, contando al grupo que su mamá ha 97estado muy pendiente, hablan bastante del tema, incluso sobre el sexo, en su casa se 98puede hablar con tranquilidad ya que son muy abiertos, contando su experiencia sobre la 99primera vez que "le llegó" estaba en la casa con su madrina y tuvo la confianza de 100contarle todo a ella. (D1 L 95-100)

y cuenta al 103grupo "mi primera vez" estaba en la casa sola, cuando fue al baño a orinar y al ver la 104sangre se asustó, tan pronto llegó su mamá le contó y empezó el proceso de nuevos 105aprendizajes, explicándole de cómo manejarlo y los cambios que iba a tener. (D1 L 102-105)

su menstruación con afectaciones en la salud mental, como el baja autoestima, los miedo a conocerse, a hablar del tema y palabras despectivas del momento en que se menstrua. Sin embargo, es un antecedente que puede estar relacionado al aspecto "Rol de la Familia" donde se encuentra que el rol de la madre es uno de los más importantes, es quien de primera mano ejerce su labor de educanda y desde el amor maternal enseña lo que a ella le han enseñado por épocas. Y que desde la misma sociedad se hace parte del aspecto "sobrenombres al termino menstruación" donde se evade con nombre propio como parte de esa experiencia menstrual que suele no ser positiva debido a los retos que trae consigo este periodo en la vida de una mujer.

ya que, al contar dice que su 109primera vez fue un poco feo, a pesar de que su mamá le había comentado lo que le iba a 110pasar, cuando "le llegó" estaba sola, sus padres trabajaban todo el día, hasta la noche 111que llegó su mamá logró calmarse y ella con mucho cariño, le enseñó todo el proceso. 112Luego, con la silueta vemos que no tiene rostro y tiene señalado el útero con la palabra 113proceso, al contarnos que "cuando me bajó por primera vez" añadiendo la palabra 114"mierda" debido a que ese día tenía un viaje del colegio con destino a Piscilago y nos 115hace la pregunta a todas ¿Ustedes se imaginan llegar así a Piscilago, con calor y eso? (D1 L 108-115)

no se sentía 118conforme con ella misma ni con esa "cosa" y reconoce que "esto" es un proceso, a veces 119nos sentimos mal, a veces bien, muchos cambios de emociones, baja autoestima, un 120proceso con ella mismo, conocer su cuerpo y aceptar el cuerpo como es (D1 L 117-120)

en su 129primer periodo, no fue algo extraño pero si siente que la misma sociedad relaciona con 130embarazo, la existencia de la nueva posibilidad de quedar embarazada. (D1 L 128-130)

156Luego, pregunto ¿Qué comentarios de la sociedad encontramos en torno a la 157menstruación? Una estudiante dice cuando alguien está brava por "estar en sus días" y 158todas se ríen afirmando que si pasa, (D1 L 156-158)

la siguiente dice que no está feliz con 189su periodo porque sufre de cólicos, se me duerme de la cintura para abajo y que espera 190con la planificación se disminuyan los dolores (D1 L 188-190)

223Enseguida, en una hoja de colores a elección, de manera personal escriben su 224experiencia con la menarquia de manera detallada y al final escriben si autorizan o no 225que otras personas lean su experiencia, en su mayoría escriben que no pero se resalta 226que a todas les dio miedo en su primera vez (D1 L 223-226)

<p>En su 228mayoría, la mamá es el apoyo que necesitaron en ese momento, porque es quien puede 229responder preguntas y es una guía que con amor, enseña y aconseja desde el amor 230propio y aceptación. (D1 L 227-230)</p> <p>¿Quién o quienes les compran los productos que usan en la 12menstruación? Muchas responden que los papás, la mamá o una familiar cercana (D2 L 11-12)</p> <p>58En el cual tuvo como 59resultado que todas 60utilizan toallas higiénicas 61y dos alternan su uso con 62tampones. Su etapa de 63sangrado dura alrededor 64de 5 a 8 días y solo 1 65estudiante marcó haber 66tenido una afección 67relacionada a 68quemaduras por uso de 69las toallas. Dando una 70razón de que usan este 71producto porque es el 72único que la mamá les ha 73comprado y no sabían cómo usar los demás o incluso donde usarlos. Esta generalidad, 74cada estudiante comparte sus respuestas (D2 L 58-74)</p>			
<p>108Siguiendo, en la silueta observamos un rostro feliz y palabras en el útero 108dibujos que parecen toallas higiénicas y caras tristes (D1 L 107-108)</p> <p>fue 116horrible y la única solución que le daban era colocarse un tampón, algo traumático para 117ser la primera vez y la pasó cero bien, no fue capaz de colocarse el tampón, (D1 L 115-117)</p> <p>La docente comenta que su hija sufría de cólicos pero ella describió que 196haciendo ejercicio pasmó muchos síntomas, diciéndole a las estudiantes que descubran 197cómo nos podemos cuidar y alivianar dolores, 198colocarse algo caliente en el vientre, 198tomando pastas, aromáticas hierbas... (D1 L 195-198)</p> <p>Les hago la pregunta orientadora ¿Si 201reconocemos que la menstruación es un signo vital, como calculamos u observamos 202cada cuánto nos llega? Unas dicen que aplicación pero en su mayoría dicen que no 203llevan la cuenta, otras dicen que con las mismas amigas, cuando le llega a alguien la 204calculan. Les doy el consejo de usar una aplicación del celular para llevar el control. Y 205que debido a que cada cuerpo es diferente, las emociones no las puedo controlar, pero 206si como reacciono, nos quedan muchos años por lidiando la</p>	<p>Gestión menstrual</p>	<p>Búsqueda de la comodidad y accesibilidad Conciencia corporal y ambiental Prácticas Hegemónicas y transición a nuevas prácticas</p>	<p>La gestión como un proceso de responsabilidad es un nombre desconocido para muchas, pero que a través del encuentro se encuentran aspectos importantes a resaltar “búsqueda de la comodidad y accesibilidad” es el primer responsable para afirmar que usan el producto durante su menstruación el que sea más fácil de usar, más fácil de adquirir, más fácil de acceder a la información de cómo usar y hace parte de una comodidad que se relaciona a lo que se enseña desde casa y en diferentes ambientes. Luego, se encuentra un conocimiento</p>

menstruación y la 207manera en como yo actúo frente a esos días. (D1 L 200-207)

muchas tenían vergüenza a la nueva 227situación y temor a usar los productos utilizados, así supieran cómo utilizarlos (D1 L 226-227)

Se prepara la jornada con el tema de inicio, la gestión menstrual, a lo cual les 5pregunto ¿qué es? Y ninguna responde, así que desgloso la palabra, pregunto ¿qué es la 6gestión?, una estudiante dice que es un proceso, luego, otra estudiante lo que se hace para 7llevar a algo. Continúo dando el ejemplo de una persona que tiene una empresa y como 8gestiona su dinero para invertir, comprar elementos, sus egresos. O el caso de una gestora 9de eventos quien contrata los meseros, organiza que alimentos se van a dar, así que proceso 10nuevamente la pregunta ¿qué es gestión menstrual? Ninguna responde, así que hago otra 11pregunta orientadora (D2 L 4-11)

13¿Quiénes están pendientes de cuando finaliza el ciclo menstrual? ellas responden: ellas 14mismas. Así que doy paso a mi pregunta ¿Quiénes son las personas que usan la toalla 15higiénica, se la retiran, están pendientes del momento justo para cambiarlo, desecharlo? 16Donde todas responden que ellas mismas, interviniendo que justamente eso que hacen es 17gestionando su menstruación, llevando a cabo una responsabilidad en este proceso y 18¿cómo hacerlo? Saber todo lo que pasa en la menstruación, cuando llega, cuanto tiempo 19dura, que productos uso para el sangrado, que tipo de actividades escojo, como mediar los 20dolores. Nuevamente les hago la pregunta, conociendo lo anterior ¿Cómo gestionan la 21menstruación? Una estudiante responde cuando compran las toallas, las colocan en el 22carrito de mercado, otra estudiante dice que la mamá las compra, otra estudiante comenta 23que trabaja para comprarlas. Procedo a hacer una reflexión sobre la gestión desde la 24responsabilidad corporal, social, cultural, ambiental, política (D2 L 13-24)

13¿Quiénes están pendientes de cuando finaliza el ciclo menstrual? ellas responden: ellas 14mismas. Así que doy paso a mi pregunta ¿Quiénes son las

desde el aspecto “conciencia corporal y ambiental” generada a partir de ese espacio, encontrando más posibilidades de productos para gestionar la menstruación que ofrecen ser más amigables con el cuerpo y con el ambiente. Y de esta manera la transición de las “prácticas Hegemónicas y transición a nuevas prácticas” es un hecho en el cual se llega con un proceso de aprendizaje y orientado siempre a encontrar nuevas formas de ver la vida desde la menstruación.

personas que usan la toalla 15higiénica, se la retiran, están pendientes del momento justo para cambiarlo, desecharlo? 16Donde todas responden que ellas mismas, interviniendo que justamente eso que hacen es 17gestionando su menstruación, llevando a cabo una responsabilidad en este proceso y 18¿cómo hacerlo? Saber todo lo que pasa en la menstruación, cuando llega, cuanto tiempo 19dura, que productos uso para el sangrado, que tipo de actividades escojo, como mediar los 20dolores. Nuevamente les hago la pregunta, conociendo lo anterior ¿Cómo gestionan la 21menstruación? Una estudiante responde cuando compran las toallas, las colocan en el 22carrito de mercado, otra estudiante dice que la mamá las compra, otra estudiante comenta 23que trabaja para comprarlas. Procedo a hacer una reflexión sobre la gestión desde la 24responsabilidad corporal, social, cultural, ambiental, política (D2 L 29-44)

continuando con un ejercicio que les coloco, 75sobre sumar la cantidad de toallas que utilizan en cada ciclo, multiplicándolo por las veces 76del año y promediando la cantidad de años que tendrá su menstruación, teniendo en 77cuenta quienes quieren ser mamás, hacen el cálculo de cuantas toallas y/o tampones usan 78en 38 años. Dando como resultado entre 576 y 12.768, donde todas quedan asombradas al 79ver la cantidad de desechos que puede provocar una sola mujer, cuando van sumando 80abren los ojos y dicen expresiones como: uyyy no, usamos muchos, no puede ser, que 81horror, mucha plata. Posteriormente les solicito que haciendo un cálculo de que cada toalla 82cuesta \$500 pesos, cuanto gastarán en toda su vida, dando un cálculo entre 1.152.000 y 836.384.000. (D2 L 74-88)

- TOALLA DESECHABLE
- VENTAJAS
- 91Fácil de utilizar
- 92Es cómoda, fácil de usar
- 93Es común y fácil de usar
- 94Fácil de usar, se usa de 2 a 4 horas
- 94Cuesta mucho
- 95Es común y fácil de usar

- 96Fácil de utilizar
- 97Es la más utilizada, cómoda y 98económica
- 99Es más asequible y su modo de uso fácil
- 100Accesibilidad de esta en el 101mercado, alta probabilidad de 102infecciones y poca necesidad 103de mantenimiento.
- 104Accesibilidad de esta en el 105mercado, baja probabilidad 106de infecciones, poca 107necesidad de mantenimiento

#### DESVENTAJAS

- 108Cambiar de toallas, 109debe ser de 3 a 4 toallas 110en 12 horas y se utiliza 111solo una vez
- 112Demasiado gasto 113económico, muchas veces 114mancha, contamina el 115ambiente y podría causar 116enfermedades
- 117Es difícil de desintegrar, 118no es amigable con el 119ambiente y se gasta 120demasiado dinero
- 121Dura menos tiempo, el 122riesgo en salud es alto 123porque arde por parte de 124abajo
- 125Riesgo de infecciones, 126riesgos para la salud
- 127Es difícil de desintegrarse 128y no es compatible con el 129ambiente
- 130Duran aproximadamente 131500 años en 132descomponerse
- 133No es reutilizable, se 134tarda mucho tiempo en 135degradarse y se debe 136cambiar seguido
- 137No es reutilizable, puede 138llegar a ser brusco con la 139piel de la vagina y se usa 140más por consumo
- 141Incomodidad, presión, la 142cantidad de tiempo en 143que se degrada es mucho 144y genera olores
- 145Incomodidad, olor, precio, 146cantidad de tiempo en 147degradarse, no es 148reutilizable (D2 L108-148)

#### TOALLA DE TELA

##### VENTAJAS

- 149Tiene mucho tiempo de 150uso, reutilizable, dura más 151que una toalla en volver a 152comprar una

- 153Es cómoda, fácil de usar, no 154creo que haya accidentes de 155manchas, es reutilizable y no 156contamine el ambiente
- 157Es reutilizable, tiene bastante 158tiempo de uso
- 159Son muy cómodas en poner y 160no como las desechables, su 161tiempo de utilización puede 162ser de 4 años
- 163Puede durar entre 4 a 6 164horas, son reutilizables
- 165Se puede reutilizar
- 166Es reutilizable por lo tanto se 167puede utilizar varias veces
- 168Se puede reutilizar, es 169cómoda y ecológica
- 170Es reutilizable y puede ser 171cómoda
- 172Es suave, reutilizable, 4 años 173de tiempo de degradación.
- 174Suave, cómoda, reutilizable

#### DESVENTAJAS

- 175Requiere de mucho 176cuidado y su tiempo en 177degradarse es de 5 años
  - 178De pronto el aseo y la 179constancia de limpieza de 180este tipo de toallas. 181Alguien que no sea muy 182constantes con eso, no le 183funcionaria.
  - 184Debe tener bastante 185cuidado y bastante 186proceso de limpieza
  - 187Si no se lava bien la tela 188puede causar infecciones, 189toca lavarlo seguido
  - 190Tiene que lavarse y ser 191constante para usar de 192nuevo y vale más que una 193toalla
  - 194Debe lavarse mucho
  - 195Se debe tener bastante 196cuidado y el lavado debe 197ser constante
  - 198Se debe tener higiene
  - 199Se debe lavar seguido
  - 200Requiere de muchos 201cuidados del producto y 202poca accesibilidad al 203mercado
- 204Muchos cuidados del 205producto, poca 206accesibilidad en el 207mercado (D2 L149-207)

TAMPON

VENTAJAS

- 208Menos riesgo de macharse
- 209No hay riesgos de manchas 210como en las toallas, es 211cómoda
- 212Menos riesgo de mancharse, 213se pone fácil
- 214Ayuda a contener el flujo
- 215Nos dura entre 4 a 6 horas
- 216Uno lo puede utilizar 217fácilmente y no estar 218preocupada de que me va a 219manchar o me va a pasar un 220accidente
- 221Si queda bien puesto no 222vamos a tener miedo de 223mancharnos o algo por el 224estilo
- 225Lo podemos utilizar cuando 226vamos a la piscina
- 227Es fácil su uso y absorbe más
- 228Es asequible al mercado, 229tiene más tiempo de 230funcionalidad
- 231Asequible en mercado, tiene 232más tiempo de funcionalidad

DESVENTAJAS

- 233No es reutilizable y su eso 234es de 2 a 6 horas
- 235Es muy caro para utilizarlo 236constantemente, 237contamina mucho el 238ambiente porque tarda en 239descomponer
- 240Infecciones y puede 241producir mal olor
- 242Son incomodidad al poner, 243da malos olores y es 244complicado de poner
- 245Puede causar infecciones 246y problemas para la salud
- 247Infecciones y bacterias en 248la vagina que pueden dar 249mal olor
- 250El riesgo de la salud es 251alto, dura 500 años en 252degradarse
- 253Es brusca con la vagina
- 254No es reutilizable, puede 255llegar a ser brusco con la 256piel de la vagina y puede 257dejar residuos de tela en 258su retiro
- 259Incomodidad, mal olor, 260mala aplicación, dolor, 261altos riesgos de la salud y 262no es biodegradable
- 263Incomodidad, mal olor, 264mala aplicación, altos 265riesgos acerca de la salud, 266no es biodegradable (D2 L208-266)

## COPA MENSTRUAL

### VENTAJAS

- 267Fácil de utilizar, fácil de 268limpiar y 10 años de duración
- 269Va incrustada en el cuerpo, 270así que no hay tanto riesgo de 271manchas, es reutilizable, 272cómoda, fácil de usar, no 273contamina el ambiente, la 274limpieza es fácil, dura de 6 a 27512 horas de funcionalidad.
- 276Menor riesgo de mancharse, 277reutilizable, duradero, 278amigable con el ambiente
- 279Puede sostener más flujo, es 280reutilizable, lavable y es más 281adecuado para su uso interno
- 282Dura entre 4 a 12 horas y es 283reutilizable
- 284Menos riesgo de provocar un 285accidente, dura mucho más 286tiempo
- 287Es amigable con el medio 288ambiente, se invierte una vez 289y dura aproximadamente 6 a 29010 años
- 291Es reutilizable, es ecológica
- 292Es reutilizable, para que se 293desintegre rápido al ser de 294silicona se puede quemar, sin 295riesgo de mancharse
- 296Es reutilizable, ligera, no 297es fuerte con el genital, mal 298olor, tiempo de aprendizaje 299necesario, baja cantidad de 300unidades que se utilizan en 301cada ciclo, bajos riesgos en la 302salud
- 303Reutilizable, ligera, no genera 304mal olor, tiempo de uso 305necesario, baja cantidad de 306unidades utilizadas en cada 307ciclo y bajo riesgos en la salud

### DESVENTAJAS

- 308Mucha limpieza
- 309Temores al usarla por 310primera vez y 311aprendizajes.
- 312Requiere de cuidados
- 313Algunas veces es 314incómodo de ponerlo
- 315Nos cuesta desde \$30.000 316en adelante
- 317Incomodidad al extraerla 318y mayor cuidado de 319limpieza
- 320Es complejo quitarla para 321limpiarla y volverla a 322introducir
- 323Se debe lavar con cuidado

- 324Debe tener cuidado en su 325lavado
- 326100 años de degradación, 327poca accesibilidad y 328desinformación
- 329100 años de degradarse, 330poca accesibilidad y mucha desinformación (D2 L267-329)

#### ESPONJA MARINA

##### VENTAJAS

- 331Dura un año en 332biodegradarse
- 333Viene del mar, es natural y 334reutilizable, así que no 335contamina y absorbe como 336un tampón.
- 337No deja residuos, 338antialérgicas y son naturales
- 339Reutilizable, se limpia el flujo
- 340Es reutilizable y nos dura 341entre 2 a 6 horas
- 342No deja residuos y son 343sencillas
- 344Dura aproximadamente 6 345meses para adquirir otra y 346dura 1 año en degradarse
- 347Es natural, absorbe mucho, se 348puede desintegrar con la 349misma naturaleza
- 350Es reutilizable, se puede 351desintegrar con la misma 352naturaleza y es rápido
- 353Es reutilizable, es un 354elemento natural e innovador
- 355Es reutilizable, es un 356elemento natural e innovador

##### DESVENTAJAS

- 357Requiere de mucho 358cuidado
- 359La limpieza debe ser 360constante, muchas 361personas no se arriesgan 362por enfermedades.
- 363Se debe tener cuidado al 364insertarla.
- 365Son muy difíciles de 366utilizar y son menos 367usadas
- 368Muchas personas no se 369arriesgan por infecciones 370y la limpieza debe ser 371constante
- 372Practica para poderla 373utilizarla y que no nos 374incomode y causar una 375irritación en la vagina
- 376Requiere de un cuidado 377alto

- 378Se debe tener precaución 379al momento de lavarla
  - 380Hay que tener más 381precaución respecto a su 382lavado
  - 383Alta probabilidad de 384infecciones y poca 385accesibilidad
- 386Alta probabilidad de 387infecciones y poca 388accesibilidad en el 389mercado (D2 L 331-389)

#### ROPA INTERIOR

##### VENTAJAS

390Son cómodas, menos 391posibilidad de mancharse

- 392Es cómodo, fácil de usar, está 393de moda, no contamina, tiene 3943 capas de absorción.
- 395Es duradera según su cuidado 396y puede ser muy cómoda
- 397Dura de 3 a 5 meses, se 398cambia todos los días
- 399Es cómoda
- 400Protege la humedad y ayuda 401a prevenir alergias en la piel
- 402Fácil de utilizar
- 403No es necesario utilizar 404toallas higiénicas
- 405No hay necesidad de usar 406otra ropa interior, es 407reutilizable
- 408Es reutilizable, suave y 409cómoda
- 410Es reutilizable

##### DESVENTAJAS

- 411Requiere de mucho 412mantenimiento como 413lavarla frecuentemente y 414es muy costosa en 415relación de duración
- 416Puede costar bastante, la 417limpieza debe ser 418constante.
- 419Es demasiado caro para 420tan poco uso
- 421El mal lavado produce 422infecciones y mal olor
- 423La limpieza debe ser 424constante
- 425El lavado debe ser 426constante y puede 427producir irritación en 428infección en la vagina
- 429La debemos mantener 430con bastante cuidado y el 431lavado debe ser frecuente
- 432Se deben comprar 433seguido, son caras y se 434debe tener cuidado al 435lavarla

- 436Toca lavarla seguido, hay 437que comprar bastantes 438para el cambio
  - 439Es antihigiénico, 440complejidad de cambio, 441poca accesibilidad y 442puede generar infecciones
- 443Es antihigiénica, 444complejidad del cambio y 445poca accesibilidad (D2 L 389-445)

traigo a colación un evento que 458se vio en el documental de netflix donde las mujeres de la india usan trapos, ya sean 459limpios o sucios para contener la sangre de su menstruación (D2 L 457-459)

Finalizada la presentación, como modo de conversación 468preguntan cada cuanto se compra, si se puede nadar, dormir con tranquilidad, una 469estudiante comenta que se imagina usando este elemento sin preocuparse por toser y 470mancharse como pasa con la toalla higiénica. Añadiendo a la información que las toallas 471higiénicas huelen a feo debido a los químicos que se usan para fabricarlas y la sangre al 472tener el contacto con el aire huele a hierro. Es un espacio que todas hablan, prestan 473atención y tocan las copas que se llevaron de forma física, la huelen y miran 474detalladamente el elemento. Se hace toda la explicación de cómo se inserta en la vagina 475con el aparato anatómico que llevo como demostración, les gusta bastante conocer algo 476nuevo y novedoso que no afecta a la salud de la mujer y el dinero que se ahorra a través 477de los años (D2 L 467-477)

482Finalizando el tema, con la pregunta que les hago a ellas ¿Con todas estas reflexiones de 483los dos encuentros y conocimientos adquiridos, que elemento usarían para gestionar la 484menstruación durante los 38 años aproximados que nos faltan? Muchas responden: La 485copa, así que decido preguntar una a una mirándola a los ojos, ¿cuál usarías? Todas con 486cara de entusiasmo me responden: La copa, mientras se escuchan comentarios, ahorita 487amos a comprarla, que viva la copa, ojalá tuviéramos el dinero, entre otras (D2 L482-487)

<p>otra responde "incluso desde quinto, antes de usar toallas, conocer todos 492y tener el poder de decisión cual usar, cuidando el planeta, el cuerpo y el ser. Así que, sin 493que ellas supieran saco una bolsita con una copa para cada una, muchas gritan de 494emoción, dicen aww, coloquémosle nombre, se toman fotos con la caja, es el mejor regalo 495que me han dado, ha sido la actividad más chévere del colegio, el dinero que se van a 496ahorrar y les alegra saber que hay un obsequio de un atrapa sueño (D2 L 491-496)</p> <p>La jornada finaliza con muchos agradecimientos de las estudiantes 517hacia mí y me lleno de gozo al saber que los objetivos del encuentro son llevados a cabo y 518la transición que esperaba, se logró en todas las participantes y con una foto donde cada 519una sostiene su copa en la mano con el envase (D2 L 516-519)</p>			
<p>1Inicia el encuentro en un espacio tranquilo del colegio, un salón llamado polivalente, 2donde se cuenta con un amplio espacio y equipo disponible para video y audio. Me 3presento y doy a conocer el objetivo de los encuentros, en donde firmaron un 4consentimiento informado los acudientes, la edad de las estudiantes oscila entre los 15 a 518 años de edad. Una estudiante menciona que es un encuentro donde se hablará de 6menstruación y que la curiosidad la llevó allí. Así que nos ubicamos en círculo de pie, 7donde cuento un poco de lo que me gusta hacer en mi tiempo libre y lo que me apasiona, 8para luego una a una presentarse con el nombre y que hacen en sus actividades libres, una 9a una van contando que les gusta dormir, ver series de netflix, ver anime y salir con las 10amigas. Luego, en la segunda ronda les pregunto sobre que las apasiona y disfrutan hacer, (D1 L 1-10)</p> <p>15A continuación, le solicito a una estudiante separarse del círculo, para luego expresar que 16la intención es que, esa persona pase el muro de persona sin tocarlas con ayuda de otras 17dos compañeras, mientras las demás hacen un muro de personas. Al instante me 18preguntan que si el muro puede ayudarla, a los que respondo que sí, otra estudiante me 19pregunta si el muro puede opinar, a lo que respondo que sí, así que, entre ellas empiezan 20a hablar y deciden agacharse un poco y haciendo la posición "pata de gallina" logra cruzar</p>	<p>Identidad Colectiva y Sororidad</p>	<p>Empatía Trabajo en equipo Compartir saberes</p>	<p>La identidad como sentido de pertenencia a un grupo donde se comparten aspectos en común. Y la sororidad nace de esa interacción con el otro, es por eso que durante los encuentros con las estudiantes se identifican aspectos relacionados a la identidad y la sororidad, como es la "empatía" ese valor humano de lograr a sentir lo que la otra persona siente, coincidir con las situaciones y estar de acuerdo es lo que resalta el encuentro, y a través de los relatos ellas se van sintiendo que no son las únicas a las que les pasa "accidentes" durante su menstruación o usan el mismo</p>

21y se alegran de haber pasado, así que las reto de nuevo que pase pero sin agacharse, 22entonces deciden usar una silla, entre todas murmuran y opinan cual es la forma de 23poder ayudarla a pasarla, deciden escoger a una persona del muro para lograrlo, y con 24apoyo de la silla, "pata de gallina" pasa el muro y la recibe la otra persona tomándola de 25la mano. Cuando lo realizan aplauden y unas se abrazan, las que ya se conocían. Luego, se 26sientan en las sillas que están ubicadas en círculo, les digo que guarden sus comentarios 27después de la siguiente fase con la actividad "me cedés tu silla" el cual está basado en 28que una persona está de pie y debe preguntarle alguien ¿me cedés tu silla? Y a quien se le 29pregunte, tienen la potestad de decir sí o no, durante este suceso sonrían y todas dicen 30que sí, hasta que la docente que nos acompaña dice quiero saber qué pasa si digo no, y la 31estudiante hace expresión en su rostro de preocupada y baja las cejas, con vergüenza en 32su rostro le dice a una de sus amigas y cede, así continua hasta que doy una nueva 33indicación, la persona que esté en el centro buscando el puesto realiza muecas. En ese 34momento, se colocan rojas, se les dificulta mirarse a los ojos, una estudiante que es utiliza 35palabras de cariño, mientras hace la pregunta añade la palabra "no diga que no mi amor" 36y su amiga le responde: está bien, pobrecita y las risas se apoderan del lugar, una 37estudiante dice en voz alta recuerden que pueden decir no y empiezan todas a decir no 38mientras dicen todas aww que mala, odiosa, unas dicen que no y comentan que malas 39son, y cuando les hacen la pregunta, la que está sentada dice con temor ay no, no quiero 40y se ríe. Cierro el momento con preguntas orientadoras ¿Por qué decían que no? ¿Por 41qué decían que sí? ¿Qué sintieron? Unificando la experiencia del muro, una estudiante 42responde que es una muestra de la sororidad explicando esa empatía que se siente con el 43género femenino y buscar las posibles soluciones, llegar a sentir lo que siente la otra hace 44parte de la ayuda con mi otro. Unas afirman con la cabeza y otra estudiante comenta que 45la avergonzaba estar en la mira de las demás pero al saber que eran sus amigas, iba 46ganando confianza y las que estaban sentadas, sentían impotencia de no poder ayudar a 47la amiga 100 %. Finaliza conmigo donde les hago la reflexión que nosotras, como mujeres, 48como seres humanos, como cuerpos independientes, se tiene ese poder de decisión decir 49sí o no, y

producto menstrual porque no conocen más. Convirtiendo también en "trabajo en equipo" resolviendo situaciones que mejoren su entorno o su misma calidad de vida, lográndolo "compartiendo saberes", la mejor forma de generar un proceso de aprendizaje es compartiendo lo que la otra persona está pasando y sus conocimientos llevarlos a un espacio de comprensión y solidaridad.

cualquiera que escojamos está bien, nadie está obligado a hacer algo que no 50queramos, un ejemplo claro es como nos maquillamos, lo comenté ya que varias tenían 51maquillaje en sus rostros, (D1 L 15- 51)

muchas afirman con la cabeza que 54opinan lo mismo. En este momento se empieza a sentir que hay más confianza en el 55ambiente y las que no se conocían, se nombraban entre ellas con el nombre. (D1 L 53-55)

Cuando finalizan, les pregunto si les 64gustaría hacer el encuentro al estilo galería, donde todas pasamos al de cada uno y la 65dueña de su silueta nos comenta lo que siente, donde sin ningún problema acceden, 66cuando pregunto por dónde empezamos juegan piedra, papel o tijera y la que pierde es 67quien inicia, momento en que se ríen y con mucha vergüenza inicia la primera (D1 L 63-67)

Después, con la siguiente silueta y 86con una carita feliz dibujada en el rostro, expresa que a través de su historia ha conocido 87su cuerpo y se siente orgullosa de eso, (D1 L 85-87)

131A continuación, visualizo en pantalla el documental "Period, end of sentence", donde 132denoto cara de sorprendidas al ver que los perros sacan las telas que usan y los hombres 133se dan cuenta y abro el espacio con la pregunta orientadora, ¿que percibieron después 134de ver las siluetas, los sentires de las demás y el documental de las mujeres de la india? (D1 L 131-134)

observamos las siluetas que unas son más gruesas, otras delgadas, 140más largas, más cortas, cabellos lisos, crespos, cortos, largos pero que hay una 141particularidad de todas y es? Responden en grupo la menstruación, el periodo, la regla, 142con un rostro atento a lo que estamos hablando. (D1 L 139-142)

Y la reflexión está basada 146en la empatía, en ese apoyo emocional con mi compañera, en lo que puedo ayudar 147desde mi accionar, sentir lo que el otro está sintiendo. Muchas estudiantes prestan 148atención y afirman con la cabeza, me dicen si, tienes razón, de eso se trata ser mujer. (D1 L 145-148)

175Así que, en círculo las participantes, una a una se le entregan la lana, y dice una 176característica positiva de la menstruación, a quien le pase el hilo sin soltarlo, así 177sucesivamente haciendo un tejido. Inicia la primera persona diciendo que acepta que es 178más sensible y cariñosa, lanzan el hilo, la siguiente dice que se siente aliviada, renovada, 179luego, la siguiente dice que cuando se le termina la menstruación la cara se limpia, la 180docente dice que ama su menstruación usando la copa porque sus malestares se han 181ido, (D1 L 175- 181)

la siguiente estudiante al tener un periodo irregular 183siente alivio de completar el ciclo, la siguiente dice que se siente más capaz de dar la 184opinión, la siguiente dice que es afortunada por no tener cólicos, no sabe qué es eso, la 185siguiente dice que siempre le llega de día y siente que tiene el control, luego la siguiente 186dice que se siente aliviada pasando por ese ciclo cuando acaba, la siguiente, dice que 187ama su periodo porque desde que empezó a planificar no siente dolores, se 188normalizaron muchos síntomas asociados al dolor, (D1 L 182-188)

y que le gusta que hoy en día, se puedan 191hablar de estos temas con los amigos, con las amigas, sin ningún problema.

192La reflexión del Tejido la inicio diciendo que ese tejido que construimos es una muestra 193que hay algo que nos conecta, lo que yo sepa y que pueda ayudar a mi compañera 194hacerlo. Una estudiante comenta, es bonito cuando una amiga la atiende y le lleva 195aromática. (D1 L 190-195)

Una estudiante comenta que la menstruación es 199de cierta manera bonita, hay unos días donde uno se siente bella, coqueta. El espacio se 200llena de risas porque todas coinciden. (D1 L 198-200)

208Y se le entrega a cada una con el mismo hilo del espacio, una Manilla con un dije como 209recuerdo que no estamos solas y la empatía y la sororidad hace parte de este proceso. (D1 L 208-209)

208Y se le entrega a cada una con el mismo hilo del espacio, una Manilla con un dije como 209recuerdo que no estamos solas y la empatía y la sororidad hace parte de este proceso. (D1 L 210-214)

231Finalizando el encuentro con un mural con la palabra en el centro menstruación donde 232alrededor hay palabras positivas asociadas: Proceso, seguridad, emociones, sororidad, 233empatía, unión femenina, autoestima, autorreconocimiento, amor así misma y 234aceptación. (D1 L 231-234)

1Inicia la jornada con el saludo, todas las estudiantes del encuentro anterior asisten y cuando 2les solicito el favor de guardar el celular para prestar atención lo guardan sin ningún 3problema, muchas de ellas me saludan con una sonrisa en el rostro y con entusiasmo por la 4jornada. (D2 L1-4)

En la responsabilidad 25corporal de cómo mi gestión me afecta o me favorece en temas de salud y como me siento, 26en lo social y cultural lo que tejimos alrededor del termino menstruación; en lo ambiental 27como afectan al ambiente el uso de productos desechables de un solo uso y desde la 28política, las leyes que se tejen en el país que son casi nulas. (D2 L 24-28)

Al compartir estos resultados de todas con todas, surgen comentarios: tanta 84plata, con esos nos compramos un apartamento, se gasta mucho dinero, cuesta mucho ser 85mujer, esa plata sirve para otras cosas y entre risas (D2 L 83-85)

446Un espacio que cada una se concentra y preguntan datos que ya se habían compartido y 447quieren confirmar información, muchas se preguntan entre ellas. Luego, entre todas se 448comentan los escritos de cada una, hay bastante

confianza y las risas se apoderan del 449espacio, se respeta la palabra y afirman con la cabeza cuando coinciden en opiniones (D2 L 446-449)

454Después, con mi intervención ¿Qué acciones de corresponsabilidad con el cuerpo y con el 455cuidado del planeta, podemos realizar? La selección de los materiales de higiene 456menstrual debe estar orientada siempre a satisfacer las necesidades de salud y dignidad 457de las niñas, evitando prácticas antihigiénicas o nocivas, (D2 L454-457)

Y como nosotras del Colegio 460de la Bici, podemos tomar acciones de responsabilidad corporal. Así que doy paso a 461profundizar sobre la copa menstrual desglosando cada una de sus particularidades. Y con 462una presentación corta, todas las estudiantes van leyendo los apartados, material de 463elaboración, cantidad de años en degradarse, cada cuanto comprar una, los beneficios de 464usarla desde la economía, calidad de vida, ayuda al planeta y comodidad al usarla. La 465anatomía de la copa, el porqué de su forma, los orificios, sus bordes, cuerpo y textura. Las 466diferentes tallas, como limpiarla antes, durante y después del sangrado. Como insertarla 467y retirarla del canal vaginal. (D2 L 459-467)

el cual les explico que 497hace parte de reflexión de atrapar todos los pensamientos, todas las practicas negativas 498que se han llevado a cabo de la menstruación y de ahora en adelante que deciden usar 499otro tipo de productos, conocerse, amarse y aceptar la menstruación como algo propio y 500bello del desarrollo de la mujer. (D2 L 496-500)

Así que, una estudiante dice, hagamos un podcast para 507colocar en los descansos, otra dice, hagamos poster, una campaña general, luego otra dice 508hagamos un libro corto y finalmente otra dice, hagamos un juego para las más pequeñas. 509Todas las ideas se desbordan por el lugar y comentan con ansias el próximo encuentro 510para lograr conectar todas las ideas orientadas a una campaña sobre menstruación, 511incluso una estudiante dice que deben tener cuidado con las más pequeñas debido a que 512los papás pensarán en que

<p>están incentivando introducirse elementos en la vagina, 513comentan lo importante de compartir aquello que aprendieron y que se logró a través de 514la reunión que hicimos en estas dos largas jornadas, una estudiante dice “la mejor forma 515de conseguir que las otras cambien es enseñándoles y hacer este mismo proceso que 516hicieron con nosotras”. (D2 L 506-516)</p> <p>Me acerco a la coordinadora del colegio y 520coincide en darle continuidad al proceso ya que, este tipo de investigaciones son 521novedosos y dan fruto a nuevos conocimientos, nuevos saberes que deben ser transmitidos de estudiante a estudiante a través de herramientas didáctico-pedagógicos. (D2 L 519-522)</p>			
--	--	--	--

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS  
MONOGRAFÍA



TESIS DE MAESTRIA PARA OBTENER TÍTULO DE MAGISTER EN COMUNICACIÓN- EDUCACIÓN  
EN LA CULTURA

FACULTAD DE COMUNICACIÓN

REGISTRO FOTOGRÁFICO DE DIARIOS DE CAMPO

NOMBRE: KATHERINE GONZÁLEZ QUINTERO

2022

INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO DE LA BICI IED





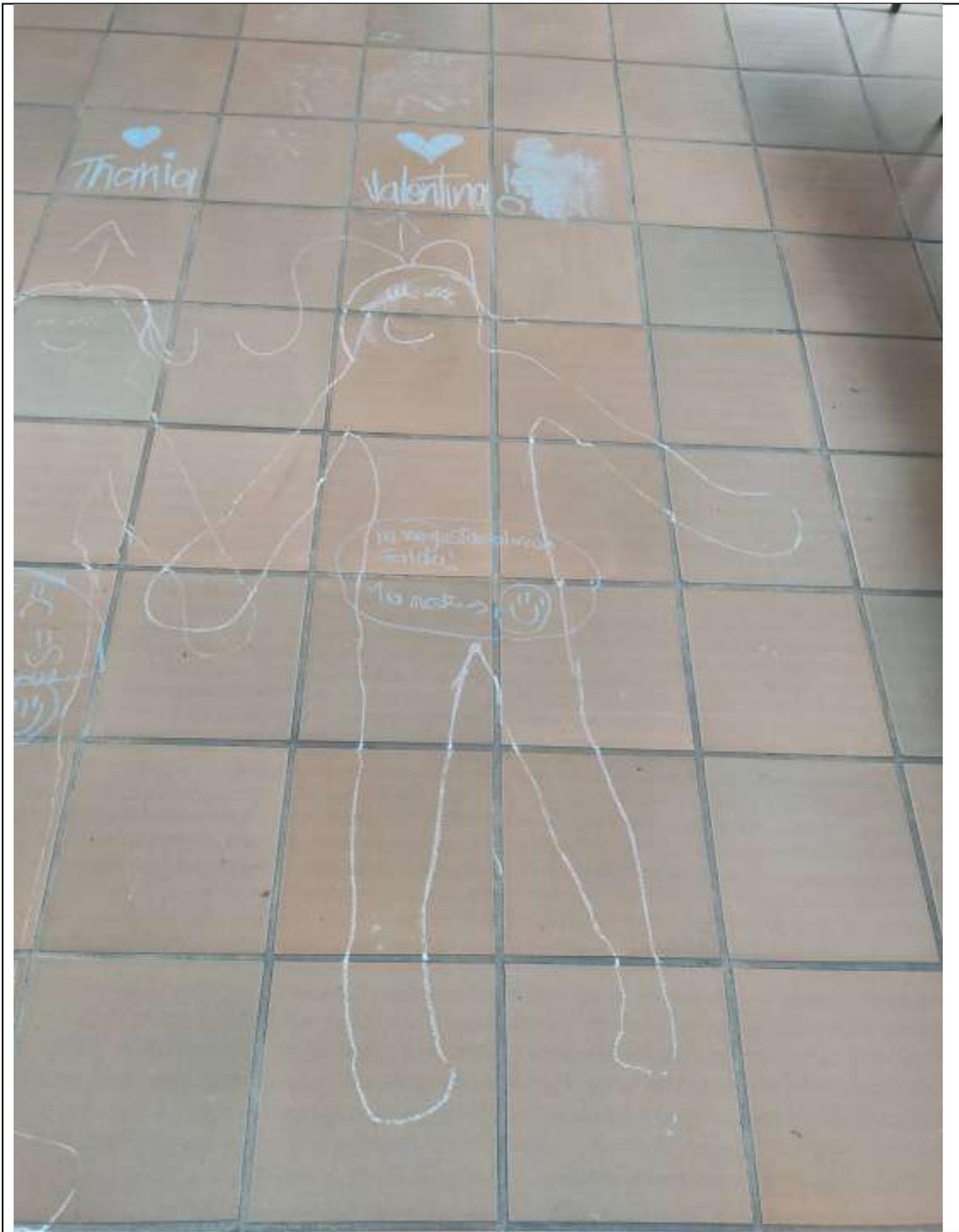


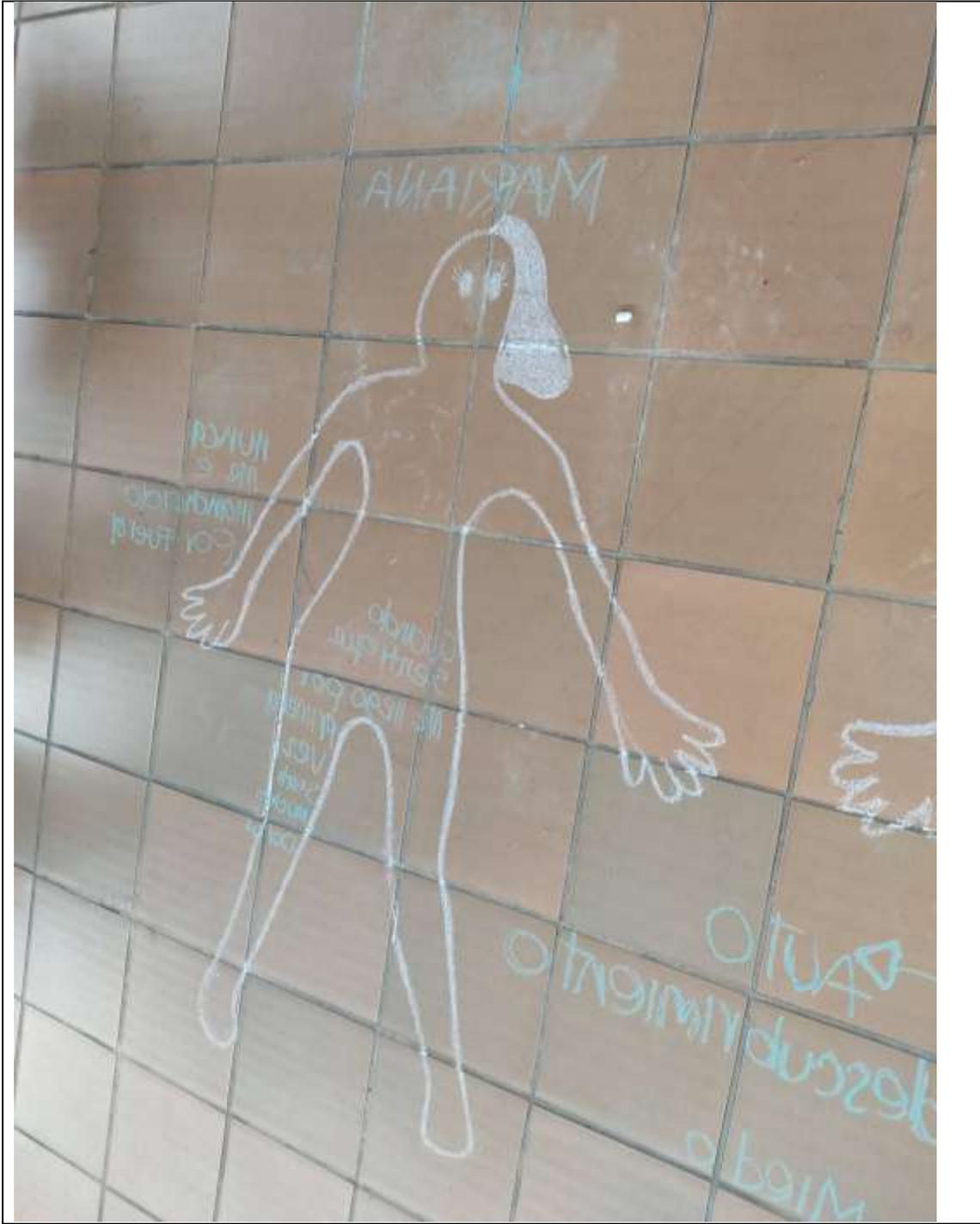




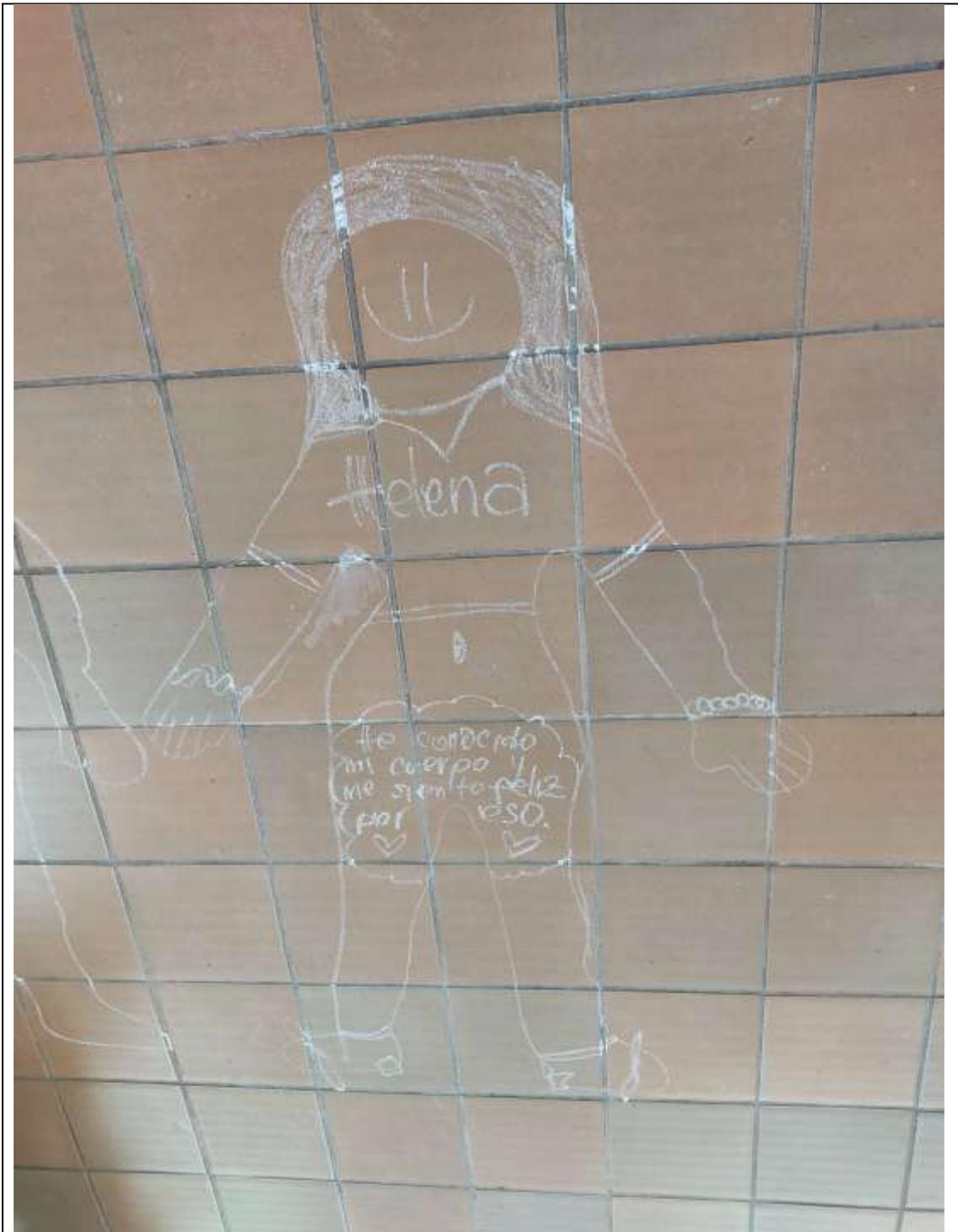


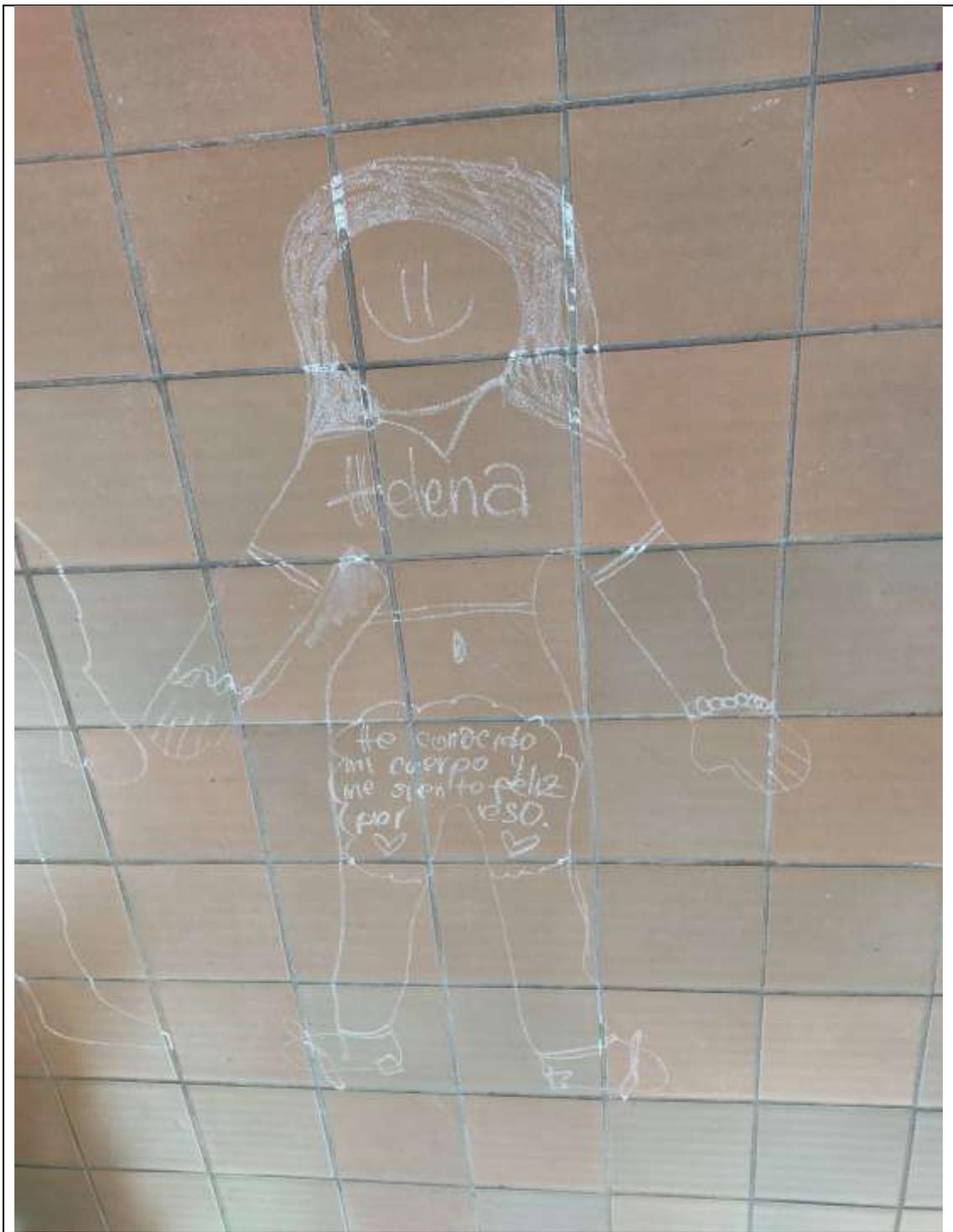


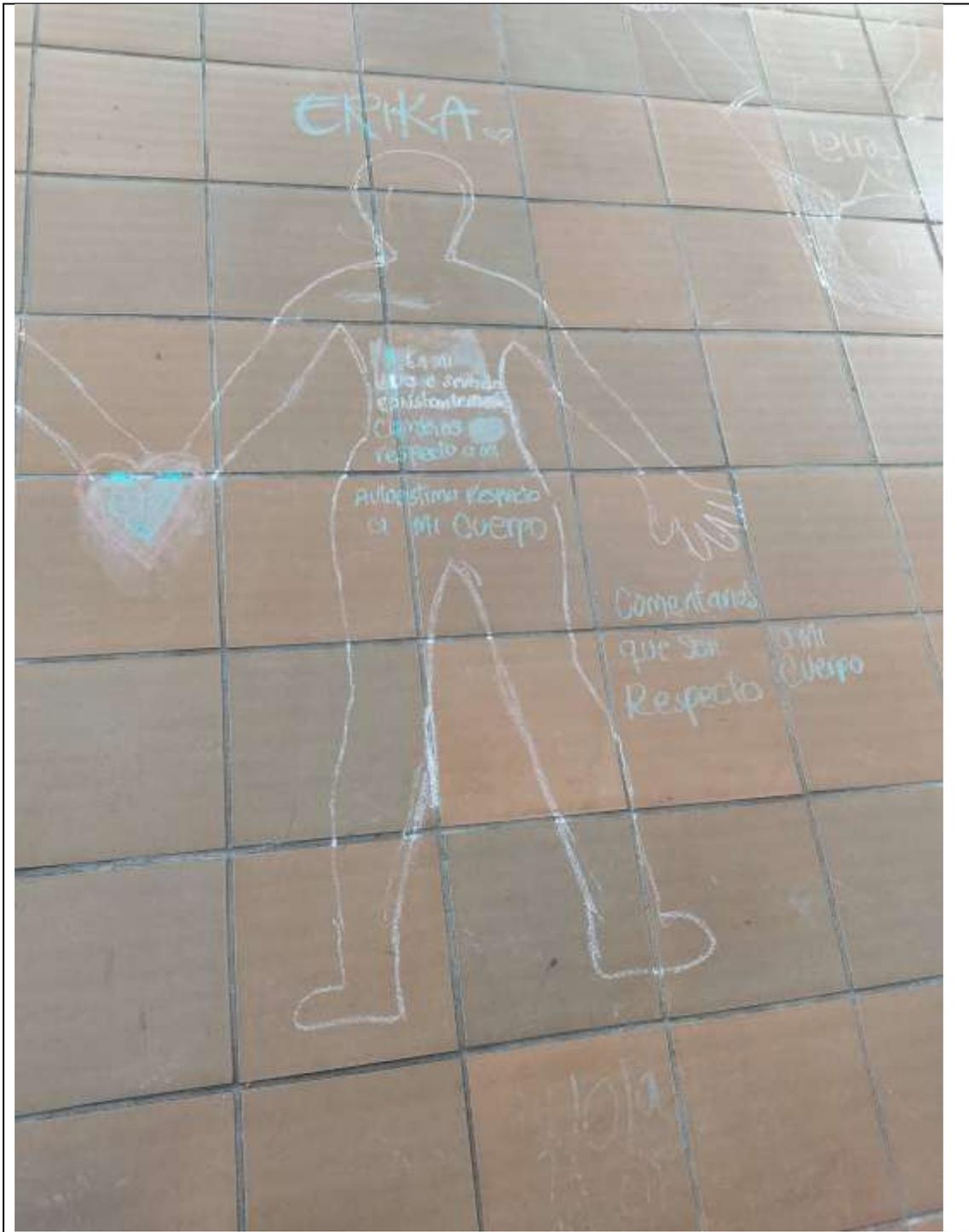












SHEYLA



Lo que siento  
Porque me  
Es que cuando  
siento algo en mi  
Cuerpo que me  
Cambia todo me  
Afecta y ante  
Otro va la misma

A mi cuerpo y mis  
gustos.

- Baja Autoestima
- Cambios de Humor
- me siento acobardada
- me siento gorda
- No soy una mala  
Persona



