



Diosa Carmín: una propuesta de pedagogía menstrual alternativa

Katherine González Quintero

Laura Nataly Briceño Quintero

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sede Principal

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Especialización en Comunicación Educativa

Mayo de 2021

Diosa Carmín: una propuesta de pedagogía menstrual alternativa

Katherine González Quintero

Laura Nataly Briceño Quintero

Monografía presentada como requisito para optar al título de Especialista en Comunicación
Educativa

Asesora

Carmen Lucía Bohórquez Bello

Doctoranda en Comunicación de la Universidad Nacional de la Plata

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Rectoría Sede Principal

Sede Bogotá D.C. - Sede Principal

Programa Especialización en Comunicación Educativa

Mayo de 2021

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 incondicional, pero sobre todo por demostrarme que siempre estará para mí.

Katherine González Quintero

Este gran logro lo dedico a mi familia, padres, hermanos, cuñadas, hija y sobrinos, por el apoyo incondicional, por entender las ausencias y acompañar muchas veces las noches de lectura y escritura para llegar a este momento, por alentarme a no desfallecer cuando la sensación de no poder avanzar se apoderaba de mí, por comprender la pasión que surgió en torno a este bello tema y darme la libertad de expresarlo sin temor o vergüenza. La unión y amor que nos caracteriza como familia vuelve a ser protagonista en este punto...Este es un triunfo familiar más, los amo inmensamente.

Laura Nataly Briceño 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 Programa Casa Libertad por brindarnos el espacio que dará apertura a una gran oportunidad de cambio a nuestra sociedad, especialmente a las mujeres. A mi madre Elizabeth Quintero por demostrarme que nunca se debe dejar de luchar por lo que se quiere. A mi hijo Julián Esteban, quien estuvo ahí para darme palabras de aliento y comprender muchas veces el por qué no compartimos tiempo juntos. A mi pareja sentimental Leonardo, que con mucho amor y paciencia ha estado conmigo aconsejándome, apoyándome y dándome fuerzas, más que un amigo, un compañero de vida. Finalmente, no menos importante a mi compañera Laura Briceño, por su paciencia, diligencia y amor a la vida, siento una gran admiración por su sabiduría y compromiso con la vida.

Katherine González Quintero

“Las palabras nunca alcanzan cuando lo que hay que decir desborda el alma” (Cortázar). Este espacio jamás alcanzará para escribir unas palabras de agradecimiento a las personas que estuvieron brindándome su apoyo y amor durante este proceso. A mi madre Nelly por inculcarme el respeto y amor propio que es la base de esta investigación, por calentar el café durante las noches de lectura y escritura, por abrigarme cuando el frío me vencía en la madrugada, tu abrazo de águila madre siempre me reconforta y alienta a seguir. A mi padre Humberto por la paciencia y amor con la que me enseñó los trucos tecnológicos que necesité durante el proceso de investigación, el Excel siempre será mi punto débil, pero te tengo a ti que nunca sueltas mi mano y me orientas a cada paso. A mi princesa, mi hija amada Abby, por comprender las ausencias a la hora de dormir y entender de manera tan natural aun siendo muy pequeña, una temática que

incluso para mujeres mayores sigue siendo compleja, porque me animaste a convertirme en voz y demostrar el poder que cada mujer tiene, porque eres luz y horizonte para avanzar y crecer juntas. No puedo dejar a un lado a mi compañera Katherine, gracias siempre por tu sinceridad, por tu alegría y amor a un proyecto que desde el inicio generó tantos debates, tantas dudas y hasta rechazo, esa entrega permitió que hoy nos encontremos en este punto, sin duda alguna logramos establecer un gran equipo de trabajo. Un agradecimiento especial a Daniela Barberi coordinadora del Programa Casa Libertad por abrirnos sus puertas y brindarnos la oportunidad de presentar nuestra idea para proponer espacios de empoderamiento femenino. Y, por último, pero no menos importante, a nuestra asesora Lucía Bohórquez, por atreverse a compartir con nosotras de manera tan natural sus experiencias, por cada aporte y colaboración en la elaboración del documento, por entender y apoyar nuestra idea para sacar adelante una investigación que ha generado tanta controversia.

Laura Nataly Briceño Quintero

Contenido

Lista de tablas	8
Lista de figuras	9
Lista de anexos.....	10
Resumen	11
Abstract	12
CAPÍTULO I	13
Introducción.....	13
CAPÍTULO II	17
Planteamiento del problema	17
Pregunta de investigación.....	22
Enfoque epistemológico	22
Justificación	23
Objetivos.....	25
General	25
Específicos	25
CAPÍTULO III	26
Fundamentación teórica	26
Menstruación y Ciclo Menstrual desde la visión occidental	26
Menstruación y Ciclo Menstrual desde la visión ancestral	27
Gestión Menstrual	28
Productos de gestión menstrual no reutilizables:	28
Elementos de Gestión Menstrual Reutilizables	31
Copa Menstrual y su origen	35
Fundamentación Legal.....	40
CAPÍTULO IV.....	42
Estado del arte	42
CAPÍTULO V.....	63
Diseño metodológico	63

Fases de la Investigación.....	65
Población y muestra	66
Instrumentos y técnicas de recolección de datos	67
Referencias	68
Anexos	77

Lista de tablas

Tabla 1. <i>Población muestra investigación</i>	67
--	----

Lista de figuras

Figura 1. <i>Sistema reproductor femenino</i>	27
Figura 2. <i>Toalla higiénica no reutilizable</i>	29
Figura 3. <i>Fotografía protector diario no reutilizable</i>	30
Figura 4. <i>Fotografía tampón</i>	31
Figura 5. <i>Copa Menstrual</i>	32
Figura 6. <i>Disco menstrual</i>	33
Figura 7. <i>Imagen toalla de tela</i>	34
Figura 8. <i>Imagen esponja marina</i>	35
Figura 9. <i>Primera patente de copa menstrual</i>	36
Figura 10. <i>Imagen descriptiva de la historia de la Copa Menstrual</i>	38
Figura 11. <i>Fases de investigación</i>	65

Lista de anexos

[Anexo No. 1 Matriz de referencias del Estado del Arte](#)

[Anexo 2. Cartilla Diosa Carmín: Una propuesta de pedagogía menstrual alternativa](#)

Resumen

La presente propuesta de investigación, surge a partir de conversaciones personales de las autoras, 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. A partir de lo anterior, surge el interés de trabajar de la mano con las mujeres pertenecientes al Programa Casa Libertad de la SSCJ¹ de Bogotá, para reseñar las experiencias menstruales vividas como población interna y pospenada, llegando a la creación de una propuesta de pedagogía menstrual que haga frente a la falta de derechos menstruales en Colombia.

Desde un enfoque epistemológico empírico analítico, por medio de intervenciones se buscará la explicación, determinación de causas y efectos cualitativos y cuantitativos mediante la implementación de prácticas de gestión menstrual alternativas con las mujeres del territorio, para la combinación y comparación de datos que permitan la caracterización de experiencias, pensamientos y opiniones dentro del desarrollo de actividades enfocadas a la pedagogía menstrual, llegando a la construcción de la cartilla “Diosa carmín: una propuesta de pedagogía menstrual alternativa”² por parte de las autoras.

Palabras clave: Menstruación, gestión menstrual alternativa, mujeres pospenadas, pedagogía menstrual, cuidado ambiental.

¹ Secretaría de Seguridad, Convivencia y Justicia de Bogotá.

² Nombre de la cartilla que surge de la presente investigación.

Abstract

This research proposal arises from personal author's conversations, about the contamination caused by the use and abuse of menstrual management products within the framework of industrialism that leads 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 for that help to reduce the contamination indexes. From the above, the interest arises to work hand in hand with women belonging to the Casa Libertad Program of the SSCJ in Bogota, to review the menstrual experiences lived as internal and post-penitentiary population, reaching the creation of a proposal for alternative menstrual pedagogy that addresses the lack of menstrual rights in Colombia.

From an empirical-analytical epistemological approach, by means of interventions it will be seek the explanation, determination of causes and qualitative and quantitative effects through the implementation of alternative menstrual management practices with the women of the territory, for the combination and comparison of data that allow the characterization of experiences, thoughts and opinions within the development of activities focused on menstrual pedagogy, reaching the construction of the booklet "Diosa carmín: una propuesta de pedagogía menstrual alternativa" from the authors.

Keywords: Menstruation, alternative menstrual management, post-punishment women, menstrual pedagogy, environmental care.

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 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 femenina, especialmente para aquellas mujeres que pertenecen al Programa Casa Libertad de la SSCJ, debido a que en Colombia se les niega la posibilidad de educación sexual y menstrual en la orientación frente al uso de productos de gestión disponibles en el mercado.

Esta iniciativa surge como experiencia de las autoras 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 un deporte que marca su vida para siempre, el taekwondo y después en la universidad por consideraciones de economía se opta por usar la bicicleta como medio de transporte, inspiración para enfocar sus estudios en la transformación social que lleva este elemento en una ciudad

tan llena de retos como Bogotá y encontrando lugares donde aportar sus experiencias y trabajando con pasión. 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 en el bolso y la preocupación constante porque se notase la toalla o la mancha era el tormento interminable. No tenía amigas mujeres en la Universidad, estaba rodeada de solo hombres, lo cual dificultaba buscar una consolación o expresar cómo se sentía. A los 22 años, empezó a laborar como pedagoga de la bicicleta, reto que consistía en ser promotora de este medio de transporte y a pesar de su gran tormento de cada mes, consiguió que este estado del cuerpo no determinara su vida. Un día, 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. A los dos días de hablar con ella, llega a su puerta, su primera copa menstrual, a pesar de que era el último día del periodo, se la coloca haciendo malabares en el baño y con muchas expectativas, esta nunca se corrió ni hubo fugas, enamorándose más de este producto nuevo. Cuando llegó su próxima menstruación, de nuevo llegó el temor y a pesar de que hubo fugas en más de una ocasión por mala colocación, 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” ...

Por otra parte, la experiencia de la otra investigadora surge desde la adolescencia, con los conocidos dolores menstruales, incapacitantes y preocupantes, tanto que en una ocasión la atención en la enfermería del colegio no fue suficiente, el dolor no le permitía caminar, la tensión subía y bajaba sin razón aparente y ante la no mejora con un simple analgésico, terminó dando vueltas en la ciudad dentro de una ambulancia hasta llegar al servicio de urgencias. Una revisión rápida y un par de exámenes dieron lugar a una orden de cirugía porque el apéndice estaba a punto de explotar. Al momento de la consulta con anestesiología, el doctor se percató de un error en el examen y solicita una nueva valoración, se suspende la cirugía y el diagnóstico cambia a SOP³ e inmediatamente se resuelven varios interrogantes como, ¿por qué el sangrado es abundante y dura tantos días? ¿Por qué el dolor es tan fuerte e incluso incapacitante? ¿Por qué a veces hay sangrado y otras veces no? tal vez, en la adolescencia mientras vamos conociendo nuestros cuerpos, éstas son preguntas frecuentes, pero al tener un diagnóstico de SOP los cuidados deben ser diferentes y los controles claramente deben ser mucho más rigurosos.

Años más tarde, después de ser mamá, empiezan a cambiar ciertos hábitos y uno en particular que genera un impacto positivo, al caer en cuenta que el uso de productos de gestión menstrual de un solo uso y descartables no eran lo más cómodo y además generaban una alergia terrible, ya no solo

³ Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP) trastorno hormonal que causa irregularidades en la menstruación, formación de pequeños quistes flotantes o rotativos en los ovarios y dolores intrauterinos intensos en diferentes etapas del ciclo menstrual.

debía existir una preocupación por el sangrado y los dolores, sino también por las reacciones alérgicas a los productos usados para gestionar dicho sangrado, era estrictamente necesario tener un recordatorio para ir al sanitario y realizar el cambio de producto cada dos a tres horas si se quería evitar una mancha de sangre en la ropa y esto se tornó en una tortura, ¿qué tan distinta sería la vida si la menstruación no existiera? es simple, no existiría la vida... Y ahí surge el cambio, al entender, asimilar y respetar un proceso biológico como punto de partida para el inicio de una vida.

Empieza la investigación para encontrar métodos de gestión menstrual alternativos y por casualidad conoce a una ginecóloga experta en ciclo menstrual y métodos de gestión, las primeras alternativas aparecen, toallas reutilizables y copas menstruales. En el primer intento, las toallas reutilizables quedan completamente descartadas, tal vez la tela usada para su fabricación no es la mejor opción y empieza a generar incomodidad, alergia y hasta malos olores, así que se dio el paso a la segunda opción, la copa menstrual. Comprobando la efectividad del producto, la comodidad y la aceptación del cuerpo frente a este nuevo método, entendió que gestionar la menstruación va más allá de usar un producto determinado, es darle paso a la comodidad y permitir que el cuerpo se sienta protegido y amado, aquí el producto es el que se adapta al cuerpo y no como con otros productos donde el cuerpo es el que debe adaptarse a ellos, se toma al menos cuatro ciclos para aprender a usar de manera correcta la copa menstrual y por supuesto para conocer más a fondo ese universo misterioso y hermoso que es el cuerpo femenino. Los dolores y las incomodidades desaparecieron porque el canal vaginal ya no está en contacto con productos que contienen químicos contaminantes y tóxicos que han generado en ocasiones anteriores incomodidad, alergia e infección, la preocupación frente a una posible mancha de sangre en la ropa jamás se volvió a sentir, la aceptación y reconocimiento del ciclo menstrual le dieron paso a la seguridad, a la tranquilidad y a una vida llena de movimiento. Este cambio de prácticas de gestión menstrual permite retomar la conexión sagrada de una mujer con su ciclo menstrual, conexión y/o relación que se ha perdido por la influencia de una industria que hoy en día

mueve nuestra sociedad, además, de convertirse en un acto de resistencia y re-existencia femenina para permitir compartir estas experiencias, como acción sanadora e inspiradora para otras mujeres que toman la decisión del cambio y se reencuentran consigo mismas.

CAPÍTULO II

Planteamiento del problema

Uno de los temas que más interesa y preocupa hoy en día es el tema del 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 al 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 a la fauna y flora, a la degradación de los suelos, contaminación de fuentes hídricas, entre otros problemas ambientales.

Un foco de contaminación importante se centra en los productos que utilizan las mujeres en edad fértil para gestionar su menstruación, productos 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, es el tema de interés de este proyecto de investigación, relacionando el proceso biológico femenino de la menstruación y el cuidado del ambiente como un acto de resistencia y re-existencia femenina.

A través de los años las mujeres han estado arraigadas al consumo de 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 el ambiente y a largo plazo también afectan la salud de la mujer que los usa.

Es debido a esto, 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 conciencia y resistencia hacen la transición de productos de gestión menstrual tradicionales como las toallas o tampones desechables a productos de gestión menstrual alternativos o eco - friendly⁴. 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.” (Pereyra, 2020, p. 285).

Así como se brindan charlas pedagógicas e informativas (sobre todo en colegios) por parte de las empresas líderes en el mercado del *FameCare*⁵, 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, 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, más no usar los productos que terceros

⁴ 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.

⁵ Industria encargada de la fabricación y distribución de productos dedicados al cuidado personal femenino.

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.

De acuerdo con una publicación de la BBC (2019) un estudio publicado en la revista *Lancet Public Health* 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 decide 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.

A partir de esto, el cambio o transición de un producto como las toallas o tampones desechables a la copa menstrual, representa una acción de resistencia y re-existencia, pues se empieza a considerar como bien lo dice Tarzibachi (2017) que “el cuerpo menstrual es un campo de batalla de diferentes discursos, un territorio de control, pero también de resistencia por parte de quienes menstrúan” frente

a la industria hegemónica del cuidado femenino con su cultura del uso y descarte de productos que fue implantada por el sistema capitalista que maneja el ritmo y rumbo de la sociedad hoy en día.

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 regla). Los productos de gestión menstrual respetuosos con el medioambiente 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 tendrá en cuenta para la construcción del presente proyecto de investigación.

Para llevar a cabo el proyecto de investigación, 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 pospenada⁶, para ello se plantearán entrevistas, talleres y relatos autobiográficos para conocer más a fondo y de primera mano esas dificultades y precariedades que viven durante su menstruación cuando se encuentran privadas de la libertad y en la pospena, para así crear una estrategia pedagógica de empoderamiento, reflexión y transformación de las prácticas hegemónicas de gestión menstrual.

⁶ 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.

Una de las preocupaciones hoy en día frente al manejo de la menstruación es precisamente ¿cómo y desde qué recursos las mujeres que se encuentran privadas de la libertad o en pospena gestionan su menstruación?, pues bien, el presente proyecto abordará a grandes rasgos esta situación, haciendo una lectura de contexto y situación con mujeres pospenadas que se encuentran en el Programa Casa Libertad de la Secretaría de Seguridad, Convivencia y Justicia.

El Programa Casa Libertad es un espacio que permite que las personas que cumplieron alguna condena, tener la oportunidad de restituir sus derechos y reincorporarse a la vida civil junto a sus familias y la comunidad en general, otorgando herramientas de crecimiento personal, colectivo y promoviendo espacios de capacitación laboral y acceso a oportunidades laborales.

La Secretaría de Seguridad, Convivencia y Justicia, junto al INPEC, Fundación Acción Interna y Colsubsidio apoyan y fortalecen el trabajo integrado del Programa Casa Libertad para gestionar alianzas y redes de apoyo, que faciliten el crecimiento personal y colectivo de las personas pospenadas de Colombia, brindando apoyo, contención, capacitación y orientación para generar habilidades sociales que permitan una reintegración a la vida civil de manera más eficaz.

Actualmente, en el programa se encuentran alrededor de 30 mujeres que ya cumplieron con su condena y hacen parte del equipo de trabajo para las segundas oportunidades con atención interdisciplinaria. Debido a las restricciones ocasionadas por la pandemia del COVID - 19, muchos de los encuentros, capacitaciones y talleres se han visto afectados, por lo cual es necesario hacer un primer acercamiento de manera sincrónica para obtener los datos necesarios e información importante del programa y de la secretaría correspondiente.

Pregunta de investigación

A partir del planteamiento anterior, surge la siguiente pregunta problema,

¿De qué manera se logran transformar las prácticas de gestión menstrual hegemónicas a prácticas de gestión menstrual alternativas con las mujeres del Programa Casa Libertad de la SSCJ?

Enfoque epistemológico

Desde la epistemología, proceso de generación y desarrollo del pensamiento se considera esta investigación desde el positivismo Empírico Analítico ya que, por medio de las intervenciones se busca la explicación, la determinación de causas y efectos cualitativos y cuantitativos. 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 mujeres del Programa Casa Libertad 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 con 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 la necesidad de indagar y contar desde la pospena, las diferentes situaciones y sentires que experimentan las mujeres durante su ciclo menstrual cuando se encuentran privadas de la libertad, para 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.

El ser una mujer privada de la libertad no significa que se va a dejar de menstruar automáticamente, por el contrario, significa todo 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.

Para llegar a crear esa concientización, hay que partir del hecho que las mujeres 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 de precariedad que se viven dentro de los centros de reclusión.

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, pero “(...) 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, pero 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 mujeres privadas de la libertad, desde las experiencias de mujeres pospenadas que hacen parte del Programa Casa Libertad de la Secretaría de Seguridad, Convivencia y Justicia y que a partir de estas estrategias edu-comunicativas las mujeres tengan 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 y sobre todo a la conciencia ecológica.

Objetivos

General

Generar una propuesta pedagógica para la transición de prácticas de gestión menstrual hegemónicas hacia prácticas de gestión menstrual alternativas con mujeres del Programa Casa Libertad de la SSCJ a través de la cartilla “Diosa carmín: Una propuesta de pedagogía menstrual alternativa”.

Específicos

- Caracterizar las experiencias, perspectivas, pensamientos y opiniones de la menstruación a través de relatos autobiográficos.
- Comparar las prácticas de gestión menstrual hegemónicas y alternativas con las mujeres que hacen parte del Programa Casa Libertad de la SSCJ.
- Elaborar una propuesta de pedagogía menstrual alternativa como acompañamiento para el equipo de trabajo interdisciplinar del Programa Casa Libertad para el tránsito de prácticas de gestión menstrual con las mujeres beneficiarias de la institución.

CAPÍTULO III

Fundamentación teórica

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.

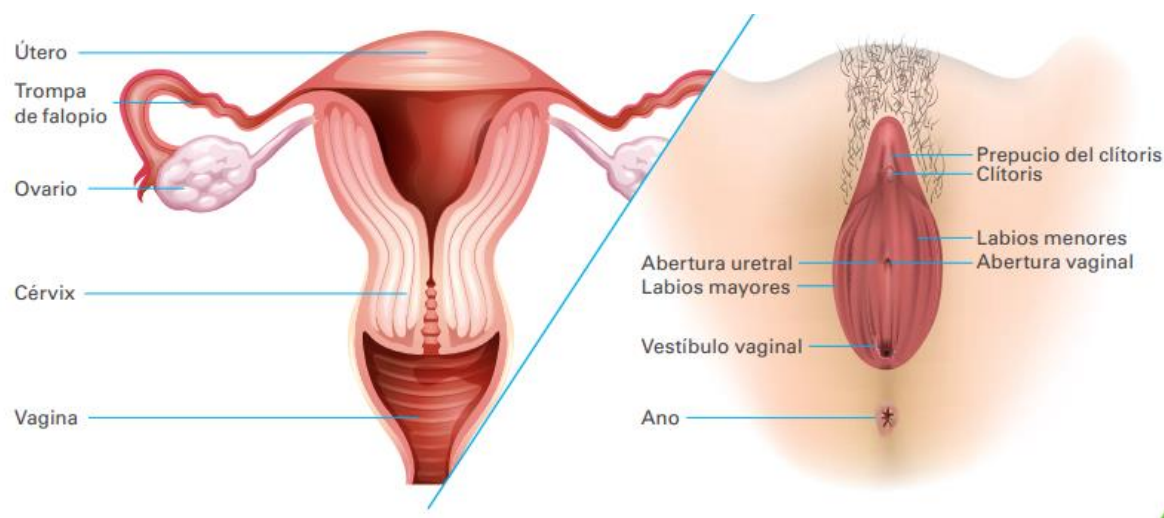
Figura 1.***Sistema reproductor femenino***

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.

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.

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. Se dividirán en no reutilizables y reutilizables.

Productos de gestión menstrual no reutilizables:

Toallas higiénicas. Según el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de México (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 a la revista *Reproductive Toxicology* (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, aditivos y químicos, que se introduce en la vagina de la mujer que absorbe el flujo de la menstruación. Según la FDA (2020), Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE.UU en inglés, 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 la revista *Reproductive Toxicology* (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 tóxico. Sin importar los materiales de fabricación de los tampones, crean un ambiente que favorece el crecimiento bacteriano. Los desgarros en la pared vaginal le ofrecen un acceso a las bacterias para que entren en su cuerpo y se acumulen, lo que aumenta el riesgo de síndrome de shock tóxico (SST)⁷, 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.

Elementos de Gestión Menstrual Reutilizables

Copa menstrual. Es un recipiente que se introduce en el interior de la vagina que recoge el sangrado por un periodo estimado de 3 a 12 horas, dependiendo del flujo. Puede ser fabricado con silicona médica hipoalérgica, látex o plástico quirúrgico, Se prolonga una vida de uso con buenos cuidados de higiene y esterilización de alrededor de 10 años. Al ser fabricado con materiales hipoalérgicos, disminuye el riesgo de contraer infecciones si este es insertado esterilizado. En la actualidad no hay estudios que demuestran que la copa menstrual ocasione el síndrome de shock

⁷ 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.

tóxico, recordando que este producto no deja ningún residuo en la vagina. Cabe resaltar que, según la fisiología de las mujeres, no todas pueden usar la copa menstrual. 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, de acuerdo con Carranza et al (2010) este tipo de material se degrada en aproximadamente 100 años, y al ser expuesto a temperaturas superiores a 200°C se da 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 una de las investigadoras del presente proyecto. Fuente: Elaboración propia.

Disco menstrual. Este elemento es similar a la copa menstrual, sin embargo, tiene forma de diafragma y se ubica debajo del cuello uterino, dejando un hilo de silicona para su extracción. Este es usado usualmente 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 Lumma. MyLumma (2020).

Toallas de tela. La Lunera (2018), una empresa dedicada a la fabricación de las misma, 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 esta se biodegrada alrededor de los 4 años.

Figura 7.
Imagen toalla de tela



Figura 7. Ejemplo de toalla de tela diseñadas y distribuidas 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.

Figura 8.

Imagen esponja marina



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

Ahora que se conocen varios productos para la gestión menstrual, cabe resaltar que se quiere abordar en uno en específico, la copa menstrual, debido a que este servirá como un instrumento para lograr los objetivos en la intervención con las mujeres pospuestas del Programa Casa Libertad SSCJ.

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, pero 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 “Tass-ette”, 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, pero 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.

Figura 9.

Primera patente de copa menstrual

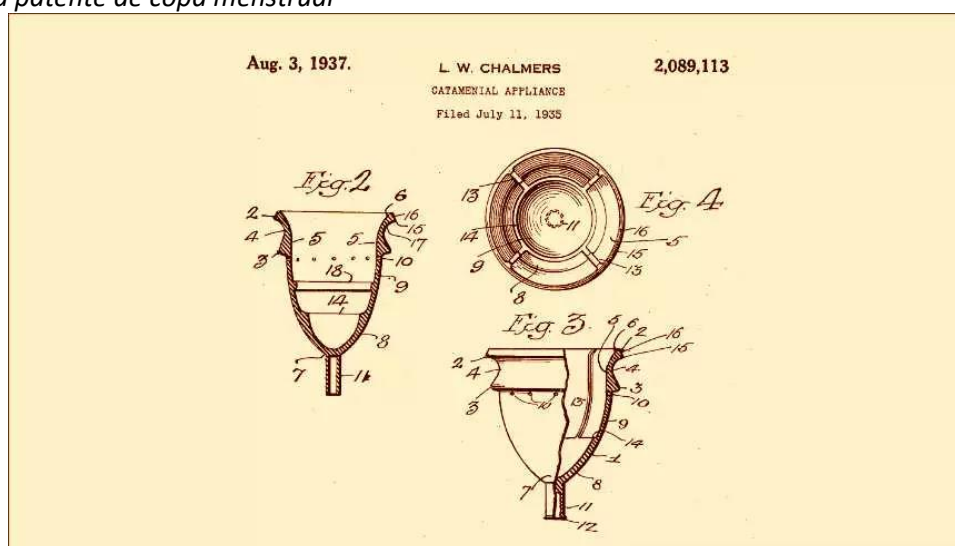


Figura 9. Este es el primer diseño de copa menstrual, realizado por Leona Chalmer en 1935, conocida como “Receptor Catamenial” o “Tass-ette” de la cual obtuvo la patente en 1937. Intimina (2019).

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. Pero a pesar de sus esfuerzos para crecer en la industria, la empresa con la que Chalmer se había fusionado cerró sus puertas el 1973 lo que ocasionó que las copas menstruales dejaran de venderse y usarse.

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.

Sobre la década de los 2000, 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.

Este producto, al ser uno de los más buscados y/o requeridos por las mujeres para la gestión menstrual alternativa, 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 8 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 va a secar o 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.

Fundamentación 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)

El cual fue necesario destacar, ya que, a pesar de que se menciona a la mujer contemplada como una mayoría y se deben promover proyectos de ley, no se especificó en qué temáticas, provocando una evasión del tema en cuanto a los derechos de gestión menstrual. Actualmente, 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 relaciones desde abril 22 de 2021), son elementos a los cuales no tienen acceso las poblaciones más vulnerables, eso, sin contar la inexistencia 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, se dio el 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, la Corte Constitucional emitió la Sentencia T-398-2019 (2019) por 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 esta trazabilidad en el 2021, se han ido sumando 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 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.

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: la Secretaría de Integración Social, Secretaría Distrital de la Mujer entre otros.

CAPÍTULO IV

Estado del arte

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 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 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. De este modo, se hace énfasis en el Proyecto de Ley presentado por Tamayo Soledad en julio de 2020, senadora de la República, quien expresa en el radicado, dar cumplimiento a la Ley 5a de 1992. 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.

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. De esta manera, de tantos gremios de mujeres, una de las más afectadas, son aquellas que se encuentran privadas de la libertad, Briceño - Donn (2007) en un trabajo articulado entre la Procuraduría General de la Nación (PGN) y el Fondo de Desarrollo de las Naciones Unidas para la Mujer (UNIFEM) se refieren al diseño de algunas celdas en los centros de reclusión en Colombia, son espacios reducidos y la zona de sanitario carece de privacidad provocando incomodidad y poca higiene, sobre todo en la época de la menstruación ya que tampoco se tiene un espacio para colocar bienes de uso personal. Es muy fácil imaginarse la situación por la cual deben pasar las mujeres y como sus derechos son vulnerados con facilidad.

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 segundo proyecto 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, etc.

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 y Bolaños (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 político sociales frente a las mujeres que menstrúan, haciendo que se trataran como amenstruales⁸ 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

⁸ Entendiendo *Amenstruales* como mujeres que no menstrúan.

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. 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 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 y Robles (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 repitiendo 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, pero 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 año), adultas (de 40 a 59 años) y adultas mayores (de 60 a 80 años) para así tener una población femenina que menstrua y no menstrua, 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 mujeres 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 las entrevistas 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 re significación 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 mujeres privadas de la libertad o 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 entendemos⁹” 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

⁹ 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*.

Cíclica a plantear la idea de fabricar "*Maggacup*¹⁰" 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 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*.¹¹

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

¹⁰ Copa menstrual/Dispositivo de gestión menstrual de silicona atóxica, fabricado y distribuido por la empresa Argentina Cíclica desde 2013.

¹¹ Industria de productos de cuidado personal, especialmente de cuidado femenino.

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 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 actoras 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.

CAPÍTULO V

Diseño metodológico

El presente proyecto desarrolla una metodología de investigación mixta, la cual permite “recoger, analizar e interpretar tanto los datos cualitativos como cuantitativos en un solo estudio, o en una serie de estudios que investigan el mismo paradigma subyacente” (Leech y Onwuegbuzie, como se citó en Hamui-Sutton, 2013, p. 212). Logrando una representación de los fenómenos a través de las variables estadísticas y por medio de narrativas. De acuerdo con Creswell (como se citó en Pereira, 2011):

Argumenta que la investigación mixta permite integrar, en un mismo estudio, metodologías cuantitativas y cualitativas, con el propósito de que exista mayor comprensión acerca del objeto de estudio. Aspecto que, en el caso de los diseños mixtos, puede ser una fuente de explicación a su surgimiento y al reiterado uso en ciencias que tienen relación directa con los comportamientos sociales. (p. 17)

Hay razones de fondo al escoger la metodología mixta para el desarrollo del presente proyecto, como por ejemplo, la facilidad de combinar y comparar los resultados durante la fase de recolección de datos (entrevistas, encuestas, registros de diarios de campo, registros fotográficos o de video, etc.) ya que, permite una “triangulación de los hallazgos obtenidos y da la oportunidad de aumentar la validez de los resultados” (Grenne, 2005, como se cita en Bamberger, 2012, p. 4).

En este caso, la triangulación de los hallazgos servirá para la interpretación de las variables específicas relacionadas a los métodos de gestión menstrual que practican las mujeres del Programa Casa Libertad de la SSCJ de Bogotá y la posibilidad de generar una transición entre esos métodos y llegar al uso de la copa menstrual como método de gestión menstrual alternativo.

De esta manera, de acuerdo a Hernández et al (2017) el diseño implica una fase inicial de recolección y análisis de datos cualitativos seguida de otra variable de datos cuantitativos y de acuerdo a

la finalidad se clasifica en derivativa y comparativa; conforme a este tipo de metodología y su ejecución, se establece un diseño exploratorio secuencial derivativo (DEXPLOS)¹², en esta modalidad la recolección y el análisis de los datos cuantitativos se hacen sobre la base de los resultados cualitativos, conectando los datos recolectados durante las intervenciones, para otorgar peso al reporte de estudio.

Adicionalmente, DEXPLOS es utilizado ya que, los instrumentos o herramientas existentes no son adecuados para desarrollar con las mujeres del Programa Casa Libertad de la SSCJ de Bogotá, debido a su entorno social y condiciones, dando paso a la creación de nuevas herramientas, como lo es la cartilla “Diosa Carmín: una propuesta de pedagogía menstrual alternativa”.

Continuando con los aportes de los autores, Hernández et al plantean tres etapas (2017):

1. Recabar datos cualitativos y analizarlos (obtener categorías y temas, así como segmentos específicos de contenido que los respalden e ilustren).
2. Utilizar los resultados para construir un instrumento cuantitativo (los temas o categorías emergentes pueden concebirse como las variables y los segmentos de contenido que ejemplifican las categorías, pueden adaptarse como ítems y escalas, o generarse reactivos para cada categoría). De forma alternativa, se buscan instrumentos que puedan ser modificados para que concuerden con los temas y fases encontradas durante la etapa cualitativa.
3. Administrar el instrumento a una muestra probabilística de una población para validarlo. (p. 551)

¹² DEXPLOS: Diseño Exploratorio Secuencial Derivativo

Fases de la Investigación

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

Figura 11.

Fases de investigación

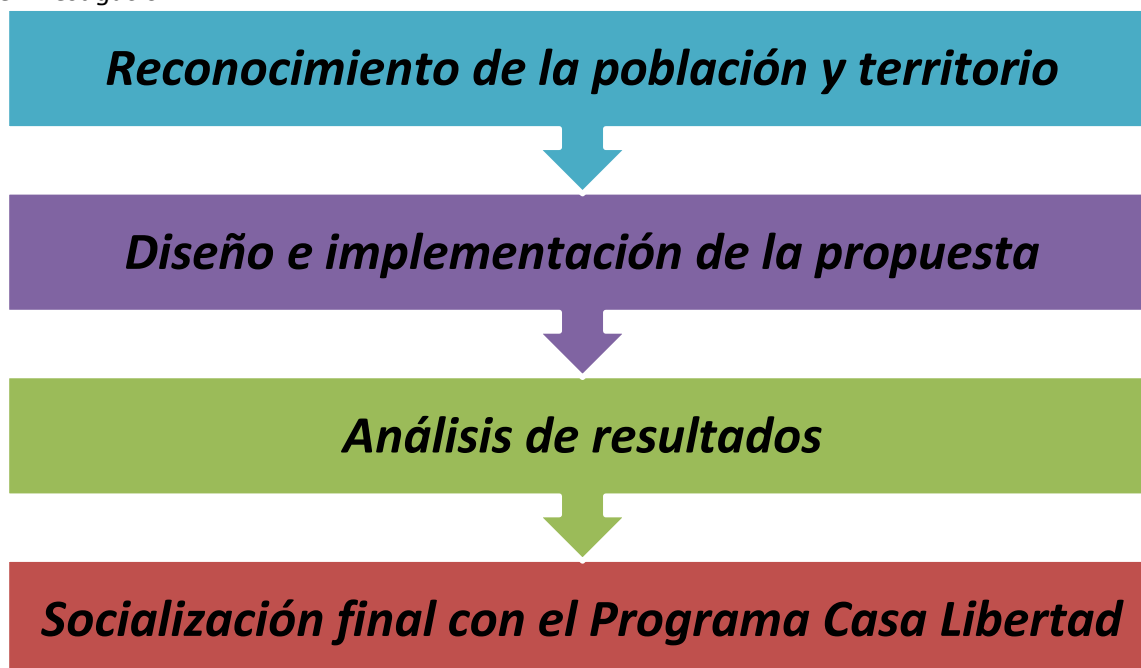


Figura 11. Diagrama de las fases de investigación. Fuente: Elaboración propia.

Fase 1: Reconocimiento de la población y territorio. Durante esta etapa de la investigación se realizarán charlas, entrevistas, encuestas y recopilación de datos mediante la estrategia de “relatos autobiográficos” para promover el acercamiento de las autoras a cargo del proyecto y las mujeres participantes en el mismo. De igual forma, esta fase permitirá conocer las prácticas de gestión menstrual que las mujeres del Programa Casa Libertad han implementado a lo largo de su vida.

Fase 2: Diseño e implementación de la propuesta. A partir del reconocimiento de población y territorio junto a la recolección de datos, se construirá una propuesta de pedagogía menstrual *“Diosa Carmín: Una propuesta de pedagogía menstrual alternativa”* para promover el autoconocimiento femenino, resignificación del ciclo menstrual y conocimiento de las prácticas de gestión menstrual alternativas, para que así mismo, teniendo el conocimiento y la información correcta, las mujeres del Programa Casa Libertad tengan el poder de decisión para realizar esa transición de prácticas de gestión menstrual hegemónicas a prácticas de gestión menstrual alternativas con productos como la copa menstrual.

Fase 3: Análisis de resultados. Se tendrán en cuenta los pasos anteriores, la información recolectada y las apreciaciones de las mujeres participantes del estudio, para conocer las estadísticas frente al uso de productos de gestión menstrual y la posible transición que se genere en dichas prácticas por parte de las o algunas de las participantes.

Fase 4: Socialización final con el Programa Casa Libertad. En una ceremonia de cierre se compartirán los resultados y análisis de estos con las directivas y beneficiarias del Programa Casa Libertad. Para esta última fase se pretende lograr un patrocinio y apadrinamiento para hacer entrega de copas menstruales a las mujeres participantes del estudio, que estén interesadas en hacer esa transición a prácticas de gestión menstrual alternativas.

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 recursos las mujeres que se encuentran privadas de la libertad o en pospensa gestionan su menstruación? Para dar respuesta a esta interrogativa, el Programa Casa Libertad de la Secretaría de Seguridad, Convivencia y Justicia, junto al INPEC y a la Fundación Acción gestionan alianzas y redes de

apoyo que facilitan el crecimiento personal y colectivo de las personas en pospena en Colombia, brindando apoyo, contención, capacitación y orientación para generar habilidades sociales que permitan una reintegración a la vida civil de manera más eficaz. Dentro de esa alianza, se abre paso a desarrollar la propuesta con alrededor de 30 mujeres que ya cumplieron su condena y hacen parte del equipo de trabajo para las segundas oportunidades con atención interdisciplinaria.

Tabla 1.

Población muestra investigación

Ciudad	Bogotá, Colombia
Ubicación	Av. Caracas #36 - 41
Edad Promedio	25-40 años
Cantidad de mujeres	30

Tabla 1. Características de la población a trabajar

Instrumentos y técnicas de recolección de datos

Se utiliza la etnografía desde la observación participante como técnica, y como instrumentos de recolección de datos se manejarán diarios de campo, relatos autobiográficos, entrevistas, charlas, observación participante, registros fotográficos y audiovisuales, a través de la implementación de la cartilla “Diosa carmín: Una propuesta de pedagogía menstrual alternativa”. Dicha cartilla se elaborará en el programa Canva, un software de diseño gráfico libre que ofrece herramientas online para crear diseños y se propone desarrollarla en 5 sesiones de 4 horas cada una.

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>
- Bamberger, M. (2012). Introducción a los métodos mixtos de la evaluación de impacto. The Rockefeller Foundation. <https://www.interaction.org/wp-content/uploads/2019/04/3-Mixed-Methods-in-Impact-Evaluation-SPANISH.pdf>
- B.B.C.N.M. (2016, 17 julio). *La demostración científica de que la copa menstrual es tan fiable como los tampones*. 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>

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>

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>

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

- 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
- Food and Drug Administration. (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>
- 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>
- Glucup (s.f.). *¿Quién inventó la copa menstrual?*. <https://glupcup.com/blogs/entradas/quien-invento-la-copa-menstrual>
- 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 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

<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>

Hamui-Sutton, A. (2013). Un acercamiento a los métodos mixtos de investigación en educación médica. Investigación en educación médica, 2(8), 211-216.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000400006&lng=es&tlng=es.](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000400006&lng=es&tlng=es)

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>

Cyclo (s.f.). *Historia de la copa menstrual ¿Quién la inventó y cuándo?*.

<https://ilovecyclo.com/blog/historia-quien-invento-copa-menstrual/>

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*. <https://www.intimina.com/es/blog/la-historia-de-la-copa-menstrual/>

Jin, C., et al. (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

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 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/>

Martinez, 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>

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.

<https://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/32118>

Mularz, A., Dalati, S. y Pedigo, R. (2017) *Secretos en Obstetricia y Ginecología*. Editorial Elsevier

MyLumma (2020). Reusable Silicone Menstrual Discs. <https://mylumma.com/>

Naciones Unidas. (2019). *World Population Prospects*.

https://population.un.org/wpp/Publications/Files/WPP2019_Highlights.pdf

Nonfoux, et al (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>

Opciones (2018). Esponjas marinas menstruales. [https://opcions.org/es/consumo/esponjas-](https://opcions.org/es/consumo/esponjas-marinas-menstruales/#:~:text=Las%20esponjas%20marinas%20son%20la,tampones%20de%20un%20solo%20uso.&text=Las%20esponjas%20marinas%20menstruales%20son,uso%20y%20la%20copa%20menstrual)

[marinas-](https://opcions.org/es/consumo/esponjas-marinas-menstruales/#:~:text=Las%20esponjas%20marinas%20son%20la,tampones%20de%20un%20solo%20uso.&text=Las%20esponjas%20marinas%20menstruales%20son,uso%20y%20la%20copa%20menstrual)

[menstruales/#:~:text=Las%20esponjas%20marinas%20son%20la,tampones%20de%20un%20solo%20uso.&text=Las%20esponjas%20marinas%20menstruales%20son,uso%20y](https://opcions.org/es/consumo/esponjas-marinas-menstruales/#:~:text=Las%20esponjas%20marinas%20son%20la,tampones%20de%20un%20solo%20uso.&text=Las%20esponjas%20marinas%20menstruales%20son,uso%20y%20la%20copa%20menstrual)

[%20la%20copa%20menstrual](https://opcions.org/es/consumo/esponjas-marinas-menstruales/#:~:text=Las%20esponjas%20marinas%20son%20la,tampones%20de%20un%20solo%20uso.&text=Las%20esponjas%20marinas%20menstruales%20son,uso%20y%20la%20copa%20menstrual)

[%20la%20copa%20menstrual](https://opcions.org/es/consumo/esponjas-marinas-menstruales/#:~:text=Las%20esponjas%20marinas%20son%20la,tampones%20de%20un%20solo%20uso.&text=Las%20esponjas%20marinas%20menstruales%20son,uso%20y%20la%20copa%20menstrual)

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-](https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/1734299098?accountid=48797)

[com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/1734299098?accountid=48797](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.A (2020). V. Ciencia para una geografía íntima sin mitos. Editorial Grupo Planeta.

Pereira, Z. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta, *Revista Electrónica Educare*, 15(1), 15-29.

https://www.researchgate.net/publication/277819270_Los_disenos_de_metodo_mixto_en_la_investigacion_en_educacion_Una_experiencia_concreta

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. Universidad Nacional de

Colombia. Escuela de Estudios de Género, Grupo Mujer y Sociedad. Corporación Casa Mujer Bogotá. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/53031>

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>

Unicef (2020). *Manual sobre salud e higiene menstrual para niñas, niños y adolescentes*. Unicef. <https://www.unicef.org/mexico/media/4696/file/Gu%C3%ADa%20para%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf>

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>

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>

Anexos

Anexo No. 1 Matriz de referencias del Estado del Arte

Anexo No 2. Boceto de Cartilla Diosa Carmín: Una propuesta de pedagogía menstrual alternativa
(sujeto a ediciones y cambios durante el proceso de intervención y trabajo con la población)

#	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. https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/53031	https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/53031	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. http://www.repositorio.usac.edu.gt/9852/	http://www.repositorio.usac.edu.gt/9852/	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. https://doi.org/10.18597/rcog.557	https://doi.org/10.18597/rcog.557	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. 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/	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). https://corteidh.or.cr/tablas/24314.pdf	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. https://search-proquest-com.ezproxy.uniminuto.edu/docview/1734299098?accountid=48797	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 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.	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. https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1680/1/GOMEZ%20CABALLERO-RAMIREZ%20LOR.pdf	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. http://ri.uaq.mx/xmlui/handle/123456789/2023	http://ri.uaq.mx/xmlui/handle/123456789/2023	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 https://repositorio.uniandes.edu.co/handle/1992/12926	https://repositorio.uniandes.edu.co/handle/1992/12926	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 postmenopausia. 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. http://repositorio.uroosevelt.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/ROOSEVELT/34/TEISIS%20OBSTETRICIA.pdf	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. https://doi.org/10.17227/20271034.vol.9num.16bio-grafia179.183	https://doi.org/10.17227/20271034.vol.9num.16bio-grafia179.183	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. https://doi.org/10.18294/sc.2017.1204	https://doi.org/10.18294/sc.2017.1204	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 menstruantes, 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. http://ns2.une.edu.py:7004/repositorio/handle/123456789/199	http://ns2.une.edu.py:7004/repositorio/handle/123456789/199	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. https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/75253	https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/75253	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 https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/34690	https://repositorio.javeriana.edu.co/handle/10554/34690	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. https://repository.cinde.org.co/handle/20.500.11907/2618?show=full	https://repositorio.cinde.org.co/handle/20.500.11907/2618?show=full	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. https://repositorio.uam.es/handle/10486/684896	https://repositorio.uam.es/handle/10486/684896	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. 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	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.	https://repositorio.unimilitar.edu.co/handle/10654/32118	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. http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/8853	http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/8853	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. http://uvadoc.uva.es/handle/10324/36854	http://uvadoc.uva.es/handle/10324/36854	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. https://doi.org/10.14483/25009311.16243	https://doi.org/10.14483/25009311.16243	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. https://doi.org/10.18597/rcog.3425	https://doi.org/10.18597/rcog.3425	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. https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/30446	https://repository.urosario.edu.co/handle/10336/30446	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.



DIOSA CARMÍN

UNA PROPUESTA DE PEDAGOGÍA

MENSTRUAL ALTERNATIVA

Guía para niñas, adolescentes y adultas transformadoras de su propio cuerpo





DIOSA CARMÍN

UNA PROPUESTA DE PEDAGOGÍA MENSTRUAL ALTERNATIVA

La propuesta de pedagogía menstrual brinda herramientas y material que favorecen la transición de prácticas de gestión menstrual hegemónicas a prácticas de gestión menstrual alternativas en pro de una conciencia ambiental y como un acto de resistencia y re-existencia femenina.

2021

Elaborado por:
Katherine González Quintero
Laura Nataly Briceño Quintero

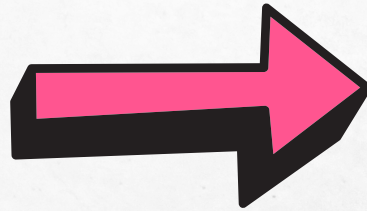
CONTENIDO

1. ¿Realmente te conoces?.....	3
2. No eres la única: Experiencias menstruales	5
3. ¿Qué es la gestión menstrual?.....	7
4. Afectaciones ambientales de los productos de gestión menstrual.....	9
5. ¿Cómo ayudar a contrarrestar?.....	11
6. Conozcamos la copa.....	13
7. Mi sangre.....	15
8. Novedades de la copa.....	17
9. ¿Transición o no?.....	19
10. Graduación.....	21
11. Referencias bibliográficas.....	23

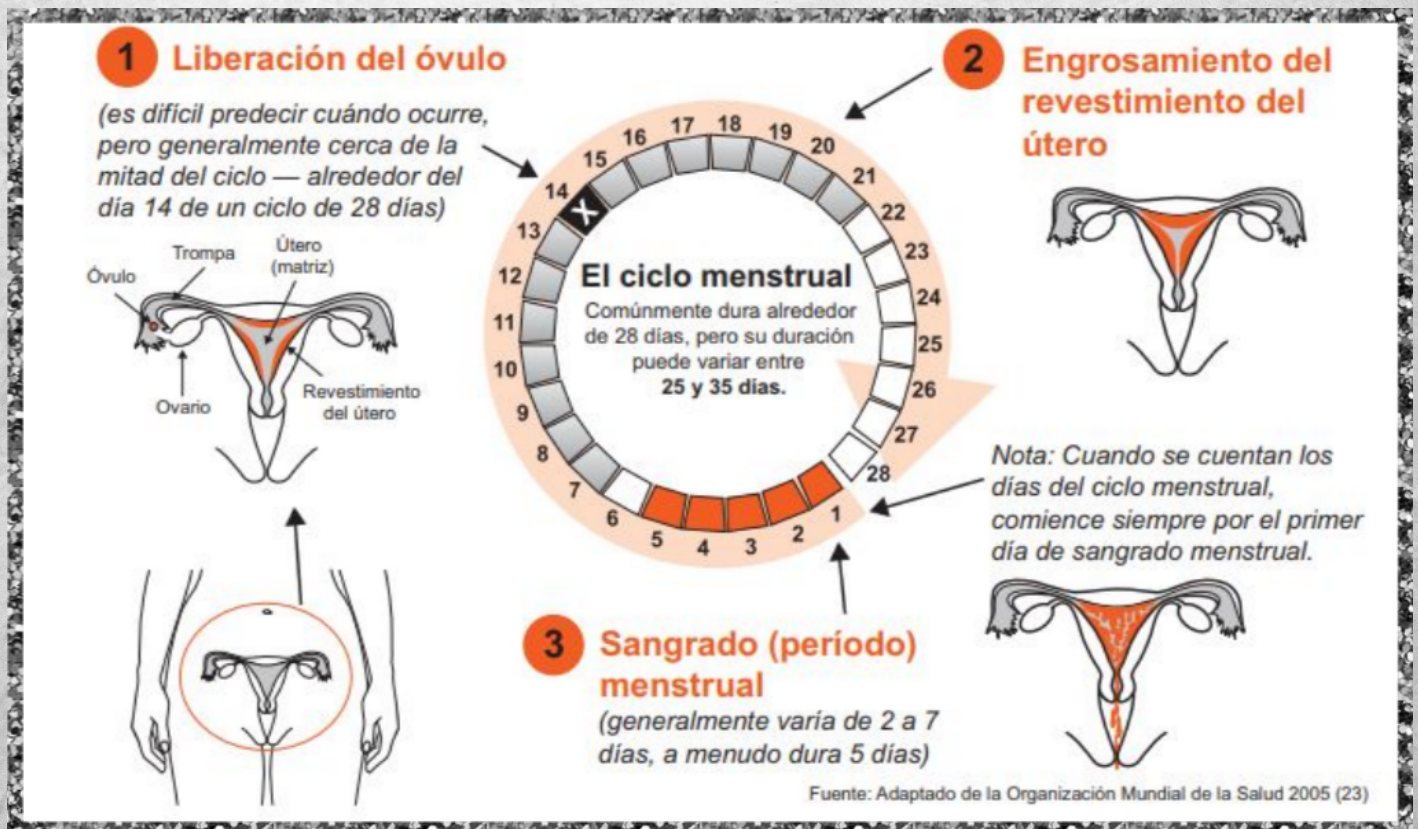


¿Realmente te conoces?

¿Sabes lo que le sucede a tu cuerpo cuando tienes la menstruación?



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 pre ovulatoria, 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.



ACTIVIDAD 1

Desarrollo

A través de la explicación del proceso de la menstruación, grupalmente se diseña un útero gigante y sus fases. Como apoyo se entrega un dibujo representativo.



Reflexión

Realizar un círculo de la palabra comentando que sabían y que no sabían que sucedía en el cuerpo cuando menstrúan.

Materiales

- Papel Craft 5 mt x 1 mt
- Marcadores de colores (especialmente rojo)



ACTIVIDAD 2

Materiales

- Papel Craft 5 mt x 1 mt
- 1 hoja carta de papel iris por participante
- Cinta adhesiva
- Esferos
- Marcadores

Desarrollo

Recuerda ese proceso que has vivido desde que tuviste la menarquía (primera menstruación) hasta el día de hoy, experiencias positivas y negativas que te hayan marcado o te siguen sucediendo. De manera creativa, a través de un relato autobiográfico menstrual realiza un recuento, un dibujo descriptivo, un cuento... en una hoja papel Iris. ¡Explota la creatividad!



Reflexión

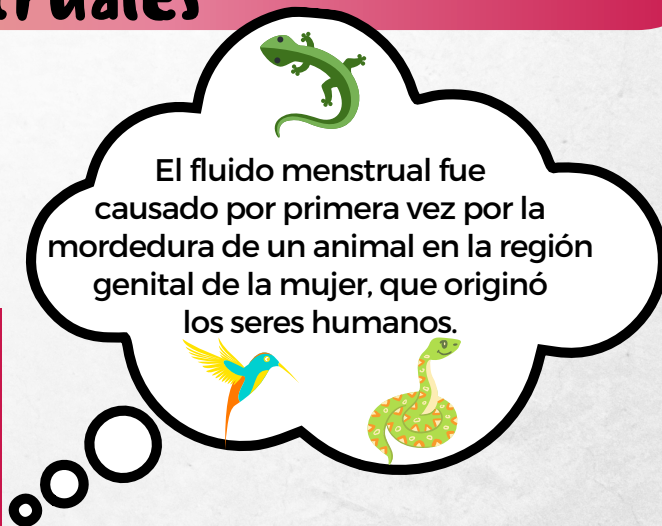
En el mural de papel craft colocar las autobiografías realizadas. Luego, una a una escribirá una palabra que describa positivamente y otra palabra que describa negativamente la menstruación en sus vidas. Ejemplo= Vida-Vergüenza . Después, realizar un círculo de la palabra



No eres la única: Experiencias menstruales



Culturas indígenas de diferentes partes del mundo



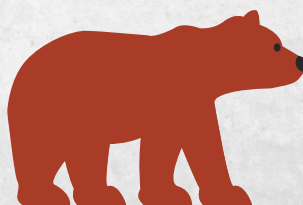
El fluido menstrual fue causado por primera vez por la mordedura de un animal en la región genital de la mujer, que originó los seres humanos.

Era causada por los arañazos en la vagina de un animal que se movía con los cambios de la luna.



Entre las tribus del sur de Australia

Según los indios Monominee Michigan-E.E.U.U.



Resultado de la experiencia de Manabush, quien sorprendió a su abuela haciendo el amor con un oso matandolo, y obligando a su abuela comer un trozo de carne, ella se negó y se lo arrojó al abdomen causando el nacimiento a un mal que las mujeres sufrirían cada fin de luna, el cual se mostraría con coágulos como el de esa ofensa.



Construyen chozas que sirven para separar a las jóvenes que entran en la adolescencia luego de la menarquia sometida a un período de preparación para convertirse en mujer equipada para casarse.

En Colombia, un ejemplo es la comunidad Wayú



De acuerdo a la religión



- Religión musulmana: Las mujeres son aisladas del resto del público y aún dentro de su familia
- Religión católica: En la biblia, considera el estado menstrual como una inmundicia que se transmite a cualquier objeto o persona que se ponga en contacto físico con la mujer en esos días.

Entre otras...

De esta manera, a nivel mundial en muchas culturas se tejen una serie de practicas hegemónicas entorno a la menstruación

Información tomada de la revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología Vol. 56 No.1 • 2005 • (35-45)

ACTIVIDAD 1

Materiales

- Video beam
- 1 Hoja por persona
- 1 esfero



Desarrollo

Observar el documental "Period, end of sentence" 26 minutos, posteriormente cada una escribe en una hoja como se sintió al ver otras mujeres de otro país, viviendo la menstruación de otra manera. Un párrafo.



Reflexión

Realizar un círculo de la palabra comentando que diferencias encuentran y si conoces otras prácticas culturales a nivel nacional e internacional



ACTIVIDAD 2

Materiales

- 1 Rollo de hilo encerado
- Dijes



Desarrollo

Se sitúan en círculo las participantes, luego una a una se le entrega la lana, y dice una característica positiva 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 esas descripción.



Reflexión

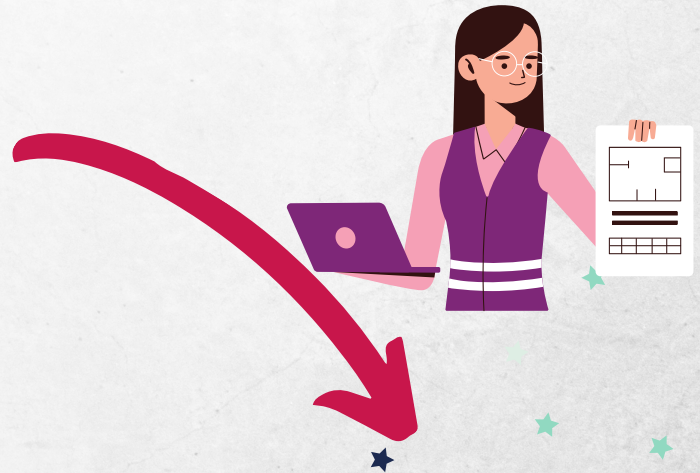
Relacionar el tejido con la particularidad de aquello que nos une, como lo es la menstruación. Luego, como recordatorio de la actividad se entrega a cada una un dije relacionado a la mujer, como símbolo de conexión.

¿Qué es la gestión menstrual?

Notifications

Gestión menstrual: El ejercicio de “asumir y llevar a cabo las responsabilidades sobre un proceso, en este caso, el proceso de la menstruación.” (Pereyra, 2020, p. 285)

Apps

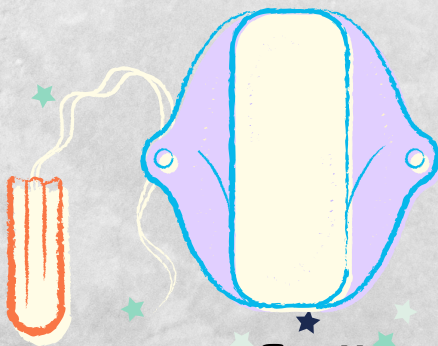


Productos en el mercado

No reutilizables



Tampones

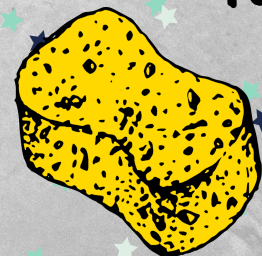


Toallas higiénicas

Reutilizables



Copas menstruales



Esponjas marinas



Toallas de tela

ACTIVIDAD 1



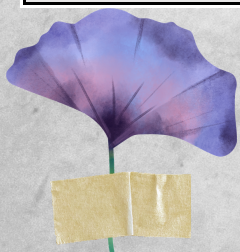
Materiales

- Una hoja por persona

Desarrollo

A cada participante se le entrega una hoja para diligenciar de manera consciente e individual

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?			
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?			



Reflexión

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 cuales son los más usados por el grupo.

Referencias Bibliográficas

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>

Jiménez, U., Zornoza, A. y Tarrío, O. (2009). Sangrado de origen ginecológico. Anales del Sistema Sanitario de Navarra, volumen 31, (ISSN 1137-6627). https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272009000200005

Pereyra, M.A (2020). V. Ciencia para una geografía íntima sin mitos. Editorial Grupo Planeta.