



Universidad Nacional de Costa Rica

Facultad de Filosofía y Letras

Instituto de Estudios Latinoamericanos

Maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz

Informe de Trabajo Final de Graduación:

Educación menstrual con enfoque de derechos humanos y feminista, dirigida a jóvenes y adolescentes de comunidades urbanas.

Modalidad: Producción didáctica

Sustentante:

Lic. Rebeca Varela Víquez

Campus Universitario, Omar Dengo

Abril, 2023

MIEMBROS DEL COMITÉ ASESOR



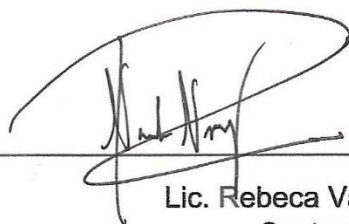
M.Sc Andrés Mora Ramírez
Coordinador del posgrado



Dra. Evelyn Cerdas Agüero
Tutora de tesis



Lic. Carolina Ramírez Vásquez
Miembro del Comité Asesor
Lectora



Lic. Rebeca Varela Víquez
Sustentante

Resumen Ejecutivo

Esta investigación es el trabajo final de graduación para optar por el grado de maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz del Instituto de Estudios Latinoamericanos de la Universidad Nacional de Costa Rica, cuyo objetivo general se basa en indagar sobre las características de una educación menstrual que promueva la vivencia del ciclo menstrual desde un enfoque de educación en derechos humanos y feminista, en el contexto de un grupo de adolescentes y jóvenes madres con edades entre los 15 y 18 años del cantón de Desamparados de San José, Costa Rica.

La educación menstrual responde al acceso de los derechos sexuales y reproductivos, ya que se considera parte importante de la sexualidad; al realizar un análisis de los antecedentes de investigación nacionales e internacionales en esta temática, arrojan un enorme retraso en términos de programas con enfoque de educación menstrual críticos y transformadores. Todas las investigaciones llegan a la conclusión de que existen actualmente estigmatizaciones, tabúes y estereotipos alrededor de la menstruación que afecta una vivencia sana, saludable y positiva de la misma en la niñez, adolescencia y juventud. La falta de educación menstrual crítica y emancipadora también vulnera el derecho a la educación sexual y por consiguiente el acceso de los derechos sexuales y reproductivos.

Esta investigación de carácter cualitativo, con enfoque de derechos humanos y de investigación acción participativa, tiene como finalidad una guía didáctica que sea puesta al servicio del abordaje de la temática del ciclo menstrual por medio de educación menstrual con enfoque de derechos humanos y Feminista con adolescentes y jóvenes de comunidades urbanas.

El proceso de recolección de la información se realizó por medio de las técnicas de taller sociodramático y círculo de diálogo, con el propósito de abordar el trabajo de campo desde un enfoque de educación popular, lúdico y llevando a la práctica los principios de la investigación en derechos humanos y feminista.

A partir del análisis realizado se elaboran las siguientes conclusiones principales: La realidad nacional encontró que para el 2020, en Costa Rica, 32 de cada 1 000 mujeres entre 15 a 19 años tuvo un nacimiento (Fondo de Población de las Naciones Unidas e Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2021), las experiencias descritas por las participantes en la presente investigación evidenció que el acceso a una educación de calidad, e integral, basada en los derechos humanos y específicamente en educación sexual y menstrual integral, se está viendo violentada por el mismo Estado y esto se evidencia con el indicador que de todas las participantes de este proyecto no han recibido una educación sexual, ni menstrual en espacios educativos formales, no formales e informales que les permita el acceso de los derechos sexuales y reproductivos.

En el 2022, en Costa Rica no hay programas formales públicos o estatales que se dediquen a brindar el acceso a los derechos de una educación sexual que tome en cuenta la educación menstrual; los esfuerzos que se realizan son por parte de organizaciones no gubernamentales o colectivas feministas que brindan este tipo de educación no formal a una pequeña escala, que tiene un bajo impacto para toda la población adolescente y joven de comunidades urbano marginalizadas. Igualmente vemos que los espacios educativos informales se encuentran inmersos en tabúes y estereotipos sociales en torno al tema, estando muy lejos de ser espacios para la educación menstrual desde los derechos humanos y una visión feminista centrada en la equidad de género.

Se pudo observar y concluir que la población joven y adolescente está deseosa y necesitada de acceder a una educación menstrual con enfoque de derechos humanos y de género, que sea participativa, lúdica, dialógica y que les permita crear nuevos conocimientos y acceder a vivir desde los derechos humanos.

Dedicatoria

A las niñez y juventud menstruante.

A las personas activistas, educadoras, terapeutas e investigadoras
del ciclo menstrual.

Agradecimientos

Este trabajo de investigación y guía didáctica es posible, gracias al aporte de 5 jóvenes madres que asisten al programa Beca educativa Adolescente Madre del Patronato Nacional de la Infancia (PANI) y participaron de los talleres de investigación, sus realidades, necesidades y sueños en torno a la vivencia de su ciclo menstrual es el sustento de esta guía. Parte de este encuentro fue posible gracias a las trabajadoras sociales del PANI: Natalia Porras Méndez, Nazareth Díaz Herrera y Trubi Hidalgo Acuña, gracias por la apertura y confianza.

Agradezco a Carolina Ramírez Vásquez, que ha sido mi profesora de educación menstrual en la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas durante el 2022, desde Colombia ha acompañado mi proceso de creación con su mirada desafiante al sistema patriarcal, Gracias por la semilla sembrada para seguir creando nuevas narrativas transformadoras y emancipadoras menstruales.

A la profesora Evelyn Cerdas Agüero, gracias por compartir sus conocimientos de educación en derechos humanos y educación para la paz y por sus revisiones minuciosas.

Esto también es posible gracias a Meli, Lauco, Nery, May y Caro, mis hermanas feministas y aliadas de la Colectiva Caminando, que ha sido mi casa, escuela y lugar donde se hace posible la germinación de proyectos transformadores como este.

Gracias a mi madre Kathia, quién es mi primera maestra y soporte para seguir formándome y creando.

Gracias a las feministas, activistas, educadoras, terapeutas e investigadoras del ciclo menstrual, que han aportado a este campo, creando, resistiendo, transformado de manera positiva la vida de las personas menstruantes y mi propia vida.

Tabla de contenido

Capítulo I. Introducción	14
Antecedentes.....	15
A Nivel de Costa Rica	15
A nivel internacional	19
Contexto Latinoamericano.....	19
España.....	24
Planteamiento del Problema.....	25
Justificación	32
Objetivos	35
Objetivo General	35
Objetivos específicos	35
Capítulo 2. Fundamentación de la Producción Didáctica.....	36
Ciclo Menstrual y Juventudes	36
Dimensiones biológica, emocional, cultural, política, espiritual del ciclo menstrual	37
Educación: Formal, No Formal e Informal.....	40
Educación Sexual para Juventudes Basada en Derechos Humanos.....	42
Educación Emancipadora y Popular con Enfoque Feminista	44
Educación Menstrual en Latinoamérica	46
Capítulo 3. Marco Metodológico	50

Enfoques de investigación	50
Investigación Acción Participativa	51
Momentos de la investigación	52
Personas Participantes	55
Contexto	55
Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información	56
Taller Sociodramático.....	56
Círculo de Diálogo.....	58
Trabajo de Campo Realizado a Partir de las Técnicas Seleccionadas.....	59
Estructura Para la Elaboración de las Actividades de la Guía Didáctica	61
Objetivos de la Guía	61
Objetivo General	61
Objetivos Didácticos o de Aprendizaje	62
Contenidos	63
Capítulo 4. Creando una Estrategia de Educación Menstrual con Enfoque de Derechos Humanos y Feminista, Desde las Vivencias de Jóvenes Madres de Contextos Urbanos	67
Experiencias Educativas Formales, No Formales e Informales Sobre el Ciclo Menstrual	67
Percepciones sobre la Menstruación y el Ciclo Menstrual Desde las Experiencias de las Adolescentes Madres.....	68
Experiencias Educativas Sobre el Ciclo Menstrual en Espacios Educativos Formales, No Formales e Informales.....	80

	10
Experiencias sobre el Ciclo Menstrual en la Educación Formal.....	80
Experiencias Sobre el Ciclo Menstrual en la Educación Informal	84
Experiencias Sobre el Ciclo Menstrual en la Educación No Formal.....	87
Aspectos Educativos Necesarios para el Abordaje de una Educación Menstrual	
Desde un Enfoque de Educación en Derechos Humanos y Feminista.	90
Menarquía.....	91
Tabú Menstrual	93
Ciclo Menstrual Ovulatorio y Menstruación.....	95
Enfermedades Relacionadas al Ciclo Menstrual Ovulatorio.....	96
Construyendo la propia Educación Menstrual.....	100
Metodologías y Espacios de Aprendizaje Sobre el Ciclo Menstrual	105
Capítulo 5. Reflexiones finales	106
Aprendizajes de la Experiencia Investigativa	106
Recomendaciones	111
Referencias	114
Anexos	121
Anexo 1. Planeamientos de talleres socio dramáticos y circulo de diálogo	121
Sesión #1 Taller sociodramático.....	121
Sesión #2 Taller sociodramático.....	123
Sesión #3 Circulo de diálogo.....	125
Sesión #4: Dinámica 1: ¡¡¡Exploremos el ciclo menstrual ovulatorio!!!	128
Momento 1: Conectando con la ciclicidad	129

Momento 2: Estaciones de exploración de las fases del ciclo menstrual ovulatorio	129
Momento 3: Compartir experiencias	134
Anexo 2. Consentimiento y asentimiento informado	136
FÓRMULA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	136
FORMULARIO PARA EL ASENTIMIENTO INFORMADO	141

Índice de figuras

Figura 1	54
Afiche de convocatoria de participantes	54
Figura 3	63
Contenidos de la guía didáctica	63
Figura 4	64
Estructura de actividades de apertura y cierre de la guía	64
Figura 7	73
<i>Escultura Fotográfica Sobre Frase: “El ciclo menstrual para mí es Insoportable”</i>	73
Figura 8	74
<i>Escultura Fotográfica Sobre Frase: “El ciclo menstrual para mí es un proceso doloroso, con cambios hormonales, es irregular, a veces impredecible”</i>	74
Figura 9	75
<i>Escultura Fotográfica Sobre Frase “El ciclo menstrual para mí es muy importante en la vida de la mujer”</i>	75
Figura 10	76

<i>Escultura Fotográfica Sobre Frase “El ciclo menstrual para mí es una forma de poder desechar lo malo de nuestro cuerpo, poder sentirnos bien cuando ella está con nosotras, para mí la menstruación es buena, estoy tranquila cuando está” ...</i>	76
Figura 11	77
<i>Escultura Fotográfica Sobre Frase “El ciclo menstrual para mí es el momento donde podemos crear, limpiar y dar vida”</i>	77
Figura 12.....	81
<i>Collage Experiencias sobre el ciclo menstrual en la Educación Formal.....</i>	81
Figura 13.....	85
<i>Collage Experiencias sobre el Ciclo Menstrual en la Educación Informal.....</i>	85
Figura 14.....	89
<i>Collage Experiencias sobre el Ciclo Menstrual en la Educación No Formal</i>	89
Figura 16.....	99
<i>Temas de Interés sobre el Ciclo Menstrual Ovulatorio y Menstruación.....</i>	99
Figura 17.....	101
<i>Collage 1 Educación Menstrual Deseada.....</i>	101
Figura 18.....	102
<i>Collage 2 Educación Menstrual Deseada.....</i>	102
Figura 19.....	104
<i>Temas Seleccionados a Desarrollar en la Guía Didáctica</i>	104
Figura 20.....	130
<i>Características de Cada Fase del Ciclo Menstrual Ovulatorio</i>	130
Figura 21	133
<i>Actividades Para Cada fase del Ciclo Menstrual Ovulatorio</i>	133

Índice de Tablas

Tabla 1	28
<i>Programas de estudios sobre sexualidad del Ministerio de Educación Pública (MEP) 2016-2017</i>	
	28
Tabla 2	66
<i>Cronograma de Implementación Metodológica</i>	
	66
Tabla 3	68
<i>Palabras Asociadas al término “Menstruación”</i>	
	68
Tabla 4	69
<i>Palabras Asociadas a “Ciclo Menstrual”</i>	
	69
Tabla 5	100
<i>Frases de Collage 1 sobre Educación Menstrual Deseada</i>	
	100
Tabla 6	101
<i>Frases de Collage 2 sobre Educación Menstrual Deseada</i>	
	101

Siglas y abreviaturas

UNFPA: Fondo de Población de las Naciones Unidas

INEC: Instituto Nacional de Estadística y Censos

MINSA: Ministerio de Salud

IAP: Investigación Acción Participativa

PANI: Patronato Nacional de la Infancia

Capítulo I. Introducción

A continuación, se resumen los aspectos principales en cada apartado de la investigación:

Capítulo I: Se presentan los antecedentes de la investigación, que brindan una contextualización del estudio del tema de educación menstrual y ampliando al concepto de menstruación, educación sexual y la educación en derechos humanos. A nivel de Costa Rica, Latinoamérica y España. Se expone el planteamiento del problema, la justificación y los objetivos investigativos planteados.

Capítulo II: Pretende ubicar a la persona lectora sobre las teorías que sustentan la producción didáctica, desde las categorías: Ciclo menstrual y juventudes; Ciclo menstrual desde lo biológico, emocional, cultural, político y espiritual; Educación: Formal, no formal e Informal; Educación sexual para juventudes basada en derechos humanos; Educación emancipadora y descolonizadora con enfoque feminista y educación menstrual en Latinoamérica.

Capítulo III: Muestra los enfoques metodológicos de la investigación, los momentos investigativos, las técnicas de recolección de información, la descripción de las personas participantes, el contexto en el que se desarrolló la investigación, las técnicas e Instrumentos de recolección de Información y la estructura de la guía didáctica.

Capítulo IV: Este capítulo llamado “Construyendo una estrategia de educación menstrual con enfoque de derechos humanos y feminista, desde las vivencias de jóvenes madres en contextos urbanos” se centra en analizar las categorías de análisis, por medio de la información recolectada.

Capítulo V: Se desarrollan las conclusiones y recomendaciones del proyecto de investigación.

Antecedentes

Para la construcción de antecedentes se realizó una búsqueda a nivel de Costa Rica, Latinoamérica y España, centrada en la educación menstrual y ampliando al concepto de menstruación, educación sexual y la educación en derechos humanos.

A Nivel de Costa Rica

Con relación al concepto de menstruación y ciclicidad femenina desde el ámbito social, se encontraron dos investigaciones académicas en lo que respecta a Costa Rica.

La autora Carballo (2020) realizó la investigación titulada "La ciclicidad del cuerpo-territorio femenino y la transversalización del "derecho de ser" para la emancipación de las mujeres: El caso de tres mujeres latinoamericanas de Colombia, Chile y Costa Rica". Este estudio propone tres categorías de análisis: 1) Ser mujer sanadora en el contexto de América Latina; 2) Vivencia de la ciclicidad femenina/ ciclo menstrual; 3) Emancipación del cuerpo femenino desde la transversalización el derecho de ser; las cuales indaga a partir de la metodología cualitativa, exploratoria y descriptiva y combina el análisis documental con historias de vida-entrevistas a profundidad realizadas a tres mujeres de Colombia, Chile y Costa Rica que se autoidentifican como sanadoras.

Al respecto del análisis de la categoría vivencia de la ciclicidad femenina/ciclo menstrual la autora Carballo afirma "hay una necesidad ontológica de que las mujeres sanadoras logren evidenciar la necesidad de enseñarles a las mujeres sobre la ciclicidad femenina como un camino emancipatorio del cuerpo-territorio..." (p.37), la autora relaciona esta idea con "el derecho de ser" relacionada a la experiencia emancipadora de los mandatos y creencia patriarcales, "para romper así con la instrumentalización del cuerpo-objeto la ciclicidad femenina" (Carballo, 2020, p.38).

Un aporte importante de esta investigación fue la creación de una guía metodológica para el taller denominado: “Florecimiento del ser” que se enmarca dentro de la educación para la paz, se propone como objetivo general “desarrollar un espacio de educación popular que incentive el pensamiento crítico para la emancipación del cuerpo femenino estimulando una cultura de paz.” (Carballo, 2020, p.53)

Otro trabajo de investigación sobre la temática, realizado por Carvajal (2011) se denomina: “Vivencias de la menstruación y su relación con el autoconcepto de feminidad en mujeres costarricenses de tres generaciones consecutivas (abuela-madre-hija)” el cual se enfoca en explorar algunas relaciones entre las vivencias de la menstruación y el autoconcepto de feminidad en mujeres costarricenses de tres generaciones consecutivas (abuela, madre, hija), utiliza una metodología de tipo fenomenológica y exploratoria de metodología cualitativa.

El principal aporte de esta investigación al presente estudio, se encuentra en el análisis que se realiza relacionado con la sexualidad y la menstruación, colocando el énfasis en educación sexual y menstruación, en estos términos arroja que la educación sexual en la menarquía estuvo relacionada con la preocupación de parte de las madres con sus hijas de que estas queden embarazadas, focalizándose en los peligros y no en la prevención, por lo tanto dado los tabúes menstruales, el tema de la menstruación se centró en la mayoría de las entrevistadas en el embarazo y los métodos anticonceptivos. Otro aspecto a visibilizar importante es la negación de una educación sexual y menstrual debido a un sistema de crianza en valores religiosos, en algunos de los casos mencionan que sus amigas fueron sus principales educadoras, con información marcada de estereotipos y tabúes de igual forma.

La entrevistada más joven de la investigación expresa que en el colegio los temas de sexualidad se ven muy poco y que además los hombres se hacen burlas constantemente respecto al tema. Con respecto a la información que las madres brindan a sus hijas se revela que es casi nula, debido a los estereotipos y tabúes que generan vergüenza.

Entre las principales conclusiones de la investigación que son importantes para este estudio, se muestra que existen vacíos informativos sobre la menstruación en la educación formal e informal, la representación de la menstruación sigue siendo sucia y negativa, se siguen traspasando tabúes de una generación a otra, “La información que se brinda a las mujeres sobre la menstruación se limita a aspectos fisiológicos, higiénicos y de orden práctico dejando de lado aspectos emocionales, de modo que no se considera el asunto de forma integral.” (Carvajal, 2011, p.181), la menarquía en la mayoría de los casos es considerada una experiencia traumática que provoca “rechazo y desconexión hacia sí mismas, sus cuerpos femeninos y evidentemente hacia sus menstruaciones.” (Carvajal, 2011, p.181).

Estos dos estudios abarcan de manera subjetiva el tema de las vivencias y concepciones en torno a la menstruación en relación con lo femenino, develan los estereotipos sociales y tabúes en los que se enmarca la educación sexual en Costa Rica y Latinoamérica, además de reivindicar la emancipación femenina por medio del conocimiento y los procesos de atención a la salud menstrual.

Conejo (2017) realizó un estudio enfocado en la educación sexual integral en primaria, cabe destacar que es una investigación basada en derechos humanos, se focalizó en analizar el papel de la educación primaria en la promoción de derechos

sexuales y reproductivos que realizan las y los docentes y el personal administrativo de Educación General Básica de la Escuela Santa Elena Monteverde

El aporte que concierne en este estudio para la presente investigación se centra en la propuesta didáctica elaborada para el abordaje acerca de afectividad y diversidad sexual para docentes de educación general básica de la Escuela Santa Elena Monteverde desde un enfoque de derechos humanos.

La propuesta parte de que la educación afectiva y sexual integral "debe ayudar a las personas a la toma asertiva de decisiones saludables, que conlleva el bienestar propio y de las y los demás" (Conejo, 2017, p. 121). Parte de los enfoques de derechos humanos, igualdad de género, reconocimiento de las diversidades que conforman a las personas, derechos sexuales y reproductivos. Propone que dicha educación esté presente desde etapas iniciales como proceso continuo. Propone como sus principales objetivos: 1) Generar conocimientos frente a la ignorancia; 2) Adquisición de habilidades interpersonales frente a la agresividad; 3) Comunicación frente al silencio; 4) Aceptación positiva de la sexualidad, frente al rechazo o el miedo; 5) Desarrollo óptimo frente a la preocupación o negligencia.

En los aspectos metodológicos plantea que esta educación debe ser asumida por la familia, la escuela y la comunidad. En relación con las personas docentes recomienda mediar desde posturas críticas, el respeto a las propias biografías sexuales, comunicación asertiva, la neutralidad y naturalidad.

Si bien este estudio y su respectiva propuesta no se refieren directamente a la temática de educación menstrual, interesa desde el enfoque de la educación afectiva y en sexualidad integral, además de su enfoque *en derechos humanos, específicamente, derechos sexuales y reproductivos*.

A nivel internacional

En el ámbito internacional se encontraron más variedad de investigaciones y proyectos relacionados con el concepto de la “educación menstrual” propiamente en Colombia y España.

Contexto Latinoamericano

En Colombia, la autora Bejarano (2011), en la investigación denominada: Educación menstrual como herramienta de participación ciudadana para la construcción de paz: un trabajo de acción-intervención en el barrio Villas de la Capilla en El Codito. Se propuso investigar los conocimientos que tienen las habitantes de este barrio en relación con la menstruación, analizando su construcción de identidad de género a partir de este conocimiento, para finalmente identificar elementos para una capacitación en educación menstrual, desde un enfoque de investigación cualitativa de tipo exploratoria en el que se aplicó la entrevista a profundidad, grupo focal, encuesta aplicada dirigida hacia la generación de un diálogo de saberes, aplicada con un grupo conformado por catorce mujeres de entre los 9 y los 61 años habitantes del barrio Villas de la Capilla, ubicado en el sector de El Codito, en la ciudad de Bogotá.

Partiendo del contexto de altos índices de violencia en Colombia, en esta investigación se establece una relación entre educación menstrual y educación para la paz, al respecto Bejarano (2011) concluye que:

Es así como la educación menstrual y sexual, abre otros espacios para la participación ciudadana, a través del intercambio de saberes y experiencias que permean la inequidad social existente, permitiendo la construcción de paz a través de mecanismos alternativos a los actualmente implementados. (p.32)

En la investigación un elemento clave para desarrollar los encuentros con la población fue el tipo de técnicas de recopilación de la información utilizadas, que generaron un diálogo de saberes, espacios que dados los tabúes acerca de la menstruación se dan de forma limitada o nula. Esta investigación señala que las mismas participantes de la investigación concluyeron la importancia de la educación menstrual para transformar los tabúes en torno al tema.

Se concluyó que “es importante informarse, capacitarse y permitirse tener espacios de aprendizaje para transformar el discurso sobre la menstruación que tradicionalmente viene desde la pena, el asco y la vergüenza, cambiándolo por uno que provenga desde la aceptación, el reconocimiento y la naturalidad que esta tiene, al ser parte de la biología de la mujer, junto con los demás cuerpos menstruantes.” (Bejarano, 2011, p.46). Finalmente, la investigación confirma que la salud menstrual es un derecho de todas las mujeres para una vida digna.

También en Colombia, las autoras Builes y Carmona (2022) realizaron la investigación denominada: pedagogía menstrual para la resignificación del ciclo menstrual y la menstruación como propuesta de un programa de promoción y prevención basado en aprendizaje experiencial. Es importante señalar que esta propuesta está enmarcada en el área de Ciencias de la Salud, su objetivo se centró en diseñar una estrategia de promoción de la salud sobre pedagogía menstrual, con población de estudiantes de cuarto a undécimo grado de una institución educativa pública de Medellín, involucró a docentes de la facultad de medicina y coordinadores de la institución educativa.

La propuesta planteada por parte de esta investigación incluyó técnicas y estrategias, además de objetivos para cada grado estudiantil, sin embargo en el trabajo se logran visualizar de una manera generalizada, en la que indican que en el anexo se

La propuesta de investigación: Escarlata: Un ciclo menstrual consciente de la autora Rincón (2021) realizada también en Colombia, se enmarca en el área del Diseño y la Arquitectura y se propone como objetivo “Crear una herramienta gráfica que sirva de mediación a partir de narrativas menstruales positivas, para la generación de conocimiento acerca de la educación menstrual” (p.20). La población con la que trabajaron fueron estudiantes de undécimo del colegio Ricardo González del municipio de Subachoque.

Por su parte recopilaron información de las narrativas socioculturales existentes sobre la menstruación por medio de una encuesta, la cual arrojó información con respecto a la necesidad que expresan las estudiantes de acceder a información abierta, libre de estigmatizaciones; con respecto al ámbito de las vivencias y experiencias señalan que se identificaron cualidades de vergüenza y miedo como las más recurrentes y la idea de un concepto de suciedad y enfermedad con respecto a la menstruación. Uno de los aportes de esta investigación tiene que ver con la generación de nuevas narrativas en torno a la menstruación, y desde un aspecto como es el diseño gráfico usando tipografías, formas y colores en relación directa con el público dirigido, con el objetivo de construir materiales de educación pertinentes.

El trabajo “sembrando una mirada del ciclo menstrual que aporta al cuidado del cuerpo/territorio en el Centro de Educación Popular Chipacuy” desarrollado por Medina (2020), en Bogotá, desde el área de la Biología, se propuso como objetivo: Reconstruir un proceso de educación menstrual, desde una perspectiva del cuidado del cuerpo/territorio, a partir de la sistematización de experiencias de la práctica pedagógica y didáctica en el Centro de Educación Popular Chipacuy. La autora Medina (2020) hace un

recorrido por la experiencia de educación menstrual realizada que se compone de encuestas y talleres, describiendo cada ejercicio y sus resultados, concluyendo que:

Las distintas técnicas de recolección de información y recursos didácticos que acompañaron esta investigación permitieron evidenciar que la enseñanza del ciclo menstrual no solo está dejando vacíos conceptuales, sino también perpetua un discurso homogenizador de las prácticas asociadas a la higiene y refuerza una mirada asociada al tabú desde las diversas experiencias menstruales compartidas en la práctica pedagógica, que señalan como responsables a las instituciones como la familia, la escuela y los centros de salud, lo cual aportó a esta investigación un punto de partida para reconstruir un proceso transformador de dichos discursos. (p.122)

Como resultado del proceso se generó una cartilla de conocimiento sobre el ciclo menstrual que “permitió un encuentro de saberes y la materialización de una estrategia de aprendizaje del ciclo menstrual” (Medina, 2021, p.123), posibilitando compartir el material con más personas menstruantes fuera del alcance del taller, para el autocuidado del territorio cuerpo, desde sus emociones, pensamientos y aspecto físico.

Dentro de los antecedentes en el contexto latinoamericano cabe resaltar el Proyecto Princesas Menstruantes en Colombia, nace en el 2015 como pionero de prácticas de educación menstrual, fundado por Carolina Ramírez, quién es Psicóloga y educadora menstrual, sus metodologías se enmarcan dentro de las pedagogías emancipadoras, creación de otras narrativas y otras voces, han recorrido nueve países en Latinoamérica en donde han desarrollado procesos de educación menstrual.

El componente literario y pedagógico del proyecto se propone darles voz a las princesas clásicas, a esas que han representado el ideal de mujer para una

porción de la humanidad, mientras que para la otra personifican el claro modelo de lo que no se quiere ser; y justamente esas historias que han generado diversas e intensas emociones, entre ellas amores y odios, han sido escritas y contadas por los hombres del patriarcado ilustremente reconocidos en la literatura, consolidándose en una de las estrategias más efectivas para la imposición de un modelo de mujer, robando la riqueza del deseo y la construcción subjetiva, estandarizando y reduciendo la categoría mujer a un asunto trivial. (Princesas menstruantes, página web, 28 de abril del 2022)

Calafell (2021) señala que la historia de la educación menstrual empieza en la segunda mitad del siglo XX en el territorio latinoamericano, de la mano de las luchas sociales y activistas feministas, como lo han sido el movimiento NI UNA Menos (2015) y la creación de Frentes Populares por la educación sexual integral, también en 2015 en Argentina. En los últimos años también se han creado encuentros y congresos en torno a la temática de la educación y la salud menstrual, como lo es El Congreso de Salud Menstrual, que lleva dos ediciones y el Encuentro Latinoamericano de Educación, Salud y Activismos Menstruales que va por su tercera edición. Ambos espacios de encuentro proponen como eje la educación menstrual. De la mano con estos espacios se han creado formaciones relacionadas a la temática como lo es la Escuela de Educación Menstrual Emancipadas en Colombia, también Educación Menstrual Lunática organizada por Las Fimbrias en Argentina y MenstruaLab Escuela Online en Argentina También.

En lo que respecta a Costa Rica hay algunos proyectos relacionados a educación menstrual, La Manada de Ginecología Autogestiva, aborda entre sus talleres y Laboratorios la temática del ciclo menstrual y la menstruación, Udaka Terapia Menstrual

Costa Rica aborda talleres de la gestión menstrual vinculados a la terapia menstrual y la Colectiva Caminando, recientemente ha iniciado la implementación de

talleres de educación menstrual para niñas de zonas marginalizadas. Es importante tomar en cuenta que no todos los proyectos acá mencionados se posicionan explícitamente desde un enfoque de derechos humanos y feminista, sin embargo, muchos de sus posicionamientos y prácticas se dirigen hacia este lugar.

España

Desde el contexto de España la autora Mejías (2021) desarrolló la investigación denominada: “Educación Menstrual: menos eufemismo y más realidad” este estudio se plantea determinar las necesidades de información sobre la menstruación para que las personas menstruantes puedan disfrutarla de manera plena. Para recopilar la información se utilizó la encuesta aplicada a estudiantes en un centro escolar de Tarragona en la que participaron 300 personas, entre las conclusiones que arrojó la encuesta y su análisis se indica que hay deficiencia en la educación menstrual, puesto que un 79.33 de las personas participantes no han accedido a esta, también señala que la mayor información antes o después de menstruar es recibida desde el ámbito informal por familiares mujeres, amistades y redes sociales, y en menor medida por las instituciones educativas, otro aspecto que señala la encuesta es que hay mayor índice de referencias hacía su primera experiencia menstrual con connotación negativa (75, 27%) que positiva. “Los cinco adjetivos que más se han repetido para describir la menarquia han sido dolor, miedo, vergüenza, extraño y miedo.” (Mejías, 2021, p.42).

Finalmente esta investigación propone que una educación menstrual se debe basar en los antecedentes y experiencias que impactan la menstruación, tomando en cuenta el aspecto sociocultural de la persona, y para esto tomar en cuenta aspectos fisiológicos, productos y tabúes desde una perspectiva de género, sin embargo no profundiza en más aspectos de la educación menstrual.

A nivel internacional se encuentra que se están desarrollando propuestas de educación menstrual desde diferentes enfoques como lo son los campos de la educación, las ciencias de la salud y el diseño gráfico, no solo en las aulas de educación formal, también en espacios comunitarios y de educación no formal; frente a los tabúes y estereotipos sociales en torno a la menstruación, diversidad de proyectos están trabajando en la construcción de nuevas narrativas menstruales basadas en derechos humanos, educación para la paz y equidad de género.

Planteamiento del Problema

En relación con la temática de la educación menstrual nos encontramos con el siguiente panorama en Latinoamérica y Costa Rica.

La autora latinoamericana Tarzibachi (2017) se refiere a la relación del ciclo menstrual con el ámbito del género, expone que visiones establecen las narrativas dominantes de género en torno a la menstruación, la primera, tiene que ver con naturaleza femenina “El cuerpo menstrual como un cuerpo social desventajado por su biología y defectuoso por naturaleza” (p.41); en un segundo plano expone que la industria de productos para “la higiene menstrual” “consideró el cuerpo de las mujeres como sucio y oprimido por su condición menstrual” (p.42); la tercera narrativa tiene que ver con el significado de la primera menstruación como un pasaje de la niña a mujer y a partir de ahí construir la idea de feminidad; la cuarta, desde la visión bio-médica que remite a la menstruación a la reproducción y cuerpos heteronormativos, reproduciendo estereotipos de género, en un quinto plano la autora plantea que la industria ha incidido en torno a la construcción del género en relación con “asumir la construcción del cuerpo menstrual como pura biología de un cuerpo sexuado y como marca distintiva de un cuerpo de mujer, opuesto al del hombre” (p.43).

A partir de las diferentes narrativas hegemónicas expuestas, la autora Tarzibachi (2017), tomando en cuenta los planteamientos de Butler (1993), concluye que menstruar se convirtió en hacer género, desde la concepción de un cuerpo natural de mujer, basado en jerarquías y supresiones sexuales, que marca una visión esencialista de la mujer. En conclusión, estas visiones históricas sobre la menstruación establecen dominación y estereotipos sociales sobre el cuerpo del género femenino, vigentes aún en la actualidad.

En el área del conocimiento y la educación “El saber bio-médico sobre el cuerpo menstrual fue desplazando paulatinamente el saber de las mismas menstruantes sobre sus cuerpos, para otorgarle el saber legítimo a la medicina.” (Tarzibachi, 2017. p.53).

En el ámbito educativo costarricense no existe como tal una política y programas de educación menstrual en la educación formal, hasta el momento, los aspectos relativos con la menstruación en instituciones educativas de primaria se incluyen desde la perspectiva de las ciencias y la biología. En revisión muy general de los programas de estudios de ciencias para primero y segundo ciclos de la educación general básica del Ministerio de Educación Pública (MEP) (2016), se determina que se inicia con temas de sexualidad en quinto y sexto año con el eje temático: “Los seres vivos en entornos saludables, como resultado de la interacción de aspectos biológicos, socioculturales y ambientales.” (p.149) En quinto año de la escuela abordan lo que llaman “sistema reproductor femenino”, haciendo referencia al proceso de la menstruación, centrándose exclusivamente en los ovarios. En sexto año, se amplía la información sobre la menstruación, refiriéndose a un proceso de la reproducción humana, hacen alusión a las hormonas implicadas en el ciclo menstrual relacionándolas a los procesos de fecundación, embarazo y parto. En tercer ciclo (séptimo a noveno año) de educación básica el MEP, se aborda la asignatura de afectividad y sexualidad dentro de la

asignatura de Ciencias. En Educación Diversificada (décimo y undécimo) en el 2017, el MEP posiciona el Programa Estudios de Educación para la Afectividad y Sexualidad Integral como asignatura, que responde a la política curricular “Educar para una nueva ciudadanía” la cual se enmarca dentro de los enfoques de: derechos humanos, diversidades, interculturalidad, generacional-contextual, género y educación inclusiva. Los ejes temáticos que propone son: 1) Vivencia plena de la sexualidad, en armonía con el bienestar y desarrollo personal y social; 2) Corresponsabilidad en el disfrute de la sexualidad, desde el ejercicio y garantía plena de derechos; 3) Ejercicio de la sexualidad para la igualdad y equidad social. Los sub-ejes temáticos: Identidades y diversidades, cuerpos y corporalidades, afectos y vínculos, placer y bienestar, salud sexual y salud reproductiva, identidades y diversidades, corresponsabilidad social, derechos sexuales y derechos reproductivos, cultura, poder y violencia. Se puede observar que a pesar de que tanto en tercer ciclo como en educación diversificada existe un currículo amplio y extenso, el tema de la menstruación se continúa viendo en tercer ciclo desde la perspectiva biologicista, y educación diversificada no se aborda el tema del ciclo menstrual o la menstruación en ningún contenido.

La autora Rodríguez (2022), realizó una investigación sobre el estado de la educación menstrual en programas públicos en Costa Rica, analizó 7 programas diferentes, en los cuales la palabra menstruación fue mencionada en 800 páginas solamente 5 veces, a su vez, análisis que se aborda el tema desde el ámbito de la reproducción humana y la mirada biologizada, “Específicamente, los contenidos de educación menstrual incluyen las partes del cuerpo internas y externas, así como el sistema endocrino y el ciclo hormonal.” (Rodríguez, 2022, p.1)

A continuación en la Tabla 1 se pueden observar todos los contenidos propuestos en relación al ámbito de sexualidad en los programas del Ministerio de Educación Pública.

Tabla 1

Programas de estudios sobre sexualidad del Ministerio de Educación Pública (MEP) 2016-2017

Programas de estudio públicos sobre sexualidad			
Grados	Curriculum/ Asignatura	Eje temático	Contenidos
Quinto año	Ciencias	Los seres vivos en entornos saludables, como resultado de la interacción de aspectos biológicos, socioculturales y ambientales	-Sistema Reproductor femenino. -Ovarios y su función en la menstruación.
Sexto año	Ciencias	Los seres vivos en entornos saludables, como resultado de la interacción de aspectos biológicos, socioculturales y ambientales	-Reproducción humana: Hormonas implicadas en los procesos de fecundación, embarazo y parto.
Tercer Ciclo (Séptimo a noveno año)	Afectividad y sexualidad/ Ciencias	Educación para la Afectividad y Sexualidad Integral	El tema de la menstruación se aborda desde la dimensión biológica.
Educación Diversificada a (décimo-undécimo año)	Afectividad y sexualidad	<p>Ejes</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vivencia plena de la sexualidad, en armonía con el bienestar y desarrollo personal y social. 2. Corresponsabilidad en el disfrute de la sexualidad, desde el ejercicio y garantía plena de derechos. 3. Ejercicio de la sexualidad para la igualdad y equidad social. <p>Sub-ejes</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identidades y diversidades -Cuerpos y corporalidades -Afectos y vínculos -Placer y bienestar 	No se aborda el tema del ciclo menstrual en ningún momento.

-Salud sexual y salud reproductiva -Identities y diversidades -Corresponsabilidad social -Derechos sexuales y derechos reproductivos -Cultura, poder y violencia
--

Nota. Elaboración propia basada en los programas educativos de Ciencias I y II ciclo, Afectividad y sexualidad, III ciclo y Educación Diversificada, del Ministerio de Educación Pública.

Este tipo de programas educativos se acogen a la Política Nacional de Sexualidad existente desde el 2010 y que además es basada en el ámbito de los derechos sexuales y reproductivos, sin embargo a pesar del avance en políticas y programas educativos sobre sexualidad, en las últimas dos décadas, no se hace efectivo debido a diferentes factores, entre ellos, podemos reconocer la participación de los partidos políticos de carácter religioso en la política nacional, además de la promulgación de un estado confesionario católico, aspectos que interceden en la moral y creencias de la población y docentes con respecto al abordaje de temas de educación sexual desde lo negativo y prohibitivo.

Es evidente que el área de la educación menstrual en Costa Rica, presenta vacíos importantes dentro del sistema educativo formal, no responde a la transformación de los estigmas y estereotipos sociales construidos desde las narrativas hegemónicas dominantes sobre el ciclo menstrual, que afectan gravemente el desarrollo social de las personas menstruantes, excluyendo así también a las diversidades sexuales menstruantes, enfocándose únicamente en las identidades de mujeres cisgénero.

Esta investigación plantea la educación menstrual como un área educativa prioritaria de abarcar con adolescentes y jóvenes para su desarrollo social con acceso al disfrute de sus derechos sexuales y reproductivos. Se considera que abordar la temática

desde las vivencias de adolescentes y jóvenes madres en contextos urbanos marginalizados, contextualiza de forma más específica las necesidades actuales para una educación menstrual de la población adolescente y joven, debido a que estas poblaciones ya han tenido una experiencia de embarazo, muy posiblemente por falta de educación sexual y por ende de educación menstrual, también porque probablemente han sido víctimas de diferentes tipos de violencia de género que ha desencadenado en un embarazo adolescente.

Si bien en Costa Rica, el número de embarazos adolescentes ha disminuido en el año 2020 con respecto al año 2000, nos encontramos aún con cifras altas de nacimientos: Para el 2020, los nacimientos en adolescentes de 15 a 19 años equivalen a un 10,2% de los nacimientos totales, en 2000 era un 20,5%. Si se analiza según la tasa, se puede observar que 32 de cada 1 000 mujeres entre 15 a 19 años tuvo un nacimiento, en el 2000 eran 86 por cada mil. (UNFPA e INEC, 2021)

Según datos del Sistema de Información estadística sobre nacimientos en niñas y adolescentes en Costa Rica, se indica que “El 39% de los nacimientos, en 2020, se dieron en adolescentes casadas o en unión libre...” (UNFPA e INEC, 2021), sin embargo cabe destacar la siguiente información:

Aunque se reporta solo el 1,8% de nacimientos en el marco de relaciones impropias, en el 75,4% de los nacimientos no se registró la edad del padre o bien no se declaró al padre. Este dato debe analizarse a mayor profundidad dado que podrían estar ocultando las relaciones impropias que viven las adolescentes con hombres adultos. (UNFPA e INEC, 2021)

Los datos presentados demuestran que las mujeres adolescentes embarazadas, están sufriendo algún tipo de violencia, como lo es estar inmersas en relaciones

impropias, o bien la negación o falta de educación primaria o secundaria. “En relación con el nivel educativo, las tres cuartas partes reportan tener un nivel de secundaria o superior, mientras que el restante 19,2% cuentan con primaria o menos.” (UNFPA e INEC, 2021).

También con respecto al ámbito del embarazo en personas adolescentes, la II Encuesta Nacional de Salud Sexual y Salud Reproductiva realizada en el 2015, indica que las personas adolescentes inician sus prácticas sexuales sin contar muchas veces con la información necesaria:

El inicio de la vida sexual tanto en hombres como en mujeres es temprano y en gran medida ocurre antes de la mayoría de edad. El 14% de las mujeres y el 24% de los hombres de 15 años de edad que fueron consultados, ya habían tenido relaciones sexuales. (MINSa, 2016, p.16)

La restricción de derechos educativos como la información científica, laica y veraz sobre la sexualidad y la reproductividad, aunado a distintas condiciones familiares y sociales de violencia social y de género, son las principales causantes de los nacimientos en niñas y adolescentes.

Partiendo de los antecedentes y la problemática planteada alrededor de las narrativas sobre el ciclo menstrual y la educación menstrual, se plantean las siguientes preguntas de investigación:

-¿Cómo han sido las experiencias de educación menstrual en espacios formales, no formales e informales de un grupo de jóvenes y adolescentes madres con edades entre los 15 y los 20 años del cantón de Desamparados de San José?

-¿Qué elementos debe tener una propuesta didáctica de educación no formal menstrual dirigida a adolescentes y jóvenes de comunidades urbanas marginalizadas que

permita la vivencia del ciclo menstrual desde un enfoque de educación en derechos humanos y feminista?

Justificación

La educación menstrual responde al acceso de los derechos sexuales y reproductivos, estos “aluden a aspectos vinculados a la salud sexual y reproductiva, a la autodeterminación en el ámbito de la sexualidad y la reproducción, a la integridad corporal, al empoderamiento y a la ciudadanía.” (MINSA, 2011, p.18), por lo tanto, la educación menstrual al responder al ámbito de la sexualidad responde también al derecho a la educación sexual integral de la población joven y adolescente. Con base a las políticas sobre sexualidad se puede afirmar que “la ausencia de conocimiento sobre sexualidad (por incapacidad o negación de personas adultas a brindarla) se convierte, entonces, en un obstáculo contra la libertad individual.” (MINSA, 2011, p.6) La falta de educación menstrual crítica y emancipadora también vulnera el derecho a la educación sexual integral y por consecuente el acceso de los derechos sexuales y reproductivos.

El avance en este tipo de derechos es posible gracias a las teorías de género, que desde diferentes enfoques sobre todo feministas, han planteado estas discusiones desde la raíz del problema de la violencia de género determinadas por el sistema sexo-género patriarcales (Lagarde, 1996) que influyen los contextos socioculturales desde la mirada del mundo dominado por la hipermasculinización de los espacios y relaciones, el enfoque de género feminista busca la equidad y parte del respeto a las diferentes pluralidades corporales y cosmovisiones del género.

Desde este contexto la educación menstrual como parte del derecho a la educación sexual que responde a brindar el acceso de los derechos sexuales y reproductivos, se ampara para su implementación en diferentes convenciones,

Convención sobre la Eliminación de Todas las Formas de Discriminación Contra la Mujer (CEDAW) (1979), Convención sobre los Derechos del Niño (1989), Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes (2008), entre otras, las cuales los gobiernos que las firman tienen el deber de acatarlas, tal es el caso de Costa Rica.

Las diferentes investigaciones consultadas tanto a nivel nacional como internacional arrojan un enorme retraso en términos de programas con enfoque de educación menstrual críticos y transformadores; en el ámbito nacional no existen hasta el momento investigaciones que aborden la educación menstrual específicamente, se encuentran estudios sobre todo desde el área de la sexualidad desde un enfoque muy amplio o relacionado al ámbito de la salud pública o bien las que se abordan desde las significaciones de la menstruación en la construcción de identidades femeninas. En el contexto latinoamericano se plantean algunas investigaciones con respecto a la educación menstrual para abordar con población joven y adolescente, todas llegan a la conclusión de que actualmente existen estigmas, tabúes y estereotipos alrededor de la menstruación que afecta directamente la salud de las personas menstruantes.

En relación a los aspectos señalados anteriormente de que existen tabúes y estereotipos sociales en torno al ciclo menstrual en los planos sociales y culturales, que impiden el acceso de derechos sexuales y reproductivos en las juventudes, como consecuencia de un limitado acceso a educación sexual científica, veraz, laica y basada desde el respeto a los derechos humanos, tanto en los ámbitos de educación informal, no formal y formal, provocando de esta manera discriminación y violencia de género al incrementarse la problemáticas de embarazos adolescentes y negando el pleno acceso a los derechos sexuales y reproductivos; este proyecto de investigación se plantea contribuir al acceso y disfrute de los derechos sexuales y reproductivos, específicamente

a las vivencias plenas y conscientes del ciclo menstrual de la población adolescente y joven de comunidades urbano marginalizadas en Costa Rica.

Se busca generar aportes teóricos y prácticos en al área de educación en derechos humanos y para la paz desde el enfoque de la educación feminista, específicamente, desde el ámbito de la educación menstrual para población de adolescentes y jóvenes de comunidades urbano marginalizadas, respondiendo de esta manera al hallazgo de que existen pocas investigaciones académicas realizadas en esta área, que involucren propuestas educativas críticas, emancipadoras, que respondan a la educación en derechos humanos y para la paz, con enfoque especialmente en esta población y en el tema de la educación menstrual. De esta manera se responde a las deficiencias y vacíos educativos en el marco del derecho a la educación sexual integral para jóvenes en Latinoamérica, promoviendo aportes educativos desde una mirada crítica, transformadora y emancipadora (Bermúdez y Magendzo, 2017), propios de estos tipos de educación, con un enfoque metodológico lúdico y participativo, enfocado en la expresión tanto física como vocal de las emociones, vivencias y necesidades de las personas participantes, por lo tanto, como estrategia metodológica se plantea la elaboración de una guía didáctica que involucre el arte y el teatro dentro sus actividades, desde técnicas participativas, dialógicas, que permitan el diálogo de saberes, el reconocimiento, validación de las emociones y corporalidades. Finalmente, con la guía didáctica se propone incentivar el abordaje de la temática del ciclo menstrual en los diferentes espacios educativos, incluyendo las vivencias, emociones y subjetividades de las participantes, trascendiendo el enfoque centrado únicamente en el aspecto biológico desde una mirada científico positivista, reduccionista y excluyente de las otras dimensiones cultural, política, emocional y espiritual, en relación al tema.

Objetivos

Objetivo General

Indagar sobre las características de una educación menstrual que promueva la vivencia del ciclo menstrual desde un enfoque de educación en derechos humanos y feminista, en el contexto de un grupo de adolescentes y jóvenes madres con edades entre los 15 y los 18 años del cantón de Desamparados de San José, Costa Rica.

Objetivos específicos

1. Examinar las experiencias educativas formales, no formales e informales sobre el ciclo menstrual de un grupo de adolescentes y jóvenes madres con edades entre los 15 y los 20 años del cantón de Desamparados de San José.
2. Determinar los aspectos educativos necesarios para los abordajes de una educación menstrual dirigida a adolescentes y jóvenes madres de contextos urbanos marginalizados, que promueva la vivencia del ciclo menstrual desde un enfoque de educación en derechos humanos y feminista.
3. Crear una estrategia pedagógica de educación menstrual desde una metodología participativa, lúdica y dialógica, que involucre la corporalidad y las emociones en el proceso de aprendizaje, dirigida a docentes y personas interesadas en facilitar procesos pedagógicos con adolescentes y jóvenes de comunidades urbanas, en la que se promueva la vivencia del ciclo menstrual desde un enfoque de educación en derechos humanos y feminista.

Capítulo 2. Fundamentación de la Producción Didáctica

Este apartado pretende ubicar a la persona lectora con respecto a la fundamentación teórica en la que se basa la investigación para abordar las diferentes categorías conceptuales presentes en la elaboración de la producción didáctica en torno a la educación menstrual desde un enfoque en derechos humanos y feminista.

Las diferentes categorías que componen estos fundamentos teóricos, entrelazan la educación menstrual desde todas las dimensiones biológica, cultural y social, con el enfoque de educación en derechos humanos y educación sexual integral desde una mirada emancipadora y feminista, develando de manera crítica las diferentes narrativas hegemónicas sobre la menstruación y haciendo alusión a las temáticas y necesidades prioritarias en el abordaje de una educación menstrual para la población adolescente y joven.

A continuación, se presentan los puntos de partida de los fundamentos epistemológicos, teóricos y pedagógicos.

Ciclo Menstrual y Juventudes

El ciclo menstrual se manifiesta periódicamente de manera mensual, se manifiesta en 4 fases “El ciclo físico que tiene lugar todos los meses, consta de cuatro fases: preovulatoria, ovulatoria, premenstrual y menstrual” (Gray, 2010, p.79). La autora Briden (2019) describe el proceso que sucede en los ovarios y las razones por las cuales se manifiesta de manera mensual:

En primer lugar, tus folículos ováricos inician una carrera final hacia la ovulación. Esta etapa llamada “fase folicular”, dura aproximadamente dos semanas, aunque puede ser más corta o mucho más larga. Después se produce la “ovulación”, que tarda

aproximadamente un día. Y por último, tiene lugar “la fase lútea” que dura cerca de 14 días. (p.89).

Con respecto al ciclo menstrual en la adolescencia la autora Briden (2019) describe que este puede durar un periodo más largo, la fase folicular puede durar hasta 32 días, y la fase lútea de 10 a 16 días. Finalmente se da la menstruación, “el flujo menstrual contiene sangre, pero también moco cervical, secreciones vaginales y los pedacitos del revestimiento del útero (tejido endometrial)” (p.100). “El flujo menstrual se presenta por un periodo de 2 a 7 días, el “día 1” es el primer día de flujo intenso y el principio de tu fase folicular” (p.101).

La menstruación en la niñez y juventud es vista socialmente desde el mundo heteronormado desde la concepción de “hacerse señorita” (Calafell, 2021) y como explica Tarzibachi (2017), desde este proceso es que se crea la construcción del género femenino desde jerarquías y estereotipos.

Durante los procesos de menarquía, que tienen que ver con la primera menstruación durante la niñez o adolescencia se presentan muchos mitos y estereotipos que repercuten en el desarrollo de la sexualidad integral, esto debido al poco acceso de información veraz, confiable y con enfoque de derechos humanos a la que puede acceder la población adolescente y joven en Latinoamérica.

Dimensiones biológica, emocional, cultural, política, espiritual del ciclo menstrual

La autora Ramírez (2022), propone cinco categorías que conforman el cuerpo de la educación menstrual: dimensión histórico-cultural, dimensión psico-emocional, dimensión Política y dimensión espiritual. Las cuales propone mirarles como un todo y de forma entrelazada.

“La dimensión biológica cuestiona las narrativas médicas que disgregan el cuerpo y la humanidad de las mujeres, que patologiza sus cuerpos y ciclos vitales e impone un discurso que anula la pluralidad de los cuerpos” (Ramírez, 2022a, p.29). Podemos ver un claro ejemplo de esta categoría en la investigación que realizaron las autoras Blázquez y Bolaños (2017) desde el campo de la antropología de la salud, con la investigación que realizan en el contexto de mujeres de 16 a 44 años de la comunidad de Madrid, España, exponen que “el ámbito reproductivo ha sido el más estudiado en la vida de las mujeres y sin embargo existe escasez de estudios sobre la menstruación”. (p.255) Explican estas autoras que desde la visión sanitaria las investigaciones se centran en el inicio y fin de la menstruación, es decir la menarquía y la menopausia, dejando de lado lo que sucede en la mitad de este ciclo vital, también desde esta área se ha centrado en investigaciones sobre las anomalías y patologías, dejando de lado el tema de la salud en la “normalidad”.

Otro aspecto importante en relación a la dimensión biológica que problematizan las autoras Blázquez y Bolaños es superar “el esencialismo reproductivo: la menstruación no es solo un proceso reproductivo” (p.259), esta visión ha impuesto la mirada en que su función es únicamente para la fecundidad y reproducción, alejando su vinculación de otros procesos de la vida como lo es propiamente la sexualidad y la salud, al respecto la autora Briden (2017) menciona como hecho revolucionario que El Colegio de Obstetras y Ginecólogos de Estados Unidos (ACOG) junto con la Academia de Pediatría de Estados Unidos en el 2015 emitieron un documento en el que señalan que el ciclo menstrual es otro signo vital más, como reflejo de la salud en general.

Al respecto de la dimensión histórica-cultural:

(...) abarca principalmente las narrativas antropológicas que han sentado las bases para los posteriores constructos teóricos en torno a la menstruación. Analiza las

prácticas llevadas a cabo por algunos pueblos ancestrales, y la vigencia de estos en las dinámicas colectivas actuales. (Ramírez, 2022a, p.28)

Al respecto las autoras Blázquez y Bolaños (2017) exponen que las perspectivas sociales y culturales, toman en cuenta aspectos culturales y la forma en que históricamente se ha construido la relación con la menstruación, sin embargo llegan a la conclusión de que a pesar de que se habla más ampliamente de la menstruación, “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” (Blázquez y Bolaños, 2017, p. 256).

Las autoras Blázquez y Bolaños, exponen como conclusión de la investigación realizada “la reafirmación de lo biológico como proceso cultural: las imbricaciones entre la biología y lo psicosocial en la menstruación.” (p.258), esto tiene que ver con la relación dialéctica que hay con el proceso biológico en interacción con la vida cotidiana y percepciones en torno a la menstruación, entrelazándose las necesidades y cambios del cuerpo que tienen que ver con el ciclo menstrual, desde este enfoque se plantea la necesidad de respetar los procesos del cuerpo, superando el modelo productivista capitalista que niega las emociones.

“La dimensión política configura un ejercicio de increpación que evidencia y subvierte las formas de control que se ejercen a través de la menstruación por medio de los discursos religiosos, biomédicos y capitalistas.” (Ramírez, 2022a, p.29). Una medida de control política es la medicalización de las vidas de las mujeres a partir de la menarquía (Blázquez y Bolaños, 2017), fenómeno que ha llevado al control del cuerpo de las niñas y mujeres al ofrecer como única respuesta los medicamentos como lo son las pastillas anticonceptivas asociadas para atender efectos del ciclo menstrual, también

ligado a la higienización por medio de productos para “eliminar impurezas”, que ha creado tabúes alrededor de la menstruación como algo sucio y desagradable.

Sobre la dimensión emocional, Ramírez (2022a) describe que “la dimensión psico-emocional pone en manifiesto las implicaciones que tienen las narrativas menstruales en la psique individual y colectiva, en la construcción del autoconcepto y las creencias de sí misma”.(p.29) que va en relación con lo que la misma autora define como dimensión espiritual, en la cual se “propone la recuperación de los saberes propios, la autogestión de la salud, el cuidado colectivo, la autonomía y la implementación de prácticas que generen bienestar y cuidado de la vida” (p.29), categorías que reconocen en la educación menstrual la importancia de abordar los procesos de autoconocimiento, reconocimiento de las ciclicidades plurales y contrahegemónicas, como parte de los procesos de resignificación de la menstruación.

Los diferentes aspectos expuestos muestran las separaciones que se realizan entre los ámbitos biológico, emocional, cultural político y espiritual, desde una visión parcializada de las estructuras patriarcales hegemónicas. También expone como el abordaje de la menstruación ha sido puesta al servicio del control del género femenino, aspectos que suceden en el contexto latinoamericano.

Educación: Formal, No Formal e Informal

Al respecto el autor Luján (2010) citando a Vásquez (1998) define la educación formal, no formal e informal:

Educación informal tiene aquí el sentido de un proceso que dura toda la vida y en el que las personas adquieren y acumulan conocimientos, habilidades, actitudes y modos de discernimiento mediante las experiencias diarias y su relación con el medio ambiente.

Educación formal es, naturalmente, el “sistema educativo” altamente institucionalizado, cronológicamente graduado y jerárquicamente estructurado que se extiende desde los primeros años de la escuela primaria hasta los últimos años de la universidad.

Educación no formal es toda actividad organizada, sistemática, educativa, realizada fuera del marco del sistema oficial, para facilitar determinadas clases de aprendizaje a subgrupos particulares de la población, tanto de adultos como niños. (p.102)

Al respecto de la educación no formal Luján (2010) nos presenta la siguiente definición propia:

La educación no formal es una disciplina aplicada al campo de los procesos socioeducativos; su ámbito de acción implica diseñar, organizar, ejecutar y evaluar actividades educativas con el propósito de mejorar las condiciones de vida de diversos grupos humanos, mediante procedimientos participativos promotores de transformaciones individuales y colectivas. Esto para satisfacer las necesidades materiales, recreativas, intelectuales y culturales. (p.101)

Cabe destacar que la educación no formal parte de las necesidades y contextos de formación para desarrollar sus planes y proyectos, por lo tanto tiene un enfoque de problematización de la realidad social, colocando su objetivo educativo en la transformación social, desde el enfoque crítico es cercana a la propuesta de educación popular de Pablo Freire, “en la que existe un proceso dialógico, y por lo tanto de aprendizaje, entre todas las partes implícitas” (Varela y Murillo, 2017, p.100).

Educación Sexual para Juventudes Basada en Derechos Humanos

Así desde el enfoque de Educación en derechos humanos “educar sería en este sentido el intento de transmitir y adquirir actitudes que encarnan la utopía de los derechos humanos.” (Mujica, s.f, p.23), entre los principios más importantes de este tipo de educación que señala la autora Mujica (s.f) se encuentran: 1) es una educación centrada en la persona, en los términos que reconoce al ser humano como sujeto de derechos; 2) se centra en el aprendizaje significativo, en la que cada persona es constructora de sus aprendizajes, por lo tanto el proceso educativo parte de las necesidades, emociones y contextos de la persona; 3) busca un aprendizaje integrador, es decir que crea las condiciones para fomentar los valores y acciones a favor de la vivencia de los derechos humanos.

Por su parte el acceso a los derechos humanos civiles, culturales, económicos, políticos y sociales por igual asegura que el derecho a la educación de la población juvenil sea una realidad y sea respetada “permite tener una visión de niños y jóvenes en cuanto sujetos de derechos y no solo como “beneficiarios” o “usuarios” de estos derechos.” (UNESCO, 2014).

UNICEF (2008) propone que un enfoque de educación basado en derechos humanos respeta la identidad, la autonomía e integridad de la niñez y juventudes en sus procesos educativos y como ejes propone: 1) El derecho al acceso a la educación, toma en cuenta la accesibilidad y la igualdad de oportunidades. 2) El derecho a una educación de calidad, que concierne al derecho a la información amplia, pertinente e integradora; 3) El derecho al respeto en el entorno de aprendizaje, por lo tanto se respeta la integridad, la identidad y la participación, garantizando un ambiente libre de discriminación.

El enfoque basado en los derechos sexuales, pone énfasis en que la sexualidad va más allá de la reproducción, respetando de esta manera la libertad de cada persona de vivir su sexualidad y placer. Según UNESCO (2014) Los derechos sexuales se integran por:

El derecho a la igualdad, a una protección legal igualitaria y a vivir libres de toda forma de discriminación basada en el sexo, la sexualidad o el género; y los derechos a la vida, libertad, seguridad de la persona e integridad corporal.

También hacen referencia al derecho a la privacidad; el derecho a la autonomía personal y al reconocimiento de la ley; el derecho a la libertad de pensamiento, opinión y expresión; derecho a la asociación; derecho a la salud y a los beneficios del avance científico y el derecho a la educación e información, entre otros. (p.6)

La Convención Iberoamericana sobre los Derechos de la Juventud entró en rigor en marzo del 2008, asume a las juventudes como sujetos derechos, capaces de ejercer libremente sus derechos y libertades. En su artículo 23 sobre el derecho a la educación sexual se expone que:

Los Estados parte reconocen que el derecho a la educación también comprende el derecho a la educación sexual como fuente de desarrollo personal, afectividad y expresión comunicativa, así como la información relativa la reproducción y sus consecuencias. 2. La educación sexual se impartirá en todos los niveles educativos y fomentará una conducta responsable en el ejercicio de la sexualidad, orientada a su plena aceptación e identidad, así como, a la prevención de las enfermedades de transmisión sexual, el VIH (Sida), los embarazos no deseados y el abuso o violencia sexual. 3. Los Estados Parte reconocen la importante función y responsabilidad que corresponde a la familia en la educación sexual de los

jóvenes. 4. Los Estados parte adoptarán e implementarán políticas de educación sexual, estableciendo planes y programas que aseguren la información y el pleno y responsable ejercicio de este derecho. (Organismo Internacional de Juventud, 2017, p.27)

En el marco de la educación sexual integral, como parte de la educación en derechos humanos, la perspectiva de género es un pilar importante, debido a que esta cuestiona desde una mirada crítica la manera en que socialmente se han desarrollado los roles de género, posicionando que el género “moldea y determina el comportamiento, los roles y las expectativas de mujeres y hombres, al tiempo que define las reglas, las normas, las costumbres y las prácticas a través de las cuales las diferencias biológicas se convierten en diferencias sociales...” (UNESCO, 2014, p.8) Aspecto que ha generado inequidades y desigualdades por razón de género en la población juvenil, limitando su derecho a decidir sobre su cuerpo y vida.

Es imprescindible señalar la necesidad de involucrar los temas de ciclo menstrual ovulatorio y menstruación en la educación sexual, al mismo tiempo de dejar atrás las explicaciones desde lugares reduccionistas a la reproducción y desde el abordaje solamente desde en el enfoque biológico.

Educación Emancipadora y Popular con Enfoque Feminista

La educación emancipadora llevada a la práctica desde la educación menstrual por educadoras e investigadoras como Ramírez (2022a) con el proyecto Princesas Menstruantes, propone la emancipación como posibilidad de desafiar los modelos dominantes, construyendo narrativas emancipadoras de las hegemonías, que permitan apropiarse de los significados y así crear nuevas realidades para la vivencia de ciclos menstruales dignos.

La Educación Popular señala Calafell (2021) fue una de las claves para “reivindicar otras formas de producir y transmitir el conocimiento desde afuera, reconociendo y desjerarquizando los saberes, experiencias y modos de hacer (política) de, entre y para sus pares.” (p.8). La pedagogía feminista retoma de la educación popular las prácticas de metodologías lúdicas y artísticas, y al mismo tiempo es “clave en la articulación de un recorrido formativo personal” (Calafell, 2021, p.9) para la formación de las educadoras menstruales por ejemplo.

La pedagogía en clave decolonial según Díaz (2010) es una reflexión pedagógica desde una mirada crítica a las relaciones de poder de la modernidad/colonialidad en torno a lo educativo. Este mismo autor plantea varios aspectos que la componen: 1) Comprensión crítica de la historia: conciencia histórica desestabilizando la visión occidental impuesta; 2) Reposicionamiento de prácticas educativas de naturaleza emancipatoria: el aprendizaje centrado en la transformación crítica de la realidad social, conectando a los sujetos con sus saberes locales; 3) Descentramiento de la perspectiva epistémica colonial: cuestionamiento de la episteme hegemónica, que legitima solamente los saberes eurocentrados.

Para una pedagogía feminista, la autora Martínez (2015) propone que la educación debe ser formadora de una ciudadanía crítica, que fomente la emancipación, con el objetivo de la convivencia desde la equidad de género. Se centra en educar para la libertad, relacionando la educación con los principios de autonomía y empoderamiento, las experiencias y saberes populares de las personas participantes se incluyen dentro de los contenidos educativos, siendo así motores de resistencia y liberación, ante las opresiones y desigualdades.

Es decir, educar para promover una ciudadanía comprometida con los Derechos Humanos, la responsabilidad social, la equidad, la toma de conciencia de la disparidad de las formas de vida y la necesidad de participar en acciones democráticas que influyan en acciones políticas, sociales y económicas que favorezcan un desarrollo sostenible.

(Martínez, 2015)

Con relación a la educación feminista y la menstruación, la autora Aguilar (2022), plantea el término “feminismos menstruantes”, cómo un término en construcción, desde la visión colectiva de la que nace, caracterizados por nacer desde lo histórico, comunitario, desde los territorios-cuerpos, los conocimientos y sabidurías ancestrales, desde las características de ser cíclicos y cambiantes, diversos e interseccionales, y que se caracterizan por tener un enfoque político, emancipador y de (contra) narrativas, “por ¡Justicia, dignidad, salud y derechos menstruales!”(Aguilar, 2022, p.21), y que buscan la sanación de los cuerpos menstruantes, previniendo de las experiencias menstruales injustas.

Educación Menstrual en Latinoamérica

La educación menstrual como tal, se entiende desde la experiencia de la autora y educadora menstrual Ramírez (2022a) como:

El conjunto de prácticas intencionadas a la transformación de las narrativas menstruales que condicionan de forma negativa la experiencia corporal, emocional y psíquica de mujeres, niñas y otras personas menstruantes. Es una propuesta ético-política que emerge como respuesta a los discursos biologicistas, higienicistas, fundamentalistas, heteronormativos y capitalistas que utilizan la menstruación como mecanismo de control y opresión y que imponen formas de regularización del ciclo menstrual ovulatorio. (p.27)

Desde este modo de entender la educación menstrual se posiciona como un proceso transformador en la vivencia de la sexualidad y la relación con el propio cuerpo, desde una mirada de apropiación del proceso y empoderamiento de las personas menstruantes:

La educación menstrual va más allá de explicar aspectos biológicos o insumos para la gestión del sangrado, se propone principalmente desentrañar las narrativas ancladas en la psique colectiva que favorecen la enfermedad, el padecimiento y el malestar. Es una apuesta por la dignificación y la recuperación del cuerpo del saber cómo primer territorio, donde emergen emociones, sentires y memorias en conexión con el todo. (Ramírez, 2022a, p.27)

Es por lo tanto, una apuesta con enfoque feminista, debido a que se centra en abordar el ciclo menstrual desde una mirada liberadora de las violencias físicas y psicológicas provocadas por el paradigma patriarcal, potenciando la relación cercana con el propio cuerpo y las emociones a través de la concientización del ciclo menstrual.

Entre las características de la educación menstrual que la autora Calafell (2021) recopila de la visión de diferentes educadoras y proyectos de educación menstrual, menciona: 1) Es una práctica amorosa y de respeto desde la pedagogía de la Libertad; 2) La educación menstrual debe tener una mirada feminista-interseccional, inmersa en la educación sexual integral; 3) Debe estar inmersa en la práctica cotidiana en las planificaciones curriculares escolares; 4) Parte de una investigación constante, que construye nuevas narrativas en torno al ciclo menstrual y la menstruación; 5) La educación menstrual se cocrea de forma circular en colectivo, permite el diálogo de saberes, validando los saberes populares; 6) El proceso de enseñanza-aprendizaje es horizontal, se comparte información entre todas las partes involucradas, construyendo de

esta manera teoría viva en conjunto; 7) Se señala la importancia de separar la dimensión educativa de lo terapéutico; 8) Parte de recuperar saberes ancestrales expropiados por los discursos hegemónicos médicos y comerciales; 9) Toma en cuenta diferentes ejes como el ambiente, la economía y la salud.

En un contexto latinoamericano marcado por la construcción del género desde la heteronormatividad en el que se ha invisibilizado y embarrado de prejuicios morales la menstruación, Ramírez (2022a) expone que una de las principales tareas de la educación menstrual, es erradicar el tabú menstrual, que es una de las primeras expresiones de misoginia, al ser uno de los tabúes más antiguos de la humanidad. El tabú menstrual vulnera derechos fundamentales tales como el derecho a la educación, el derecho al trabajo, el derecho a la dignidad humana, el derecho a la salud. Por esto insiste que la menstruación es un asunto político y una cuestión de Derechos Humanos.

El “derecho a menstruar” (Fernández, 2020, citada por Calafell, 2021, p.11), expone este derecho desde la visibilización de esa sangre transgresora del orden social identitario del género (kristeva, 2004, citada por Calafell, 2021, p.11) por lo tanto, la educación menstrual debe ser incluyente de las diversas identidades de género y como un acto de recuperación de la relación saludable con el propio cuerpo.

Siguiendo el análisis de Calafell (2021) la educación menstrual emancipadora, se propone hablar del cuerpo descolonizado, en transformación, que se permita hablar desde la infancia de los cambios físicos, como por ejemplo, el crecimiento de los pelos en diferentes partes del cuerpo; desde una aproximación al cuerpo que remite al poder propio y el autoconocimiento desde una mirada práctica, “el objetivo no es solo ubicarla en las tramas del saber, sino afianzar a través de ella nuevos modos de conocer, de

nombrar y de vincularse con el cuerpo, con el contexto y, también, con la práctica pedagógica.” (Calafell 2021, p.13).

A nivel conceptual se propone hacer reivindicaciones desde lo conceptual y epistemológico, por ejemplo, “resulta clave el progresivo desplazamiento de la palabra “menstruación” por el concepto “ciclo menstrual-ovulatorio”, así como la insistencia cada vez mayor en hablar de “ciclicidad” en vez de “período”. (Calafell, 2021, p.15). Es resignificar el ciclo menstrual-ovulatorio focalizándose en el derecho sexual al placer y no solamente desde el plano reproductivo. Por su parte desde la misma fisiología se propone renombrar inclusive los mismos nombres del sistema genital interno, así “Falopio” es sustituido por “uterinas”; “Skene” y “Bartolino” son cambiados por “Anarcha o eyaculadoras” y “Lucy y Betsey o lubricantes” (Calafell, 2021), en una imagen descrita por la autora de una de las ilustraciones del fanzine sobre educación menstrual cuerpos que ciclan de @Uterodefuego (2020).

Desde este lugar se pretende descolonizar el cuerpo nombrando a las verdaderas protagonistas de la historia de la ginecología: “las mujeres negras y esclavizadas” (Calafell, 2021, p.28), motivando a la autoexploración, la capacidad de los cuerpos de lubricar y eyacular, de apropiarse del propio cuerpo para su disfrute y goce, como lugar de emancipación, haciendo alusión a la noción de cuerpos emancipados que proponen los femeninos comunitarios.

La educación menstrual emancipadora es política, por lo tanto se hace necesario “politizar la menstruación como estrategia de resistencia de los cuerpos de mujeres y niñas” (Ramírez, 2022b, p.64) y con el objetivo de dignificar la menstruación. La autora y educadora menstrual Ramírez, desde su experiencia recopila la importancia que es este tipo de educación para posibilitar la soberanía del cuerpo de las personas menstruantes,

“que promueva la recuperación de nuestras anatomías, saberes, y sentires y que nos permita habitarnos con todo el bienestar posible” (Ramírez, 2022b, p.73).

Capítulo 3. Marco Metodológico

Enfoques de investigación

El proyecto de investigación incluyó dos etapas: la primera, de investigación, que incluye el trabajo de campo, para posteriormente realizar el análisis y sistematización de la información y la segunda, de producción didáctica, en la que a partir del material sistematizado y analizado que se elaboró de los talleres con la población participante, se diseñó una guía didáctica para el abordaje de educación menstrual con enfoque de derechos humanos y feminista, a desarrollarse con población de mujeres jóvenes de comunidades urbanas.

La investigación tiene un enfoque cualitativo en el que “la acción indagatoria se mueve de manera dinámica en ambos sentidos: entre hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien “circular” en el que la secuencia no siempre es la misma, pues varía con cada estudio.” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.7), como lo indican los autores anteriores, pueden surgir nuevas preguntas, antes, durante y después de la recolección y análisis de la información, de la misma forma, pueden surgir categorías emergentes a medida que avanza el proceso de investigación.

La escogencia de este tipo de investigación se debió a que el tema de la educación menstrual se planteó desde las vivencias y subjetividades de las personas participantes con relación a sus experiencias educativas formales, no formales e informales en torno al ciclo menstrual, esta decisión se basa en que el enfoque cualitativo se basa en métodos de recolección de datos no estandarizados ni predeterminados

completamente. Tal recolección consiste en obtener las perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, prioridades, experiencias, significados, y otros aspectos más bien subjetivos). También resulta de interés las interacciones entre individuos, grupos y colectividades. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

Desde una perspectiva crítica, en el que se reconoce que el método carece de neutralidad, y por ende tiene un objetivo y fin en sí mismo, se posiciona la investigación desde el enfoque de derechos humanos, en el que las personas participantes toman voz y reflexión durante el proceso de investigación, enuncian sus realidades sociales entorno a sus vivencias sobre sus procesos de educación menstrual, visibilizan las opresiones y violencias que les han limitado su acceso al derecho de vivencia de la sexualidad integral.

El enfoque en derechos humanos se basa en una metodología que para su abordaje según Mujica (s.f), propone procesos educativos e investigativos críticos, integrales, anti dogmáticos, participativos, afectivos y lúdicos, promueve el diálogo, respetando las diversidades culturales, va de la práctica a la teoría y que estimule lo colectivo y la valoración de los demás.

Investigación Acción Participativa

El método que dirige la investigación es la Investigación Acción Participativa (IAP) que se caracteriza por desarrollar un esfuerzo común de las personas para la toma de conciencia acerca de la realidad de la que forman parte y autoconciencia de sus problemas, críticos de sus posibilidades y alternativas, confiados en su potencial creador y más activos en la transformación de sus propias vidas. (Freire citado por Mejía, 2004).

Se toma como base la IAP debido a que coloca en el centro de la investigación a las personas sujetas participantes “como actores sociales con voz propia, habilidad para decidir, reflexionar y capacidad para participar activamente en el proceso de investigación

y cambio” (Balcazar, 2003, p. 67). Otro elemento importante de este tipo de investigación es la dialogicidad: “La relación tradicional de sujeto-objeto se modifica en una relación sujeto-sujeto. Según Paulo Freire, la investigación-acción participativa restituye el principio de dialogicidad y la unidad del sujeto de estudio con el objeto del conocimiento y la intervención.” (Mejía, 2004, p.295)

Entre los aportes más importantes de la investigación acción participativa propuesta originalmente en América Latina por Orlando Fals Borda se encuentra, cuestionar los dogmas de la ciencia, los sujetos participantes se vuelven partícipes activos del proceso de investigación, se opone a una investigación de recetas, es decir al enfoque positivista, finalmente son las mismas personas las que se vuelven conscientes de sus necesidades y se establecen posibles soluciones y reflexiones de acuerdo a sus contextos y realidades.

En la investigación educativa estamos trabajando con personas, distintas realidades y distintas verdades, por lo tanto este tipo investigación, humaniza y acerca a los actores involucrados en la investigación, con posibilidades de tener una relación más horizontal entre persona investigadora y sujetos participantes.

Momentos de la investigación

Para seguir el proceso de IAP y el enfoque en derechos humanos, en el que tanto la acción como la participación estén presentes en la investigación, se generaron durante la investigación diferentes momentos:

- 1) Se realizó la búsqueda de antecedentes teóricos y metodológicos para el abordaje de una educación menstrual en contexto de Costa Rica, Latinoamérica y Europa.

- 2) Se solicitó y acordó previo acuerdo con las trabajadoras sociales del Patronato Nacional de la Infancia (PANI) sede Desamparados centro y San Miguel, realizar la convocatoria de la población de jóvenes madres que participan del programa Beca Educativa Adolescente Madre, posteriormente se solicitó el uso de una sala en las instalaciones de la Municipalidad de Desamparados en un horario y día establecido para desarrollar los encuentros (la primera sesión se desarrolló en el Edificio de Innovación Económica, la segunda y tercera sesión se desarrolló en la sala de la Casa de Derechos y la última sesión se desarrolló en la sala de la biblioteca pública Joaquín García Monge.
- 3) Se dio un primer acercamiento por medio de las trabajadoras sociales para informar a la población participante sobre los objetivos y características de la investigación, además se llenan los consentimientos y asentimientos informados para participar de la investigación.
- 4) Se realizó la recolección de la información por medio del trabajo de campo, el cual validó las reflexiones y vivencias de la población participante desde un enfoque horizontal y dialógico, tomando en cuenta la multiplicidad de lenguajes verbales y no verbales.
- 5) Se procedió con el análisis y sistematización de la información recolectada de las reflexiones, vivencias y sentires de las personas participantes de la investigación.
- 6) Para posibilitar el componente de la acción, se generó una propuesta didáctica a partir de las reflexiones y vivencias de las personas participantes de la investigación, esta producción es dirigida a facilitadoras

de educación menstrual y docentes que desarrollen procesos de educación con mujeres adolescentes y jóvenes en Costa Rica en comunidades urbanas.

En la figura 1 se puede observar el afiche realizado para la convocatoria de participantes de los talleres sociodramáticos.

Figura 1

Afiche de convocatoria de participantes



Nota. Elaboración propia.

Personas Participantes

Las sujetas participantes de la investigación fueron 5 adolescentes y jóvenes madres con edades entre los 15 y los 20 años del cantón de Desamparados de San José que son parte del programa Beca Educativa Adolescente Madre, del Patronato Nacional de la Infancia (PANI).

Contexto

El cantón de Desamparados se ubica en la provincia de San José, Costa Rica. Entre las características más importantes que podemos determinar del contexto social en el que está inmersa la población seleccionada es el estado de vulnerabilidad social, debido a que el cantón de Desamparados es considerada una zona urbana empobrecida. El Proyecto Sistema de Información Estadística en Derechos de la Niñez y Adolescencia (2013) basándose en datos del censo elaborado por el INEC en el 2011, muestra que la población total del cantón es de 208, 411 personas y de estas, 29, 935 son personas menores de edad, aproximadamente el 30% del total de la población. Según el Plan de Desarrollo Humano Local de Desamparados 2015-2025:

El índice de Desarrollo Humano (IDHc) ubica al cantón de Desamparados en el puesto 72 entre 81 cantones, (...) En el cantón de Desamparados hay un 17,3% de hogares en situación de pobreza y un 4% de hogares en situación de pobreza extrema. Además hay 19,4% de hogares con al menos una carencia. (p.10)

Se reconoce que la pobreza es producto de las desigualdades sociales históricas, propias de la estructura colonial heredada por nuestros Estados-nación, el mercado y las políticas neoliberales, afectando de manera directa a las poblaciones y comunidades más vulnerabilizadas, restringiendo de esta manera el acceso a la educación y a una vida libre

de violencia, entre otra gran cantidad de derechos humanos que son negados debido a las condiciones del contexto social.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Estas fueron las técnicas y recursos que se emplearon para recolección, estudio y sistematización de información:

Para la escogencia de las técnicas desde el enfoque cualitativo, fue importante destacar que desde este tipo de investigación cualitativa se “recaba datos expresados a través del lenguaje escrito verbal y no verbal, así como visual, los cuales describe, analiza y convierte en temas que vincula y reconoce sus tendencias personales” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p.8). Por lo tanto la escogencia de las siguientes técnicas descritas a continuación se basó en recopilar información variada desde distintos lenguajes verbales y no verbales.

Taller Sociodramático

Para definir lo que es un taller, se parte de lo descrito por Cano (2012):

(...) el taller en la concepción metodológica de la educación popular es: un dispositivo de trabajo con grupos, que es limitado en el tiempo y se realiza con determinados objetivos particulares, permitiendo la activación de un proceso pedagógico sustentado en la integración de teoría y práctica, el protagonismo de los participantes, el diálogo de saberes, y la producción colectiva de aprendizajes, operando una transformación en las personas participantes y en la situación de partida (p. 33).

El taller visto desde el enfoque de la educación popular posibilita la creación del conocimiento desde el enfoque colectivo y de forma participativa, aspectos que se desean visibilizar desde la IAP.

El sociodrama, según María Carmen Bello (2000), es la dramatización de una historia real o ficticia que tiene que ver con los intereses que movilizan a un grupo, en el que no hay una sola persona protagonista, sino que todo el grupo está implicado, y por ende todo el grupo plantea la historia a presentarse, para posteriormente buscar reflexión y transformación de la historia. Sobre esto explica Bello (2000), refiriéndose al planteamiento de Dalmiro Bustos (s.f), “está destinado al trabajo con pequeños grupos o grupos mayores cuya temática no es personal, sino que responde a inquietudes sociales o comunitarias” (p. 105).

La técnica de taller sociodramático aborda un tema en específico, generando reflexión y transformación, se visibiliza una situación y al mismo tiempo se proponen cambios, además de que incorpora las emociones y no solo lo el lenguaje racional.

Tomando en consideración que la población participante de la investigación, es población joven, se consideró oportuno generar espacios participativos de recolección de la información, que integren la visibilización de aspectos emocionales desde el lenguaje verbal y no verbal que se basa en las corporalidades, para esto se realizaron 3 encuentros de este tipo.

El enfoque de talleres sociodramáticos convergen con la observación participante, la cual se describe como: “observación del contexto desde la perspectiva de la propia investigadora o investigador de una forma no encubierta y no estructurada” (Gurdián,2007,p.191), se eligió realizar una observación participante no estructurada, la cual se guía por medio de los objetivos, pero sin una guía prediseñada (Arias, 2012) en la

que “el investigador pasa a formar parte la comunidad o medio donde se desarrolla el estudio” (Arias, 2012, p. 69), esto con el objetivo de no limitar la observación y así abarcar los distintos elementos presentes durante el taller.

Un instrumento “es cualquier recurso, dispositivo, o formato (en papel o digital), que se utiliza para obtener, registrar o almacenar información” (Arias, 2012, p.68).

Los instrumentos utilizados para recuperar la información fueron los siguientes:

- Bitácora de notas para la observación participante no estructurada durante el taller.
- Video y fotografías recopiladas mediante teléfono celular de las actividades realizadas durante los talleres.
- Collages elaborados por las participantes del taller.

Círculo de Diálogo

El círculo de diálogo se basó en la estructura del grupo focal, ya que desprende temas basados en el tema central del estudio “Es de “discusión” porque realiza su trabajo de búsqueda mediante la interacción discursiva y la comparación o contraste de las opiniones de las y los miembros del grupo.” (Gurdián, 2007, p.214)

Se realizó la técnica de círculo de diálogo en una ocasión, para recopilar información sobre el ciclo menstrual y la educación menstrual de la mano de las vivencias y experiencias de las participantes. Según Gurdián (2007) “Desde el punto de vista metodológico, los grupos focales poseen elementos de la observación participante (OP) y de la entrevista cualitativa o en profundidad: es una forma de escuchar a la gente y aprender de ella a partir de su interacción discursiva en el grupo.” (p.214).

Esta técnica va más allá del grupo focal porque además plantea generar otras producciones creativas a partir del mismo espacio de conversación.

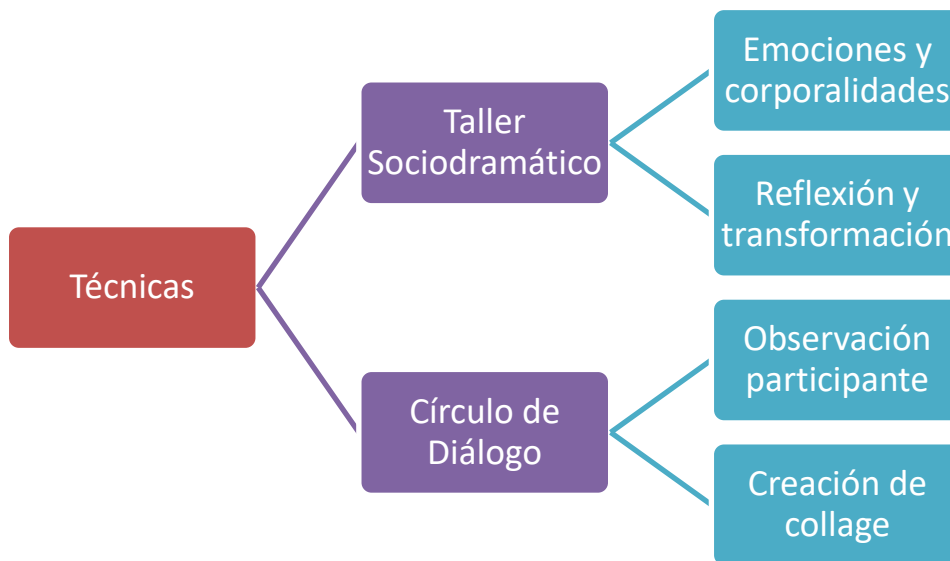
Para recolectar la información de se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Papelógrafo de elaboración grupal.
- Bitácora de notas basada en la guía de preguntas no estructurada.
- Grabación de audio por medio de grabadora.
- Collage de elaboración grupal por las participantes del círculo.

En la figura 2, se muestra un resumen de los principales elementos de las técnicas de recolección de información.

Figura 2

Resumen de técnicas de recolección de información



Nota: Elaboración propia.

Trabajo de Campo Realizado a Partir de las Técnicas Seleccionadas

Se realizaron 3 talleres sociodramáticos:

1. La primera y segunda sesión se abordó desde la técnica de taller socio dramático, con el objetivo de recopilar la información para el objetivo

específico 1 de la presente investigación: Examinar las experiencias educativas formales, no formales e informales sobre el ciclo menstrual de un grupo de adolescentes y jóvenes madres con edades entre los 15 y los 20 años del cantón de Desamparados de San José. Al taller se presentaron 5 participantes.

2. La tercera sesión se abordó siguiendo la técnica círculo de diálogo, con el objetivo de recopilar la información para el objetivo específico 2: Determinar los aspectos educativos necesarios para el abordaje de una educación no formal menstrual, dirigida a adolescentes y jóvenes madres de contextos urbanos marginalizados, que promueva la vivencia del ciclo menstrual desde un enfoque de educación en derechos humanos y feminista. A la sesión se presentaron 4 participantes.
3. Se decidió realizar al finalizar las primeras tres sesiones una cuarta sesión desde la técnica de taller sociodramático, para poner en práctica y validar la dinámica ¡Exploremos el ciclo menstrual ovulatorio!, que aborda el tercer contenido de la guía. Se presentaron 2 participantes a la sesión. Las otras actividades que se proponen en la guía son una adaptación de las actividades propuestas en los instrumentos de recolección de información y que se realizaron en el transcurso de las 4 sesiones.

Los instrumentos de planificación se pueden consultar en el anexo #1, sin embargo es importante aclarar que durante los talleres sociodramáticos se tuvieron que realizar algunas modificaciones entre estas:

- Brindar elementos teóricos y prácticos sobre las temáticas durante los talleres sociodramáticos, debido a que el enfoque del programa Beca

Educativa Adolescente Madre se centra en brindar espacios para que las jóvenes generen nuevos conocimientos que les beneficie en su desarrollo.

- Los talleres sociodramáticos tuvieron algunas variaciones en el orden y ejecución de algunas de las actividades, debido a que por diversas razones de contexto por la particularidad de las participantes de ser adolescentes madres se les presentaron inconvenientes en múltiples ocasiones para asistir de manera puntual a la sesión, por lo que en algunas sesiones iniciaron hasta con 20 minutos de retraso, sin embargo, se pudieron desarrollar todas las actividades propuestas con algunas variaciones.

Estructura Para la Elaboración de las Actividades de la Guía Didáctica

La guía didáctica inicia con un planteamiento sobre las preguntas: ¿Qué se hará?, ¿Para qué se hará, ¿Cómo se hará?, ¿Desde dónde nos posicionamos?, ¿Qué entendemos por educación menstrual desde un enfoque en derechos humanos y feminista? Esto con el objetivo de ubicar a la persona facilitadora desde que elementos contextuales, epistemológicos, pedagógicos y ontológicos abordar la educación menstrual y la educación en derechos humanos, desde una mirada feminista.

Objetivos de la Guía

Objetivo General

Crear una estrategia de educación menstrual desde una metodología participativa, lúdica y dialógica, que involucre la corporalidad y las emociones en el proceso de aprendizaje, dirigida a docentes y personas interesadas en facilitar procesos pedagógicos con adolescentes y jóvenes de comunidades urbanas, en la que se promueva la vivencia del ciclo menstrual desde un enfoque de educación en derechos humanos y feminista.

Objetivos Específicos

- Promover espacios vivenciales de educación menstrual para adolescentes y jóvenes, por medio de metodologías participativas que permitan el desarrollo de nuevas narrativas y vivencias del ciclo menstrual desde un enfoque de educación en derechos humanos y feminista.
- Proponer actividades didácticas participativas y lúdicas para el desarrollo de procesos de educación menstrual con adolescentes y jóvenes desde un enfoque de educación en derechos humanos y feminista.
- Abordar temáticas y contenidos de interés de las mismas personas adolescentes y jóvenes en torno al ciclo menstrual.

Objetivos Didácticos o de Aprendizaje

Aprendizajes que se espera que las personas participantes logren a partir de su participación en las actividades del proceso.

Que las personas adolescentes y jóvenes:

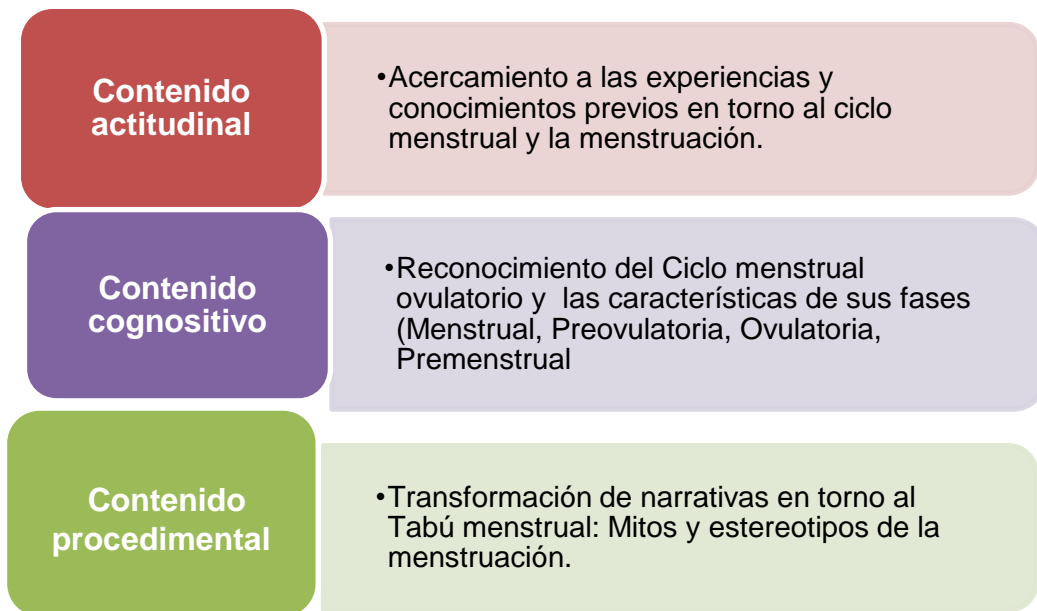
- Identifiquen sus experiencias y conocimientos previos en torno al ciclo menstrual y la menstruación.
- Generen procesos de transformación de narrativas en torno al tabú menstrual: mitos y estereotipos de la menstruación.
- Reconozcan el ciclo menstrual ovulatorio y sus fases (menstrual, preovulatoria, ovulatoria, premenstrual).

Contenidos

En la figura 3 se muestran los contenidos actitudinal, cognoscitivo y procedimental, que se abordan en la guía didáctica.

Figura 3

Contenidos de la guía didáctica

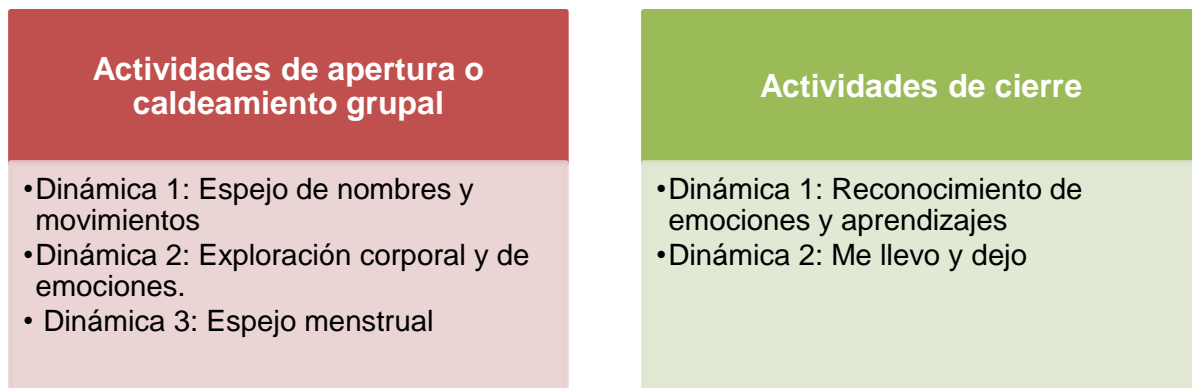


Nota. Elaboración propia.

A partir de los contenidos seleccionados para abordar la estrategia de la guía didáctica, se decide dar la siguiente estructura de actividades, en la que cada una tiene sus dinámicas, la persona facilitadora que aplicará la guía, puede decidir cuáles actividades de apertura o de cierre realizar, en resonancia con el contenido a desarrollar en un taller y el tiempo que se tenga determinado. Las siguientes figuras 4, 5 y 6 reflejan el tipo de actividades presentes en la guía.

Figura 4

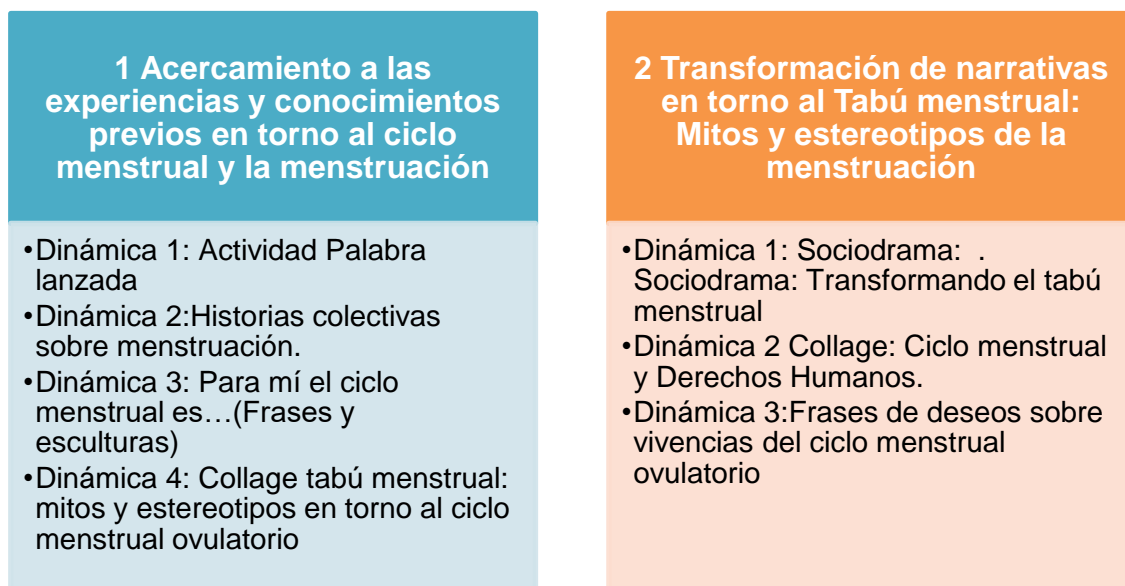
Estructura de actividades de apertura y cierre de la guía



Nota. Elaboración propia.

Figura 5

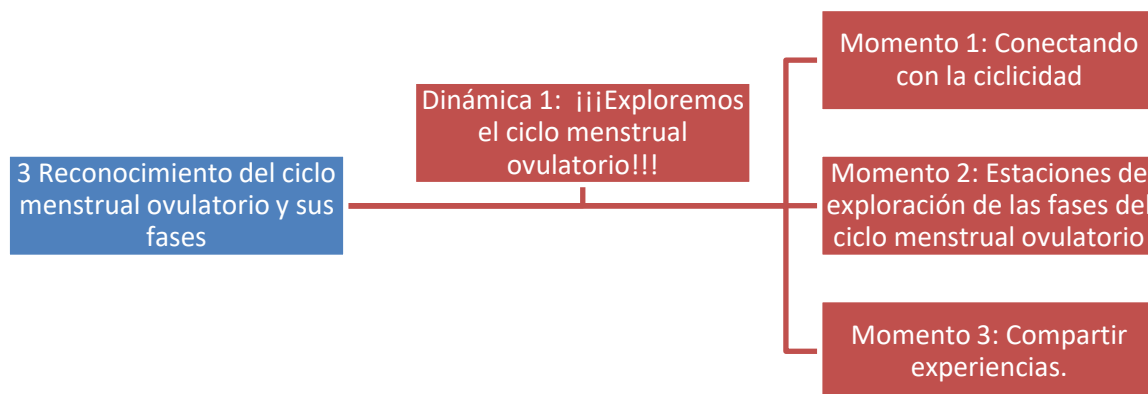
Estructura de actividades de primer y segundo contenido de la guía



Nota. Elaboración propia.

Figura 6

Estructura de actividades de tercer contenido de la guía



Nota. Elaboración propia.

A continuación en la tabla 2, se presenta el cronograma por medio del cual se organizó las etapas de trabajo de investigación y elaboración de la guía didáctica.

Tabla 2

Cronograma de Implementación Metodológica

Cronograma 2022																					
Actividades / Meses/ semanas	Abril mayo junio- julio	Agosto				Set.				Octubre				Nov.				Dic			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2		
Semanas																					
Anteproyecto																					
2.Trabajo de campo																					
2.1 Convocatoria participantes																					
2.2 Talleres sociodramáticos																					
2.3 Circulo de Diálogo																					
3. Sistematización y análisis de la información																					
4.Elaboración de la Guía Didáctica																					
5.Elaboración de informe de resultados y presentación																					

Nota. Elaboración propia.

Capítulo 4. Creando una Estrategia de Educación Menstrual con Enfoque de Derechos Humanos y Feminista, Desde las Vivencias de Jóvenes Madres de Contextos Urbanos

En esta sección de la investigación, se realiza la sistematización y análisis de resultados de cada una de las categorías de análisis del objeto de estudio: experiencias educativas formales, no formales e informales sobre el ciclo menstrual y aspectos educativos necesarios para el abordaje de una educación menstrual desde un enfoque de educación en derechos humanos y feminista.

Experiencias Educativas Formales, No Formales e Informales Sobre el Ciclo Menstrual

El primer objetivo específico del presente trabajo, se enfoca en examinar las experiencias educativas formales, no formales e informales sobre el ciclo menstrual de un grupo de adolescentes y jóvenes madres con edades entre los 15 y los 20 años del cantón de Desamparados de San José.

Las experiencias educativas formales, no formales e informales sobre el ciclo menstrual recopiladas en la presente investigación, provienen de un taller de 4 sesiones realizado en setiembre del 2022 con un grupo de 5 adolescentes madres con edades entre los 15 y los 18 años, participantes del Programa Beca Educativa del Patronato Nacional de la Infancia, del cantón de Desamparados de San José.

Percepciones sobre la Menstruación y el Ciclo Menstrual Desde las Experiencias de las Adolescentes Madres

La percepción en torno a la menstruación de este grupo de adolescentes madres, se ha construido sobre todo con base en la educación informal en vínculos familiares con hermanas, madres, amigas. En la tabla 3 se puede muestra las respuestas por palabras que asociaban las participantes del taller en torno a la “menstruación”.

Tabla 3

Palabras Asociadas al término “Menstruación”

“Algo que a todas las mujeres nos viene”	“kotex, toallas”
“Sangrado”	“Dolor”
“Emociones”	“A veces dura mucho”
“Cansancio”	“Tampones”
“Mucho dolor de cabeza”	“Cambio de ánimo”
“Dolor de espalda”	“Dolor de ovarios”
“Dolor en la panza”	“Me duelen mucho las piernas”
“Dolor de cabeza”	

Nota. Elaboración propia (Participantes del taller, 2022).

En estas asociaciones se denota en su mayoría una percepción negativa, acerca de la menstruación, al relacionarla con dolores corporales y estados emocionales negativos, posiblemente como consecuencia de las vivencias del tabú menstrual que genera estigmas, soledad y silencio durante el ciclo menstrual, es visible de esta manera como las niñas y jóvenes tienen poco acompañamiento y espacios de salud menstrual para vivir una menstruación dignificada.

En la tabla 4 se muestran las respuestas de palabras asociadas al respecto de la palabra “ciclo menstrual”.

Tabla 4*Palabras Asociadas a “Ciclo Menstrual”*

“Irregularidad”	“Meses”
“Días de sufrimiento”	“Todos los meses”
“Irregular”	“Inseguridad”
“Energía”	“Fechas”
“Pereza”	“Cansado”
“Tedioso”	

Nota. Elaboración propia (Participantes del taller, 2022).

Al igual que con la palabra menstruación, las participantes se refirieron al ciclo menstrual como un proceso negativo y poco controlable. La palabra ciclo menstrual fue más difícil de asociar para el grupo de participantes, y se tienden a confundir con menstruación, por lo que fue importante durante el taller brindar una explicación general de los términos menstruación y ciclo menstrual.

Durante esta explicación, se preguntó cuántos días duran menstruando y sí ya menstrúan después de pasar el periodo de lactancia, estas fueron algunas de las respuestas de las participantes del taller:

- “Hasta antes de quedar embarazada mi periodo me duraba 6 días, y ahora que le estoy dejando de dar leche a mi bebé, como que ya el ciclo sabe que tiene que venir, y hace poco me bajo y me duro 5 días” y volvió diferente”.
- “Antes de estar embarazada me duraba 3 días y ahora hasta 2 semanas”.
- “Antes me duraba 7 días y ahora 4”.
- “Antes de quedar embarazada 4 días, ahora es muy irregular, dura 1, 2, máximo 3 días y con sangrados y dolores fuertes”.

(Participantes del taller, 2022)

A partir de reflexionar sobre sus propias vivencias se habló de la ciclicidad, las particularidades y tiempos para cada persona menstruante, sin embargo, al hablar de los otros momentos o fases del ciclo menstrual ovulatorio, se mencionó solo el tema de la ovulación, pero no han escuchado los otros procesos presentes en el ciclo menstrual, Para las personas menstruantes es importante conocer como lo señala Gray (2010) que “El ciclo físico que tiene lugar todos los meses, consta de cuatro fases: preovulatoria, ovulatoria, premenstrual y menstrual” (p.79).

Una participante del taller realizó la pregunta sobre sí es cierto o es falso que una puede quedar embarazada antes o después de la menstruación y que sí debe cuidarse para no quedar embarazada, por lo tanto, se denota un vacío en torno a los temas de sexualidad, fertilidad y el ciclo menstrual, visibilizando de esta manera los vacíos existentes en los diferentes espacios educativos la formación en estos ámbitos, violentando así el acceso al “derecho a una educación de calidad, que concierne al derecho a la información amplia, pertinente e integradora” (Unicef, 2008) y propiamente la negación al acceso en derechos sexuales y reproductivos a la población adolescente.

Durante el primer taller, debido a las características de la población de ser adolescentes madres, se realizó la indagación sobre sí menstrúan después de su embarazo y solamente a una de las participantes no le ha regresado su menstruación, sin embargo, surgió el tema de que varias usan métodos anticonceptivos hormonales para planificar, algunas inyección hormonal, y la mayoría tienen un implante hormonal, al respecto mencionan sus propias experiencias de la forma en la que llegaron a utilizar estos métodos anticonceptivos:

Quando tuve a mi bebé tuve una charla de como planificar, me pusieron el implanon (anticonceptivo hormonal de larga duración, para insertar por vía

subcutánea) inmediatamente después de parir al bebé, solamente nos hablaron de cómo funcionaba el implanon, y que era un método anticonceptivo. (Participante del taller, 2022)

A partir de este relato se observa que las participantes tuvieron algún grado de educación no formal, sin embargo, no fue en las condiciones más adecuadas debido a que fue bajo presión después de parir, responde a la necesidad de evitar futuros embarazos en su adolescencia, además de que fue a modo de información y no tanto como proceso educativo. Desde estas experiencias es evidente que el sistema de salud actúa como “apaga fuegos” en el momento que sucede la emergencia y no planifica procesos educativos previos que preparen para la vivencia de una vida sexual saludable en el momento de la adolescencia, negando así el derecho a la información en el marco de los derechos sexuales y reproductivos (Unesco, 2014).

Al hablar sobre su experiencia de utilizar métodos anticonceptivos mencionan que entre los cambios que han presentado se encuentran: más sangrado o casi no sangrar, mencionan que son muy irregulares, que a veces no les viene en un mes, o incluso luego les viene 3 semanas, otras planifican con el “implanon” y tienen muchos cambios de humor, mucha hambre, más ansiedad, una participante del taller menciona “antes cuando me bajaba me descomponía, me daba muchos dolores de ovarios, pero ahora es más los cambios emocionales” (Participante del taller, 2022).

Las anteriores experiencias reafirman lo expuesto por Blázquez y Bolaños (2017) en cuanto a que existe una medicalización de las vidas de las adolescentes a partir de la menarquía y en este caso a partir de un embarazo adolescente, ofreciendo como única respuesta los medicamentos como lo son las pastillas anticonceptivas asociadas para

atender las situaciones de riesgo y vulnerabilidad de derechos humanos, vinculadas a un embarazo adolescente.

A su vez, estas experiencias descritas denotan que la educación que han recibido las adolescentes participantes sobre métodos de planificación ha sido muy poca, y en la que no han contado con toda la información sobre el tema, como es el caso de los efectos secundarios u otros métodos de planificación no hormonales, esto muestra que han estado inmersas en una educación fuera del marco de los derechos humanos, en el que se reconoce a la persona como “sujeta de derechos” (Mujica, s.f) proceso en el cual el proceso educativo, se centra en la persona y sus necesidades de contexto.

Durante el primer taller para abordar el primer objetivo del presente trabajo, se desarrolló una actividad que consistió en un espacio para compartir desde las corporalidades y las emociones con una dinámica de creación de esculturas corporales sobre sus experiencias más personales en torno al ciclo menstrual, y el significado que tiene para ellas como personas jóvenes menstruantes, iniciaron completando la frase “El ciclo menstrual para mí es...”, posteriormente se unirían en parejas para representar por medio de sus cuerpos con una escultura las emociones o ideas descritas en las frases y finalmente presentarían sus esculturas a las demás participantes.

A continuación se presentan las esculturas elaboradas con sus respectivas frases escritas por las participantes.

En la figura 7, de la escultura realizada sobre la frase “el ciclo menstrual para mí es Insoportable” (Participante del taller, 2022). En la imagen quisieron demostrar que es como cuando dos personas no se pueden ver ni siquiera a los ojos de lo mal que se caen.

Figura 7

Escultura Fotográfica Sobre Frase: “El ciclo menstrual para mí es Insoportable”



Nota: Fotografía tomada en los talleres.

En la figura 8 se muestra la escultura realizada sobre la frase “el ciclo menstrual para mí es un proceso doloroso, con cambios hormonales, es irregular, a veces impredecible” (Participante del taller, 2022). En esta imagen se puede observar posturas de molestias, dolor, tristeza, sobre todo en relación a su útero, siempre en relación a esta frase, la participante que la escribió comparte que “los cambios son físicos y psicológicos, físicamente no se camina igual, no está uno igual y psicológicamente estoy pensando “se me abra pasado, los dolores, que cuando se me quitan” (Participante del taller, 2022)

Figura 8

Escultura Fotográfica Sobre Frase: “El ciclo menstrual para mí es un proceso doloroso, con cambios hormonales, es irregular, a veces impredecible”



Nota: Fotografía tomada en los talleres.

La figura 9, que representa la escultura sobre la frase “el ciclo menstrual para mí es muy importante en la vida de la mujer” (Participante del taller, 2022), la joven lo relaciona a una etapa de crecimiento de la mujer, y la importancia se debe al momento de inicio de la etapa de la adolescencia. En la imagen se muestra a tres jóvenes con sus brazos y manos abiertas dando la bienvenida al ciclo menstrual.

Figura 9

Escultura Fotográfica Sobre Frase “El ciclo menstrual para mí es muy importante en la vida de la mujer”



Nota: Fotografía tomada en los talleres.

La figura 10, de la escultura realizada sobre la frase: “el ciclo menstrual para mí es una forma de poder desechar lo malo de nuestro cuerpo, poder sentirnos bien cuando ella está con nosotras, para mí la menstruación es buena, estoy tranquila cuando está.”

(Participante del taller, 2022), representa la tranquilidad de la que habla la participante en relación a menstruar y en relación a este sentimiento la participante que escribió la frase expresa “la paz viene porque siento que estoy desechando lo malo de mi cuerpo”

(Participante del taller, 2022).

En relación a la frase y escultura las participantes expresaron los siguientes comentarios:

- “Tener la menstruación me da tranquilidad.”

- “Cuando yo veo que ya la menstruación se va es una tranquilidad, una paz, ya se fue.”
- “Mi estado de ánimo cuando me viene varía, a veces no me dan ganas de hacer nada, a veces estoy feliz.” (Participantes del taller, 2022)

Figura 10

Escultura Fotográfica Sobre Frase “El ciclo menstrual para mí es una forma de poder desechar lo malo de nuestro cuerpo, poder sentirnos bien cuando ella está con nosotras, para mí la menstruación es buena, estoy tranquila cuando está”



Nota: Fotografía tomada en los talleres.

En la Figura 11, que representa la escultura de la frase “el ciclo menstrual para mí es el momento donde podemos crear, limpiar y dar vida” (Participante del taller, 2022), se puede observar a las participantes del taller alzando un bebé en brazos. En relación a la anterior frase, la participante que la escribió expresa que relacionó la palabra “crear” con el embarazo, con tener un bebé. Las otras compañeras se identifican con el “dar vida” “mis hermanas sufren mucho porque no lo viene el periodo, una tiene como 10 años de

que no lo viene, simplemente nos les viene y tienen muchos cambios hormonales, se les cae el cabello, dolor de vientre” (Participante del taller, 2022).

Figura 11

Escultura Fotográfica Sobre Frase “El ciclo menstrual para mí es el momento donde podemos crear, limpiar y dar vida”



Nota: Fotografía tomada en los talleres.

Se pudo observar durante el ejercicio de las frases y las esculturas la percepción sobre el ciclo menstrual está marcada por muchas emociones, que fue otra de las conclusiones a las que llegaron las autoras Blázquez y Bolaños (2017), mencionan que el proceso biológico relacionado a la menstruación es también un proceso cultural, es decir el cuerpo responde a las necesidades y estímulos del contexto, generando así diversidad de emociones durante el proceso del ciclo menstrual.

Algunas de las emociones presentes en las frases y las esculturas son de disgusto, dolor, rechazó, esto indica a que sus experiencias en torno a la vivencia de la menstruación y el ciclo menstrual no son para la mayoría placenteras, sino más bien se

vive como un proceso que les complica su cotidianidad y que se torna desagradable, muy posiblemente por las significaciones negativas que emergen del tabú menstrual y que atraviesan estas jóvenes en los contextos que se desenvuelven de una manera solitaria y silenciada en torno al tema, tomando significados en torno a la menstruación como algo sucio o malo, percepciones que alejan a las adolescentes de su relación sana y digna con su proceso menstrual. Es notoria la falta de espacios educativos basados en derechos humanos y particularmente enfocados en la educación menstrual.

A partir de las frases y esculturas realizadas se hace necesaria una reflexión en torno a la palabra crear, que no solamente tiene relación con la maternidad, también se relaciona con la posibilidad de gestar otro tipo de proyectos creativos, por ejemplo. Se percibe que las jóvenes en su mayoría asocian las palabras fertilidad, vida y creación directamente con la reproducción humana, creencias arraigadas en la sociedad que surgen de los estereotipos de género y las maternidades hegemónicas, que perjudican en muchas ocasiones los proyectos de vida de las mujeres jóvenes, al enseñarles como único camino de ser mujer, la maternidad. La educación menstrual es una herramienta para erradicar las violencias que generan los estereotipos de género, “que transforme las narrativas hegemónicas y heteronormativas que en razón de nuestra anatomía, aún en este siglo, nos sigue condenando a la maternidad como fin” (Ramírez, 2022b, p.73)

La menstruación en la niñez y juventud es vista socialmente desde el mundo heteronormado desde la concepción de “hacerse señorita” (Calafell, 2021), es decir centrado en la capacidad de reproducción humana y como explica Tarzibachi (2017), la construcción del género femenino se socializa desde jerarquías y estereotipos, como lo es la maternidad y reproducción humana. Así también como lo señalan las autoras Blázquez

y Bolaños (2017) es superar “el esencialismo reproductivo: la menstruación no es solo un proceso reproductivo” (p.259).

Las frases y las esculturas demuestran la importancia de que las adolescentes y jóvenes puedan acceder a una educación menstrual y sexual crítica y emancipadora para una vivencia del ciclo menstrual basada en el acceso a los derechos sexuales y reproductivos que les permita “menstruar dignamente, sin estigmas, silencios ni vergüenzas” (Aguilar, 2022, p.16), que les permita desmitificar tabúes y mitos en torno al ciclo menstrual y la menstruación, que solamente les genera graves consecuencias en su desarrollo humano, como lo es baja autoestima a partir de menstruar, inseguridad, enojo, dolencias y enfermedades, embarazos en la niñez y adolescencia y múltiples violencias físicas, emocionales y sociales que repercuten en la construcción de la identidad de las niñas y adolescentes.

A partir de las múltiples violencias, ejercidas a través de las narrativas hegemónicas en torno al ciclo menstrual y propiamente la menstruación, la autora Ramírez (2022a), plantea que se vulneran derechos fundamentales como el derecho a la educación a causa de los tabúes menstruales, la falta de productos para la gestión menstrual y condiciones sanitarias dignas; el derecho a la dignidad humana, ya que las niñas, adolescentes y adultas son excluidas por menstruar; y el derecho a la salud y bienestar debido a que la menstruación sigue siendo un tema silenciado y poco abordado, al respecto menciona:

La salud menstrual tiene que abarcar diversos aspectos que incluyan la atención en salud, el acceso a productos seguros, confiables y sostenibles para la gestión de la menstruación, condiciones estructurales que sean favorables para la experiencia menstrual de niñas, mujeres y personas menstruantes y un sólido

componente educativo, que permita transformar las narrativas construidas y sostenidas históricamente alrededor de la menstruación. (Ramírez, 2022a, p.143)

Experiencias Educativas Sobre el Ciclo Menstrual en Espacios Educativos

Formales, No Formales e Informales

A partir de una actividad realizada con las participantes en el primer taller, elaboraron en grupos diferentes collages con materiales como recortes de imágenes y marcadores, para plasmar de manera visual y escrita sus experiencias en torno a la educación menstrual en los diferentes espacios educativos, formal, no formal e informal.

Experiencias sobre el Ciclo Menstrual en la Educación Formal

La educación formal es “naturalmente, el “sistema educativo” altamente institucionalizado, cronológicamente graduado y jerárquicamente estructurado que se extiende desde los primeros años de la escuela primaria hasta los últimos años de la universidad” (Luján, 2010, p.102). Al referirse sobre la educación menstrual en espacios de educación formal las participantes expresan: “a mí en la escuela nunca me hablaron de sexualidad”, “explicaban el sistema reproductor femenino y ya, pero nunca me llegaron a hablar de las fases del ciclo menstrual”, “nunca nos mencionaron sobre la menstruación, sus ciclos y sus fases, el sistema reproductor femenino que es lo que causa todo” (Participantes del taller, 2022).

En la figura 12, se puede observar el collage realizado por las participantes en torno a sus experiencias sobre el ciclo menstrual en los espacios educativos formales, en grande, en el centro, se coloca como eje central el sistema reproductor femenino, además de características sobre el ciclo menstrual que han aprendido o escuchado en estos espacios, en los que mencionan las palabras: ansiedad, irregularidad, cólicos de

útero, ciclo menstrual, pérdida de apetito, actitud, dolores de cabeza, sangrado, todas somos diferentes.

Figura 12

Collage Experiencias sobre el ciclo menstrual en la Educación Formal



Nota: Fotografía tomada en los talleres.

Las anteriores afirmaciones realizadas por las participantes del taller develan que el sistema de educación formal se centra en el sistema sexual femenino desde una visión centrada en la reproducción, y focalizándose solamente en la parte de anatomía, dejando de lado las fases del ciclo menstrual ovulatorio y sus diferentes procesos hormonales, y aún más relegado queda el tema de la menstruación, así lo afirma Ramírez (2022b) "... lo que han planteado como educación sexual ha omitido históricamente la educación menstrual, o la ha reducido a una mera explicación biologicista" (p.67), limitando de esta manera el acceso a derechos sexuales y reproductivos de las personas jóvenes y adolescentes.

Las experiencias de las participantes del taller visibilizan que los aspectos relativos con la sexualidad en instituciones educativas formales se incluyen desde la perspectiva de las ciencias y la biología. En los programas de estudios de ciencias para primero y segundo ciclos de la educación general básica del Ministerio de Educación Pública (MEP) (2016) y (2017), se determinó que abordan el tema de la sexualidad y el ciclo menstrual desde el área de las ciencias en primaria y en educación para la afectividad y sexualidad integral, en los que se centran sobre todo en primaria en temas de anatomía, pero desde la visión del “sistema reproductor humano”, abordando muy por encima las temáticas sobre menstruación, mientras que en secundaria se plantea una educación desde los derechos humanos. Así lo plantea Rodríguez (2022) en su investigación sobre educación menstrual en programas públicos del MEP, “de ciencias, biología, afectividad y sexualidad, así como educación para el desarrollo sostenible, la palabra menstruación fue utilizada únicamente 5 veces y solamente en relación con la capacidad reproductiva de las mujeres.” (p.1)

Debido al currículo escaso sobre el ciclo menstrual tanto en primaria como en secundaria, desde las experiencias de las participantes, nunca recibieron una educación sobre el ciclo menstrual y el proceso hormonal, mucho menos aún desde una perspectiva en derechos humanos, de género e inclusiva, aunque esté escrito este enfoque en los programas del MEP, la realidad es que estos contenidos para ser abordados, requieren la formación y sensibilidad de las personas docentes a cargo para darle la relevancia al tema de la sexualidad y el ciclo menstrual ovulatorio, desde una perspectiva basada en los derechos humanos y con enfoque de género, que desmitifique mitos y estereotipos y que además incentive el autoconocimiento del propio ciclo menstrual.

Según el análisis realizado de la información brindada por las participantes, se puede afirmar que en los espacios de educación formal el tema de educación sexual se centra en una visión de la reproducción humana, desde un plano biologicista, pero sin tomar en cuenta el ciclo menstrual ovulatorio, ni sus dimensiones, sociales, emocionales y culturales, por lo tanto, la educación menstrual se muestra invisibilizada, esto confirma que se restringe el derecho de la educación sexual de la población joven, violentando de esta manera los derechos sexuales y reproductivos de la población.

En Costa Rica desde el 2010 existe la Política Nacional de Sexualidad, la cual toma en cuenta los derechos sexuales y reproductivos, por los cuales el Estado debe velar por el acceso a estos de la ciudadanía en general y especialmente las personas en condiciones de vulnerabilidad social. Es así como se muestra una vez más que el Estado no acata las diferentes convenciones, declaraciones y leyes en las que basa esta ley, como lo son: Convención sobre la Eliminación de todas las formas de Discriminación contra la Mujer (CEDAW), Convención sobre los Derechos del Niño, Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes, que respaldan los derechos sexuales y reproductivos. Vemos de esta forma una deuda histórica como consecuencia de cuestiones económicas, religiosas, políticas, sociales y culturales de los gobiernos que no cumplen con dichas políticas a favor de los derechos humanos; “Historizar es humanizar” (Herrera, 2008, p.125), por lo tanto, es importante reconocer que todas estas leyes y convenciones, son el fruto de luchas y acciones de movimientos y grupos a favor de los derechos las juventudes y las poblaciones vulnerabilizadas, le corresponde al Estado, actuar de acuerdo a los estatutos promulgados por estas, de lo contrario violenta el acceso a los derechos humanos de estas poblaciones.

Es importante recalcar que debido a la falta de educación menstrual en los espacios de educación formal, se está violentando el derecho a la educación a las niñas y adolescencia menstruante:

La menstruación es una de las principales causas de ausentismo escolar, en general los planteles educativos no disponen de condiciones estructurales para que las estudiantes experimenten menstruaciones dignas. Sumado a esto están los malestares físicos y la falta de atención en salud. (Ramírez, 2022b, p.26)

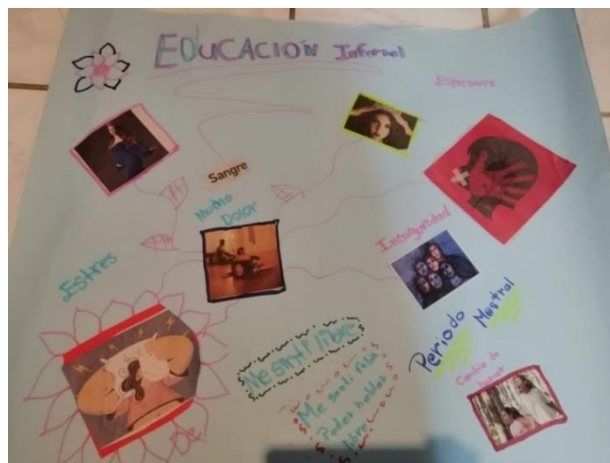
Experiencias Sobre el Ciclo Menstrual en la Educación Informal

Por educación informal se entiende que es “un proceso que dura toda la vida y en el que las personas adquieren y acumulan conocimientos, habilidades, actitudes y modos de discernimiento mediante las experiencias diarias y su relación con el medio ambiente” (Luján, 2010, p.102). El aprendizaje sucede en un plano más cotidiano, ya que se aprende en relación con el contexto.

Las participantes vincularon más este tipo de experiencias educativas con las emociones. se puede observar en la figura 13 el collage realizado por las participantes del taller sobre las experiencias sobre el ciclo menstrual en la educación informal, colocaron frases como: “mucho dolor, estrés, inseguridad, expresarse, me sentí libre, cambio de humor”.

Figura 13

Collage Experiencias sobre el Ciclo Menstrual en la Educación Informal



Nota: Fotografía tomada en los talleres.

Al preguntarles sobre si hablan sobre la menstruación con sus amistades, mencionaron que lo hacen según el contexto de amigas, pero más indirectamente, “Yo estoy en un cole nocturno, y ahí la mayoría de personas, porque ya son grandes, son más fáciles de expresar, unas dicen hoy me vino la menstruación, hoy me siento así, es más habitual” (participante del taller, 2022). Esta experiencia denota que se habla del tema desde las emociones, sin embargo no tan profundamente como para intercambiar conocimientos y experiencias, tampoco se realiza en cualquier contexto de amistades.

Hay una falta de libertad para hablar del tema, ya sea por miedos o inseguridades, o como se observa en el collage de la figura 13, en la que pusieron una cara de mujer con una x en su boca y una mano que la detiene, relacionando esto con el contexto en que la sociedad trata como tabú estos temas, y por lo tanto no se hablan de forma abierta o directa, sino más bien se silencia o se trata como un tema que da vergüenza y miedo. Al respecto una de las participantes, apoyada de manera afirmativa por el resto de

participantes menciona “solo en este taller nos hemos sentido libres para hablar del tema, es un tema que solo he hablado con mis amigas pero no tan directamente” (Participante del taller, 2022).

Se puede determinar que los espacios de educación informal están permeados de estereotipos, mitos, tabúes, en torno a la menstruación y el ciclo menstrual, las personas jóvenes y adolescentes siguen sin tener espacios sociales para conversar abiertamente del tema, ya sea por desconocimiento o por el mismo tabú menstrual, las familias tampoco son espacios para educarse o informarse sobre el tema desde una mirada de Derechos Humanos. Un ejemplo de esto es una anécdota que tuvo una de las participantes con su menarquía (primera menstruación):

Yo recuerdo que tenía 8 años, iba para los 9, y me vino por primera vez la menstruación, yo no sabía que era la menstruación, nunca había escuchado sobre esto y yo se lo oculte a mi mamá por 1 año, porque pensé que estaba enferma, que tenía cáncer o algo así, y no se le dije a mi mamá porque ella era muy sensible, botaba mi ropa interior, la botada por tanto miedo, cuando mi mamá se dio cuenta, me hablo del tema y me llevo a comprar las toallas. (Participante del taller, 2022)

En esta historia se puede observar los efectos negativos al no tener acceso a una educación menstrual desde los derechos humanos en el plano cotidiano como lo es su familia, este tipo de situaciones no suceden de manera aislada y generan un rechazo y sentimientos de miedo a las niñas hacia la menstruación, además afectan la construcción de la seguridad, la identidad, la autoconfianza, la autoestima y la autonomía, negando así la vivencia de una niñez plena y digna que acceda a los derechos fundamentales y sexuales que benefician su desarrollo humano integral libre de toda discriminación por

razones de género. Esta es una problemática que sucede producto de la desinformación y nula educación de la sociedad sobre el tema, y se ve reflejado de esta manera en las familias que no preparan a las niñas para recibir su menstruación, ni mucho menos gestionarla de una manera adecuada.

De acuerdo con los planteamientos señalados por la autora Tarzibachi (2017) sobre las narrativas dominantes de género en torno a la menstruación, las anteriores vivencias de las participantes, aluden que sus realidades sociales se encuentran inmersas en la narrativa que violenta el acceso de los derechos sexuales y reproductivos de las personas menstruantes, narrativas que definen “el cuerpo menstrual como un cuerpo social desventajado por su biología y defectuoso por naturaleza” (p.41), debido a que relacionan la menstruación con emociones que les afectan su desenvolvimiento en su vida cotidiana. Por lo tanto, los espacios educativos informales sobre el ciclo menstrual tampoco están aportando a la generación de una educación menstrual desde el enfoque de derechos humanos y feminista en la población adolescente de comunidades urbanas.

Experiencias Sobre el Ciclo Menstrual en la Educación No Formal

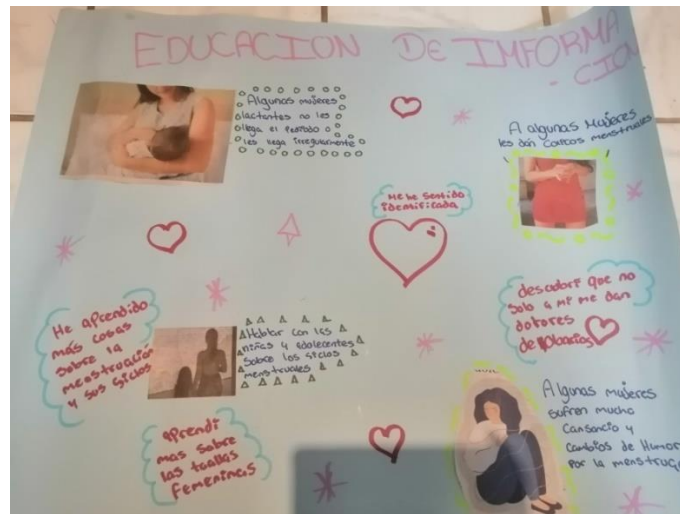
En relación con el ámbito de experiencias en contextos de educación no formal, se entiende este tipo de educación como “Toda actividad organizada, sistemática, educativa, realizada fuera del marco del sistema oficial, para facilitar determinadas clases de aprendizaje a subgrupos particulares de la población, tanto de adultos como niños.” (Luján, 2010, p.102). Las participantes del taller han recibido diferentes espacios educativos no formales que tienen un aspecto más cercano de brindar información, que de proceso educativo, por ejemplo, una de las experiencias de una de las participantes ha sido en una charla recibida sobre sexualidad, “En un taller que era general de todo,

menstruación, reproducción sexual, también pudimos hablar del tema de las emociones”(Participante del taller, 2022).

Otra participante nombró que recibió una charla sobre el postparto, “aprendí en una charla que a algunas lactantes no les viene la menstruación y lo experimente porque una vez que le quite el pecho a mi bebé, me regreso” (participante del taller, 2022). Este comentario denota que muchas veces se les brinda información o procesos educativos no formales, a las personas jóvenes, una vez que ya presente una situación de vulnerabilidad a sus derechos sexuales y reproductivos en el marco de la niñez y la adolescencia.

Al mismo tiempo, otras acciones que también son de carácter informativo, pero siempre desde el enfoque de educación no formal, son las ferias en las que se brinda información, “también he aprendido sobre las toallas femeninas, en San José una muchacha que me dio un brochure y me hablo sobre eso” (Participante del taller, 2022). Esta información aunque se presente de manera aislada, representa un medio para que las personas conozcan sobre temas y les genere el interés de indagar más al respecto.

Algunas frases de la figura 14 aluden a los aprendizajes obtenidos en este tipo de espacios: Algunas mujeres lactantes no les llega el periodo o les llega irregularmente, a algunas mujeres les dan cólicos menstruales, me he sentido identificada, he aprendido más cosas sobre la menstruación y sus ciclos, hablar con las niñas y adolescentes sobre los ciclos menstruales, aprendí más sobre toallas femeninas, descubrí que no solo a mí me dan dolores de ovarios, algunas mujeres sufren mucho cansancio y cambios de humor por la menstruación. Las anteriores frases se refiere en algunos casos a los procesos de educación no formal que anteriormente han vivenciado, es en estos espacios han podido generar intercambio de conocimientos con otras poblaciones, además de poder identificar sus propias emociones en torno al tema.

Figura 14*Collage Experiencias sobre el Ciclo Menstrual en la Educación No Formal*

Nota: Fotografía tomada en los talleres.

Para algunas el taller realizado para la presente investigación, fue el primer taller en el marco de educación no formal que han tenido, por lo cual también hacen referencia a este espacio educativo en el collage, sobre cuando se refieren al hablar de los ciclos y sobre la identificación y reconocimiento de que sus vivencias al respecto de la menstruación también le suceden a otras personas.

Después de indagar las diferentes experiencias educativas en educación menstrual de las jóvenes participantes, se puede concluir que el espacio educativo no formal, es el que ha brindado mayores oportunidades de informarse y conocer sobre el tema del ciclo menstrual y diferentes temas de sexualidad desde un enfoque más educativo de manera abierta y trasgrediendo los tabúes menstruales, sin embargo, es importante pasar de un espacio de información sobre el tema, a un espacio de educación, en el que las personas implicadas en el proceso de aprendizaje, puedan aprender de manera procesual, según sus contextos y necesidades, basado en un enfoque de

derechos humanos, “la educación en derechos humanos es una educación centrada en el aprendizaje significativo, en la que cada persona es constructora de sus aprendizajes, por lo tanto el proceso educativo parte de las necesidades, emociones y contextos de la persona” (Mujica, s.f, p.23).

Si bien la educación no formal en temas de ciclo menstrual hace un aporte para que la población joven de comunidades urbanas acceda a la vivencia de sus derechos sexuales y reproductivos, es necesario generar espacios de educación no formal desde metodologías sistematizadas, que aboguen a la generación de procesos educativos, más que solamente informativos, explícitamente que aborden la educación menstrual desde un enfoque de derechos humanos y feminista, que generen nuevas narrativas en torno a la menstruación desde una mirada emancipadora.

Aspectos Educativos Necesarios para el Abordaje de una Educación Menstrual Desde un Enfoque de Educación en Derechos Humanos y Feminista.

El segundo objetivo específico del presente trabajo, se enfoca en determinar los aspectos educativos necesarios para el abordaje de una educación menstrual dirigida a adolescentes y jóvenes de contextos urbanos, que promueva la vivencia del ciclo menstrual desde un enfoque de educación en derechos humanos y feminista.

Para desarrollar este objetivo, se realizó un círculo de diálogo, a modo de grupo focal y collage sobre la educación menstrual deseada en el marco del taller: “Experiencias menstruales educativas sobre el ciclo menstrual”, en la sesión número 3 con un grupo de 5 adolescentes madres con edades entre los 15 y los 18 años, participantes del Programa Beca Educativa del Patronato Nacional de la Infancia, del cantón de Desamparados de San José.

Estas técnicas mostraron los siguientes temas de interés, los cuales se subdividen en varios subtemas que se desarrollan en los diferentes apartados:

- Menarquía
- Tabú menstrual
- Ciclo menstrual ovulatorio
- Enfermedades relacionadas al ciclo menstrual ovulatorio

Además se indagó en aspectos metodológicos y pedagógicos para el abordaje de la educación menstrual, para esto se plantean los apartados:

- Construyendo la propia educación menstrual
- Metodologías y espacios de aprendizaje sobre el ciclo menstrual

Menarquía

En la primera parte del taller se retomó el diálogo en torno a temas en que las participantes mostraron interés en la segunda sesión del taller, los temas desarrollados fueron: menarquía y no menstruar por alguna enfermedad.

Me gustaría saber sobre la menarquía, como hay muchas niñas que crecen sin esa información, desde chiquitas debemos saber cómo usar las toallas, sobre el ciclo menstrual, como yo no supe cuando estaba pequeña, me gustaría que otras niñas sí estén informadas, y que no les pase lo mismo que nos ha pasado a muchas, que hemos quedado embarazadas porque no sabíamos eso y somos madres adolescentes. (Participantes del taller, 2022)

Según estas afirmaciones de las participantes, atribuyen un alto grado de conciencia de las jóvenes sobre la importancia de hablar de la menarquía (primera

menstruación) con las niñas, además de reconocer que sus derechos se han visto violentados, por no poder acceder a una educación menstrual en su niñez.

Para ahondar sobre el tema de la menarquía y que elementos conocían las participantes del taller, se inició la conversación preguntando sobre los cambios que conocen que ocurren en la pubertad. Lo primero que mencionó una de las participantes fue relacionado a que es un proceso que significa madurez:

Ya empiezo a ser un poco más madura, no tan infantil, cuando a mí me bajó yo decía, ya soy una señorita, ya me tengo que comportar, como mi mamá me decía, ya no soy una niña, que juega con las niñas y juega con muñecas, ya una va aprendiendo a madurar. (Participante del taller, 2022)

El comentario anterior reafirma lo expuesto por Calafell (2021) en torno a que la menstruación en la niñez y juventud, es vista socialmente desde el mundo heteronormado desde la concepción de “hacerse señorita”, por lo tanto, hay una necesidad de hablar sobre el mito de hacerse mujer o señorita una vez que sé menstrua, narrativa relacionada al enfoque educativo de la sexualidad centrado en la reproducción. Desde la educación menstrual latinoamericana se propone resignificar el ciclo menstrual ovulatorio, generando nuevas narrativas menstruales emancipadoras, que desvinculen la narrativa social de que el cuerpo de las mujeres es centrado en la reproducción humana (Calafell, 2021), desmitificando así el mito de que las niñas se convierten en señoritas o mujeres una vez que tengan su menarquía; Tabú menstrual que niega el derecho a una educación basada en derechos humanos, violentado su eje centrado en el derecho a una educación de calidad, que concierne al derecho a la información amplia, pertinente e integradora (Unicef, 2008).

Por lo tanto se hace necesario abordar el tema de la menarquía desde una visión de educación sexual con perspectiva de género, que como señala UNESCO (2014), es necesario tratarla desde una mirada crítica a los roles de género impuestos socialmente.

Tabú Menstrual

El tema del tabú menstrual también se visibilizó desde la parte de la higienización y la preocupación por la “mancha de sangre”, como un problema que provoca inseguridad, miedo y vergüenza en las niñas, una de las participantes del taller (2022) menciona: “tengo una prima que tiene 10 años y ya le bajó, yo la veo tan niña, y que ahora tenga una responsabilidad, de que le baje, de llevar toallas a la escuela, de preocuparse por si se manchó”, el tema de que la menstruación es algo sucio, y que hay que ocultar es presente aún en las escuelas y colegios, delegando toda la responsabilidad en las niñas, al no brindar los insumos y recursos adecuados para su gestión menstrual, como lo es el acceso a toallas sanitarias y papel higiénico, de manera libre y gratuita como necesidad básica en los mismos espacios escolares, y al mismo tiempo censurando “la mancha menstrual” como un acto insalubre y adjetivando a la persona menstruante que le sucede como “sucias o cochinas”.

Ante este panorama las mismas participantes del taller plantean que también se ha generado socialmente el estereotipo de que menstruar duele física y emocionalmente, provocando que las niñas y adolescentes tengan miedo de menstruar o recibir su menarquía, y cuando tienen su menstruación no van a sus centros de estudio formales, imposibilitando de esta manera el acceso al derecho de educación accesible y en igualdad de oportunidades (Unicef, 2008).

Por lo tanto se hace necesario abordar el tema de la menarquía, desmitificando el tabú menstrual, desde una mirada crítica a la violencia que se genera hacia la vivencia de

un ciclo menstrual digno de bienestar, tanto con las niñas y adolescentes, como con las personas educadoras y sus familias. Como señala Calafell (2021) citando a @uteradefuego (2020) y Fernández (2020), el objetivo principal de la educación menstrual es erradicar el tabú de la menstruación, propiciando así el derecho a menstruar en dignidad humana.

En relación con los temas dedicados al ciclo menstrual, necesarios de abordar en el periodo de la pubertad y menarquía, y que para las participantes son vitales de abordar, según sus experiencias de vida, señalan:

- Higiene.
- Alimentación.
- Seguridad personal y confianza.
- Remedios naturales para el dolor.
- Diferentes métodos anticonceptivos para el inicio de su vida sexual.
- Rutinas de preparación para recibir el ciclo menstrual y conocer sobre el funcionamiento del ciclo menstrual ovulatorio.
- Cómo preparar un kit menstrual: recursos y productos para usar en los días de menstruación.
- Reconocimiento de la fertilidad: conocimiento de cómo se queda embarazada y sus consecuencias.

En la figura 15, se muestra un resumen de los temas de interés de las participantes para abordar en la pubertad y la menarquía.

Figura 15

Temas de Interés Para Abordar en la Menarquía y la Pubertad



Nota: Elaboración propia.

Ciclo Menstrual Ovulatorio y Menstruación

Como mencionaron las participantes del taller, en sus procesos educativos en general, han recibido muy poca educación sobre los temas que para ellas son necesarios de abordar con relación al ciclo menstrual, la menstruación y la sexualidad, por lo tanto, expresan la necesidad de que las niñas reciban educación accesible y oportuna en estos temas para que no pasen por las situaciones dolorosas que les ha tocado vivir, cómo lo es quedar embarazadas y ser madres siendo adolescentes, o vivir en soledad sus procesos menstruales, incluso en la mayoría de los casos desde antes de sus menarquías.

Al respecto del tema de la fertilidad y embarazo, es importante acotar que al tratarse de niñas y adolescentes es importante abordar el ciclo menstrual desde muchas áreas: físicas, emocionales, sociales, culturales, sin poner el foco solo en dimensión la

biológica y la reproducción humana, como es lo normalizado en los programas de estudios formales, y así desmitificar el tabú de que esa es la única funcionalidad del ciclo menstrual, al mismo tiempo se hace necesario hablar de las violencias sexuales, y lo que implica un embarazo en la niñez y la adolescencia, como violación a los derechos humanos y de integridad a la población menor de edad.

Enfermedades Relacionadas al Ciclo Menstrual Ovulatorio

La segunda parte del taller consistió en generar preguntas relacionadas al ciclo menstrual y sus formas de enseñanza, centrado en los intereses y necesidades de las participantes. Al preguntar a las jóvenes por su interés en aprender o profundizar más sobre el tema del ciclo menstrual, mencionaron:

Siempre es bueno saber porque pasan las cosas, los cambios y básicamente es algo muy importante para la mujer, porque le ayuda, porque aunque la hace sentir incómoda es algo que está pasando para mejorar su cuerpo.

Sí, porque es darle importancia y tal vez haya métodos para cuando una se siente mal, qué hacer cuando hay dolor. (Participantes del taller, 2022)

Esta primera pregunta habla de que las jóvenes no se sienten totalmente cómodas con su ciclo menstrual y que relacionan la menstruación con experiencias negativas relacionadas al dolor o molestias, esto como consecuencia de su poco conocimiento sobre las fases y aspectos físicos y hormonales que suceden durante las diferentes fases del ciclo menstrual, producto de la nula o poca educación formal, no formal e informal que tienen sobre este tema, sin embargo, tienen un interés en reconocer como gestionar las incomodidades y dolores desde el autoconocimiento.

En relación con el tema sobre las enfermedades o afecciones menstruales, se inició la conversación con las participantes del taller, hablando sobre el tema del dolor menstrual:

Yo he escuchado que cuando hay dolor es malo, ¿no sé si será cierto?.

Si no hay dolor, uno no es mujer, una vez escuché eso, porque a mí los primeros años no me dolía, y yo, que raro, al principio no me dolía y ahora sí me duele, y por allá una señora decía que a la mujer que no le duele cuando le baja, no es mujer. (Participante del taller, 2022)

A partir de las reflexiones anteriores se puede determinar como aparece de nuevo el tema del tabú menstrual, esta vez en relación con el dolor y de nuevo relacionado con un estereotipo de género del significado de ser mujer, naturalizando de esta manera el tener menstruaciones dolorosas o bien generando estigmatización hacia el hecho de tener dolor al menstruar.

Al respecto de las enfermedades menstruales una de las participantes señala que ante un posible diagnóstico de ovarios poliquísticos “las únicas soluciones que muchas veces dan son las pastillas o la inyección hormonal” (Participante del taller, 2022), imposibilitando así su acceso a un diagnóstico claro y un tratamiento que atienda directamente la situación. Por lo tanto, se establece la necesidad de abordar el tema de las experiencias menstruales y puntualmente de las enfermedades o afecciones menstruales desde la diversidad de las experiencias, según cada persona.

Según Unesco (2014) parte de los derechos sexuales es el derecho a la salud, a los beneficios del avance científico y el derecho a la educación e información, de acuerdo a lo enunciado en este derecho y lo expuesto por las participantes del taller en torno al dolor menstrual y las consultas por enfermedades del sistema sexual femenino, las

jóvenes actualmente no tienen acceso al disfrute pleno del derecho mencionado que atiende de manera plena su salud sexual.

Se ve la necesidad de cuestionar el saber bio-médico que legitima la medicalización de las personas menstruantes, este se antepone a investigaciones rigurosas que también tomen en cuenta y validan las experiencias y saberes de las mismas personas menstruantes, para así, construir conocimiento y avance científico que respete la ciclicidad de los cuerpos. (Tarzibachi, 2017)

Al respecto de cuáles temas son prioridad o interés de las jóvenes consultadas sobre el ciclo menstrual, menstruación y sexualidad, señalan los siguientes:

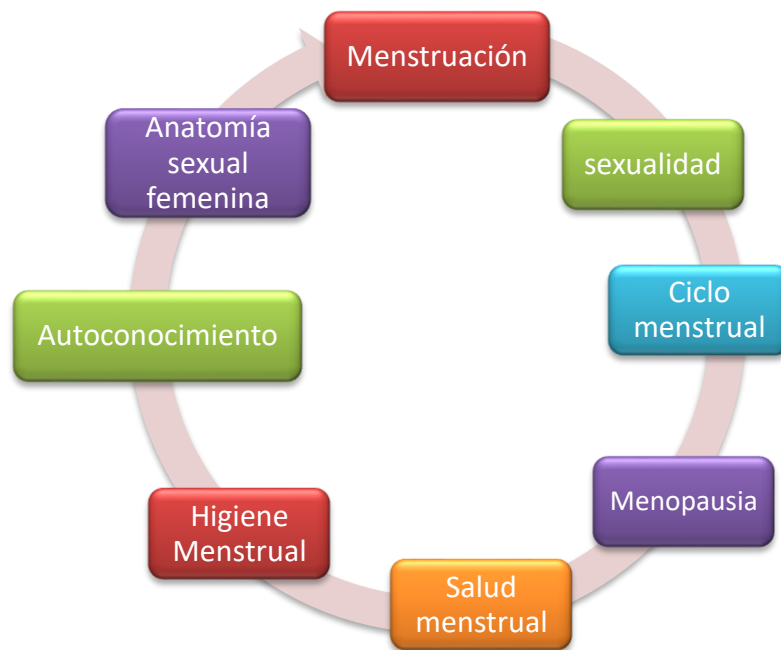
- Maneras de aliviar dolores y de prepararse para recibir cada mes la menstruación.
- El tema de las que no menstrúan, las que tienen ovarios poliquísticos.
- Información para hablar de la menarquía.
- Sexualidad en general (no especifican temas).
- Ciclo menstrual y postparto: Cómo prepararse para los cambios del cuerpo menstruales después de un embarazo.
- Salud menstrual: ¿Cómo cuidarse antes, durante y después de menstruar?, uso de medicinas naturales y alimentación.
- Higiene menstrual: ¿Cómo prepararse para recibir la menstruación?, ¿qué productos usar y qué productos no usar, que es bueno para nuestro cuerpo?.
- Menopausia: para ir preparándose, saber cómo relacionarse y de apoyar a sus mamás y personas mayores.

- Emociones y menstruación: Trabajar las creencias limitantes, vergüenzas, tabúes que condicionan.
- Autoconocimiento desde la autoestima y confianza durante la menstruación.
- Anatomía sexual femenina: órganos, el funcionamiento y características

En la figura 16, se muestra un resumen de los temas que son prioridad o interés de las jóvenes consultadas sobre el ciclo menstrual, menstruación y sexualidad.

Figura 16

Temas de Interés sobre el Ciclo Menstrual Ovulatorio y Menstruación



Nota. Elaboración propia.

Es posible ver en la totalidad de estos temas una necesidad de abordarlos de manera que integre las diferentes dimensiones del ciclo menstrual: cultural, biológica, emocional, espiritual y política, posicionándose desde un enfoque integral.

Construyendo la propia Educación Menstrual

En el tercer bloque del taller se realizaron collages grupales (con frases) dedicadas a imaginar y soñar como sería sus procesos de educación menstrual deseados y dignos.

En la tabla 5, se pueden observar las frases escritas en el collage realizado por las participantes sobre la educación menstrual deseada.

Tabla 5

Frases de Collage 1 sobre Educación Menstrual Deseada

• Sin vergüenza	• Confianza
• Que les tengan más empatía	• Más información
• Sin tabúes	• Sentir paz
• Sin mitos	• Sin miedo
• Sin prejuicios	• Sin tantos cambios hormonales
• Buena autoestima	• Sentirse amadas
• Libres	• Felicidad
• Sin estrés	• Relajación
• Sin dolores	• Sin prejuicios
• Estabilidad emocional y mental	• Más empatía
• Sin miedo	• Seguridad

Nota. Elaboración propia (Participantes del taller, 2022).

En la figura 17 se pueden observar las frases escritas por las participantes, escritas en la tabla 4.

Figura 17

Collage 1 Educación Menstrual Deseada



Nota. Elaboración propia.

En seguida, la tabla 6, denominada Frases de Collage 2 sobre Educación Menstrual Deseada, muestra las frases escritas por las participantes.

Tabla 6

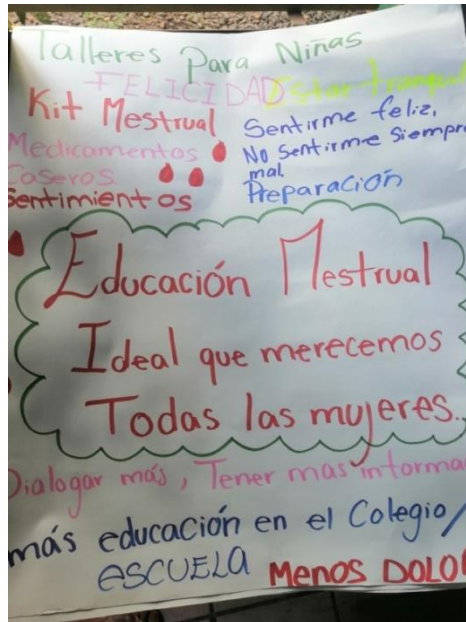
Frases de Collage 2 sobre Educación Menstrual Deseada

• Talleres para niñas	• Sentirme feliz
• Felicidad	• No sentirme siempre mal
• Estar tranquilas	• Preparación
• Kit menstrual	• Dialogar más, tener más información
• Medicamentos caseros	• Más educación en el colegio/escuela
• Sentimientos	• Menos dolor

Nota. Elaboración propia (Participantes del taller, 2022).

Figura 18

Collage 2 Educación Menstrual Deseada



Nota. Elaboración propia.

A partir de los collages realizados sobre la educación menstrual deseada, es posible observar como los temas relacionados a las emociones son los más importantes para las participantes, mencionan el deseo de vivencias en torno al ciclo menstrual, relacionadas a estados de bienestar, calma, placer, respeto e integridad, en el que la palabra feliz y felicidad es la principal en ambos collage, al mismo tiempo ponen énfasis en erradicar el tabú, mitos y estereotipos sobre el ciclo menstrual, hablan sobre las necesidades de alternativas naturales para tratar las enfermedades relacionadas al sistema sexual femenino y la solicitud de recibir más información y educación en el colegio y la escuela, colocando como prioridad talleres para niñas sobre el tema.

Al finalizar los collages, las participantes escribieron deseos sobre las vivencias del ciclo menstrual, que al final de la sesión, se intercambiarían entre ellas, completaron la

frase “Deseo que tu ciclo menstrual sea”: “sin dolor y con más seguridad”, “libre, que tengas, paz y tranquilidad, que no tengas miedo y que te sientas bien.”, “tranquilo, sin dolor, sin preocupaciones, que te sientas bien contigo misma y siempre mantener una linda sonrisa”, “que tu ciclo menstrual sea una experiencia bonita, única, maravillosa en tu vida, que a pesar de los cambios sea una etapa hermosa.”.(Participantes del taller, 2022)

Se puede observar una vez más por medio de esta actividad, la necesidad para las participantes de vivenciar ciclos menstruales basados en sentimientos de bienestar, placer, felicidad y libres de dolor, al respecto Ramírez (2022a) menciona que “la exploración, observación, y resignificación del ciclo con cada una de las fases y las disposiciones anímicas que conllevan, ofrece la posibilidad de reconocerse y fortalecer la confianza en sí mismas” (p.153)

Es importante educar en sexualidad a niñas que inician su pubertad, hablar de las violencias y acosos sexuales procedentes de la cultura patriarcal y machista, desmontando así las culpas y vergüenzas por sus cuerpos y transformaciones. Como lo menciona La Convención Iberoamericana sobre los Derechos de la Juventud, que en su artículo 23 menciona: los Estados parte reconocen que el derecho a la educación también comprende el derecho a la educación sexual como fuente de desarrollo personal, afectividad y expresión comunicativa, así como la información relativa a la reproducción y sus consecuencias. (Organismo Internacional de Juventud, 2017)

Es imprescindible abordar la educación menstrual focalizándose en las emociones y experiencias de las personas jóvenes participantes del acto educativo como sujetas de derechos, colocando como centro a la persona, esto con relación a los principios de la educación en derechos humanos y feminista, centrada en el aprendizaje práctico, en la que cada persona es constructora de sus aprendizajes, incentivando en la criticidad, la

emancipación, educando en propiciar libertad, por medio de la autonomía y empoderamiento de las personas jóvenes inmersas en el hecho educativo, dándole relevancia a las propias experiencias y necesidades de las personas participantes (Martínez, 2015).

Partiendo de las temáticas que son una necesidad y además del interés de las participantes de los talleres realizados para realizar la producción didáctica, se deciden abordar las categorías y subcategorías presentes en la figura 19, para abordar en la propuesta metodológica de la guía didáctica sobre educación menstrual.

Figura 19

Temas Seleccionados a Desarrollar en la Guía Didáctica



Nota: Elaboración propia.

Metodologías y Espacios de Aprendizaje Sobre el Ciclo Menstrual

Las jóvenes participantes señalan que les gustaría aprender o haber aprendido sobre el ciclo menstrual en sus escuelas y colegios, con actividades creativas, por ejemplo: títeres; con oportunidad de hacer todas las preguntas y dudas que tengan en relación con el ciclo menstrual; preparar sus kits menstruales con antelación a la llegada de su menarquía (primera menstruación) y en espacios de aprendizaje intergeneracionales, escuchando las experiencias menstruales de otras jóvenes.

Es prioritario desarrollar procesos de educación menstrual desde metodologías de educación popular, que proponen prácticas metodológicas lúdicas y artísticas (Calafell, 2021), propiciando así, el aprendizaje por medio de experiencias creativas y vivenciales que colocan en el centro del hecho educativo a la persona participante y sus conocimientos previos.

Capítulo 5. Reflexiones finales

Aprendizajes de la Experiencia Investigativa

Abordar un tema tan poco estudiado, lleno de tabúes, estereotipos y estigmatizaciones como lo es la educación menstrual y la educación sexual, presenta múltiples desafíos culturales y sociales presentes en el contexto latinoamericano, muchos de los aprendizajes y hallazgos que desencadenaron de la investigación para la realización de la producción didáctica, se enuncian desde la mirada de una joven investigadora de 32 años, que ha vivenciado y reconocido en sus memorias corporales y emotivas, algunas de las diferentes vivencias sobre el ciclo menstrual y la menstruación de las jóvenes y adolescentes participantes, estableciendo así una relación de sujeta a sujetas en el proceso de investigación, también colocando la subjetividad propia en el análisis de la información, porque también es mujer y joven menstruante, a la cual le han negado en múltiples ocasiones sus derechos sexuales y reproductivos, su derecho a una educación sexual oportuna, más aun específicamente menstrual, sin embargo, ha tenido la oportunidad de estudiar el tema con mayor profundidad por sus propios medios.

El haber seleccionado una población participante con las características de ser jóvenes y adolescentes madres de comunidades urbanas marginalizadas, permitió mirar las necesidades de esta población desde sus propias vivencias, víctimas de violencias sexuales, emocionales y físicas, debido a la obligatoriedad que les impone el sistema social, cultural, económico, educativo y religioso de gestar un ser, parir y además de convertirse en madres siendo aún personas menores de edad, siendo así sujetas de múltiples violaciones a los derechos humanos presentes en la convención iberoamericana de los derechos de los jóvenes (Organismo Internacional de Juventud, 2017). Entre estos: Artículo 4. Derecho a la Paz. Artículo 9. Derecho a la vida. Artículo 10. Derecho a la

Integridad Personal. Artículo 11. Derecho a la protección contra los abusos sexuales. Artículo 22. Derecho a la educación. Artículo 23. Derecho a la educación sexual. Artículo 25. Derecho a la salud.

La realidad social de la enorme cantidad de embarazos adolescentes por año en Costa Rica, muestra que sus derechos como jóvenes son violentados, y las experiencias descritas por las participantes en la presente investigación, evidencia que el acceso a educación de calidad, e integral, basada en los derechos humanos y específicamente en educación sexual y menstrual, se está viendo violentada por el mismo Estado y sus instituciones; esto se evidencia con el indicador que de todas las participantes no han recibido una educación sexual, ni menstrual que les permita el acceso de los derechos sexuales y reproductivos, ni del derecho a vivir una menstruación digna y justa, situación que les ha traído graves consecuencias en su desarrollo humano, infantil y juvenil.

Al respecto del primer objetivo específico en torno a experiencias educativas formales, no formales e informales sobre el ciclo menstrual de un grupo de adolescentes y jóvenes madres con edades entre los 15 y los 20 años del cantón de Desamparados de San José, al indagar sobre las percepciones sobre la menstruación y el ciclo menstrual desde las experiencias de las participantes, develan que existe una relación alejada y con poca apropiación de sus ciclos y procesos menstruales, inmersa en la mayoría de los casos en los tabúes menstruales y estereotipos de género, producto del poco o nulo acceso a una educación sexual y menstrual basada en los derechos humanos, tornándose de esta manera en una experiencia negativa y poco abordada en los diferentes planos sociales y educativos.

Se llega a la conclusión de que hay muy pocos espacios educativos habilitados en este momento que aborden la educación sexual y menos aún una educación menstrual

que sea efectiva, de calidad, basada en los derechos humanos, ni desde los espacios educativos formales, no formales, ni informales, que sean accesibles, gratuitos y abiertos a personas en vulnerabilidad social de comunidades urbanas marginalizadas.

Actualmente, no hay programas educativos formales públicos o estatales que se dediquen a brindar el acceso a los derechos de una educación sexual que tome en cuenta la educación menstrual desde un enfoque de derechos humanos, ya que según la información brindada por las participantes en el ámbito formal del colegio, el tema de educación menstrual se centra desde la visión de la reproducción humana, la parte biológica, pero limitándose solamente a ciertos órganos y sus funciones en el ciclo reproductivo; el ciclo menstrual es visto por encima, focalizándose en su relación a temas de reproducción humana, pero también de manera muy general, sin profundizar en cada fase del ciclo menstrual ovulatorio y su relación con las dimensiones emocionales, culturales y sociales.

Al respecto de la educación no formal, se concluye que los esfuerzos que se realizan para abordar la educación menstrual desde un enfoque de derechos humanos, son por parte de organizaciones no gubernamentales o colectivas feministas que brindan este tipo de educación pero a una pequeña escala, por lo tanto, tiene un bajo impacto para toda la población adolescente y joven de comunidades urbano marginalizadas. Algunos aprendizajes de las participantes en espacios no formales están relacionados a espacios de carácter más informativo, que educativo, en temas de ciclo menstrual post embarazo y en la lactancia; planificación con métodos anticonceptivos, y uso de productos para la gestión menstrual. Sin embargo, como aspecto positivo, cabe recalcar que en este tipo de espacios, las participantes expresan sentir más libertad para hablar del tema e incluso de sus emociones, por lo tanto es el tipo de educación que aporta más

experiencias en pro del acceso a los derechos sexuales y reproductivos de la población adolescente.

Se llega a la conclusión de que los espacios educativos informales que parten de la socialización cotidiana, con la familia, amistades y espacios públicos, se encuentran inmersos en tabúes y estereotipos sociales en torno al tema, legitiman narrativas violentas en torno al ciclo menstrual, posicionándose muy lejos de ser espacios para la educación menstrual desde los derechos humanos y una visión centrada en la equidad de género como lo es la feminista.

En relación al segundo objetivo basado en determinar los aspectos educativos necesarios para los abordajes de una educación no formal menstrual dirigida a adolescentes y jóvenes madres de contextos urbanos marginalizados, que promueva la vivencia del ciclo menstrual desde un enfoque de educación en derechos humanos y feminista, se pudo observar y concluir que la población joven y adolescente está deseosa y necesitada de acceder a una educación menstrual con enfoque de derechos humanos y de género, que sea participativa, lúdica, dialógica y que les permita crear nuevos conocimientos y acceso a derechos humanos desde su niñez. Los principales temas que les interesa desarrollar son: la menarquía, sobre este tema indican la importancia de que las niñas conozcan sobre el tema y puedan tener una vivencia digna y un pleno disfrute de sus derechos sexuales y reproductivos; el segundo tema es en relación al ciclo menstrual ovulatorio, expresan que es necesario como un proceso de autoconocimiento para sentirse mejor durante su vivencia del ciclo desde su inicio hasta la menopausia, además para tratar las enfermedades y dolencias relacionadas, conocer de fases del ciclo menstrual y la relación con la fertilidad; el tercer tema es sobre el tabú menstrual, que se plantea abordar desde la necesidad de desmontar mitos y estereotipos de la

menstruación que les siguen violentando y limitando su desarrollo, para generar nuevas narrativas saludables y dignas.

El tercer objetivo se propone crear una estrategia pedagógica participativa, lúdica y dialógica, dirigida a procesos educativos no formales con adolescentes y jóvenes de entre los 15 y 20 años de contextos urbano marginalizados, que aborde una educación no formal menstrual que promueva la vivencia del ciclo menstrual desde un enfoque de educación en derechos humanos y feminista. Este objetivo responde a la necesidad de crear metodologías y pedagogías sistematizadas desde las voces de la población adolescente y joven de las comunidades urbanas, adecuada a sus contextos y necesidades. Se pudo corroborar, debido a los antecedentes consultados y los talleres realizados con la población participante, que el diseño de una guía didáctica dedicada a la educación menstrual como esta, es necesaria, debido al poco material didáctico, teórico-práctico existente, que funcione de insumo para las educadoras menstruales y sexuales en Costa Rica y Latinoamérica.

Vivir un ciclo menstrual digno es un derecho humano que responde a muchos otros derechos, por lo tanto, según lo enunciado se reconoce que el derecho a una educación menstrual se encuentra en pleno desarrollo, que su alcance nunca está cerrado, hacen faltan más espacios de educación menstrual tanto formales, no formales e informales en Costa Rica y especialmente las comunidades urbanas marginalizadas, para que los derechos sexuales y reproductivos de la población joven y adolescente de comunidades urbanas sean parte de sus realidades cotidianas.

Recomendaciones

Al ser la educación menstrual un área de la educación sexual poco desarrollada y abordada, es importante continuar su estudio, proceso de investigación e implementación de propuestas pedagógicas tanto en espacios educativos formales, no formales e informales, cada espacio educativo tiene sus múltiples retos y por lo tanto cada uno necesita su tratamiento y enfoque específico.

La propuesta didáctica presentada a partir de la investigación, se propone como una guía de ciertos contenidos relacionados al abordaje del ciclo menstrual con población adolescente y joven de comunidades urbanas, específicamente: 1) Acercamiento a las experiencias y conocimientos previos en torno al ciclo menstrual y la menstruación; 2) Transformación de narrativas en torno al tabú menstrual: Mitos y estereotipos de la menstruación; 3) Reconocimiento del ciclo menstrual ovulatorio y las características de sus fases (menstrual, preovulatoria, ovulatoria, premenstrual). Estos contenidos enfocados desde una educación en derechos humanos y feminista.

Se sabe que son muchos más los temas que se pueden abordar en relación al ciclo menstrual y la menstruación siempre tomando en cuenta las diferentes categorías: biológica, emocional, cultural, política y espiritual de manera integral y entrelazada, por lo que se insta a continuar la producción de estrategias didácticas de otros contenidos de educación menstrual y al mismo tiempo ampliar las actividades sobre estos contenidos si se ve necesario, también modificar las actividades en relación con el contexto y necesidades de la población con la cual se está trabajando.

En todos los espacios educativos tanto formales, no formales e informales es urgente seguir creando nuevas narrativas en torno al ciclo menstrual y la menstruación, desnaturalizando estereotipos, mitos y tabúes en torno al tema que solo limitan el acceso

a los derechos sexuales y reproductivos de la niñez y adolescencia, para esto, es importante seguir generando estrategias que tenga un enfoque en educación en derechos humanos y educación para la paz, además desde un enfoque de género que aborde el tema desde la equidad, como lo son los feminismos.

Se hace necesario que las adolescentes y jóvenes tengan acceso a una educación menstrual que propicie espacios para el autoconocimiento e intercambio de experiencias con otras personas menstruantes, que de esta forma les permita generar alternativas de atención para sus enfermedades o afecciones relacionadas con sus propias experiencias menstruales, que incentive la recuperación de saberes ancestrales expropiados por los discursos hegemónicos médicos y comerciales, a partir también de permitir el diálogo de conocimientos y experiencias, validando así los saberes populares y creando nuevas narrativas desde las mismas niñas y adolescentes.

En lo que concierne a espacios de educación formal pertenecientes al Ministerio de Educación Pública, corresponde generar, formaciones específicas y sensibilización respecto al tema para las personas docentes a cargo de brindar este tipo de contenidos. Para todos los espacios educativos, es necesario generar un acercamiento a los derechos de la niñez y la adolescencia que conciernen a temas de educación y salud sexual y reproductiva, además de generar acercamientos igualmente a los estudios feministas que proponen una educación desde la equidad de género y que cuestionan las violencias y desigualdades por razones de género, es necesario romper también con los estigmas y tabúes que existen hacía los feminismos, reconociendo las violencias históricas hacia las niñas, mujeres y personas menstruantes.

Con respecto a la situación del embarazo en niñas y adolescentes en Costa Rica, es prioritario generar políticas y acciones de protección a las personas menores de edad,

para que realmente esta población pueda acceder al goce de sus derechos, además de acciones de prevención educativas en temas de violencia de género, educación sexual y menstrual, por lo tanto, se recomienda al Estado costarricense, en primer lugar priorizar la educación sexual y menstrual integral en escuela y colegios desde el enfoque de derechos humanos y de género, en segundo lugar brindar los recursos necesarios para que las personas menores de edad que resulten embarazadas, puedan optar por la interrupción del embarazo de forma segura, legal y gratuita y en última instancia que esto no sea posible o no sea una decisión de la persona menor de edad implicada, que se opte por brindar los recursos necesarios para que lleve un embarazo a buen término, y en tercer lugar, facilitar las condiciones de dar en adopción al bebé una vez que nazca, en caso de que así lo considere la persona menor de edad, y en razón de que la persona menor de edad considere la maternidad como una opción, brindar todos los recursos educativos, económicos, materiales y de acompañamientos necesarios para su desarrollo personal y su bebé.

Referencias

- Aguilar, A. (2022). *[Contra] narrativas menstruales desde Abya Yala*. Iximulew-Guatemala: Catafixia Editorial.
- Arias, F. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Caracas: Editorial Episteme.
- Balcazar, F. (2003). *Investigación acción participativa: Aspectos conceptuales y dificultades de implementación*. *Fundamentos de humanidades*. (4), pp. 7-8. Universidad Nacional de San Luis. San Luis, Argentina.
- Bejarano, C. (2021). *Educación menstrual como herramienta de participación ciudadana para la construcción de paz: un trabajo de acción-intervención en el barrio Villas de la Capilla en El Codito*. [Tesis de Licenciatura en Comunicación Social, Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia] Repositorio Institucional. <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/58805/TG%20-%20Bejarano%20Carolina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bello, C. (2020). *Introducción al psicodrama*. Guía para leer a Moreno. México. Editorial Colibrí.
- Bermúdez A. y Magendzo, A. (2017). *Pensando la educación en derechos humanos desde una mirada ética y controversial*. *Revista Latinoamericana de Derechos Humanos* 24 (2), pp. 17-33.
- Blázquez, M. y Bolaños, E. (2017). Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual. *Salud Colectiva*. 13. Universidad Nacional de Lanús. <https://www.scielosp.org/pdf/scol/2017.v13n2/253-265/es>

- Briden, L. (2019). *Como mejorar tu ciclo menstrual. Tratamiento natural para mejorar las hormonas y la menstruación*. GreenPeak Publishing.
- Builes, S. y Carmona, V. (2022) *Pedagogía menstrual para la resignificación del ciclo menstrual y la menstruación como propuesta de un programa de promoción y prevención basado en aprendizaje experiencial*. [Especialización en Promoción y Comunicación para la Salud, Universidad CES, Medellín, Colombia.] Repositorio Institucional. <https://repository.ces.edu.co/handle/10946/5788>
- Calafell, N. (2021). La educación menstrual como proyecto feminista de investigación/acción. *Revista Pedagógica*, 23.
<http://dx.doi.org/10.22196/rp.v22i0.6500>
- Cano, A. (2012). La metodología del taller en los procesos de educación popular. Uruguay. *Revista latinoamericana de metodología de las ciencias sociales*, 2, 22-52.
- Carvajal, M. (2011) *Vivencias de la menstruación y su relación con el auto-concepto de feminidad en mujeres costarricenses de tres generaciones consecutivas (abuela-madre-hija)* [Tesis de psicología, Universidad de Costa Rica] SIBDI UNA.
- Conejo, C. (2017) *El papel de la educación primaria en la promoción de derechos sexuales y reproductivos: propuesta de abordaje para el personal docente y administrativo de la Escuela Santa Elena, Monteverde*. [Proyecto de graduación maestría en Derechos Humanos y Educación para la Paz, Instituto de Estudios Latinoamericanos, Universidad Nacional de Costa Rica.] SIBDI UNA.

Díaz, C. (2010). Hacia una pedagogía en clave decolonial: entre aperturas, búsquedas y posibilidades. *Tabula Rasa*, 13, 217-233. Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2008) *Un Enfoque de la Educación para Todos basado en los derechos humanos: marco para hacer realidad el derecho de los niños a la educación y los derechos en la educación*.
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000158893?1=null&queryId=99057d15-7852-4296-849b-4afaa360a5a4>

Fondo de Población de las Naciones Unidas e Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2021). *Sistema de información estadística sobre nacimientos en niñas y adolescentes en Costa Rica 2000-2020*.
<https://costarica.unfpa.org/es/publications/folleto-sobre-nacimientos-en-ni%C3%B1as-y-adolescentes-en-costa-rica-2020>

Gray, M. (2010). *Luna Roja*. Madrid- España. Editorial Gaia.

Gurdián, A. (2007). *El paradigma cualitativo en la investigación socio-educativa*. San José, Costa Rica: Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC) y Agencia Española de Cooperación Internacional (AECI).

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. (sexta edición). México: McGraw Hill.

Herrera Flores, J. (2008). *La reinención de los derechos humanos. Presupuestos de una teoría crítica*. <http://www.derechoshumanos.unlp.edu.ar/assets/files/documentos/la-reinencion-de-los-derechos-humanos.pdf>

- Jares, X. (1998). Educación y Derechos Humanos. *Cuadernos Bakeaz*, (29).
- Lagarde, M. (1996) “El género”, *fragmento literal: ‘La perspectiva de género’, en Género y feminismo. Desarrollo humano y democracia*. Ed. horas y HORAS, España.
https://catedraunescodh.unam.mx/catedra/CONACYT/08_EducDHymediacionEscolar/Contenidos/Biblioteca/Lecturas-Complementarias/Lagarde_Genero.pdf
- Luján, M. (2010). *La Administración de la Educación no Formal aplicada a las Organizaciones Sociales: Aproximaciones teórico-prácticas*. Revista Educación, (34), 101-118. www.latindex.ucr.ac.cr/educacion-34'1-2010/educacion-34-1-2010-06.pdf
- Martínez, I. (2016). Construcción de una pedagogía feminista para una ciudadanía transformadora y contra-hegemónica. *Foro de Educación*. 14 (20), 129-151. Universidad Complutense de Madrid.
<http://dx.doi.org/10.14516/fde.2016.014.020.008>
- Medina, D. (2020). *Sembrando una mirada del ciclo menstrual, que aporta al cuidado del cuerpo/territorio en el Centro de Educación Popular Chipacuy*. [Trabajo de grado para obtener el título de Licenciada en Biología, Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá] <http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/13190>
- Mejía, J. (2004). Sobre la investigación cualitativa. Nuevos conceptos y campos de desarrollo. *Investigaciones Sociales*. 8(13), 277–299.
<https://doi.org/10.15381/is.v8i13.6928>
- Mejías, A. (2021). *Educación Menstrual: menos eufemismo y más realidad*. [Trabajo final de grado en psicología, Universidad Rovira I Virgili, Tarragona, España]

Repositorio Institucional URV.

<https://repositori.urv.cat/fourrepopublic/search/item/TFG%3A3408>

Ministerio de Educación Pública. (2016). *Educar para una nueva ciudadanía: Programa de estudio de ciencias: Primero y segundo ciclos de educación general básica.*

<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/programadeestudio/programas/ciencias1y2ciclo2018.pdf>

Ministerio de Educación Pública. (2017). *Educar para una nueva ciudadanía: Programa de Estudio de Afectividad y Sexualidad Integral, Educación diversificada.*

<https://www.mep.go.cr/programa-estudio/afectividad-sexualidad>

Ministerio de Educación Pública. (2017). *Programa de estudio de ciencias: Tercer ciclo de educación general básica.*

<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/programadeestudio/programas/ciencias3ci>

Ministerio de Salud Pública. (2011). *Marco conceptual y normativo de la política de sexualidad.* 1 ed. San José, Costa Rica. Recuperado de:

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/biblioteca-de-archivos/sobre-el-ministerio/politcas-y-planes-en-salud/politicas-en-salud/1038-politica-nacional-de-sexualidad-2010Red Latinoamericana y Caribeña de Jóvenes por los Derechos Sexuales y Reproductivos-2021-parte-i/file>

Ministerio de Salud. (2016). *II Encuesta Nacional de Salud Sexual y Salud Reproductiva, Costa Rica, 2015.* [https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2018/informe-](https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2018/informe-2daencuesta-2015.pdf)

[2daencuesta-2015.pdf](https://www.ucr.ac.cr/medios/documentos/2018/informe-2daencuesta-2015.pdf)

Mujica, R. (s.f.). ¿Qué es educar en derechos humanos?. *DEHUIDELA*, 15.

<https://www.corteidh.or.cr/tablas/r24456.pdf>

Murillo, J. y Varela, R. (2017). *Propuesta de gestión de espacios educativos alternativos para encuentros y vivencias de saberes bröran elaborada participativamente con niñas, niños jóvenes y personas adultas indígenas del Territorio Indígena Térraba*.

[Proyecto de graduación en Administración de Educación No Formal. Universidad de Costa Rica] <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-de-costa-rica/pedagogia/propuesta-de-gestion-de-espacios-educativos-alternativos-para-encuentros-y-vivencias-de-saberes-broran-elaborada-participativamente-con-ninas-ninos-jovenes-y-personas-adultas-indigenas-del-territorio-indigena-terraba-memoria/3745830>

Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe (OREALC/UNESCO Santiago). (2014). *Educación Integral de la Sexualidad: Conceptos, Enfoques y Competencias*. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000232800>

Organismo Internacional de Juventud para Iberoamérica. (2017). *Convención Iberoamericana de derechos de los jóvenes*. <https://oij.org/convencion-iberoamericana-de-derechos-de-los-jovenes-cidj/>

Proyecto Princesas menstruantes. (s.f). *Sección: Educación Menstrual*. (Párrafo 1)

Consultado el 28 de abril del 2022.

<https://www.princesasmenstruantes.com/educacion-menstrual-2/>

- Ramírez, C. (2022a). *Educación Menstrual Emancipadora, una vía para interpelar la misoginia expresada por el tabú menstrual*. Alcaldía de Medellín, Secretaría de las Mujeres. Colombia: Fallido Editores.
- Ramírez, C. (2022b). *Hacia una educación menstrual, un viaje por la geografía de mujeres latinoamericanas*. En Aguilar, A. (Ed.), [Contra] narrativas menstruales desde Abya Yala. Iximulew-Guatemala: Catafixia Editorial.
- Rincón, L. (2021). *Escarlata: Un ciclo menstrual consciente*. [Proyecto de grado en Arquitectura y Artes, Universidad Piloto de Colombia]Repositorio Institucional. <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/11231>
- Rodríguez, A. (2022). Contenidos de programas públicos. Educación menstrual en Costa Rica. *Ponencia. Tercer Encuentro Latinoamericano de educación, salud y activismos menstruales*. <https://escueladeeducacionmenstrual.com/wp-content/uploads/2022/12/Ana-Maria-Rodriguez-Pereira-Costa-Rica.pdf>
- Tarzibachi, E. (2017). *Cosas de mujeres: Menstruación, género y poder*. Editorial: Sudamericana.
- UNFPA publicaciones. (s.f). *Sistema de Información de Estadística sobre nacimientos en niñas y adolescentes en Costa Rica, 2000-2020*. https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/folleto_25_9_final.pdf

Anexos

Anexo 1. Planeamientos de talleres socio dramáticos y círculo de diálogo

Sesión #1 Taller sociodramático

Fecha: jueves 8 de setiembre

Hora: de 10am a 12md

Lugar: Gravilias de Desamparados, Edificio de innovación económica.

Materiales: Parlante, bola de plástico pequeña, hojas blancas cortadas en tiras, lápices, 3 Cartulinas, recortes de imágenes relacionadas a jóvenes y ciclo menstrual, goma, tijeras, marcadores, 3 cartulinas.

Objetivo: 1. Examinar las experiencias educativas formales, no formales e informales sobre el ciclo menstrual de un grupo de adolescentes y jóvenes madres con edades entre los 15 y los 20 años del cantón de Desamparados de San José.

Desarrollo:

1 Presentación facilitadora y equipo del PANI: Explicación de que se trata el taller-investigación.

2 Presentación de participantes

Primer momento: Música y caminan por el espacio, nos saludamos con diferentes partes del cuerpo.

Segundo momento: En círculo cada una va a presentar su nombre, decir algo que le gusta hacer y realizar un movimiento que las otras van a espejear.

3 Actividad: Palabra lanzada

Primer momento: En círculo se lanza una bola a una compañera y cuando la lanza va diciendo palabras que se le vengán a la mente cuando escucha la palabra menstruación.

Segundo momento: Se tira la bola de igual forma, pero esta vez se dicen palabras que se venga a la mente relacionadas al término ciclo menstrual.

4 Actividad: Completa la frase: Para mí el ciclo menstrual es.... Y crea una escultura corporal.

Primer momento: Se les da una franja de papel y un lápiz a cada participante para que completen la frase.

Segundo momento: Posteriormente se unirán en parejas, y ambas en conjunto van a representar por medio de una escultura corporal en conjunto ambas frases con una escultura para cada frase.

Tercer momento: Cada pareja presenta sus dos esculturas corporales, cuando presentan una escultura quedan congeladas y las compañeras que observan dirán que sentimientos o emociones les genera la escultura observada, al final de presentar ambas esculturas, leen la frase con la cual partieron para construirlas.

Pregunta guía actividad 4

¿Qué significa el ciclo menstrual en tu vida? ¿Qué relación tienen con su ciclo menstrual?

5 Actividad: Experiencias informales sobre el ciclo menstrual (Familia, amistades, calle, anuncios, redes sociales)

Experiencias no formales sobre el ciclo menstrual (Talleres ocasionales, ferias, stands)

Experiencias formales sobre el ciclo menstrual (Escuela, colegio)

Actividad collage de cada tipo de educación menstrual (formal, no formal e informal)

Primer momento: Realizar un collage sobre cada tipo de experiencias, para esto se dividen en 3 grupos, 2 de 3 y 1 de 4, en el que van a elaborar un collage a partir de imágenes, frases, palabras, dibujos, que represente lo que han escuchado y como ha sido el aprendizaje sobre ciclo menstrual en esos espacios.

Segundo momento: Cada grupo comparte el collage con el resto de sus compañeras, las otras compañeras que observan comentan si sus experiencias en ese ámbito de educación ha sido de igual manera o si ha sido diferente.

Pregunta Guía actividad 5

¿Qué tipo de experiencias educativas informales, no formales e informales sobre educación menstrual han tenido?

6 Actividad de cierre:

En círculo pasando una bola, cada una dirá una emoción o sentimiento que le genero este espacio de encuentro.

Sesión #2 Taller sociodramático

Fecha: miércoles 14 de setiembre

Hora: de 10am a 12md

Lugar: Gravilias de Desamparados, Edificio de innovación económica.

Materiales: Parlante, bola de plástico.

Objetivo: 1. Examinar las experiencias educativas formales, no formales e informales sobre el ciclo menstrual de un grupo de adolescentes y jóvenes madres con edades entre los 15 y los 20 años del cantón de Desamparados de San José.

1 Actividad de caldeamiento (apertura)

Caminar por la sala escuchando una música de fondo y llevando el ritmo de la música.

(Colocar música al inicio, para encontrar pareja)

2 Se retoma la actividad de la sesión pasada: Actividad: Completa la frase: Para mí el ciclo menstrual es.... Y crea una escultura corporal.

Primer momento: Se les da una franja de papel y un lápiz a cada participante para que completen la frase. Se les da una franja de papel a las participantes que no llegaron la sesión anterior. **(Este momento se realizó en la sesión anterior)**

Segundo momento: Posteriormente se unirán en parejas, y ambas en conjunto van a representar por medio de una escultura corporal en conjunto ambas frases con una escultura para cada frase. Caminando con música al detener la música, buscan pareja.

Tercer momento: Cada pareja presenta sus dos esculturas corporales, cuando presentan una escultura quedan congeladas y las compañeras que observan dirán que sentimientos o emociones les genera la escultura observada, al final de presentar ambas esculturas, leen la frase con la cual partieron para construirlas.

Preguntas de reflexión

¿Qué significa el ciclo menstrual en mi vida? ¿Qué relación tengo con mi ciclo menstrual?

3 Actividad sociodrama: Historias de educación menstrual

Antes compartir los collage realizados con el resto de compañeras

Cada grupo que realizó el collage representaran por medio de una historia como fue ese tipo de educación menstrual, la representaran como fue en una historia.

Compartir la construcción de los collage, que representa (explicación) las nuevas se incorporan al collage en el que más han tenido ese tipo de experiencias.

Primer momento: Se reúnen por grupos ya contruidos y contarán historias, anécdotas que hayan vivido en torno a ese tipo de educación menstrual.

Segundo momento: Escogen una de las historias o bien arman una historia a partir de todas las historias compartidas y construyen una dramatización (improvisada) que cuente esa historia

Receso refrigerio

Tercer momento: La presentan al resto de compañeras, una vez presentada, las compañeras que observan comentaran como se siente al ver esta historia y si ven necesario hacer un cambio o transfórmala como a ellas les hubiera parecido ideal que fuera ese tipo de educación o información sobre el ciclo menstrual.

Cuarto momento: el grupo escucha las propuestas y hacen una improvisación a partir de los cambios propuestos, sí es el caso.

4 Actividad de Cierre

En círculo pasando una bola, cada una dirá una emoción o sentimiento que le genero las historias vistas.

Sesión #3 Circulo de diálogo

Fecha: miércoles 21 de setiembre

Hora: de 10am a 12md

Lugar: Casa de derechos, Desamparados

Objetivo: Determinar los aspectos educativos necesarios para el abordaje de una educación no formal menstrual dirigida a adolescentes y jóvenes madres de contextos

urbano marginalizados, que promueva la vivencia del ciclo menstrual desde un enfoque de educación en derechos humanos y feminista.

Actividad 1 de apertura: Sociodrama.

La Menarquía: mi primera menstruación.

Cómo aprendí en qué consistía la menstruación.

Primer momento: Se reúnen por grupos ya contruidos y contarán historias, anécdotas que hayan vivido en torno a esas frases

Segundo momento: Escogen una de las historias o bien arman una historia a partir de todas las historias compartidas y construyen una dramatización que cuente esa historia.

Tercer momento: La presentan al resto de compañeras, una vez presentada, las compañeras que observan comentaran como se siente al ver esta historia y si ven necesario hacer un cambio o transfórmala como a ellas les hubiera parecido que fuera.

Cuarto momento: el grupo escucha las propuestas y hacen una improvisación a partir de los cambios propuestos, sí es el caso.

Actividad 2 Construcción colectiva sobre qué elementos importantes debería llevar una formación en educación menstrual

Por medio de una conversación guiada a partir de preguntas se conversara sobre los temas y formas en las que les gustaría aprender sobre el ciclo menstrual y que otras jóvenes también tengan esa oportunidad.

Para pasar la palabra se realizará por medio del objeto de la palabra: bola

Escribir Palabras claves en un papelógrafo.

Ronda de preguntas:

- 1 ¿Les gustaría aprender más sobre el ciclo menstrual?.
- 2 ¿Cómo les gustaría que sea la manera de aprender sobre el ciclo menstrual?.
- 3 ¿Qué tipo de actividades les gustaría realizar en un taller sobre ciclo menstrual?.
- 4 ¿En qué tipo de lugar o espacio les gustaría llevar un taller sobre el ciclo menstrual?.
- 5 ¿Qué temas les gustaría aprender sobre el ciclo menstrual, la menstruación y la sexualidad?.

Ejemplo: autoconocimiento, mitos sobre la menstruación, Anatomía de órganos del sistema sexual femenino, ciclo menstrual ovulatorio, salud menstrual (cuidados menstruales), emociones durante el ciclo menstrual, ¿Cómo saber cuándo estoy fértil?, Recursos y productos para usar en los días de menstruación.

- 6 ¿Qué preguntas o inquietudes harían ustedes sí estuvieran en este momento en un taller sobre ciclo menstrual?
- 7 ¿Qué les hubiera gustado que les explicaran a ustedes cuando estaban iniciando la pubertad (entre los 10 y 14 años), en el momento que estaban transitando por cambios corporales y cuando llego su primera menstruación?

Receso

Actividad 3: Construcción de collage colectivo en 2 grupos: llamado, construyendo nuestra propia educación menstrual deseada.

Primer momento: Construyen el collage con imágenes, palabras, dibujos y frases.

Segundo momento: Comparten con el resto de compañeras el collage elaborado.

Actividad 4 (Cierre) Frases de deseos sobre la educación menstrual.

Cada una escribirá en una franja de papel una frase de un deseo que tiene para todas las jóvenes con su proceso de educación menstrual completando la siguiente frase: Deseo que tu educación menstrual sea...

Se colocaran las franjas de papel en una bolsa y cada una sacara al azar un deseo que se dejara para sí misma.

Sesión #4: Dinámica 1: ¡¡¡Exploremos el ciclo menstrual ovulatorio!!!

Fecha: Jueves 6 de octubre del 2022

Hora: 10 am a 12 md

Lugar: Biblioteca pública de Desamparados Joaquín García Monge

Contenidos

- Ciclo menstrual ovulatorio y sus fases (Menstrual, Pre ovulatoria, Ovulatoria, Pre menstrual).
- Hormonas en las fases del ciclo menstrual.
- Características del flujo/moco cervical según la fase del ciclo.
- Características del cérvix según la fase del ciclo.
- Autoconocimiento del propio ciclo menstrual ovulatorio
- Relación del ciclo menstrual ovulatorio con la fertilidad.

- Emociones y sentimientos presentes durante el ciclo menstrual.

Momento 1: Conectando con la ciclicidad

Duración: 20 minutos

Materiales: Cartel de representación de la ciclicidad.

Desarrollo:

Para abrir la actividad se recomienda iniciar en forma circular, reflexionar dialogando acerca de que es la ciclicidad para cada participante, se puede tener un dibujo como el mostrado en la imagen, en la que se coloquen los nombres de las fases del ciclo menstrual ovulatorio, la duración aproximada de cada fase, y su relación con los ciclos de la luna.

Reflexión

Preguntas generadoras:

¿Qué entiendes por ciclicidad? ¿Cómo crees que actúa la ciclicidad en los cuerpos?
 ¿Conoces las fases del ciclo menstrual ovulatorio? ¿Qué sabemos de estas?.

Momento 2: Estaciones de exploración de las fases del ciclo menstrual ovulatorio.

Duración: 50 minutos.

Materiales:

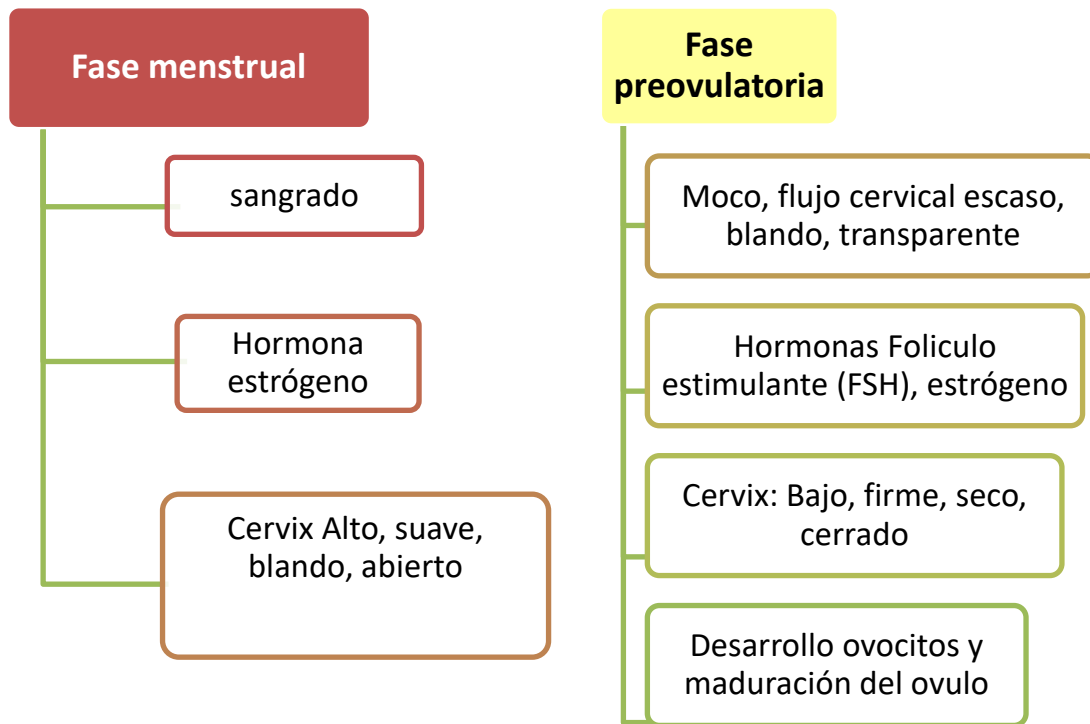
Teórico o visual posible de utilizar para reflejar características del ciclo menstrual ovulatorio:

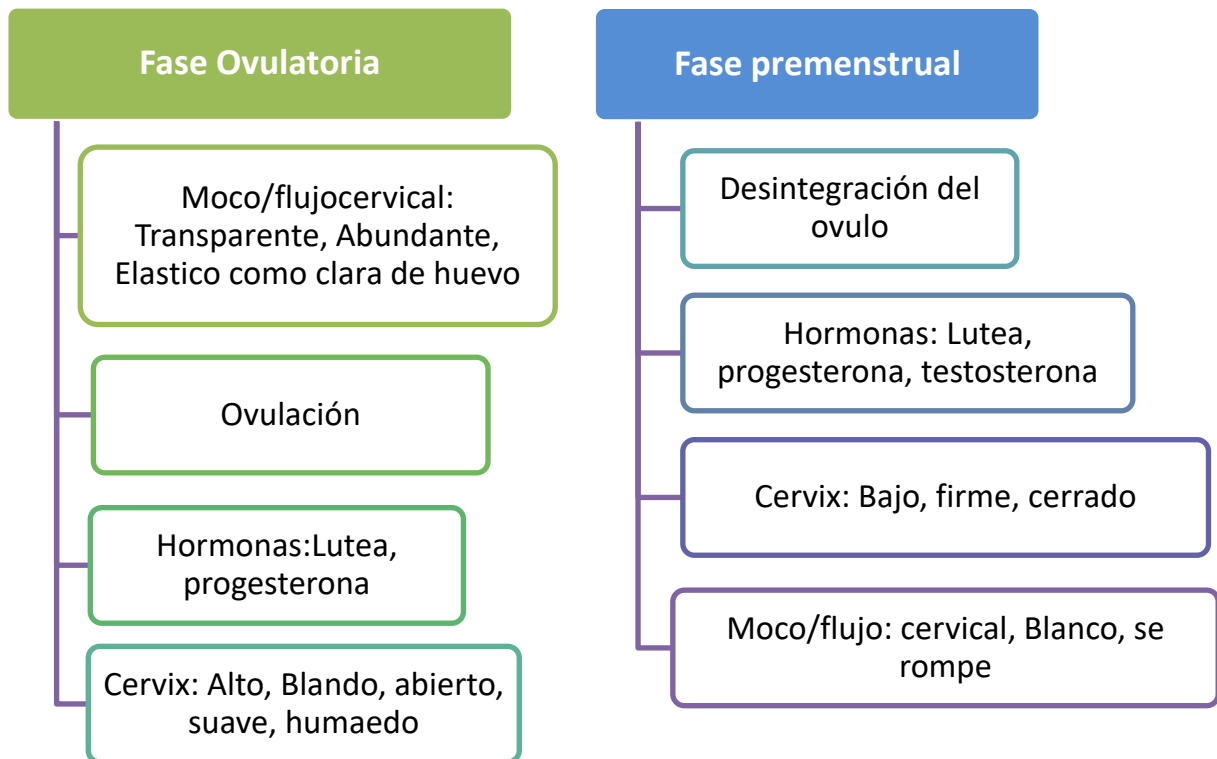
Para cada estación se puede escribir información por medio de fichas u hojas de colores, para que las participantes vayan leyendo mientras pasan por cada estación. A continuación

en la figura 20, se pueden observar algunas características que se pueden utilizar: (Flujo o moco cervical, cérvix, Hormonas).

Figura 20

Características de Cada Fase del Ciclo Menstrual Ovulatorio





Nota. Elaboración propia.

Otros materiales para desarrollar las actividades:

Fase menstrual: Pintura roja, pinceles, recipiente con agua y recipiente para mezclar pintura, cartulina o algo en lo que se puedan pintar encima, servilletas o paño de tela para limpiar.

Fase preovulatoria: piezas de diferentes materiales (Madera, plástico, papel, objetos de la naturaleza, clips).

Fase Ovulatoria: Audífonos, reproductor de música, canción, pañuelo, pluma.

Fase Premenstrual: Papel, lápiz o lapicero

Desarrollo: Esta es la dinámica central de exploración, para esto se van a crear diferentes estaciones, una por cada fase menstrual, en estas estaciones las participantes transitan, se les explica que pueden durar un tiempo aproximado (ejemplo aproximado 5 a 10 minutos por cada estación).

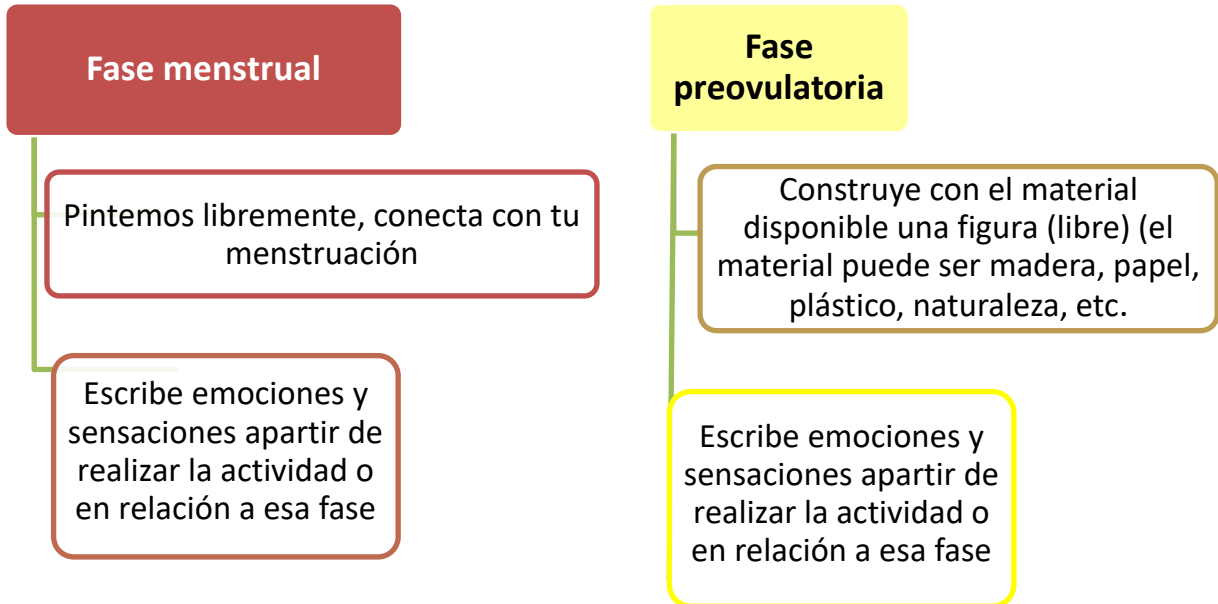
Actividades posibles a realizar en la exploración de cada fase menstrual:

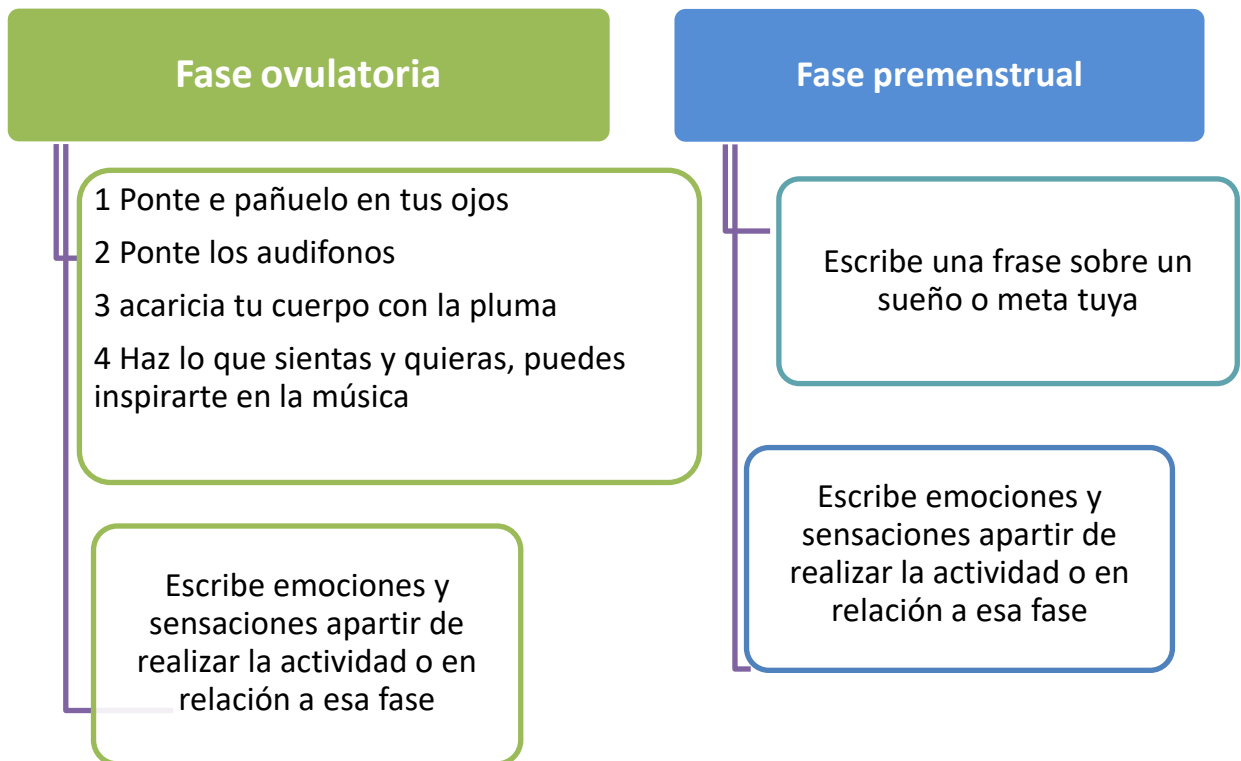
Se propone realizar actividades participativas, interactivas y creativas para que las participantes desarrollen de manera autónoma, con el objetivo de que tengan una experiencia corporal y emocional sobre cada fase menstrual.

A continuación se proponen en la figura 21, las posibles actividades a realizar para cada fase del ciclo menstrual ovulatorio.

Figura 21

Actividades Para Cada fase del Ciclo Menstrual Ovulatorio





Nota. Elaboración propia.

Momento 3: Compartir experiencias

Duración: 50 minutos (10 minutos por estación mínimo, se pueden dedicar 10 minutos para conversar sobre preguntas y reflexiones generales).

Materiales: Se hace la reflexión con los materiales abordados en el momento 2.

Desarrollo: Esta sería la última dinámica de la actividad, se pasa por cada estación junto con todas las personas participantes, para observar colectivamente las experiencias, las emociones, sensaciones, creaciones realizadas en cada estación y partir de esto generar diálogo y compartir preguntas que surgen.

Reflexión

Preguntas generadoras:

¿Cómo se sintieron explorando cada fase del ciclo menstrual? ¿Cómo es la vivencia en la cotidianidad de cada fase del ciclo menstrual?, ¿Se identificaron con las actividades e información en estaciones de cada fase?, ¿Qué preguntas quedan al respecto de cada fase?, ¿Qué otros aspectos les gustaría aprender en relación a las diferentes fases?.

Anexo 2. Consentimiento y asentimiento informado

FÓRMULA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

(Autorización de participación y consentimiento informado de personas menores de edad)

Nombre del Investigador Principal: Rebeca Varela Víquez.

Apoya en la coordinación de los talleres: Patronato Nacional de la Infancia, Oficina Local Desamparados, Oficina Local San Miguel de Desamparados.

Proyecto educativo denominado: “Taller participativo: experiencias educativas sobre el ciclo menstrual.

A. PROPÓSITO DEL PROYECTO: El presente taller es parte de una investigación educativa realizada por la estudiante Lic. Rebeca Varela Víquez de la maestría en Derechos Humanos y Educación para la paz de la Universidad Nacional denominada “Educación menstrual con enfoque de derechos humanos y feminista, a partir de las experiencias educativas formales, no formales e informales sobre el ciclo menstrual, de un grupo de mujeres adolescentes y jóvenes madres residentes de Desamparados, San José, Costa Rica.” y tiene por objetivos recuperar las experiencias educativas sobre el ciclo menstrual de adolescentes madres, con el fin de crear una guía didáctica de educación menstrual dirigida a jóvenes.

B. ¿QUÉ SE HARÁ?: talleres participativos y sociodramáticos, grupo de diálogo en los que se abordarán los siguientes temas:

- Experiencias educativas formales, no formales e informales sobre el ciclo menstrual.

-Aspectos educativos necesarios para el abordaje de una educación no formal menstrual.

- C. RIESGOS:** Al participar en este estudio usted no correrá ningún riesgo. Sin embargo, si por algún motivo usted no se sintiera cómodo (a) compartiendo su opinión sobre algún tema en específico, puede comunicárselo a la investigadora, quien respetara su decisión.
- D. BENEFICIOS:** Como resultado de la participación en este proyecto, el beneficio que obtendrá será compartir y reflexionar acerca de la educación sobre el ciclo menstrual, contribuyendo a la formulación de una guía didáctica de educación menstrual dirigida a jóvenes.
- E. ¿QUÉ PASARÁ EN EL FUTURO?** Cuando esté lista la guía didáctica y el informe de resultados del proyecto, se les enviarán los documentos elaborados.
- F.** Antes de dar su autorización para este proyecto usted debe haber hablado con o con alguno de los investigadores sobre este estudio y ellos deben haber contestado satisfactoriamente todas sus preguntas. Si quisiera más información más adelante, puedo obtenerla llamando a Rebeca Varela Víquez al 88838814 cuando guste.
- G.** Recibirá una copia de esta fórmula firmada para su uso personal.
- H.** La participación en este estudio es voluntaria. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento.
- I.** La participación en este estudio es confidencial, los resultados podrían aparecer en una publicación de resultados del proyecto bajo el nombre o anonimato de la persona participante, elija a continuación:

Bajo su nombre ()

Anónima ()

J. No perderá ningún derecho legal por firmar este documento.

K. Información médica a considerar:

Padecimiento de la persona menor de edad: _____

Medicación: _____

Alergias o intolerancias a: _____

Información de contacto

Nombre completo _____

Teléfono: _____

Lugar de residencia: _____ -

CONSENTIMIENTO

He leído o se me ha leído, toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla. Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada, he hablado con él o la investigadora y me ha contestado todas mis preguntas en un lenguaje entendible para mí, la participación de este proyecto es de forma voluntaria y conozco que tengo el derecho de negar la participación sin que esto me

perjudique de manera alguna., he recibido una copia de este consentimiento para mi uso personal.

Mediante el presente documento (nombre completo de persona encargada legal de la persona _____ menor _____ de edad) _____ con número de identificación _____ en calidad de padre, madre o persona encargada legal, autorizo la participación de (nombre completo de la persona menor de edad) _____ en el proyecto educativo denominado: "Taller participativo: experiencias educativas sobre el ciclo menstrual que se ejecutará en el Edificio de Innovación Económica de la municipalidad, costado norte de la plaza de Gravilias de Desamparados, los días, jueves 8, miércoles 14 y jueves 22 de setiembre del 2022 en un horario de 10:00am a 12:00md.

Por lo tanto brindo el consentimiento para que se realicen entrevistas, grabaciones y fotografías. Asimismo, autorizamos el uso de la imagen e información de _____ (nombre completo de la persona menor de edad) para que pueda ser utilizada en informes, documento de resultados de la investigación, folletos, boletines, videos, fotografías e información digital con fines educativos y de la investigación.

Nombre, cédula y firma del testigo

Fecha

Nombre, cédula y firma del Investigador que solicita el consentimiento

Fecha

Nombre, cédula y firma del padre/madre/representante legal (menores de edad) Fecha

FORMULARIO PARA EL ASENTIMIENTO INFORMADO**(Participantes mayores de 12 y menores de 18 años)**

Hola, mi nombre es Rebeca Varela Víquez soy estudiante de la Universidad Nacional y estoy haciendo un proyecto sobre “Educación menstrual con enfoque de derechos humanos y feminista, a partir de las experiencias educativas formales, no formales e informales sobre el ciclo menstrual, de un grupo de mujeres adolescentes y jóvenes madres residentes de Desamparados, San José, Costa Rica.”

En el proyecto abordemos los siguientes temas:

- Experiencias educativas y de información formales, no formales e informales sobre el ciclo menstrual.

-Aspectos educativos necesarios para el abordaje de una educación no formal menstrual.

Cuando nos reunamos, también va a estar presentes otras personas trabajadoras sociales del Patronato Nacional de la Infancia que están apoyando en la organización del taller.

Grabaremos y tomaremos fotografías de la actividad para que puedan ser utilizadas en informes y documento de resultados del proyecto.

Al ser parte de este proyecto estarás participando del taller participativo: experiencias educativas sobre el ciclo menstrual” que se ejecutará en el Edificio de Innovación Económica de la municipalidad, costado norte de la plaza de Gravilias de Desamparados, los días, jueves 8, miércoles 14 y miércoles 21 de setiembre del 2022 en un horario de 10:00am a 12:00md.

Debes decir si estás de acuerdo en participar en este estudio

Sí No

La participación en este estudio es confidencial, los resultados podrían aparecer en una publicación de resultados del proyecto bajo su nombre o anonimato, elija a continuación:

Bajo su nombre Anónima

Brindo la autorización para que se realicen entrevistas, grabaciones y fotografías. Así mismo, autorizo el uso de mi imagen e información para que pueda ser utilizada en informes, documento de resultados de la investigación, folletos, boletines, videos, fotografías e información digital con fines educativos y de la investigación.

Sí No

Sí aceptas participar, participarás por tu propia voluntad en los talleres que realizaremos. Tiene el derecho de negarse a participar o a discontinuar su participación en cualquier momento.

Si necesitas más información sobre este estudio, puedes obtenerla llamando a Rebeca Varela Víquez al teléfono 88838814 cuando guste.

Nombre del participante

firma

fecha

Nombre del Testigo

cédula y firma

fecha

Nombre del investigador(a)

cédula y firma

fecha