

Recuperación de la Menstruación en el Cuerpo-Territorio

**Horizontes Cíclicos y Corporales, Hacia la Recuperación de la Menstruación en los Saberes
del Cuerpo como Primer Territorio**

Nasly Licette Henao Granda

Licenciatura Educación Física, Universidad Pedagógica Nacional de Bogotá

Cat. Leonardo Andrés Aguirre Cardona

Agosto, 2023

Tabla de contenido

| | |
|---|-----|
| Dedicatoria y agradecimientos..... | 4 |
| Índice de tablas | 5 |
| Índice de figuras..... | 5 |
| Introducción | 6 |
| Capítulo I. Contextualización | 12 |
| Descripción de la Experiencia..... | 12 |
| Problema La desterritorialización de los Cuerpos Menstruantes | 14 |
| Aproximaciones Históricas..... | 14 |
| Cuerpo Menstruante Despolitizado en su Condición de Privacidad | 19 |
| El Negocio Redondo de la Higiene y Salud Femenina | 21 |
| El Precio de la “Cura” es Más Costoso que la Misma “Enfermedad” | 28 |
| Construcción Social de la Menstruación en un Marco Cultural Patriarcal..... | 31 |
| Representaciones y Prácticas de lo Menstrual en la Esfera Social..... | 36 |
| Necesidad | 39 |
| Oportunidad..... | 48 |
| Capítulo II. Perspectiva Educativa..... | 51 |
| Perspectiva Pedagógica..... | 52 |
| Pedagogía de la Liberación..... | 53 |
| Perspectiva Disciplinar..... | 61 |
| Educación Corporal | 62 |
| Perspectiva humanística | 67 |
| Feminismo Comunitario | 67 |
| Ser humano sociedad y cultura..... | 73 |
| Capítulo III. Diseño de Implementación..... | 82 |
| Macro Currículo | 82 |
| Currículo Ciclicidad Corporal | 85 |
| Diseño Curricular | 87 |
| Propuesta Metodológica | 93 |
| Evaluación Formativa..... | 105 |
| Micro Currículo..... | 112 |

| | |
|---|-----|
| Capitulo IV. Resultados de la implementación..... | 117 |
| Contexto de Implementación | 117 |
| Cuestionario Primer Acercamiento | 120 |
| Cartografías Corporales..... | 124 |
| Itinerarios Menstruales..... | 128 |
| Performance | 135 |
| Capitulo V. Reflexiones finales | 137 |
| Discusión Cuestionario | 139 |
| Discusión Cartografías Corporales..... | 150 |
| Discusión Itinerarios Menstruales..... | 158 |
| Reflejo Reflexión y Apertura de Posibilidades | 163 |
| Referencias..... | 170 |
| Anexos | 176 |

Dedicatoria y agradecimientos

Para esa mujer que asumió el camino desde su corazón y su útero, que dejó guiarse por su sentir en sus días de luna, quien ofrenda su sangre a la tierra y se cultiva en ella, la misma que hoy quiere honrar a todas y a todos con los que ha escrito su historia.

A mi madre Emma por su amor y contención, por el linaje que atesoramos.

A mi padre James por su ejemplo y fiel consejo “Nadie dijo que fuera fácil, pero tampoco imposible, todo con esfuerzo se consigue”.

A Laccen mi compañero de vida, por su don de la palabra siempre certera y su feminidad encarnada que es mi complemento, este nuestro proyecto de vida.

A mis hijas Aluna por su gran sabiduría “Se que lo vas a lograr” y Amaru por su fuerza, los llevo en mi ser. Que mi ausencia sea siempre motivo de admiración.

A mi familia por el apoyo incondicional.

A mis mujeres, esas hermanas que me regala la vida y que a su lado me reconozco reconociéndolas. También a esas otras que fueron una fuente de inspiración, de quienes entre líneas pude sentir su lucha, su amor, su esencia y alimentaron mi convicción, por ellas hoy me sumo a la voz que se alza y al cuerpo que resiste.

A mis docentes y compañeros, a esos que de una u otra manera creyeron en esta propuesta, a quienes dedicaron escucha y atención, a ellos los recordare por su valioso compromiso con esta profesión.

A los estudiantes que hicieron posible los encuentros, en ellos se encuentra la semilla, el llamado es a cuidar de ella y asumirse sensibles, concientes y políticos para el cambio.

Soy porque somos y por ello gracias infinitas.

Índice de tablas

| | |
|---|-----|
| Tabla 1 Características de la evaluación del, para y como aprendizaje..... | 105 |
| Tabla 2 Proceso evaluativo de la propuesta curricular | 109 |
| Tabla 3 Cuestionario instrumento de recolección de información | 121 |
| Tabla 4 Reconstrucción de las respuestas del cuestionario..... | 122 |
| Tabla 5 Taller Acuerpamiento # 7 Mapas que sostienen | 124 |
| Tabla 6 Resultados de la cartografía corporal..... | 126 |
| Tabla 7 Resultados de los Itinerarios menstruales | 129 |
| Tabla 8 Variables y frecuencia de cuestionario | 133 |
| Tabla 9 Variables y frecuencia de cartografías corporales | 134 |
| Tabla 10 Variables y frecuencia de los itinerarios menstruales..... | 134 |
| Tabla 11 Instrumento de triangulación | 139 |

Índice de figuras

| | |
|--|-----|
| Figura 1 Perspectiva pedagógica | 52 |
| Figura 2 Perspectiva disciplinar..... | 61 |
| Figura 3 Perspectiva humanística | 67 |
| Figura 4 Estructura de la propuesta de implementación..... | 86 |
| Figura 5 Perspectivas y categorías propias de la perspectiva educativa..... | 87 |
| Figura 6 Diseño curricular | 91 |
| Figura 7 Tejido propósitos de aprendizaje..... | 91 |
| Figura 8 Métodos de aprendizaje para cada acontecimiento de sentido..... | 97 |
| Figura 9 Ciclo de evaluación formativa..... | 107 |
| Figura 10 Diario de campo | 112 |
| Figura 11 Currículo Ciclicidad Corporal..... | 114 |

Introducción

A continuación, se presenta cómo surge la propuesta a partir de una experiencia personal, describiéndose desde allí un sentido vivencial que revela la emergencia de pensar la menstruación, entendiendo la menstruación como un suceso trascendental en la realidad de quien la encarna y también de quien la percibe; y por tanto, se expone, cómo a través del uso de la pregunta y confrontación en el diálogo, se llega a cuestionar sobre eso de la menstruación en lo humano, de donde empiezan a convergir caminos hacia la reflexión, que revelan como el proyecto profundamente minado por el patriarcado ha privado al ser menstruante de su reconocimiento sensible, consciente y político, dando paso al problema que se convoca, y el cual implica situar al Ser corporal menstruante en su cotidianidad, en su diario vivir y convivir con ello dentro de una construcción simbólica.

Existen varios sistemas de dominación que han generado opresión estigmatización y violencia sobre los cuerpos menstruantes, afectando significativamente cada uno de los factores implicados en el desarrollo humano, tales como históricos, ideológicos, económicos, políticos, sociales y culturales. Este trabajo presenta la censura en torno a la menstruación y destaca como se ha negado su valor desde una dimensión simbólica y expresiva, configurándola hacia una desterritorialización del propio cuerpo, es decir, que todo aquello que ha implicado como tabú, discriminación, estereotipo, u otras formas perpetuas patriarcales, anulan el reconocimiento de la menstruación como parte integral de la identidad corporal; es por esto que se ha trazado una intención de comprender y poder visibilizar la importancia que merece pensar de otra manera a las corporalidades menstruantes, cuestionando desafiando y rompiendo las estructuras elementales de la realidad.

Como necesidad crucial para contrarrestar el problema anteriormente expuesto, se destaca la educación menstrual en su esencia de deconstruir el estigma patriarcal promoviendo una visión liberadora de la menstruación. Su sentido educativo fomenta tanto personal como comunitariamente acompañar el proceso de reflexión y reinterpretación desde nuevos modos de relacionarse con el cuerpo buscando así resignificar la experiencia de las personas menstruantes. De esta manera surge la oportunidad de unir fuerzas para contribuir junto con la educación corporal como discurso emergente, al descubrimiento en la exploración y experimentación de otras posibilidades de aprendizaje fuera de lo impuesto, este enfoque también persigue la lucha emancipadora de la transformación social, potenciando el significado, la expresión y la creatividad en la acción educativa.

Para fundamentar teóricamente este proyecto, se apoyó en la pedagogía crítica de Paulo Freire, cuyo enfoque se centra en la liberación y transformación social a través de la educación. La conciencia crítica, el diálogo y la praxis se convierten en los medios de cambio, permitiendo a los educandos comprender su opresión y las estructuras de poder, así como desarrollar un pensamiento reflexivo y una acción transformadora.

Asimismo, se basa en la educación corporal, que busca resignificar la desterritorialización del cuerpo en relación con la menstruación y promover una apropiación de los cuerpos. Esta perspectiva reconoce la experiencia corporal como una totalidad significativa, estableciendo una relación dialógica con el otro y con el mundo. A través de la reflexión sobre el cuerpo en la práctica educativa, se desafía enunciados normativos y dóciles, potenciando la expresión creativa y la exploración de nuevas posibilidades de aprendizaje. Además, se abraza el enfoque ideológico del feminismo comunitario, que busca la liberación y el desarrollo humano desde una perspectiva humanística. El cuerpo-territorio

se convierte en el eje principal que da coherencia a nuestras perspectivas, promoviendo la reapropiación del cuerpo y la denuncia de la dominación patriarcal. A través de este enfoque, se busca configurar nuevas formas de vida comunitaria y fomentar una conciencia crítica colectiva.

Mediante la integración de los enfoques anteriores se aspira contribuir a la transformación social, potenciando el significado, la expresión y la creatividad en la acción educativa, al reconocer la menstruación como parte integral de la identidad corporal, se busca empoderar a las personas menstruantes y promover una sociedad más inclusiva, donde se reconozcan y respeten todas las experiencias corporales. Este proyecto educativo surge del reconocimiento de un ser humano sensible, conciente y político educado con otros desde el acuerpamiento que se basa en compartir y abordar la experiencia menstrual de manera colectiva, rompiendo las opresiones patriarcales y coloniales. A través de la educación comunitaria y la integralidad, se busca sanar y mejorar las condiciones de vida, creando dinámicas alternativas de conocimiento, organización y bienestar, características de una cultura menstrual alternativa que busca transformar las construcciones corporales, promoviendo una ética del cuidado y la calidad en la vivencia menstrual acorde con la plenitud de la vida, construyendo espacios y discursos dignos.

En el ámbito educativo, es fundamental reconocer los derechos de los estudiantes y llevar a cabo una investigación ética y consciente del currículo. Con este fin, se propone el desarrollo de un currículo que incorpore la ciclicidad corporal y reconozca su importancia en la educación, alejándose así de enfoques lineales y adoptando una perspectiva cíclica. Cada experiencia de aprendizaje sería única y distinta, reflejando el flujo constante de cambios. El currículo de Ciclicidad Corporal va más allá de lo físico y biológico, centrándose en la

participación de la subjetividad y la emergencia del cuerpo. De acuerdo con la idea de que el cuerpo es nuestro punto de vista sobre el mundo y nuestro medio para interactuar con él. Este enfoque busca resignificar la naturaleza de la experiencia menstrual, reconociéndola como un acto constitutivo del cuerpo y su función simbólica, con el anhelo de emancipación.

Así, el currículo busca superar las nociones dominantes y colonizadoras en torno a la menstruación, mediante una perspectiva fenomenológica que valore las experiencias y relaciones humanas relacionadas con ella, promoviendo una comprensión más profunda y empática de su importancia en la vida de las personas.

El currículo de Ciclicidad Corporal se apoya en el enfoque de triangulación o alineamiento constructivo para enriquecer la experiencia de aprendizaje. Esto implica diseñar el currículo, evaluar y utilizar métodos de enseñanza que fomenten la responsabilidad y el compromiso de los estudiantes con su propio aprendizaje. Además, se establecen relaciones transversales que hilan la perspectiva educativa, situando así el proceso de formación en la estructura del diseño curricular situando las categorías principales. La sensibilidad, entendida desde una dimensión estética, promueve la autonomía, el pensamiento creativo y el trabajo en grupo, generando relaciones de respeto y diálogo que permiten una lectura crítica de la realidad social. Por su parte, la conciencia abarca la comprensión del mundo a través de interpretaciones y conocimientos, mientras que la dimensión histórica estimula la curiosidad y la constante búsqueda de conocimiento. Y por último la resistencia y la creatividad política revelan nuevas percepciones y conocimientos en el ámbito educativo, liberando así la conciencia y fomentando la acción transformadora.

Además, se destaca la importancia de la sensibilización como herramienta para el reconocimiento del ser y la transformación de las desigualdades. La sensibilización implica

abrir los sentidos y reflexionar sobre las problemáticas y opresiones presentes en las relaciones de poder, generando cambios tanto a nivel personal como social. En cuanto a la evaluación, se enfatiza la evaluación formativa y la retroalimentación reflexiva del aprendizaje. Esta evaluación abarca todas las actividades realizadas por los profesores y/o los estudiantes, proporcionando información que puede ser utilizada como retroalimentación para modificar las actividades de enseñanza y aprendizaje. Se destaca la importancia de la observación como una forma de recopilar evidencia que respalde el proceso de aprendizaje.

La evaluación formativa se concibe como un proceso continuo e integrado, que ocurre durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. Se basa en un ciclo constante de interacciones pedagógicas entre docentes y estudiantes, así como entre los propios estudiantes, con el objetivo de recoger evidencia sobre los aprendizajes y tomar decisiones oportunas en función de ello, este enfoque describe procesos clave que deben tenerse en cuenta como una "carta de navegación" para incorporar la evaluación formativa en las prácticas pedagógicas.

En el ámbito de la educación superior, la propuesta que se presenta encuentra su contexto de aplicación en la Facultad de Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, sede Valmaría, ubicada en la ciudad de Bogotá D.C. La Facultad de Educación Física tiene una clara misión de formar profesores de pregrado y posgrado con bases pedagógicas, científicas y humanísticas, y fortalecer la investigación en el ámbito educativo y disciplinar. Su visión es ser una unidad académica líder, enfocada en programas de investigación y formación que proyecten una educación más humana y acorde con las necesidades de la sociedad colombiana.

Se aborda la implementación de la propuesta curricular con el grupo de estudiantes seleccionado, y se presenta los resultados obtenidos mediante algunas técnicas de investigación y análisis de contenido. Dichos resultados permiten comprender de manera más profunda la percepción y experiencia de los estudiantes en relación con la temática de la menstruación y su relevancia en el contexto educativo.

Para las discusiones y los análisis, se ha desarrollado un instrumento que permite identificar categorías emergentes y sistematizar los resultados más significativos obtenidos de los datos recopilados. Asimismo, se respaldan estos resultados con fuentes teóricas relevantes, lo que contribuye a enriquecer el análisis y proporcionar un fundamento sólido para las reflexiones finales. Esta investigación representa un esfuerzo por arrojar luz sobre un tema importante y poco explorado, permitiendo una reflexión crítica sobre la menstruación y su importancia para la formación de profesionales en el área de Educación Física. Mediante la propuesta se espera contribuir al enriquecimiento del conocimiento y promover un diálogo abierto sobre esta temática en el ámbito educativo.

Capítulo I. Contextualización

“No puedo pensar sin un hacer que contribuya a la comunidad en la que una vive. Pensar de forma situada y encarnada”. Walsh C.

Descripción de la Experiencia

Es importante destacar que el impulso o la inclinación por este tema no se sitúa en las dinámicas propias del proceso de formación (observaciones – sistematizaciones de semestres anteriores) más bien sí, germina como un constructo desde la propia experiencia, siendo oportuno tomarlo como una propuesta para ser interpretada desde la investigación académica y que logre impactar como una acción educativa y comunitaria, queriendo sobrepasar el papel objetivo, admitiendo una postura activa y crítica del proceso. Se debe mencionar que fue precisa la participación en distintas instancias evocadas al tema, como talleres, cursos, conversatorios y otros procesos de educación “popular-informal”, en la pretensión de reflexionar sobre, ¿Que significa la menstruación en relación con el cuerpo? en estos círculos de mujeres se pudo revelar que aún es latente el tabú que existe en torno al tema de la menstruación, ya que de fondo devienen juzgamientos, señalamientos sociales, también creencias del saber y poder biomédico en relación a la construcción del cuerpo de mujer visto como patológico. Estos conocimientos se personificaron desde el intercambio de experiencias e interpretaciones, junto a otras mujeres de origen rural y urbano, abuelas y también encuentros con sabedores indígenas, lo que inevitablemente convierte a estos encuentros en instancias de reflexión y debate acerca de cuestiones que van más allá de lo meramente biológico, la comprensión del cuerpo reproductivo, o las afectaciones en la salud; es pensar lo que implica ser cuerpo menstruante en el proyecto

moderno- de orden patriarcal, el cual los ha destituido de su gran virtud de vivenciar más que con naturalidad, con apropiación y confianza semejante experiencia.

La principal motivación que ha encausado este tema, ha nacido de un llamado personal que suscito constantemente un despertar de conciencia, en la necesidad de comprender a partir de un barrido histórico y en relación con la cotidianidad, los más íntimos apegos que posicionaron al cuerpo menstruante determinado bajo la norma y lo “esperado a ser” desde perspectivas occidentales, estas ideologías han establecido un marco en el cual se regula, vigila, normaliza y segrega el cuerpo femenino. Ser una mujer implica estar sujeta a expectativas particulares; su cuerpo es considerado como un fracaso, ya que no es un cuerpo masculino. Como resultado, la mujer experimenta una sensación de privación, ya que no siente los órganos y sus funciones como propios, convirtiéndose en una víctima de su propio cuerpo (Corvalán & Maestre, 2017) Es decir, emerge la búsqueda de complejizar, diversificar y cuestionar el significado de lo que demanda la condición de nacer y ser mujer, o habitar un cuerpo menstruante; destacando así el pilar fundamental para navegar en un mar de incertidumbres sobre lo que significa la corporalidad y el vínculo con la menstruación, con el ánimo de transformar la experiencia subjetiva y simbólica que desde los mecanismos de dominación se sufren, y a la vez anhelando superar el común denominador de la sistemática configuración capitalista y patriarcal que coacciona en los cuerpos menstruantes para hacerlos funcionales y reproductivos.

Problema La desterritorialización de los Cuerpos Menstruantes

Aproximaciones Históricas

Las sociedades humanas a lo largo de la historia se han visto atravesadas o afectadas por las dominaciones, producto del poder en su máxima expresión, la distribución de este poder se ha dado bajo la premisa de los más fuertes sobre los más débiles, (división entre opresores y oprimidos), planteándose una lógica desde la desigualdad cuyas consecuencias surgen de polo a polo, según (Santos, 2010) se observa que la dominación se manifiesta a través de diversas formas de sufrimiento, que van desde la discriminación y la exclusión, hasta la marginación y la eliminación física, psíquica o cultural, estas formas de sufrimiento incluyen la invisibilización. Sintetizando dichos efectos, se considera a la opresión como fundamento del poder, enfocado a fines concretos de control, normalización y sumisión, según (Santos, 2017) se considera así que aquellas personas que sufren las consecuencias más graves son aquellas que se encuentran excluidas debido a las diversas formas en que se conectan los principales sistemas de dominación en nuestras sociedades: el capitalismo, el colonialismo y el patriarcado.

A partir de estos modelos de poder entrelazados y configurados históricamente, es posible analizar cómo estos sistemas de dominación según (Santos, 2017) se impusieron tanto en los cuerpos como en los territorios, especialmente en lo que se conoce como América, se los utiliza como instrumentos de sacrificio con el propósito de acumular riqueza. Se puede observar un conflicto directo entre los cuerpos y los territorios, ya que se convierten en el enfoque principal que revela y permite comprender el acaparamiento sin límites de las fuentes de vida. (Jiménez, 2020) sostiene que este conflicto se aborda a través de intrincados entrelazamientos,

con el objetivo de preservar y perpetuar la diversidad y singularidad de la vida. Quedando subsumidos en el interés de la extinción y la depredación del capital, constituyendo crisis en su forma de realizar abuso y explotación compulsiva.

En la modernidad, los cuerpos se conceptualizaron como materia inerte y salvaje que debía ser regulada mediante la voluntad y la razón, así como a través de distintas técnicas y saberes que impusieron la escisión y el antagonismo entre razón y cuerpo. (Jiménez, 2020, p. 4)

Esto estableció dominaciones sobre los cuerpos al considerarlos opuestos a la razón y etiquetarlos como instintivos, pasionales e indomables. Así, el poder se construyó en base a diferencias sexuales, raciales y otras, despojando a los cuerpos humanos de sus propias posibilidades, deseos e intereses. También se encuentra la individualización, proceso que se basa en la autosuficiencia y una competencia continua, lo que interviene en las formas de vivir y relacionarse en las sociedades, prescribiéndose a la dependencia del capitalismo sobre estas ya que busca en sus estrategias desestabilizar a las comunidades mediante la ruptura de los vínculos comunitarios y familiares privándoseles de sus libertades y decisiones.

Otros de los alcances que el modelo hegemónico manipulo para su máxima utilidad según (Jiménez, 2020) concebir a la naturaleza como algo externo, diferente e inferior al ser humano, susceptible de ser explotado y subyugado en aras del progreso. Fijándose en la apropiación de los recursos de la naturaleza tomados como medios de producción, de los procesos de privatización, de extractivismo y explotación de fauna y maltrato de flora a costo del acaparamiento, por medio de la violencia sistemática y desenfrenada que atropella constantemente derechos de poblaciones y garantías de las tierras en plena impunidad. Todos los

daños aquí expuestos se justifican en la creencia de que todo sacrificio conlleva una buena recompensa y desde esta lógica son pocos los que se benefician de ella y muchos los que se someten para conseguirlo.

Tomando en cuenta los escenarios previamente mencionados donde el poder se hace evidente, se pretende hacer un cruce de aquellos procesos ocurridos en los cuerpos territorios a causa de la patriarcalización, ya que con base a la incrementación de violencias degradantes, las condiciones de vida se ven deterioradas, surgen transformaciones aceleradas de la percepción personal y colectiva porque repercuten a la pérdida de la soberanía de los pueblos, se producen alteraciones en las sensaciones, creando dolores emocionales y daños corporales, consumando los cuerpos a enfermarse por desequilibrios naturales y sociales, inducido por las carencia de pertenencia y la pérdida de conexión con el mundo, ya que el sistema de poder busca los efectos de acostumbramiento, aceptación y adaptación.

Es importante tener que mencionar que una característica más de estos procesos de dominación se amplía en la violencia contra las mujeres. Según los estudios de (Federice, 2010) y (Mies, 2019) , se destaca que esta situación se debe a la necesidad de asegurar, a través de las mujeres, la continuidad de la esclavitud. Además, su domesticación implicó la privación de su conocimiento y poder, al separarlas de las comunidades con el objetivo de debilitar las resistencias que surgían de su oposición. También se implementaron normativas que privaron a las mujeres de su autonomía, libertad y poder, sometiendo sus cuerpos a la opresión y resultando en la pérdida de su conocimiento, habilidades, alegrías y placeres (Cruz & Jiménez, Cuerpos, Territorios y feminismos Compilación latinoamericana de teorías, metodologías y prácticas políticas, 2020).

Haciendo síntesis de lo anterior, se puede notar la complicitad que ha manado por parte del orden patriarcal y colonial, quedando estrechamente unidas a una ideología occidental justificando además su operación estructural sobre las sociedades, particularmente valiéndose de la negación de los otros cuerpos, conocimientos y formas de correspondencia siendo distorsionadas en su raciocinio. Con esto se puede hablar de las mutaciones que se han ido adoptando a las nuevas sociedades donde todavía se observan estas formas de represión. Puntualmente la opresión persiste, como señala (Mota, 2019) ya que la menstruación, con su dolor, su falta de visibilidad y su menosprecio, actúa como un recordatorio constante de esta realidad. Por lo tanto, la negación de la menstruación funciona como una practicas reproductora del sistema que oprime los cuerpos femeninos. Tanto los cuerpos femeninos como los territorios han experimentado un profundo impacto debido a la intersección de las estructuras patriarcales, coloniales y capitalistas. Estos cuerpos han sido afectados por la cultura dominante, mientras que los territorios han sido utilizados como zonas sacrificiales. Esta influencia ha debilitado diversos aspectos biológicos, psicológicos, emocionales, simbólicos y espirituales que conforman y rodean tanto los cuerpos como los territorios (Jiménez, 2020). Sobre los cuerpos menstruantes existe una categorización normatizada y transportada a un término de género, como condición inferior en una matriz binaria, jerárquica y opresiva. En el atributo de la tradición doméstica, invisibilizándola, resultando que el sangrado para muchas mujeres casi es un estigma identitario, pues no es excepción la implantación mental y física de además tildar el ciclo menstrual en lo obscuro y un acto banal, es decir, algo que debe quedar fuera de los sentidos, "características de determinadas fases de la sexualidad femenina son interpretadas como una alteración de lo deseable y no como cualidades saludables y positivas, lo que ocurre en relación, por ejemplo, a

la fase premenstrual, menstrual, el puerperio o la menopausia" (Salvia, 2012 citado por Corvalán & Maestre, 2017, p.79).

Así, la menstruación vista en el pensamiento occidental se la ha mitigado en la concepción de cuerpo que sufre el fenómeno de menstruar, esto sirvió como estrategia de subordinación para instaurar cierta expropiación y enajenación de los cuerpos femeninos, lo que simbolizó para las sociedades colonizadas un tránsito histórico en la experiencia viva alrededor de sistemas patriarcales y falo-céntricos imperantes. (Segato, 2014) expresa que la posición masculina secuestra para sí la plataforma de enunciación de verdades de interés universal llamada 'Esfera pública' y se coloca en la posición de sujeto paradigmático de lo humano pleno y englobante, en un gesto que expulsa a la posición femenina, en calidad de margen, resto, particularidad, cuestión íntima. De tal manera la idea de aislamiento del cuerpo femenino en las sociedades occidentales, permite reflexionar sobre la condición cultural que ha sido impuesta y homogenizada en relación con la menstruación. Esta imposición de poder, predominantemente masculino, ha llevado a la desterritorialización de los cuerpos menstruantes, negando así su proximidad y la posibilidad de reconciliarse con su propia experiencia, de identificarse y de empoderarse en el acto de sangrar.

Este proceso de desterritorialización y coartación de la experiencia menstrual representa una pérdida significativa para las mujeres, ya que se les niega la oportunidad de conectarse con una parte fundamental de su ser, la menstruación, lejos de ser una debilidad o una condición inferior, debería ser reconocida como un proceso poderoso que está intrínsecamente ligado a la trascendencia subjetiva.

La imposición de poder masculino, a través de la marginación y el estigma asociados con la menstruación, busca perpetuar una estructura de desigualdad y dominación, al desterrar y silenciar la experiencia menstrual, se perpetúa una visión restrictiva y limitada de la feminidad, que afecta la autoestima, la autonomía y la capacidad de las mujeres para reclamar su poder y autoridad en todas las esferas de la vida. Es crucial cuestionar y desafiar estas normas culturales impuestas, y reconocer la menstruación como una experiencia sagrada y valiosa. Al hacerlo, se crea un espacio para que las mujeres se empoderen, se conecten con su propio cuerpo y se reafirmen en su identidad, liberándose de la opresión y redefiniendo los significados y roles asociados con la menstruación.

A continuación, se busca exponer las circunstancias dentro de las cuales se ha censurado la menstruación, es pertinente ir a los razonamientos de dominación y opresión, las cuales crearon tensiones y expropiaciones de estos cuerpos negándosele el valor de estar reconocido como una identidad corporal cíclica. Ya que a esta identidad se ha moldeado por diferentes narrativas teóricas y conceptuales que han sido originadas por dispositivos históricos, ideológicos, económicos, políticos, sociales y culturales.

Cuerpo Menstruante Despolitizado en su Condición de Privacidad

Ahora no menos importante lo político se descoloca por completo frente al tema de la menstruación, esta pasa por lo privado, como una cuestión restringida de aquellas minorías políticas denominados aquí cuerpos menstruantes. Se encuentra que, los cuerpos han estado atravesados por relaciones de poder de acuerdo con el género, al sexo, la raza, la clase social, incluso la edad. Se remite en concreto a Foucault, quien bien a podido leer estas condiciones en la realidad cuando define “los cuerpos dóciles” refiriéndose a ellos como objeto y blanco donde

reina el poder. Según (Foucault, 2002), se refiere a un cuerpo que se manipula, al que se da forma, que se educa, que obedece, que responde, que se vuelve hábil o cuyas fuerzas se multiplican. La función de utilidad o cosificación del cuerpo tiene como consecuencia la facilitación de su modelación, ya que desarticula y fragmenta al cuerpo al ejercer sobre él una dominación que debilita, permitiendo un mayor control sobre él.

En el viaje de la colonización la condición de control se mantuvo sobre los cuerpos de los “otros” sobre los que recayó la domesticidad, resultado de la dominación constante, masiva y establecida en la voluntad del amo y señor, Según el registro colonial que tienen los pueblos originarios en relación con la dimensión corporal menstruante, se perdió de generación en generación desde la misma comunidad, un ejemplo de ello lo narra (Orobajo, 2021-presente 13m 35s).

Es importante mencionar que dentro de nuestra historia la práctica del cuidado menstrual se perdió por varias generaciones, la mayoría de nuestras madres y abuelas no vivieron practicas medicinales, espirituales, rituales alrededor de la menstruación, de hecho, fue todo lo contrario, a nuestras abuelas a nuestras madres se les enseñó el desprecio por su sangrado, el ocultamiento y se les enseñó a ser visto como acto sucio y del cual no había que nombrar y mucho menos mostrar.

Por esto es conveniente analizar como las nuevas generaciones entienden el ciclo menstrual desde una mirada alternativa al modelo medico científico y cultural hegemónico, de manera que la menstruación se convierta en un espacio de disputa política, en consecuencia, se reconoce los efectos que estas prácticas dóciles-utilitarias han tenido en los cuerpos de las mujeres, según (Jiménez, 2020), señala que la docilidad implica el ejercicio de un poder que

examina, descompone y recompone el cuerpo mediante mecanismos que manipulan de manera precisa los gestos y comportamientos en función de la utilidad, estos mecanismos se basan en ideas de rapidez y eficacia en el uso del cuerpo. Sobre el cuerpo que menstrua es posible analizar aspectos culturales y las relaciones de poder opresivas, sujetas a ideologías jerárquicas dicotómicas desde nociones patriarcales, tomando en cuenta que el cuerpo está inserto en un contexto que devela los constructos sociales e histórico, y por ello, es un cuerpo que debe asumirse en un posicionamiento político, como parte, para valer una identidad corporal, así, lo político se manifiesta en la revisión, reconocimiento, deconstrucción y renacimiento propio sobre la vida cotidiana, problematizando las experiencias de discriminación de la cultura patriarcal.

El Negocio Redondo de la Higiene y Salud Femenina

En la misma publicidad, empresas transnacionales como Nosotras, Kotex y Stayfree que participan en el comercio internacional, refuerzan el tabú de la menstruación a través de anuncios comerciales sobre los productos de higiene femenina, el mercado impulsa masivamente la implementación de toallas higiénicas, protectores íntimos, tampones, jabones y desodorantes vaginales y otros medicamentos asociados, se muestra la imagen que enseña los medios de comunicación los cuales catalogan socialmente como una temática de carácter privado, y, por lo tanto, principalmente de incumbencia individual y femenina. Según el informe de voces de mujeres de la tierra (Wendee 2014) los productos de higiene íntima pueden contener sustancias químicas como carcinógenos o alergénicas que son contraproducentes para el sistema endocrino. Todas las representaciones que transmite la publicidad sobre la menstruación se pueden sintetizar en el concepto de “closet menstrual” que Buritica (2008) comparte, presentando una constante

desatención de las características del sangrado menstrual, junto a su caracterización como un impedimento para el desenvolvimiento diario de las mujeres y que además en la anormalidad de menstruar difundido como un problema de higiene, o una forma de suciedad de la que hay que hacerse cargo, ocultándola, porque no encaja en la normatividad de la higiene, lo limpio, blanco y puro, en palabra de (Ramírez, 2022) explica que la higienización es una práctica colonial histórica; en el imaginario social, las prácticas asociadas a la "buena higiene" se transformaron en un símbolo distintivo de las clases sociales de élite. Es por esto, por lo que la promesa de la modernidad provocó la implementación de planes de "higienización social", de lo que surgió, que la falta de higiene asumía un problema de pobreza y moral, así quien rompa con este discurso estaría marginado en lo precario en la sociedad (indígenas, afros, disidencias sexuales).

Las dinámicas en la sociedad capitalista frente al tema de la menstruación como pretexto de ganancia, estimula clientes, se ha acrecentado a tal punto de creerse que el proceso de la menarquia (primeras vivencias menstruales), por ejemplo, es el nuevo servicio que promueve socialmente el devenir de nuevas mujeres, nuevas porque dejan de ser niñas y van a definirse en la integración de una sociedad del consumo. Este suceso sufre asimismo la influencia del comercio y el mercado en las dinámicas de la publicidad, significando en la higiene femenina el impulso obsesivo de adquirir mensualmente los productos que constantemente buscan esconder la menstruación. La cultura de la ocultación que rodea la menstruación implica la inexistencia de un foco público donde debatir esta "verdad" relativa a la experiencia femenina. El silencio resulta significativo a varios niveles. Primero evita que la industria de la protección sanitaria debe enfrentarse a una adecuada regulación. Segundo, alimenta la confusión que las mujeres sienten al enfrentarse a lo que implica ser mujer. Cuando falta un auténtico debate, la verdadera naturaleza de la menstruación queda inevitablemente envuelta en el misterio del mito.

Observar la mito-historia del cuerpo/ser femenino a gran escala, nos permite reconocer historias, imaginarios y experiencias; situaciones simbólica y material de las mujeres en la historia del pueblo femenino. La historia y el mito, permite ver cómo la diferencia no siempre fue desigual y se devela cómo en el imaginario existen y están emergiendo otras formas de concebir y vivir lo femenino. (VALDÉS , 2017, p.32)

Lo económico afín con los medios masivos de comunicación, se encuentra que el cuerpo menstruante está sumamente cargado de significados relacionados de connotaciones negativas, es indispensable mencionar que además el fenómeno de menstruar responde a una construcción cultural y publica acerca del papel que cumplen los signos de la comunicación (imagen del líquido azul como sangrado) lo cual apunta a que los productos correspondan a lo estético y se le disfrace, esto implica que las mujeres para ser reconocidas como "normales" y se puedan desenvolver en su cotidianidad, deben ocultar la menstruación.

Ahora bien, no solo la publicidad ha caracterizado la menstruación como un proceso anormal, al respecto de este tema se pueden considerar algunas patologías y sintomatologías señaladas por la medicina como comunes en la salud de las mujeres. Por lo que lo convierte en un tema tratable en el paradigma biomédico, de acuerdo con Valdés se plantea que los procesos menstruales que la medicina considera normales y fisiológicos se convierten en una condición patológica que requiere ser diagnosticada y tratada adecuadamente por psiquiatras y ginecólogos (VALDÉS , 2017). También según (Valls, 2009 citado por VALDÉS , 2017), la mayoría de los expertos en este campo carecen del conocimiento necesario para identificar un ciclo menstrual normal. Como resultado, se consideran como patológicos procesos que son normales, mientras

que se aceptan como normales procesos que en realidad son patológicos. Es con lo que tendrá que lidiar en tanto ser un cuerpo que sufre las consecuencias de menstruar, desapropiando por completo este proceso. De lo anterior, derivan distintos posicionamientos alrededor de la medicalización del ciclo.

A partir de los trastornos menstruales, el criterio de diagnóstico más común y difundido lo denominan, Síndrome Premenstrual (SPM), que cuando llega a adquirirse a un nivel más agudo, se transforma en el Trastorno Disfórico Premenstrual (TDPM), este síndrome ligado al ciclo femenino sería un constructo social, situado históricamente en el siglo XIX, XX Y XXI, y originado. Según (García, 2006 citado por Gálvez, 2016), existe una comprensión del cuerpo y la salud femenina desde una perspectiva reproductiva, negativa y estandarizada. Por otro lado, (Gálvez, 2016) ha identificado una serie de síntomas que experimentan las personas menstruantes antes y durante su ciclo menstrual. Estos síntomas incluyen cambios en el estado de ánimo, como depresión, ansiedad y tensión; irritabilidad o aumento de conflictos interpersonales; dificultad subjetiva para concentrarse; fatiga o falta evidente de energía; antojos o atracones de alimentos específicos; aumento del sueño; sensación de falta de control; y otros síntomas físicos como sensibilidad o aumento del tamaño de los senos, dolores de cabeza, molestias articulares o musculares, y sensación de hinchazón o aumento de peso.

Dada la institucionalización de estos síntomas en la medicina, se creyó que los tratamientos hormonales, son los más precisos para estos malestares menstruales, que incluyen tanto para el SPM como para otras dificultades asociadas (sangrados imprevisibles, abundantes, etc.) Se encuentran registros por una prevalencia en la ingesta de la píldora del método anticonceptivo, indicándose por parte de mujeres que la usaban, satisfacción y atribuyendo a sus

virtudes la desaparición de perturbaciones en su estado de bienestar, además porque reduce la cantidad de menstruaciones. Es decir, están las mujeres quienes incluso buscan la forma de detener o estabilizar el sangrado por medio del consumo de fármacos a muy temprana edad aliviando el “síndrome higiénico” y optando por un falso bienestar sobre las representaciones negativas de la menstruación como problema que necesita solucionarse, mujeres realmente reposadas en el ocultamiento sin indicios de poder cuestionarse del por qué, ni el cómo se menstrua, sin tener la oportunidad de un diálogo informado sobre este proceso corporal.

Tal impronta del modelo médico-biologicista que predomina en la manera de ver al cuerpo y la salud se ha impuesto en las enseñanzas de la escuela, según (Kohen & Meinardi , 2016) En el ámbito escolar, se puede observar una cierta alienación al tratar el tema de la menstruación. Allí se explica como un proceso que ocurre en un útero, sin mencionar su ubicación en el cuerpo, y se hace referencia a un tejido que sale por la vagina, pero sin abordar las emociones y sensaciones asociadas. Por otro lado, para (Rohatsch 2015, citado por Kohen & Meinardi , 2016, p.178) “este mensaje, ampliamente extendido y reproducido incluso por la institución escolar, tiene su contraparte en un discurso cultural que señala la menstruación como un fenómeno íntimo que debe permanecer oculto, contenido y silenciado”.

La educación física actual incluye la valoración de la salud y la higiene, como se refleja en la Ley General de Educación 115 de 1994 en Colombia. Sin embargo, estas categorías tienen orígenes históricos relacionados con el discurso higienista y la necesidad de moralizar y mantener el orden social. Aunque persisten en la sociedad actual, se asocian a menudo con beneficios físicos y hábitos saludables. A partir de la época colonial, surgieron diferentes discursos higienistas sobre el cuerpo y se reforzó la idea de que el Estado debía implementar

políticas para preservar la salud, utilizando la educación física como medio para lograr ese objetivo. Según Osorio & Guerrero (2012-2013)

La higiene, el deporte y la salud, persisten en la Educación física, pero no solamente persisten, sino que además han eclipsado prácticas/discursos diferentes y contribuido a la discriminación (racismo, clasismo, sexismo, machismo) que desvirtúa los alcances de la Educación física; hecho que la ha convertido en una asignatura instrumentalizada (p.143).

Bajo esta perspectiva, se considera que, en la educación física, se destaca una obsesión por el cuerpo sano, agradable, fuerte e higienizado, donde se emplea la salud como una excusa para respaldar el cuidado permanente de sí, característica que legitima las prácticas de las sociedades disciplinarias. Concretamente por instrumental según (Gálvez, 2016) se refleja esta sensación de alienación hacia el propio cuerpo, llevando a una pérdida de identificación y pertenencia con él. Por otro lado, Gallo L (2010) describe que

Esta instrumentalización se encuentra, por ejemplo, al utilizar el movimiento corporal como formas de control, normalización y regulación sobre el cuerpo a través de técnicas y prácticas corporales como la gimnasia, los ejercicios de musculación, el deporte, las capacidades físicas que han estado al servicio de los imperativos de salud, recreación y educación (p.315).

En consecuencia, la Educación Física se reduce únicamente a lo físico, al aspecto técnico y al funcionamiento orgánico. Esta limitación impide abordar la corporalidad en las diversas situaciones que experimenta la persona, los aspectos corporales como indicadores de lo emocional, y las experiencias y vivencias que se manifiestan a través del cuerpo. El cuerpo es

considerado meramente como un objeto, reduciendo al mínimo la capacidad de experimentar sensorialmente con él. Esta manera de experimentar, aunque muy personal, está influenciada directamente por el paradigma científico, que aborda los problemas del cuerpo menstrual a través de dispositivos hormonales e higiénicos como su solución.

Se cree pertinente traer un ejemplo sobre un método usado en Brasil donde según Coutinho, considera que el sangrado es inútil y obstaculiza el desenvolvimiento de las mujeres modernas su perspectiva propone pensar que las mujeres hoy en día pueden decidir si tener hijos o no, cuantos hijos tener y en qué momento de su vida por lo que menstruar cada mes por una ovulación fracasada, al no cumplir el objetivo principal de aprobar un embarazo, no tiene sentido tenerlo. El método consiste en implantes hormonales que anulan por completo la menstruación, y además de librar a la mujer de los problemas asociados con la menstruación, el síndrome premenstrual, la menopausia y otras condiciones, también da a la mujer el derecho de disfrutar de una vida más tranquila, lejos de problemas relacionados con hormonas sexuales, (Coutinho, 2009,2011 citado por Gálvez, 2016). Es de esta manera como tales tratamientos se constituyen como efectivos, que remedian el tedio que tiene que ver con deficiencias propias del ciclo menstrual. Se observa que medicalizar la menstruación para abolirla o anular sus estragos es la solución más apetecida.

Se mantiene perpetuada la inquietud por el cuerpo menstruante, el cual, es lugar de tensiones desde los estándares del consumo, igualmente de los sistemas políticos, económicos, hasta los sistemas médicos, como lo mencionan (Buckley y Gottfried, 1988 citado por Gálvez, 2016) en la idea: de una normalidad menstrual generalizada, cuando la realidad no es tal. De hecho, hay gran evidencia de menarquias tardías, menopausias tempranas, y frecuencia y

duración de amenorreas, que en gran medida están relacionadas con la forma como cada cuerpo, en su comportamiento interno, responde a la presión del contexto del cual hace parte.

Los cuerpos menstruantes se definen secundarios respecto al cuerpo de hombre, contemplado en las referencias de salud, bienestar y normalidad. La menstruación ha sido estigmatizada, silenciada e ignorada, a tal punto de obligar a las personas menstruantes a tenerla desde la invisibilización y la vergüenza. Por lo tanto, el discurso higienista se mantiene en una forma más de colonizar y oprimir el cuerpo menstruante, en otras palabras, dicho discurso provoca que la menstruación no sea concebida como un proceso natural en las personas con la posibilidad de menstruar, como señala (Oliveros, 2020) en lugar de ser una elección personal, se establece la obligación de mantener la higiene y cuidados relacionados con la menstruación como algo necesario.

El Precio de la “Cura” es Más Costoso que la Misma “Enfermedad”

La mitad de la población convive normalmente con la menstruación durante aproximadamente 40 años de su vida, el sangrado menstrual dura de 3 a 7 días, con un promedio de 5 días. Esto plantea una preocupante problemática en términos ecológicos, ya que se traduce en un consumo de 5.298.300 toallas sanitarias por año, las cuales tienen una descomposición lenta y contribuyen significativamente a la contaminación, como señala (Booisseau, 2009 citado por Alvarado, Carrión y Loja, 2021). Para valorar los costos ambientales que provocan los productos menstruales de un solo uso, es preciso pensar en la fabricación de tampones y toallas higiénicas como métodos de adsorción del flujo menstrual, se utiliza un grupo de minerales llamado asbesto, que contiene ingredientes nocivos para el cuerpo humano y el ecosistema, es por esto, que la industria de productos de higiene femenina poco le interesa beneficiar la salud,

es decir, el hecho de usar por tan prolongado tiempo este tipo de productos generan a menudo impactos tóxicos en el cuerpo como el aumento del sangrado, quistes, infertilidad e infecciones recurrentes en su zona vaginal. Existe, además, un problema más profundo, como plantea (Manzi, 2020 citado por Alvarado, Carrión y Loja, 2021), los residuos sanitarios son potencialmente patógenos y presentan dificultades para su eliminación adecuada. Esto puede resultar en la filtración de dioxinas y cloro, contaminando las aguas subterráneas, arroyos y lagos, lo que conlleva graves problemas de salud para quienes utilizan o consumen dichas fuentes de agua.

Las compresas sanitarias tienen un gran impacto en la contaminación, ya que una mujer al año puede llegar a menstruar 60 días, lo que equivale al uso de aproximadamente 300 toallas, el 90 % de su composición es plástico, el problema sobre el excesivo uso del plástico tanto para la fabricación como para las envolturas, radica en que tarda ciento de años en degradarse, según (Jones, 2019, citado por Alvarado, Carrión y Loja, 2021), se calcula que una toalla sanitaria puede tardar aproximadamente 500 años en descomponerse por completo. En el caso de los tampones, que están fabricados con materiales como el algodón, su tasa de biodegradación será más rápida, con un tiempo estimado de descomposición de alrededor de seis meses. La mayoría de estos productos están fabricados con combustibles fósiles como el petróleo crudo, para consecuencia climática la quema de estos combustibles genera emisiones de gases contaminantes como el dióxido de carbono CO_2 , que contribuyen al calentamiento global, para acelerar el proceso de desintegración sobre estos desechos, según (Stuardo, 2018, citado por en Alvarado, Carrión y Loja, 2021), en algunos países, los productos menstruales son incinerados en vertederos, lo que resulta en la liberación de gases tóxicos. De acuerdo con (Alvarado, Carrión, & Loja, 2021), se interpreta que esta práctica genera una huella de carbono anual total de 15

millones de toneladas de emisiones de gases de efecto invernadero, equivalente a la quema de 35 millones de barriles de petróleo.

Otro factor devastador presente en la obtención de algunos componentes de los productos menstruales de un solo uso, contribuye a la deforestación, como es el caso de la pulpa de madera ya que actúa como material adsorbente; además, el hecho de que la mayoría de los productos no sean reciclables, se convierten en un abuso desmedido, son desechos que terminan como restos en los océanos, playas u otras fuentes hídricas, el plástico ha sido incluso encontrado dentro de los estómagos de las aves que habitan alrededor de los océanos y animales marinos.

Se puede verificar que el uso de estos productos íntimos tiene un fuerte impacto en el índice de contaminación a largo plazo, esto significa que su producción no busca el desarrollo sostenible de las personas menstruantes, sino el abastecimiento del consumo desmedido, las grandes empresas y publicidad masiva, solo generan necesidades de consumo para ocultar lo que socialmente se ha tratado como algo que se debe a la higiene, asumido con la variedad de productos que ofrecen “discreción” haciendo del proceso de la menstruación algo impuro e insalubre. Entre otros factores atribuyen los intereses económicos, ya que los productos reutilizables, no tienen la influencia mediática que tienen las empresas multinacionales de productos de un solo uso.

Atender de esta manera el ciclo menstrual pone en riesgo las relaciones de los cuerpos con el acto de menstruar, desorienta los valores vinculados a la dignidad, a la responsabilidad, y al cuidado propio, incluso los términos de contaminación y explotación de los recursos están íntimamente estrechos al entorno, es decir, dadas las consecuencias territoriales se revelan implicaciones corporales, ya que se manifiesta a nivel ambiental las consecuencias severas para

suplir las necesidades de higiene menstrual, y éstas a su vez se ven implicadas en la calidad de vida de quienes habitan la tierra. Según la propuesta de (Sanabria y Hurtado, 2016, citado por Alvarado, Carrión y Loja, 2021), la emergencia radica en la implementación de acciones dirigidas a mitigar, reducir o eliminar los problemas ambientales. Estos problemas se consideran en la medida en que propongan cambios en los patrones de producción y consumo que están causando un deterioro en las condiciones naturales del planeta y en la relación entre los seres humanos y el medio ambiente.

Construcción Social de la Menstruación en un Marco Cultural Patriarcal

La menstruación socialmente se ha ceñido como un fenómeno histórico, el cual continua vigente en las relaciones sociales de la modernidad como un tabú, como un tema que debe avergonzar y hasta incluso clasificado en cualidades como lo impuro, sucio y hasta una enfermedad. Y lo que ha sido naturalizado entonces son las interpretaciones de reproches y especulativas frente al tema, lo que ha correspondido culturalmente a no permitir interiorizar lo corporal, como el medio de experiencia menstruante y según los intereses del tiempo circundante se mediatizan prácticas para el confinamiento de lo femenino manteniéndolo al margen. En consecuencia, se puede comprender que, en las sociedades occidentales, el cuerpo fue concebido como una posesión en lugar de ser considerado como una fuente de identidad. Según Citro (2010)

A medida que la mujer ingresa al mercado laboral y la vida política y que desde el feminismo se cuestiona el rol que la burguesía le había otorgado -como centro de la familia y el hogar, exenta de responsabilidades en la vida civil del

trabajo y la política-, también aparecen nuevos ideales de belleza del cuerpo femenino, nuevas modas y actitudes corporales (p.26).

Este cambio se produjo con la llegada del cuerpo moderno, que introdujo el individualismo e incluso separó al sujeto de sí mismo, como señala (Breton, 2002) la imagen corporal y el cuerpo influyen en la identidad y pertenencia social. Crisis identitarias pueden surgir por conflictos o cambios estéticos en el cuerpo. “La centralidad del cuerpo se refleja específicamente en espacios sociales como los medios de comunicación, el mundo del espectáculo, el ocio, el deporte y la publicidad, protagonistas absolutos de la sociedad de consumo; aunque los cuerpos mediáticos y publicitarios no acostumbren a ser los de la vida cotidiana, sino que aparezcan investidos de determinados elementos, como la juventud, la belleza, la sensación de higiene, la seducción y el aire deportivo. Pero, al contrario de lo que habitualmente se piensa, la exhibición del cuerpo en la cultura occidental no se produce de una manera arbitraria, sino que se instituyen lugares y tiempos privilegiados para mostrarlo e incluso se llega a penalizar el no cumplimiento de dichas reglas” (Breton, 1999 citado por Esteban, 2013, p. 73).

Estos patrones propios de una sociedad capitalista y profundamente enlazados con la masculinidad tradicional, acaban convirtiéndose en un impedimento para experimentar el dolor, la tristeza, la vulnerabilidad, el cansancio, la amplia gama de emociones y posibilidades humanas (Blázquez & Bolaños , 2017). Los estigmas asociados a la menstruación en las sociedades occidentales, o aquellas influenciadas por ellas, se basan en una perspectiva androcéntrica en la que las relaciones de género y poder están fundamentadas en la referencia masculina, mientras que las mujeres son excluidas. Según (Corvalán y Maestre, 2017) estas construcciones perpetúan

la misoginia arraigada en la historia occidental, donde el cuerpo de la mujer se asocia con lo monstruoso y lo "otro", reforzando la idea masculina de que la menstruación es algo maligno, vinculándola a la enfermedad y la muerte.

Partir de la menstruación como proceso en el que la mujer se ve sometida e invisibilizada a través de su cuerpo por parte del sistema hegemónico, permite tener que reflexionar sobre las consecuencias que han marcado el desconocimiento, la desconexión y la desarticulación de los fundamentos de un desarrollo humano en el deseo de la alteridad.

La inclinación de la sociedad actual se ha caracterizado por un enfoque predominante en los avances y progresos modernos como la única razón de ser, centrados principalmente en la satisfacción de las necesidades materiales. Esta mentalidad ha llevado a un distanciamiento cada vez mayor de los vínculos con la tierra y la naturaleza, ya que la obsesión por el "progreso" ha generado una ilusión de otro mundo, una desconexión de la realidad natural y una búsqueda constante de perfección superficial. En este sentido, se han dejado de lado otras dimensiones de la existencia humana, como la espiritualidad, la conexión y la comprensión de que formamos parte de un todo interdependiente. Se han descuidado los vínculos profundos con la tierra y se han ignorado el impacto negativo que esto tiene en los ecosistemas y en la humanidad. Esta negación ha llevado a una situación de desequilibrio, donde prevalece la opresión y el poder.

Es importante reconocer que el progreso y el desarrollo no deben ser vistos exclusivamente en términos materiales y el consumismo desmedido, sino que debieran priorizarse el bienestar emocional, espiritual, también darle importancia de reconectar con la tierra, valorar otros conocimientos que promueven una visión más holística, esto puede ser clave para restaurar el equilibrio y la armonía entre la cultura y la naturaleza en nuestra sociedad.

Surge así el anhelo de escapar de este tipo de cultura alienada y desarraigada, donde se establece una raza ingrata sin sentido ni lugar, con el objetivo de construir una cultura fundamentada en la razón que se considera única e incluso universal. Se ha llegado a creer que esta cultura es el centro de todo lo que vive, pero para lograrlo se han roto los vínculos con la naturaleza y la tierra, renunciando a habitarla. En su lugar, se han creado realidades idealistas a través de grandes utopías de desarrollo y progreso en las naciones modernas, alimentadas por la creencia en la infinidad de la razón. Tal como lo expresa Noguera (2017)

Renunciamos a un habitar poético. Renunciamos a habitar la tierra y a que ella nos habite en rito, en danza, en canto, musicalmente. Construimos mundos ilusorios a través de las grandes utopías del desarrollo y progreso de las naciones en la Modernidad como proyecto de realización de la razón. Mundos ilusorios en los discursos de la ciencia y la tecnología; mundos ilusorios en las pretensiones de universalidad de la filosofía occidental moderna; mundos ilusorios en la matematización del mundo. Mundos ilusorios cuya promesa global niega la singularidad que somos. Hipotecamos la tierra a esos mundos ilusorios, que en algún momento nos han ofrecido un vivir mejor y no el buen vivir que anuncia la bella palabra-ethos Abya-yala. (p.10)

Coartando también la construcción de un nuevo ideal de ser humano, desde la reinención del cuerpo, recuperación emancipatoria de la autonomía, de los cuerpos como espacios de pertenencia y coexistencia.

La pérdida de la tierra como lugar de origen de la vida en tanto casa, igualmente la pérdida de la tierra como entramado de vida, es a la vez una pérdida del habitar mismo en tanto

morada para el hombre, el habitar como esa apertura para que emerja lo humano, está en crisis. La cultura occidente desde la razón dejó de mencionar la tierra y el hombre occidental renunció a habitar la tierra y a que ella lo habitara en lo místico poético, sin tierra, sin habitar, (entendido a lo que se debe lo humano y a lo que pertenece), inclusive sin cuerpo, este hombre se expresa en la obsesión por las cosas, el consumo sin límite, la explotación, la ambición, el capital. Por tanto (Segato, 2016) a los cuerpos feminizados han sido puntos de mira para el control territorial, de hecho, tal y como argumenta (Federice, 2010) el sistema capitalista se desarrolló por el despojo de los saberes del cuerpo de las mujeres y la explotación de este. Para la autora, el proceso de desposesión de los cuerpos feminizados continúa actualmente, denominando a este fenómeno “acumulación originaria permanente”.

Aunque el cuerpo femenino ha sido terreno de discriminación y mecanismos de control signados como meramente cuerpos físicos en propiedad igual a objetos y determinaciones esencialistas, aquí se cree que debe revelarse y darles relevancia a otras formas de comprender lo humano, de traer en la acción educativa perspectivas diferentes o contra lo hegemónico tales como la pluralidad de las cosmovisiones de los pueblos originarios que han podido reconocer sus propias filosofías y prácticas culturales integradas de manera crítica, rebelde y transgresora. En el caso particular de las mujeres indígenas, estos saberes que devienen de una construcción epistémica han aportado desde la creación de su pensamiento político e ideológico como feministas comunitarias, posibilitadas en abordar un análisis de su propia realidad con un enfoque anti patriarcal. Según (Cabnal & ACSUR-Las Segovias, FEMINISTA SIEMPRE, 2010)

A partir de que las mujeres indígenas nos asumamos como sujetas epistémicas, porque dentro de las relaciones e interrelaciones de pueblos

originarios, tenemos solvencia y autoridad para cuestionar criticar y proponer aboliciones y deconstrucciones de las opresiones históricas que vivimos, podremos aportar enormemente con nuestras ideas y propuestas para la revitalización y recreación de nuevas formas y prácticas, para la armonización y plenitud de la vida. (p. 12).

Es importante desde estas interpretaciones, replantear e interiorizar nuevas prácticas cotidianas que rompan los estereotipos, en el planteamiento consciente de reconocer el primer territorio cuerpo, como un acto político emancipador ya que “lo personal es político” Cabnal donde se deba priorizar la defensa de la menstruación como un campo de creatividad y resistencia, por habitar el cuerpo como territorio sagrado.

Representaciones y Prácticas de lo Menstrual en la Esfera Social

Todo lo anteriormente mencionado ha sido descrito con el ánimo de contextualizar la situación de la problemática desde los diferentes aspectos en los que se enmarca la menstruación. Acontece principalmente dentro de un contexto de desigualdad que tiene raíz en el ámbito sociocultural, ha sido una raíz histórica y estructural de origen patriarcal, expresada, reproducida e internalizada en la construcción social sobre las vidas, mentes y cuerpos menstruantes, así es posible considerar la menstruación como el resultado de valores y significaciones que se instituyen según su propia construcción del mundo.

Durante siglos la menstruación ha sido uno de los mayores tabúes en todo el mundo, a causa de esto se experimenta como uno de los procesos fisiológicos más duraderos dentro de lo normativo, en el silencio y la discriminación. Aparte de la violencia y el miedo, nada en la sociedad ha sido más eficaz para mantener a las mujeres en su lugar de subordinación que la

degradación social del ciclo menstrual. Las consecuencias han afectado negativamente sobre la salud sexual y reproductiva, autoestima, autonomía en la toma de decisiones con respecto a sus cuerpos. Según lo planteado por (Bourdieu, 2000 [1998] citado por Vásquez & Carrasco, 2017, p. 102) “existe una construcción social arbitraria de lo biológico, los cuerpos y los géneros, que se presenta como algo natural. Esta construcción se basa comúnmente en una perspectiva androcéntrica de la división sexual, la cual influye en la vida social de los individuos”.

La segregación que ha dedicado el machismo comienza a aparecer con fuerza desde la socialización expuesta en los ámbitos familiar, escolar y social, y es a partir de estas conductas de acoso que las violencias de género aún existen, la misoginia existe, el racismo existe y es necesario dar lugar a la deconstrucción de manera consciente a las masculinidades hegemónicas. Para contribuir a la erradicación del estigma menstrual, se tendrá que empezar por hablar de lo concreto, de poder, opresión y patriarcado. Entendiendo este último desde la concepción de la Red de sanadoras ancestrales de Guatemala, quienes lo plantean de la siguiente manera:

El patriarcado es el sistema de todas las opresiones, todas las explotaciones, todas las violencias y discriminaciones que vive toda la humanidad (mujeres, hombres y personas intersexuales) y la naturaleza, como un sistema históricamente construido sobre el cuerpo sexuado de las mujeres. (Cabnal & ACSUR-Las Segovias, 2010, p. 16)

Siguiendo este planteamiento, los paradigmas se han hecho efectivos desde las representaciones de la menstruación en las diversas sociedades donde se enfatiza en los aspectos simbólicos, la materia prima de lo simbólico sería el cuerpo, concebido como el primer lugar de observación de los datos sensibles, simples, presentes en cualquier cultura y que puede dar

evidencias elementales. Estos como ideas esencialmente negativas y como prácticas heredadas mediante la articulación de tabúes y mitos, que son transmitidas socialmente, subrayando la marginación en aspectos de género, poder, identidad, entre otros. Afirmándose que este tipo de representaciones se relacionan directamente con la influencia de género reproducida desde la época colonial. El haber vivenciado procesos sociohistóricos que han provocado cambios en los modos y condiciones de vida, enmarco significaciones específicas para el ciclo menstrual. La cultura impone significados y prácticas colectivas que moldean el pensar y accionar de los sujetos.

Por lo tanto, el proceso para debilitar el efecto opresivo consta de poder trascender la posición de victimización dada en las relaciones sociales, es decir, poder ver al cuerpo menstruante como un territorio de resistencia y liberación, esta resignificación se gestara en nuevas formas de vivir el proceso menstrual, creando y recreando espacios de participación donde se pongan en debate los pensamientos, las experiencias y los saberes en la vida social, dentro de la búsqueda de enfoques que consideren la menstruación como un evento cultural y simbólicamente significativo para la humanidad en su conjunto. La menstruación debe ser un tema de interés comunitario, que le incumba a todos como sociedad, se hace urgente que se desarrollen nuevos modelos pedagógicos, narrativas y espacios para las nuevas generaciones.

La base del problema es cómo se constituye culturalmente la idea de la menstruación desde un estigma, asociado a la enfermedad, un tema de tabú que debe manejarse en la discreción, como resultado esta carga social negativa entorpece el esfuerzo hacia la educación para la experiencia menstrual que no provoque ausentismo escolares ni laborales, que sea eficaz en informar sobre cómo funciona el ciclo y poder tener conocimiento del propio cuerpo, que se

cree una conciencia de los cuerpo menstruantes sin prejuicios y que conciba la menstruación digna como derecho humano básico.

El cuerpo menstrual ha sido y sigue siendo utilizado como un mecanismo de control social cultural, económico y político casi invisible y un método impecable para el adoctrinamiento de los cuerpos. Sin embargo, actualmente ha tomado fuerza su nombramiento en múltiples discusiones en materia de políticas públicas, salud, agendas ambientales y derechos humanos. Pero es preciso cuestionar ¿Que acontece en términos educativos, si hablar de menstruación aún genera incomodidad? y que decir, querer hacer el intento por situarla en los centros institucionales, si allí se le apuesta a la educación sexual y reproductiva, inculcando la continuidad y vigencia a los códigos machistas sobre las experiencias femeninas, Así, es como se plantea la emergencia de repensar las enseñanzas que circundan en torno a la menstruación para superar las significaciones socioculturales que la desvaloriza. Al respecto es preciso orientar la pregunta problema con el fin de proyectar el desarrollo de la propuesta curricular a partir de lo siguiente: ¿Puede plantearse un proyecto educativo que supere la visión estigmatizada que tiene la menstruación, direccionándola como un acto comunitario y liberador de las corporalidades?

Necesidad

Se pretende deconstruir las didácticas que permanecen asignadas en la educación tradicional, realizada a manera de técnica de la enseñanza, de método, de instrucción, modelos, disciplinamientos y normalización para los cuerpos, dejando de lado las significaciones socioculturales atribuidas a la menstruación en nuestra sociedad., por lo tanto se plantea la necesidad de repensar las enseñanzas desde y con el cuerpo, como forma de hacer educación menstrual EM, para (Ramírez, 2022) la comprensión de la menstruación va más allá de explicar

meramente los aspectos biológicos y fisiológicos. Su enfoque principal radica en desvelar las narrativas arraigadas en la conciencia colectiva que promueven la enfermedad, el sufrimiento y la incomodidad.

La educación menstrual es un nuevo horizonte que permite hacer una lectura de las realidades circundantes de los procesos cíclicos, ya que transita por diferentes direcciones y desplazamientos de un lugar a otro, es una manera de caminar, son otras posturas físicas, de habitar otro espacio o lugar, transitar un recorrido diferente, incluso se cambia la mirada hacia nuevas formas de vivir la menstruación o de vincularse con ella. Por lo tanto, partir de la palabra latina *educare* significa: *salir afuera*, emprender un viaje hacia afuera, es así como la experiencia del aprendizaje se halla ligada al viaje. Educar implica acompañar en un viaje, ya que implica escapar de lo establecido, asumir riesgos, exponerse y romper limitaciones. Según (Gallo L. , La Educación Corporal bajo la figura del acontecimiento, 2011) Los acontecimientos y experiencias juegan un papel central en la reflexión sobre la relación entre el cuerpo y la educación, ya que son precisamente aquello que transforma y evita que permanecer siempre iguales.

La EM se traza como intensión, desamparar el tabú, el desconocimiento, la desinformación, de una visión de enfermedad, la EM propone ir en desplazamiento fuera de lo normativo y homogéneo, manteniendo la convicción de liberar las violencias sociales que sufren las personas menstruantes, La EM promueve el acompañamiento, la escucha y el sentido de la territorialización del cuerpo en el hecho de ciclar como sujetos activos desde el propio territorio cuerpo, de forma segura y digna, en la casa, en las familias, en las escuelas, trabajos, en la comunidad y todos los demás contextos socioculturales.

La EM tiene el compromiso de lo íntimo a lo colectivo, promueve la sanación individual a la sanación comunitaria, ya que son las bases en los cambios sociales, compartiendo y recuperando saberes perdidos, reconstruidos y construyendo nuevos de manera grupal, así es cómo será la construcción de la misma EM, en que cada vez fortalezca su red, se haga más extensa y mediadora para el desarrollo de la sensibilidad, y creación contextualizada como ejes pilares para sostener y acompañar la resignificación de la menstruación en un acto humanizador. Según (Urbani & López, 2023) La EM es un ámbito en proceso de construcción en la actualidad, ya que ha surgido con la capacidad de generar espacios para estudios, análisis, reflexión y crítica. Desde esta propuesta no se pretende imponer conocimientos La teoría se basa en la episteme de la educación corporal, donde no existen métodos o técnicas específicas para enseñar, sino que según (Gallo & Martínez, 2015) se promueve colectivamente el conocimiento a través de la educación desde y con el cuerpo. En esta perspectiva, se reconoce al cuerpo como el lugar donde ocurren las experiencias educativas.

Así es como, puede soportarse la educación menstrual frente a las posibilidades de hacer proceso de reflexión a los significados y sentidos asignados a la construcción de la experiencia menstrual. Ante esta situación se observa que los cambios deben ser beneficiosos para que las personas menstruantes, inicien de sus propios cuerpos y de lo que ellos son y pueden llegar a hacer en la realidad, en común unión con otros y el entorno.

Por medio de la educación se buscan alternativas para, darle un significado propio a la menstruación alejado de construcciones de pensamiento patriarcal, Por tanto, resulta relevante la perspectiva del trabajo de Guillo en relación a las políticas de la menstruación, las cuales buscan dar un nuevo significado al ciclo menstrual, alejándose del enfoque médico-científico y de la

cultura hegemónica dominante, (Guillo, 2014) ofrece valiosa información acerca de cómo existen ciertos grupos alternativos que adoptan discursos y prácticas diferentes a los de la cultura menstrual médico-científica dominante. En estos colectivos, el cuerpo y la menstruación se convierten en ámbitos para reflexionar, debatir y actuar en relación con la salud, la reproducción y la experiencia de ser mujer. De esta forma favorece que la cultura sea dinámica, así entonces la problemática puede ser reversible, lo que permite visibilizar las experiencias de quienes viven la menstruación, reflexionando sobre los aprendizajes culturales y hacer una crítica basada en el análisis integral, llegando así a generar propuestas que puedan impulsar procesos del hacer, es decir, acciones concretas para transformar tales estructuras asociadas con la sangre menstrual.

Además, situar la menstruación como un tema de debate en un ámbito educativo, es poder proponer otras formas de acontecer la menstruación en la cotidianidad, lo anterior abona entre otras cosas al empoderamiento identitario y alimenta al carácter político en el pronunciamiento y toma de decisiones sobre los cuerpos menstruantes. Otro aspecto que interesa resaltarse es la participación de las personas en un sentido colectivo, en los procesos de intervención, aclarando que no solo las mujeres que tienen una condición femenina y cíclica del flujo o sangrado menstrual, es a quienes va dirigida la intención de educar en este proyecto, ya que si bien se pretende que los esfuerzos se encaminen a la justicia entre géneros y diversas identidades sexuales reconocidas en la presencia frecuente o intermitente de la menstruación en hombres transexuales, personas no binarias o intersexuales, entre otras... inclusive, se deben unir las niñas que aún no experimentan o aquellas que ya inician el proceso de menarquia, o de las que se encuentran en proceso de menopausia, hasta las que han sufrido una histerectomía y que experimentan otra forma de vivir ese cuerpo, a quienes presentan sangrado por periodos prolongados o sufren de amenorrea; razón por la cual se decide incluir a todas las personas

menstruantes, y referirse a ellas como cuerpos menstruantes que estén en la disposición de cerrar la brecha de la apatía a tal trascendencia de vida como lo es la menstruación.

Se intenta con lo anterior, hacer un tejido anudado desde la menstruación no vista únicamente como un fenómeno biológico, sino como un constructo cultural que determina el carácter identitario de un sujeto, y que tanto ha sido condicionado por las dinámicas sociales legendarias del pensamiento patriarcal en las que aún se mueve el mundo.

La disociación del cuerpo es vivida de una manera particular en cada género, además de la supremacía racional asociada a lo masculino, las mujeres han sido históricamente violentadas; el cuerpo femenino ha sido y sigue siendo objeto de violaciones, castigos, desprestigios que generan un malestar corporal femenino. (VALDÉS , 2017, p. 236)

Aunque se quiera hacer una generalidad sobre los cuerpos menstruantes, vale aclarar que no se pretende homogenizar la orientación que se reúne alrededor de dignificar las experiencias del ser menstruante, la diferencia radica en ampliar las comprensiones, como lo destaca Pastor (2023) “El mundo y los otros dejan una impresión en mí, se me pegan a la piel y moldean mi cuerpo igual que mi presencia corpórea altera el espacio con el que me relaciono” (p. 200). Por otro lado, (Pedraza, 2009) plantea una interpretación similar al considerar que el cuerpo constituye un concepto central para comprender “el ordenamiento social y simbólico de la sociedad porque en el confluyen y se realizan intensiones diversas, o bien tienen la convicción de que en el cuerpo se encuentra una clave ontológica para avanzar hacia una comprensión de la sociedad. Para esta autora desde el cuerpo se destaca un lenguaje situado, en la importancia de un discurso donde prevalece el significado y la eficacia de lo que se dice por medio del cuerpo,

además, reconoce en este lenguaje que solo expresa lo que esta socialmente asegurado, dejando de lado la experiencia subjetiva, principalmente cuando esta no se relación con el orden social, “Las experiencias que no han sido 'socializadas', que no han sido convertidas en hábitos y que la hexis corporal no expone o apenas esboza, ni son baluartes de la reproducción prácticas y simbólica, ni responden a las normas de la interacción social, ni pueden ser nombradas: están por fuera del lenguaje, pero hendidas en el cuerpo” (Miller, 2005 citado por Pedraza, 2009, p.157).

El compromiso está guiado a impulsar el desarrollo del ser humano para encaminar una sociedad igualitaria, pensando en la construcción de conocimiento compartido en comunidad, donde se permita pensar el cuerpo en la sensibilidad, conciencia y carácter político, al examinar los cuerpos como agentes, es necesario considerar los cambios que ocurren en la vida diaria de los individuos en relación con los entornos en constante evolución. Según Esteban (2013) sostiene que

Tomar a las personas como agentes conlleva también un movimiento, un desplazamiento epistemológico y empírico en el que, por otra parte, está implicada parte del movimiento feminista y de la teoría social actual del cuerpo: pasar de considerar el cuerpo como un objeto a considerarlo como un sujeto, a identificar yo es y cuerpos, a leer y escribir también de otra manera las trayectorias vitales, sin dejar a un lado su materialidad ni observar los cuerpos desde fuera, y asumiendo, por tanto, las consecuencias que de ello se derivan (p.15)

A continuación, se presentan algunos referentes alternativos, que se involucran como los recursos que sustentan la necesidad, para cultivar desde el cuerpo menstruante que genere una transformación en su estar en el mundo, como un acto de resistencia desde su propio cuerpo.

Lo cierto es que actualmente han manado esperanzas propias entre colectivos, activismos, y movimientos sociales, que alimentan la deconstrucción de esencialismo, biologicismo y universalismos frente a las historias de los cuerpos menstruantes, siendo propósito el reconstruir desde la indagación de nuevos conocimientos, el empoderamiento de sus propias voces, en el sentido de reescribir la historia posicionando la menstruación como un proceso que merece el empoderamiento, que trascienda de un hecho meramente biológico a la conciencia y a la vivencia sensible. Es necesario reconocer que los significados que se le han construido socialmente a la menstruación no podrán ser permanentes en la historia de la humanidad solo si, desde las practicas cotidianas en los distintos escenarios sociales, se puede acceder al conocimiento verídico, actual y valioso. Es preciso preguntar, ¿Acaso no es importante educar, en lo que se ha ignorado en torno a la menstruación? Claramente el acudir a la educación como un acto de humanización, deberá convertirse en el enfoque principal para salir de estas penumbras dogmáticas, no se debe profundizar demasiado para saber que tales paradigmas se inscriben dentro de la hostilidad, el desconocido y la desinformación.

Lo que se enseña sobre el sangrado menstrual sigue perpetuando ideas como que el cuerpo menstrual está al servicio de la fertilidad y por ende de la vida sexual o que son únicamente sinónimo de embarazos y maternidades, según Scribano (2012)

en el campo de la sociología de los cuerpos-emociones, se busca comprender cómo se regulan las sensaciones, percepciones y emociones en la

sociedad como una forma de ejercer control. El enfoque se centra en analizar las restricciones impuestas a los cuerpos por la sociedad, así como en examinar cómo se manifiestan y se utilizan las energías sociales (p. 102).

La EM, en estos razonamientos, se convierte entonces en aquello que muta los momentos de apertura y de desprendimiento en el proceso de descolonizar el cuerpo, el ser y el saber, hasta el punto de que el ciclo menstrual se convierte en el medio para comenzar el camino del autodescubrimiento, del autoconocimiento y o de la auto profundización acerca de la identidad propia. Según (Tarzibachi, 2017-2018) sostiene que es necesario abordar los retos relacionados con la creación de nuevas obras literarias sobre la menstruación, especialmente dirigidas a las generaciones más jóvenes, con el objetivo de desafiar y recrear de manera innovadora las narrativas impuestas por el enfoque biomédico.

Estas propuestas exploran posibilidades de apertura y desprendimiento desde el lenguaje para, desde las mismas cambiar las de la realidad. Existen manuales, fanzines y otros medios narrativos que le apuntan a descolonizar el cuerpo, desde lo heteronormativo originario especialmente en cambiar las nomenclaturas comunes de los genitales y órganos reproductores.

Aquí, por ejemplo, se nota la exploración de aquellas partes del cuerpo externas como internas, hasta las que no son habitualmente nombradas, para ser mencionadas de una manera más poética, metafórico y reivindicativo más sensible; así entonces, denominan al vello púbico, como musgo fragante, el clítoris se convierte en fuente de placer, el himen en capullo de flor, la vulva en mar de conocimientos, la vagina camino al origen, el moco cervical guardián protector... etc. Estos modismos, a pesar de que siguen reproduciéndose en una actitud de disimulo lingüístico, con relación al proceso corporal de la menstruación, apuntan sin embargo a

una resignificación positiva de la misma dentro del orden sociocultural. En palabras como fuente o placer se destaca que intenta transponer la vivencia objetiva, asquerosa y vergonzante de un cuerpo menstruante, en una vivencia placentera, gozosa y cíclica.

La EM se revela como una práctica pedagógica colectiva y experimental, construida sobre una concordancia en la que convergen argumentos científicos, espirituales y de la salud, leídos en clave femenina. La educación menstrual comprende los aprendizajes necesarios para gestionar la menstruación desde una condición natural empoderante, desprovista del juicio social sobre el cuerpo, y el rol del género, priorizando el cuidado de la salud física emocional y mental a través del conocimiento del ciclo. La educación menstrual al no estar integrada en las instituciones, sobreviven y crecen a base de iniciativas independientes, por ejemplo, en Colombia se cuenta con *TYET* una organización que desarrolla metodologías específicas de pedagogía menstrual. En México existe la iniciativa *Mi luna nueva* que organiza políticas, pláticas y talleres sobre salud femenina. En España *Soy I soy 4*, una de las primeras iniciativas en instancias de educación menstrual, otras a nivel global operan en países como Kenia y Etiopía, estas promueven la educación menstrual considerando temas importantes como las luchas por la salud menstrual, y la liberación de las mujeres. La EM se revela como una práctica pedagógica colectiva y experimental construida sobre un sincretismo en el que convergen argumentos científicos, espirituales, de género y poder.

De este modo asume la reivindicación de lo que puede ser una herramienta de información y donde cada parte aporte recursos que entretejan un sentido en común, que dispute el lugar de la sangre en los imaginarios colectivos, el objetivo no es solo ubicársele 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.

Oportunidad

Se pretende argumentar en este apartado, la vinculación específica que existe entre la Educación Corporal y los horizontes que se traza la Educación Menstrual, Desde esta perspectiva la oportunidad de abordar estas grandes categorías para el acto formativo de este proyecto es porque se hacen dispuestas en el dialogo activo dentro de las luchas sociales emancipadoras de acuerdo con (Walsh, 2020) , tanto la experiencia como la reflexión crítica requieren de un cuidado moral como un acto ético. Esto implica involucrarse en la acción educativa y práctica reflexiva, así como en prácticas experimentales que se relacionan directamente con la genealogía de pedagogías liberadoras, críticas y de la percepción y la sensibilidad. Estos escenarios se presentan como contextos en los que lo pedagógico adquiere importancia como algo dado y revelado. Ya sea porque se nutren de conceptos y acciones preexistentes, y porque construyen nuevos a través de procesos de aprendizaje, desaprendizaje y reaprendizaje continuos desde y con el cuerpo, en el sentido de reivindicar otras formas de producir y transmitir el conocimiento desde fuera reconociéndolo, des jerarquizando los saberes, experiencias y modos de hacer.

Se trata de resistir a una idea de educación del cuerpo que niega cualquier posibilidad de duda, critica, incertidumbre o creación, Este tipo de educación de orden corporal y menstrual, implica, la creación de un enfoque alternativo para pensar, comunicar, experimentar y llevar a cabo lo que conocemos como educación. En este proceso, se ponen en juego tanto una ética como una estética de la existencia. Así, educación corporal-menstrual podría comenzar por desprenderse de aquello que determina y estandariza la producción de los cuerpos en el “deber

ser”, significa que se necesita un cuerpo des subjetivado que se pueda liberar de esa identidad impuesta, que deje de pensar en lo que ha sido y le apueste a lo desconocido, a lo que puede más allá de los límites establecidos, un cuerpo de la experiencia y el devenir.

A la educación corporal le interesa como estas potencias del cuerpo poseen un poder independiente de toda representación e intensión preestablecida, ya que es una educación del cuerpo en perspectiva a la diferencia, donde de genera afecciones, desorganización, desestabilización, riesgo incertidumbre, extrañeza, o ante la normalidad, dando apertura a las dimensiones estético, poético, lúdico e histórico, en la didáctica de educar desde los cuerpos.

Así es como el cuerpo se incorpora en los discursos pedagógicos de una dimensión simbólica social y cultural, y se abre a una nueva reflexión educativa sobre el cuerpo como un territorio cargado de significaciones en donde se constituyen y deconstruyen imágenes culturales, en donde se proyectan señas de identidad y alteridad. Según (Urbani & López, 2023) considera la educación menstrual como una práctica llena de amor, que implica escuchar, construir, respetar e investigar de manera activa. Además, implica recuperar experiencias comunitarias para la reflexión colectiva y abrir la posibilidad de encuentros que permitan nuevas vivencias. Ahora dentro de la EM refiere a una pedagogía para la libertad por eso el vínculo con la educación corporal EC, ambas intentan superar el paradigma de lo impuesto, que para el caso de la menstruación se puede visibilizar en un sentido de experiencia educativa.

En la capacidad de lograr transformaciones dotadas de sentido, frente a las formas de ser y percibir el mundo, la dimensión estética o arte de la existencia da cuenta de cómo el ser humano constituye sus formas de vida, así, surge el interés por los procesos en los que la subjetividad se conforma y se transforma. Educar un ser que integre lo racional y lo sensitivo en

su aprendizaje. Intuitivo ante las experiencias de sentidos, quien busque explorar su cuerpo como el escenario de acontecimientos donde comunique sus percepciones, sentimientos, emociones que desde su corporalidad le permita abrirse a otras posibilidades de expresión, y a la vez que se acerque a tomar contacto con sus ideas creencias y pensamientos alternativos que se emiten acerca de lo sentido. Formar personas empoderadas de su propio aprendizaje, creativas y capaces de interrogarse desde su experiencia vivencial.

Capítulo II. Perspectiva Educativa

De las prácticas domesticadoras a la emergencia de la experiencia existencial.

El anterior enunciado es una interpretación sobre la superación que se traza la educación en un carácter liberador del educador Freire, mencionada así, *Una forma de educación que permitiese a las clases dominadas percibir las injusticias sociales en forma crítica*. Tal postulado se relaciona a las pretensiones educativas que este proyecto curricular particular desea alcanzar. Es decir, tener que abandonarse como educador a la predeterminada forma tradicional de poseer y transferir conocimientos, para invitar entonces a descubrir una alternativa y trabajar en el cultivo mutuo entre sujetos sensibles, conscientes y políticos, que asuman al cuerpo como territorio que debe ser recuperado y defendido por la condición de estar viviendo los efectos de las opresiones incorporadas en vergüenzas, culpas, miedos o dolores desde la experiencia menstrual.

En dicho proceso existe una manera de acción transformadora que los seres humanos deben ejercer sobre su realidad, por lo tanto, haber tomado la menstruación como una de las tantas formas de opresión, es querer ponerla sobre la mesa y tener que precisarla en la importancia de revelársele como un acontecimiento vivencial, que ha de ser revalorizado en un ambiente colectivo, de esta manera el pensamiento crítico aquí se constituye como una instancia para llegar a desenmascarar una realidad escondida pero vigilada por el autoritarismo de toda forma ante su manipulación, lo que es en palabras de (Cabnal & ACSUR-Las Segovias, FEMINISTA SIEMPRE, 2010) tener que ir contra la hegemonía de corporalidades del sistema cultural y traer al cuerpo, actos de conciencia de sí y del mundo convocada en la común unión desde la dimensión de la vida, donde se pongan en conexión todas aquellas manifestaciones que

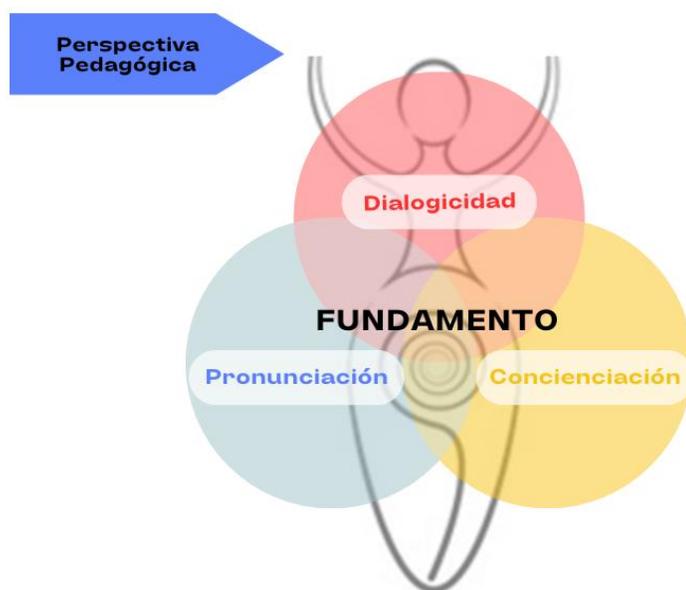
brotan de la integración de los cuerpos emancipados, simbólicos y reconocidos como primer territorio.

De esta manera es como surge la intención de plantear un sustento teórico de donde toma fuerza toda la estructura sólida del proyecto y también será la manera de encausar los propósitos próximos de la implementación del mismo. En seguida, se abordan tres perspectivas, entendidas como las visiones específicas en relación con las áreas del PCLEF, en cada una de ellas se exponen los sentidos que concuerdan en correspondencia a el *saber-saber* respecto a la orientación del acto educativo, *saber-hacer* conocimiento disciplinar y por último al *saber ser*-desarrollo humano.

Perspectiva Pedagógica

Figura 1

Perspectiva pedagógica



Nota. Elaboración propia

Pedagogía de la Liberación

La pedagogía crítica, en particular el modelo pedagógico crítico social desarrollado por el reconocido pedagogo brasileño Paulo Freire, es un enfoque educativo que surge en el contexto histórico de las décadas de 1960 y 1970. Freire fue un destacado defensor de la educación como una herramienta para la liberación y la transformación social, y su obra principal, "Pedagogía del Oprimido", se convirtió en un referente principal en el campo de la pedagogía crítica, la obra de Freire continúa siendo relevante y sigue inspirando a educadores comprometidos en todo el mundo.

En "Pedagogía del Oprimido", se propone una teoría de la educación basada en la conciencia crítica y la liberación de las personas oprimidas. Su enfoque se fundamenta en el diálogo, la colaboración y la praxis (acción-reflexión) como medios para generar cambios sociales y promover la liberación. (Freire , 2005), sostiene que la educación tradicional ha sido utilizada como una herramienta de opresión, donde los educandos son tratados como objetos pasivos y se les niega la capacidad de pensar y actuar de manera autónoma. A lo que propuso no una pedagogía para el oprimido, si no, del oprimido, es decir, su objetivo se orienta en el sentido de la concienciación de los "marginados ", para dejar de ser "seres de otro" y que puedan convertirse en "seres para sí", "ser más", la solución estaría en transformar la estructura social, enfrentándola, descubriendo, despertando y percibiendo la realidad en sus relaciones con ella y con los otros, serian seres de la búsqueda en un constante devenir.

En su teoría, enfatiza la importancia de la conscientización o concienciación como primer paso hacia la liberación, propone que los educadores críticos deben ayudar a los estudiantes a tomar conciencia de su situación opresiva y a comprender las estructuras de poder que perpetúan

dicha opresión, ya que, a través del diálogo y la reflexión crítica, los educandos pueden desarrollar una visión crítica del mundo y convertirse en agentes de cambio. Esta pedagogía también destaca la importancia de la práctica transformadora, en ella, la educación no puede limitarse a la transmisión de conocimientos, sino que debe estar orientada a la acción y al cambio social. Según Freire (2005)

Esta enseñanza y este aprendizaje tienen que partir, sin embargo, de “los condenados de la tierra,” de los oprimidos, de los desaharrapados, del mundo y de los que con ellos realmente se solidaricen. ... Porque ¿Quién más que ellos para ir comprendiendo la necesidad de la liberación? (p.26).

De este modo, el proceso de aprendizaje no se trata simplemente de acumular conocimiento, sino de generar colectivamente nuevos saberes. Se produce una constante creación y recreación de conocimientos, enriqueciendo la experiencia educativa, en contraposición a la concepción tradicional de la educación como un depósito de información. La educación problematizadora se posiciona como prioridad frente a la exigencia de superar la contradicción entre educador y educando. Sin esta dinámica, no es posible establecer una relación dialógica efectiva. Esta forma de educación se renueva constantemente a través de la práctica, requiere estar en constante proceso de transformación para existir verdaderamente. De esta manera, se encuentra la esencia misma de la educación como una manifestación humana. Así como el ser humano está en constante evolución, la realidad también lo está, en un proceso inacabado e inconcluso. Por lo tanto, la educación se convierte en una tarea permanente, siempre en desarrollo y transformación. Según (Freire,2005) propone la educación problematizadora, en la cual los estudiantes investigan y analizan críticamente su realidad, identificando las causas de la

opresión y buscando alternativas de transformación. Esta praxis, combinada con el diálogo y la solidaridad, es fundamental para la liberación de los oprimidos.

El educador humanista entiende que permanecer equivale al hecho de buscar ser, con los otros. Equivale a convivir, a simpatizar... implica comunicarse en el sentido de la vida humana. El pensamiento de educador gana autenticidad en la autenticidad del pensar del educando, mediatizados ambos por la realidad y por ende en la intercomunicación. (Freire, 2005, p.86)

El enfoque de la alfabetización ha trascendido la mera enseñanza de leer y escribir, y ha adquirido un sentido más profundo: aprender a escribir la propia vida y a leer la realidad desde la perspectiva de los individuos, tanto como autores como testigos de su propia historia. Este enfoque implica alfabetizar a través de la problematización y el análisis crítico de la realidad vivida por los participantes del proceso de aprendizaje, otorgando un papel fundamental al educando como protagonista. Además, la postura dialógica propuesta se basa en la reciprocidad humanista de liberarse a uno mismo al liberar a los opresores. No se trata de convertirse en opresores en el futuro, sino de buscar la liberación de todos, superando la realidad existente y reinventándola.

Desde la relación educador-educando, existen frases célebres ante esta unión, pero ante todo son palabras que involucran una relación horizontal. Ambos están a disposición mutua, de una construcción colectiva de nuevos conocimientos, en correspondencia, es otra concepción de sociedad, en comunión es que se puede educar. El ideal de educador desde esta perspectiva se concede a lo humanístico-revolucionario según Freire (2005) así:

Su acción, al identificarse, desde luego, con la del educando, debe orientarse en el sentido de la liberación de ambos. En el sentido del pensamiento auténtico y no en el de la donación, el de la entrega de conocimientos. Su acción debe estar empapada de una profunda creencia en los hombres. Creencia en su poder creador. (p.55)

En el pensamiento de Freire, se presenta como el sustento de una visión educativa que manifiesta su interés a favor de la humanidad, con la intención de transformar sociedades.

No existe otro camino sino el de la práctica de una pedagogía liberadora, en que el liderazgo revolucionario, en vez de sobreponerse a los oprimidos y continuar manteniéndolos en el estado de cosas, establece en ellos una relación permanentemente dialógica” (Freire , 2005, p.72)

Explorar la pedagogía desde una perspectiva freudiana implica adentrarse en un conocimiento que se opone a las lógicas de reproducción en la comprensión del proceso educativo. Desde esta visión, es crucial comprender que la pedagogía se convierte en antropología, entendiendo la educación como una condición humana en constante práctica problematizadora hacia la liberación. Es evidente que la propuesta de Freire busca una auténtica educación liberadora que conlleva el proceso mismo de humanización.

Desde semejante teoría fue pertinente tomar ciertos fundamentos como lo son la dialogicidad, la concienciación y la pronunciación (Freire , 2005) por los cuales va a empezar a girar el proyecto en términos pedagógicos. Cabe aclarar que tales fundamentos no actúan ni se desarrollan por separado como se ha podido evidenciar desde la teoría, solo ha sido un ejercicio

intencionado e interpretativo., para más adelante darles sentido a las relaciones transversales de cada teoría de la perspectiva educativa. A continuación, se presentan:

Dialogicidad. Freire enfatiza en la importancia del diálogo como elemento central en su enfoque pedagógico. Para él, el diálogo auténtico es esencial para la construcción de conocimiento y la transformación social. En el intento por comprender algunas consideraciones en torno a la esencia del dialogo, y al intentar un adentramiento en este, como fenómeno humano, se revela la palabra, algo más que un medio para que el dialogo se produzca, es pertinente buscar sus elementos constitutivos. Según (Freire,2005) Las dos dimensiones claves de la palabra, son la acción y la reflexión, unión inquebrantable donde sucede la praxis, de ahí que decir la palabra verdadera sea transformar el mundo. Así, la conquista implícita en el diálogo es la del mundo por los sujetos dialógicos, no la del uno por el otro. Es decir, se trata de la conquista del mundo para la liberación de los hombres.

Freire propone un diálogo horizontal, donde educadores y educandos se encuentran en un proceso de intercambio igualitario de ideas y experiencias. En este diálogo, se crea un espacio de escucha activa, respeto mutuo y apertura, donde todas las voces son valoradas y se promueve la construcción colectiva del conocimiento. La palabra por ser lugar de encuentro y de reconocimiento de las conciencias, también lo es de reencuentro y de reconocimiento de sí. Se trata de la palabra creadora; que se entiende como palabra y acción; es significación producida por la praxis, palabra cuya discursividad fluye en la historicidad, palabra viva y dinámica; palabra que dice y transforma el mundo.

La palabra viva es dialogo existencial, expresa y elabora el mundo en comunicación y colaboración. Entonces, los sujetos dialógicos deben poner en manifiesto un profundo amor al

mundo y a los hombres... si no amo el mundo, si no amo la vida, si no amo a los hombres, no me es posible el diálogo. Asumido el amor desde Freire (2005):

Como un acto de Valentía y compromiso con los demás, en pro de buscar...

“donde quiera que exista un hombre oprimido, el acto de amor radica en comprometerse con su causa. La causa de la liberación. Este compromiso, por su carácter amoroso, es dialógico. (p.108)

El diálogo auténtico implica reconocer al otro y a uno mismo en el otro, es una elección y un compromiso para colaborar en la construcción de un mundo compartido. No existen conciencias vacías; por lo tanto, los seres humanos se humanizan al participar en la humanización del mundo. La dialogicidad permite que los estudiantes se involucren activamente en la construcción de su aprendizaje, expresen sus ideas y cuestionen las ideas preconcebidas, lo que fomenta su desarrollo crítico y la generación de pensamiento reflexivo.

Concienciación. Freire introduce el concepto de "concientización" o "concientización crítica" como un proceso fundamental en la pedagogía crítica. La concienciación implica que los educandos tomen conciencia de su situación opresiva y comprendan las estructuras de poder que perpetúan dicha opresión. La concienciación es el proceso histórico en que el hombre se reconoce, en el cual los hombres a través de una praxis verdadera, superan el estado de objetos, como dominados y asumen el papel de sujetos de la historia. La concienciación rehace críticamente ese proceso dialéctico de historización. Como todo buen método de aprendizaje, con él, el hombre no crea su posibilidad de ser libre sino aprende a hacerla efectiva y a ejercerla. La esencia humana cobra existencia auto descubriéndose como historia. Pero esa conciencia

histórica, al objetivarse, se sorprende reflexivamente así misma, pasa a decirse, a tornarse conciencia historiadora; y el hombre es conducido a escribir su historia.

Freire considera que la educación tradicional tiende a mantener a las personas en un estado de pasividad y conformidad, impidiéndoles reconocer y desafiar las injusticias sociales. La conciencia del mundo y la conciencia de si, crecen juntas y en razón directa; una es la luz interior de la otra, una comprometida con otra. Se evidencia la intrínseca correlación entre conquistarse, hacerse más uno mismo, y conquistar el mundo, hacerlo más humano.

Aprender a leer implica adquirir la capacidad de interpretar la palabra escrita que contiene la expresión de la cultura, al hacerlo de manera crítica, deja de ser una repetición estática de lo que ha ocurrido en el pasado y se convierte en una conciencia temporal, que anuncia y promete lo que está por venir. La palabra adquiere autonomía al estar disponible para ser recreada en la expresión escrita, lo que permite su existencia discursiva en la praxis histórica.

A través de esta toma de conciencia, los estudiantes desarrollan una visión crítica del mundo y se convierten en agentes activos de cambio. La conciencia es una capacidad misteriosa y contradictoria que permite al ser humano distanciarse de las cosas para hacerlas presentes de manera inmediata. No es una mera representación, sino una condición para su presentación. Es una forma en la que el ser humano se relaciona con el entorno, transformándolo en un mundo humano. La concienciación no solo es conocimiento o reconocimiento, sino opción, decisión, compromiso. La concienciación implica un proceso de reflexión y análisis de la realidad, cuestionando las relaciones de poder y buscando alternativas de transformación. Es a través de la concienciación que los educandos se empoderan y se involucran en la lucha por la justicia social.

Pronunciación. Freire utiliza el término "pronunciación" para referirse a la acción de los educandos de asumir una postura activa y expresar sus voces. La pronunciación implica que los educandos se hagan presentes, que sean capaces de nombrar su realidad, de comunicar sus experiencias y de reivindicar sus derechos. Freire sostiene que los oprimidos deben superar la pasividad y el silenciamiento al que han sido sometidos, y encontrar en su propia voz una herramienta para la liberación. es una pedagogía en que el oprimido encuentre las condiciones de revelación y de su propia "conquista" como sujetos del "quehacer" Según Freire (2005)

Si los hombres son seres del quehacer esto se debe a que su hacer es acción y reflexión. Es praxis. Es transformación del mundo. Y, por ello mismo, todo hacer del quehacer debe tener, necesariamente, una teoría que lo ilumine (p.111).

Y lo haga sujeto de su propio destino histórico; una nueva pedagogía enraizada de donde brote la "praxis" humana, y en ella se interiorice sus propios caminos de liberación, como practica de la libertad.

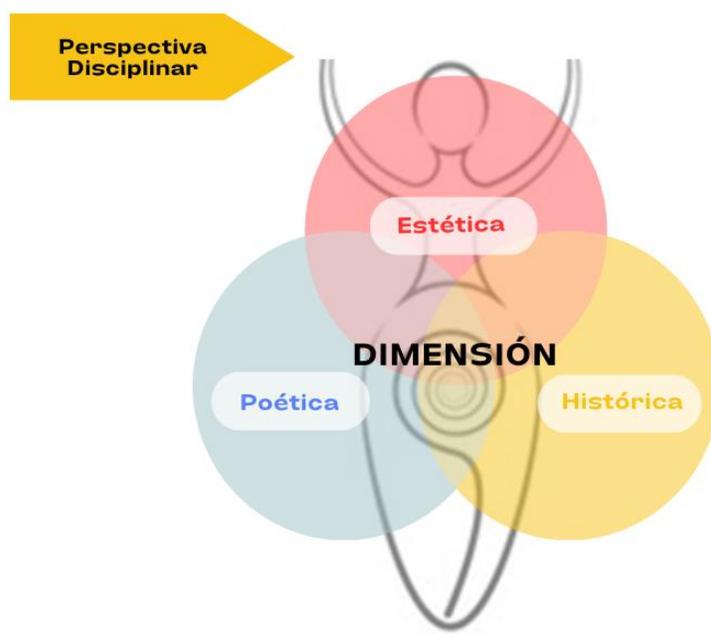
La pronunciación está íntimamente ligada a la valoración de la experiencia y conocimiento de los educandos, reconociendo su capacidad para contribuir al proceso educativo. Se enfatiza que la existencia humana no puede ser silenciosa ni basarse en palabras falsas, sino que se nutre de palabras auténticas que permiten a los seres humanos transformar el mundo. Según Freire (2005) "Existir, humanamente, es pronunciar el mundo, es transformarlo. El mundo pronunciado a su vez, retorna problematizado a los sujetos pronunciantes, exigiendo de ellos un nuevo pronunciamiento" (p.106).

La pronunciación es un elemento clave en el desarrollo de los educandos. Les permite adquirir confianza en sí mismos, desarrollar habilidades comunicativas y convertirse en sujetos activos en la transformación de su realidad. A través de la expresión oral, los estudiantes pueden transmitir sus ideas, participar en discusiones y debates, y ejercer un pensamiento crítico. La pronunciación fortalece su capacidad de comunicación, les brinda la oportunidad de ser escuchados y les permite tomar decisiones informadas.

Perspectiva Disciplinar

Figura 2

Perspectiva disciplinar



Nota. Elaboración propia

Educación Corporal

Para argumentar la selección de la Educación corporal como sustento epistemológico en relación con el PCP, es preciso exponer brevemente los planteamientos que la autora Luz Elena Gallo tiene de ella. La Educación corporal surge ante la emergencia de darle vía a la interpretación de ser corporal en el mundo, es decir, según (Gallo L. , 2010) interesarse por reivindicar el lenguaje de la corporeidad desde la dimensión del cuerpo Leib, denominado cuerpo existido o vivido, donde yace la necesidad de enunciar la constitución del sujeto, tal cosa se fundamenta en la fenomenología del cuerpo que revela el cuerpo sensible, que es presencia en el mundo y expresión simbólica. “El cuerpo es el ser de la existencia. El cuerpo es el espacio abierto, es decir, el espacio en un sentido propiamente espacioso más que espacial o lo que se puede todavía llamar lugar” (Jean, 2003 citado por Gallo, 2010). El cuerpo es el ser de la existencia y es necesariamente el lugar donde dicha existencia acontece. Enunciado lo anterior, ahora se hace un acercamiento a la orientación que se busca en el proyecto, esta propuesta se fija como intensión educativa, plantear a partir de lo corporal, acudir hacia una resignificación de la desnaturalización de la menstruación como problemática identificada, problemática que menciona el silenciamiento social, cultural, político, económico, ético y ambiental del cuerpo menstruante en este proceso.

En concordancia con la Educación corporal, desde la corporalidad podrá ser posible dimensionar una apropiación y visibilidad de los cuerpos vivientes, que convergen constantemente en torno al acto de menstruar, comprendiéndose aquí, que esté no solo es un fenómeno que se revela ante los cuerpos que menstrúan por ser femeninos, de mujer, feminizados, u otra consideración, sino también a los demás, implicados en la construcción simbólica desde una antropología fenomenológica pueden ser interpretadas desde los procesos de subjetivación que dan

lugar a diferentes formas de expresión de la subjetividad de tales cuerpos y de tal manifestación humana.

Así, es como se determinan unos horizontes tejidos que respondan a configurar la experiencia corporal en el ser humano, “como una totalidad significativa, es un ser-corporal-en -el mundo” de este modo en la identidad de ser una corporalidad menstruante se establecen las “novedades de sentido”, esto quiere decir, “el ser humano se abre a sí mismo, reconociéndose con su dimensión corpórea, hacia sí mismo” (Gallo, 2010), encuerpamiento que significa estar y ser en su experiencia vivida, resignificando su cotidianidad cíclica en el goce, en el dolor, en la encarnación de su naturaleza. “Está en la capacidad dialógica con el otro como inter-corporeidad, hacia el otro” (Gallo, 2010), en el encuentro cara a cara prevalece el respeto a la diferencia este o no en la condición de sangrar y el acercamiento a vivir de manera diferente la experiencia de menstruar, en otras maneras de ser, ver, escuchar, sentir, reflexionar y actuar. y además “se percibe como un ser inseparable del mundo implicado en él a través del cuerpo, hacia el mundo” (Gallo, 2010).

Esto último en relación con el proyecto es clave y alude un entrecruce sobre otras posibilidades de comprender ser con el mundo, de gestar una simbología desde el territorio en comunión con el cuerpo vivido alrededor de la sabiduría de la menstruación, “ya que por los sentidos es posible experimentar lo demás” (Gallo, 2010), y por tanto, de la percepción emana una reciprocidad, “el hecho de tocar es también sentirse tocado...”, por ende, la necesidad de este proyecto se justifica en acudir al término cuerpo-territorio, para asumir un pensamiento sobre naturalizar la menstruación, desde la relación hombre-naturaleza, lo que se puede nombrar como el tejido en relación (simbiosis), resignificando la corporalidad como anclaje al mundo-entorno-

territorio en la constitución del sujeto tal como lo menciona (Noguera, 2017) el ser humano se origina en la naturaleza sin desprenderse de todo lo que ha recibido de ella a lo largo del proceso evolutivo; formamos parte esencial de la red de la vida, siendo uno de sus elementos entrelazados en la complejidad de la estructura natural. De esta manera su identidad corporal menstruante deberá sumergirse en el recuerdo de la tierra y sentirse tierra, naturaleza, Tal como menciona (Ordoñez, 2018) Tenemos dentro los mapas de la vida, los territorios y los paisajes de la tierra, somos selva, río, árbol, viento caricia. Adentrarse en otras comprensiones de lo humano, interpretaciones que se contraponen a las hegemónicas que avivan lo esencial de la vida.

Lo que corresponde explorar en la corporalidad otro lenguaje de la educación en la que se inserte al ser humano en el campo simbólico y se superen sus enunciados dóciles y normativos del cuerpo anatomizado y fragmentado y por sobre todo tildado como hombre único, y no inseparable de la unicidad, se pretende priorizar el discurso de una educación corporal que se quiere dar lugar en el marco pedagógico, apostándole a la reflexión y pensar el cuerpo Leib en la práctica educativa, focalizando la formación humana permeada por la razón sensible, (Gallo L. , 2009) .

Desde tal argumentación en el marco de la educación corporal como sustento de la perspectiva educativa disciplinar, se ha propuesto una categoría principal, dimensión que germina en el sentido del cuerpo fenomenológico y la subjetividad que lo configura como: un ser-corporal-en-el mundo, la cual se ha mencionado en el proyecto como un ser humano dotado de un reconocimiento corporal.

Se propone ahora para la perspectiva disciplinar, hacer una relación desde el saber de la educación corporal como perspectiva epistémica que sustenta la propuesta educativa. definiéndose de esta manera tres dimensiones (estética, histórica y poética) basadas en la

didáctica para educar desde el cuerpo desde la autora luz elena gallo. de igual manera se mencionan los signos que soportan tales dimensiones, estos surgen como interrogantes en torno a los cuales adquieren sentido en los modos de enseñar y aprender, es una forma de estar presentes siendo cuerpos en relación con signos sensibles, de la memoria y creativos, que corresponden a ocupar el lugar de acontecimiento, singularidad y diferencia en la relación educativa, serán preguntas orientadoras circundantes durante el desarrollo de cada categoría.

Con la *dimensión estética* el ser humano define los valores, los sentidos, los significados y las motivaciones de su existencia, en la cual la persona configura su vivir, sus formas particulares de expresión, las sensaciones, las emociones, los sentimientos, los acontecimientos, los afectos y afecciones, el sujeto se sitúa en un reconocimiento de poder reconstruir nuevas las formas de experimentar, así, la experiencia estética potencia unas maneras de ser sensible, en unos modos de hacer y de habitar el mundo .

Signos Sensibles. Abre intensidades, establece relaciones, producen sentidos. (Los interrogantes en negrita son propuestos por la autora (Gallo L. , 2016) se complementan en concordancia con el tema de interés).

¿En qué caso se presentan estereotipos, prejuicios o tabúes relacionados con la menstruación?

¿Dónde, se deben fortalecer los conocimientos sobre la menstruación?

¿Cómo, se promueve la empatía y el respeto hacia las personas que menstrúan

¿Qué hay de las emociones durante el ciclo menstrual?

Para la *dimensión histórica u ontológica* se establece el don de la interpretación de los acontecimientos, donde se vislumbra un ser humano que, desde su experiencia, se interroga a sí mismo, determinando que tal reflexión en su ser se constituye reconocer su mismidad, pues su experiencia puede ser mutada, donde el ser humano se reconstruye y reinterpreta para transformarse.

Signos de la Memoria. fijan la atención y se detiene en el detalle del movimiento, el silencio, la mirada etc.

¿**Qué se muestra** en la realidad de las experiencias menstruales compartidas?

¿**Que se ve** en las corporalidades?

¿**Qué dice** la historia que ha contenido la menstruación?

¿**Qué se escucha** alrededor de la voz que cuenta?

En la *dimensión poética* se propicia el aprender y el saber de si, se coloca en una idea de sujeto que incorpora unas prácticas deconstructivas en relación con la vida, la experiencia y la voluntad; Concentra las experiencias de vida y vivencias significativas que contienen rasgos profundos de la existencia, para un hacer poético que deviene de la producción o del acto de creación poética, el cual permite organizar otro mundo distinto al de la vida cotidiana.

Signos Creativos. Incita estados de alteración y experiencias de aprendizaje.

¿**Que se crea** a partir de las necesidades de la comunidad menstruante?

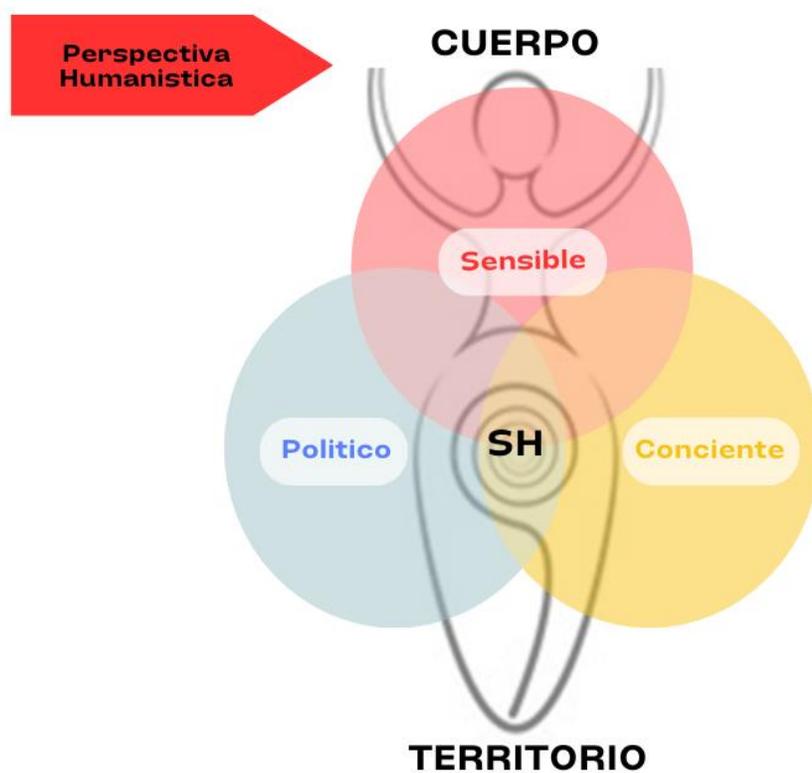
¿**Que se transforma** en la experiencia menstrual?

¿**Qué acciones puedo** tomar para contribuir o generar un cambio en relación con este tema?

Perspectiva humanística

Figura 3

Perspectiva humanística



Nota. Elaboración propia.

Feminismo Comunitario

Enfoque ideológico cuyo pensamiento epistémico tiene autonomía en la cosmovisión liberadora que se fundamenta en su propuesta de entender, mirar y convivir con el mundo, esté aportara al desarrollo del potencial humano a partir de la perspectiva humanística, desde los elementos del feminismo comunitario, que es de donde surge el planteamiento cuerpo-territorio,

éste es el eje transversal que dará una lógica estructurada a los rasgos principales de las perspectivas humanístico, disciplinar y pedagógico.

Situar los conceptos de cuerpo y de territorio en correspondencia, se debe a una articulación primaria entre mujer-cuerpo y territorio, cuyo origen deviene de algunas miradas feministas, que han considerado así, que el cuerpo es el primer lugar de lucha, invitan a pensar el cuerpo como lugar central para habitar, oír, sentir, percibir el territorio; en cuanto refiere a territorio, es entendido no solo como espacios biofísicos y geográficos, sino también como espacios de vida sociales, culturales y corporales, (Cruz , 2020). En esta oportunidad el cuerpo como territorio, se vincula con una idea de posesión, de pertenencia, de reclamación y de afirmación en contra de las múltiples formas de violencia que los cuerpos han vivido en diferentes contextos. A modo tal que se reivindique una concepción de cuerpo como territorio en el derecho a decidir autónomamente sobre él, es decir, se vuelve una práctica política que lleva a nuevas formas de declarar con el propio cuerpo, promoviéndose la sanación y el cuidado para hacer sostenible los procesos de defensa.

La propuesta política de emancipación del feminismo comunitario Xinka, en Guatemala, es recuperar y defender de forma consciente, el primer territorio cuerpo. Con ello se cultiva la autoconciencia para reconocer las opresiones patriarcales desde la historia personal y colectiva cercana, que permite desafiar las imposiciones del desarrollo planteado desde occidente, a través de un posicionamiento que reclama no solo el poder de agencia de las mujeres, sino que también se pronuncia por el derecho de existir desde sus propios significados.

El feminismo comunitario, establece y nutre un vínculo entre el territorio el cuerpo, destacando que la dominación patriarcal ha provocado el despojo de ambos espacios,

invalidando la expresión de la autonomía de las mujeres y saqueando los elementos de la naturaleza que contienen los territorios. El feminismo comunitario con las categorías territorio-cuerpo y territorio-tierra, impulsa enérgicamente, esfuerzos por la reapropiación del cuerpo.

Cuerpo-Territorio. ¿Cuáles son las miradas frente al concepto Territorio- cuerpo? Este concepto surge como una perspectiva del feminismo comunitario latinoamericano, es una apuesta a la resistencia y defensa del cuerpo de las mujeres en relación con la lucha por la naturaleza y los territorios; en referencia, ésta es una comprensión que (Escobar, 2014) hace, la reconstrucción del territorio siempre implica la reconstrucción del cuerpo, es decir, los territorios y los cuerpos están entrelazados, influyen los unos a los otros. Los principales motivos que desencadenan estas causas de lucha están relacionados con objetivos de guerra y crímenes de estado como: Violencia territorial y de derechos humanos, desplazamiento forzado, violencia sexual y de género y levantamiento armado. A partir de tales circunstancias han surgido diversas posturas sociales que atribuyen a la categoría cuerpo-territorio un valor distintivo en la manera de comprender la importancia de visibilizar las violencias que sufren las mujeres y sus territorios.

Lorena Cabnal, feminista comunitaria maya xinka, confirma que recuperar la conciencia del cuerpo como el primer territorio es un acto político emancipatorio, coherente con la consigna feminista de, “Lo personal es político”. Según afirma (Cabnal & ACSUR-Las Segovias, FEMINISTA SIEMPRE, 2010), “Es un planteamiento que nos invita a recuperar el cuerpo para promover la vida en dignidad desde un lugar en concreto, a reconocer su resistencia histórica y su dimensionalidad de potencia transgresora, transformadora y creadora” (p.22).

Para el colectivo miradas críticas del territorio desde el feminismo

Nuestra lucha ha de iniciar en el cuerpo de las personas que más dependen del territorio y muchas veces, esas personas somos las mujeres. Pero no entender el cuerpo solo como carne y huesos, sino también con su espíritu, con sus miedos, angustias y felicidades; es decir, entender el cuerpo como un territorio político para defender” (Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo, 2017, pág. 20)

El cuerpo es un lugar para oír, sentir, percibir, habitar el territorio; un lugar donde se reproduce la vida, se cruzan los saberes, las redes. El territorio como cuerpo es un espacio de interacción cotidiana, histórica, material y simbólica en disputa. Para defender el territorio hay que situarse en el cuerpo, ya que los territorios se conquistan a través de los mismos (Cruz & Jiménez, 2020). Cuerpo-territorio se vuelve una conjunción indispensable para vivir y entender el lugar para habitar desde una cosmogonía diferente.

Asumir el cuerpo como un territorio permite fortalecer el sentido del ser y estar en el mundo. Significa darse cuenta de cómo ha vivido este cuerpo, trazar su historia personal, y temporal, resaltando las opresiones y las violencias derivadas del patriarcado. Es en la vida cotidiana donde se desarrollan las estrategias de resistencia, en la vida se viven diferentes violencias, pero también desde ahí se crean nuevas formas de vida comunitaria, se crea y recrea los valores y las formas de hacer la política y lo político. La defensa del territorio tierra esta intrínsecamente relacionada con la defensa del cuerpo territorio.

No concibo este cuerpo de mujer, sin un espacio en la tierra que dignifique mi existencia, y promueva mi vida en plenitud. Las violencias históricas y opresivas existen tanto para mi primer territorio cuerpo, como también para mi

territorio histórico, la tierra. (Cabnal & ACSUR-Las Segovias, FEMINISTA SIEMPRE, 2010, pág. 23)

La categoría elemental de cuerpo territorio se vuelve entonces en el eje donde se pueda sostener ese ser humano que se pretende educar, presentando propuestas críticas en la medida en que las alternativas pongan a pensar el cuerpo a partir de una idea de cuerpo simbólico, como el lugar sensible, afectado y dado a la creación.

Desde los años 90 empezó a incorporarse el cuerpo a los discursos pedagógicos en su dimensión simbólica, social y cultural y se ha abierto una nueva reflexión educativa sobre la educación corporal, estamos ante una idea de cuerpo como potencia, intensidad, afecto, deseo, fuerzas, flujos, movimientos, lugar de experiencia según (Marin, 2006 citado por Gallo & Martinez, 2015) aunque el cuerpo es todavía un enigma denostado y un territorio por descubrir, denostado por lo mucho que oculta, por lo demasiado que muestra y más aún por lo que debe todavía revelar.

Cuerpo-territorio se plantea como una reivindicación política, que ha llevado a muchas mujeres a la reflexión desde su experiencia y con ello, permite construir interpretaciones propias de sus contextos y sus vivencias corporales en la historia. La categoría política cuerpo-territorio que introducen los feminismos comunitarios desde su lucha, deja ver el vínculo indisoluble entre estas dos territorialidades, así que sus propuestas de acción parten del cuerpo e integran al territorio, desde una visión que reconoce la interdependencia, ya que este provee las condiciones para su existencia y para el sostenimiento de la comunidad.

Esta concepción del cuerpo como territorio se trata de una construcción colectiva, que se debe enriquecer de metodologías diversas, con el interés de comprender los vínculos entre su

espacio de vida y los cuerpos insertos en él y con ello, integrar frentes de lucha para resistir el despojo y la destrucción, tal como lo exponen las mujeres del Colectivo Miradas Críticas del Territorio, también se plantea por parte de la propuesta del feminismo comunitario

La recuperación y defensa del territorio cuerpo porque si bien es cierto que sobre este cuerpo se han construido todas las opresiones, pues también en este cuerpo radica la potencia política para emanciparse, también en este cuerpo puedo encontrar la posibilidad de recrearme, revitalizarme entre otros cuerpos en tanto estos cuerpos no ejerzan hegemonía control y dominio (Eraverdeucr, 2017).

Estos cuerpos viven en un lugar significado con la naturaleza y existe un tejido con memorias ancestrales sanadoras de mujeres, quienes permiten la fuerza, la energía y la vitalidad para continuar. Defender el cuerpo de las mujeres desde el reconocimiento de todos los elementos sutiles y materiales componen su integralidad, es sostener la lucha por el cuidado de las condiciones naturales necesarias para mantener su propia existencia y continuar la trama de la vida de todas las especies. En palabras de la (Corporación de mujeres Ecofeministas COMUNITAR, 2019), cuidar la biodiversidad pasa por el cuerpo, entonces, recuperar el cuerpo pasa por la defensa, el cuidado y la construcción de espacios sanos donde habitar. Así lo expresa y promueve su ecofeminismo.

A continuación, desde la misma perspectiva humanística se trazan tres aspectos sobre los que se espera educar en el desarrollo de un ideal de ser humano, sociedad y cultura, respecto a la teoría anterior, así, se proyecta la noción de un ser humano que, en el proceso de reconocimiento, lo responsabilice de forma profunda como un acto personal, político y conciente, donde deconstruya todo el conocimiento que ha sido construido del entramado histórico estructural y

simbólico por el sistema patriarcal frente al tema en cuestión, despojando los saberes que hoy por hoy aun subyacen en el cuerpo sobre la menstruación, y de esta manera encuentre un vínculo de sensibilidad y revitalización con estas experiencias menstruales y desde las relaciones con la naturaleza. En relación Cabnal (s/f) menciona “Recuperar el cuerpo para dignificarse y la alegría en relación con la naturaleza es una y la alegría en relación con la naturaleza es una apuesta política emancipadora” (p.102). Las relaciones de amor con la naturaleza, porque la naturaleza no ejerce poder y control sobre los cuerpos. Entonces sano con los árboles, sano con las plantas, con las hierbas, ríos y montañas. De allí tomamos fuerza para poder remover esas dimensiones de dolor (Eraverdeucr, 2017).

A partir de estas interpretaciones incorporadas en el ser humano, su cuerpo territorio se vuelve una conjunción indispensable para vivir y entender el lugar, para habitar desde una cosmogonía diferente (Cruz & Jiménez, 2020). En este cuerpo se encuentra la sabiduría, los saberes, las redes y en él se reproduce la vida, desde estas dinámicas cotidianas se configuran nuevas formas de vida comunitaria y se transforman las maneras de hacer conciencia crítica.

Ser humano sociedad y cultura

Ser Humano. Esta propuesta educativa persigue la noción de un ser humano sensible, consciente y político, un sujeto dialogante que tenga convicción propia y en los demás, tal como asegura Freire (2005), “El hombre dialógico que es crítico sabe que el poder de hacer, de crear, de transformar, es un poder de los hombres” (p.110).

Ser Sensible. En la capacidad de lograr transformaciones dotadas de sentido, frente a las formas de ser y percibir el mundo, en el arte de la existencia da cuenta de cómo el ser humano constituye sus formas de vida, así, surge el interés por los procesos en los que la subjetividad se

conforma y se transforma. Educar un ser que integre lo racional y lo sensitivo en su aprendizaje, intuitivo ante las experiencias de sentidos, quien busque explorar su cuerpo como el escenario de acontecimientos donde comunique sus sensaciones, sentimientos, emociones que desde su corporalidad le permita abrirse a otras posibilidades de experimentar, y a la vez que se acerque a tomar contacto con sus propias ideas, creencias y pensamientos alternativos que se emiten acerca de lo sentido. Formar personas empoderadas de su propio aprendizaje, creativas y capaces de interrogarse desde su experiencia vivencial.

Características de ser humano sensible

- Identifica la menstruación como un proceso de reconocimiento, permite el entendimiento desde el autoconocimiento, autocuidado e introspección.
- Empatiza con la experiencia menstrual, hace referencia al proceso de reconocer su propia experiencia o estar dispuesto a reconocerla.
- Acontece y expresa las emociones circundantes a la menstruación, se interesa por sentir libremente lo que le afecte en su vivencia de dolor miedo, gozo, quietud, disfrute, angustia, o depresión.

Ser Conciente. A partir de dejarse afectar por los sentidos, se abre camino para dejarse afectar por la presencia del otro y dirigirse a él, por lo tanto, el sentir se antecede como guía para la comprensión. Que tenga la capacidad de crear un espacio vivo de interacción y de intercambio, generando un acercamiento más humano hacia el otro.

Debe desarrollar la capacidad de resignificar las experiencias previas, reflexionando sobre el aprendizaje, tomando en cuenta su relación consigo mismo, con los otros y con el

mundo que lo rodea y así poder crear nuevas respuestas. Escuchar las otras interpretaciones, un ser humano que configure su conciencia temporal, y pueda reflexionar sobre quién es y cómo se comprende, facilitando una postura de resonancia para destacar la validez de la dimensión histórica que remite a las memorias corporales propias de las construcciones significativas.

Formar en el acto de narrarse, en la persona da cuenta de lo que sucede en su cuerpo, se refiere a sí mismo y a su existencia, las formas de percibir, conocer y comprender el mundo y define como se ha construido en su condición de sujeto experiencial, en ser que acepta su propio cuerpo, y hace que sus gestos y su lenguaje se consoliden en una situación biográfica, de temporalidad y de las relaciones intersubjetivas vividas.

Características de ser humano Conciente

- Respetar la libertad de menstruar, deconstruye prejuicios por juzgar, especular o herir las experiencias sensibles de los demás.
- Interpreta el sentido de menstruar, pone en razonamiento las realidades que atraviesan lo significativo de la menstruación.
- Reflexiona sobre el acontecer en el mundo como cuerpo menstruante, puede analizar la complejidad de los sucesos en torno a la menstruación
- Reconoce la importancia de visibilizar la menstruación, configura sus formas de comprender la menstruación

Ser Político. Un ser humano comprometido en el carácter activo y transformador, quien cuestione su realidad, y plantee interrogantes, se trata de que sea un ser político con el hacer, el sujeto que hace una transposición de lo poético de su existencia, expresada hacia una definición

de su hacer, porque a través de la mediación de los símbolos interpretativos el ser humano está en la capacidad de decidir en el hacer.

Quien concrete respuestas generando cambios sustanciales ante las problemáticas encontradas, de esta manera despierte su capacidad creativa para investigar y resolver problemas, se espera sea quien conecte con el potencial de acción, crítica y repercusión ante lo que acontece alrededor.

Es lo que permite que la dimensión poética sea un acto de enunciación y anunciación que se hace con el cuerpo, porque solo a treves de él, la persona configura su existencia desde el relato que hace de la vida misma, el cuerpo habla y se expresa para identificar que es alguien que ha interiorizado aquello por lo que ha vivido. Educar en lo poético consta también de lo ético porque en ello el ser humano se reconoce así mismo y en los otros.

Características de ser humano político

- Gestiona la menstruación desde una identidad empoderante, asume otras maneras de vivir, de pensar y hacer.
- Toma decisiones dignas como cuerpo menstruante, fortalece su poder de pronunciamiento al cultivar su autonomía
- Crea espacios de participación en torno a la menstruación, produce redes de comunicación para hacer posible los actos creativos
- Reflexiona colectivamente sobre la menstruación, determina la importancia de acompañar y sostener en común unión.
- Asume la responsabilidad de educarse frente a la menstruación, accede a generar cambios desde su intelecto

Sociedad. Cuando se trata de proyectar la sociedad desde la intensión educativa y entendiéndola, como el vínculo de personas organizadas para cooperar en la consecución de determinados fines según la (Real Academia Española, 2020), cabe pensar entonces en permitirse construir un tejido social de comunidad o red donde se comparten saberes e intereses en común. Contribuyendo al desarrollo del ser humano, adoptándose la siguiente insignia del feminismo comunitario: “Tu soy yo, y yo soy tú” se trata de una relación de reciprocidad para la vida, esto se traduce en el tema de interés, al abordar la experiencia menstrual, cuando se centra como el eje donde las corporalidades semejantes en su condición menstruante o no, deben sentirse parte de la comunidad, y hacer posible el acuerpamiento.

Nombro como acuerpamiento o acuerpar a la acción personal y colectiva de nuestros cuerpos indignados ante las injusticias que viven otros cuerpos en su pluralidad de existencias. Que se autoconvocan para proveerse de energía política para resistir y actuar contra las múltiples opresiones patriarcales, colonialistas, racista y capitalistas. El acuerpamiento genera energías afectivas y espirituales y rompe las fronteras y el tiempo impuesto. Nos provee cercanía, indignación colectiva pero también revitalización y nuevas fuerzas, para ¡recuperar la alegría sin perder la indignación! (Cabnal, 2020)

El término "acuerpamiento" se refiere a la acción de apoyar y abordar de manera colectiva los procesos de recuperación física, emocional, espiritual, territorial y política de aquellas personas cuyas experiencias menstruales han sido desatendidas o desvalorizadas. En este contexto, el acuerpamiento implica brindar un apoyo mutuo formando parte de un proceso

de sanación. Es un acto en el que se compromete el cuerpo y todas las emociones que atraviesan la experiencia de lo vivido en el pasado como lo que se siente en el presente

Se ha convocado a unirse en comunidad y entablar un diálogo entre mujeres, incorporando una dimensión de conciencia política y diversos saberes de sanación. El objetivo es generar un proceso de transgresión, rompiendo con las hegemonías impuestas a las corporalidades existentes. Según (Citro, s/f)

Se reconoce la corporalidad como una dimensión activa y constituyente de nuestra comprensión del mundo, así como de las prácticas de subjetivación y de la construcción de nuestras posiciones identitarias. De ahí deriva entonces la importancia de reconstruir las propias experiencias corporales (p. 36).

La defensa del territorio cuerpo también implica invitar y reunir a otros cuerpos, ya que se convierte en un camino para abordar y trabajar múltiples opresiones como el racismo, la victimización, la violencia y la enemistad. El sistema está configurado para vivir en cuerpos infelices, enfrentando la depresión, el envejecimiento y otras adversidades, pero uniendo fuerzas, se busca trascender esas limitaciones impuestas.

De esta manera es como emerge la importancia de educar y aprender juntos en comunidad frente a la menstruación como un acto de sororidad, donde se articula el acuerpamiento entre las diversas corporalidades en dirección de construir un propósito de defensa y mejora en las condiciones de existencia, así como de sanar el tejido social-comunitario afectado por las dinámicas de violencia y degradación alrededor del estigma menstrual. A partir de esa acción del acuerparse, es en la socialización de experiencias y saberes relacionados con la

sangre que se menstrua cotidianamente donde tales cuerpos pueden vivir tiempos cíclicos fuera del margen de la linealidad asignada por la modernidad.

Así nos encontramos con la paradoja del cuerpo en el mundo occidental, el cuerpo como signo del individuo que lo diferencia de los demás y al mismo tiempo el individuo que vive dissociado de su propio cuerpo; sin embargo, vemos como el individuo ha encontrado maneras para reencontrar significado en su cuerpo y “volver a él” a través de ciertas prácticas y rituales instaurados y validados por la cultura. (VALDÉS , 2017, p. 236)

Comprendiendo que la vida cotidiana juega un papel fundamental en la configuración de nuestra existencia, actuando como mediación, prefiguración y espacio de creación. Es un escenario de repetición, serialidad y naturalización, y al mismo tiempo, una práctica social donde continuamente sucede el desarrollo y la evolución. Es el lugar y el tiempo en el que se va construyendo la identidad y experimentando los acontecimientos de la vida.

Como lo explica Cabnal el acto de acuerpar genera emociones afectivas y espirituales, trascendiendo fronteras y el tiempo impuesto. Brinda cercanía, una indignación colectiva y, al mismo tiempo, revitalización y nuevas energías para recuperar la alegría. Este proceso es facilitado por el nacimiento de colectividades que en su condición de diversidad se permitan acuerpar y deber sostenerse mutuamente o entre sí, para construir y proyectar otras dinámicas de conocimiento, organización, sostenibilidad, salud y seguridad.

Cultura. La construcción de una cultura con educación menstrual busca trascender las barreras del desconocimiento y los estigmas que rodean a la menstruación. A través de una diversidad de prácticas y experiencias cultivadas, se aspira a crear un cambio significativo en la

forma en que concibe y aborda este proceso. La visión que se traza es forjar transformaciones profundas en la manera en que se comprenden las corporalidades, reconociendo que la menstruación es una parte intrínseca y natural de la vida. Se quiere apropiarse la educación menstrual a las necesidades cambiantes que se presentan en diferentes tiempos y dimensiones, incorporando una perspectiva inclusiva y sensible a diversas culturas y realidades sociales. Al transitar hacia una vivencia menstrual enriquecedora y positiva, estrechamente coherente con el bienestar general, se aspira proyectar en la sociedad una nueva forma de pensar que abraza la vida en plenitud, honrando y respetando la diversidad de experiencias menstruales.

“Centrar la atención en la menstruación es parte de un proyecto feminista que busca desafiar el control social sobre el cuerpo de las mujeres y cambiar la percepción de estos cuerpos de objetos a sujetos. Las mujeres, como agentes activas, resisten los discursos de la cultura menstrual hegemónica y promueven discursos y prácticas alternativas para reivindicar la menstruación y el cuerpo femenino. A nivel global, hay un creciente aumento en la producción de diversas formas de arte que incorporan sangre menstrual. Estas obras culturales desafían las normas establecidas y promueven una cultura menstrual alternativa” (Bobel y Arveda, 2011 citado por VALDÉS , 2017, p. 343).

Desde la perspectiva de la cultura cíclica y la ética del cuidado, es esencial reflexionar acerca de cómo la calidad de vida está relacionada con la comprensión y experiencia de la menstruación, es fundamental cuestionar las implicaciones éticas en la producción y difusión del conocimiento sobre la menstruación, ya que esto influye en cómo se vive. Resulta relevante examinar los medios utilizados para divulgar información sobre la menstruación y cómo esto impacta en la percepción del cuerpo menstruante en la sociedad. La ética del cuidado motiva a

considerar cuidadosamente las implicaciones de compartir este conocimiento, deseando de que sea siempre respetuoso, inclusivo y empoderador.

La comunidad global de la cultura cíclica promueve valores como la colaboración, solidaridad, unión y diálogo, y tiene como objetivo difundir la importancia de abrazar la ciclicidad en todas las áreas de la vida, trascendiendo los límites del hogar. Se espera que las personas intercambian conocimientos y experiencias, brindándose apoyo mutuo para aplicar la sabiduría de la ciclicidad de la vida.

Capítulo III. Diseño de Implementación

Macro Currículo

Según Apple, el currículo no es neutral ni objetivo, sino que tiene una dimensión política intrínseca, como herramienta política, el currículo puede fortalecer o desafiar las relaciones de poder y las desigualdades sociales existentes. Según (Apple, 1986,2008) “La escuela existe mediante la relación con otras instituciones más poderosas, las cuales se combinan de tal modo que generan desigualdades estructurales de poder y de acceso a los recursos” (p. 88) Además, este autor enfatiza en la importancia de analizar quién tiene el poder de determinar qué se enseña en el currículo y cómo se presenta:

Un modo de pensar en la cultura de la sociedad consiste en emplear una metáfora de la distribución. Es decir, uno puede pensar en el conocimiento como desigualmente distribuido entre las clases sociales y económicas, grupos ocupacionales, diferentes grupos de edad y grupos de distinto poder. (Apple, 1986,2008, p. 28).

La cuestión del poder es fundamental para comprender el currículo, ya que el currículo no solo es sobre qué enseñar, sino también sobre quién tiene el poder para decidir qué se enseña; aquí se destaca la compleja relación entre la distribución cultural y el control del poder económico y político, pues se resalta la importancia de analizar las estructuras y mecanismos que influyen específicamente en términos de conocimiento y poder. Se plantea que comprender cómo el control de las instituciones culturales fortalece el poder de ciertos grupos sociales para ejercer dominio sobre otros es fundamental para entender cómo con la presencia o ausencia de poder en

la sociedad, se puede sugerir el acceso y control del conocimiento entre diferentes grupos sociales.

Así es como los enfoques tradicionales del currículo tienden a ignorar las experiencias y perspectivas de los estudiantes, lo que perpetúa la marginalización a ciertos grupos, es crucial reconocer que las decisiones sobre el currículo tienen implicaciones políticas y sociales reveladoras, y que el currículo puede ser una fuerza tanto de reproducción como de transformación social. Apple (1986,2008) afirma “Pues cuando una persona se compromete en un análisis crítico serio sigue teniendo una obligación ética de hacer que la vida de los estudiantes que residen en las instituciones sea más vivible, más poética y significativa” (p.37). De esta manera Apple considera que los derechos de los estudiantes y la investigación ética y consciente del currículo son fundamentales para reflexionar sobre la posibilidad de generar cambios significativos en el entorno escolar. Además, invita a reconocer la importancia de la acción colectiva y una perspectiva estructural en la búsqueda de una sociedad justa.

Estas ideas son presentadas con la esperanza de que otros educadores sigan el mismo camino que el autor ha recorrido, pasando de una preocupación por comprender ética y poéticamente el currículo a embarcarse en una búsqueda más profunda que promueva un orden social equitativo, permitiendo que esta comprensión se convierta en una parte esencial de la experiencia. Por otro lado, González (2008) menciona “El currículo es un recipiente que abarca todo un conjunto de nociones y conceptos con el fin de volverlos funcionales” (p.91). Es un constante dialogo entre el marco teórico y el marco metodológico, el primero obedece a lo que se denomina en este proyecto como perspectiva educativa (Humanística, disciplinar y pedagógica);

en cuanto a lo metodológico se refiere al cómo abordar tales teorías y así hacer posible el proceso de enseñanza- aprendizaje.

En el marco de este proyecto, se manifiesta la imperante emergencia de desarrollar un currículo que incorpore el sentido cíclico y resalte el valor de la experiencia, se busca reconocer y afirmar al cuerpo como un territorio primordial que debe ser reconocido en su totalidad, en particular, se enfatiza en la importancia de integrar la ciclicidad en el ámbito educativo, especialmente en relación con la experiencia y su conexión íntima con el ciclo menstrual. Se propone la creación de un currículo que refleje el flujo constante de cambios y transformaciones, adoptando un enfoque educativo que desafíe la linealidad patriarcal y se sumerja en la esencia cíclica y poderosa del ser, hacia la experiencia siempre nueva y diferente.

Un currículo arraigado en la ciclicidad corporal implica una apertura radical hacia las fluctuaciones y transformaciones inherentes al ciclo menstrual, el cual podría definirse como el devenir constante, ya que la ciclicidad permite observar en la apertura permitiendo una comprensión renovada y emancipadora de esta experiencia. Se plantea un proceso educativo en el que el aprendizaje no esté confinado a una consumación predefinida y lineal, sino que florezca en un constante movimiento circular y concéntrico. Cada experiencia de aprendizaje se concibe como un acto de resistencia y liberación, en constante interacción y diálogo con las fases y cambios del ciclo menstrual. Se propone reconocer al cuerpo como un epicentro de sabiduría y conocimiento, como el primer territorio en el que se manifiestan las sensaciones, percepciones y vivencias que permiten el aprendizaje, se busca subvertir las estructuras dominantes y colonizadoras que han silenciado y degradado la experiencia corporal. Se impulsa una pedagogía

que promueva la autonomía, la conexión emocional y la valoración de todas las manifestaciones corporales, incluyendo la menstruación, como un acto sagrado de conocimiento.

Currículo Ciclicidad Corporal

Este currículo se cuestiona sobre el sentido de menstruar, siendo este el punto de partida que permite visibilizar y estudiar las diversas dimensiones que giran en torno a esta experiencia. Este será el currículo que abre camino a otras maneras de entender la menstruación en la educación, teniendo que poner al cuerpo en una comprensión sobre lo corporal que propone atención y participación de la propia subjetividad más allá de la noción física y biológica. Este currículo surge en respuesta a la problemática que enmarco el propósito general del proyecto, en el que se pretende, educar en la sensibilidad comunitaria para la resignificación de la experiencia menstrual como un acto constitutivo del cuerpo territorio simbólico y liberado. Su enfoque gira en perspectiva fenomenológica, según (Gallo L. E., 2010) la Educación Corporal

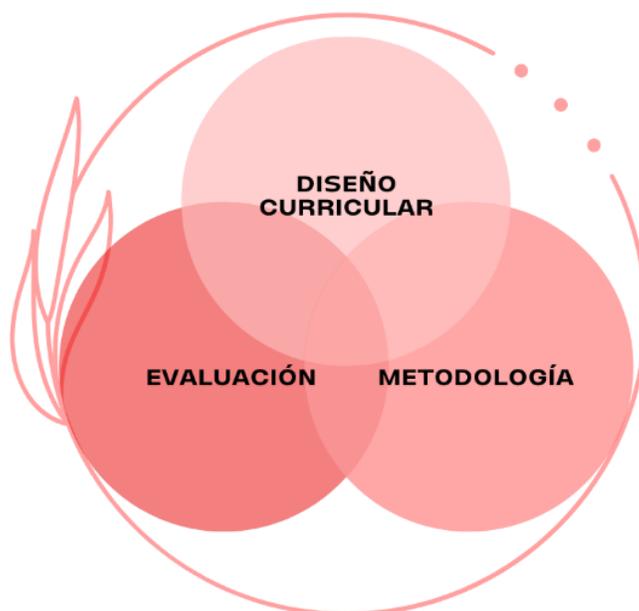
contempla un retorno a la corporalidad, del mismo modo, pensar la corporalidad en la Fenomenología implica hacer algo nuevo ‘con’ el cuerpo y ‘en’ el cuerpo. Hacer de la corporalidad otra ‘cosa’ en la educación implica hacer visible un cuerpo (Leib), como instancia discursiva en las narrativas corporales, con nuevas prácticas corporales e intentar problematizar lo que ha sido el cuerpo en la educación. Una Educación Corporal va hacia la producción de sentido sobre el cuerpo-vivido y las experiencias vividas dejan ver cómo la propia persona experimenta su corporalidad. Nos referimos a la Educación Corporal porque consideramos que es posible desde la antropología-fenomenológica decir que el ser humano se descubre, se hace, se ocupa de sí incluido en el mundo como un ser

encarnado, que se piensa corporalmente y que no se trata de disolver al ser humano en partes (párrafo, 37).

Se pretende llegar a transformar las experiencias y las relaciones humanas en cuanto a las corporalidades que viven la menstruación como aquellas que están implícitas en el acompañamiento educativo frente al tema; cuyas prácticas y discursos desencajan de la posiciones dominantes y colonizadoras, con el derecho de cuestionar y proponer nuevos modos de entender la realidad. Este proyecto guarda un interés comunitario, haciendo énfasis a la responsabilidad social y a la conciencia cultural.

Figura 4

Estructura de la propuesta de implementación



Nota. Elaboración a partir del alineamiento constructivo que proponen Contreras y Sánchez 2022

Para la materialización de este currículo Ciclicidad Corporal se ha considerado utilizar la triangulación o alineamiento constructivo que proponen Contreras y Sánchez en pro de la experiencia de aprendizaje. “Los beneficios del alineamiento del currículo, la evaluación y los métodos de enseñanza son la coherencia en las estrategias y acciones educativas dirigidas hacia un mismo fin: el aprendizaje de los alumnos. Ello conduce a una mejora continua, ya que identifica áreas de oportunidad que permitan contribuir en la calidad educativa, así como formar alumnos más involucrados con su aprendizaje que tomen responsabilidad del mismo”. (Contreras y Sánchez citados por Sánchez & Martínez , 2022, p. 603).

Diseño Curricular

Para el desarrollo del proyecto se han definido ciertas categorías con las que ha de ser posible establecer relaciones entre las perspectivas ya mencionadas como fundamento teórico, las cuales buscan circular en correlación y discurrir hacia la coherencia del diseño curricular para esta propuesta. A continuación, se presentan.

Figura 5

Perspectivas y categorías propias de la perspectiva educativa

| | | PERSPECTIVAS | | | | | |
|------------|-----------------|----------------|-------------|-------------|--|----------------|--|
| | | Humanística | | Disciplinar | | Pedagógica | |
| CATEGORIAS | Características | Ser sensible | | Estética | | Dialogicidad | |
| | | Ser Consciente | | Histórica | | Concienciación | |
| | | Ser político | | Poética | | Pronunciación | |
| | | | Dimensiones | | | Fundamentos | |

Nota. Elaboración propia

Del anterior cuadro surgen en clave, las siguientes relaciones transversales y constantes para hilar la perspectiva educativa y así poder situar el proceso de formación en la estructura del diseño curricular, además, más adelante las mismas se tendrán en cuenta para los respectivos análisis de la propuesta.

La *sensibilidad* es el lugar de alteración vital para poner en juego otras maneras de vivir, hacer y pensar dentro de la comunidad, acogida desde una *dimensión estética* catalizadora del desarrollo humano, que promueve la autonomía, el trabajo en grupo, del pensamiento divergente y creativo. La dimensión estética establece conexiones con la pedagogía mostrando como la forma y las acciones decantan en maneras de proyectarse y de estar en el mundo (Gallo L. , 2016). De esta manera en el desarrollo de relaciones de respeto con los otros y con lo otro, se establecen principios de reconocimiento como la *dialogicidad* “el dialogo es una exigencia existencial” (Freire , 2005) que es un elemento que puede llevar al cambio de situaciones o procesos, y en cuanto practica educativa posibilita la lectura crítica de la realidad social.

En la *conciencia* brota la comprensión de mundo en la interacción e intercambio desde las propias construcciones significativas, las cuales se basan en la interpretación de los acontecimientos y en la configuración de los conocimientos. La *dimensión histórica* puede disponer la curiosidad y percepción sobre la naturaleza humana en la disponibilidad para la búsqueda permanente (Gallo,2016). De esta manera, la persistencia de la educación también consiste en el carácter constante de la búsqueda, entendida como *concienciación de la situación* (Freire, 2005) de la cual se hace profundización necesaria en la trayectoria a partir de la cual se

hace toma de la propia conciencia histórica, es decir, “insertarse en la realidad que se va descubriendo”, realidad de inacabamiento que está marcada por la finitud, por la inconclusión.

En un sentido *Político* confluyen las posibilidades de resistencia y creatividad, en tanto se revelan las configuraciones sociales que se han podido decodificar como percepción nueva y conocimiento nuevo. Esto, en vínculo con la *dimensión poética* permite entrever un mundo simbólico que puede hacer estallar nuevos significados y crear novedad en la educación (Gallo,2016); algo así como una contestación y transformación, algo que debe gestionarse en una “acción que se realiza”. Lo anterior se denomina *pronunciamiento del mundo* (Freire,2005), es decir, conciencia que necesita liberarse, la superación de esta se logra en el acto de producir ideas y transformarlas en la acción y en la comunicación.

Seguidamente se ha propuesto para la organización del currículo tres momentos importantes para su desarrollo, estos se conocen con la denominación de

Acontecimientos de sentido A. B. Y C. Esta denominación se adopta desde la teoría de la educación corporal que se vislumbra desde Gallo al referirse a la corporalidad como el lugar donde ocurren los acontecimientos del existir, ya que en él y por el cuerpo es posible, experimentar y comunicar todo lo que este arraigado al cuerpo. Según (Gallo L. , 2011) el cuerpo es el que a la vez me abre a la relación con el mundo en una multiplicidad de acontecimientos que están cargados de significación. De aquí que el cuerpo mismo sea entendido como el horizonte de acontecimientos de sentido por el que se puede comprender el mundo. Es así como el acontecimiento toma importancia en la educación al permitirle ir afuera de lo estandarizado, porque se traduce en el encuentro con el caos o la irrupción, con otras posibilidades de pensar, busca desplazamientos de aquellas ideas continuas, fijas e impuestas, para empezar a fluir desde

las fuerzas que habitan el cuerpo. Para (Gallo L. , 2011) un acontecimiento hace experiencia en nosotros cuando hace algo en nosotros y no nos deja intactos, así la educación es experiencia del aprendizaje de lo nuevo.

Temas Generadores. Estos hacen mención a los contenidos programáticos de la educación que se han planteado desde la teoría de Freire, aclarando que el contenido no será lo que se deposita en las masas, sino por el contrario será la manera en cómo se da origen al acercamiento de las mismas dialógicamente, para conocer así tanto la objetividad en la que se encuentran, como la conciencia que de tal objetividad estén percibiendo de sí mismos y del mundo en el que y por el que están (Freire , 2005). Es decir, el tema generador es “*El universo temático*” o expresión semejante “*Temática significativa*”, que se ha de aprehender en su devenir dialectico como una concreción en el sentido de partir de la propia experiencia existencial y de la reflexión crítica de las relaciones permanentes con la realidad, que es de donde provienen los temas que corresponden a los acontecimientos de sentido.

Acuerpamientos. Las clases toman el nombre de acuerpamientos, estos siguen una lógica en cuanto a la teoría del feminismo comunitario, lo cual se asume como una “coordinación colectiva” (Cabnal, 2020) que autoconvoca para sanar, resistir y actuar contra las opresiones; cuerpos que se juntan y actúan en conciencia para recuperar y defender comunitariamente el cuerpo. De esta manera es como las clases o las sesiones reciben el nombre de acuerpamiento, vista como la oportunidad de encuentro. Así, la clase es un encuentro o relación donde se pone atención al presente (Gallo, 2010).

A continuación, se exponen los “*Acontecimientos de sentido*” propuestos en el diseño curricular, cada acontecimiento propone para su desarrollo dos “*Temas generadores*”, los cuales permiten luego presentar y organizar los “*Acuerpamientos*” correspondientes a cada sesión.

Figura 6

Diseño curricular

| Acontecimiento de sentido | Temas generadores | Acuerpamientos |
|----------------------------------|---|---|
| A. Experiencias sensibles | Escaneo corporal Contacto corporal | Hilando nuestro origen Navegando las profundidades Ciclicidad y arquetipos Círculos de contención 1 Con tacto Círculos de contención 2 Abrazo sensible |
| B. Memorias Corporales | Imagen corporal Narrativa corporal | Mapas que sostienen. Palabras que habitan. Linaje femenino Saberes ancestrales |
| C. Acciones creativas | Ed. Menstrual Arte menstrual | El quinto signo vital Higiene menstrual y Anticonceptivos hormonales Alfabetización corporal emergente Alternativas menstruales y sangrado libre Diario de emociones Danza de hormonas Soy energía creativa Ritual ofrenda de luna |

Nota: Elaboración propia.

En la siguiente figura se muestran los propósitos de los acontecimientos de sentido y de cada uno de los temas generadores, de manera que en ellos se encuentre el sentido de los acuerpamientos.

Figura 7

Tejido propósitos de aprendizaje

| | |
|--|--|
| <p>Acontecimiento de sentido A. Experiencias sensibles</p> | <p>Propósito: Provocar afectos y afectos de múltiples maneras que provoquen intensidades y aumente la potencia de obrar del cuerpo como atributos a la apertura de lo sensible y aprehender de otra manera de carácter experimental del cuerpo.</p> |
| <p>Temas generadores</p> | |
| <p>1. Escaneo corporal: Es una técnica que consiste en focalizar la atención en las sensaciones corporales, emociones y pensamientos, recorriendo cada parte del cuerpo reconociendo las sensaciones que pueden aparecer.</p> <p>2. Contacto corporal: Formas de interacción social que dan a conocer actitudes y emociones.</p> | <p>Propósito: Situar afecciones que planteen la desorganización, desestabilización, riesgo, incertidumbre, extrañeza o alteración.</p> <p>Propósito: Permitirle al cuerpo el poder de ser afectado y dejarse afectar.</p> |
| <p>Acontecimiento de sentido B. Memorias Corporales</p> | <p>Propósito: Potenciar las presencias como sujetos históricos, en la necesidad de pensar los modos de hacerse visible, los modos de ser y estar, y los modos como se establecen las nuevas relaciones educativas.</p> |
| <p>Temas generadores</p> | |
| <p>1. Imagen corporal: Representación mental amplia de la figura corporal, influenciada por factores históricos, culturales, individuales y biológicos que varían con el tiempo.</p> <p>2. Narrativa corporal: Reconstrucción de la experiencia, por medio de un proceso reflexivo que permite nuevo significado.</p> | <p>Propósito: Mapear sobre el cuerpo representado las fuerzas que lo atraviesan simbólicamente.</p> <p>Propósito: Construir la realidad social desde las voces y los relatos de las corporalidades.</p> |
| <p>Acontecimiento de sentido C. Acciones creativas</p> | <p>Propósito: Avivar un pensamiento del acontecimiento constante, expresado desde el arte como instrumento para crear apertura a los cambios, a las transformaciones de la experiencia y la realidad.</p> |
| <p>Temas Generadores</p> | |
| <p>1. Ed menstrual: Consiste en entender la menstruación y el ciclo menstrual de manera consciente, es una forma de resignificar y lograr empoderamiento corporal.</p> <p>2. Arte menstrual: Tendencia estética que toma la menstruación como punto de partida para la expresión artística.</p> | <p>Propósito: Oponerse a las practicas reproductivas de los cuerpos y a la repetición de contenidos, desaprendiendo lo que identifica, determina y estandariza la producción de los cuerpos menstruantes (reglas, poderes, instituciones, representación, ideales); buscando tener un acercamiento a la reconstrucción de saberes desde un sentido ancestral.</p> <p>Propósito: Se interesa por el arte como forma de crítica y resistencia a los modos de vida dominantes de la sociedad.</p> |

Nota. Elaboración propia

Propuesta Metodológica

Proceso de Sensibilización como Metodología para el Reconocimiento. La importancia de la sensibilización frente a la menstruación queda resaltada por (Virgilí, 2014) al afirmar que el principio metodológico para lograrla se basa en el ejercicio de procesos de reflexión y autorreflexión que promuevan la toma de conciencia. Estos procesos de introspección permiten que las personas adquieran una comprensión más profunda y significativa sobre determinados asuntos o problemáticas importantes en torno a la menstruación, desvaneciendo tabúes y estigmas asociados a este tema. Al tomar conciencia de la relevancia de ciertas ideas y perspectivas, se fomenta una cultura de apertura hacia nuevas formas de sentir, pensar y actuar. En la sensibilización, el proceso cognitivo propone que la pedagogía esté vinculada al sentir, al pensar y al actuar (Rousseau, 1712–1778 citado por INMUJERES, 2008) de respetuosa y empoderadora en relación a este proceso fundamental y esencial de la vida de los cuerpos menstruantes.

Sensibilizar, en el sentido literal, se define como la facultad de experimentar sensaciones a partir de los sentidos. Sensibilizar implica entonces estar dispuesto a observar, saber escuchar, poner el cuerpo en alerta y profunda atención, a resonar con el otro con los demás, frente a la realidad o problemáticas, las desigualdades y opresiones. Según (INMUJERES, 2008) sensibilizar es una herramienta que busca crear conciencia mediante la reflexión, abordando aspectos que han sido ocultados o naturalizados en las relaciones de poder entre personas y grupos sociales. Es también una estrategia educativa que combate las actitudes indiferentes hacia problemas sociales y fomenta el cuestionamiento a través del conocimiento.

La sensibilización se erige como el núcleo central en el proceso de promover actos de pronunciamiento entre oportunidades y derechos de las experiencias de los hombres, mujeres u otros. Se trata de un complejo y profundo procedimiento mediante el cual se despierta una conciencia latente acerca de la existencia de la desigualdad, generando así la necesidad imperante de alcanzar su pleno reconocimiento. “La sensibilización yo la veo fundamentalmente para transformar en el plano práctico, en la vida personal, que haya un cambio en la persona... La sensibilización es como una introducción a un tema, que deja algo abierto” (Echevarría, 2011 citado por Virgilí, 2014, p.12). Es así como la sensibilización se erige como una tarea primordial en el seno del movimiento feminista, ya que busca involucrar a la humanidad en su conjunto en el proceso de transformación social.

Este proceso de sensibilización implica la activación de la sensibilidad y comprensión hacia las diversas vivencias relacionadas con un sistema de poder que aún no ha sido plenamente identificado, si se considera como un nivel básico en esta trascendental lucha, implica un acercamiento afectivo y una profunda implicación emocional con la problemática.

“Sensibilizar es el proceso mediante el que una persona puede adentrarse en el conocimiento de por qué las inequidades que normalmente ve como naturales, descubrir que pueden ser deconstruidas...yo pienso que lo primero es estar sensibilizados y cogerle amor a la tarea de fomentar un mundo con mayor equidad, eso es lo primero” (Romero, 2011 citado por Virgilí, 2014, p.12)

En el proceso de sensibilización, es fundamental abordar y trabajar con las creencias sociales arraigadas acerca de la menstruación. La existencia de prejuicios personales, basados en experiencias individuales y concepciones erróneas asociadas a este tema, ha perpetuado la

desigualdad de género y ha tenido un impacto negativo en la vida de las mujeres. Estas falsas concepciones suelen centrarse en considerar la menstruación como algo vergonzoso, sucio o incluso una señal de debilidad. Estas ideas limitan la comprensión y el reconocimiento de la menstruación como un proceso valioso en el cuerpo.

Para lograr una verdadera sensibilización y transformación social, resulta esencial desafiar y cuestionar estas creencias arraigadas en torno a la menstruación. Es necesario ofrecer una educación con enfoque concreto en el tema, desmitificando conceptos y desmontando paradigmas. Esto implica promover y trabajar en la sensibilización respecto a la menstruación, buscando generar un cambio de ideología y actitudes en la sociedad en general. Para lograrlo, es crucial reconocer y valorar plenamente la importancia de la menstruación, creando ambientes educativos que fomenten la sensibilidad, la conciencia y la politización de los cuerpos, con miras a superar la alienación y la desapropiación en relación con este proceso. Según (INMUJERES, 2008) la sensibilización se plantea como un proceso educativo y de aprendizaje que incide en cuatro dimensiones.

- Las creencias y las experiencias personales
- Las creencias y los prejuicios de la sociedad
- La información basada en conceptos y datos
- La dimensión práctica o de aplicación del conocimiento a la resolución de situaciones concretas

La sensibilización es un proceso que combina trabajo, el análisis y la reflexión tanto a nivel individual como grupal, brindando herramientas conceptuales para revisar comportamientos y prácticas que se desean transformar, considerándose un método educativo

flexible y creativo. La sensibilización es el punto de partida para incorporar la perspectiva de género en las políticas públicas y se convierte en la primera fase de la formación de capacidades. A través de este proceso, las personas y grupos pasan de ser meros receptores a ser agentes de cambio, ampliando su comprensión y valorando los sentimientos en el proceso de adquirir conocimiento (INMUJERES, 2008).

De tal manera, se puntualiza que esta metodología es una de las formas más cercana para lograr la implementación de diseño curricular de este PCP, queriendo además hacer énfasis en el proceso de sensibilización como el canal para suscitar cambios en los actores sociales quienes pueden conseguir actitudes y pensamientos de cambio entorno a la menstruación. Tal como lo mencionan INMUJERES (2008)

Si lo que necesitamos es que la gente modifique sus acciones, sus prácticas sexistas y su visión en torno a la falta de equidad en las oportunidades y el trato discriminatorio, entonces el proceso de sensibilización es nuestro mejor aliado, por la oportunidad de acercar la vivencia y la teoría a la forma de entender la realidad en que se desenvuelve la persona (p.17).

Al respecto del proceso de sensibilización, es preciso tener que abordar los métodos de enseñanza-aprendizaje, que le dan sentido al mismo y, además, configuran el acercamiento para revelar cada acontecimiento de sentido. Tales métodos se entienden como las estrategias determinadas sobre los temas a enseñar en los acuerpamiento, son los procedimientos técnicas o herramientas que se usan para llevar a cabo la investigación y siguen a las preguntas de: ¿Como facilitar el aprendizaje? (Contreras y Sánchez, 2022 citado por Sánchez & Martínez , 2022, p.598)

Figura 8*Métodos de aprendizaje para cada acontecimiento de sentido*

| Métodos | | |
|---|---|---|
| Acontecimiento de sentido A Experiencias sensibles Interocepción | Acontecimiento de sentido B Memoria corporal Cartografías corporales Itinerarios Menstruales | Acontecimiento de sentido C Acciones creativas Performance |

Nota. Elaboración propia

Interocepción. “Es el sentido de toda la condición del cuerpo interno, incluyendo la temperatura, el dolor y el picor. Nos permite sentir a nuestros órganos internos y a la piel y da información sobre el estado interno o condición de nuestro cuerpo” (Craig, 2002 citado por NEUROAPRENDE, 2020, párrafo dos). La conciencia interoceptiva se refiere a la habilidad de sentir el interior de nuestro cuerpo con un alto grado de claridad y propósito (NEUROAPRENDE, 2020).

La interocepción permite procesar las señales internas del cuerpo y darles sentido, permitiendo responder a la pregunta "¿Cómo me siento?" (Craig, 2002 citado por NEUROAPRENDE, 2020). Al experimentar la interocepción, se pueden distinguir dos categorías de sentimientos importantes: los estados del cuerpo, que involucran funciones físicas como el hambre, la sed, el dolor, la excitación sexual, la temperatura, entre otros; y los estados emocionales, que abarcan emociones como la ira, la vergüenza, la felicidad, la ansiedad, la tristeza y el miedo (NEUROAPRENDE, 2020). Las siguientes son algunas de las implicaciones de tener una buena conciencia interoceptiva, la cual tiene que ver con la respuesta a estas señales que se traduce en acciones o comportamientos, priorizando aquellos que son más

relevantes para un desempeño eficaz de habilidades como: Autorregulación (estados corporales y emocionales), resolución de problemas , aprendizaje del entorno, es decir , a medida que se crece, se establecen conexiones entre experiencias específicas, las sensaciones corporales que evocan y las emociones correspondientes, almacenando estas observaciones para su uso posterior, conocidas como "marcadores somáticos" según (Damasio, 2010 citado por NEUROAPRENDE, 2020).

Además, la interocepción facilita la flexibilidad de pensamiento, ayuda a adaptar las acciones y comportamientos a las normas sociales cambiantes, permite ampliar la perspectiva y darle importancia a la empatía al inferir las señales interoceptivas y emociones de los otros basándolas en las propias señales y emociones interoceptivas, con la ayuda de los marcadores somáticos. “La interocepción brinda una conciencia del ser proporcionando el sentido de la identidad. Una buena conciencia interoceptiva es esencial para la experiencia humana central, proporcionándonos un sentido claro de nosotros mismos y de los demás” (Craig, 2014 citado por NEUROAPRENDE, 2020, párrafo 19).

La interocepción, entendida como la capacidad de percibir y tener una mayor conciencia de las sensaciones internas del cuerpo y de sí mismo, desempeña un papel de gran relevancia en la experiencia humana, al prestar atención y sintonizar con dichas señales, se logra adquirir un conocimiento más profundo sobre cómo influyen en los estados emocionales, mentales y corporales, permitiendo establecer una conexión más íntima con sigo mismo y comprender las necesidades a un nivel más completo. Esta habilidad de estar presentes y conscientes de las sensaciones internas resulta fundamental para el desarrollo personal.

Al abordar la interocepción desde una perspectiva estética, es decir, en relación con la dimensión que implica la configuración de nuestra existencia, valores, sentidos y motivaciones, se abre un mundo de posibilidades en cuanto a la expresión personal y la reconstrucción de las experiencias de la vida de una manera más enriquecedora y significativa, a través de la apertura a las sensaciones, emociones, sentimientos y vivencias, se permite explorar y descubrir nuevas formas de experimentar y relacionarnos con el entorno integrando esta práctica se cultiva una mayor apreciación de las sutilezas y los matices de las señales internas, así, la experiencia estética en este contexto, se convierte en un poderoso puente que potencia la sensibilidad e impulsa a la acción teniendo la capacidad de autor reflexionar y auto conocer proporcionando una base sólida para tomar decisiones y acciones más acertadas.

Cartografía Corporal. Con esta herramienta o técnica se brinda ayuda a los participantes a expresar emociones e interpretar desde su percepción lo vivido, es una manera de dislocar el silencio del “aislamiento social” y pasa a compartir su propia historia con el objetivo de hacer eco en quienes acompañan el proceso, de esta manera ambas partes se reconocen y reflejan dinámicas similares de vivir las experiencias; desde allí se crean los territorios cuerpos tanto propios como colectivos. Así, se pueden descubrir elementos claves y en común que permiten reconocer que en el cuerpo que está siendo puesto, dibujado, representado es “suyo” y es “mío”, todo esto desborda los límites que subyacen en la dimensión social, permitiendo encontrar los vínculos en cuanto a una exigencia existencial. “La técnica del mapeo Cuerpo-territorio permite acercarnos a desentrañar las implicaciones acompañantes del cuerpo. La contra cartografía corporal que se crea consiste en la construcción de escenarios de conocimiento colectivo a partir de la indagación y conversación sobre las relaciones de poder dibujadas en el

territorio, pensando el cuerpo como el territorio por donde pasa la vida” (Colectivo Miradas del Territorio desde el Feminismo, 2014 -2017, citado por Cruz , 2020, p. 60).

Con lo anterior brota una práctica de escritura con cierta intención de regular emocionalmente lo catártico que puede resultar el mapearse, se trata de crear narrativas emergentes de las cartografías, relatos esperanzados, que permiten la exploración al afrontamiento, reforzando el sentido de su propia capacidad de recuperación frente a visualizar sus fortalezas y debilidades. Según (Cruz, s/f)

Esta provocación puede incitar a las participantes a un nuevo tipo de identificación con los cuerpos y las vidas que se asignan antes, uno de reconocimiento y empatía en lugar de negación o menosprecio. Además, las cartografías crean poderosas contra narrativas a cualquier medio hegemónico que intenta siempre representarnos, así las representaciones populares propias comienzan a construir la capacidad de recuperación y restaurar la confianza y dignidad (p.8)

La técnica de las cartografías corporales es una herramienta fundamental en el desarrollo de la memoria corporal y en la exploración de la dimensión histórica y ontológica del sujeto, al permitir a los participantes expresar emociones y compartir experiencias, esta técnica rompe el aislamiento social y crea vínculos significativos. Mediante la representación visual del cuerpo y la escritura de narrativas emergentes, se promueve el afrontamiento emocional y se fortalece la capacidad de recuperación. Además, las cartografías corporales disuelven la frontera entre el cuerpo que habla y el cuerpo que escucha, fomentando la empatía y el reconocimiento mutuo. Asimismo, desafían las representaciones impuestas por los medios hegemónicos, permitiendo la

construcción de contra narrativas que restauran la confianza y dignidad, al abordarse las cartografías corporales como una técnica que contribuye al desarrollo de la memoria corporal, se brinda a los participantes la oportunidad de interpretar sus experiencias y reflexionar sobre ellas, reconociendo su identidad y abriéndose a la posibilidad de transformación y reinterpretación personal.

Itinerarios Menstruales. La denominación itinerario menstrual la proponen (Corvalán & Maestre, 2017) en estos, se solicita a los participantes que construyan un itinerario de vida, donde cuentan, cómo es su vida, donde explican su historia corporal tomando la menstruación como eje de este itinerario, allí se entretajan en reflexiones escritas por parte de los propios informantes. Tales autoras se guían de la definición que realiza Esteban (2013)

Defino los itinerarios corporales como procesos vitales individuales pero que nos remiten siempre a un colectivo, que ocurren dentro de estructuras sociales concretas y en los que damos toda la centralidad a las acciones sociales de los sujetos, entendidas éstas como prácticas corporales. El cuerpo es así entendido como el lugar de la vivencia, el deseo, la reflexión, la resistencia, la contestación y el cambio social, en diferentes encrucijadas económicas, políticas, sexuales, estéticas e intelectuales (p. 58).

La técnica de los itinerarios corporales menstruales se destaca por su capacidad de permitir a los participantes construir un recorrido de vida que abarque tanto su experiencia personal como su historia corporal, poniendo énfasis en la menstruación como elemento central. A través de las reflexiones escritas por los informantes, se exploran diversos aspectos relacionados con la menstruación, la corporalidad, el género y otros temas relevantes. Esta

aproximación a los itinerarios corporales menstruantes no solo da voz a las vivencias individuales, sino que también contribuye a la construcción de una realidad social más inclusiva, en la cual se valoran las voces y subjetividades que emergen en torno a la menstruación y otros aspectos corporales y de género. Al abordar estos itinerarios como una técnica que promueve el desarrollo de la memoria corporal, se reconoce la importancia de la dimensión histórica y ontológica, que implica la capacidad de interpretar los acontecimientos y reflexionar sobre ellos. Mediante esta reflexión, el ser humano puede reconocer su identidad y estar abierto a la posibilidad de transformación al reevaluar su experiencia y reinterpretarse a sí mismo. En conclusión, los itinerarios corporales menstruantes se presentan como una valiosa herramienta que contribuye tanto a la comprensión de la propia historia corporal como al desarrollo de la memoria corporal, fomentando el autodescubrimiento, la reflexión y la transformación personal.

Performance. Performativo se refiere al “Arte vivo” o “in situ” (Gallo L. , 2016) que interrumpe con las representaciones hegemónicas, rompe con las formas convencionales, trasgrede, desobedece, desacomoda, exige, y enfatiza en componentes lúdicos, estéticos, poéticos y creativos. El performance crea sentidos, por ello rehúsa a la representación, y como se trata de desmembrar para producir nuevos sentidos, la obra, en este caso, la clase, se constituye en un espacio de creación.

En mención al tema central del proyecto, deviene una importancia de acudir al arte como lugar de origen de lo performativo, tal como Gallo (2016) lo sustenta en su discurso frente a la necesidad de tomar distancia de la educación igualitaria, común, normalizadora que se instala en el “es” y en el “Deber ser” de un cuerpo menstruante, que ha sido, es y no puede más tratarse desde el condicionamiento: cosificado, medicalizado, normativo, lineal, explicativo de los modos

estereotipados que aun prevalecen en la educación de los cuerpos. Lo performativo puede desconfigurar y prevalecer la esencia según (Gallo L. , 2016) de un sujeto cambiante, en constante transformación, de un sujeto multifacético, de allí que importa es lo que pasa con lo que se hace y esto permite que la experiencia contenga tonos educativos.

Para el arte menstrual surge un planteamiento de propiciar el dialogo y el debate haciéndolo expresivo, se trata de salir del nivel meramente racional y abstracto, se trata de pasar al hacer sintiendo y pensando, descentralizando la mirada, incitándola a la reflexión que parte de la propia experiencia. Según Valadez (2019)

El arte menstrual parte de un proceso interno de reflexión sobre el sentido subjetivo de ser mujer de acuerdo con el momento en que se encuentre cada una, con las experiencias de vida que hayan acumulado durante su propia historia y con las necesidades de expresión hacia el entorno (p.76).

Incluso se pretende desde las expresiones artísticas, vistas en todas sus manifestaciones: movimiento, pintura, poesía, música, teatro, y otras, se complementen y constituirse como una forma de hacer nuevo conocimiento en torno a la menstruación, así, encontramos una Educación corporal que se hace audible, visible, táctil, según Gallo (2016) “experimentable y vivible en y con el cuerpo que, simultáneamente es capaz de ser texto y ser interpretado” (p.203). Es decir, el arte no necesariamente se utiliza para imitar una realidad existente, pero tampoco es solo la representación de la vida, es más bien la manifestación de ella y permite mostrar lo que antes estuvo escondido, es algo nuevo para comunicar. De esta manera se tiene el convencimiento de que menstruar no solo debe ser en clave femenina, es así, que las manifestaciones artísticas

puedes considerarse como el horizonte sociocultural desde donde se pretende resignificar la menstruación en el acto educativo.

El arte performativo desafía las representaciones convencionales y crea nuevos sentidos, siendo una valiosa herramienta educativa, en el contexto de la resignificación de la menstruación, el arte performativo permite el diálogo y el debate expresivos, cuestionando estereotipos y prejuicios asociados a esta experiencia corporal. Según Valadez (2019)

A su vez, el arte menstrual es una forma de cuestionar, replantear y resignificar las consignas culturales, por lo que hace uso de la desmitificación de ideas y la visibilización de sentires propios, aludiendo al hecho de que la menstruación no es únicamente un hecho fisiológico o corporal, por lo que el arte menstrual va dirigido a cuestionar y resignificar las concepciones culturales en torno a la menstruación (p.77).

Las expresiones artísticas trascienden la perspectiva de género tradicional, transmitiendo conocimiento de manera innovadora y promoviendo una comprensión más amplia y diversa de la menstruación en la vida de las personas. La dimensión poética del arte performativo es fundamental, ya que, a través de la creación poética, se desafían los paradigmas establecidos y se exploran nuevas formas de comprender y representar la realidad. Estas expresiones creativas se basan en experiencias de vida y vivencias significativas, brindando oportunidades para una expresión auténtica y transformadora, tanto a nivel individual como colectivo. El arte performativo organiza un espacio seguro y liberador para la exploración artística, fomentando la expresión creativa y contribuyendo al desarrollo de acciones creativas que enriquecen la comprensión de la vida y la experiencia humana en su totalidad.

Evaluación Formativa

Según la Agencia de Calidad de la Educación (2017) la evaluación formativa es un proceso continuo e integrado, que ocurre durante el proceso de enseñanza y aprendizaje. La evaluación formativa se sustenta en un ciclo constante, basado en interacciones pedagógicas entre el docente y los estudiantes, y entre los mismos estudiantes, que permiten recoger evidencia sobre el logro de los aprendizajes y tomar decisiones oportunas con base a esto.

Este proceso describe puntos claves que se deben tener en cuenta como una “carta de navegación” para incorporar la evaluación formativa en las prácticas pedagógicas (p. 13).

Tabla 1

Características de la evaluación formativa del, para y como aprendizaje

| Evaluación | Para el aprendizaje | Como aprendizaje |
|----------------|---|---|
| Qué | Docentes y pares caloran el progreso y el aprendizaje para ayudar a los estudiantes a mejorar. | El educando toma responsabilidad de su propio aprendizaje y hace preguntas sobre el proceso, explora cómo mejorar. |
| Quién | Profesor (a) y pares | Estudiantes y pares. |
| Cómo | Actividades de evaluación formales e informales como parte del aprendizaje, para mejorarlo e informar la planeación del aprendizaje futuro. | Los estudiantes usan la retroalimentación formal e informal, así como la auto-evaluación, para ayudar a su comprensión de los siguientes pasos en su aprendizaje. Usan además los exámenes como herramienta de aprendizaje. |
| Cuándo | Retroalimentación continua. | Práctica reflexiva continua. |
| Por qué | Mejorar el aprendizaje. | Lograr aprendizaje más profundo, aprender a aprender. |
| Ensisis | Retroalimentación, apoyo, colaboración. | Colaboración, reflexión, auto-evaluación. |

Nota. Adaptado de Harapnuik, 2021

La evaluación formativa “abarca todas aquellas actividades realizadas por los profesores, y/o los estudiantes, que proporciona información que puede ser usada como retroalimentación

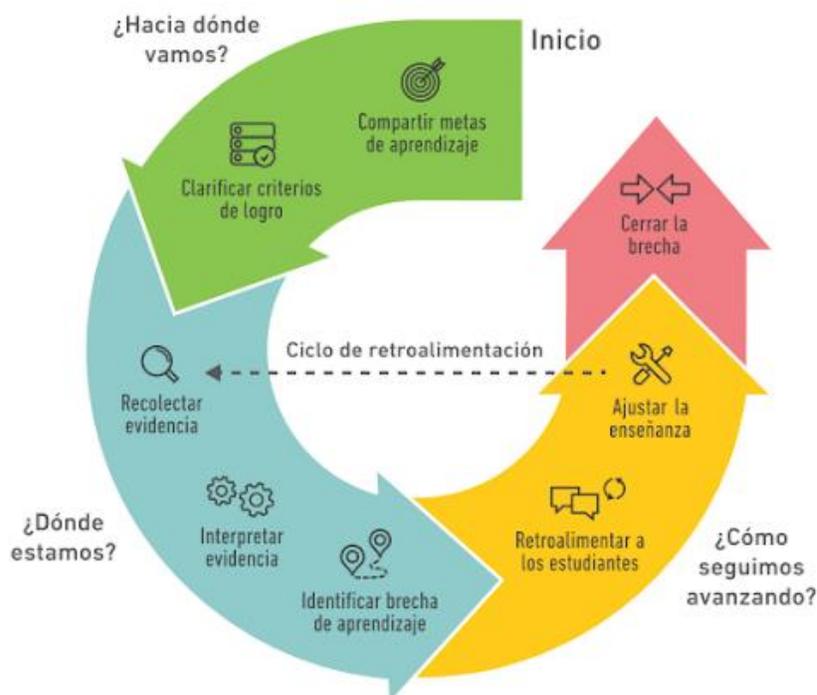
para modificar las actividades de enseñanza y aprendizaje en las que ellos están comprometidos” según (Black y Wiliam,1998 citado por Moreno & Ramírez, 2022, p.66).

En el proceso de evaluación formativa se identifican tres preguntas clave que guían a los profesores y estudiantes y que orientan la toma de decisiones en distintos momentos, desarrollados por la Agencia de Calidad de la Educación, (2017)

¿Hacia dónde Vamos? Aquí, el foco este puesto en el objetivo del aprendizaje de la clase. Instancia en la que se definen y comparten las metas de aprendizaje (de conocimientos, habilidades, actitudes y valores) entre profesor y estudiante. Además, se clarifican los criterios de logro, definiendo la evidencia que se usara para determinar cómo están progresando hasta alcanzar la meta, considerando los elementos para llegar a esta.

¿Dónde Estamos? Mientras sucede el aprendizaje el profesor necesita conocer su progreso, utilizando para ello evidencias (observación, preguntas abiertas, discusiones, producción escrita) esta evidencia es intencional y es usada para adaptar y guiar los siguientes pasos de enseñanza. Por otro lado, los estudiantes serán capaces de identificar donde se encuentran en su progreso a través de la autoevaluación y evaluación entre pares.

¿Como Seguimos Avanzando? En esta parte se definen las acciones necesarias para que los estudiantes logren la meta. El docente realiza dos acciones importantes: Retroalimentación los estudiantes con base en la evidencia recolectada. Y realizar un análisis y reflexión de las evidencias para adaptar la enseñanza y reflexionar hacer de su propia práctica.

Figura 9*Ciclo de evaluación formativa*

Nota. Adaptada de Heritage, 2010

La evaluación formativa, como proceso continuo e integrado, desempeña un papel fundamental en el diseño curricular que incorpora la ciclicidad corporal, esta arraigada en un ciclo constante de interacciones pedagógicas en el acto educativo, y entre los propios estudiantes, la evaluación formativa se convierte en una herramienta poderosa para visibilizar las evidencias sobre lo que se ha aprendido y poder mejorar el proceso tomando decisiones que lo permitan.

Al integrar la perspectiva de la ciclicidad corporal en la evaluación formativa, se establece un diálogo más profundo y enriquecedor entre los actores educativos. Estas interacciones pedagógicas permiten que los docentes estén atentos a las fluctuaciones y

transformaciones de sus estudiantes. Asimismo, fomenta una participación activa de los estudiantes al reconocer y valorar sus propias experiencias corporales, promoviendo un ambiente de sensibilización, interés y participación, punto clave para asumir un rol político en pro de actuar y pronunciarse, potenciando el quehacer que contribuya al reconocimiento e importancia de las corporalidades menstruantes para una nueva sociedad.

La retroalimentación proporcionada en el marco de la evaluación formativa adquiere una relevancia especial en este contexto. La retroalimentación dialógica “consiste en establecer un diálogo abierto y constructivo entre el profesor y el estudiante, este último participa activamente mediante la formulación de preguntas, la solicitud de datos adicionales, la aclaración de dudas y el análisis de los comentarios que recibe, a fin de comprender dónde estuvieron los fallos y cómo puede utilizar esa información para mejorar su actuación o desempeño en próximas tareas” (Carless, 2006; Moreno, 2021 citado por Moreno & Ramírez , 2022, p. 71).

Se pueden identificar las debilidades y fortalezas de los estudiantes en relación con las necesidades existentes en la realidad minada por estructuras patriarcales, Además, la retroalimentación se convierte en un vehículo para desafiar las estructuras dominantes y colonizadoras que han silenciado y menospreciado la experiencia corporal menstrual pues en la escucha respetuosa se pueden promover cambios que signifiquen la superación constante frente al tema. se fomenta un aprendizaje más sensible, inclusivo y contextualizado, que valora y respeta la diversidad, permite traer a discusión nuevos temas propuestos por los mismos estudiantes, esta integración impulsa una pedagogía que promueve la autonomía, la conexión emocional y la valoración de todas las manifestaciones corporales.

Teniendo en cuenta el ciclo de evaluación formativa a continuación se presentan los momentos que se deben tener en cuenta en el proceso evaluativo.

Tabla 2

Proceso evaluativo de la propuesta curricular

| Procesos clave | ¿En qué momento se desarrolla o se hace entrega? |
|--|--|
| <p>Compartir propósitos de aprendizaje: Estarán presentes en cada planeación mencionadas como propósitos, la intención es que los estudiantes tengan conocimiento de lo que se espera para su aprendizaje, de igual manera están en disposición de ser discutidos y acordados en caso de considerarse alguna modificación de parte de ellos como actores principales.</p> | Cada acuerpamiento |
| <p>Recolectar evidencia: Se propone solicitar a los estudiantes la creación de una bitácora de trabajo, teniendo en cuenta que es la fuente directa donde se pueden recolectar las reflexiones de cada acuerpamiento de donde se pueden tomar puntos clave sobre la retroalimentación, también se tiene en cuenta algunas estrategias como “el tiquete de salida” para expresar el aprendizaje que le dejó la sesión, es un instrumento de autoevaluación, que se define por una serie de preguntas para el estudiante que propicien la reflexión del tema.</p> <p>Además, surgen desde los métodos anteriormente mencionados la necesidad de realizar trabajos físicos o escritos tales como las cartografías e itinerarios que son producciones propias que luego facilitarían los análisis de dicho contenido; adicionalmente se tiene en cuenta la aplicación de un instrumento de recolección de información, el cuestionario el cual permitirá un diagnóstico de entrada para conocer que conocimientos, ideas y construcciones tienen los estudiantes frente al tema de la menstruación.</p> | <p>Bitácoras: Cada cierre de cada acontecimiento de sentido.</p> <p>Tiquete de salida: Últimos acuerpamientos de cada acontecimiento de sentido.</p> <p>Cartografías corporales: Acuerpamiento Mapas que sostienen.</p> <p>Itinerarios menstruales: Acuerpamiento Palabras que habitan.</p> <p>Cuestionario: Primer encuentro Bienvenida al ciclo</p> |
| <p>Interpretar evidencia: Se acude al análisis de contenido que tiene como propósito identificar elementos componentes de documentos escritos,</p> | Cada cierre de cada acontecimiento de sentido |

clasificados en variables y categorías para explicar fenómenos sociales en una investigación. Sus usos pueden ser diversos, como describir tendencias y develar semejanzas o diferencias en el contenido de la comunicación escrita. Así como Identificar actitudes, creencias, deseos, valores, centros de interés, objetivos, metas, etc. (Fernández, 2002)

Identificar la brecha de aprendizaje: A partir de los análisis y reflexiones que el docente encargado realice de las evidencias recopiladas es primordial identificar en ellos cuales son los discursos o pensamientos que puedan estar dificultando el aprendizaje.

Cada cierre de cada acontecimiento de sentido

Retroalimentar a los estudiantes: Para este punto se dispone un momento o practica a realizar llamado, *establecer relaciones*, este permite un espacio para poner la dialogicidad en juego y generar el compartir entre pares, manifestado desde sus propias impresiones de las experiencias.

Cada acuerpamiento

- Otra retroalimentación importante desde los acuerpamientos a realizarse es la que orienta el docente por medio de unas preguntas que pretenden fomentar la participación de los estudiantes, es de suma importancia que el docente se fije en los aspectos más relevantes que puedan acontecer en los acuerpamientos, ya que puede ser un motivo más para tener que retroalimentar.

- Cada acuerpamiento

- Una última retroalimentación está sustentada por las diversas evidencias que han sido recolectadas e interpretadas por el docente, teniéndose que comunicar lo que resulto de ello.

- Cada apertura de cada acontecimiento de sentido

Ajustar la enseñanza: Luego de lograrse las retroalimentaciones, es necesario proponer a los estudiantes que expresen cuales necesidades surgen, que temas les interesaría profundizar o que otros proponen según sus intereses.

Cada apertura de cada acontecimiento de sentido

Cerrar la brecha: Al atender los intereses y necesidades de los estudiantes se pueden superar las brechas que antes imposibilitaban el conocimiento en torno de la menstruación, permitiendo abrir nuevos horizontes y valer el sentido de lo formativo desde la propia reflexión y participación activa.

Cierre de cada acontecimiento de sentido

Como instrumento de evaluación cualitativa, el diario de campo es ideal para validar la evaluación formativa, ya que permite entrever la evolución de los estudiantes durante el proceso educativo, permite identificar sus oportunidades y fortalezas, así como realimentar su proceso de aprendizaje. Según Moreno & Ramírez (2022) “para reunir evidencia que apoye el aprendizaje se destaca la importancia de la observación, la cual puede darse en el escenario de las interacciones profesor-alumno, alumno-alumno, cuando se realizan las tareas y se desarrollan las acciones” (p.66). En este sentido, (Griff, 2007 citado por Moreno & Ramírez, 2022) argumenta que los humanos solo pueden proveer evidencia de aprendizaje cognitivo y afectivo a través de cuatro acciones observables: (1) lo que ellos dicen, (2) escriben, (3) crean (fabrican), o (4) hacen (ejecutan). Cualquiera que sea la fuente de evidencia, el papel del docente es construir o diseñar formas para obtener respuestas de los estudiantes que revelen su estado actual o real de aprendizaje (Sadler, 1989 citado por Moreno & Ramírez, 2022).

Según (Martínez & Soto, 2022) el diario de campo tiene una naturaleza descriptiva y reflexiva, siendo estos los elementos fundamentales en su elaboración. Es un instrumento del, para y cómo aprendizaje, allí se registran aquellos acontecimientos que se observa sobre un tema, una situación o suceso de interés y que resulten especialmente significativos. Mediante el análisis de su contenido es posible entrever los conocimientos, las impresiones, las expectativas, las ideas, los valores, los deseos, las confusiones y las dificultades de las personas implicadas en la observación. por medio de opiniones, creencias, dudas, sentimientos, concepciones y demás pensamientos y emociones que se evidencian. El diario de campo promueve la reflexión mediante el cuestionamiento de la propia práctica y la teoría que la guía, lo que enriquece el conocimiento incluso transforma la práctica.

El siguiente es el formato de diario de campo que se usara presentado los criterios observables que se tendrán en cuenta para la observación de las acciones creados a partir de las características del ser humano que se pretende educar.

Figura 10

Diario de Campo

| DIARIO DE CAMPO. Observación de la experiencia en el aula. | | |
|---|--------------------|------------------|
| Nombre del observador de la práctica docente: | | |
| Fecha: | | Hora: |
| Institución: | | Grupo: |
| Sesión: Acuerpamiento # | | |
| Objetivos: | | |
| CRITERIOS | DESCRIPCIÓN | REFLEXIÓN |
| Apertura al diálogo | | |
| Proceso de introspección | | |
| Apoyo emocional y empatía | | |
| Escucha y conciencia | | |
| Narración y reconocimiento del cuerpo | | |
| Respeto y deconstrucción de prejuicios | | |
| Resignificación y reflexión | | |
| Toma decisiones de cambio y transformación | | |
| Crea espacios de participación y reflexión | | |
| Observaciones: | | |

Nota. Elaboración propia

Micro Currículo

A continuación, se encuentra un enlace que permite acceder a las planeaciones de clase que se han preparado para abordar los diversos temas de las 16 sesiones solicitadas para la implementación del proyecto, en ellas se presentan los aprendizajes que se pretenden valorar con

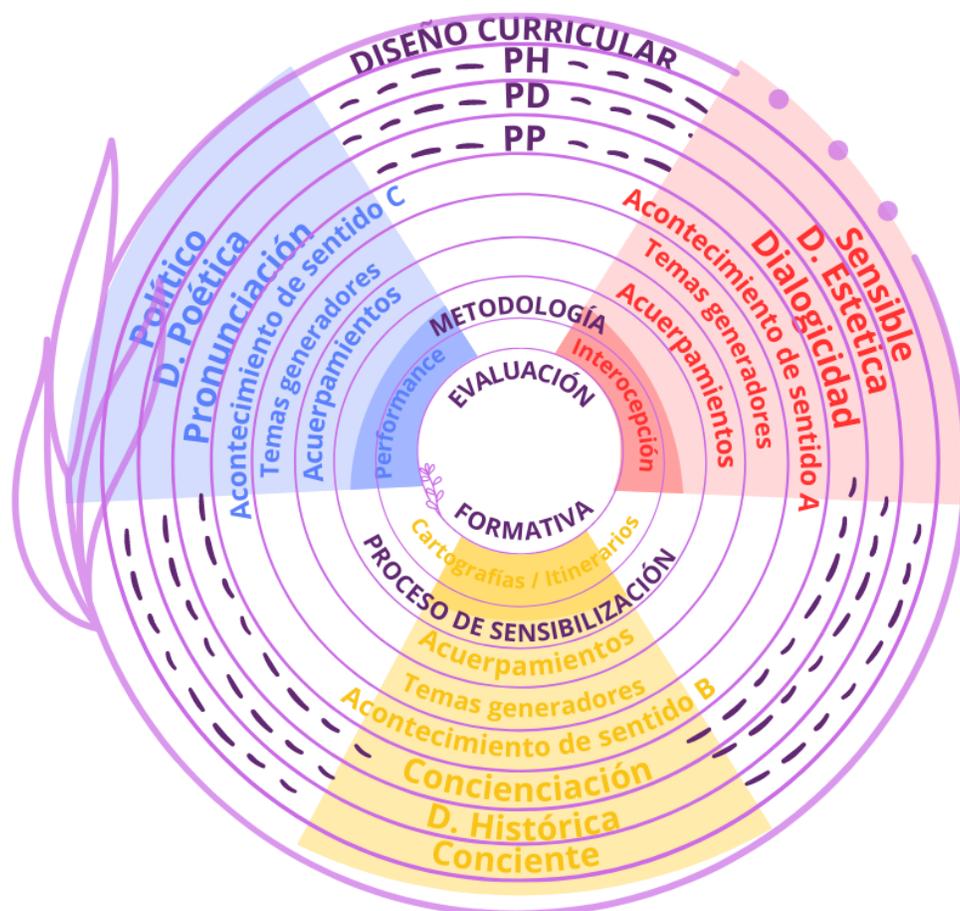
el proyecto. Documento en Google Drive:

https://drive.google.com/file/d/16KP5OZdExLTwip8_wPI9VS7Yc0x0AO3T/view?usp=sharing

El currículo arraigado en la ciclicidad corporal adquiere una gran importancia en la educación de futuras generaciones, así como en el compromiso de todos los actores implicados en ella para abordar de manera responsable el acompañamiento de la menstruación. Esta perspectiva educativa ofrece una alternativa que permite mirar desde otro sentido la educación de lo corporal, desde una ética, política y humanamente comprometida. Se basa en enfoques como el feminismo comunitario, la educación corporal y la pedagogía de la liberación, que se proponen como horizonte formativo. En este enfoque, se priorizan los procesos de encuentro como oportunidades para cuestionar lo normalizado y se enfatiza la importancia del proceso de sensibilización para superar las desigualdades existentes. Además, se respalda la autonomía y empatía de los propios estudiantes en los procesos evaluativos, fomentando su participación activa y promoviendo que los cuerpos sean reconocidos como territorios que merecen menstruar de manera digna. El currículo basado en la ciclicidad corporal abre caminos hacia una educación más inclusiva, transformadora y respetuosa de la diversidad corporal. La siguiente imagen es un esquema como propuesta al diseño del currículo ciclicidad corporal completo abordando de manera sintetizada lo anteriormente expuesto.

Figura 11

Currículo Ciclicidad Corporal



Nota. Elaboración propia.

La propuesta curricular de la ciclicidad corporal se enfoca en la menstruación desde una perspectiva fenomenológica existencial, considerando su experiencia vivencial y subjetiva, así como su influencia en la identidad. En el contexto de los espacios institucionales educativos, donde se pasa una parte importante de la vida, se busca habilitar el espacio menstrual y desterrar los tabúes y vergüenzas asociados a este proceso, esto implica incluir la menstruación en los currículos educativos y crear entornos físicos y sociales que sean inclusivos y empáticos con las

personas menstruantes. Al adoptar esta visión, se reconoce al cuerpo como el escenario donde ocurre la experiencia menstrual y su profundo impacto en la vida y la identidad de quienes la experimentan. Al abordar la menstruación desde esta perspectiva, se reconoce que el cuerpo es el territorio donde se desarrolla la experiencia menstrual, y que esta experiencia tiene un impacto significativo en la vida y la identidad de quienes la viven. Al permitir que la menstruación sea tratada con empatía, amor y conocimiento en los espacios educativos, se fomenta una comprensión más profunda de este proceso y se promueve una cultura que valora la diversidad corporal y respeta las experiencias.

Además, la incorporación de la ciclicidad corporal en la propuesta curricular brinda la oportunidad para que las personas menstruantes conecten y conozcan mejor su propio cuerpo y ciclo, lo que puede tener beneficios para su bienestar físico, psíquico, emocional entre otros. Al reconocer y valorar la importancia de la menstruación, se empodera a las personas menstruantes, promoviendo su seguridad y confianza en sí mismas, lo que a su vez estimula su autonomía y autoestima. Comprender las experiencias del ciclo menstrual en los cuerpos menstruantes es de vital importancia debido a sus implicaciones para la salud y la sexualidad de las personas. Además, este entendimiento también juega un papel crucial en el desarrollo de la empatía y la solidaridad hacia quienes experimentan la menstruación. Es esencial reconocer que la calidad del resultado de las experiencias de la corporalidad menstruante está en constante transformación y no debe tratarse como un hecho aislado que solo concierne a quienes menstrúan.

En este sentido, es fundamental abordar la problemática desde una perspectiva más amplia. Si patriarcado ha perpetuado la negación de la totalidad, excluyendo y marginando no solo a las personas con capacidad menstrual, sino también a otros grupos como los pobres, los

analfabetos, los discapacitados y aquellos que no se ajustan a las normas establecidas. La educación menstrual debe ser inclusiva y alcanzar a todos, ya que la transformación debe ser abrazada por todas las familias, instituciones y organizaciones. Al apropiarse de estas experiencias menstruales, se cumple el ciclo de impacto necesario para que la menstruación se convierta en un símbolo de empoderamiento para las generaciones futuras.

Capítulo IV. Resultados de la implementación

Contexto de Implementación

El contexto de aplicación de la propuesta es en el ámbito de educación superior Universidad Pedagógica Nacional sede Valmaría, Facultad de Educación Física ubicada en Calle 183 n.º 54D-20 esquina de la ciudad de Bogotá D.C. Los siguientes son aspectos educativos de dicha institución.

Misión. La Facultad de Educación Física asume como misión, la formación de profesores de pregrado y posgrado con bases sólidas en lo pedagógico, científico y humanístico. Igualmente, el fortalecimiento de la investigación para favorecer la producción de conocimiento en el campo educativo y disciplinar. Además, lograr a nivel local, regional, nacional, un reconocimiento de su imagen como unidad académica de calidad.

Visión. La Facultad de Educación Física espera verse en los próximos años como una unidad consolidada académica y administrativamente, liderando programas y proyectos de investigación para el fortalecimiento disciplinar y de la formación de maestros a nivel de pregrado y posgrados, a través de lo cual proyectará un enfoque contemporáneo de la educación física, el deporte y la recreación. Se vinculará en forma creativa y transformadora a la sociedad, en búsqueda de una calidad que haga posible una educación más humana acorde con los intereses y necesidades de la sociedad colombiana.

Para la implementación de la propuesta curricular se ha seleccionado la población de jóvenes mujeres y hombres entre edades de 16 y 24 años estudiantes de primer semestre 2023-1 del programa licenciatura en Educación Física grupo 01. Se cuenta con el debido permiso de

parte de la decanatura de la Facultad de Educación Física para la realización de las practicas pedagógicas en el marco del proyecto curricular particular, teniendo la oportunidad de ser efectuadas en el espacio académico Practicas corporales I a cargo de la docente Lina Egea, en el horario de 10 am a 12 am los días viernes, el total de los estudiantes es de 40. Las pretensiones para hacer la práctica con este grupo son varias, alguna de ellas se da a partir de la problemática que en este proyecto se expone se hace notorio que debe haber una responsabilidad educativa y este es un escenario que la defiende, así que es un lugar propicio para que sus actores tomen acción desde las múltiples miradas y contextos en torno a la menstruación; esto es transcendental para mencionar además que los y las estudiantes como protagonistas pueden contribuir al cambio desde sus entornos más cercanos. Otra de ellas radica en la importancia de compartir a grandes rasgos el proceso del PCP con futuros docentes en formación haciéndolos participes del mismo, lo que podría permitir desde su recorrido académico empezar sus búsquedas con un sentido más aterrizado de este proceso.

A continuación, se desarrollan los resultados de la implementación, se tienen en cuenta el cuestionario como primer acercamiento, en segunda instancia las cartografías corporales y tercero los itinerarios menstruales. Es preciso mencionar que se acude al análisis de contenido para el tratamiento de las evidencias recolectadas en el proceso educativo, el análisis de contenido puede entenderse desde los siguientes autores:

“Puede concebirse como un conjunto de procedimientos que tienen como objetivo la producción de un meta-texto analítico en el que se representa el corpus textual de manera transformada. (...) O, dicho de otro modo, ha de concebirse como un procedimiento destinado a desestabilizar la inteligibilidad inmediata de la superficie textual, mostrando sus aspectos no

directamente intuibles y, sin embargo, presentes” (Díaz y Navarro,1998 citado por Fernández, 2002, p. 37).

Según López (2002) se puede considerar el análisis de contenido como una forma particular de análisis de documentos. Con esta técnica no es el estilo del texto lo que se pretende analizar, sino las ideas expresadas en él, siendo el significado de las palabras, temas o frases lo que intenta cuantificarse. (p.173)

“una técnica de investigación para la descripción objetiva, sistemática y cuantitativa del contenido manifiesto de las comunicaciones, que tiene como primer objetivo Interpretarlas” (Berelson,1952 citado por López , 2002, p. 174-175).

Según Porta & Silva (2019) “El Análisis de Contenido se configura, como una técnica objetiva, sistemática, cualitativa y cuantitativa que trabaja con materiales representativos, marcada por la exhaustividad y con posibilidades de generalización” (p.8).

“El análisis de Contenido como la técnica destinada a formular, a partir de ciertos datos, inferencias reproducibles y válidas que puedan aplicarse a un contexto” (Krippendorff, 1980 citado por Porta & Silva , 2019, p.8).

El análisis de contenido, como herramienta valiosa en la investigación, desempeña un papel crucial en la identificación y clasificación de elementos dentro de documentos escritos. Su utilidad se extiende a diversos objetivos, como comprender fenómenos sociales, describir tendencias, revelar similitudes o diferencias en la comunicación escrita, y analizar actitudes. Lo que lo destaca y lo diferencia de otras técnicas de análisis es su enfoque en las ideas expresadas en el texto, en lugar de centrarse exclusivamente en el estilo o la forma del mismo. Al cuantificar

y analizar las ideas y temas presentes en el contenido textual, el análisis de contenido permite una comprensión más profunda de la comunicación, lo que facilita la identificación de patrones y tendencias relevantes en los datos analizados. Esta capacidad de ir más allá de la comprensión superficial del texto, revelando significados ocultos y no directamente intuitivos, lo convierte en una herramienta poderosa para obtener evidencia significativa en la investigación social y en el estudio de documentos. En síntesis, para este proceso se deben tener en cuenta tres pasos principales, 1. obtener la narrativa, 2. fragmentarla y 3. Reconstruirla.

Cuestionario Primer Acercamiento

El instrumento de recolección de información que se utilizó fue el cuestionario, con el cual se identifica una aproximación certera frente a obtener la información sobre los conocimientos generales, creencias, sensaciones e ideas circundantes frente al tema de la menstruación. La elaboración de este cuestionario ha sido llevada a cabo de manera propia, bajo la guía y aprobación del tutor responsable. Para validar este instrumento, se realizaron previamente algunos ensayos aplicados a estudiantes de la licenciatura en Educación Física de diferentes semestres y a otras personas en general, tanto de forma escrita como virtualmente. Además, se consultó a expertos para asegurar su precisión. El formato que se ha compartido fue creado originalmente desde la plataforma de Google forms, donde se expone principalmente un consentimiento informado y seguidamente se encuentra el cuestionario de 5 preguntas sobre información personal y 9 específicamente sobre el tema del proyecto, el cuestionario se desarrolló en el primer acercamiento para lograr un diagnóstico de los estudiantes.

Tabla 3*Cuestionario instrumento de recolección de información*

| | |
|----|---|
| 1. | ¿Qué es la menstruación? Defina con sus propias palabras |
| 2. | ¿Conoce o puede mencionar el proceso del ciclo menstrual? |
| 3. | ¿Tiene conocimiento, claridad o idea de los trastornos o patologías de la menstruación? |
| 4. | En una palabra, describa la sensación que le genera la menstruación |
| 5. | ¿Con quienes habla del tema de la menstruación? |
| 6. | ¿Cuándo la menstruación es tema de conversación como se refiere a ella? ¿Qué términos usa para denominarla? |
| 7. | ¿Considera usted que la menstruación es un tema únicamente de lo femenino? SI-NO y ¿por qué? |
| 8. | ¿Qué tipo de acercamientos ha tenido en relación con la educación menstrual? |
| 9. | Desde su conocimiento ¿Cuáles son los manejos sobre la higiene menstrual? |

Nota. Elaboración propia. <https://forms.office.com/r/DPbz8TN2V5>

Se trabajó con aquellos estudiantes que aceptaron participar en el proyecto y que estuvieron presentes en el día de la realización del cuestionario. De tal manera el cuestionario fue completado solo por 32 estudiantes, y para su adecuada fragmentación se llevaron a cabo los siguientes procedimientos:

1. En primer lugar, se subrayaron las palabras o frases que despertaron atención en cada una de las respuestas obtenidas.
2. Continuando, se transcribieron las palabras o frases subrayadas a modo de citas textuales en un documento de Word.
3. Se crearon tablas en Excel para organizar cada una de las citas como respuestas. Además de la respuesta textual, se incluyeron tres casillas adicionales: una para la síntesis, otra para el análisis y una más para la frecuencia.

La síntesis permitió una composición más organizada de estas respuestas, mientras que en el análisis se asignó una palabra o conjunto de palabras que categorizara cada una de las respuestas.

Por último, la casilla de frecuencia facilitó la cuantificación de las respuestas según las categorías emergentes.

4. Por último, se realizó una filtración por cada categoría, y a partir de ahí se comenzó a reconstruir las respuestas basándose en las frases o palabras citadas. Se destacaron aquellos elementos que hacían referencia a definiciones, características o elementos específicos, y a partir de ellos se reconstruyeron las narrativas solo a partir de la propia creación de los estudiantes.

Con base en estos procedimientos, se obtuvieron las siguientes respuestas al cuestionario.

Tabla 4

Reconstrucción de las respuestas del cuestionario

| | |
|--------------------|--|
| Pregunta #1 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Es un proceso biológico, hormonal y natural que padece la mujer en una etapa de la vida debido a su crecimiento. Sus principales características son: <ul style="list-style-type: none"> •En un caso normal sucede cada 28 días, en un ciclo determinado o cada mes •Se limpia la sangre y el cuerpo al liberarse desechos por la parte íntima •Surgen cambios físicos y de comportamiento •Se sufre de cólicos severos •Se cambia de ovulo maduro •Prepara el cuerpo para ser fértil y para cualquier embarazo •El cuerpo se encarga de desechar la sangre 2. Es un ciclo menstrual femenino, algo que les llega a las mujeres en su desarrollo. Sus principales características son: <ul style="list-style-type: none"> •Llega o pasa cada mes •Surgen cambios en el cuerpo como hormonal, físico y psicológico •Permite la reproducción humana, preparando para embarazo o prevención •Se expulsa sangre por vía vaginal •Se sueltan óvulos •Salen diversas bacterias •El cuerpo expulsa o limpia |
|--------------------|--|

| | |
|---------------------|--|
| Pregunta # 2 | <p>Sobre esta pregunta no se tiene conocimiento, no se conocen los nombres o simplemente no se le ha prestado la atención suficiente.</p> <p>Algunas características mencionadas sobre el ciclo menstrual son las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none">•El ciclo puede variar depende de cada mujer y el tipo de cuerpo•En ocasiones puede ser regular o irregular si tiene retrasos•Llega cada mes |
| Pregunta # 3 | <p>Sobre esta pregunta no se tiene conocimiento, información o claridad.</p> <p>Algunas características mencionadas son:</p> <ul style="list-style-type: none">•Brote en la cara•Produce cólicos•Cambios de humor•Afecta el estado de animo•Sensibilidad•Dolor de senos, abdomen, pelvis, cabeza, cuerpo•Malestar•Bipolaridad•Migraña•Sueño•Emociones involuntarias<ul style="list-style-type: none">•Sangrado constante |
| Pregunta # 4 | <p>Sensación de dolor e incomodidad, debido a los constantes síntomas.</p> |
| Pregunta # 5 | <p>Se habla del tema con mujeres muy cercanas al núcleo familiar, por ejemplo, la madre y la hermana, pero también es recurrente con la pareja, cuñados o amigos, aunque no con mucha profundidad.</p> |
| Pregunta # 6 | <p>“Andrés” y en ocasiones con algunas variaciones, Andresito, Andrés el de cada mes o Andrés cara de pez. También es conocida como “La regla”.</p> |
| Pregunta # 7 | <p>No, es un tema tanto para mujeres como para hombres, porque los hombres también tienen la responsabilidad de saber al convivir con mujeres (madre, hermana, hija, pareja, etc.) y no pueden ser ajenos al respecto. Es necesario además que el hombre tenga conocimiento para poder dialogar o aconsejar de manera correcta entendiendo y manejando alguna situación que se presente siempre con respeto, la idea es que pueda ayudar y acompañar para que la mujer no se sienta sola.</p> |
| Pregunta # 8 | <p>Sobre la Educación Menstrual no se tiene ningún conocimiento, porque siempre se ha dicho que es solo para mujeres, esta es la primera vez que se menciona. Algunos de los pocos acercamientos se tienen desde lo enseñado en el colegio, por algunas clases, charlas o campañas sobre el tema.</p> |
| Pregunta # 9 | <p>Tener los implementos para la correcta higiene como lo son las toallas higiénicas, protectores diarios, tampones, la copa menstrual y los pañitos, que deben cambiarse constantemente teniendo cuidado de no manchar. Adicionalmente se debe conservar la</p> |

limpieza adecuada bañándose siempre la parte íntima o zona v muy bien con jabón íntimo y tener ropa interior limpia.

Nota. Elaboración propia, con base en las evidencias textuales de los estudiantes grupo 01

Cartografías Corporales

Esta técnica se implementó en forma de taller dentro del marco del acuerpamiento #7 "Mapas que sostienen", con el propósito de avanzar en el segundo acontecimiento de sentido denominado "Memoria corporal" y que aborda el tema generador de la imagen corporal. A continuación, se presenta la estructura del taller:

Tabla 5

Taller Acuerpamiento # 7 Mapas que sostienen

1 momento: Por grupos, organizamos un espacio de trabajo junto con los materiales y procedemos a unir los pliegos de papel, luego, se recomienda escoger alguna persona del grupo para trazar el contorno de su mapa corporal sobre el papel. (elegir una postura). En caso de pensar, imaginar y crear otra posibilidad hacerlo sin ninguna limitación.

2 momento: Señalar en el mapa lo que correspondiera a algunas preguntas y/o indicaciones. Definir creativamente los significados de los símbolos, las figuras, las imágenes, los colores etc., con los que se representaran las respuestas, también decidir en qué lugar si dentro del cuerpo o fuera de él.

Estas son solo algunas indicaciones para tener en cuenta, si desean mapear cualquier otro aspecto en relación al tema están en la libertad de hacerlo.

Espacios habitados y caminos recorridos habitualmente

Lugares seguros e incómodos incluso para menstruar (que sentimientos generan, como afectan, que se encuentra allí)

Lugares donde se encuentren violencias sobre los cuerpos - menstruantes, (palabras ofensivas, señalamientos)

Instituciones que decidan sobre los cuerpos

Recuerdos de la menarquía, o de la infancia (Cuales marcaron de por vida, los que más tiene presente, cuales están o no superados, donde ubicarlos)

Años menstruando, (cuantos, de qué manera se viven, como es la relación, personas que acompañan)

Partes del cuerpo (importantes, que no gustan, que duelen o avergüenzan)

Productos, (para que dicen que sirven, que producen, como se producen)

Y métodos anticonceptivos, (contraindicaciones, para cada género, función)

Emociones (cuales son frecuentes, a cuáles querer renunciar, donde se sitúan de qué color son)

Mapear los lugares llenos de vida, ¿cómo representarlos?

3 momento retroalimentación: Sentados en círculo empezamos la socialización con cada grupo, cada participante para compartir el mapa. Al terminar se ubica el mapa en el centro del círculo.

Plenaria para la reflexión ¿Qué ocurre ahora? ¿Que vemos en ese territorio que ahora se crea con la unión de distintos cuerpos? ¿Que hay en común que es lo que más se resalta, y cuáles son las diferencias? cuáles son las zonas vulnerables o las más seguras cuales requieren cuidado y atención. Cuáles son las oportunidades de actuar hacia la transformación o cambios.

4 momento Auto evaluación

Reflexión sobre las impresiones que dejo la experiencia.

Nota. Elaboración propia.

Durante este taller, se formaron dos grupos sociales para llevar a cabo el ejercicio de cartografía. El primer grupo estaba compuesto por estudiantes de primer semestre, quienes lograron desarrollar 4 cartografías. El segundo grupo pertenecía a estudiantes de décimo semestre (grupo-01) y también realizaron 4 cartografías. Se decidió emplear esta técnica específicamente con el último grupo como parte de un ejercicio que permitió analizar las relaciones propuestas entre lo teórico y lo práctico, dentro del espacio académico del taller teórico disciplinar X.

Para el análisis de los resultados, se consideraron las 8 cartografías en su totalidad, ya que se encontraron representaciones recurrentes entre ellas complementándose. Con el fin de reconstruir adecuadamente la experiencia, se siguieron los siguientes procedimientos:

- Se identificaron y agruparon las representaciones gráficas más recurrentes y significativas presentes en las cartografías, enumerándolas para su posterior análisis.
- Las narrativas que contenían los significados de los dibujos fueron transcritas a Word para su posterior estudio.

- Se crearon tablas en Excel con el objetivo de fragmentar las narrativas y facilitar la síntesis, el análisis y el cálculo de la frecuencia de cada categoría.
- A partir de la cuantificación de cada categoría, se procedió a reconstruir los significados que emergían de las cartografías.

A continuación, se presentan los resultados de las cartografías realizadas por los estudiantes, incluyendo los símbolos o dibujos mapeados y sus respectivos significados. (véase anexo 2).

Tabla 6

Resultados de la cartografía corporal

| DIBUJOS | SIGNIFICADO |
|---|---|
| Palabra “Que asco” y una Flor marchita | <p>La sociedad se siente con autoridad de opinar sobre el cuerpo de los demás de no respetarlos y de señalarlos de muchas formas posibles creando prejuicios, además esa opinión externa influye internamente, causan bienestar o daño a la salud física y mental, me siento bien si las opiniones son positivas me voy a sentir saludable, pero si pasa lo contrario me voy a sentir enferma.</p> <p>La sociedad nos hace avergonzarnos y sentirnos asquerosas por sangrar y nos subestima al pensar que es netamente un tema biológico, pero también se vuelve social, esto nos puede destruir y afectar. Los hombres por ejemplo han discriminado a las mujeres por el tema de su periodo.</p> |
| El corazón y el vientre | <p>Ubicamos en el corazón y en las partes íntimas tanto de la mujer como del hombre porque es allí donde se concibe en definitiva la vida no solamente de manera fisiológica sino también de manera simbólica el color verde que le damos es porque lo relacionamos con la naturaleza, consideramos que realmente esto es vida. En el vientre está el punto de vida y el origen de nuevas cosas.</p> |
| La casa | <p>El hogar es nuestro lugar seguro para descargar esos problemas para relajarnos para sentirnos tranquilos y a gusto, al momento de que suceda la menstruación la casa es un lugar seguro donde ellas se siente bien y tienen más confianza con ellas mismas. Esta en el pecho teniendo en cuenta la cantidad de sentimientos y emociones en cuanto a la familia y las personas que nos acompañan en nuestro diario vivir.</p> |
| Palabra protección | <p>Se ubica en la entrepierna porque es alusivo a la zona que debe estar mucho más protegida en esos días de sangrado, pensar en marchar y sangrar estando en la</p> |

| | |
|---------------------------------------|---|
| Transmilenio y ciudad | <p>calle y que otras personas se den cuenta es incómodo ya que la menstruación no se puede controlar y puede llegar en cualquier momento. Los lugares donde están expuestas las mujeres y se sienten vulnerables son donde hay multitudes en espacios públicos o abiertos, también están los medios de transporte masivo. Señalamos así las calles y el transporte público, teniendo en cuenta que este último también es un lugar totalmente inseguro y por el que debemos transitar día a día, de igual manera estos lugares los ubicamos en la cabeza teniendo en cuenta que hacen parte de lo que estamos pensamos de cierta manera ya que nuestro cuerpo está en constante alerta y prevención. Además, son caminos de incertidumbre porque hay violencia conflictos o diferentes problemáticas que no nos permiten estar en plenitud, la ciudad es un lugar donde hay demasiado afán, rutina monotonía, energías negativas que de una u otra manera nos lleva a olvidarnos de nosotros mismos y no nos permite ser.</p> |
| Cara de furia y flechas | <p>Ya que la cabeza es el lugar por donde pasan todos nuestros pensamientos, con colores rojo y naranja representamos una cara de furia como la de la película intensamente esta quiere decir que cuando llega el periodo esta es una de las emociones que más afecta hacen que las mujeres se desquiten con los demás tienden a estar super intocables o inestables, se enojan por cualquier cosa. También se dibujaron flechas entrando y saliendo porque muchas veces las mujeres se prohíben y no comunican lo que sienten en cuanto a lo que les pasa en este su fenómeno natural porque normalmente no se sienten comprendidas, estas emociones llegan a cambiar el humor y los estados de ánimo, la forma de actuar y de pensar.</p> |
| Un corazón | <p>Porque es desde allí donde pues todas nuestras emociones y todos nuestros sentimientos cobran sentido son los sentimientos que de acuerdo en el estado de ánimo que nos encontremos es como va a fluir la vida cotidiana.</p> |
| Gotas de sangre | <p>Estas gotas se dan como el dolor que tienen las mujeres al momento de tener su periodo, Una de estas gotas esta obstruida esta representa que ojalá no se pudieran sentir los cólicos o esa incomodidad que se llegan a presentar. Las ubicamos en la parte abdominal por las experiencias compartidas por las compañeras quienes comparten que el dolor es preocupación y restricción ya que interfiere con otras actividades de la vida diaria.</p> |
| Juegos de muñecas y maquillaje | <p>Nos basamos en los recuerdos que han tenido las compañeras cuando eran niñas y luego pasaron a ser mujercitas, porque cuando empieza la menstruación se cree que las niñas se deben comportar diferente porque empiezan a tener cambios por su desarrollo, en el caso de las mujeres que se les brota la cara por menstruar por ejemplo usan maquillaje como un tema que representa los estereotipos, la vanidad, y todo el tema de lo estético.</p> |
| Palabra posesión y televisor | <p>Representa los diversos agentes de control o instituciones de poder como la iglesia, los hospitales, el estado, la sociedad y los medios de comunicación, que ha dicho a estos cuerpos como y cuando menstruar, han permitido visibilizar este tema, pero al mismo tiempo lo controlan en el mundo del consumo y del mercado ya que están atados a esa falsa libertad o independencia. Es así como todo aquello que nos venden para satisfacer una necesidad que en ese caso es reducir los malestares o evitar accidentes que pueda tener alguna mujer en</p> |

Siluetas

cualquier situación o cualquier lugar es la solución al problema, ya que a lo largo de la historia la menstruación se ha sido visto como un problema es algo que involucra solo a las mujeres y que debe ser tratado en casa y en voz baja. Plasmamos una silueta corporal que no tiene género entendemos que los cuerpos que menstrúan no solo vienen de las mujeres sino también de los hombres y personas trans, por eso la representación en su color de pelo, adicionalmente, nosotros quisimos representar los movimientos feministas, con sus colores representativos morado y verde. Este es un cuerpo diferente un cuerpo que es transitado por caminos, que tiene historias, que también es acompañado por otras personas y que sobre todo quiere ser escuchado. Señalamos a todo el cuerpo del ser humano en plenitud teniendo en cuenta que todo lo hace estar lleno de vida el color naranja lo que simboliza es como la ferocidad, la energía y todo aquello que el cuerpo nos posibilita. El cuerpo en general es un espacio feliz, es un espacio, donde podemos decidir y expresarnos tanto verbalmente corporalmente y simbólicamente.

Nota. Elaboración propia.

Itinerarios Menstruales

Desde Esteban (2013) la intención es mostrar tanto la singularidad como la complejidad de cada itinerario, configurándolos como lo que son: itinerarios abiertos, porosos, contradictorios e inacabados. (p.17). A través de cada itinerario, se brinda la oportunidad de explorar tanto las experiencias personales como las interacciones que surgen entre esos cuerpos y los entornos en los que existen y se entrelazan. Esto se realiza considerando diversas variables sociológicas, económicas, políticas y culturales (Esteban, 2004 citado por Guillo, 2014).

A continuación, se presentan los resultados de los itinerarios menstruales elaborados como parte del acuerpamiento #8 "Palabras que habitan" en el marco del segundo acontecimiento de sentido, enfocado en la narrativa corporal. En este ejercicio, se propuso a los participantes crear un relato basado en su propia experiencia o escribir una historia de vida de una persona menstruante, con la posibilidad de participación de los hombres del grupo. De los participantes, únicamente se entregaron 13 itinerarios menstruales. Algunas de las mujeres del grupo compartieron sus propias experiencias menstruales, mientras que los hombres optaron por

plasmarse las voces de sus madres, hermanas o amigas en sus escritos. Se les brindó libertad a los estudiantes para desarrollar los itinerarios, lo que resultó en dos formas para ello. Algunos abordaron la menstruación a través de preguntas específicas, mientras que otros adoptaron un enfoque más anecdótico al relatar la experiencia. Como parte del proceso, se siguieron los pasos de reunir las narrativas, luego fragmentarlas y, por último, reconstruirlas. Según Porta y Flores (2017) el protagonismo de los sujetos a través de sus propias voces en el enfoque biográfico narrativo permite reconstruir y reorganizar la experiencia a través de la narrativa, atribuyendo sentidos al pasado con referencia al presente y a las concepciones personales (p. 37). A continuación, se presentan los resultados de los itinerarios realizados.

Tabla 7

Resultados de los Itinerarios menstruales

| | |
|-----------------|---|
| Relato 1 | <p>Durante mis años de adolescencia, enfrenté una situación que tuvo un gran impacto en mi bienestar emocional: la depresión, aunque parecía un camino solitario, tenía el apoyo de mi madre, quien también había pasado por ello, durante este difícil período, aprender a regular mis esfuerzos se convirtió en una prioridad, ya que los intensos cólicos que experimentaba me obligaban a faltar a clases.</p> <p>La primera vez que experimenté estos síntomas, me encontré con un dolor constante en el estómago, fue en ese momento cuando mi madre me aconsejó que tomar bebidas calientes podría aliviar el dolor de estómago. Además del malestar físico, enfrenté un desafío adicional: mi sangrado era muy abundante, lo que a menudo resultaba en situaciones incómodas en las que la toalla sanitaria no era suficiente.</p> <p>Este proceso complicado se vio agravado por la falta de empatía y comprensión de los demás. Sentí que no se entendía ni se valoraba lo que las mujeres experimentamos durante este período crucial de nuestras vidas. A medida que el proceso escolar avanzaba, me di cuenta de que muchas otras mujeres también se sentían inseguras debido al miedo a mancharse o a ser objeto de burlas.</p> <p>Es fundamental que los hombres y la sociedad en general sean más comprensivos con el tema de la menstruación y la pubertad femenina, las mujeres desempeñamos un papel fundamental en la sociedad, y nuestra salud física y emocional debe ser tomada en cuenta.</p> |
| Relato 2 | <p>A los 13 años, experimenté una etapa de mi vida llena de cambios y emociones, la llegada de la menstruación fue algo incómodo para mí, ya que no tenía conocimiento sobre cómo usar una toalla sanitaria correctamente, sentí dolor en la cadera y una mezcla de tristeza, angustia y pena por los cambios en mi cuerpo. Sin embargo, después de unos meses, obtuve el conocimiento</p> |

necesario para utilizar los productos adecuados y tomar las precauciones necesarias para evitar accidentes.

Mi abuela fue una gran influencia en mi vida durante esta etapa de transición, ella me brindó el apoyo y la orientación que necesitaba, me enseñó cómo usar correctamente los elementos higiénicos, como las toallas sanitarias, y me explicó la importancia de señalar las fechas en las que menstruaba para estar preparada.

Además, mi abuela también me proporcionaba aguas aromáticas que me ayudaban a aliviar los dolores menstruales, su apoyo y sabiduría fueron cruciales para que pudiera atravesar esta etapa de mi vida con mayor confianza y tranquilidad.

- Relato 3** En mi vida matrimonial, me he enfrentado a la apatía y falta de consciencia de mi esposo frente a mi ciclo menstrual, él me ve como una persona fuerte y cree que puedo superar los cambios físicos y emocionales por mí misma. Y eso es consecuencia de una sociedad machista e intolerante, los hombres a menudo son apáticos y ven a la mujer como una persona que debe hacerse cargo de su menstruación. Esta falta de sensibilidad hacia nuestras necesidades y emociones puede generar un sentimiento de soledad e incomodidad.
- Desde mi rol como madre, me esfuerzo por mantener una relación de confianza con mi hija, busco brindarle el apoyo necesario durante sus diferentes cambios de humor y emociones asociados a su ciclo menstrual. Comprendo que es fundamental estar presente para ella, ofreciendo consuelo, orientación y una escucha comprensiva, además, considero que la limpieza es un aspecto crucial para las mujeres, ya que va más allá de la estética y el aseo personal. Puede generar inseguridades y afectar nuestra confianza.
- Relato 4** A los 15 años, experimenté dolor debido a mi menstruación, sin embargo, gracias a la información que recibí en la escuela a través de campañas y actividades relacionadas, ya tenía una idea de cómo manejarlo, el colegio se encargó de hablar del tema abiertamente y ofrecía recursos como paquetes de toallas sanitarias. Además, mi familia también me habló del tema, lo cual consideré algo positivo, y entendí que el diálogo y la información eran vitales, ya que la falta de ellos puede llevar a la desinformación, afectando la vida emocional de las personas y generando vergüenza e inseguridades.
- La educación sobre la menstruación es de vital importancia para todas las personas, desde una perspectiva educativa, recibir información clara y adecuada nos permite saber cómo manejar este proceso natural de nuestro cuerpo, al estar informados, podemos tomar decisiones informadas sobre los productos higiénicos que utilizamos, aliviar el dolor y llevar un estilo de vida saludable durante el ciclo menstrual.
- Es fundamental que tanto hombres como mujeres reciban esta educación, los hombres deben comprender y tener un gran impacto en el conocimiento sobre la menstruación, ya que pueden brindar apoyo y guía a las mujeres de su entorno. Esto no solo crea un ambiente de comprensión y empatía, sino que también fomenta la colaboración en el cuidado de la salud y el bienestar de las mujeres.
- Relato 5** Recuerdo claramente el día en que la menstruación llegó a ser parte de mi vida, estaba acompañada por mi madre y mi hermana cuando comencé a sentir un intenso dolor en el abdomen y una sensación incómoda como si un flujo bajara, fue una experiencia desagradable y dolorosa que marcó un cambio significativo en mi ser. Sin embargo, afortunadamente, ya tenía una idea de cómo manejarlo gracias a la educación recibida en el colegio, donde los profesores
-

hablaban sobre el tema y nos proporcionaban información y productos como paquetes de toallas sanitarias.

Emocionalmente, ese día mi ánimo se vio afectado y me estresaron los dolores intensos, en ese momento, mis padres me dieron agua de ruda, que es conocida por sus propiedades para aliviar los dolores menstruales. Fue un gesto reconfortante que me ayudó a sobrellevar el malestar físico y encontrar cierto alivio. Ese día marcó mi vida, ya que entendí que estaba experimentando un cambio en mi ser, aprendí la importancia de cuidarme más y de amarme tal como soy, incluyendo mi ciclo menstrual. La menstruación se convirtió en una parte fundamental de mi vida, recordándome que soy una mujer capaz de crear vida y que es una responsabilidad personal que debo asumir y cuidar.

Relato 6 En mi familia, mi esposo solía llamar a las toallas sanitarias "galletas" y a mi menstruación "tiene ese coso", al principio, sentía mucha vergüenza al tener que ir a la tienda a comprar toallas, sin embargo, con el tiempo, mi esposo ha mostrado más comprensión. A los 14 años, cuando tuve mi primera menstruación, mi madre fue quien me brindó ayuda y me recordó los procedimientos que debería seguir, ella tenía una mentalidad abierta y explicaba a mis hermanos y hermana la importancia de entender cómo funcionaba la menstruación en las mujeres. Además, inculcó la importancia de que todos cumplieran con las responsabilidades del hogar. Sin embargo, a pesar de la educación que recibí, a veces me siento incómoda al hablar abiertamente sobre el tema con mi hijo. En ocasiones, utilizo palabras clave para referirme a la menstruación, sintiendo cierta vergüenza al usar los términos adecuados en público.

Relato 7 Ya mi madre me había hablado sobre la menstruación, a los 12 años fue cuando finalmente llegó, lo tomé con normalidad, sin embargo, cuando me llegó en el colegio, fue una experiencia horrible, ya que fui la primera niña en experimentarlo y mis amigas aún no sabían qué era, afortunadamente, mi profesora me ayudó en ese momento. Luego, compartí la noticia con mis padres, aunque fue algo incómodo, mi padre afirmó que era algo normal y que les sucedía a todas las mujeres y mi madre me explicó sobre las toallas y los dolores asociados. A pesar de que odio mi menstruación debido a los intensos síntomas que experimento cada mes, me alegra saber que me llega, ya que es una señal de que estoy bien y que mi útero se está limpiando. Mi experiencia personal ha sido difícil, ya que suelo enfermarme con síntomas como dolor intenso, vómitos, fiebre o sueño excesivo, además de un flujo menstrual abundante. Esto ocurre regularmente cada mes.

Es común que todas las chicas experimenten la menstruación, ya que es la forma en que nuestros cuerpos nos indican que somos fértiles en cierto modo, sin embargo, los tabúes en torno a la menstruación persisten. A menudo se guarda como un secreto, y si alguien se entera, se ve como algo sucio, y siento que todos deberíamos tener conocimiento sobre el tema de la menstruación, los chicos también pueden ser una fuente de apoyo para sus parejas, amigas o hermanas, pero desafortunadamente, la sociedad no siempre lo acepta.

Relato 8 A los 13 años, recuerdo haber experimentado poco dolor de estómago cuando comenzó mi menstruación, aunque tenía cierto conocimiento superficial sobre qué era la menstruación, debido a que mi madre fue criada en una familia muy conservadora, la información que recibí fue limitada. Mi madre me recomendó usar toallas sanitarias, pero tuve muchos problemas con ellas, ya que me lastimaban y sufría quemaduras en mi zona íntima, a pesar del dolor, me lo soportaba por temor a contarle a mi madre y recibir juicios, además, debido a mis creencias religiosas, tenía miedo de explorar mi cuerpo de manera inapropiada.

Al cumplir los 18 años, he logrado tomar decisiones sobre mi propio cuerpo, ahora uso tampones durante mi menstruación, ya que no me irritan y me resultan más cómodos, además, he optado por utilizar el Yadel como método anticonceptivo, estas decisiones me han permitido tener un mayor control sobre mi cuerpo y mi salud reproductiva.

Relato 9 A los 13 años, experimente dolor en los senos, ansiedad y cólicos menstruales, por precaución, prefiero utilizar solo toallas sanitarias, ya que creo que otros elementos pueden generar infecciones e incomodidad, para aliviar los dolores, recorro a medicamentos y utilizo una bolsa caliente, estas medidas me brindan cierto alivio y me ayudan a sobrellevar los síntomas durante este período.

Además, soy consciente de que soy muy sensible emocionalmente, llorar con facilidad es una respuesta común para mí, durante mi adolescencia, he enfrentado desafíos relacionados con mi salud menstrual.

Relato 10 A los 12 años, experimenté dolor y confusión cuando mi menstruación llegó por primera vez, no entendía por qué me estaba sucediendo eso, ya que no tenía mucha información sobre el tema, mientras esperaba a que llegara mi madre, me cambié y utilicé papel higiénico como medida provisional, sin embargo, mi madre me brindó una explicación basada en su propia experiencia, ya que a ella nadie le había explicado y tuvo que enfrentarlo sola. Ella me dijo que esa sangre era mi período y que debía usar una toalla sanitaria cada mes.

A partir de ese momento, me dediqué a capacitarme y aprender más sobre el tema de la menstruación, reconocí la importancia de tener información clara y precisa para comprender y afrontar este proceso natural de mi cuerpo, me informé sobre los diferentes productos higiénicos disponibles, las opciones de cuidado y cómo manejar los síntomas asociados.

Además, me di cuenta de la importancia de compartir mi conocimiento y experiencias con los demás, especialmente con mis futuros hijos, quiero asegurarme de que, cuando llegue el momento, pueda ofrecerles información precisa y comprensión sobre la menstruación. A través de esta educación, podrán entender y respetar este proceso natural y apoyar a las personas que menstrúan en sus vidas.

Relato 11 A los 13 años, experimenté una situación incómoda porque no supe que me había llegado mi menstruación y me manché sin darme cuenta, fue mi madre quien se dio cuenta y me sentí avergonzada por la situación.

Mi madre, comprensiva, fue quien me explicó cómo usar una toalla sanitaria y cómo lidiar con mi menstruación, ella me brindó el apoyo y la orientación que necesitaba para enfrentar este nuevo cambio en mi cuerpo, además, tanto mi madre como mi abuela me abrazaron y me felicitaron, reconociendo este paso hacia mi crecimiento.

Relato 12 A los 12 años, comencé a notar cambios en mi cuerpo, como un flujo vaginal diferente y la sensación de que mis senos estaban más grandes, la llegada de mi menstruación ocurrió en el colegio, pero resultó ser una experiencia bonita gracias al apoyo y la ayuda de mis compañeras, quienes me regalaron toallas sanitarias y me brindaron palabras de apoyo. En casa, mis padres me abrazaron y me brindaron su apoyo.

Relato 13 A los 13 años, aprender sobre el tema de la menstruación fue difícil para mí, mi madre nunca habló de esto conmigo y, al haber crecido en una finca, las toallas o tampones no eran conocidos para mí. Mi conocimiento sobre el tema era limitado debido a mi entorno rural y a la

falta de información en esa época, sin embargo, ahora que soy madre, me he asegurado de tener claridad para hablar y abordar estos temas con mis hijos, con el objetivo de evitar desinformación.

Nota. Elaboración propia.

Las siguientes tablas de variables y frecuencias destacan los resultados más recurrentes del cuestionario, las cartografías corporales y los itinerarios menstruales lo que permite identificar patrones y tendencias relevantes en las respuestas, representaciones y narraciones de los participantes. Al presentar los datos ordenados en orden descendente, se resaltan las categorías con mayor frecuencia, proporcionando una visión clara y sintética de las preferencias y opiniones predominantes en la evidencia recopilada. Esta herramienta resulta fundamental para analizar de forma efectiva los métodos desarrollados. (Véase anexo 1) para conocer detalladamente el proceso de análisis de contenido del cual resultaron dichas tablas.

Tabla 8

Variables y frecuencia de cuestionario

| | Cuestionario | |
|-----------|-----------------------------|-------------------|
| | Variables | Frecuencia |
| P1 | Proceso biológico | 11 |
| | Ciclo menstrual | 10 |
| | Sangrado | 7 |
| P2 | No se tiene conocimiento | 13 |
| | Ciclo regular o irregular | 6 |
| | Mensual | 4 |
| P3 | No se tiene conocimiento | 16 |
| | Síntomas | 12 |
| | Alteraciones | 2 |
| P4 | Dolor | 18 |
| | Incomodidad | 4 |
| P5 | Madre hermana amigas pareja | 25 |
| | Nadie | 5 |
| P6 | Andrés | 12 |
| | Regla | 7 |
| | Periodo | 4 |
| P7 | Hombres | 25 |
| | Todos | 4 |
| | Mujeres | 3 |

| | | |
|-----------|---------------------|----|
| P8 | Ninguna | 10 |
| | Colegio | 8 |
| | Familia y madre | 7 |
| P9 | Implementos de aseo | 17 |
| | Baño | 11 |

Nota. Formato de elaboración propia.

Tabla 9

Variables y frecuencia de cartografías corporales

| Cartografías corporales | |
|--------------------------------|-------------------|
| Análisis | Frecuencia |
| Emociones | 10 |
| Control | 7 |
| Cuerpo | 6 |
| Creencias | 5 |
| Violencia | 5 |
| Inseguridad | 4 |
| Seguridad | 3 |

Nota. Formato de elaboración propia.

Tabla 10

Variables y frecuencia de los itinerarios menstruales

| Itinerarios menstruales | |
|--------------------------------|-------------------|
| Análisis | Frecuencia |
| Dificultades | 15 |
| Acompañamiento | 14 |
| Primera vez | 13 |
| Falta de empatía | 9 |
| Empatía | 8 |
| Reconocimiento | 5 |
| No conocimiento | 2 |

Nota. Formato de elaboración propia.

Performance

Durante la culminación del semestre, se presentaron diversas circunstancias que impidieron la realización de los acuerpamientos correspondientes al tercer acontecimiento de sentido. Entre los obstáculos más relevantes se encontraba la falta de tiempo, resultado de la necesidad de hacer ajustes en el cronograma debido a salidas pedagógicas y otros eventos académicos que requerían la participación de los estudiantes. A pesar de las expectativas de crear manifestaciones artísticas que expresaran el proceso, tanto de forma personal como grupal, muchas de estas propuestas quedaron truncadas y no pudieron ser desarrolladas completamente.

La presión por cumplir con los compromisos académicos y otras responsabilidades llevó a que la planificación original se viera afectada. Aunque existía la intención de cerrar el proceso con la presentación de los performances creados, las limitaciones de tiempo y los cambios en el cronograma hicieron que esta meta fuera difícil de alcanzar para todos los estudiantes. En definitiva, las circunstancias y los contratiempos surgidos durante este período jugaron un papel determinante en la imposibilidad de llevar a cabo los acuerpamientos planeados, evidenciándose como uno de los desafíos que pueden surgir en un entorno académico.

La implementación de esta propuesta curricular se ha respaldado mediante la utilización de diversos documentos, tales como cuestionarios, diarios de campo, cartografías corporales e itinerarios, que han permitido recopilar los datos. Estos métodos han proporcionado una valiosa fuente de información que ha sido fundamental para obtener una comprensión más amplia de los resultados obtenidos. Sin embargo, para alcanzar una visión aún más detallada, se abordará en el siguiente capítulo el proceso de triangulación de información, donde se cruzan los resultados obtenidos a través de estas técnicas con las fuentes teóricas relevantes. Esto permitirá

profundizar en las reflexiones y generar discusiones pertinentes que contribuyan a un mejor entendimiento de los impactos y efectos de la propuesta, apoyada en la revisión de los documentos que se han llevado a cabo.

Capítulo V. Reflexiones finales

En este capítulo, se abordarán las discusiones relacionadas con los resultados presentados en el capítulo anterior, respaldándolas con fuentes teóricas relevantes. Con el fin de estructurar y analizar a manera de sistematización los resultados más significativos, se ha desarrollado un instrumento en el intento de identificar categorías emergentes para su posterior discusión.

Este ejercicio es de vital importancia, ya que brinda la oportunidad de sintetizar las principales categorías obtenidas de los instrumentos utilizados y establecer relaciones con la perspectiva educativa. Al poner estas categorías en diálogo, se busca lograr coherencia en el proyecto, en relación con las intenciones iniciales y lo sucedido en la implementación.

Mediante este proceso de análisis e interpretación, se logrará una mayor comprensión de los acontecimientos sucedidos, permitiendo reflexionar en profundidad sobre los mismos. Además, este enfoque ayudará a situar los resultados en el contexto de la literatura existente y a identificar posibles implicaciones para la práctica educativa. Es relevante mencionar que, durante el proceso de análisis, se han definido las categorías más pertinentes para llevar a cabo la triangulación, ya que para el enfoque cualitativo la triangulación es una de sus características esenciales y puede incluir varias teorías (utilizar más de un enfoque para construir las categorías de análisis). Siguiendo a (Galeano, 2019) el análisis implica seleccionar opciones de interpretación de los datos según los objetivos del estudio, formular postulados y realizar generalizaciones sobre el caso, así como considerar aspectos excepcionales. Para el análisis, se utilizan estrategias comunes como el descubrimiento de patrones o categorías para clasificar la información, la triangulación y confrontación entre datos, así como la integración de los conceptos y fundamentos teóricos que guían el estudio.

La técnica de triangulación, como enfoque metodológico, se convierte en una herramienta valiosa para mejorar la validez y confiabilidad del análisis de contenido (Galeano, 2018). Al emplear diversas fuentes de datos, métodos o teorías, se examinará cada categoría desde algunas perspectivas, enriqueciendo así la comprensión de los temas abordados en los documentos revisados. A través de esta estrategia, se espera obtener una perspectiva más concreta que sustente la propuesta. Es importante destacar algunos aspectos importantes de la triangulación según Galeano (2018)

esta técnica permite evaluar la consistencia de los hallazgos mediante contrastes, es decir, confrontando lógicas, lecturas de la situación, saberes y versiones, con la ayuda de varios procedimientos, por ejemplo: comparando información obtenida con diferentes técnicas o proveniente de fuentes e informantes distintos (p. 86).

Galeano (2018) afirma además que el uso de la triangulación implica combinar diversas fuentes (directas y documentales), técnicas de recolección de información (entrevista, encuesta, observación, grupos de discusión, grupo focal, revisión documental, etc.), técnicas de análisis (de contenido, juicio de expertos, categorización y tipificación) y que el tipo de participantes permita contrastar la información (p. 122).

Tabla 11*Instrumento de triangulación*

| UNIDADES DE ANALISIS | | CONSOLIDACIÓN TEÓRICA | CATEGORIAS EMERGENTES |
|-----------------------------|--|--|--|
| Cuestionario | Desconocimiento intencionado | Manipulación Sexualidad cíclica | Analfabetas menstruales |
| | Rol de los hombres | Unión La educación menstrual Lo personal es político | Cuestión social |
| Cartografía corporal | Influencia de control y opresión | Patriarcado Conquista de las masas Violencia de genero | Horizonte impuesto |
| | Representación y empoderamiento corporal | Cuerpos visibles Subjetividad Conciencia liberadora | Desafíos corporales |
| Itinerario menstrual | Regulación corporal | Ocultamiento de la menstruación | Dificultades de las experiencias menstruales |
| | Comunicación y apoyo | Colaboración Femealogía ancestral | Sentido de comunión |

Nota. Elaboración propia

Discusión Cuestionario

En este apartado se presentarán los análisis que justifican la falta de conocimiento sobre la menstruación y el ciclo menstrual debido a la limitación de la educación, la cual se centra principalmente en lo biológico. En el contexto de esta educación tradicional, no se abordan ni se exploran en profundidad otros aspectos relacionados con la menstruación, lo que resulta en una falta de claridad e interés al respecto. El cuestionario diagnóstico revela un desconocimiento generalizado, confusión y la perpetuación de tabúes en torno a la menstruación. Estos hallazgos

resaltan la necesidad de iniciar discusiones críticas que vayan más allá de los límites de la educación convencional y se adentren en nuevos enfoques que permitan superar estas limitaciones y promuevan una comprensión integral y libre de prejuicios sobre este tema.

Tras revisar el cuestionario y las respuestas de los participantes involucrados en el proyecto, se pudo determinar que la menstruación sigue siendo considerada un tema tabú en la sociedad. Esta percepción tiene consecuencias negativas y un impacto significativo en la forma en que se aborda en diversos contextos. Además, influye en la relación que las mujeres establecen con su propio cuerpo y afecta la comprensión de sus ciclos menstruales. A partir de lo mencionado, se constata una notable falta de información y conocimiento en temas relacionados con la menstruación y otros aspectos vinculados a este proceso. Según (Rincón, 2021)

Este desconocimiento sobre la menstruación es resultado de influencias socioculturales, ya que a lo largo de la historia hasta el presente se han desarrollado percepciones negativas en torno al ciclo menstrual. Estas concepciones estigmatizan la menstruación, asociándola con la suciedad e impureza, lo cual limita la comprensión del cuerpo femenino y genera desconocimiento acerca de los cambios y patrones que ocurren en el ciclo menstrual de cada mujer. (p.19)

Así que llevar a cabo la implementación de una educación menstrual, basada en los enfoques epistémicos de la educación corporal tales como expresivos y simbólicos, se presenta como una necesidad imperante en el ámbito educativo para todas las personas, independientemente de si menstrúan o no. Esta urgencia surge al reconocer la importancia de

superar la desterritorialización del cuerpo y garantizar el acceso al conocimiento y al reconocimiento menstrual.

En contraposición ante estos elementos (Freire,2005) menciona que la praxis revolucionaria debe basarse en la participación activa, la reflexión crítica y la búsqueda de la transformación social. Se busca fomentar el diálogo horizontal, la colaboración y el empoderamiento de los sujetos para que sean agentes de cambio, de esta manera “Alfabetizar es concienciar”.

Muchos de estos estudiantes y de seguro muchas personas más consideran que la menstruación es solo sangrar por la vagina una vez al mes, pero en realidad es mucho más que eso ya que influyen muchos otros factores como las experiencias, vivencias, claridad y conocimiento de su cuerpo, además de desmentir las creencias e imaginarios sociales que se han incorporado en él. El ciclo menstrual es un proceso complejo que involucra diversas influencias interrelacionadas, que van más allá de lo puramente biológico. Según (Mendiri 2019) no se es exclusivamente biología, sino que los seres son biopsicosociales, les afecta lo biológico, lo psicológico y el entorno. Por ejemplo, se ha dicho que la menstruación (Barone & Rohatsch, Ciclo menstrual y sexualidad, 2020)

“es algo normal”, pero no se discute por qué persiste el estigma; se explican los cambios hormonales, pero no se los vincula con las experiencias cotidianas; y se repite que “en esos días podés hacer vida normal”, pero no se enseña a escuchar los ritmos y necesidades del cuerpo. De igual manera, no se explica por qué se producen los dolores menstruales y, cuando se habla de ellos, sólo se proponen soluciones farmacológicas. Tampoco se da lugar para pensar los vínculos con les

demás y cómo acompañar y cuidar a una persona menstruante si así lo desea o necesita. (p. 262)

El término analfabetas menstruales puede establecerse en el sentido de la opresión y el desconocimiento que rodea a la menstruación. Al igual que la manipulación busca anestesiar a las masas para evitar que piensen (Freire, 2005), el término de analfabetas menstruales se refiere a la falta de conocimiento y conciencia sobre la menstruación debido a la falta de educación. Así es como, la manipulación se muestra como una de las características de la teoría de la acción antidualógica (Freire, 2005), se basa en mantener a las personas en un estado de ignorancia y sumisión, de esta manera la falta de educación menstrual perpetúa estigmas, tabúes y desigualdades de género, ya que las personas que menstrúan son desfavorecidas por la falta de comprensión y apoyo en torno a sus necesidades y experiencias. Estos conservan a las personas en la oscuridad y limitan su capacidad de pensar críticamente y actuar en su propio beneficio.

La gestión de la menstruación implica comprender y cuidar los aspectos fundamentales relacionados con el ciclo menstrual, con el objetivo de vivirlo de manera digna y sin limitaciones (Hennegan, 2019). Sin embargo, para que este concepto sea adoptado por toda la población, es necesario implementar una educación menstrual que aborde todos los factores que pueden afectar la experiencia menstrual. De esta manera, se busca minimizar el impacto en la vida de las personas menstruantes y permitirles disfrutar plenamente en su desarrollo humano sin interferencias. Según Carbajal y Barone (2020) afirman que

El desconocimiento en materia de salud y sexualidad menstrual es grande.

Hay una alianza invisible entre los discursos más despóticos del sistema capitalista y las prácticas más salvajes de la medicina hegemónica, que

históricamente capturaron y entumecieron la movilidad del útero, como órgano central para la vida sexual. (párrafo 12.)

En el ámbito educativo y escolar, al explicar el ciclo menstrual en relación a la educación sexual, se tiende a reducir su instrucción a aspectos biológicos relacionados con la fertilidad y la reproducción, este enfoque limitado omite otros elementos fundamentales para una comprensión integral de la menstruación. El abordaje tradicional de la educación sexual resulta simplista hacia una sexualidad de coito y sin profundizar en aspectos relevantes como la vivencia emocional, la autonomía corporal o la diversidad de experiencias en los modos de cuidar, expresar los propios deseos y límites. En algunos casos, se aborda superficialmente desde una perspectiva social, centrándose principalmente en la prevención de embarazos no deseados en adolescentes y la promoción de una higiene menstrual adecuada. Sin embargo, es importante reconocer que la educación menstrual abarca múltiples dimensiones que influyen en la vida y experiencias de las personas, y va más allá de estos aspectos limitados. Según Barone & Rohatsch (2020)

En el dispositivo escolar, se observa una tendencia a simplificar el abordaje del ciclo menstrual, enfocándose únicamente en dos etapas que son relevantes para la biomedicina: la ovulación y el sangrado como indicadores de la capacidad de gestar. En este sentido, se omite la explicación de aspectos importantes como los cambios en el flujo vaginal, la libido y las experiencias de placer relacionadas con el ciclo menstrual (p.260).

La visión convencional del ciclo menstrual se enfoca en su potencial para la gestación y considera el sangrado como resultado de la no-fecundación. Según López (2001) “llegada de la menstruación como fase final del proceso genera mayor desconcierto, ya que a partir de ese

momento el cuerpo es objeto de miradas y atracción sexual” (p. 22). Esta perspectiva carga al sangrado con una connotación negativa al asociarlo exclusivamente con la reproducción, sin reconocer su papel como parte de un sistema cíclico y su relación con la sexualidad en diferentes fases del ciclo. Según (Barone & Rohatsch, 2020) al abordar la enseñanza del ciclo menstrual en el ámbito educativo, suele prevalecer una perspectiva biologicista de orientación heteropatriarcal y reproductivista. Esto implica que se desvía la atención de cuestiones fundamentales y se fomenta una actitud pasiva de "recibir más". De manera similar, la falta de educación menstrual puede ser vista como una forma de manipulación y distracción, al mantener a las personas en un estado de desconocimiento y desinformación sobre la menstruación, se les aleja de comprender las verdaderas causas de los problemas.

El desconocimiento en forma intencionada de parte del autoritarismo fragmenta a las personas en grupos que esperan recibir ayuda y beneficios de parte de los llamados “dispositivos de liberación” por (Felitti, 2016), de acuerdo a lo evidenciado en los resultados, para la mayoría de las mujeres lo prioritario es centrarse en prácticas vinculadas al manejo de la higiene, consiguiendo la comodidad, la frescura y la protección fijado como el conocimiento básico, en lugar de buscar empoderarse para enfrentar y transformar las estructuras que perpetúan la violencia simbólica. Esto contribuye a mantener a las personas en una posición de dependencia y pasividad, alejándolas de la participación activa y de la búsqueda. En tal caso, la reproducción de conceptos, expresiones, acciones, terminologías y mecanismos de la norma heterosexual determina las posibilidades y acciones de los cuerpos, conformando su identidad. Como explica (Ahmed 2019, citado por Barone & Rohatsch, 2020) “la heterosexualidad obligatoria determina lo que los cuerpos pueden hacer. Los cuerpos toman la forma de normas que son repetidas en el tiempo y con fuerza” (p. 260).

Respecto a lo anterior Freire (2005) menciona lo siguiente “De ahí que la manipulación, la esloganización, el depósito, la conducción, la prescripción no deben aparecer nunca como elementos constitutivos de la praxis revolucionaria. Precisamente porque constituyen parte de la acción dominadora” (p.112). La idea central es que, en la praxis revolucionaria, que busca la transformación y la liberación, es fundamental evitar prácticas que reproduzcan la dominación y la opresión. La manipulación implica ejercer control sobre otros, la esloganización reduce la complejidad de los problemas, el depósito se refiere a la transferencia unidireccional de conocimientos sin tener en cuenta la participación activa del receptor, lo cual es propio de la educación bancaria (Freire,2005) así, la falta de un diálogo abierto y crítico en el aula puede llevar a que se perpetúen actitudes negativas y prejuicios sobre la menstruación. Además, el enfoque de la educación bancaria puede no proporcionar a los estudiantes una comprensión adecuada de los aspectos biológicos, emocionales y sociales relacionados con la menstruación. La conducción es el direccionamiento unilateral de acciones y la prescripción implica imponer una única forma de actuar o pensar, como meros objetos al servicio de la dominación.

A modo de cierre, el cuestionario de diagnóstico ha revelado la necesidad imperante de incluir la educación menstrual como un tema fundamental en los programas educativos, ya que los resultados reflejan una falta de conocimiento adecuado sobre la menstruación incluso desde la mirada biologicista, lo cual no solo perpetúa el tabú existente en torno a este tema, sino que también distorsiona el sentido de empoderamiento y cuidado del propio cuerpo. A pesar de que se menciona que la menstruación es algo normal, los estudiantes aún muestran desinterés y desconocimiento en gran medida. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar la educación menstrual de manera integral, promoviendo la comprensión, la recuperación y el respeto hacia este proceso de experimentar la ciclicidad dispuesta a vivirse, animada en el

autoconocimiento, el goce y la exploración. Es fundamental brindar a los estudiantes las herramientas necesarias para que puedan vivir en torno a una menstruación más sensible, consciente y política.

Otro de los puntos más destacados del cuestionario se centra en el rol del hombre y su implicación en el proceso de la menstruación. En este sentido, la gran mayoría de los estudiantes expresaron que no están de acuerdo con que sea un tema exclusivo de lo femenino. Se reconoce que todos, incluyendo a los hombres, tienen la responsabilidad de comprender y apoyar la experiencia menstrual. Esta respuesta fue una motivación adicional para implementar el proyecto y promover la educación sobre la menstruación de manera integral e inclusiva.

Dentro de las justificaciones de los estudiantes frente a este tema, se destacaba la importancia de que tanto los hombres como la sociedad en general accedieran al conocimiento sobre la menstruación. Reconocían que era fundamental que los hombres también deben ser educados y sensibilizados acerca de este proceso para poder acompañar, ayudar y facilitar la experiencia menstrual de sus amigas, hermanas, parejas o madres con quienes convivían. La participación de los hombres en la educación menstrual va más allá de simplemente estar informados, implica tener un entendimiento empático y solidario con las personas que menstrúan. Esto implica brindar apoyo emocional, comprender las necesidades y desafíos asociados con la menstruación, y contribuir a la creación de un entorno en el que las personas menstruantes se sientan cómodas y respetadas.

A los hombres se le ha mantenido al margen de los temas relacionados con la menstruación, se les ha inculcado que los hombres no tienen ninguna responsabilidad o papel que desempeñar en relación a ella, que es algo exclusivo de quienes menstrúan hacerse cargo de

lo denominado “cuidado personal femenino”. Según (Tarzibachi, 2017-2018) “Lo cierto es que un proceso fisiológico fue y es construido aún como algo íntimo, privado. O, como máximo, una “cosa de mujeres”. Sin embargo, es profundamente social, cultural, político” (p.35). Al revelarse una participación de los hombres en los temas menstruales permite desafiar y cambiar las estructuras sociales y culturales que perpetúan el estigma y la discriminación en torno a la menstruación. Según (Freire, 2005) es por esa razón que la unión de aquellos que están siendo oprimidos es de vital importancia para el proceso revolucionario, y esta unión demanda que el proceso en sí sea, desde el principio, una manifestación de acción cultural. Esta acción cultural, cuya implementación busca lograr la unidad de los oprimidos, se basa en la experiencia histórica y existencial que ellos están experimentando, ya sea en una estructura específica o en otra.

Al reconocer que la menstruación es una cuestión social y política, se abre la puerta a la transformación y a la lucha por la igualdad de derechos y oportunidades para todas las personas, independientemente de su género. Según Parrondo (s/f)

El lema feminista "lo personal es político" reconoce que la distinción entre lo personal “lo que es propio de la persona y concierne a su propia vida” y lo político “lo que es propio de la comunidad, lo que concierne a la vida en común” es una distinción convencional y está sujeta a cambios históricos. Esta consigna revela que incluso las cosas más cotidianas, como la forma de alimentarse, las relaciones laborales, las relaciones amorosas, la represión de la sexualidad, las presiones familiares y la prohibición del aborto, son asuntos políticos. Por lo tanto, estas cuestiones deben formar parte de la lucha por la transformación social

en busca de la libertad y la apertura de horizontes vitales propios y de los demás.
(p.106)

De esta manera es esencial ampliar la perspectiva social frente a la menstruación y reconocerla como algo más que un acto personal, sino como un fenómeno político de gran importancia. Según (Freire, 2005) para lograr la unión es esencial realizar una acción cultural que les ayude a comprender por qué y cómo están vinculados a una realidad que les proporciona una visión distorsionada de sí mismos y del mundo. Es necesario evitar la mera ideologización y buscar una conexión más profunda y auténtica entre ellos. Durante mucho tiempo, la menstruación ha sido considerada un tema privado y se ha restringido su discusión a lo individual. Sin embargo, esta visión limitada oculta la realidad de que la menstruación es una experiencia compartida por muchas personas y está influenciada por aspectos políticos y sociales, al abordar la menstruación desde una perspectiva política, se tratan temas relacionados con el poder, la equidad de género y la transformación de las estructuras sociales. Ante esto (Cabnal & ACSUR-Las Segovias, FEMINISTA SIEMPRE, 2010) piensa que:

en la medida que nos oigamos, nos reconozcamos en la diferencia y repensemos como construir diálogos pensantes, sintientes, y respetuosos, podremos seguir juntando hilos desde donde estemos, toda vez que intencionalicemos nuestras acciones de manera coherente contra los patriarcados y contra las hegemonías que nos circundan en nuestro propio cuerpo, en la cama, la comunidad, la calle, la ciudad y en el mundo. Esta acción no solo compete a las mujeres, invita a los hombres, los compañeros, los hermanos indígenas, los occidentales y a la cooperación solidaria para reflexionar, acerca de las aportaciones que hacen en las

luchas sociales y de los pueblos, sean políticas o económicas; refuncionalizan, transforman o apuestan a las aboliciones (p.25).

Ampliar esta perspectiva implica desafiar las normas tradicionales, promover la igualdad de género y luchar por la autonomía y los derechos de todas las personas que menstrúan, es un paso fundamental hacia una sociedad más inclusiva y justa, donde se valore y se respete plenamente la importancia política y social de la menstruación. Estos son aspectos afines con lo propuesto por Ramírez (2022) cuando concibe la educación menstrual 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, higienistas, 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).

Al desafiar las narrativas dominantes, se abre espacio para construir nuevas formas de entender y vivir la menstruación, basadas en la inclusión, el respeto y la valoración de la diversidad. Esto no solo contribuye al bienestar de las personas que menstrúan, sino que también promueve empatía en unión con otros. Cuando los estudiantes, hombres y mujeres, reconocen la importancia de educar sobre la menstruación, están abriendo la puerta a la comprensión y sensibilidad hacia quienes la experimentan. Esta conciencia colectiva permite deconstruir los prejuicios que rodean a la menstruación y asumirlo como una responsabilidad comunitaria lo cual es un acto político valioso. Al entender la menstruación como un tema político, se desafían

las estructuras de poder que la han estigmatizado y es en esta colaboración colectiva que encontramos la oportunidad de promover el cambio libre de discriminación menstrual.

Discusión Cartografías Corporales

Muchos de los símbolos o dibujos manifestaban la influencia que ha surgido de parte de los mecanismos o dispositivos de control y opresión cuya finalidad ha sido construir cuerpos dóciles manipulados por un orden patriarcal, Según Ramírez (2022) “el disciplinamiento de los cuerpos impone una suerte de normalidad y anormalidad, hace que los cuerpos sean productivos y que el sistema de subordinación patriarcal y misógino funcione” (p.22). Existe una variedad de discursos y estrategias que distorsionan la menstruación, la influencia y la regulación impuesta por instituciones y agentes de poder como la iglesia, los hospitales, el estado, la sociedad y los medios de comunicación. A pesar de cierta visibilidad, esta se encuentra condicionada por intereses comerciales, esto limita la autonomía y la libertad de las personas menstruantes, quienes son incitadas a consumir productos y servicios relacionados como supuesta solución. A esto Freire (2005) denomina “la invasión cultural consiste en la penetración que hacen los invasores en el contexto cultural de los invadidos, imponiendo a éstos su visión del mundo, en la medida misma en que frenan su creatividad, inhibiendo su expansión”. (p.137). El horizonte impuesto desde la violencia estructurada en las prácticas de exclusión y formas sutiles de control ejerce un gran impacto en la experiencia menstrual. Esta visión opresiva alimenta discursos que fracturan y enajenan los cuerpos, a través de la imposición de normas y estigmas, se establece un panorama limitado y desvalorizado.

Las cartografías de los estudiantes revelan las dominaciones sobre los cuerpos desde la experiencia menstrual, estas dominaciones, marcan y controlan los cuerpos según los estándares

impuestos por la sociedad y las estructuras de poder. Tal como lo menciona Almanza (mayo 2022) Nuestro cuerpo, como el mapa de un territorio conquistado, ha sido señalado con las banderas de los nombres de nuestros opresores (p.1). Es esencial desafiar y resistir esta violencia estructurada para construir una sociedad donde la experiencia menstrual sea acogida, valorada y libre de estigmas, permitiendo una verdadera emancipación y empoderamiento de los cuerpos menstruantes. Frente a esto (Cabnal & ACSUR-Las Segovias, FEMINISTA SIEMPRE, 2010) invita a:

Recuperar el cuerpo para defenderlo del embate histórico estructural que atenta contra él, se vuelve una lucha cotidiana e indispensable, porque el territorio cuerpo, ha sido milenariamente un territorio en disputa por los patriarcados, para asegurar su sostenibilidad desde y sobre el cuerpo de las mujeres. (p.22)

Es fundamental reconocer la importancia de comprender la menstruación desde una perspectiva histórica y contextualizada, esto implica abrir espacios y adoptar técnicas como el mapeo, que permiten a estudiantes y otras personas explorar su identidad y comprender las razones que la determinan. Según Pedraza (2009)

La experiencia humana como acto encarnado no es un elemento ahistórico y universal, ni puede invocarse como instancia antropológica estable; por el contrario, está localizada en la historia y en la cultura y obliga a prestar atención al hecho de que lo que sentimos y vemos del cuerpo no es universal ni constante, sino que está cultural y simbólicamente situado. Lo que percibimos y sentimos se expresa o se calla y anida en el cuerpo según el alcance de un lenguaje

socialmente construido y sintonizado con determinadas formas de conocimiento que ordena y legitima o descalifica el mundo emocional (158).

La forma en que se experimenta la menstruación en la actualidad está influenciada por estructuras y relaciones de poder que han establecido normas sobre cómo y cuándo se debe menstruar. Según Ramírez (2022) “Las violencias ejercidas y justificadas desde discursos esencialistas y fundamentalistas representan una vulneración del derecho a la dignidad humana” (p.144). Sin embargo, al explorar diversas representaciones de la menstruación, se tiene la oportunidad de desafiar las narrativas predominantes y descubrir otras formas de vivirla. Según (Almanza, 2022) la educación menstrual implica no solo comprender el ciclo menstrual, sino también romper con los patrones patriarcales y opresivos que lo rodean. Implica despatriarcalizar y descapitalizar más allá de simplemente cuestionar la autoridad médica y desafiar el poder de la industria farmacéutica. Se trata de un enfoque amplio y multidimensional que abarca aspectos políticos, sociales y culturales. Significa resistir y luchar por la autonomía, tanto en términos de decisiones sobre los cuerpos como en la preservación de la vida y la naturaleza. También implica cuestionar y desafiar los roles de género impuestos, así como sanar colectivamente tanto a nivel personal como en relación con el entorno. Además, destaca la importancia de recuperar el conocimiento y la conexión con el propio cuerpo y sus señales biológicas, reconociendo al útero como un espacio político. Al mismo tiempo, se enfatiza en la necesidad de evitar imponer nuevas normas y verdades rígidas sobre la feminidad y la sexualidad, y en cambio, abrazar la diversidad y las múltiples experiencias. También se destaca la importancia de reconocer y confrontar las opresiones que atraviesan las identidades. López (2001) hace mención de algunas reflexiones y las sitúa en el sentido de este cambio:

La niña ha de conocer y poder hablar de su cuerpo, de sus genitales: su vulva, su clítoris o su vagina con la serenidad que da el haberlas visto, reconocido, diferenciado. Porque cada una es única, también con los ritmos de sus reglas.

No hay ningún motivo, que no sea cultural, para que no haya visto su vagina, sentido su cuello del útero; si lo conoce no llegara la regla por un lugar secreto, vacío de representaciones, sino por una parte de su cuerpo familiar. No hay que esperar al pene para descubrir “lo oscuro” porque esa oscuridad será claridad, reconocimiento.

Si no tiene esa experiencia con su cuerpo antes de la llegada de la menstruación va a ser difícil combatir los mitos y estos no los tienen que deshacer los profesionales de la salud, sino las madres, las mujeres cercanas a la niña. Solo así podremos cambiar las imposiciones de la cultura (p.23).

Así, el cuerpo y la menstruación se transforman en espacios de reflexión, discusión y acción, tanto en temas relacionados con la salud y la sexualidad como en la percepción de la identidad, a la vez que en la vivencia corporal. En el contexto actual, el hecho de que la menstruación sea objeto de debate indica que algunos tabúes están siendo derribados y que los asuntos relacionados con ella ya no se mantienen en secreto o en clandestinidad.

Por otro lado, los mapas participativos ejemplificaron la representación de la realidad circundante de la menstruación en los cuerpos, el ser humano ha buscado representar el mundo a través de diversas formas creativas, como narraciones, arte, escritura etc. Esta forma de producción humana ayuda a comprender el entorno. Según (Barragán, 2016) “realidades que

pueden comprenderse de acuerdo con las representaciones socioculturales de quien realiza el gráfico y de quien lo lee; es decir, lo que se representa es un sistema relacional de comprensión del mundo” (p.249). Las cualidades de expresión se conectaron entre sí para reflejar la relación del cuerpo como un territorio primordial en el que se entrelazan dinámicamente los impulsos internos y las circunstancias externas del entorno.

En las cartografías creadas por los estudiantes, se promovió la participación activa de la mayoría, lo que permitió que a través de sus representaciones gráficas se revelara una visión más amplia y diversa de sus necesidades. Estas representaciones no se limitaron solo a acciones productivas, también se abarcaron emociones, pensamientos, recuerdos y narrativas personales, así como preferencias y objetos cargados de significado. Este fue un ejercicio enriquecedor porque permitió la interacción entre compañeros, favoreciendo la expresión de las opiniones y la creación de acuerdos para poder representar las ideas de todos los miembros del grupo. Además, comprender las tensiones que emergen desde las subjetividades es uno de los ejes importantes de toda construcción colectiva de los mapas. Según (Guattari,1996 citado por Gaitán, 2022) los componentes que influyen en la producción de subjetividad pueden ser tanto significantes (familia, educación, religión, arte, etc.) como a-significantes (máquinas tecnológicas de información y comunicación). Estos componentes operan en diversos aspectos de la subjetividad humana, como la memoria, el pensamiento, el inconsciente, la sensibilidad y los afectos. Para este autor lo importante no es simplemente confrontar nuevos medios de expresión, sino interactuar con vectores de subjetivación que implican la relación entre individuo, grupo, máquina y múltiples intercambios. Estas representaciones dan oportunidades para reconstruir una corporeidad existencial, superar patrones repetitivos y resingularizarse. La interacción con estos

vectores da lugar a múltiples configuraciones de subjetivación, múltiples "cartografías" y múltiples formas de corporalidades (Guattari, 1996 citado por Gaitán , 2022).

Un vector de subjetivación, según (Deleuze y Guattari, 1996 citado por Gaitán, 2022) puede entenderse como un elemento o conjunto de representaciones que hacen parte de subjetividades colectivas, y que tienen incidencia en la producción de subjetividad, como, por ejemplo, los estereotipos imágenes y discursos promulgados a través de los medios masivos de comunicación, que modelan el modo de vida de los sujetos.

En cuanto al ejercicio consistió en haber establecido un lugar territorializado ya que se plantea que el cuerpo también se concibe como un territorio que interioriza a partir de lo que experimenta esto juega un papel fundamental en la estructuración de lo que se considera como lo subjetivo. Esto se evidencia en los procesos personales y en la consolidación de la propia identidad se adhiere a una identidad grupal. Asimismo, se plantea cómo este yo personal y social puede expresarse a través de la corporalidad, esta experiencia se lleva a cabo a través del cuerpo, que se ve afectado emocionalmente y donde se almacenan las memorias. Por esta razón, en este trabajo se considera al cuerpo como una parte integral del "territorio existencial" del que habla Guattari (1996).

En el ejercicio de establecer un lugar territorializado y reconocer al cuerpo como un territorio que interioriza experiencias, se resalta la importancia de plasmar en papel las connotaciones relacionadas con la menstruación. Esta reflexión lleva a considerar el desafío corporal que las corporalidades representadas en las cartografías deben enfrentar, a partir de ello es crucial tomar conciencia de lo que se representa, ya que esto abre nuevas perspectivas y permite que estas corporalidades sean visibles desde posturas ideológicas transformadoras. Al

explorar estas perspectivas, se busca construir narrativas más coherentes con la transformación social y fomentar una mayor conciencia sobre la menstruación y la corporalidad, esta toma de conciencia también implica la complejización de la subjetividad, potenciando la creatividad y posibilitando procesos de desterritorialización y reterritorialización. Sin embargo, se plantea que el desafío en relación con el contexto de los dispositivos de control seguirá amenazando con disolver las formas de identidad y territorialidad, requiriendo un esfuerzo constante por superar la superposición de subjetivaciones heterogéneas, que tienen diferentes alcances y consistencias, y que están relacionadas con prácticas actuales y sistemas abstractos como el discurso, sistemas de creencias y sistemas económicos. Según (Calafell, 2022)

No es un dato menor que este sector haya monopolizado el mercado económico e informacional en los últimos cincuenta años. Ni tampoco es casual que durante todo este tiempo haya sido el único en transmitir competencias y aptitudes educativas en torno al ciclo menstrual. (...) ha afianzado la creencia de que el único cuerpo menstruante posible consumible y visible- es aquel cuerpo sucio, fallido e indisciplinado sobre el cual es necesario re-escribir discursiva y performativamente la imagen-idea de un cuerpo heteronormado, activo, sonriente e inmaculado. (p.56).

Debido a estos discursos o sistemas aún persisten normas restrictivas que se disfrazan con un tono aparentemente empoderador en torno a la experiencia menstrual, estas expresiones enmascaradas incluyen frases como "No te detengas", "ser mujer tu mayor poder" y "vive sin límites". Aunque estas palabras suenan alentadoras, detrás de ellas se ocultan limitaciones y estereotipos que continúan afectando la percepción y comprensión de la menstruación en la

sociedad, estas lógicas continúan eliminando la capacidad de concebir diversas realidades en la experiencia de la menstruación. Según freire (2005)

De ahí que los opresores desarrollen una serie de recursos mediante los cuales proponen a la “admiración” de las masas conquistadas y oprimidas un mundo falso. Un mundo de engaños que, alineándolas más aún, las mantenga en un estado de pasividad frente a él. De ahí que, en la acción de conquistas, no sea posible presentar el mundo como problema, sino por el contrario, como algo dado, como algo estático al cual los hombres se deben ajustar (p.125).

Es así como se expresa la idea de que la falsa "admiración" por parte de los opresores no puede llevar a una verdadera acción liberadora, en lugar de empoderar a las masas, su intención es convertirlas en meros espectadores divididos, pasivos y enajenados. En la “aproximación” manipuladora (llegar hasta ellas para mantenerlas alienadas) no se representa una comunicación genuina, sino que utiliza comunicados, depósitos y mitos para mantener la opresión. Algunos ejemplos respecto a los mitos identificados entre los participantes de este proyecto están relacionados con prohibiciones a las mujeres durante su estado menstruante en la elaboración de alimentos, la higiene o lavado, el contacto con seres vivos, la actividad física, la práctica de sexo y la idea de que están irritables y enfadadas durante ese periodo.

Para comprender y valorar este cuerpo, es necesario reapropiarse del concepto de “abyección” ya que puede utilizarse para explorar lo grotesco, lo desagradable o lo oscuro, desafiando las normas y expectativas sociales a través de enfoques educativos inclusivos, lo cual permite poner en cuestionar el porqué de la marginalidad, lo que puede dar más claridad e interés de resaltar las experiencias menstruales. siguiendo a Foucault “a las resistencias que esa misma

enculturación corporal comporta, a la contestación y las transformaciones que los individuos ponen en marcha, consciente o inconscientemente, frente a su cultura. Supone, por tanto, no ocultar sino mostrar y contextualizar las con tradiciones y conflictos y, en definitiva, la complejidad de las diferentes experiencias” (Foucault, 1977 citado por Esteban, 2013, p.14). Así, la reinterpretación de la menstruación desde una perspectiva integral, más allá de su función reproductiva, busca promover el autoconocimiento, la autoexploración y el autocuidado como medios para reclamar el saber y poder corporal que ha sido considerado apropiado e ideológicamente dominado por otros.

Por lo tanto, se enfatiza en la importancia de comprender que el cuerpo como territorio va más allá de su aspecto físico y espacial, que en el proceso de reterritorialización implica una expresión que trasciende los aspectos tangibles y se relaciona con la sensibilidad y la conciencia, en este contexto, cobra relevancia la función y el lenguaje estético e histórico. Estos elementos permiten comprender que la construcción de un espacio habitacional como el cuerpo no se limita únicamente a sus características físicas, sino que también involucra construcciones simbólicas y representaciones que le otorgan significado.

Discusión Itinerarios Menstruales

Según la mayoría de los relatos proporcionados por los estudiantes, se pone de manifiesto que la regulación del cuerpo está arraigada en dinámicas impuestas por las sociedades normativas, a través de las manifestaciones basadas en sus propias experiencias menstruales, se confirma históricamente la persistencia del silenciamiento u ocultamiento de la menstruación, lo que también invisibiliza otros aspectos que merecen una mayor atención, como la salud, la sexualidad y hasta afectación de las emociones. Según Corvalán y Maestre (2017) “A partir de la

lectura desde los itinerarios corporales menstruantes se permite construir la realidad social desde las voces y subjetividades que afloran en relación con lo menstrual, la corporalidad, el género, entre otros” (p.82).

La regulación de estos cuerpos menstruantes sucede dentro de sentimientos de culpa, vergüenza o sufrimiento, pues estas personas relatan como las primeras menarquias marcaron y determinaron los modos y las formas de llevarse a cabo la experiencia menstrual, siempre enmarcada en la manera adecuada de solventar el sangrado desde la heteronorma. Se da cuenta de cómo esas experiencias, lejos de haber quedado en un pasado, constituyen también un presente en relación a las vivencias del propio cuerpo que este trabajo intenta recuperar. En las narrativas de las experiencias menstruales se revelan que sus dificultades circundan en el dolor dejando una herida o un trauma inscrito en los cuerpos de las personas, si se tiene en cuenta que las experiencias relatadas ocurrieron cuando estas personas menstruantes tenían entre 12 y 15 años, resulta evidente que las consecuencias en la formación de una adolescente en desarrollo son heridas marcadas que pueden dejar una profunda huella. Surge entonces la incertidumbre, la inestabilidad de la identidad, de lo que está ocurriendo y de lo que se manifiesta, esto pone en duda la relación dialógica entre el cuerpo y el entorno, ya que se acepta que este proceso debe mantenerse oculto y transcurrir en la esfera de lo íntimo, en lo que se encuentra "adentro". Según Barone (2021) “La ocultación perfecta de la sangre menstrual claramente no es solo del orden de lo verbal, sino que los movimientos realizados esos días en el espacio público-político no deben disrumpir el orden social establecido” (p.4). La situación de no revelar, no expresar ni enseñar se asocia, en consecuencia, a un ámbito de lo oculto o prohibido desde una perspectiva social y cultural. Estos aspectos, con su carga simbólica, contienen representaciones de lo que es posible hacer, decir, mostrar y sentir. Según (Tarzibachi, 2017-2018) la menstruación asociada a una

herida, algo sucio que no seca quedando invisible, indica el estatus de un cuerpo fuera de control que requiere ser vigilado y disimulado. Y, en consecuencia, la vergüenza se manifiesta como estructura primaria de la experiencia vivida.

De igual manera, en las historias biográficas de la mayoría de estos itinerarios menstruales, se ha destacado consistentemente la presencia de personas que acompañaron el proceso de menarquía, es decir, la primera menstruación. En su mayoría, estas personas han sido las madres, abuelas y hermanas, como si se tratase de una responsabilidad vinculada al género. Algo como lo que menciona López (2001) “Debemos de recuperar, unas con otras, sin distinción de edad, la transmisión de experiencias de mujer a mujer, de cuerpo a cuerpo, rompiendo también lo establecido” (p. 23). Las mujeres han sido respaldadas en la confianza, seguridad, escucha y aliento por parte de estas personas que son la primera fuente de apoyo en la familia, Por ejemplo, en estos itinerarios, el hogar no se define por sus elementos materiales, sino por las emociones, pensamientos, recuerdos y narrativas que se experimentan en él, es un lugar que acoge la complejidad de la experiencia de menstruar, donde se pueden expresar y compartir aspectos tanto prácticos como emocionales. Sin embargo, la importancia recae en los sujetos que se encuentran a comunicarse porque allí solo se puede realizar la colaboración. Esto implica un sentido de unión y colaboración para (Freire, 2005) quien menciona, “la unión de los oprimidos, la acción solidaria entre si sin importar cuales sean los niveles reales en que estos se encuentren como tales, implica, indiscutiblemente, una conciencia de clase” (p.159). Esta fue una pequeña pero valiosa aproximación cuando varios de los estudiantes hombres que transcribieron las historias de sus mujeres cercanas enfatizaron en la importancia que había teniendo este ejercicio para su aprendizaje, porque comprendían de la empatía que debían tener de su parte frente al tema, ya que antes se habían mantenido al margen, ahora se encontraban dispuestos a dialogar.

Un aspecto fundamental acerca del compartir la palabra, considerado como origen de la comunicación, es su capacidad para ser un punto de encuentro y reconocimiento entre las conciencias. Según Freire (2005)

La palabra viva es dialogo existencial. Expresa y elabora el mundo en comunicación y colaboración. El dialogo autentico reconocimiento del otro y reconocimiento de si en el otro, es decisión y compromiso de colaborar en la construcción del mundo común” (p.16).

Así, la palabra debe ser parte esencial de la comunicación, permitiendo establecer un sentir común sobre una realidad que como la menstruación no puede ser observada de forma mecánica, simplista u ordenada, sino que se presente en la complejidad de su constante devenir y como una realidad compartida. Lo que en palabras de Cabnal es: “Creo en esa hermosa posibilidad de los cuerpos plurales, que se convocan en relaciones de armonía, en relaciones afectivas, en relaciones de saberes, en relaciones de complicidades, que reconocemos hoy como está el actual sistema y como se reconfiguran las opresiones contra nuestros cuerpos, pero luego también como esas complicidades también pueden acuerparse para emanciparnos y para aportar al tejido de la vida a la construcción de una nueva vida y otro mundo posible ” (Canal UChile Indígena, 2017, 3m35s).

En el contexto del feminismo comunitario, se reconoce la estrecha relación entre pensamiento, palabra y acción, enfatizando la importancia de establecer conexiones intelectuales con otras mujeres. Se sostiene con firmeza que esto es beneficioso para todas, ya que impulsa la creación de espacios y encuentros que fomentan la reflexión colectiva, la valentía para desafiar estructuras establecidas y la colaboración conjunta para proponer una nueva forma de vida. De

esta manera en la concienciación que propone (Freire, 2010) procura dar al hombre la oportunidad de redescubrirse mientras asume reflexivamente el propio proceso en que él se va descubriendo manifestando y configurando.

Para concluir, se presentan los puntos de encuentro identificados entre los tres aspectos (cuestionario, cartografía corporal e itinerario menstrual) y las teorías base (pedagogía de la liberación, educación corporal y feminismo comunitario).

Empoderamiento y Conciencia. Las tres teorías enfatizan la importancia de empoderar a las mujeres y fomentar una mayor conciencia sobre su cuerpo y la menstruación. Esto implica romper con la desinformación y la manipulación que en el cuestionario se evidencio, reconocer la subjetividad en la educación corporal y la experiencia fenomenológica en la cartografía corporal, y promover una toma de conciencia colectiva en el feminismo comunitario.

Superación de la Opresión y la Violencia. Tanto la pedagogía crítica y de liberación como el feminismo comunitario abordan la superación de la opresión patriarcal y la violencia de género. Esto se conecta con la cartografía corporal, que explora la influencia del control y la opresión en el cuerpo, y con el itinerario menstrual que enfrenta las dificultades y desafíos menstruales causados por estereotipos y estructuras sociales opresivas.

Valoración de la Subjetividad y la Experiencia Personal. La educación corporal y el enfoque fenomenológico en la experiencia destacan la importancia de reconocer la subjetividad y la vivencia personal en relación con el cuerpo y la menstruación. Esto se refleja en la cartografía corporal y el itinerario menstrual, donde se busca dar voz a las experiencias personales y colectivas de las mujeres.

Importancia de la Comunidad y la Colaboración: El feminismo comunitario destaca la reciprocidad y la comunión entre mujeres para abordar los desafíos menstruales. Esto encuentra resonancia en el cuestionario que resalta la unión y la importancia de la colaboración en la educación menstrual, así como en la cartografía corporal que busca representar y empoderar a las mujeres a través de una mirada colectiva.

Reflexión Sobre la Representación y el Empoderamiento Corporal: La cartografía corporal aborda la representación y el empoderamiento corporal, aspectos que también son relevantes para el feminismo comunitario que reconoce y defiende el cuerpo como territorio. Ambas perspectivas buscan romper con las imágenes y concepciones negativas del cuerpo femenino, promoviendo una visión política frente al cuerpo.

En conjunto, estas teorías pueden desencadenar un cambio cultural significativo y llevar hacia una sociedad que valora y respeta la menstruación como parte integral de la experiencia corporal.

Reflejo Reflexión y Apertura de Posibilidades

Tras la revisión de las actividades realizadas y registradas en el diario de campo se revelan varios puntos. En primer lugar, se menciona que los hombres son más sensibles. se distingue que las clases han permitido a los hombres conectarse con su sensibilidad de una manera que quizás no hayan experimentado antes. Se enfatiza que las clases ayudan a los participantes a acercarse a sí mismos, a través de actividades como meditar para conectar con el propio niño interior, los hombres han tenido la oportunidad de explorar aspectos de su propia identidad y emociones. Esto ha llevado a un mayor autoconocimiento y comprensión personal.

Estos momentos de introspección pueden haber contribuido a que los hombres sean más conscientes y receptivos a sus propias emociones.

En segundo lugar, se menciona la importancia de cambiar los pensamientos y las formas de hablar sobre la menstruación desde la primera clase. Independientemente de las diferencias entre hombres y mujeres, se enfatiza que todos pueden ampliar su conocimiento sobre el tema. Esto demuestra una apertura y disposición a aprender y comprender la experiencia de la menstruación, reconociendo su importancia para las mujeres y para la nueva sociedad.

Además, se destaca la importancia de la escucha y la empatía en las clases. Al socializar y escucharse atentamente entre sí, los participantes han logrado conocerse mejor y comprender la importancia de reconocer y respetar las emociones de los demás. Esto sugiere un ambiente de apoyo y colaboración en el que los hombres pueden aprender a comprender y relacionarse con las experiencias de las mujeres en torno a la menstruación.

Se pudo observar cómo los estudiantes, actores principales del proyecto, experimentaron un avance significativo en su percepción y sensibilización respecto a la menstruación. Aunque la intervención fue de corta duración y con pocas sesiones, se logró un impacto importante, debido a que, en un principio, muchos estudiantes mostraron una actitud apática o incluso en el discurso persistían prejuicios arraigados sobre la menstruación, lo que mantenía aún la consideración de ser un tema tabú en ellos, sin embargo, a medida que se adentraron en las discusiones y reflexiones, comenzaron a cuestionar sus propias creencias y actitudes. La sensibilización los llevó a comprender que las desigualdades y estereotipos asociados a la menstruación eran construcciones sociales y no una verdad absoluta. La dificultad de cambiar creencias o percepciones instauradas en los estudiantes es comprensible y destaca aún más la importancia de

invertir tiempo suficiente en el proceso de sensibilización y de educación ampliando las oportunidades entre edades, géneros y círculos sociales. Al brindar a los estudiantes un espacio para expresar sus dudas, inquietudes y experiencias, se crea un ambiente propicio para una transformación más significativa.

La sensibilización ha generado un cambio en la forma en que los estudiantes entienden la menstruación y en cómo perciben la realidad de las personas como cuerpos menstruantes, se dio un mayor valor a las experiencias y sentimientos asociados con este proceso, los estudiantes se mostraron más abiertos a escuchar y respetar las vivencias de las personas menstruantes, lo que propició un ambiente de empatía y comprensión, además, el proceso de sensibilización despertó un interés por aprender más sobre el tema y promovió una participación activa. Los estudiantes se dieron la oportunidad de sentir y pensar desde otra mirada la menstruación, dispuestos a compartir lo aprendido con sus pares y promover una visión más inclusiva y respetuosa sobre la menstruación.

Este acierto alcanzado es fundamental, ya que sienta las bases para continuar trabajando en el fomento del reconocimiento de la menstruación desde sus múltiples y diversos enfoques, para el caso de este trabajo a través de la intervención, lo que antes era motivo de indiferencia y se encontraba cautivo poco a poco se fue abriendo y expuesta a la luz la menstruación se presenta como un símbolo poderoso de recuperación y defensa del cuerpo, convirtiéndose en un territorio con la capacidad de expresarse y manifestarse en el mundo.

A pesar del impacto significativo, el proceso de sensibilización sobre la menstruación enfrentó desafíos que afectaron la capacidad de lograr una sensibilización plena en los estudiantes, uno de los inconvenientes más notorios fue el poco tiempo de intervención. Al ser la

menstruación un tema complejo que requiere una comprensión amplia, desafortunadamente, algunos temas importantes quedaron fuera del alcance del proyecto y ciertas discusiones y reflexiones no pudieron ser abordadas a fondo como se esperaba, lo que dejó el proceso incompleto, de igual manera, no se pudo realizar un seguimiento exhaustivo que garantizara la totalidad de los alcances de la propuesta, esta limitación lleva a reflexionar sobre la importancia de reestructurar el tiempo de intervención en futuros proyectos, para asegurar que haya suficiente espacio para profundizar y consolidar los avances logrados.

A través de la experiencia, se reconoce la importancia de destinar todos los recursos necesarios para alcanzar una sensibilización efectiva, una conciencia crítica y un pronunciamiento. Sin embargo, esta propuesta acontece como la oruga que espera ser mariposa, representa una invitación abierta hacia los futuros proyectos y acciones que promuevan el empoderamiento de las personas menstruantes. A través de la sensibilización lograda en el proyecto realizado, se ha abonado un espacio propicio para dialogar abiertamente sobre la menstruación y seguir cultivando una educación que contribuye al cambio y la transformación social.

Esto es gratificante, pero también es motivo de compromiso para que el trabajo no se detenga aquí, tal como la oruga necesita tiempo para transformarse en mariposa, la transformación social y cultural hacia una mayor comprensión y aceptación de la menstruación requerirá persistencia y dedicación continua de todos quienes hagan parte del acto educativo. Es importante partir de lo aprendido y los adelantos alcanzados en este proyecto para inspirar y fortalecer futuras iniciativas en la lucha por el reconocimiento de la menstruación. Es una prueba de que la sensibilización y la educación pueden generar cambios reales y transformadores en la

percepción de temas tabúes y estigmatizados. Sin embargo, es fundamental continuar con determinación y perseverancia para seguir avanzando en este camino, hacia una sociedad que valore y se interese en la menstruación como parte esencial de la identidad y experiencia humana de manera significativa.

El proyecto ha marcado un progreso significativo que durante su desarrollo ha impulsado una visión más integral de la menstruación y se ha convertido también en un hito revelador al abordar la importancia de las corporalidades menstruantes en el ámbito académico, es un punto de partida crucial para seguir abordando este tema desde la licenciatura. Los resultados emanados hasta el momento deben servir como una fuente de motivación para seguir explorando y profundizando en el estudio de este tema enfrentando nuevos desafíos. Algunas consideraciones para la disciplina de la educación física tienen que ver con abrir el abanico de posibilidades para comprender el cuerpo desde otras posturas u otras acciones de las ciencias sociales como sustentos valiosos que pueden soportar una educación más integral. La incorporación de perspectivas socioculturales y de género permitirá trascender las visiones tradicionales y funcionales del cuerpo en la sociedad. Al reconocer la importancia de la diversidad corporal y la multiplicidad de identidades, se podrá crear un ambiente inclusivo y respetuoso en el ámbito educativo. Asimismo, es fundamental una educación física que incorpore otras propuestas derivadas de este proyecto, como la educación en salud menstrual, la interocepción cíclica, la sexualidad femenina, la alfabetización corporal, incluso terapia menstrual, o violencia menstrual por nombrar algunos, esto enriquecerá el campo. Estas propuestas promueven el empoderamiento, el bienestar y la comprensión integral del cuerpo, creando una educación más inclusiva y consciente para los estudiantes.

Como docente en la práctica, esta experiencia ha sido un desafío personal que abraza una ideología menstrual arraigada en el ser como mujer, madre y futura docente. A pesar de las incertidumbres y obstáculos encontrados durante las prácticas, el amor por acompañar los procesos menstruales persiste, la motivación a vivir, sentir, compartir, sanar y crear historias menstruales en espacios seguros que promuevan acciones de cambio.

La satisfacción proviene de haber invertido tiempo y dedicación en la creación de esta propuesta, donde el amor se presenta como un acto valiente, un compromiso con los demás y con la causa de la liberación menstrual. Este compromiso implica una fe en el poder de crear y transformar, así como la humildad para llegar a la comunidad en un sentido recíproco de servicio, buscando crecer en el encuentro con los demás y ser más mediante la comunión con ellos.

En esta travesía, la esperanza florece en la inconclusión del ser humano, incitando a continuar en una búsqueda constante que se nutre en la comunión con los demás. El diálogo se convierte en una herramienta poderosa en este proceso, ya que se sostiene de un pensar crítico y se fomenta a través de la comunicación que cuestiona e inquieta, propiciando preguntas y problematizando las realidades circundantes. La humildad, la fe, el amor y la esperanza se entrelazan en esta experiencia, transformando el diálogo en una relación horizontal basada en la confianza, esta confianza se construye a través del testimonio de las intenciones reales y concretas hacia los demás, lo que hace sentir cada vez más unidos en la exploración conjunta del mundo.

Como docente, se reconoce que esta propuesta no representa un camino fácil, pero es una fuente de inspiración para seguir adelante con pasión y una sincera convicción en la búsqueda de

especialización en futuros estudios y como un proyecto de vida. Además, se espera que la propuesta se pueda proyectar como un semillero de investigación, un colectivo u otro proceso académico dentro de la universidad. A través de este enfoque menstrual, se espera que las personas tomen acción y poder sobre lo que sucede en el cuerpo y lo defiendan como un territorio que merece ser conocido y cuidado desde la diversidad de las experiencias menstruales y contribuya a una sociedad más sensible consciente y política. En este viaje, resiste el compromiso a seguir aprendiendo, creciendo y buscando nuevas formas de llevar a cabo esta importante misión educativa.

Referencias

- Osorio , D., & Guerrero, J. (2012-2013). Repensar la educación física actual: Reflexiones epistemológicas desde la teoría crítica decolonial. *Revista Interacción*, 141-155.
- Agencia de Calidad de la Educación. (2017). Guía de Uso: Evaluación Formativa Evaluando clase a clase para mejorar el aprendizaje. Santiago de Chile.
- Almanza, E. (mayo 2022). HACER GENEALOGÍA DE LA MENSTRUACIÓN: HACIA UNA EDUCACIÓN MENSTRUAL DECOLONIAL . *Ponencia presentada en el 2º Encuentro de Educación, Salud y Activismo Menstrual*. Guadalajara .
- Alvarado , J., Carrión , F., & Loja , M. (2021). “Lunas” como una solución económica, ecológica y social. *Killkana Sociales*, 5(1), 33-44.
doi:<https://doi.org/10.26871/killkanasocial.v5i1.673>
- Apple, M. (1986,2008). *Ideología y currículo* . Madrid : Ediciones akal.
- Barone, O. (2021). Teñir la ESI de rojo menstrual. *Praxis educativa*, 25(1), 1-16.
doi:<https://dx.doi.org/10.19137/praxiseducativa-2021-250117>
- Barone, O., & Rohatsch, M. (2020). Ciclo menstrual y sexualidad. *Revista de Educacion*, 1(21), 253- 267.
- Barragán, D. (2016). Cartografía social pedagógica: entre teoría e metodología. *Revista Colombiana de Educación*(70), 247-285.
- Blázquez , M., & Bolaños , E. (2017). Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual. *SALUD COLECTIVA*, 13(2), 253-265.
doi:10.18294/sc.2017.1204
- Breton, D. L. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: COLECCIÓN CULTURA Y SOCIEDAD.
- Cabnal , L. (2017). ENTREVISTA | Lorena Cabnal, feminista comunitaria indígena maya- xinka (parte 2). UChile Indígena. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=87DqYYiSro&t=218s>
- Cabnal , L., & ACSUR-Las Segovias. (2010). FEMINISTA SIEMPRE. *Asociación para la cooperación con el Sur*. Obtenido de www.acsur.org
- Cabnal, L. (17 de 02 de 2020). *Pikaramagazine*. Obtenido de <https://www.pikaramagazine.com/2020/02/defensa-y-recuperacion-del-territorio-de-la-sanacion-ancestral-originaria/#sdfootnote2sym>
- Cabnal, L. (s/f). Tzk’at, Red de Sanadoras Ancestrales del Feminismo Comunitario desde Iximulew Guatemala. *ecología política*, 100-104.

- Calafell, N. (2022). LOS CUERPOS (VISIBLES) EN PRÁCTICAS DE EDUCACIÓN MENSTRUAL. *Revista de Educación Año XIII*, 2(25), 53- 75.
- Carbajal , F., & Barone, O. (12 de junio de 2020). *Del tabú a la apropiación política de la menstruación Rojo, que te quiero roja*. Obtenido de Página 12 : <https://www.pagina12.com.ar/271491-rojo-que-te-quiero-roja>
- Castro-Gómez, S. (2000). Ciencias sociales, violencia epistémica y el problema de la "invención del otro". En E. Lander, *La colonialidad del saber: eurocentrismo y ciencias sociales. Perspectivas Latinoamericanas* (págs. 88-98). Buenos Aires, Argentina: Recuperado de: <http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/clacso/sur-sur/20100708034410/lander.pdf>.
- Citro, S. (2010). *Cuerpos Plurales. Antropología de y desde los cuerpos*. Buenos Aires: Editorial Biblos.
- Citro, S. (s/f). Cuerpos Significantes, nuevas travesías dialécticas. *Corpografías* , 10-41.
- Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo. (2017). Mapeando el cuerpo-territorio. Guía metodológica para mujeres que defienden sus territorios. Quito: CLACSO.
- Corporación de mujeres Ecofeministas COMUNITAR. (Mayo de 2019). Agenda de Paz de las Mujeres del Cauca Unidas, pactamos paz y exigimos justicia social . Popayán.
- Corvalán, A., & Maestre, A. (2017). Itinerarios de cuerpos menstruantes*. *Corpo-grafías: Estudios críticos de y desde los cuerpos*, 4(4), 77-91.
doi:<https://doi.org/10.14483/25909398.13663>
- Crisorio, R. (2013). EDUCACIÓN CORPORAL. *Cadernos de Formação RBCE*, 9-19.
- Cruz , D. (2020). Feminismos comunitarios territoriales de Abya Yala: mujeres organizadas contra las violencias y los despojos. *Revista Estudios Psicosociales Latinoamericanos*, 3(1), 88-107.
- Cruz , D. (2020). Nosotras como mujeres que somos: entre la desposesión, la insubordinación y la defensa de los cuerpos-territorios. (TESIS DOCTORADO). CENTRO DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS SUPERIORES EN ATROPOLOGÍA SOCIAL , San cristóbal de las casas, Chiapas .
- Cruz, D. (s/f). *Cartografías corporales: Una otra manera de re- conocer el mundo [Versión PDF]*. Obtenido de <https://docplayer.es/71400421-Cartografias-corporales-una-otra-manera-de-re-conocer-el-mundo-delmy-tania-cruz-hernandez.html>
- Cruz, D., & Jiménez, M. (2020). *Cuerpos, Territorios y feminismos Compilación latinoamericana de teorías, metodologías y prácticas políticas* (Primera ed.). Ecuador/México: EDICIONES ABYA-YALA.

- Eraverdeucr. (29 de enero de 2017). Especial: Territorio, cuerpo, tierra [video]. Youtube .
Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=6uUI-xWdSAk>
- Escobar, A. (2014). *Sentipensar con la tierra : nuevas lecturas sobre desarrollo, territorio y diferencia*. Medellín: CLACSO. Obtenido de
"http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/escpos-unaula/20170802050253/pdf_460.pdf"
- Esteban, M. (2013). *ANTROPOLOGÍA DEL CUERPO Género, itinerarios corporales, identidad y cambio* . Barcelona : edicions ballaterra .
- Federice, S. (2010). *Calibán y la bruja. Mujeres, cuerpo y acumulación originaria*. (M. S. Sánchez, Ed.) Madrid: Traficante de sueños.
- Felitti, K. (2016). El ciclo menstrual en el siglo XXI. Entre el mercado, la ecología y el poder femenino. *REVISTA LATINOAMERICANA Sexualidad, Salud y Sociedad*(22), 175-206.
- Fernández, F. (2002). EL ANÁLISIS DE CONTENIDO COMO AYUDA METODOLÓGICA PARA LA INVESTIGACIÓN. *Ciencias Sociales* , 35-53.
- Ferrada, J. (2019). *Sobre la noción de cuerpo en Maurice Merleau-Ponty*. Obtenido de Dialnet:
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7103142>
- Foucault, M. (1988). El sujeto y el poder. *Revista Mexicana de Sociología.*, 3-20. Obtenido de
Recuperado de: <https://www.jstor.org/stable/3540551?seq=1>
- Foucault, M. (2002). *Vigilar y castigar : nacimiento de la prisión*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores Argentina.
- Freire , P. (2005). *Pedagogía del oprimido* . México : Siglo XXI.
- Freire, P. (1997). *La educación como práctica de la libertad*. México: Siglo veintiuno editores.
- Freire, P. (2005). *Pedagogía del oprimido*. México, Mexico: Siglo XXI Editores.
- Gaitán , S. (2022). LA VOZ DEL TERRITORIO: LA VOCALIDAD LLANERA Y EL CUERPO CULTURAL COMO EXPRESIÓN DEL TERRITORIO EXISTENCIAL. *[Trabajo de grado Licenciatura]*. Universidad Pedagógica Nacional de Colombia, Bogotá.
- Galeano, M. (2018). *Estrategias de investigación social cualitativa. El giro en la mirada*. Medellín : Fondo Editorial FCSH.
- Gallo, L. (2009). EL CUERPO EN LA EDUCACIÓN DA QUÉ PENSAR PERSPECTIVAS HACIA UNA EDUCACIÓN CORPORAL. *Estudios pedagógicos*, XXXV(2), 231-241.
- Gallo, L. (2011). La Educación Corporal bajo la figura del acontecimiento. *Revista Educación física y deporte*, 30(2), 505-513.

- Gallo, L. (2016). Una didáctica performativa para educar (desde) el cuerpo*. *Revista Brasileira de CIÊNCIAS DO ESPORTE*, 39(2), 199-205. doi:dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2016.09.002
- Gallo, L. E. (2010). *Los discursos de la Educación Física contemporánea*. Armenia: Kinesis.
- Gallo, L., & Martínez, J. (2015). LÍNEAS PEDAGÓGICAS PARA UNA EDUCACIÓN CORPORAL . *CUADERNOS DE PESQUISA*, 45(157), 612-629.
- Gálvez, F. (2016). Una aproximación a los Itinerarios Corporales de la Menstruación. *Memoria de Título para optar al Título de Antropóloga Social*. Santiago , Chile .
- González , A. (2008). *LAS URGENCIAS DEL CURRÍCULO: APUNTES SOBRE LA FUNCIÓN EDUCADORA [Trabajo de grado Maestría en educación]*,. Academia , Bogotá.
Obtenido de
https://www.academia.edu/33877459/Tesis_Maestría_AMGF_las_urgencias_del_curriculo_pdf
- Guillo, M. (2014). Mujeres jóvenes y menstruación: Contracultura y resignificación del ciclo menstrual en el país vasco . En L. Casadó, & O. Romaní (Edits.), *Jóvenes, desigualdades y salud: vulnerabilidad y políticas públicas* (págs. 143-165). Publicacions de la Universitat Rovira y Virgili.
- INMUJERES, I. N. (2008). *Guía Metodológica para la sensibilización en género*. México: Talleres Gráficos de México.
- Jiménez, E. (2020). Disputa cuerpo=territorio en Abya Yala: de zonas de sacrificio a espacios de sanación. *Geopauta*, 4(4). doi:<https://doi.org/10.22481/rg.v4i4.7717>
- Kohen , M., & Meinardi , E. (2016). PROBLEMATIZANDO LAS ENSEÑANZAS SOBRE LA MENSTRUACIÓN EN LA ESCUELA: LO DISIMULADO, LO NEGATIVO, LO SILENCIADO. *Bio-grafía. Escritos sobre la Biología y su enseñanza*, 8(16), 179-183.
- López , F. (2002). El análisis de contenido como método de investigación. *XXI Revista de Educación* , 167-179.
- López, M. (2001). UNA COMPAÑERA FIEL. *meridiam Instituto Andaluz de la mujer*(20), 19-24.
- Martínez, A., & Soto, G. (2022). DIARIO DE CAMPO. En M. Sánchez , & A. Martínez , *Evaluación y aprendizaje en educación universitaria: Estrategias e instrumentos* (págs. 527-541). México : UNAM, Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia UNAM .
- Mies, M. (2019). *Patriarcado y acumulación a escala mundial*. Madrid : Traficante de sueños .
- Moreno, T., & Ramírez , A. (2022). EVALUACIÓN FORMATIVA Y RETROALIMENTACIÓN DEL APRENDIZAJE. En M. Sánchez , & A. Martínez , *Evaluación y aprendizaje en educación universitaria: estrategias e instrumentos* (págs.

- 65-79). México: UNAM, Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia.
- Mota, M. (2019). El tabú de la menstruación: símbolo de la represión sexual femenina. *Trabajo final de grado*. Montevideo.
- NEUROAPRENDE. (02 de Junio de 2020). *LA INTEROCEPCIÓN: EL OCTAVO SISTEMA SENSORIAL*. Obtenido de [Entrada de blog] : <https://neuroaprende.com/2020/06/02/la-interocepcion-el-ochavo-sistema-sensorial/>
- Noguera, A. (2017). *Geopoéticas del habitar sur (primera parte)*. Universidad Nacional de Colombia. Manizales: Boletín ambiental Instituto de Estudios Ambientales - IDEA.
- Oliveros, G. (2020). ¿Fin de un estigma? Análisis generacional sobre visiones de la menstruación y la copa menstrual en mujeres de clase media-alta en Bogotá. *Trabajo de grado*. Bogotá.
- Ordoñez, A. (2018). *Vivencia ecosomática*. Obtenido de Vivencia ecosomática: <https://www.vivenciaecosomatica.com/adriana-ordonez-ortiz/>
- Orobajo, O. C. (26 de marzo de 2021). Experiencia menstrual en comunidades muiscas. (I. Tijaro, Entrevistador)
- Parrondo, E. (s/f). Lo personal es político. *t&f*, 105-110.
- Pastor, A. (2023). Fenomenología queer y literatura: emociones, orientaciones y narrativas en Sara Ahmed. *eikasia Revista de filosofía*(114), 193-211.
- Pedraza, Z. (2009). EN CLAVE CORPORAL:: conocimiento, experiencia y condición humana. *Revista Colombiana de Antropología*, 45(1), 147-168. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105012398006>
- Porta, L., & Silva, M. (2019). “*La investigación cualitativa: El Análisis de Contenido en la investigación educativa*”. Obtenido de Anuario Digital De Investigación Educativa: <https://revistas.bibdigital.uccor.edu.ar/index.php/adv/article/view/3301>
- Ramírez, C. (2022). *Educación Menstrual Emancipadora Una vía para interpelar la misoginia expresada en el tabú menstrual*. Medellín: COLECCIÓN estímulos a la creación.
- Real Academia Española. (2020). *Real Academia Española*. Obtenido de Edición del Tricentenario : <https://dle.rae.es/encuentro%20?m=form>
- Rincón, L. (2021). Escarlata: Un ciclo menstrual consciente. [*Proyecto de grado Pregrado*]. Universidad Piloto de Colombia, Bogotá.
- Sánchez, M., & Martínez, A. (2022). *Evaluación y aprendizaje en educación universitaria: Estrategias e instrumentos*. México: UNAM, Coordinación de Universidad Abierta, Innovación Educativa y Educación a Distancia UNAM.

- Santos , B. (2017). No habrá liberación en tanto la dominación siga articulada y la resistencia fragmentada. *ConCienciaSocial* . (M. I. Peralta*, Entrevistador) Revista digital de Trabajo Social. Obtenido de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/ConCienciaSocial/>
- Santos, B. d. (2010). *Descolonizar el saber, reinventar el poder* . Montevideo : Ediciones Trilce .
- Segato, R. (02 de Mayo de 2014). EL SEXO Y LA NORMA: FRENTE ESTATAL, PATRIARCADO, DESPOSESIÓN, COLONIDAD. *Revista Estudios Feministas*, 22(2), 593-616.
- Segato, R. (2016). *La guerra contra las mujeres* . Madrid : Traficante de sueños .
- Tarziabachi, E. (2017-2018). Menstruar también es político . *BORDES, REVISTA DE POLÍTICA, DERECHO Y SOCIEDAD*, 35-45.
- Urbani , L., & López, A. (2023). *Educación menstrual lunática*. Obtenido de Educación menstrual lunática: <http://educacionmenstrual.com.ar/>
- Valadez, E. (2019). *Menstruativismo: una herramienta para la agencia de las mujeres menstruantes*. Chiapas: COLECCIÓN Thesis Digital.
- VALDÉS , G. (2017). MUJERES EN CÍRCULOS ECOFEMINISTAS EN GUADALAJARA: CUERPO, EXPERIENCIA Y SANACIÓN [Tesis de doctorado], CENTRO DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS SUPERIORES EN ANTROPOLOGÍA SOCIAL. *CENTRO DE INVESTIGACIONES Y ESTUDIOS SUPERIORES EN ANTROPOLOGÍA SOCIAL PROGRAMA DE DOCTORADO EN CIENCIAS SOCIALES*. Repositorio Institucional de CIESAS, Guadalajara, Jalisco.
- Vásquez , M., & Carrasco , A. (2017). SIGNIFICADOS Y PRÁCTICAS CULTURALES DE LA MENSTRUACIÓN EN MUJERES AYMARA DEL NORTE DE CHILE. UN APOORTE DESDE EL GÉNERO A LOS ESTUDIOS ANTROPOLÓGICOS DE LA SANGRE MENSTRUAL. *Chungara, Revista de Antropología Chilena*, 49(1), 99-108.
- Virgilí, D. (2014). REFLEXIONES TEÓRICO-METODOLÓGICAS SOBRE SENSIBILIZACIÓN Y CAPACITACIÓN EN GÉNERO. APUNTES DE UNA PROPUESTA PARA SU IMPLEMENTACIÓN EN CONTEXTOS GRUALES. *LA VENTANA*(40).
- Walsh, C. (2020). En A. Ortega, & M. Lang (Edits.), *GRITOS, GRIETAS Y SIEMBRAS DE NUESTROS TERRITORIOS DEL SUR* Catherine Walsh y el pensamiento crítico-decolonial en América Latina. Quito: Ediciones Abya-Yala.

Anexos

Anexo 1 Análisis de contenido. Variables y frecuencias de los resultados de los cuestionarios, cartografías corporales e itinerarios menstruales

https://drive.google.com/file/d/1U2Ajah0OvZ5V_igtMD6La1thvXvJoZwF/view?usp=sharing

Anexo 2 Fotografías Cartografías corporales

Figura 12

Cartografías Corporales



Nota. Cartografías corporales realizadas por los estudiantes de I Y X Semestre LEF- UPN

Anexo 3 Diarios de campo de los acuerpamientos

https://drive.google.com/file/d/1DrsLGcw7_laJO9x0i8ZSzaidCt2pRUKG/view?usp=sharing