

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

Impacto social y cultural de la menstruación en Ecuador
Proyecto de investigación

Sofía Carolina Castillo Álvarez
Valeska Jael Jarrín Cevallos

Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Trabajo de titulación presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas

Quito, 11 de mayo de 2018

Universidad San Francisco de Quito USFQ
COLEGIO DE COMUNICACIÓN Y ARTES CONTEMPORÁNEAS

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

Impacto social y cultural de la menstruación en Ecuador

Sofía Carolina Castillo Álvarez

Valeska Jael Jarrín Cevallos

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

María Gabriela Falconí Jaramillo M.A

Firma del profesor

Quito, 11 de mayo de 2018

Derechos de Autor

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma del estudiante: _____

Nombres y apellidos: Sofía Carolina Castillo Álvarez

Código: 00124325

Cédula de Identidad: 1726915570

Lugar y fecha: Quito, mayo de 2018

Firma del estudiante: _____

Nombres y apellidos: Valeska Jael Jarrín Cevallos

Código: 00124797

Cédula de Identidad: 1717395600

Lugar y fecha: Quito, 11 de mayo de 2018

RESUMEN

El presente trabajo de titulación consiste en la investigación de un marco teórico nacional e internacional sobre el impacto social y cultural de la menstruación y el desarrollo de una campaña de marketing social que busca cambiar la perspectiva sobre la educación sexual en jóvenes y adultos para tratarla sin tabúes, enfocados en erradicar los estigmas médicos, sociales y culturales de la menstruación. Para esto se desarrolló la iniciativa “Rompe la Regla, por una menstruación libre de tabúes” a través de cuatro capacitaciones, tres actividades BTLs, un evento de apertura y uno de cierre, un evento de recaudación de fondos, un activismo, un recorrido en medios de comunicación y la difusión de la campaña en medios digitales. Se plantearon dos aliados estratégicos para la implementación de la campaña, la Unidad Educativa Thomas Jefferson y la Fundación CEMOPLAF, con quienes se trabajó durante todo el proceso de esta.

Palabras claves: menstruación, menarquía, educación sexual, sexualidad, tabú, eufemismos, estigmas, estereotipos, marketing social.

ABSTRACT

The present work consists in the investigation of a national and international theoretical framework on the social and cultural impact of menstruation and the development of a social marketing campaign that seeks to change the perspective on sexual education in young people and adults to treat it without taboos, focused on eradicating the medical, social and cultural stigmas of menstruation. For this, the initiative "Rompe la Regla, por una menstruación libre de tabúes" was developed through four trainings, three BTL activities, an opening and closing event, a fundraising event, an activism, a tour in media and the dissemination of the campaign in digital media. Two strategic allies were proposed for the implementation of the campaign, the Thomas Jefferson Educational Unit and the CEMOPLAF Foundation, with whom the entire process was worked on.

Keywords: menstruation, menarche, sexual education, sexuality, taboo, euphemisms, stigmas, stereotypes, social marketing.

DEDICATORIA

Sofía Carolina Castillo Álvarez

En honor a Dios por ser mi fuerza y mi fundamento, por dotarme de capacidades únicas y de talentos, por ayudarme a alcanzar todas mis metas y caminar conmigo de la mano a lo largo de mi vida. Con amor, a mis padres por el esfuerzo que han hecho para darme la mejor educación, por apoyarme incondicionalmente, por ser mi sustento, por inculcarme valores y enseñarme a ser perseverante. A mi madre Mónica, por ser una mujer ejemplar, mi mejor amiga y confidente. A mi padre Víctor, por cuidarme y velar por mi bienestar en todo momento. A mi hermano Cristian, por su paciencia, corazón bondadoso y ser un apoyo para mí. A mi abuelita Julita, por haberme cuidado desde pequeña y enseñarme el verdadero significado del amor. A mi abuelito Jorgito, por darme tantas enseñanzas de vida, demostrarme que ninguna limitación es más fuerte que la voluntad y por haberme dejado los mejores recuerdos de una niñez alegre, que hoy en día me hacen ser lo que soy. A mis amigas por hacer de mí una mejor persona y acompañarme en el proceso. Finalmente, a esas personas que alguna vez formaron parte de mi vida y me ayudaron a crecer.

Valeska Jael Jarrín Cevallos

A mi mamá, Valeska, por su amor, apoyo y orgullo incondicional, y por celebrar mis pequeños y grandes logros. A mi papá, Mauricio, por sus canciones de Sui Generis como forma de inspiración durante las largas noches de trabajo y como forma de enviarme todo su amor a la distancia. A mi hermano y mi sobrino, Nicolás y Martín, por enseñarme que las sorpresas puedan cambiar completamente tu vida y alegrarla de una forma inexplicable. A mi abuelito Milton, por enseñarme que el que persevera alcanza mucho más si lo hace con una sonrisa. A mi abuelita Laura, por enseñarme qué significa ser una mujer fuerte y perseverante sin dejar a un lado la ternura. A mi tía Cristina por su amor, por empoderarme, por aclarar el camino de mis decisiones y apoyarme en el transcurso de estas. A mis mejores amigas, por estar presentes en buenos y malos momentos, por esta vida universitaria juntas. A las personas que llegaron en su momento para dejar un pedazo de ellas en mí y cambiar mi forma de ver y percibir el mundo, por hacerme una mejor persona. A las personas que fueron guía para la creación de este trabajo. A las mujeres que buscan y pelean por ser vistas de un forman diferente, de una forma empoderada y sin limitaciones.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios por darnos la inteligencia y creatividad para desarrollar este trabajo de titulación de manera exitosa. A nuestras familias por brindarnos un amor y apoyo incondicional, además de acompañarnos en este proceso académico de principio a fin, por creer en nosotras e impulsarnos a seguir adelante para alcanzar nuestras metas. A la Universidad San Francisco de Quito por aportarnos con conocimientos valiosos que nos han formado personal y profesionalmente, por ser una guía y por brindarnos un espacio en el que nos hemos podido desarrollar con plenitud y de manera integral. Al Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas por impulsar nuestra creatividad y pensamiento crítico para potenciar nuestro perfil como comunicadoras. A nuestros profesores de la carrera por compartir sus conocimientos de manera desinteresada cuidando por nuestro futuro profesional. Por último, a todos y cada uno de los estudiantes de la Unidad Educativa Thomas Jefferson que fueron parte esencial para el desarrollo de este proyecto.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	4
ABSTRACT	5
DEDICATORIA	6
AGRADECIMIENTOS	7
TABLA DE CONTENIDO	8
JUSTIFICACIÓN	12
Introducción	13
MARCO TEÓRICO GLOBAL	16
Antecedentes	16
Menstruación: Explicación médica, científica y evolución hormonal	16
Comprensión del ciclo menstrual y cambios físicos	16
Síndrome Premenstrual	19
Visita ginecológica	21
Relaciones de poder	23
Tabús sociales del género	23
Eufemismos en torno a la menstruación.....	32
Perspectiva social y cultural de la menstruación	34
Culturas y tradiciones de la menstruación.....	34
Influencia de la publicidad y la industria cultural.....	39
Percepción de la mujer ante el periodo	47
Percepción masculina y exclusión al hombre con respecto a la menstruación	55
Educación Sexual	59
Entender la menstruación.....	59
Participación y comprensión sobre la menstruación.....	62
Higiene menstrual	65
Repercusiones económicas y ambientales de la menstruación	68
Expertos	72
MARCO TEORICO NACIONAL	75
Antecedentes	75
Menstruación en el Ecuador	76
Historia de la mujer en el Ecuador.....	76
Ámbito Legal	88
Plan Nacional de Salud Sexual y Salud Reproductiva	90
Constitución de la República del Ecuador	97
Código de la Niñez y la Adolescencia	100
Investigación Cualitativa	102
Metodología.....	102
Objetivos.....	102
Grupo focal sobre la percepción de la menstruación: Mujeres de la tercera edad	103
Escritos sobre menstruación.....	105
CAMPAÑA SOCIAL	111
Tema de campaña	111
Justificación	111
Fundación Beneficiada	111
Objetivo general	112
Objetivos específicos	112
ROMPE LA REGLA, POR UNA MENSTRUACIÓN LIBRE DE TABÚES	114
Logotipo	114
Nombre	114

Rompe la regla, por una menstruación libre de tabúes	114
Hashtag	115
Descripción general de la estrategia comunicacional	115
Público Objetivo	115
Producto comunicacional	115
Voceros	116
Video explicativo	117
ACTIVIDADES DE LA CAMPAÑA	118
Encuestas iniciales	118
Investigación Cuantitativa.....	118
Objetivo General.....	118
Objetivos específicos	118
Metodología Cuantitativa.....	118
Selección del universo.....	119
Análisis de resultados	119
Análisis de resultados general.....	119
Análisis resultados 7mo de Básica.....	127
Análisis resultados 8vo de Básica	133
Conclusiones	140
Evento de lanzamiento	141
Capacitaciones	143
Capacitación #1: “Menstruar es bueno”	143
Capacitación USFQ: “Menstruar es bueno”.....	145
Capacitación #2: Proyecto de vida en base a valores.....	146
Capacitación #3: “Sí quiero Educación Sexual”	149
BTL	151
BTL Unidad Educativa Thomas Jefferson.....	151
BTL USFQ.....	152
BTL Espacio Público.....	154
Activismo	155
Evento de recaudación de fondos	158
Evento de cierre	159
Encuestas finales	160
Objetivo General.....	160
Objetivos específicos	160
Análisis de resultados	161
Análisis Cualitativo 7mo y 8vo de Básica.....	178
Cuña de radio	181
Redes sociales	182
Facebook.....	182
Instagram	185
Snapchat.....	187
Plan de medios	187
Clipping de medios	191
Free Press.....	191
Presupuesto	192
Cronograma	193
Conclusiones	196
Referencias bibliográficas	200

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Consumo promedio por mujer en productos de higiene menstrual en Argentina	69
Tabla 2: Clipping de medios	191
Tabla 3: Presupuesto de Egresos.....	192
Tabla 4: Presupuesto de ingresos	192
Tabla 5: Cronograma	195

ÍNDICE DE FIGURAS

Ilustración 1: Consumo de tampones a nivel mundial	71
Ilustración 2: Árbol de Objetivos: Plan de Salud Sexual y Salud Reproductiva	94
Ilustración 3: Árbol de problemas - Plan Nacional de Salud Sexual y Reproductiva	95
Ilustración 4: Logotipo.....	114
Ilustración 5: Producto comunicacional.....	116
Ilustración 6: Vocera de campaña.....	117
Ilustración 7: Video Explicativo	117
Ilustración 8: Evento de lanzamiento.....	143
Ilustración 9: Capacitación #1	144
Ilustración 10: Capacitación USFQ	146
Ilustración 11: Capacitación #2	148
Ilustración 12: Capacitación #3	150
Ilustración 13: BTL Unidad Educativa Thomas Jefferson	152
Ilustración 14: BTL USFQ.....	153
Ilustración 15: BTL Espacio público	155
Ilustración 16: Carta de Activismo	157
Ilustración 17: Evento recaudación de fondos	159
Ilustración 18: Evento de cierre	160
Ilustración 19: Investigación cualitativa inicial	179
Ilustración 20: Investigación cualitativa final	181
Ilustración 21: Perfil de Facebook	182
Ilustración 22: Perfil de Instagram.....	185
Ilustración 23: Perfil de Snapchat	187
Ilustración 24: Boletín de prensa	188
Ilustración 25: Arte fase de recordació	189

JUSTIFICACIÓN

La menstruación es un tema tabú en muchas sociedades y ha tenido un impacto cultural que se ve reflejado en las tradiciones y costumbres de la población mundial.

Ciertamente, el ciclo menstrual es un proceso biológico completamente natural que todas las mujeres viven mes a mes, pero se han desarrollado un sin número de estigmas que lo definen como algo vergonzoso, como un tema que debería guardarse en silencio y que limita las capacidades emocionales e intelectuales de las mujeres, creando tabúes sobre la misma.

La percepción que se ha desarrollado alrededor de la menstruación sea positiva o negativa, no ha sido construida únicamente por los hombres, sino que también las mujeres son quienes se han apropiado de estos tabúes y los han promovido. Es por esto que, se considera importante desarrollar una investigación global sobre el tema e implementar una campaña comunicacional que, a través de la educación sexual, aporte a producir un cambio en la mentalidad de hombres y mujeres sobre la concepción de la menstruación y así generar participación e inclusión de ambas partes en el tema.

INTRODUCCIÓN

La historia de las mujeres en el Ecuador se ha desarrollado progresivamente a partir de diferentes movimientos feministas que surgen a partir del Liberalismo. Las mujeres empiezan a participar de forma activa dentro de la sociedad a pesar de su posición subordinada en comparación a las actividades masculinas. Con el paso del tiempo, la mujer empieza a tener un papel protagónico dentro de la sociedad y empiezan a ejercer sus derechos a nivel económico, político, social y cultural. Sin embargo, el tema de la menstruación en el país limita la comprensión de la sexualidad de una forma integral creando tabúes.

La menstruación es un proceso biológico en el cual la mujer expulsa el óvulo maduro no fecundado junto con el endometrio fuera del útero cada mes. Aunque es un proceso regular que todas las mujeres atraviesan, existe una falta de conocimiento con respecto a sus síntomas y los cambios hormonales que se producen en el cuerpo. La promoción de los tabúes tanto a nivel médico, social y cultural no permiten que la menstruación sea comprendida en su totalidad por lo que es en realidad, un proceso natural femenino. La menstruación es considerada como el despertar sexual de una adolescente por lo que es importante incluir este tema dentro de la educación sexual y que el mismo sea explicado como una forma de entender qué significa en realidad la menstruación, y que este tema, deje de ser un tabú dentro de la sociedad. Sin embargo, el tema de educación sexual en la actualidad está enfocado en la prevención de enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados, por lo que, no se considera para aclarar dudas sobre ciertos temas en lo que respecta a la sexualidad y el cuerpo.

Es por esto que, se manifiesta un grave problema de falta de educación sexual que, además, primero, divide a los hombres de las mujeres como si la menstruación fuese un tema prohibido de hablar con el sexo opuesto, lo que provoca la reproducción de eufemismos y tabúes sociales respecto a este tema. Por otra parte, se puede decir que esta carencia de

información ha impedido el progreso de la sociedad con respecto al entendimiento de la menstruación lo que, a la vez, ha producido un impacto económico y ambiental. Es decir, las mujeres se ven obligadas a comprar tampones o toallas sanitarias, sin saber que hay otros métodos mucho más salubres y menos costosos que podrían aportar más al cuidado íntimo femenino.

A lo largo de este trabajo de investigación se indagará en los conceptos principales que relacionan a la menstruación, su impacto social y cultural. Primeramente, se dará una breve explicación médica y científica sobre el ciclo menstrual, qué cambios físicos atraviesa la mujer, qué es el síndrome premenstrual y cómo deben ser llevadas a cabo las visitas ginecológicas para mantener una salud menstrual adecuada. Al igual que se explicará cuán imprescindible es entender qué es en realidad la menstruación para lograr una participación y comprensión de esta por parte de las mujeres y también de los hombres. De la misma forma, para comprender a mayor profundidad la temática principal, se analizarán las relaciones de poder, los tabúes sociales relacionados al género y los eufemismos en torno a la menstruación.

Se estudiará la perspectiva social y cultural de la menstruación y las tradiciones que se han construido en las diferentes partes del mundo en base a los tabúes aprendidos por un condicionamiento básico de la teoría conductista. En donde puede influir los conceptos pre aprendidos de una sociedad machista y la falta de participación de las mujeres en este tema. Al igual que se analizará la percepción de las mujeres ante el periodo y las construcciones sociales que estigmatizan el imaginario de cómo la vida de las mujeres cambia con este proceso y cómo debería manejar su menstruación, considerando la influencia de la publicidad y la industria cultural. Por último, se indagará en las repercusiones económicas y ambientales de la menstruación en el ámbito global.

A lo largo del marco teórico nacional se indagará en la historia de la mujer en el Ecuador y algunos aspectos históricos que han influido en su desarrollo como ciudadana y su inclusión en el sistema social, económico y político. Al igual que se tratará sobre los imaginarios que se han construido alrededor de la mujer y la concepción de su identidad. Por otra parte, se realizará un análisis de la Carta Cultural Iberoamericana y, en el ámbito legal, se estudiarán los derechos relacionados a educación, sexualidad e igualdad de género que constan en la constitución de la República del Ecuador y el Código de la Niñez y la Adolescencia. Además, se estudiará el Plan Nacional de Salud Sexual y Salud Reproductiva vigente hasta el año 2021 para entender el ejercicio de los derechos que sustentan el buen vivir y la salud sexual. Por otro lado, se realizará un análisis cualitativo de la concepción de la menstruación en mujeres de distintos grupos etarios a través de un grupo focal y entrevistas personales.

A partir de la investigación del tema, se implementó una Campaña de Marketing Social denominada “Rompe la Regla” en la que se trabajó con un grupo de 40 estudiantes de 10 a 13 años de la Unidad Educativa Thomas Jefferson y se creó una alianza estratégica con la Fundación CEMOPLAF. Las actividades de la campaña consistieron en tres capacitaciones, 3 activaciones BTL, un activismo, un evento de recaudación de fondos, manejo de redes sociales y una gira de medios. Con el fin de medir el impacto de estas actividades se realizó una investigación cualitativa y cuantitativa antes y después de la implementación de la campaña.

MARCO TEÓRICO GLOBAL

Antecedentes

La historia de la mujer ha cambiado progresivamente a lo largo de los años tanto a nivel social, cultural y laboral. Sin embargo, existe todavía un esquema social machista y cerrado que ha generado un tabú sobre la concepción de la menstruación en la sociedad que no es promovido únicamente por hombres, sino también por mujeres. En vez de considerarse un proceso completamente natural en las mujeres, se lo relaciona con impureza, vergüenza, dolor, decaimiento, entre otros más. Sin duda, existe un conflicto social y cultural que impide la erradicación de dichos tabúes a nivel mundial por lo que es necesario analizar a profundidad cuáles son los factores que influyen directamente en este proceso y cómo la mujer es condicionada por los mismos.

Una investigación realizada por la empresa HelloClue, descubrió que existen 5000 eufemismos a nivel mundial relacionados a la menstruación y que estos, a su vez, promueven tabúes relacionados al ciclo menstrual que lo restringen de forma comunicacional ya que al momento de hablar de la menstruación se prefiere el uso de “apodos” en lugar de su verdadero nombre. La palabra eufemismo está relacionada a un tabú, lo que evidencia que existe un problema cultural respecto al tema.

Menstruación: Explicación médica, científica y evolución hormonal

Comprensión del ciclo menstrual y cambios físicos

La menstruación es un sangrado vaginal normal que ocurre en el cuerpo femenino al alcanzar una madurez a nivel biológico. Este es un proceso que viven mes a mes todas las mujeres a nivel mundial, por lo que es importante conocer qué sucede en el cuerpo durante este proceso. La menstruación suele empezar en las niñas alrededor de los 12 años hasta la menopausia que se da generalmente a los 51 años.

Para conocer este tema a profundidad se entrevistaron a dos ginecólogos de la ciudad de Quito, al Doctor en Ginecología, Ismael Escandón, Doctor del Hospital de los Valles, y a la Doctora Doris Domínguez, Escandón menciona el proceso anatómico y biológico de este proceso natural, las concepciones consideradas “normales” de este proceso en la sociedad y la importancia del conocimiento del ciclo menstrual a cabalidad en niñas y mujeres para que tomen conciencia de su salud antes, durante y después de la menstruación.

Cuando el cuerpo alcanza una madurez, lo ovarios comienzan a producir hormonas, por lo que la menstruación puede explicarse como un proceso hormonal mediante el eje hipotálamo, hipófisis y ovarios. El hipotálamo se encuentra a nivel cerebral y envía una señal a la hipófisis para que los ovarios comiencen a secretar hormonas.

“La hormona liberadora de gonadotropina hipotalámica (GnRH) regula simultáneamente la hormona luteinizante (LH) y la hormona estimulante del folículo (FSH) en la hipófisis, y lo hace al ser secretada de manera pulsátil. La frecuencia de pulso determina las cantidades relativas de secreción de LH y FSH. El ovario responde a FSH y LH de una manera secuencial definida para producir crecimiento folicular, ovulación y formación del cuerpo lúteo. El ciclo está diseñado para producir un entorno óptimo para el embarazo; Si esto no ocurre, el ciclo comienza de nuevo” (Novak, p. 10)

Al empezar la secreción de hormonas, se producen efectos en el cuerpo, en caso de la menstruación, las hormonas actúan en el endometrio. El endometrio es una capa interna del útero que se engrosa debido al aumento hormonal durante este proceso. La menstruación es un proceso que permite el embarazo en las mujeres, en caso de no producirse uno, el endometrio se vuelve inestable, y por esta razón la mujer menstrua.

“El ovario produce estrógeno en el ciclo menstrual temprano, que es responsable del crecimiento endometrial. Después de la ovulación, la progesterona también se produce en cantidades significativas, lo que transforma el endometrio en una forma ideal para la implantación del embrión. Si no ocurre ningún embarazo, el ovario deja de producir estrógeno y progesterona, el endometrio se desprende y el ciclo comienza de nuevo” (Novak, p.162)

“La neuroendocrinología representa las facetas de dos campos tradicionales de la medicina: la endocrinología, que es el estudio de las hormonas (es decir, las sustancias secretadas en el torrente sanguíneo que tienen diversas acciones en sitios

remotos desde el punto de secreción) y la neurociencia, que es el estudio de la acción de neuronas. El descubrimiento de neuronas que transmiten impulsos y secretan sus productos en el sistema vascular para funcionar como hormonas, un proceso conocido como neurosecreción, demuestra que los dos sistemas están íntimamente vinculados. Por ejemplo, el ciclo menstrual se regula a través de la retroalimentación de las hormonas en el tejido nervioso del sistema nervioso central (SNC).” (Novak, p. 163)

El ciclo menstrual dura aproximadamente 28 días, de los cuales del día 1 al 5 pertenecen a la etapa de sangrado, 6 a 11 es la etapa infértil, 12 a 16 corresponden a la etapa fértil, en esta etapa la mujer tiene una alta probabilidad de tener un embarazo debido a la ovulación; y por último de los días 17 a 28, la etapa infértil que significa que el óvulo al no ser fecundado por un espermatozoide, empieza a recorrer por las trompas de falopio hasta llegar al endometrio y desprenderse del útero junto a él.

La aparición de la primera menarquía está relacionada con el desarrollo de la pubertad que ocurre en una secuencia ordenada predecible en un marco de tiempo definido. Durante este periodo se desarrollan las características sexuales y la capacidad de reproducción sexual. El desarrollo puberal está acompañado por cambios físicos y hormonales y se relacionan directa o indirectamente de la maduración del hipotálamo, la estimulación de los órganos sexuales y la secreción de esteroides sexuales (Novak, p.992).

“Hormonalmente, la pubertad en los seres humanos se caracteriza por el restablecimiento del clásico ciclo de retroalimentación gonadal negativo, alteraciones en los ritmos circadianos y ultradianos (frecuentes) y la adquisición en la mujer de un ciclo de retroalimentación positiva de estrógenos, que controla el ritmo mensual como expresión interdependiente de gonadotropinas y esteroides ováricos”

Los cambios físicos relacionados con la pubertad son ensanchamiento de las caderas, aparición de vello púbico y axilar, aumento de senos, entre otros. Además, las características sexuales y capacidad reproductiva en el caso de las mujeres se pueden explicar mediante la ovulación por el aumento de las hormonas. "Las mujeres se ven más atractivas durante la ovulación porque los estrógenos están muy elevados. Cuando se ovula la piel se vuelve más tersa, el organismo secreta más feromonas y hay un mayor apetito sexual” (Escandón, 2017).

De igual manera, la menstruación es considerada con el despertar de la sexualidad de la niña, y a su vez, es su capacidad física para concebir una vida.

La edad promedio de la llegada de la menarquía es desde los 12 hasta los 16 años. La menstruación tiene su trayectoria a través de los miembros femeninos de la familia, es decir, que si la madre tuvo la primera menarquía a los 9 años, es probable que la llegada de la menarquía de su hija llega a la misma edad. Aunque se tome en cuenta este factor genético, las menarquías que se encuentren fuera de la edad promedio se consideran como menarquía precoz, si sucede antes de los 12 años; y menarquía tardía cuando sucede después de los 16 años. Estas son anomalías del ciclo menstrual que deben ser revisadas por un médico especialista.

Síndrome Premenstrual

El Síndrome Premenstrual es un término utilizado usualmente para definir el cambio hormonal de las mujeres antes de empezar el ciclo menstrual. Los cambios que presentará la mujer durante este periodo son considerados como “síntomas”, ocurren una o dos semanas antes de llegar la fase de sangrado de la menstruación y son atribuidos al cambio hormonal. Estos síntomas desaparecen al iniciar el sangrado y estos varían de acuerdo a cada persona. Entre los principales síntomas se encuentra acné, la inflamación o sensibilidad en los senos, cansancio, dificultades para conciliar el sueño, malestar estomacal, inflamación, estreñimiento o diarrea, dolor de cabeza o de espalda, cambios en el apetito o atracones, dolor articular o muscular, irritabilidad, ansiedad o depresión (Oficina para la Salud de la Mujer, 2017). Además, debido al cambio hormonal también se puede presentar una baja en la autoestima.

“Según los cálculos, son muchas las mujeres que sufren de SPM. El American College of Obstetricians and Gynecologists estima que al menos el 85 % de las mujeres que menstrúan presentan al menos 1 de los síntomas de SPM en su ciclo mensual. Muchas de estas mujeres tienen síntomas relativamente leves que no requieren tratamiento. En otras mujeres (entre el 3 y el 8 por ciento), el SPM se

manifiesta de manera más aguda y se lo llama trastorno disfórico premenstrual (TDPM)” (Oficina para la Salud de la Mujer. 2017).

Los síntomas son atribuidos al cambio cíclico hormonal y también a los niveles escasos de vitaminas y minerales, exceso en el consumo de alimentos altos en sal, consumo de bebidas alcohólicas y exceso de cafeína, ya que pueden afectar el estado emocional. La menstruación al ser un proceso hormonal responde directamente al eje hipotálamo, hipófisis y ovarios. Es relevante mencionar que las mujeres pueden predisponer su periodo si piensan que el mismo será doloroso. Esto se debe a la corteza cerebral que emite órdenes al hipotálamo, glándula encargada de emitir señales al ovario y que a su vez, empieza la menstruación. El Síndrome Premenstrual es diferente en cada mujer y se presenta con diferentes síntomas.

Como se mencionó anteriormente, el ciclo menstrual se basa en tres ejes hipotálamo, hipófisis y ovarios. El hipotálamo es parte del cerebro y el mismo responde a un órgano superior llamado corteza cerebral. La corteza cerebral es lo que caracteriza al ser humano y lo diferencia por su capacidad emocional, este se encarga de enviar varias señales a todo el organismo para que pueda realizar sus funciones. Por esta razón, al estar relacionado con el eje antes mencionado, la corteza cerebral está relacionada con la regulación del ciclo menstrual. De acuerdo a cómo se sienta la mujer, ya sea dolor, estrés, preocupación, entre otros, la corteza emitirá órdenes a las glándulas y la menstruación se dará de diferentes formas. La menstruación además de responder a estímulos físicos y hormonales también responde a estímulos emocionales.

La concepción de qué es el síndrome premenstrual, es todavía un tema de estudio para la medicina en sí. Sin embargo, su concepción se debe al proceso hormonal, y como mujeres, es importante entender el proceso hormonal de la menstruación de una forma adecuada.

Visita ginecológica

"Es recomendable que las niñas asistan al ginecólogo antes de su primera menarquia, el control debería comenzar a los 9 años." (Escandón, 2017)

La visita ginecológica es un tema poco conocido dentro de la sociedad ya que algunas personas no la consideran importante o piensan que cierto tipo de síntomas relacionados a la menstruación son normales. Por ejemplo, algunas mujeres tienen una idea sociocultural de una menstruación dolorosa, que dejan a la mujer incapacitada de realizar cualquier actividad, lo cual es erróneo. Después de entrevistar al Dr. Escandón y a la Dra. Domínguez, ambos explicaron que no es normal que la menstruación duela o que presente síntomas negativos como mareos, náuseas, desmayos, dolores abdominales intensos, entre otros. Durante la menstruación puede presentarse un cólico leve tolerable, pero no un cólico extremo. Esta concepción sociocultural fomenta estigmas sobre la menstruación y evitan la detección temprana de enfermedades uterinas y enfermedades relacionadas con el ciclo menstrual normal.

"La menstruación es un proceso natural. La gente se refiere al ciclo menstrual como una enfermedad por aquellas mujeres que tienen una menstruación patológica porque sufren de cólicos graves u otras enfermedades." (Escandón, 2017)

"Todas las mujeres son diferentes y todas presentan una menstruación diferente, sin embargo, la menstruación es un proceso completamente normal que no debe causar dolor, en caso de hacerlo, la paciente puede presentar una enfermedad" (Domínguez, 2017)

El proceso menstrual es normal durante la vida de la mujer y el mismo no debe causar dolores o anomalías; en caso de presentar dolores intensos, desmayos, entre otros síntomas, puede que la niña o mujer posea alguna enfermedad uterina que debe ser revisada con un médico especialista. La menstruación dolorosa puede considerarse normal por las construcciones sociales que giran en torno a este tema, ya sea por algún familiar, amigo o la

sociedad en sí. Por esta razón, algunas enfermedades como la dismenorrea, endometriosis, ovarios poliquísticos, entre otras, pasan desapercibidos por las pacientes, empeorando su calidad de vida y su proceso menstrual.

"Aunque disponen de escasa información sobre los factores que incuyen en el ciclo menstrual, arman que habría distintas condiciones que agrupan bajo la categoría de estrés (como la sobrecarga, el exceso de trabajo, las épocas de exámenes, los problemas de relación...) que intervienen en estos cambios. Así, en los últimos años, están surgiendo estudios sobre la existencia de relaciones entre los factores ocupacionales, así como las condiciones medioambientales, con la salud, y especialmente con el ciclo menstrual, destacando la relación tan significativa con los xenoestrógenos." (Blázquez et al., p.258)

Entre algunas enfermedades más comunes relacionadas con el dolor a nivel uterino se encuentra:

- **Dismenorrea:** Es un trastorno relacionado con el dolor pélvico y abdominal que aparece antes o durante la menstruación. Puede estar acompañado por náuseas, mareos y vómitos. Una de las causas puede ser el desajuste hormonal y esto a su vez, es una patología ginecológica que provoca dolor. Existen dos tipos de dismenorrea; primaria y secundaria. La dismenorrea primaria está relacionada con el dolor pélvico y la secundaria con un problema patológico como la enfermedad pélvica inflamatoria o endometriosis.
- **Ovarios poliquísticos:** Esta enfermedad se da por un desequilibrio por parte de las hormonas sexuales femeninas, esto provoca cambios irregulares en el ciclo menstrual, y pueden aparecer pequeños sacos de agua dentro de un ovario. "Cada mes, durante el ciclo menstrual, crece un folículo (donde el óvulo se está desarrollando) en el ovario. La mayoría de los meses, se libera un óvulo de este folículo, lo cual se denomina ovulación. Si el folículo no logra abrirse y liberar un óvulo, el líquido permanece dentro del folículo y forma un quiste, el cual se denomina quiste folicular" (medlineplus.gov, 2017)

- Endometriosis: Esta enfermedad crónica consiste en el crecimiento del tejido endometrial fuera del útero. Aparece usualmente en los ovarios, detrás del útero, en las trompas de Falopio y en los ligamentos uterinos. El desarrollo de esta enfermedad es hormonodependiente, es decir, que necesita el soporte o el aumento de estrógenos para su evolución.
- Menstruación retrógrada: “Se denomina menstruación retrógrada al pasaje, por reflujo, de parte de la sangre menstrual a la cavidad abdominal, a través de las trompas de Falopio. La mayoría de las mujeres experimentan en algún grado menstruación retrógrada en forma asintomática. Se cree que esta entidad sería una de las posibles causas por la que se genera la endometriosis. No esta clara la razón por la cual no todas desarrollan la enfermedad. Se supone que podría estar ligado a un mecanismo inmunológico o predisposición genética”
(ginecosalud.com, s/f)

La visita ginecológica es importante para diagnosticar cualquier tipo de enfermedad relacionada al dolor menstrual y a la vez, detectar enfermedades que puedan desarrollarse en cáncer de útero. De igual manera, Domínguez menciona que la visita ginecológica puede servir como una guía para las niñas y mujeres no únicamente en la comprensión de la menstruación sino en el conocimiento de la higiene menstrual, las relaciones sexuales y el uso de productos de higiene menstrual. Se recomienda realizar una revisión médica una vez al año para prescindir de cualquier tipo de enfermedades.

Relaciones de poder

Tabúes sociales del género

El género se entiende como una construcción social en base a una división previa del sexo. Históricamente, las sociedades lo han dividido a partir de los dos sexos que son el

masculino y el femenino. Esta división es entendida como biológica, entonces el género surge a partir de una reflexión de que hay un factor cultural, que muchas veces rebasa y contradice los conceptos biológicos. Por lo tanto, el género es concebido según una serie de roles, comportamientos, expectativas, imaginarios sobre lo que es ser mujer y lo que es ser hombre, tal como menciona Angélica Ordóñez, Doctora en Ciencias Sociales y especialista en género.

Es importante analizar el feminismo para comprender de manera mucho más amplia qué es ser mujer, los roles sociales, las ideologías surgentes, los imaginarios y estigmas que engloban a la mujer. Femenidad es una característica que se le es atribuida generalmente a las mujeres, aunque existen algunas posturas que aseguran que lo femenino es un componente que los hombres también pueden poseer. Pero, por lo general, se le asocia a características históricamente relacionadas a los comportamientos de las mujeres. El feminismo representa la toma de conciencia de una discriminación y de una opresión que han sufrido las mujeres. Según Varela, “El feminismo es un discurso político que se basa en la justicia. El feminismo es una teoría y práctica política articulada por mujeres que tras analizar la realidad en la que viven toman conciencia de las discriminaciones que sufren por la única razón de ser mujeres y deciden organizarse para acabar con ellas, para cambiar la sociedad” (Varela, 2005, p.10).

Por lo tanto, el feminismo es una teoría política y un movimiento social, dos posturas que están interrelacionadas. El movimiento tiene como fin luchar a favor de los derechos políticos, sociales, económicos, reproductivos, educacionales y civiles de las mujeres desde aproximadamente el siglo XVIII, donde surge un feminismo occidental liderado principalmente por Estados Unidos e Inglaterra. Como teoría política hay planteamientos desde todas las áreas del conocimiento y se ha acusado a la ciencia occidental de ser androcentrista, es decir, estar totalmente centrada en lo masculino, donde los hombres son el centro de la sociedad, con un pensamiento masculino que implica que solamente lo

masculino es lo universal. Existe una diferencia entre el machismo y el androcentrismo, aunque a veces es bastante sutil, el machismo tiene mucho que ver con el sexismo y la discriminación, a diferencia del androcentrismo que es más como un enfoque o una visión de que lo masculino es superior.

"Cuando se habla de machismo, se habla de una sociedad", dijo Ordoñez, pues asegura que es un conjunto de las leyes y creencias que predominan, mientras que el hembrismo es encabezado por un grupo minúsculo que se piensan superiores a los hombres y quizá no son relevantes pues no poseen ningún poder, publicaciones y espacios donde se manifiestan con gran apertura. Indudablemente, existe un rechazo hacia el feminismo desde los primeros movimientos, hasta la actualidad. Esto es producto de que, muchas veces, las mismas mujeres se han encargado de tergiversar dicho concepto, lo que ha provocado que se construyan barreras en contra del movimiento. "La base sobre la que se ha construido toda la doctrina feminista en sus diferentes modalidades es precisamente la de establecer que las mujeres son actoras de su propia vida y el hombre ni es el modelo al que equipararse ni es el neutro por el que se puede utilizar sin rubor varón como sinónimo de persona" (Varela, 2005, p.12) El verdadero sentido del feminismo, por lo tanto, no busca ser igual al hombre, sino que reclama los derechos de la mujer destacando sus diferencias y estando orgullosos de ellas. El feminismo no se refiere a denunciar la situación que viven las mujeres en su día a día, sino a cuestionar la subordinación femenina en cada una de ellas. El feminismo reivindica que cada mujer pueda ser libre de la manera que desee.

Existe una carencia de identidad de género con respecto a que es ser mujer. Ciertamente, esta perspectiva cambia dependiendo de la edad de la persona y la etapa que esté atravesando. Para comprender esta idea es necesario ir más allá de los conceptos impuestos por la sociedad como "ser madre", "ser hija", "ser esposa", etc., y ver más allá de la superficialidad. Aunque hay un sin número de formas de comprenderlo, ser mujer en

síntesis es ser persona, con los mismos derechos que el hombre y con igual capacidad intelectual y emocional para enfrentar el mundo. Sin negar que hay características específicamente biológicas, femeninas y otras masculinas, que hacen que se diferencien entre sí. El ideal de lo masculino y lo femenino surge a partir del Renacimiento y la Ilustración debido a que se pone en discusión la naturaleza de cada uno de los sexos y los deberes que deben desempeñar cada uno. Ser mujer es una representación de mucha lucha en contra de la discriminación, exclusión y la tergiversación de los roles de la mujer.

Es importante mencionar que el poder que ejercen hombres y mujeres dentro de la sociedad es diferente; y el poder, creado en base a un abuso no puede ejercerse. Esta relación de poder se crea a partir de la división de trabajo de acuerdo al sexo y por considerar a la mujer como un ser menos capaz de realizar ciertas actividades dentro de la comunidad. Dentro de este contexto se han creado relaciones de género a nivel cultural que catalogan a la mujer como un ser emocional, pasivo o intuitivo y al hombre como racional, activo y fuerte. Como consecuencia de un sistema que difiere en el poder masculino y femenino se afirma que el poder de ambos sexos está determinado de forma biológica y se empieza a crear “natural” ciertas prácticas sociales del género como el hombre empresario y la mujer ama de casa. Actualmente, el poder está ejercido por hombres en el nivel social la mayoría de veces, y esto a su vez, convierte a la justicia como una práctica social utópica para mujeres ya que igualdad en cuanto al género comienza a tener limitaciones.

Dichos roles muchas veces son aprendidos, pues son parte del imaginario que rodea a la mujer. “...tomar conciencia de la discriminación de las mujeres supone una manera distinta de ver el mundo. Supone darse cuenta de las mentiras, grandes y pequeñas, en las que está cimentada nuestra historia, nuestra cultura, nuestra sociedad, nuestra economía, los grandes proyectos y los detalles cotidianos” (Varela, 2005, p.13-14). Es imprescindible analizar el contenido más allá de aquello que ya se conoce o se supone. Entender el trasfondo de porque

las relaciones de poder en aspectos de género han victimizado a la mujer y han convertido su sexualidad y desarrollo integral en temas tabú. Es claro que aquellas postulaciones que denigran a la mujer como un ser inferior se fundamentan en costumbres y creencias que se han vuelto "normales" para el común de la sociedad. "...el hombre pasa de ser el representante de la humanidad a convertirse en sujeto productor y portador de género." (García, p.9, 2015)

Las acciones del feminismo tienen su base en crear conciencia del lugar de la mujer en cuanto a la política, la sociedad, la familia, la publicidad, etc. y percibir los discursos escondidos, que confunden lo masculino con lo universal, y que a la vez, estigmatizan el papel de la mujer dentro de la sociedad. "El feminismo es una conciencia crítica que resalta las tensiones y contradicciones que encierran esos discursos" (Varela, 2005, p.15). Las relaciones de poder se empiezan a formular en base a dicha concepción de lo masculino como lo único y más relevante, como un concepto que debe ser reproducido por la sociedad. La mujer dió acceso a que esto se permitiera, lo que de alguna manera la obligó a querer ser igual al hombre. Olvidándose, en algunos casos, de que ella es diferente y quizá el ser más fuerte, por lo que es temida por el hombre.

Sin embargo, existen formas que desarrollan un principio de igualdad y permite que las mujeres tomen poder de sus acciones presentes y futuras, "Las acciones positivas desarrollan el principio de igualdad y la igualdad está en su fundamento. La acción positiva consiste en establecer medidas temporales que corrijan las situaciones desequilibradas como consecuencia de prácticas o sistemas sociales discriminatorios. El objetivo de estas medidas es eliminar barreras y facilitar la participación de las mujeres. La base filosófica es sencilla: tratar de manera desigual lo que es desigual para conseguir un equilibrio" (Varela, 2005, p. 156) Es importante incluir este tipo de acciones en la vida cotidiana y buscar una igualdad de

diferencias que permitan mismas oportunidades tanto para la mujer como para el hombre de cambiar los estigmas que han creado las relaciones de sexo y género.

Según Angélica Ordoñez, existen una serie de tabúes construidos alrededor del género, como por ejemplo: hay una idea de que el hombre es inherentemente violento por nacimiento, que son naturalmente promiscuos como si fueran máquinas sexuales incapaces de razonar, lo cual les otorga privilegios pero también pone limitaciones. Así mismo, existe la idea de que no pueden expresarse emocionalmente, como si no tuvieran derecho de comunicarse de ciertas maneras o de mostrar debilidad, no pueden llorar en público, se les atribuye una incapacidad para criar hijos, entre otras cosas. En el caso de las mujeres, existen tabúes que se relacionan con el cuerpo como objeto sexual, se le atribuye una menor capacidad intelectual, inhabilidad para realizar cierto tipo de tareas que exigen fuerza física, poseen una excesiva emocionalidad en contraposición a los hombres, se crean ideas de que todas quieren ser madres y que todas son buenas madres como si esta característica fuera innata. En el deporte, la mujer es considerada inferior y débil físicamente. "Si la humanidad debe depender de una mujer para subsistir, no podía ser un ser débil", dijo Ordoñez. Todas estas características "masculinas y femeninas" dentro de una sociedad machista pueden explicarse a través de la concepción del patriarcado.

Según O'Sullivan et, al., el patriarcado puede definirse como "la dominación y explotación estructurales, sistemáticas e históricas de los hombres por los hombres" (p. 260). De esta manera, las relaciones de género reproducen un concepto de la mujer entendida como un ser social, política y sexualmente subordinado al varón (p.261). "El patriarcado ha mantenido a las mujeres apartadas del poder. El poder no se tiene, se ejerce: no es una esencia o una sustancia, es una red de relaciones. El poder nunca es de los individuos, sino de los grupos. Desde esta perspectiva, el patriarcado no es otra cosa que un sistema de pactos

interclasistas entre los varones. Y el espacio natural donde se realizan los pactos patriarcales es la política” (Varela, 2005, p.155)

El patriarcado es la idea de un sistema económico, político, social, filosófico y religioso en el que hay supremacía masculina. Cuando se cuestiona esta idea del patriarcado se puede ver que no todos los hombres son iguales y son aptos para asumir este rol, no todos los hombres oprimen a las mujeres y no todos pueden ejercer el poder de la misma forma. Es entonces cuando empieza el cuestionamiento de quién es superior socialmente. Sin embargo, el mismo es cuestionado ya que, a su vez, el patriarcado está relacionado con la posición del hombre a nivel de raza y clase. Es por esto que se puede decir que los hombres tienen muchas limitaciones porque se ha impuesto una masculinidad hegemónica que impone que los mismos deben ser la cabeza del hogar, el sustento de la casa, proveedores, que deben mostrar fuerza, no se pueden quebrar emocionalmente, etc. Todo esto puede ser una desventaja, aunque, a pesar de ello, vienen con ciertos privilegios. "Si bien la construcción de la masculinidad se da en la tensión entre elementos individuales y la norma social, en el campo de disputa que emerge entre la voluntad y la coerción, se pueden materializar ejercicios de resistencia patriarcal, en los cuales algunos sujetos reconocen el sistema de relaciones en el que se encuentran y, articulando otros factores contextuales, se revelan e inician procesos singulares." (García, p.18, 2015)

"Las diversas perspectivas sobre la construcción de la masculinidad (hegemónica) contribuyen a entender la construcción de la identidad masculina como un proceso que se complejiza con la intersección, superposición y/o simultaneidad con otras categorías identitarias como raza, etnia, clase, edad y sexualidad. A partir de estas categorías, y en permanente tensión con elementos individuales, culturales e históricos, los sujetos de nen, negocian y disputan el contenido de su hombría, de la virilidad, de los roles y de la identidad masculina. De esta manera se ve así su compromiso con una posición –normativa o de

resistencia– de género que los coloque en una situación de hegemonía, subordinación, complicidad, marginación o alternativa. Simultáneamente se precisa el carácter mismo de la masculinidad como construcción social." (García, p.23, 2015)

Por otra parte, es importante reconocer que algunas mujeres también han sacado ventaja de este sistema para beneficiarse individualmente. Y se ha llegado a confundir la caballerosidad con una práctica de género equitativa. Existe una complicidad que establece los roles tanto del hombre como de la mujer y ambos la aceptan por conveniencia mutua. Un ejemplo muy común de la vida cotidiana puede ser cuando un esposo le dice a su esposa que le ayudará lavando los platos, colocándose a sí mismo en una posición de extrema bondad cuando eso no debería considerarse un favor sino un aporte al hogar que cualquiera de los dos está habilitado a realizar.

Ahora bien pues, para llegar a un acuerdo entre hombres y mujeres se debe procurar tener igualdad de derechos y capacidades, tomando siempre en cuenta las diferencias que distinguen a ambos sexos y los hacen ser únicos por sus distintas características biológicas. Es importante recalcar la relación de poder respecto a la menstruación, ya que dentro de una sociedad machista se considera a la mujer con menos capacidad intelectual y emocional durante la menstruación, lo que provoca una subordinación a las acciones que realizan las mujeres durante esos días. En Argentina hubo un debate sobre el acceso a licencias para falta laboral debido a las causas de este proceso. Sin embargo, la periodista Gisele Sousa, explica que "las licencias por menstruación son estigmatizantes porque lo que se está diciendo es que, aunque una mujer tenga la misma formación que un hombre, tiene que faltar a trabajar porque es más débil, tiene un cuerpo menos apto y está en inferioridad de condiciones". (Sousa, 2017). Aceptar que la menstruación es un problema de mujeres, estigmatiza la situación y la convierte en un arma de doble filo que perjudica el desarrollo de las mujeres de

una forma integral, en la que no se la considere capaz de realizar ciertas tareas por su “condición” y no las coloca en igualdad de condiciones dentro de la sociedad.

La aceptación o rechazo de la menstruación está relacionada con el poder que impone una sociedad machista en la percepción de esta. Cuando existe alguna conveniencia de por medio, la mujer es considerada valiosa para el trabajo, como por ejemplo en la Segunda Guerra Mundial, a falta de hombres trabajadores en las diferentes fábricas se solicitaron mujeres obreras para que realicen actividades de fuerza técnica y habilidades técnicas. En ese momento, la menstruación no fue una incapacidad para la mujer. Al terminar la guerra, y regresar los hombres a las fábricas, las mujeres no son necesarias para realizar el trabajo y se las considera incapaces al menstruar, se le excluye diciendo que está "inhabilitada" y que no posee las capacidades necesarias. Este es un juego de poder constante donde intereses socioeconómicos están de por medio” (Sousa, 2017) y además las relaciones de poder en torno a la menstruación se encuentran en otras situaciones dentro de la sociedad que limitan a la mujer por el simple hecho de menstruar.

En las relaciones de poder y diferencias de género se plantea que la mujer es un ser inferior al hombre, y esto se relaciona con la creación de un estigma alrededor de la menstruación por ser un proceso femenino que acompaña la subordinación de la mujer. A pesar que este es un ciclo corporal completamente normal, se dice que debería ser escondido y que el hombre no debería ni siquiera enterarse del periodo pues le provocaría asco o rechazo. Lo que ha hecho que las mujeres sean aisladas en base a estos tabúes culturales que vienen a ser irracionales, lo que ha hecho que se viva la menstruación como algo doloroso, traumático y hasta como una enfermedad. Estos tabúes son formulados por parte y parte, pues no es solo el hombre quien aísla a la mujer, sino que es ella misma quien se encarga de aislar al hombre pues se asume a la menstruación como un tema privado y de vergüenza.

Eufemismos en torno a la menstruación

Todos los aspectos relacionados con el cuerpo de la mujer han sido patologizados, es decir vistos como enfermedades, desde la menstruación, el síndrome premenstrual, la menopausia, embarazo y parto, etc., lo que ha hecho que se tergiversen dichos conceptos y se creen estigmas que provocan vergüenza y rechazo. La menstruación continúa siendo un tema tabú en diferentes sociedades y culturas, actualmente, se considera incómodo hablar sobre este tema en público y las veces en que se lo trata se utilizan diferentes eufemismos para evitar la palabra “menstruación”. Un artículo publicado por Economía Feministas, explicando la investigación de “Hello for Clue”, una empresa que utiliza la ciencia y datos médicos y estadísticos para proporcionar información sobre la salud femenina descubrió que se utilizan aproximadamente 5000 eufemismos a nivel mundial para la palabra menstruación.

“Hablando del periodo - Una investigación internacional” (2017), es una investigación realizada a 90,000 personas a nivel mundial en el 2015 en donde se explican que “los períodos son una realidad saludable para el 50% de la población mundial. Sin embargo, el ciclo menstrual a menudo no se discute en público, debido a la incomodidad cultural, las costumbres sociales o simplemente la falta de información sobre el tema” (helloforclue.com, 2017)

Es importante mencionar que la falta de explicación del tema dentro de la sociedad y la falta de participación de las mujeres ante este tema puede crear malas interpretaciones, definiciones y percepciones en torno a la menstruación. Las mujeres deberían tratar de explicar este proceso de forma adecuada para evitar que todo tipo de eufemismos sean creados y repetidos tanto por hombres como mujeres. Bodel (2010) en su texto Sangre nueva: la tercera ola del feminismo y las políticas de la menstruación explica que:

“... cuando las mujeres participan en los silencios alrededor de la menstruación, permiten que otros hablen por ellas. Hoy en día rara vez son las

mujeres quienes definen el significado de sus procesos corporales y toman acciones autodirigidas para experimentarlas de una manera sana, sostenible y, para algunos, agradable y renovadora. La menstruación es uno de esos procesos corporales, pero no es el único. El embarazo, el parto, la lactancia materna, la menopausia, la nutrición, el ejercicio, el cuidado de la salud, incluso la sexualidad a lo largo de la vida, son cooptados de manera similar por las instituciones y los discursos sociales "(Bodel, p.27).

En la investigación se descubrieron aproximadamente 5000 eufemismos, los más conocidos dentro del idioma español son: "La regla, Andrés (el que viene una vez por mes), estoy indispuesta, estar del tomate (estar loca), cosas de niñas/chicas, descongelar el bistec, caperucita roja, la colorada, me bajo/me vino, tus diablos, estar "mala" / estar "sonada", la prima roja, pancho, la luna, semáforo rojo, Chapulín Colorado (personaje mexicano), el vampiro, huele a pescado". Otros eufemismos comunes en latinoamérica son: el periodo, el mes, estoy mala, estar en "esos días", tener la cuenta, tener el "mal mensual", estar en "días críticos", estar indispuesta, estar enferma, estar con la regla y andar con la Juana Meneses (la que te "huevea" todos los meses).

Otros factores importantes dentro de la investigación fue conocer la realidad de ciertos países sobre la menstruación. Por ejemplo, en países como República Checa, Francia e Isla Martinica existe un alto porcentaje (más del 87%) de uso de eufemismos de la menstruación a comparación de otros países como Qatar y Bangladesh (61%). Otros resultados de la investigación fueron que las mujeres prefieren hablar de menstruación con familiares o compañeras mujeres en lugar de familiares o compañeros hombres. A pesar de recibir información y educación sobre el ciclo menstrual, todavía existen ciertas dudas sobre este proceso que debe ser aclarado tanto a mujeres como a hombres.

Los eufemismos promueven los tabúes de la menstruación ya que son asociados con la realidad, sin embargo, los eufemismos son utilizados tanto por hombres y mujeres, esto ocasiona la falta de comprensión del tema en su totalidad y no promueve la comunicación abierta del tema. Mientras más se utilicen palabras y frases incorrectas referentes a la menstruación, el mismo continuará siendo un tema tabú dentro de la sociedad.

Perspectiva social y cultural de la menstruación

Culturas y tradiciones de la menstruación

La vida cotidiana de las mujeres se relaciona con la menstruación. Más allá de los cambios psicológicos y biológicos que se producen por el ciclo menstrual, existen diversas formas culturales de entender el periodo. Pero existe un problema latente que construye barreras mentales tanto en las mujeres como en los hombres con respecto a qué funciones deberían cumplir por las representaciones sociales que limitan la sexualidad de los seres humanos por el estigmas sociales.

Es importante conocer la representación moderna del cuerpo y las percepciones sociales del mismo. Lo que se relaciona directamente con la concepción de la menstruación en la sociedad y los imaginarios que se construyen a su alrededor. Entender al cuerpo como un actor individual y como un sistema complejo que debe ser proyectado de manera positiva evadiendo los tabúes sociales. Mirar desde una perspectiva antropológica para evaluar el impacto de la menstruación según los rasgos de la comunidad humana, considerando los aspectos físicos, las manifestaciones sociales y culturales. Proyectar la identidad del ser humano, donde el cuerpo se vuelve simbólico y las estructuras sociales cambian porque el cuerpo se vuelve el centro de la acción individual y colectiva.

Es imprescindible entender que es la cultura para analizar cómo se construyen los estigmas de la menstruación según las tradiciones de cada sociedad. "En síntesis, cultura es

todo aquello, material o inmaterial (creencias, valores, comportamientos y objetos concretos), que identifica a un determinado grupo de personas, y surgen de sus vivencias en una determinada realidad. Dicho de otro modo, cultura es la manera como los seres humanos desarrollamos nuestra vida y construimos el mundo o la parte donde habitamos; por tanto, cultura es el desarrollo, intelectual o artístico. Es la civilización misma."(Portugal, 2012)

Dentro de este concepto se puede decir que cultura es todo aquello producido por la mente y la mano del humano según su manera de sentir, vivir, actuar y entender el mundo. La comunidad humana se ha visto definida por una serie de patrones sociales aprendidos por costumbres generacionales y por un sistema de valores que define que lo socialmente aceptado o no.

Existen algunos estudios antropológicos que profundizan en representaciones y significados sobre la menstruación en base al entorno social en el que se desenvuelve una sociedad. En donde se ha demostrado que se han formulado creencias y actitudes según distintas cosmovisiones, religiones, paradigmas e ideologías. Por otra parte, hay algunas investigaciones que demuestran cómo se han ido formando tabúes negativos acerca de la menstruación y la existencia de opresión del cuerpo femenino por parte de la sociedad. Así como también la formación de ciertos símbolos, prácticas y representaciones que se relacionan directamente con temáticas de género, identidad, etnicidad, etc.

Los ideales sociales son contruidos en base a una idea genérica de lo que es ser mujer, que la estigmatizan y encierran en un mismo modelo de femineidad. No solo la sociedad occidental, sino la mundial, a veces deja de lado la condición humana natural de la mujer y la transforma en un hecho de negación, donde las mujeres se avergüenzan de ser lo que son y ocultan su ciclicidad con ideologías proyectuales que apuntan a ser iguales al hombre. Así como menciona Le Breton, "en nuestras sociedades occidentales, entonces, el cuerpo es el signo del individuo, el lugar de su diferencia, de su distinción. Paradójicamente,

al mismo tiempo está dissociado de él a causa de la herencia dualista que sigue pensando sobre su caracterización occidental. Así, es posible hablar como si fuese una frase hecha de la "liberación del cuerpo", enunciado típicamente dualista que olvida que la condición humana es corporal, que el hombre es indiscernible del cuerpo que le otorga espesor y sensibilidad de su ser en el mundo." (Le Breton, p.9)

Por generaciones, los tabúes culturales sobre la mujer las han excluido de muchos beneficios que les han impedido acceder a la misma educación y oportunidades laborales. Dicho hecho es mucho más común en países menos desarrollados, donde se ha llevado a cabo políticas públicas agresivas con el fin de alcanzar igualdad de género y obtener beneficios económicos y sociales. Pues, a pesar de que, el educar a las mujeres aportaría a la economía de un país, pues incrementaría la actividad productiva y se reduciría la pobreza, no es un tema de mayor importancia para algunos gobiernos. Así como en la educación, hay una serie de otros aspectos en los que se le ha negado a las mujeres su desarrollo y crecimiento. Aunque, en la actualidad, se han reducido estos índices de machismo, todavía existen tabúes relacionados al tema.

En el comienzo de los tiempos las mujeres eran discriminadas por hombres e incluso eran exiliadas de sus familias para evitar que la "maldición" se contagie a los hombres. Aunque algunas culturas se consideraba a la menstruación como algo positivo para las familias y tribus, en la mayoría de casos representaba algo negativo. A pesar de los años y el crecimiento de la ley, tecnología y diferentes recursos de información, países tercer mundistas todavía tratan a la menstruación como una enfermedad y castigan a mujer y niñas por tenerla.

La menstruación ha sido un tabú alrededor de la mujer en todas las partes del mundo. En ciertos países en vías de desarrollo, la situación es aún peor. Según la revista Tendencias (2017), existen algunas tradiciones que se distinguen entre países, culturas, razas y nivel

socioeconómico. Por ejemplo, en Afganistán el acceso a tampones y toallas higiénicas es limitado para las mujeres, lo que, ciertamente, complica de gran manera las condiciones sanitarias en las que viven su periodo. Además, se ha formado un mito sobre lavarse los genitales en los días del periodo pues se cree que provoca esterilidad. El programa Wash de la UNICEF está trabajando en estos mitos del país afgano para cubrir estas falencias en cuanto a educación sexual y que las mujeres eviten contraer enfermedades por falta de aseo.

En otros continentes como África, hay algunos países que presentan un alto índice de pobreza lo que se convierte en un grave problema en cuanto a la salud y bienestar de sus habitantes. Por ejemplo, en Kenia, las mujeres no pueden costear los productos sanitarios necesarios para su periodo menstrual. Por lo que, acuden a utilizar cualquier cosa que esté a su alcance para evitar los sangrados como papel periódico, hojas de árbol, telas, relleno de cojines, entre otras cosas. Recientemente, la ONU Femme International está trabajando para cambiar la vida de estas mujeres repartiendo copas menstruales, las que son reutilizables, no provocan un mayor impacto ambiental y son de fácil uso.

De igual forma, se han presentado algunos casos similares en Burkina Faso y Niger donde, según la UNICEF, el 83% de las niñas no tienen acceso a aseos públicos en las escuelas y fuera de ellas. Esto crea una complicación pues las jóvenes a veces no pueden cambiarse o asearse durante todo el día, lo que compromete su salud e higiene teniendo efectos a largo plazo para su salud. Por otra parte, en Irán, más del 48% de las mujeres consideran que la menstruación es una enfermedad, según datos proporcionados por la UNICEF, y se considera una amenaza para la virginidad de las chicas. Este tabú se ha construido en base a las creencias morales y la religión de este país, por lo que se prohíbe el uso de tampones u otros dispositivos que puedan atentar contra la virginidad de las jóvenes. (Trendencia, 2017) En Japón, un país lleno de tradiciones milenarias existe la creencia de que las mujeres pierden el equilibrio y el sentido de gusto cuando están en el periodo menstrual.

Por lo que una de sus creencias es que las mujeres no deben hacer sushi en esos días porque arruinarían uno de los platillos más icónicos que los representan.

En cambio, en Nepal, específicamente en las áreas rurales del oeste del país, se presentan algunos casos críticos y extremistas que tienen por costumbre realizar a las mujeres que están en el periodo menstrual. Existe el tabú de que las mujeres son impuras y deben ser aisladas y encerradas. Por lo que se las envía a cabañas o cuartos oscuros, en donde no tienen ningún contacto humano y habitan allí en condiciones deplorables ni tampoco cuentan con los elementos sanitarios necesarios. Aunque esta práctica fue prohibida hace más de diez años, hay algunos grupos de la población que aún lo siguen practicando. “Además, existe una amplia variedad de tabúes culturales y estigmas sociales relacionados con la menstruación que afectan negativamente la vida de las mujeres y niñas. En países como Nepal, ¿muchas familias de zonas rurales llevan a cabo la tradición? chhaupadi?, en la que las mujeres y niñas son aisladas en cabañas o establos separados de la casa. Otras de las restricciones para mujeres y niñas cuando menstrúan incluyen la prohibición de preparar la comida, de lavarse o de entrar a lugares de culto.” (Plan internacioanl.es, 2015)

En Tanzania existe la superstición de que la persona que vea la sangre menstrual puede quedar maldita, por lo que se les aparta a las mujeres y se las discrimina por atravesar este "proceso natural". De igual manera, en Bangladesh existen otros tabúes alrededor de la menstruación, como, por ejemplo, que para evitar maldiciones y que los malos espíritus vengan, deben enterrar los paños menstruales bajo tierra. Sin duda, la falta de información y la escasez de educación son los gigantes que impiden que las sociedades progresen. Un ejemplo de esto es Malawi, un lugar donde la menstruación es un secreto inmencionable, pues es tan fuerte el tabú que ni siquiera las madres hablan con sus hijas al respecto, según se menciona en un informe de la UNICEF. (Tendencia, 2017)

Así mismo, existen algunas creencias en Bolivia denigratorias para la mujer cuando está en el periodo. En algunos lugares se cree que la sangre menstrual puede provocar enfermedades o hasta cáncer, por lo que es prohibido arrojar los desechos sanitarios en cualquier lugar. Esto además de provocar malestar en las mujeres, hace que se produzca vergüenza por estar menstruando, cuando en realidad debería considerarse un proceso normal el que atraviesan todas las mujeres del mundo mes a mes. Estos casos son más comunes en países en vías de desarrollo, donde luchan contra la pobreza y otros factores medioambientales que les impiden llevar una vida sana e higiénica. Pues, en casos extremos, si las mujeres tienen elegir entre llevarse comida a la boca para ellas y sus hijos o el cuidado de su higiene personal, seguro lo poco que tendrán será para invertir en comida que las mantenga con vida.

Otro ejemplo de una costumbre de la menstruación es el que la documentalista Diana Fabianová cuenta en "La luna en ti". Habla sobre una de las tradiciones más comunes relacionadas a la menstruación en Eslovaquia donde se llevaba a las mujeres en trineos durante el invierno por los campos de sembrío para fecundar la tierra y que produzca más. También comenta algunos de los mitos que se han generado sobre lo que no puede hacer la mujer cuando está en los días período, como, por ejemplo, que las mujeres no podían batir huevos o leche porque se cortaba o se dañaba. No debían estar cerca de las flores porque estas se marchitaban. O no podían cargar a un recién nacido porque este podía enfermarse o quedar maldito (Fabianova, 2014). Así como estos, hay muchísimos más mitos que estigmatizan el periodo menstrual como algo impuro o de vergüenza, cuando en realidad la menstruación es algo que le otorga poder a la mujer y le da un sentido de autenticidad pues es portadora de vida y capaz de procrear aún más vida.

Influencia de la publicidad y la industria cultural

La publicidad se ha convertido en una parte fundamental de la vida de los seres humanos, esto se refiere a que cada día una persona está expuesta a recibir aproximadamente 5000 mensajes publicitarios. Los seres humanos aprenden de forma visual y algunos expertos mencionan que el mensaje debe ser receptado por lo menos tres veces para generar una recordación. En los diferentes comerciales de productos de higiene menstrual como toallas sanitarias, tampones, protectores y demás, se trata a la menstruación como algo que “debe ser limpiado” y se enseña que existen diferentes estilos de toallas para que este proceso no sea evidente hacia las personas cercanas de la adolescente o mujer. Entre estos comerciales existen diferentes discursos relacionados a los tabúes de la menstruación presentes en la sociedad como por ejemplo: evitar manchar los interiores en público, debido a que causa vergüenza y puede exponer esta “enfermedad” al sexo opuesto y a las demás personas que la rodean; evitar malos olores, con el fin de no exponer el periodo; y por último, no permitir que los cambios hormonales interrumpan el día a día.

Merskin (1999) en su texto *Adolescencia, Publicidad e Ideología de la Menstruación* plantea una hipótesis sobre cómo la publicidad y los medios de comunicación asocian y promueven tabúes de la menstruación y el cuerpo femenino en relación a la cultura dominante de ese medio, “Como el punto de vista dominante de la menstruación lo compara con ser impuro, el mensaje comunicado a las mujeres jóvenes es aquel que respalda "las medicaciones de las mujeres" y "los productos de las mujeres." La menarquia entonces es retratada como una crisis higiénica” (Merskin, p. 943). La cultura dominante se transmite a través del lenguaje, el imaginario colectivo y las instituciones, estos influyen pensamientos en las masas y refuerzan las creencias de la subordinación dentro de un sistema social. Además, en relación a los tabúes de la menstruación, la higiene femenina y el cuerpo femenino, los medios asocian a la menarca y el ciclo menstrual como algo vergonzoso, sucio y que debe permanecer escondido.

Como se ha mencionado anteriormente, existen diferentes tradiciones sobre la menstruación alrededor del mundo que han generado diferentes tabúes en varias culturas. “Un tabú se expresa esencialmente en prohibiciones y restricciones y puede ser denunciado como ‘personas prohibidas y excluidas, actos, palabras, pensamientos y cosas que supuestamente amenazan el bienestar y la supervivencia del grupo y, por lo tanto, se usan a favor de ese grupo’ (Voigt, 1984, página 97). La 'maldición' es un tabú que presenta a las mujeres menstruadas como ‘enfermo, desequilibrado y ritualmente impuro’ “(Merskin, p.944). Los mensajes publicitarios expresan todo este tipo de tabúes relacionados incluso con la pubertad, ya que esta etapa de la adolescencia presenta una ambivalencia se caracteriza por cambios corporales y emocionales. Al ser una época para descubrir y entender los nuevos cambios del cuerpo, los mensajes publicitarios en torno a la menstruación pueden distorsionar su significado y reproducir los tabúes sobre el mismo. Por esta razón, la publicidad funciona como una herramienta para influenciar tabúes de la menstruación durante la adolescencia y promoviendo una ideología de la misma como algo prohibido y que debe ser escondido al sexo opuesto.

Un análisis realizado por Mindy Etchurll llamado Educación y publicidad: un análisis de contenido de folletos comercialmente producidos sobre la menstruación, realizado a una investigación de Whisnant y Zegans de 1995 a 1996 a diferentes Booklets entregados por grandes empresas a adolescentes explica cómo el contenido de estos pequeños libros, usualmente entregados a niñas por parte de madres, familiares cercanos y centros educativos, contienen mensajes tabúes relacionados con la menstruación.

Etchurll argumenta que las niñas que empiezan a investigar y conocer las funciones de sus cuerpo, conocen los órganos involucrados en la menstruación; sin embargo, no conocen sus funciones o los temas relacionados con el flujo menstrual, sangre menstrual y la razón principal del ciclo menstrual. No conocen el funcionamiento biológico de su cuerpo

mas conocen cómo deben usar productos de higiene íntima femenina y toallas sanitarias y esto se debe a la información transmitida por publicidad y medios de comunicación. Además, como menciona Merskin (1999) en Adolescencia, publicidad y la ideología de la menstruación, la cultura dominante se manifiesta dentro de los medios de comunicación y publicidad, y estos a su vez, promueven tabúes sobre la menstruación y sobre cómo debe sentir la niña y la mujer durante esos días. El contenido de la publicidad trata enfoques de la menstruación como silencio, vergüenza, frescura, seguridad, confianza y discreción.

Los booklets educativos se han producido y entregados por décadas por parte de grandes empresas de higiene menstrual. Tienen el objetivo de educar a las niñas y adolescentes sobre los cambios de la pubertad, y de forma indirecta, crear fidelidad hacia la marca y sus productos. Sin embargo, Erchull los define como:

“Una forma de publicidad que forma parte de la experiencia social de la menarquia.

Los anuncios han sido tanto como artefactos culturales como como sistemas de comercialización porque representan una versión de la realidad que está fuertemente influenciada por las ideologías culturales, y por lo tanto juegan un papel importante en la construcción social del significado (Merskin, 1999). Los anuncios de productos de higiene menstrual tradicionalmente han enfatizado el secreto, evitar la vergüenza, la frescura y delicadeza “(p.459)

El contenido de los “booklets” explicaba los cambios corporales que tendrían las adolescentes en su camino para ser mujeres adultas y listas para concebir vida. Se explica el proceso biológico y la descripción anatómica del cuerpo femenino y la higiene que deben tener en cuenta durante esos días. A pesar de ese contenido, las adolescentes no comprendían en su totalidad la menstruación, pero conocían la mayoría de formas de higiene menstrual. “Las niñas han reportado el mayor conocimiento sobre el uso de productos de higiene menstrual. Muchas muchachas informaron que no tenían ninguna preocupación sobre qué

hacer cuando su primer período menstrual ocurrió porque habían ensayado mentalmente lo que harían en varias situaciones” "(Erchull et al., p.458)

Un giro interesante e importante dentro de este análisis, es el interés de las participantes en aprender y recibir información sobre fisiología e higiene, además, del contexto psicológico y sociocultural, quisieran aclarar cómo cambiarán o afectará la menstruación en sus vidas. “Las mujeres universitarias informaron que es importante hablar de la fisiología del ciclo menstrual y de la higiene involucrada en el manejo de la menstruación, dar apoyo emocional y tranquilidad a las niñas y discutir los significados psicosociales de la menstruación ... Los adolescentes querían saber cómo se siente al menstruar y acerca de las molestias físicas asociadas con la menstruación” (Erchull et al., p.458). Además de las confusiones e inquietudes de su cuerpo durante la adolescencia, la publicidad agrega temas o reglamentos de conducta sociales y en conclusión a este estudio, las mujeres desean conocer más acerca de este tema y aprender más de la menstruación y el impacto en sus vidas. Al final de la investigación se concluye que el contenido de los booklets es médico y define las funciones biológicas de forma general y no menciona aspectos sociales o responde cuestionamientos sobre cómo cambia emocional y socialmente de la niña en esta etapa.

La industria cultural en términos de Adorno y Horkheimer, autores de la Escuela de Frankfurt, plantea como la cultura actualmente tiene rasgos semejantes en su reproducción en diferentes medios de comunicación como cine, revistas, radio, televisión e internet. El arte pasa a convertirse en un negocio e industria y al mismo tiempo, se convierte en un sistema, Además, el crecimiento de la sociedad de masa coloca al arte como una gratificación para ser consumida. A través de la industria cultural, se ha establecido un negocio relacionado con otras industrias como la publicidad. Los productos culturales producidos por la industria cultural tienen una semejanza de enseñanza y lenguaje y a la vez, promueven la

estandarización, homogeneización y la producción y consumo en masa. Los medios de comunicación tienen un papel de alineación cultural, ya que enfatiza ideologías y clasifica a los consumidores. Se espera un comportamiento del consumidor por el tipo de producto cultural que consume. En conclusión, se puede deducir que la industria cultural al homogeneizar los contenidos reproducidos por los medios de comunicación puede influir en cómo las personas perciben a la menstruación, ya que, en escenas de películas, textos, y otros productos culturales se categoriza a la menstruación como algo despectivo. A la vez, se maneja cierta relación con el mensaje emitido por la publicidad con algunos productos de la industria cultural.

Por esta razón, se puede deducir que la industria cultural, al igual que la publicidad, se ha encargado de producir y reproducir los estigmas y tabúes de la menstruación. Un ejemplo es la escena de telenovela argentina Chiquititas “Toallitas absorbente” y “Luisana es una señorita” disponibles en Youtube por el canal Recordar TV Mundo (2014). Chiquititas es una novela argentina que fue transmitida en canales internacionales a comienzos desde 1995 hasta el 2006. Esta novela trata de niños huérfanos de diferentes edades y tratan de comprender varios temas de la vida con la ayuda de su madre sustituta. En estas escenas, una de las protagonistas, tiene su primera menarquía. Luisana no quiere que ninguno de sus compañeros y el chico del que gusta, Agustín, sepan que está con el “periodo”, por esta razón pide ayuda a su amiga Camila.

Al empezar la escena del primer video, Luisana tiene dolores abdominales, lo que representa al cólico menstrual. Al salir de una habitación, Luisana se encuentra con Agustín y empiezan a hablar de sus emociones. Después, Luisana siente que tuvo un accidente y sale corriendo de la habitación. Entra corriendo a otra habitación y le dice a su amiga Camila: “Cami no puedes dejar que Agustín me vea así!” Camila no sabía a qué se refería Luisana así que la ayuda a esconderse y Agustín al no encontrarla, sale de la habitación. Después,

Luisana y Camila hablan sobre el tema y dicen que Luisana ahora es una señorita. En relación a esta escena, y analizando los textos antes mencionados, se puede explicar que el comportamiento de Luisana se relaciona con los tabúes de menstruación y el estigma de la misma como algo vergonzoso, sucio, y que causa miedo en mujeres y niñas. Luisana no quiere que Agustín sepa de su periodo, si lo sabe, sería vergonzoso para ella. También se puede analizar que este tema es tratado entre mujeres y se excluye a los hombres ya que es “cosa de mujeres”.

Al empezar la escena del segundo video, Luisana y Camila se dirigen a la farmacia a comprar toallas sanitarias. Luisana no quiere ir sola y pide a Camila que la acompañe, antes de entrar ellas no conocen qué tipo de toallas debe usar Luisana “Pero ¿qué tengo que comprar Cami? ¿Toallas con alitas, sin alitas, con gel o sin gel, perfumadas o no, delgadas o ultra finas, individuales o en caja?” Al no saber qué responder a Luisana, Camila la acompaña a la farmacia. En la fila de la farmacia ellas se sienten cómodas con lo que deben preguntar ya que la cajera es mujer. Sin embargo, al momento que llegan a la caja, los cajeros cambian de turno y la atenderá un hombre. Camila y Luisana no saben cómo pedir las toallas sanitarias al cajero por vergüenza, pero al final lo hacen. Al igual que en el video anterior, se denota que la menstruación es un tema que debe tratarse entre mujeres sin hacer partícipes de los hombres.

Una escena de la película *Movie 43* co-dirigida y producida por Peter Farrelly en el año 2013, muestra a la menstruación de una forma satírica y en la que un hombre, al no saber cómo hablar con una adolescente mujer en esa circunstancia, pierde la calma y no sabe cómo reaccionar. La actriz es la única mujer dentro de la escena y los hombres presentes describen a la menstruación como algo asqueroso y sucio, sin embargo, felicitan a la adolescente por esta nueva etapa en su vida.

Otro ejemplo es el video "Andrés, el que te visita cada mes" de Enchufe Tv. La misma es una serie web ecuatoriana que produce sketches para la plataforma de YouTube. Además, se transmiten sus videos en la cadena Ecuavisa para Ecuador, Gamavisión para Estados Unidos, Comedy Central para Latinoamérica y Latina para Perú. Las temáticas de sus videos son de discusión y crítica a asuntos sociales pero de una manera cómica, utilizando lenguaje y eufemismos coloquiales, reflejando la cultura y costumbres nacionales.

"Andrés, el que te visita cada mes" es una representación de los tabúes sociales que se han construido en base a la percepción del ciclo menstrual. Se puede ver el impacto de la primera menarca para una joven y cómo se relaciona esta etapa con el primer acercamiento al mundo adulto de una mujer. En este producto cultural la menstruación está asociada con el dolor, la vergüenza y mal olor, como si fuese algo indeseable que la mujer rechaza. En el video se puede observar cómo, la chica habla en un tono de voz bajo al momento de comprar las toallas con el fin de que el chico no la escuche. Por otra parte, se muestran los cambios de humor de las mujeres como un impedimento para realizar cualquier actividad, lo que se lo asocia con depresión y desgano. La joven rechaza por completo este periodo y dice que preferiría no menstruar jamás. Luego, se asocia el hecho de que no le haya bajado el flujo menstrual con el embarazo, lo que hace que quiera volver al ciclo normal y es visto como el único beneficio.

"Es frustrante que como mujeres estemos destinadas a dolores, malgenios y vergüenzas"

"No digas eso, ustedes como mujeres, cada mes se vuelven más fuertes, cada mes tienen una señal de fertilidad, una señal de vida, una conexión única con la naturaleza."... "ahora si a lo que vine (golpea a la chica como representación del cólico menstrual)" (Enchufe TV, s/f)

El video de EnchufeTv es una representación de lo que las mujeres comúnmente viven cada mes en la sociedad ecuatoriana. Se considera que es relevante el análisis del mismo ya que manifiesta la realidad de las representaciones sociales con respecto a la menstruación. Primero, se puede ver que existe una carencia de conocimiento lo que genera incertidumbre y miedo en las mujeres. Al mismo tiempo que se relaciona este proceso con la vergüenza y el rechazo social de los hombres hacia las mujeres. La sangre es vista como algo impuro, de mal olor y que hasta se puede considerar una enfermedad. La menstruación es vista como algo negativo que trae cambios de humor drásticos y que impide a la mujer llevar una vida normal durante el periodo. En vez de ser visto como un proceso natural beneficioso y una señal de vida, se crea un tabú que produce rechazo.

Estos videos son relevantes para la investigación ya que demuestran cómo los medios de comunicación, la publicidad y la industria cultural influyen en la forma que niñas y mujeres ven y sienten la menstruación, se fortalecen los tabúes de la misma y se encasilla el tema como algo femenino, en el cual, los hombres no pueden ayudar ni apoyar. De igual manera, el contenido de las mismas refuerza los tabúes mencionados anteriormente sobre la menstruación y no aparecen discursos diferentes que promuevan a la misma como un proceso natural femenino.

Percepción de la mujer ante el periodo

Más allá de la influencia externa de cómo hombres y mujeres perciben a la menstruación, es importante entender e indagar cómo las mujeres perciben la misma a nivel interno; es decir, es posible que la percepción de la menstruación ya sea positiva o negativa, haya sido aprendida por parte de miembros de la familia, la educación o amigos cercanos. Además de las culturas y tradiciones de la menstruación alrededor del mundo, en las cuales la percepción de la menstruación es diversa, es posible plantear la hipótesis basada en que las

percepciones sobre la menstruación son aprendidas desde las mujeres, y por esta razón, adolescentes y mujeres esperan a la menarca y a la menstruación en sí de una forma determinada, y estas a su vez, se relacionan con eufemismos y pensamientos positivos y negativos.

Pascoe (2007) en su investigación cualitativa ‘Silencio y la Historia de la Menstruación’ indaga sobre la historia de la menstruación a través de la narrativa oral y sus silencios. Explica que la historia a lo largo del tiempo ha sido expresada, en su mayoría, de forma oral y con explicaciones biológicas que han tratado el tema, pero no de una forma completa; sin embargo, la historia no puede considerarse de esa forma sin analizarse los significados del silencio y su impacto que a la vez, son los encargados de crear tabúes en torno a este tema. En concordancia con la autora, este tema al considerarse tabú dentro de la sociedad está acompañado del silencio por su falta de comunicación entre hombres y mujeres, y falta de acciones pasadas y presentes por cambiar la percepción del tema. Para el desarrollo de su investigación, Pascoe entrevistó a doce mujeres australianas de diferentes edades, raza y nivel socioeconómico para entender cómo se ha desarrollado la historia de la menstruación con los cambios generacionales entre mujeres; igualmente, busca “insights” de este tema y su impacto en la percepción del ciclo menstrual.

A través de esta investigación se descubren los tabúes, discusiones familiares, eufemismos y limitaciones de conversación entre mujeres, y entre mujeres y hombres sobre este tema. Es importante mencionar un descubrimiento en torno al silencio de la menstruación ya que el mismo se reduce con el avance de los años. De acuerdo con la investigación de Pascoe, mujeres más jóvenes tienen mayor apertura a conversar y entender el proceso menstrual que mujeres mayores. Es decir, es decir, mujeres mayores tuvieron la experiencia de la menarca e inquietudes de otros ámbitos sociales de forma diferente a las generaciones más jóvenes que ellas.

"Como analizaré más adelante, cambios como el aumento de la educación sexual, la segunda ola del feminismo y la mayor publicidad de los productos menstruales pueden explicar por qué las mujeres más jóvenes parecen más cómodas al discutir la menstruación. Sin embargo, sostengo que la menstruación aún no es un tema abierto de conversación; una inquietud cultural persiste. Las mujeres más antiguas entrevistadas describieron sus experiencias de menstruación caracterizadas por el silencio, la discreción y la modestia "(Pascoe, p. 28 - 29).

En relación con esta cita, por ejemplo, una mujer de 81 años llamada Jean explica que su menstruación siempre estuvo relacionada con eufemismos y palabras secretas. En su adolescencia cuando tenía clase de piscina y estaba en su ciclo su madre enviaba una carta a su profesor explicando que ella no podría asistir a la clase por un 'pequeño problema de salud' y no mencionaba la palabra menstruación. Años después, Jean fue voluntaria de enfermería durante la Segunda Guerra Mundial, y ella y sus compañeras sentían vergüenza de mencionar la palabra 'toallas higiénicas' por lo utilizaban apodos entre ellas. De igual manera, otra de las entrevistadas explicó que el hecho de hablar sobre menstruación fuera de explicaciones médicas era considerado obsceno, e incluso, algunas madres optaban por no hablar de este tema con sus hijas al no encontrar una forma adecuada de hacerlo. Mujeres mayores no hablaban de este tema con sus madres, esposos, hijos, hijas y tampoco con sus amigas; consideraban a la menstruación como un tema personal y que si era tratado con otra persona causaba tensión. Por esta razón, el tema de la menstruación dentro de las familias se convirtió en un secreto.

Por otra parte, las generaciones jóvenes tienen mayor apertura a la conversación de este tema e incluso guían mejor a sus hijas e hijas en la comprensión del mismo. Tiene interés en cuestionar los tabúes planteados por las mujeres, hombres y la sociedad. Es importante mencionar que en ambas brechas generacionales se comparte la idea de la menstruación como un proceso que limita a las mujeres a realizar ciertas actividades de su vida diaria como ir a la piscina, hacer ejercicio o esfuerzo físico, batir huevos, tomar vino o cargar en brazos a

un recién nacido o un bebé; todo esto sin tener algún hecho que sustente lo antes mencionado como verídico. Además, las mujeres entrevistadas comparten su miedo de la primera menarca, la falta de comunicación entre mujeres sobre el ciclo menstrual y la privación del tema ante el sexo masculino. El miedo a la primera menarca está relacionado con la falta de información entre madres e hijas y la explicación únicamente biológica de la menstruación y no se trata de aclarar el tema de la menstruación en otros ámbitos y esto es lo que se desea cambiar en un futuro próximo.

Jyoti Puri (1999) es otro autor que plantea cómo es percibida la menarquía y la menstruación para estas mujeres y de cómo se relacionan las mismas con el género y la sexualidad en su libro 'Mujer, cuerpo, deseo en la India poscolonial: narrativas de género y sexualidad. Dócil y disruptivo: Narrativas de la menarquia y la menstruación'. Esta investigación explica cómo la menarquía y la menstruación configura de cierta manera el género, la sexualidad y a la vez regulariza el cuerpo femenino dentro de la sociedad influyendo en la concepción de la menstruación y su significado en las mujeres. Puri explica que las mujeres no tienen una experiencia propia y no sesgada del tema ya que tienen un conocimiento aprehendido que condiciona su forma de percibir el proceso. Además de regularizar el cuerpo femenino en la sociedad, esta etapa también regulariza a la mujer y su percepción, es decir, se obtiene el consentimiento de la función del sexo.

"Los rituales, los tabúes y las cambiantes creencias culturales bajo la avalancha de la industrialización y la modernización dan forma a los análisis de la menarquia y la menstruación. Pero estos análisis no revelan cómo se produce y regula el cuerpo sexualizado o femenino, y cómo esto da forma a lo que las mujeres cuentan como experiencia "(Puri, p.44).

Puri analiza que el hecho de regularizar el cuerpo femenino en la sociedad está influenciado por la publicidad y la industrialización como se mencionó en el subcapítulo anterior por lo que crea y difunde un pensamiento y creencia determinada de cómo se vive mes a mes y cómo cambia la vida de la mujer por su ciclo menstrual. Por último, Puri, al

igual que Pascoe, menciona que la narrativa de las experiencias sobre la menarquía y la menstruación depende del poder y el conocimiento ya que las mujeres pertenecientes a una clase alta tienen más conocimiento sobre el tema que una mujer de clase media o clase baja y esto a su vez, influye en la promoción de tabúes que condicionan a la mujer en diferentes espacios.

"Como punto de partida, en este capítulo me centro en las narraciones de mujeres sobre la menarquía y la menstruación temprana en un intento de comprender cómo se refuerza el cuerpo femenino como realidad y se despliega como un instrumento para la regulación de la femineidad. La menarquía y la menstruación representan puntos especialmente sensibles en los que el sexo sirve para obtener el consentimiento de las mujeres para su regulación social "(Puri, p.44).

La percepción de la mujer sobre la menarquía y la menstruación tiene influencia en las relaciones de poder y la limitación en conocimientos que a pesar de que la posición de la mujer ha cambiado en el último siglo todavía existen barreras que las limitan dentro de la sociedad ya que determinan un comportamiento en específico.

"Pero, las narrativas sobre la menarquía y la menstruación revelan las fallas del poder /conocimiento. Si la menarquía y la menstruación ciertamente escriben guiones culturalmente significativos de cuerpo, género y sexualidad para las mujeres, entonces la pregunta es cómo las mujeres negocian estos significados y eventos "(Puri, p.46)

Bernice Lott (1993) en su libro 'La vida de las mujeres: Temas y variaciones en el aprendizaje de género' habla sobre las variaciones del aprendizaje en cuanto a género y educación sexual con respecto a la menstruación y su impacto en la cultura y la sociedad. Al igual que trata sobre los significados y creencias acerca de la menstruación según los tabúes y los eufemismos impuestos por una sociedad machista. La autora indaga en los aspectos psicológicos del ciclo menstrual, los cambios de humor y las alteraciones hormonales que influyen en la mujer. De igual forma, se explica que "la menstruación divide claramente los sexos después de la infancia y conduce a una mayor conciencia de la identidad de género". (Lott, p.94) por lo que las mujeres deben aceptar este proceso de forma adecuada y descubrir su sexualidad de forma positiva. Sin embargo, la menstruación al ser un proceso natural es

concebido de maneras erróneas que restringen su aprendizaje y la libertad de comunicación e identificación.

"Dado que la menstruación significa la sexualidad adulta y la capacidad reproductiva, podríamos suponer que esta indicación de la madurez femenina se interpretaría culturalmente como un símbolo de poder positivo. Lo que más comúnmente encontramos es la imposición de mayores restricciones a la libertad de movimiento de las niñas, la creencia de que la menstruación es impura y el aumento de las presiones de socialización de género "(Lott, p.94).

La percepción de la menstruación por parte de las mujeres está relacionada con la concepción de eufemismos y tabúes. Se la considera como algo que debe ser escondido al sexo opuesto, sucio, vergonzoso. Lott plantea que la enseñanza de la menstruación está más relacionada con la higiene menstrual que con la comprensión de la menstruación en sí debido a que es importante comprender el poder, el curso y su ritmo natural. "Las comparaciones entre esos mensajes anteriores y los consejos más actuales sobre las menstruaciones de las niñas en panfletos y películas educativas indican que los mensajes de hoy están más enfocados en la necesidad de desodorizar y desinfectar". (Lott, p.94)

El documental 'La luna en ti' dirigido por Diana Fabiánová en el año 2011 cuestiona los tabúes de la menstruación e indaga sobre la percepción femenina y la realidad social ante este tema en hombres y mujeres de su país, Eslovaquia y otras partes del mundo. La directora trata de comprender cuáles son los problemas sociales, médicos y culturales de un problema que la sociedad no está dispuesta a admitir y que resulta un "problema" de las mujeres que las mismas deben cuidar, esconder y soportar. Fabiánová trata de comprender porque la menstruación está asociada al dolor, la vergüenza, a la mujer como un ser humano "incapaz" durante esos días. La investigación de Fabiánová abarca desde psicólogos, ginecólogos, literatos, antropólogos hasta homeópatas para comprender la menstruación de una forma clara, y así, desmentir los tabúes y estigmas desde cualquier ámbito.

Es importante aclarar las concepciones erróneas de la menstruación con el fin de disminuir la promoción y creación de tabúes y el uso de eufemismo en torno a este tema, y más que todo, que la mujer conozca a profundidad este tema y no lo considere como un inconveniente o problema. Por ejemplo, una percepción negativa de la menstruación es el dolor ya que se asocia que el ciclo menstrual siempre será doloroso. Esto es un error ya que la menstruación puede causar un cólico leve, más no doloroso, durante el primer día; en caso de tener cólicos que induzcan a desmayos, hemorragias u otros síntomas, es posible que la mujer tenga una enfermedad a nivel uterino como endometriosis, dismenorrea, entre otros, que deba ser tratada con un ginecólogo. Sin embargo, la idea de una menstruación dolorosa es concebida a nivel socio cultural ya que se plantea esta idea por conocimientos aprendidos por un ente externo. Si la madre de una mujer tuvo cólicos fuertes y dolorosos es probable que su hija deduzca que el dolor es una parte normal del ciclo menstrual.

Para entender esto de manera clara, se utilizará un concepto de la psicología del aprendizaje, dentro de la teoría conductista y el condicionamiento. Daniela Ziritt, profesora de psicología de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ) y directora del departamento de Psicología de los Sistema Médicos de la USFQ, explica una teoría básica del aprendizaje en donde existen dos variables, un estímulo y una respuesta. Los seres humanos aprendemos al ver, escuchar y hacer, y esto a su vez pasa a convertirse en respuesta a causa de un estímulo. Un ejemplo de este aprendizaje es un sonido determinado en un celular, un timbre en específico representa una llamada, otro representa un correo electrónico y otro un mensaje; de esta manera, la persona tiene una respuesta automática para cada timbre. Mucha de las actividades que se realizan en el día a día están relacionadas con este tipo de aprendizaje. Además, Ellis (2014), menciona que:

“1. El aprendizaje es un cambio relativamente permanente en la conducta como resultado de la experiencia. 2. El aprendizaje es un cambio relativamente permanente en las asociaciones o representaciones mentales como resultado de la experiencia. ¿Qué tienen en común ambas definiciones? Las dos describen el aprendizaje como un

cambio relativamente permanente, un cambio que perdurará durante cierto tiempo aunque no necesariamente para siempre. Ambas atribuyen este cambio a la experiencia; en otras palabras, el aprendizaje tiene lugar como resultado de uno o más acontecimientos en la vida del aprendiz” (Ellis, p. 5)

Al conocer este tema, se puede comprender cómo se aprende estos tabúes de la sociedad ya sea por medios de comunicación, educación sexual, conversaciones con amigos, familia, etc. El aprendizaje se basa en cinco ejes: ver, escuchar, hacer y leer y sentir.

Por esta razón, se puede inducir que si una niña observa a su mamá tiene un momento específico en el mes donde tiene varios dolores, actitudes diferentes y utiliza toallas sanitarias u otros productos de higiene menstrual asocia un estímulo, que en este caso sería la menstruación, con una respuesta que sería el cambio de humor, el dolor, el uso de productos de higiene menstrual y tomar analgésicos.

En la explicación médica de la menstruación se explicó anteriormente cómo las mujeres pueden predisponer su periodo si piensan que el mismo será doloroso. Esto se debe a la corteza cerebral que emite órdenes al hipotálamo, glándula encargada de emitir señales al ovario y que a su vez, empieza la menstruación. El ciclo menstrual se basa en tres ejes hipotálamo, hipófisis y ovarios. El hipotálamo es parte del cerebro, que estimulan a los demás ejes. El mismo responde a un órgano superior llamado corteza cerebral. La corteza cerebral ya permite que el ser humano sea emocional, pueda relacionarse y pueda distinguir los elementos de la realidad, por esta razón, la corteza cerebral está relacionada con regular el ciclo menstrual. De acuerdo a cómo se sienta la mujer, con dolor, estrés, preocupación, entre otros, la corteza emitirá órdenes a las glándulas y la menstruación se dará de diferentes formas. Este es otro ejemplo de cómo la mujer, por tener conocimiento aprehendidos puede condicionar a su cuerpo y su ciclo menstrual el estar completamente sana, a menos que presente alguna enfermedad.

Para finalizar este subcapítulo la percepción positiva o negativa de la menstruación es impulsada por mujeres y no solamente por hombres, medios de comunicación y familiares cercanos. A pesar de que este tema tiene cierto rechazo por parte del sexo masculino también lo hay por parte del sexo femenino ya que no promueven una comunicación abierta del tema. Las mujeres no han tenido la oportunidad de crear una percepción propia de lo que es el ciclo menstrual ya que son influenciadas por entes externos. Es importante que las mujeres puedan desmentir las percepciones negativas y tabúes alrededor de este tema para así comprenderlo de mejor manera, y sobre todo, aprender de ellas mismas.

Percepción masculina y exclusión al hombre con respecto a la menstruación

La menstruación es un tema tabú que no es muy hablado por los hombres pues se ha convertido en un "problema de mujeres". El conflicto radica en que se les ha excluido de estos temas "femeninos" por vergüenza, cuando en realidad no es un "problema de mujeres", sino que es un tema humano que requiere del involucramiento de toda la sociedad para romper con esta cultura de silencio que impide el progreso mental, social y cultural de la población. Pero qué pasaría si fueran los hombres quienes menstruaran. "La respuesta es clara: la menstruación se convertiría en un evento evasivo, valiente, masculino: los hombres alardearían de cuánto tiempo y cuánto. Los muchachos marcarían la aparición de la menstruación, esa añorada prueba de hombría, con el ritual religioso y el ciervo partidos ... Los militares, los políticos de derecha y los fundamentalistas religiosos citarían la menstruación ("menstruation") como prueba de que solo los hombres podían servir en el Ejército ("tienes que dar sangre para tomar sangre"), ocupar cargos políticos "¿puede la mujer ser agresiva sin ese ciclo firme gobernado por el planeta Mers?), ser sacerdotes y ministros ("¿cómo podría una mujer dar su sangre por nuestros pecados? "), o rabinos (" sin la pérdida mensual de impurezas, las mujeres permanecen inmundo")." (Lott, 1993)

Existe una preocupación de incluir a niños en la enseñanza de la menstruación y no tratar este tema únicamente con niñas y mujeres. Se plantea que los mitos y problemas sociales de la menstruación pueden cambiar al enseñar a niños y adolescentes hombres sobre el periodo. Desde temprana edad, este tema es dividido entre niños y niñas, la educación sexual para niños se basa en sueños húmedos y eyaculaciones, mientras que la educación sexual de niñas se basa en la menstruación. Es importante que ambos sexos conozcan las diferencias sexuales de cada uno y comprender que todos los procesos naturales de su respectivo cuerpo. Ciertamente, enseñar adecuadamente este proceso puede cambiar el pensamiento de la menstruación como algo sucio, embarazoso y problemático y que ambos sexos encuentren comodidad hablando de este tema o sabiendo que una persona cercana puede tenerlo.

El medio social, la familia, los medios de comunicación y el sistema educativo remarcan la noción de que niños y niñas, hombres y mujeres son diferentes y que cada uno ocupa un status dentro de la sociedad. Sin embargo, mencionan lo importante de reconocer el desarrollo biológico y las transiciones sociales para tratar de comprender los pensamientos y sentimientos durante el mismo. El género es un factor clave al momento de hablar sobre educación sexual. La menstruación es una experiencia femenina que representa el paso de la niña hacia la adultez y esto es comprendido no únicamente por niñas, sino por niños también. El tema de menstruación con niños es diferente ya que tienen incertidumbre sobre el tema y no comprender el ciclo menstrual más allá de razones biológicas. La educación sexual para niños y hombres, referida a la menstruación, es aprendida de forma implícita y explícita, y puede influenciar la forma en cómo ellos interpretan lo que es ser hombre o mujer.

“Es la sangre en sí, de hecho, la razón de que «los hombres pongan cara de asco cuando la menstruación es de alguna manera visible», aunque sólo sea de palabra. Esta idea la sostiene David Linton, profesor de Comunicación y Arte en el Marymount Manhattan

College en Nueva York, donde enseña el curso *La construcción social de la menstruación*, y que estuvo también presente en el congreso de la Sociedad para la Investigación del Ciclo Menstrual. «Todo proviene del significado de la sangre, que, para el hombre, desde las cavernas, su pérdida es siempre terrible, pues supone un signo de muerte inminente. Para los hombres, sangrar está relacionado con no tener un cuerpo sano, cuando para las mujeres es justo lo contrario; las mujeres sanas menstrúan regularmente, los hombres no. El rechazo torna en miedo cuando aparece la envidia y se dan cuenta de que se trata de una cualidad mágica y sólo femenina», reflexiona Linton” (Marín y Yanke, 2015)

Esta percepción de la sangre como elemento vital, para los hombres es sinónimo de salud, por lo que el hecho de que la mujer elimine sangre cada mes puede relacionarse con que está enferma. Esta es una de las razones por las que los hombres conciben a la menstruación como un ciclo disgustante, que provoca asco y debilita a la mujer. "Estos conceptos erróneos son problemas porque configuran no sólo la forma en que los niños y los hombres ven los períodos, sino cómo ven a las mujeres como un todo" (Scott, 2017). Es importante analizar que los hombres no son los únicos responsables de la reproducción y producción de eufemismos y tabúes a nivel mundial ya que esos conceptos han sido aprendidos porque las mismas mujeres se han encargado de repetirlos. Hay que mirar más allá de los conceptos feministas que apartan al hombre y preguntarse ¿quién enseña al hombre?, usualmente son las madres y mujeres las que educan a sus hijos. El problema radica en que las mujeres, al vivir en una sociedad machista, asumen esos conceptos patriarcales como normales por lo que los repiten en sus hijos, provocando así una cadena infinita de tabúes de género y relaciones de poder.

"Como mujeres, podemos dejar de sufrir en silencio y hablar en voz alta sobre nuestros ciclos menstruales, podemos dejar de ocultar nuestros productos menstruales y llevarlos con confianza al baño, podemos criticar los aspectos negativos de los productos

desechables, como los tampones, que contienen químicos dañinos, podemos romper el discurso histórico y social negativo a través de las artes visuales', propone" (Marín y Yanke, 2015) Se debe concebir el periodo como un proceso femenino normal que refleja buena salud, a excepción de ciertas mujeres con enfermedades de útero o complicaciones, por lo que debe ser considerado como un proceso natural y normal para todos en la sociedad. Se han impuesto normas sobre cómo es y debería ser el proceso menstrual en las mujeres, es decir, de forma silenciosa y cautelosa. Además, que existe un miedo de los hombres hacia la sangre menstrual, ya que se la considera como una herida que debe ser sanada.

"Esa es la razón principal por la que los hombres necesitan una mejor educación centrada en el período, realmente, porque hay tantas ideas dañinas, peligrosas o simplemente irritantes en torno a la menstruación. Existe la idea de que los períodos son intrínsecamente "groseros" y "sucios", lo que no es cierto y crea vergüenza ante algo perfectamente natural "(Scott, 2017). Esta exclusión del hombre sobre la menstruación es lo que ha construido una percepción errónea sobre el periodo pues se han creado tabúes que hacen que las mujeres rechazen a los hombres y viceversa. Ciertamente, el problema principal es la falta de educación y la carencia de valores, pues existe mucho desconocimiento sobre el cuerpo y la sexualidad humana que trae como consecuencia conflictos mayores que se manifiestan en las relaciones de poder, política y economía.

Sin duda, la menstruación muchas veces puede significar un impacto para la salud de las mujeres pues puede provocar cólicos y cambios hormonales. Pero esto no es un limitante para realizar ninguna actividad, ni reduce la capacidad mental de las mujeres. Así que, con respecto a estas percepciones equívocas tanto de parte del hombre como de la mujer, es necesario remover estas ideas desde la raíz. Y el principio de todo es la educación, desde que son niños. "Enseñar a los niños sobre los períodos, tanto en casa como en las escuelas, significará que se sienten cómodos hablando de períodos con sus compañeros. Reducirá la

cantidad de chistes estúpidos y molestos hechos a expensas de las niñas en sus períodos.

Significará que tomar taponos para un amigo o una novia no será considerado vergonzoso ".

(Metro.uk, 2017)

La responsabilidad es compartida, el problema no son los hombres, sino que han excluidos, a veces por voluntad propia y otras veces por las mujeres. Las percepciones se han formado porque no se ha roto con el silencio y la vergüenza que gira en torno a la menstruación. Existe una carencia de educación y desconocimiento por ambas partes. Lo que ha provocado que este tema se convierta en un tabú. "Tenemos que dejar de tratar los períodos como algo vergonzoso. Y eso comienza con la discusión fuera de los puestos de baño y metida en las mangas, y llevándola a clases de educación sexual y chats con sus hijos. Es importante, punto "(metro.uk, 2017).

Educación Sexual

Entender la menstruación

Es esencial entender que es la menstruación para comprender el cuerpo de las mujeres y las construcciones sociales que se han generado alrededor de ellas según una definición de "feminidad". Ir más allá de los conceptos pre aprendidos que definen a las mujeres únicamente como madre, esposa o hija. Comprender su individualidad y las características que la distinguen del hombre. Buscar la igualdad de derechos, sin olvidar que es imposible lograr la igualdad de género, puesto que biológicamente el hombre y la mujer son distintos a pesar de que su esencia sea la misma. Y saber que la menstruación no es sinónimo de femineidad, sino que es una característica física que no altera sus orientaciones, sean femeninas o masculina. Pues, ciertamente, no se puede encasillar a la mujer en un esquema singular, sino que existen una variedad de mujeres que viven su sexualidad de maneras distintas pero que tienen en común ser menstruantes. Sin duda, es un proceso que necesita ser

ejercitado pues es primordial comprender el cuerpo y la sexualidad desde el interior. "Las mujeres señalan cómo la menstruación las hace conscientes de sus cuerpos. Esto lo van a expresar de distintas formas: unas señalando las imposiciones que pone el cuerpo menstruante en sus vidas; otras, mostrando las tensiones entre el cuerpo y sus deseos." (Blázquez et al., p.256)

"El ciclo menstrual refleja el modo en que la conciencia se convierte en materia y el pensamiento crea la realidad." (Northup, p.87) Es necesario aclarar que el cerebro de las mujeres como de los hombres funciona de manera distinta. Pues la mujer es multifacética ya que es cíclica, en cambio, el varón es mucho más directo y proyectivo. Los ciclos no son únicamente cada mes, sino que son cada día, cada hora, cada minuto. Y esto, ciertamente, no es algo negativo, sino que más bien es una cualidad que debe ser potencializada desde la sabiduría y no desde la competencia.

Así mismo, la menstruación es cíclica y puntual. Debería ser un proceso normal, constante y sin dolor para todas las mujeres, pero muchas veces existen ciertas experiencias traumáticas que se guardan en la memoria del útero, lo que provoca irregularidades en el ciclo y dolor. "Este es un proceso gradual para la mayoría de las mujeres, un proceso que supone desvelar nuestra historia personal y después, día a día, pensar de modo diferente acerca de nuestros ciclos y vivirlos de una forma nueva." (Northup, p.83)

El problema radica en que las mujeres no quieren aceptar que son receptivas. Se produce una lucha de testosterona que, usualmente, termina en conflicto, en vez de tener un reconocimiento absoluto de las diferencias entre ambos sexos. Las mujeres pueden empoderar su menstruación con la finalidad de quebrar restricciones sociales construidas por el patriarcado a través del tiempo. Los tabúes sociales que giran en torno al tema y cómo las mujeres pueden cambiar esta percepción a través de empoderamiento energético y espiritual de la menstruación, y así, poder aceptar su cuerpo con este proceso.

“En la sociedad moderna, el ciclo menstrual se experimenta como un fenómeno pasivo del que solo se admite su aparición, ya que todo el proceso restante se ignora o bien se oculta. Así, se nos enseña que debemos enfrentar nuestra angustia y nuestras necesidades sin llamar la atención, en tanto este comportamiento forma parte de 'lo que es ser una mujer'. Este es el motivo por el que nosotras solemos esconder nuestras dificultades: debido al miedo a que los demás nos consideren débiles o piensen que hacemos una montaña de un grano de arena. Y es precisamente esta falta de comunicación y reconocimiento social lo que perpetúa el aislamiento del ciclo menstrual como un acontecimiento oculto y furtivo. Luna roja muestra que en realidad se trata de un suceso dinámico que, una vez liberado de sus condicionamientos y restricciones sociales, puede afectar activamente al crecimiento físico, emocional, intelectual y espiritual de la mujer, así como al de la sociedad y el medio en el que ella se desenvuelve” (Grey, p.9)

Las construcciones sociales sobre la menstruación afectan el cómo las mujeres se ven a sí mismas y al ciclo menstrual. Además, existe un aprendizaje informal e incompleto que reciben las mujeres, ya sea de madre a hijas, amigas, familiares, etc., sobre este proceso y se asocia que la menstruación es igual para todas las mujeres, lo cual es falso. En vez de disfrutar, entender el ciclo menstrual y cambiar su posición dentro de la sociedad para aceptarlo como parte de ellas y no como un castigo o una maldición.

Se puede ver la aceptación de la menstruación ligada al descubrimiento de su cuerpo como manifestación exterior de la mente. A través de los sistemas inmunitario, endocrino y nervioso centra la mente y el cuerpo se encuentran ligados como una unidad. La comprensión de la mujer está ligado a aspectos como campos energéticos, herencias culturales, escuchar al cuerpo y sus necesidades, limpieza emocional, el ciclo menstrual, el útero, los ovarios, los pechos, la vagina, la recuperación del erotismo, la menopausia, etc. Estas temáticas que se relacionan a la salud y el bienestar, con los aspectos culturales y modo de vida de las mujeres.

Las mujeres pasan por tres experiencias sangrantes que son cuando nace, su primera menarca y cuando llega a la menopausia. "El ciclo menstrual es el más básico y terrenal que tenemos. La sangre es nuestra conexión con lo femenino arquetípico. Los ciclos macrocósmicos de la naturaleza, como el flujo y reflujo de las mareas y los cambios de estación, se reflejan a menor escala en el ciclo menstrual del cuerpo femenino individual. La

maduración mensual de un óvulo y el embarazo o la evacuación de la sangre menstrual subsiguientes reflejan el proceso de la creación como ocurre no solo en la naturaleza, inconscientemente, sino también en las empresas humanas. En muchas culturas, el ciclo menstrual se ha considerado sagrado." (Northup, p.83)

Para poder aceptar la menstruación, primeramente, se debe reconocer el cuerpo, erradicar los bloqueos y vencer los miedos. "El ciclo menstrual rige el flujo no solo de los líquidos, sino también de la información y la creatividad. Recibimos y procesamos información de forma diferente en las distintas fases del ciclo." (Northup, p.85) Cuando la sexualidad es plena y se entiende el cuerpo como un templo que debe ser cuidado, no se la entrega a todo el mundo, sino que se la disfruta en su máxima potencia y se vive la menstruación como una característica que le otorga poder a las mujeres.

Participación y comprensión sobre la menstruación

Para entender la sexualidad es necesario crear conciencia en ambas partes y promover la aceptación del cuerpo en su esencia natural. Es decir, establecer una identidad que no esté construida en base a los estigmas sociales de género, sino que esté limpia de estos imaginarios para crear una integración de lo masculino y lo femenino. "Cómo los niños y jóvenes perciben y experimentan la intersección entre la menstruación y sus propias vidas es un área que pocos investigadores han explorado cualitativa o cuantitativamente y, por lo tanto, es un territorio relativamente inexplorado. La exención u omisión de los niños de la educación sexual en general y la educación de la menstruación en particular es problemática y puede tener implicaciones. por sus actitudes y tratamiento de las mujeres, las relaciones íntimas y toma de decisiones reproductiva ". (Allen et.al, p.130)

La menstruación es un tema que no debe ser comprendido únicamente por las mujeres, sino que también debe existir un interés por parte de los hombres para erradicar los

tabúes que se han construido. Primeramente, la mujer es quien debe apoderarse de su cuerpo y entenderse a sí misma, para que luego el hombre sea capaz de integrar estos conocimientos a su día a día. Para lograr esto, la clave es la educación. Por lo que se debería impartir clases de educación sexual, a los niños en las escuelas y colegios, de la manera apropiada. Pues, aunque los gobiernos incluyan este tema como materia en el pensum de algunos de los colegios, existe una carencia de información porque los contenidos son mal interpretados y tergiversados.

Una investigación cualitativa llamada “Más que solo un signo de puntuación: cómo los niños y los hombres jóvenes aprenden sobre la menstruación” realizada por Katherine Allen et. al (2010) recopila la experiencia de 23 jóvenes hombres sobre cómo aprendieron y perciben la menstruación en la sociedad. Como base de esta investigación, se analiza el contexto educativo en la creación de estereotipos sobre menstruación, además del contexto mediático, familiar y social.

"Cómo los niños y los jóvenes perciben y experimentan la intersección entre la menstruación y sus propias vidas es un área que pocos investigadores han explorado cualitativa o cuantitativamente y, por lo tanto, es un territorio relativamente inexplorado. La exención u omisión de los niños de la educación sexual en general y la educación de la menstruación en particular es problemática y puede tener implicaciones por sus actitudes y el tratamiento de las mujeres, las relaciones íntimas, y toma de decisiones reproductivas. En este estudio, analizamos la calidad de los hombres jóvenes narrativas de lo que aprendieron sobre la menstruación como niños y cómo ellos perciben y usan ese conocimiento en sus vidas hoy. "(Allen et.al, p.130)

La investigación explica que el medio social, la familia, los medios de comunicación y el sistema educativo remarcan la noción de que niños y niñas, hombres y mujeres son diferentes y que cada uno ocupa un status dentro de la sociedad. Sin embargo, mencionan lo importante de reconocer el desarrollo biológico y las transiciones sociales para tratar de comprender los pensamientos y sentimientos durante el mismo.

El género es un factor clave al momento de hablar sobre educación sexual. La menstruación es una experiencia femenina que representa el paso de la niña hacia la adultez y

esto es comprendido no únicamente por niñas, sino por niños también. El tema de menstruación con niños es diferente ya que tienen incertidumbre sobre el tema y no comprender el ciclo menstrual más allá de razones biológicas. La educación sexual para niños y hombres, referida a la menstruación, es aprendida de forma implícita y explícita, y puede influenciar la forma en cómo ellos interpretan lo que es ser hombre o mujer. Por esta razón es importante romper las barreras de la educación sexual y volverla más inclusiva con el objetivo de romper tabúes y estigmas sociales.

Existen varios mecanismos y herramientas didácticas para educar a los niños y adultos sobre sexualidad. Como, por ejemplo, este libro para colorear, enfocado a niños, que surge de la iniciativa de un artista queer y un educador de menstruación, Cass Clemer para desestigmatizar la idea social del periodo. El libro proporciona una enseñanza instructiva, inclusiva y segura explicación de la menstruación y remarca la idea que este tema no debe ser identificado y limitado como femenino. "Creo que la manera de responder a este problema es creando nuevos medios que desafíen y amplíen las formas en que enseñamos la educación sexual y la salud menstrual. Actualmente hay muchos grupos increíbles que están creando nuevas formas de hablar sobre salud sexual y reproductiva, desde comics hasta actuaciones teatrales que han ayudado a cambiar la forma en que hablamos de educación sexual y de nuestros cuerpos. Pero aún así, necesitamos más".(Clemer, entrevista en HuffPost Queer Voices, 2016)

Esta entrevista, y el libro presentado por Cass Clemer, busca una solución a la problemática de los estigmas y tabúes que giran en torno a la menstruación. Clemer crea un libro de colorear para niños que ilustra las aventuras de cuatro personajes, reflejados por los cuatro productos de higiene menstrual, copa menstrual, tampones, esponjas y toallas sanitarias. Clemer recalca la importancia de la educación sexual fuera de la concepción binaria ya que se limita la menstruación y se lo considera un problema solo de mujeres,

cuando en realidad, es mucho más amplio. Al enfocar este libro a niños se evita la creación de estigmas como el secreto y la vergüenza alrededor de este tema. El libro busca alentar a los niños a hacer preguntas sobre la sexualidad sin importar el género.

"El objetivo principal que tuve con este libro para colorear de período fue empoderar a los 'menstruadores' de todas las edades para aprender más acerca de su propia salud menstrual, pero cuando decidí tener personajes con sus propios nombres y personalidades, supe que tenía que elegir . ¿Quería crear algo nuevo que afirmara a los hombres de todos los géneros o quisiera crear una herramienta educativa que pareciera desafiar el tabú del período, y seguir siendo cómplice en reforzar la norma de que solo las mujeres tienen períodos? (Clemer, entrevista en HuffPost Queer Voices, 2016)

Higiene menstrual

Dentro de la educación sexual, es necesario entender cuáles son los métodos de higiene menstrual y cual es el uso correcto de los mismos. Es indispensable que la mujer conozca cuales son los aspectos básicos de higiene para mantenerse sanas y evitar infecciones durante el periodo. Durante el ciclo menstrual las mujeres son más propensas a contraer infecciones puesto que la mucosidad que protege el cuello del útero, durante el periodo, se abre para facilitar que la sangre menstrual salga. Es por esto que se recomienda mantenerse informadas sobre el tema para mantener una rutina menstrual saludable. "La limpieza ha ido más allá de la apariencia indumentaria, pero, al mismo tiempo, esta apariencia sigue siendo el eje de la atención, aunque ha ido diversificando sus cualidades y sus significados. que está bajo el traje ha reestructurado los puntos de referencia. Se ve cómo esta limpieza sigue siendo ampliamente social." (Vigarello, p.88)

Para mantener una higiene menstrual es necesario lavarse regularmente, es decir, tomar un baño para evitar malos olores, mantener el cuerpo limpio y limpias los genitales.

Debido a que la vagina es una zona mucho más delicada que otras partes del cuerpo, requiere de un cuidado diferente. No se debe lavar con jabón normal o champú puesto que puede alterar el pH, la flora natural y su acidez, para lo que se debe usar un producto adecuado hecho específicamente para la limpieza de la zona íntima. También es importante vestirse adecuadamente, es decir, evitar ropa demasiado ajustada o telas antitranspirantes que puedan aumentar la humedad o causar irritaciones. "La ropa interior absorbe transpiración e impurezas y mudarse es, en el fondo, lavarse." (Vigarello, p.84), se recomienda utilizar ropa interior limpia y lavarla constantemente para evitar que se impregnen bacterias o mal olor. "El cambio de ropa interior expresa en términos de sensibilidad: Tanto que, si uno se fija, verá que está todo renovado, rejuvenecido y refonado tras cambiar de ropa interior y de traje, como si ello renovase nuestras mentes y el calor natural" (Vigarello, p.82)

Al igual que se debe cambiar a menudo los productos que se estén usando durante el periodo, es decir, asearse cada cierto tiempo para evitar infecciones, pues la exposición prolongada a una compresa o toalla sanitaria húmeda puede irritar la piel y provocar una infección. Si se prefiere el uso de tampones, es importante usar el más adecuado para dependiendo de su tamaño y absorción. Utilizar tampones ultra absorbentes cuando el flujo menstrual es ligero puede provocar el síndrome del shock tóxico (SST), por lo que tampoco se debería utilizar tampón si no se está en el periodo. Un producto alternativo que puede sustituir al tampón es la copa menstrual, la cual es considerada mucho más higiénica pues es más difícil contraer infecciones.

Otro tip que se debe tomar en cuenta es que cada vez que se va al baño se debería limpiar de adelante hacia atrás, pues existe el riesgo de exponer a la vagina a bacterias que provienen del ano, causando infecciones en el tracto urinario y candidiasis. De la misma manera, se recomienda practicar relaciones sexuales con protección durante el periodo, ya

que las mujeres pueden estar más propensas a contraer enfermedades hematológicas como hepatitis B o VIH.

Existen varios métodos para el cuidado menstrual como la toalla higiénica, las compresas y tampones, copa menstrual, las compresas reutilizables o moonpads, ropa interior absorbente, esponjas marinas, entre otras. Pero las más utilizadas son los tampones y la toalla, pues su venta representa un negocio muy rentable para las grandes marcas que las promocionan. Dentro de este segmento de educación sexual se espera dar a conocer a las mujeres cuáles son los dispositivos menstruales más adecuados para cada mujer, cómo debe ser el aseo de las partes íntimas y cada cuanto tiempo se debe cambiar la ropa interior y los productos menstruales.

Más allá de lo visible y los estigmas sociales que se han construido alrededor de la menstruación, es un tema de salud y bienestar para las mujeres. Muchas veces se pasa por alto el cuidado íntimo por temor a ser mal vistas por la sociedad. Como por ejemplo, causa vergüenza ir al baño constantemente para cambiarse la toalla o el tampón, ir a una tienda y pedir uno de estos productos con total libertad o conversar del tema en un espacio público donde hayan hombres presentes. Estos estigmas deber acabarse y empezar a vivir la sexualidad como algo positivo y poder decir con orgullo que ser mujer es ser portadora de vida y manifiesta a través del poder de la menstruación. Así como menciona Vigarrello, "autoimposiciones: de una socialización de los espacios corporales que escapan a la mirada. Se trata de una sensibilidad totalmente física en la que la incomodidad que llega a formularse sigue siendo personal y, en cierto sentido, íntima: una simple sensación la hace aparecer." (Vigarrello, p.82) , los espacios corporales deben llegar a convertirse en naturales y el cuerpo debe ser un medio de expresión de la sexualidad femenina y masculina recalcando sus diferencias pero guardando siempre la esencia humana.

Repercusiones económicas y ambientales de la menstruación

La menstruación es una realidad que viven la mayoría de mujeres a nivel mundial. Sin embargo, este proceso tiene un gran impacto económico para las mujeres y un impacto a nivel ambiental. Primero, es importante mencionar la diferencia salarial entre hombres y mujeres que existe en algunas empresas, en las cuales, los hombres tienen una mayoría salarial a comparación de las mujeres, por realizar el mismo trabajo. Aunque este tema es tratado y discutido por varias representantes a nivel internacional existe un factor que no es considerado dentro de la conversación de este tema. La compra de productos de higiene menstrual representa un gasto extra para la economía femenina ya que "la menstruación es un tema poco visibilizado en la agenda de la salud de las mujeres en nuestro país; los gobiernos no nos tienen en cuenta como seres que menstruamos (pagamos IVA por productos menstruales cuando son productos de primera necesidad para nosotras)" (Tarzibachi, 2016) además, de recibir un salario reducido ante el salario masculino que en algunas circunstancias puede limitar la adquisición de productos de higiene menstrual.

“Durante casi 40 años de nuestras vidas (los años en los que menstruamos) las mujeres estamos obligadas a comprar mes a mes productos para gestionar nuestra menstruación. Productos destinados a hacerle creer al mundo que no sangramos, no tenemos dolores, olores o incomodidad alguna. Por razones que no elegimos se nos impone un gasto que los hombres, quienes ya de por sí tienen ingresos más altos que las mujeres, al no menstruar, no tienen” (Zak, Gozurreta, 2017)

De acuerdo a Zak y Gozurreta una mujer puede llegar a gastar aproximadamente \$941,21 durante un año. A este valor no está agregado pastillas o analgésicos para calmar cólicos o molestias causadas por el Síndrome Premenstrual o por la etapa de sangrado en sí.

Consumo promedio por mujer				
	toallitas		tampones	
unidades por día	4	6	3	4
unidades por mes	20	30	15	20
unidades por año	260	390	195	260
costo diario	\$11,36	\$17,04	\$10,32	\$13,76
costo mensual	\$56,80	\$85,20	\$51,60	\$68,80
costo anual	\$738,40	\$1.107,60	\$670,80	\$894,40
costo anual proyectado 2017	\$777,04	\$1.165,56	\$705,91	\$941,21

Establecimos un periodo promedio de 5 días al mes; y los costos fueron obtenidos en la tienda on line de una reconocida cadena de farmacias, siendo \$2,84 para toallitas y \$3,44 para tampones. Para la proyección consideramos un 2% de inflación mensual

Tabla 1: Consumo promedio por mujer en productos de higiene menstrual en Argentina

Economía Feminista es una organización argentina que aparece en el año 2015 con el objetivo de visibilizar la desigualdad de género a través de entrevistas, datos estadísticos, investigaciones y contenidos académicos que sustenten los problemas existentes para las mujeres alrededor del mundo. Estos problemas abarcan tanto temas sociales como culturales, así como las limitaciones económicas que presentan las mujeres en la actualidad.

“En el campo de la economía hemos visto grandes avances en términos de la participación de las mujeres, pero aún falta mucho camino por recorrer. La persistente brecha salarial –que a este ritmo se cerraría recién en el año ¡2186!-, los techos y paredes de cristal (forma en la que se denomina a las barreras que se ponen al ascenso y la entrada de las mujeres en ciertos sectores), la desigual distribución del trabajo doméstico no remunerado en el hogar entre mujeres y varones, son solo algunos de los temas sobre los que versa este sitio. También nos sumamos a los debates sobre violencia de género, femicidios, aborto legal, paridad en la participación política y aquellos problemas que consideramos centrales para avanzar a una sociedad más justa e igualitaria” (economiafeminista.com, 2016)

A través de sus investigaciones, han concluido que la menstruación continúa siendo un factor que crea una desigualdad de género dentro de la sociedad, por lo que promueven la #Menstruacion como la búsqueda de la igualdad de género promoviendo el conocimiento de la menstruación en el ámbito social, económico y ambiental.

Los productos de higiene menstrual ya sean toallas sanitarias hasta tampones, tienen un valor que no está estimado dentro del salario femenino, e incluso, no son considerados como elementos necesarios o indispensables en caso de una crisis. La doctora en Ciencias

Sociales, Tarzibachi (2016) menciona que “en las situaciones de catástrofes siempre faltan productos para la gestión menstrual. Tampoco el Estado financia ningún producto de gestión menstrual dentro de la canasta básica (gratuita) de salud sexual y reproductiva para las mujeres sin cobertura social”. Varias activistas mencionan que el derecho a acceder gratuitamente a productos de higiene menstrual ya que son elementos de primera necesidad.

A su vez, existen mujer de niveles económicos bajos que no poseen la capacidad económica de adquirir estos implementos mes a mes por lo que evitar enviar a sus hijas a clases escolares durante esos días o las madres optan por no ir a trabajar mientras están menstruando. La menstruación es un proceso natural que no debería afectar el curso normal de una adolescente o una mujer.

La pobreza combinada con los tabúes y estigmas sociales de la menstruación puede generar restricciones para las mujeres. “En países en desarrollo la principal consecuencia es el ausentismo escolar, en los demás los implementos de higiene femenina aún son percibidos como lujos.” (Sostenible, 2016). En casos extremos las mujeres optan por utilizar trapos, papel periódico o hasta barro y cortezas de árboles y esto además de ser incómodo para ellas, puede generar un sin número de infecciones.

"El tabú de la menstruación se hace más grave mientras más pobre sea la mujer. Para los 40 millones que viven en o al borde de la pobreza en Estados Unidos, uno de los países más prósperos del mundo, el costo de las toallas o tampones puede representar alrededor de 70 dólares anuales. Otra prioridad, pero de política pública, es aceptar que los productos de higiene personal son una necesidad básica, no un lujo."
(Sostenible)

Ante la investigación del impacto económico del ciclo menstrual en la vida de las mujeres, también surge la investigación de cómo afecta la menstruación, en especial el uso de productos de higiene menstrual como las toallas higiénicas, tampones y protectores, en el medio ambiente ya que se estima que cada año se desechan alrededor de 94.500.000.000 tampones y toallas sanitarias a nivel mundial. Además, para que todos estos productos puedan

cumplir con su función absorbente, están llenos de químicos que no afectan únicamente a la salud de la mujer, también afectan a nivel ambiental tanto en su fabricación como en su desecho. Se aproxima que una toalla sanitaria tarda en degradarse 150 años debido al cloro y polietileno como sus principales elementos químicos.

“Para hacernos una idea, una mujer utiliza una media de 25 tampones o compresas en cada ciclo menstrual: un total de 300 al año. Alrededor del mundo se calcula que un 30% de mujeres está en edad menstrual lo que supone un total de más de dos millones de mujeres, es decir, se desechan alrededor de 94.500.000.000 de tampones y compresas. Toneladas de plástico y elementos contaminantes que tardan mucho en degradarse y no tienen posibilidad alguna de reciclarse” (copasmenstruales.com, 2014)

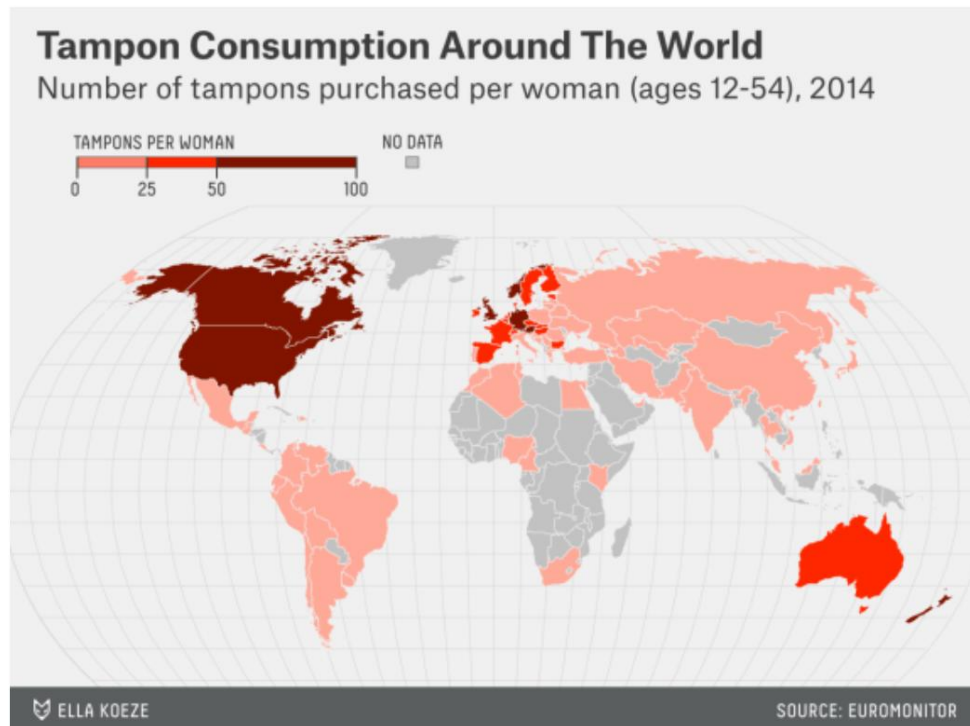


Ilustración 1: Consumo de tampones a nivel mundial

Las mujeres no somos conscientes del daño que causamos al planeta por el ciclo menstrual, sin embargo, existen nuevos productos de higiene menstrual que son amigables con el ambiente y no tienen muchas repercusiones en el tema económico. Estos productos son la copa menstrual y la toalla higiénica de tela. La copa menstrual es un método alternativo a las toallas sanitarias y los tampones fabricado con silicona quirúrgica hipoalérgica. Este se introduce en la vagina al igual que un tampón y recolecta la sangre menstrual y se adapta a

las paredes vaginales. Después de usarla, debe ser esterilizada con agua caliente y guardada en una funda de tela de algodón. Un aspecto importante que ha desencadenado este tema es la observación y manipulación de la sangre menstrual a través de este producto "La copa exige un mayor contacto visual y táctil con la menstruación" (Sostenible, 2016). La mujer puede observar su sangre y comprobar que no tiene mal color, qué color tiene, cuál es su textura y en caso de ver anomalías, poder consultar a su médico al respecto.

"La copa menstrual no es nueva, pero algo la hace ahora posible de ser consumida: el discurso ecologista, un vínculo más amoroso con el cuerpo menstrual (una ética feminista, en algún sentido) y nuevas espiritualidades vinculadas a la menstruación que están en expansión (grupos de mujeres que se reúnen en torno a ciertas lecturas y que viven la menstruación como una celebración personal y colectiva)." (Tarzibachi, 2016)

Además, se ha popularizado el uso de este producto ya que es mucho más accesible en relación a cuánto gasta una mujer en productos como tampones y toallas sanitarias en un año. La copa menstrual tiene una duración de 10 años aproximadamente, por lo que reduce no solo la inversión económica por la compra de productos sino la contaminación ambiental que produce la menstruación.

Otro producto de higiene menstrual son las toallas de tela o las "lunas", son toallas lavables de tela de algodón que duran, al igual que la copa menstrual, 10 años aproximadamente. Sus precios son variables de acuerdo al continente en donde se los adquiera y ayudan a reducir el impacto económico y ambiente creado por la menstruación. Sin embargo, estas toallas son muy parecidas con las toallas de plástico en lo que respecta a las irritaciones y al mal olor ya que la sangre al estar en contacto con el oxígeno produce mal olor, y no la toalla no es cambiada lo más pronto posible puede causar infecciones.



Expertos

Gabriela Rota

Gabriela Rota Loiseau obtuvo su B. A., M. A. en Humanidades y Literatura en la Universidad de Texas en Austin, donde completó también cursos doctorales en las mismas áreas. Es profesora fundadora de la Universidad San Francisco de Quito, en el área de Español y Literatura.



Daniela Salazar

Abogada, profesora y Vicedecana del Colegio de Jurisprudencia de la Universidad San Francisco de Quito, LLM, Columbia University. Especialista en Derecho internacional enfocado a los Derechos humanos. Su apoyo es relevante ya que conoce el tema en el ámbito legal y social a nivel internacional.



Angélica Ordóñez

Angélica Ordóñez Charpentier obtuvo un doctorado en Ciencias Sociales de la École des Hautes Études en Sciences Sociales, en París-Francia. Es profesora e investigadora de tiempo completo en la Universidad Andina Simón Bolívar. Sus áreas de investigación actuales se centran en los riesgos socio-naturales y los desastres, la sostenibilidad, la interculturalidad y el género. Entre sus publicaciones más recientes se encuentran: "Migración transnacional kichwa otavalo y la fiesta del Pawkar Raymi" y "Conflictos, territorios y la institucionalización de las economías posteriores a la agricultura en una frontera turística en expansión en Quilotoa, Ecuador" (2017)

**Susana Bermeo**

Reconocida conferencista y tallerista internacional, profesora universitaria y conductora de programas radiales sobre educación sexual. Estudió Derecho, Ciencias Políticas, Sociología y Arqueología en la Universidad Católica de Quito. Realizó un PostGrado en Finanzas en Brasil. Fundadora de Aoma Sexualidad Consciente, lugar en que realizan talleres de sexualidad.

**Dr. Ismael Escandón**

Es Doctor especialista en Ginecología y Obstetricia. Se graduó como médico general en la Universidad San Francisco de Quito, hizo su internado en el Hospital Metropolitano de Quito y fue pasante en gineco-obstetricia en el Hospital Oberwallis de Suiza, posteriormente realizó su postgrado en ginecología y obstetricia en la Universidad Internacional del Ecuador y en el Hospital Metropolitano de Quito.

MARCO TEORICO NACIONAL

Antecedentes

La historia de la mujer ha cambiado progresivamente a lo largo de los años tanto a nivel social, cultural y laboral. Sin embargo, existe todavía un esquema social machista y cerrado que ha generado un tabú sobre la concepción de la menstruación en la sociedad que no es promovido únicamente por hombres, sino también por mujeres. En vez de considerarse un proceso completamente natural en las mujeres, se lo relaciona con impureza, vergüenza, dolor, decaimiento, entre otros más. Sin duda, existe un conflicto social y cultural que impide la erradicación de dichos tabúes a nivel nacional por lo que es necesario analizar a profundidad cuáles son los factores que influyen directamente en este proceso y cómo la mujer es condicionada por los mismos.

Las mujeres ecuatorianas han tenido un rol cambiante en la historia social, económica y política del país desde la época de la independencia. En los últimos años, surgieron algunos grupos y organizaciones que han constituido acciones sociales en pos de las políticas públicas que favorecen a las mujeres. Si bien es cierto, la incorporación de los ecuatorianos en las posiciones de poder son mucho más lentos a comparación del resto de América Latina, existen algunos compromisos nacionales y declaraciones que prometen el mejoramiento de la condición femenina y le permiten participar en la sociedad de forma activa tomando en cuenta sus derechos. El Ecuador, al ser un país heterogéneo étnica, social y geográficamente, existen un sin número de desafíos relacionados a conflictos políticos, económicos y gubernamentales que muchas veces impiden el progreso de la mujer en su total plenitud por los estigmas sociales que se han construido desde generaciones pasadas.

Menstruación en el Ecuador

Historia de la mujer en el Ecuador

La mujer ha pasado por un proceso de lucha por la inclusión dentro de la sociedad ya sea en los ámbitos políticos y económicos como en el ámbito social y cultural. Varios estudios realizados a nivel nacional e internacional han podido constatar y plantear diferentes objetivos y soluciones para visibilizar a las mujeres en la historia tradicional, las relaciones de mujeres de diferentes etnias en la sociedad, la recuperación de espacios públicos y otros, y según Moscoso et, al (2009) los estudios avanzan en una discusión más elaborada con relación a la categoría de género.

“La participación de las mujeres en la historia nacional ha acumulado una serie de estudios que permite comprender su actividad desde múltiples esferas: el hogar, la economía, los liderazgos, las mentalidades y valores en juego, la vida cotidiana, las luchas de género junto a las luchas sociales, o también su rol en la educación y estado” (Moscoso et. al, 2009, p.9) Aproximadamente en la década de los años 90, con la Revolución Liberal en el Ecuador, las mujeres son incluidas con mayor fuerza en diferentes espacios de la sociedad. La Revolución Liberal o Liberalismo en el Ecuador fue una transformación política en la que hubieron enfrentamientos bélicos por parte del movimiento liberalista y conservador del Ecuador, en la cual, posteriormente, se derrocó a los sucesores del Garcianismo, un gobierno característico por sus acciones conservadoras y religiosas, y se implementó un Gobierno Liberalista el 5 de junio de 1895.

Acta del pronunciamiento de 5 de junio de 1895: “En la ciudad de Guayaquil, a cinco de junio de mil ochocientos noventa y cinco, congregado del pueblo en Comicio Público, para deliberar acerca de la situación actual, CONSIDERANDO: I° que es necesario organizar un gobierno que sea fiel intérprete del sentimiento general’... ‘Que las ideas liberales son las que está más en armonía con la civilización y el progreso modernos, y que son ellas las llamadas a hacer la felicidad de la República, la cual ha estado sojuzgada por una camarilla sombría de especuladores inicuos” (Pronunciamiento de Guayaquil a favor del General Eloy Alfaro, 1895)

En el Ecuador, durante el gobierno del presidente Gabriel García Moreno, se inició el proyecto del garcianismo que consistía en construir una civilización católica orientada hacia la generación de las bases económicas, políticas y jurídicas del Estado - Nación. Esta época se caracterizó por ser un régimen de una doctrina política conservadora y católica, donde se impulsó la cultura, la técnica y la ciencia. Uno de los aspectos positivos del proyecto fue que "para el garcianismo, la mujer es el puntal de la familia y base de la vida social: "la mujer es la que forma las costumbres y la que ejerce una eficaz y poderosa influencia en el destino y porvenir de las sociedades"(Goetschel, 1999) Se reconoció el rol y la importancia de la mujer en el Ecuador, pues usualmente ella es la base de la familia y más allá de cumplir con los roles típicos, se convierte en una educadora y, por lo tanto, la base de la vida social.

En el contexto del liberalismo la mujer empezó a jugar roles distintos a los de épocas anteriores. Sus funciones como madre seguían siendo fundamentales pero sus posibilidades de acción en la vida pública se ampliaron. Tal como menciona Goetschel, "se abrieron puestos de trabajo desempeñados por mujeres en la administración pública (servicios, auxiliares de secretaría, contadoras) y en la educación, y la dinámica económica permitió incorporar mujeres en la manufactura y la industria." (1999) Se dio mucha más apertura a la mujer en otros campos de trabajo y se la comenzó a considerar como un pilar fundamental para la economía del país. Se reconoce el poder de influencia de la mujer y lo decisivo que es su participación en la sociedad. Aunque, aún seguía siendo indirecta, a través del esposo y posteriormente de los hijos. Sin duda, la mujer cobra relevancia pues es ella quien sienta las bases de comportamiento social y tiene el poder de influir en la formación familiar de hábitos a través de su ejemplo y enseñanzas. Comúnmente, los valores morales y patrones de comportamiento son inculcados en el hogar y dependen directamente y en gran medida de la dirección de la mujer.

Con el tiempo, la participación de la mujer en el aparato estatal y en el sistema productivo comenzó a ser mayor, lo que permitió que se sentaran algunas bases positivas relacionadas al género y se iniciara una verdadera liberación de la mujer. Más allá de que se reconocieran los logros femeninos de la época liberal, la inclusión de la mujer se comenzó a considerar como un paso importante para el desarrollo del aparato del Estado y la racionalización de la vida social. Aunque todavía seguían existiendo tabúes basados en imaginarios que decían que "la mujer debía culturizarse, pero hasta cierto punto, el límite constituía el cumplimiento de los deberes religiosos y las tareas domésticas." (Goetschel, 1999). Lo cual era un aspecto negativo del garcianismo, pues se enfocaban demasiado en el aspecto religioso en el que el hombre tenía cierta supremacía que le daba preferencias sobre la mujer.

Existen algunos factores que se les considera como agresores al orden normal de sociedad, como por ejemplo, la poesía y la literatura, pues van en contra del rol esencialmente doméstico que se le asigna a la mujer. "Está claro que ese orden tenía que pasar por la construcción de una familia donde la reproducción material y biológica estuvieran aseguradas", puesto que eso era fundamental para la reproducción y el mantenimiento de la estructura familiar común. "Para los sectores dominantes y la mentalidad de esa época que la mujer leyera estaba bien, pero después de haberse acordado que es cristiana, de que la casa estuviera limpia y en orden, dispuesta la comida, cocida la ropa y arreglada la servidumbre." (Goetschel, 1999) Está claro que, a pesar del intento de progreso, el Ecuador se ha basado en una estructura machista que ha impedido el progreso general de la economía y la política de la nación. Este es un problema que se manifiesta más en los estratos sociales bajos, por la pobreza y las tradiciones ancestrales basadas en un sistema patriarcal.

Empiezan a reconocerse los espacios económico, social y cultural y la posición de la mujer deja de ser esencialista. Es decir, comienza la ruptura de imaginarios que relacionan a la mujer con escenas únicas como la familia, el esposo, los hijos y el hogar y el papel de la etnicidad de la mujer en cada uno de estos espacios.

Con el paso del tiempo y lucha continúa, se empiezan a encontrar pocos pero reconocibles ejemplos de mujeres que ocupan espacios tradicionalmente de hombres en la sociedad ecuatoriana. Sin embargo, es importante analizar la posición de las mujeres en otros espacios marcados como “cotidianos” por los imaginarios de las esferas femeninas antes mencionados. En estos espacios se podía observar comportamientos de la mujer en relación a la familia, las calles, la violencia y transgresión de normatividad religiosa, problemas conyugales y las relaciones con hombres ya sean por trabajo o por supervivencia, en la participación de la educación, en las artes, en la escritura, en la beneficencia, etc (Moscoso et. al, 2009, p.19).

En esta investigación, Moscoso et al, (2009) determinaron siete líneas temáticas presentes en la historia de las mujeres en el Ecuador. La primera, es la visibilización de las mujeres en los espacios masculinos, en el cual se comienza a rescatar el rol activo de las mujeres en la sociedad. Las mujeres empiezan a participar de forma activa en el ámbito político aunque con una participación complementaria. Se observa a la presencia masculina desarrollando e implementando acciones importantes mientras que la presencia femenina tiene acciones de subordinación. La visibilización dentro de estos espacios tiene importancia en diversos periodos de la historia y las mujeres empiezan a participar en diferentes estratos sociales, con diferentes motivaciones y con diferentes roles con un objetivo similar. A pesar de una participación subordinada, este hecho marca una presencia histórica y es un paso de la inclusión de las mujeres dentro de espacios políticos, que ha ido desarrollándose con mucha más fuerza hasta la actualidad. De igual manera, Romoleroux (1983) adiciona que el

liberalismo de fines del siglo XIX posibilitó la participación de las mujeres en el ámbito público a través de la educación, el trabajo, las leyes de matrimonio civil y divorcio y, en general, con los cambios favorables introducidos en el sistema legal.

“Esta reivindicación inicial tuvo como motivación la presencia de mujeres en roles diferentes a los femeninos, su ubicación en el plano de igualdad con los hombres y dotándolas en cierta manera con elementos de identidad masculinos: capacidad de mando, de realizar acciones heroicas, de tener roles protagónicos y de liderazgo como propios de la identidad masculina” (Moscoso et. al, 2009, p.21)
Dentro del área legal e institucional, la posición de la mujer ecuatoriana ante la ley

tiene casi iguales oportunidades y apoyo legal, el problema radica más en la aplicación y el cumplimiento de dichas leyes. Según el artículo 19 de la Constitución "la mujer, cualquiera que sea su estado civil, tiene iguales derechos y oportunidades que el hombre en todos los órdenes de la vida pública, privada y familiar, especialmente, en lo civil, político, económico, social y cultural." Así mismo, se especifica en el artículo 30 que "el Estado promoverá el servicio social y civil de la mujer y estimulará la formación de agrupaciones femeninas para su integración en la vida activa y en el desarrollo del país. Se procurará la capacitación de la mujer campesina y de los sectores marginados." (Luzuriaga, 1982) Se da una situación compleja y paradójica en varios aspectos. En la estructura de poder de los latifundios tradicionales es muy raro que se tolere un cambio geopolítico en las asociaciones campesinas y tampoco se asignan a las mujeres a puestos políticos. Esta preferencia androcentrista influye en la política de la comunidad y por eso se les ha excluido a las mujeres de los procesos políticos formales. En consecuencia algunas mujeres han decidido organizarse en asociaciones que respalden sus derechos para tener una mayor participación femenina en la sociedad.

La segunda temática es mujeres líderes, que va en conjunto con la tercera línea que son las mujeres indígenas. En la lucha de la recuperación de los derechos de las mujeres, empiezan a aparecer mujeres activistas de diferentes niveles socio económicos que buscan la igualdad de derechos y oportunidades. Además, se empieza la recuperación de derechos por

parte de la mujer indígena, se trata de reconocer a las mujeres en su relación con los espacios de marginación y explotación que condicionaron sus acciones (Moscoso et. al, 2009, p.21).

La realidad de la mujer indígena ecuatoriana es compleja de entender ya que se maneja un sistema patriarcal que determina los roles de la mujer en la sociedad en base a los intereses de género. Según el autor ecuatoriano Carlos Luzuriaga, "el integrar a la mujer al proceso de desarrollo no significa marginar al hombre ni crear las condiciones para establecer competencia entre los sexos. Tampoco significa que ello sólo puede hacerse por mujeres. La presunción de que estos temas son "asunto de mujer" y sólo mujeres son capaces de tratarlos y comprenderlos, tiende a ser un mal común." (1982) Sin duda, una sociedad equitativa no es aquella que provoca discrepancias entre sexos, sino que tiene como objetivo integrar las funciones del hombre y la mujer para crear una armonía.

La cuarta temática a tratar son las mujeres y la sociedad patriarcal. En esta línea se explora los condicionamientos de la vida de las mujeres mujeres sea por su posición social o por su origen étnico. Se cuestiona la posición de la mujer como encargada de la familia y de la cocina en el hogar, su relación con la iglesia, su acceso a la educación, entre otros, que eran y son determinadas como características de la sociedad patriarcal que limitaban las acciones de las mujeres. La organización social en la época colonial tuvo jerarquías en base al color de la piel, pureza de la sangre y posición de honor que daba significancia y superioridad a las élites. La mayoría de relaciones giraban en torno al matrimonio y eran elementos significativos para la preservación de clases sociales o pureza de la familia. En ese contexto, radica la importancia de las mujeres en este intercambio, ya que aquellas con más posibilidades de dote eran las más cotizadas, convirtiéndose a ellas mismas una mercancía simbólica.

Sin embargo, las mujeres giraban en torno a la organización social y a la preservación de la vida y de la familia a través del embarazo. Las decisiones de la mujer tenían una fuerza

limitada ya que, la mayoría de veces, se sometieron a matrimonios obligados que en ciertas veces resultaban endogámicos por el beneficio de la familia, o en otras ocasiones se arreglaban matrimonios con personas desconocidas para ellas. Por esta razón, la lucha de igualdad de derechos y oportunidades en el Ecuador fue creciendo paulatinamente a través de la educación. Los cambios favorables introducidos en el sistema legal mejoraron el estado de vida de las mujeres y dió la opción acceder a leyes de matrimonio civil y divorcio que permitieron matrimonios con el consentimiento y decisión de la mujer, y esta, dejó de ser mercancía simbólica.

“Destacar a las mujeres ecuatorianas junto a los hombres y también con plena independencia de ellos, así como descubrir a las mujeres partícipes de los hechos y procesos sociales con sus propias energías convicciones y desafíos, constituye un aporte al conocimiento de la propia identidad como país” (Moscoso et. al, 2009, p.9).

En relación al sistema patriarcal y los imaginarios de las actividades femeninas, la quinta línea planteada por la autora es la familia y los roles de género. La familia era y es considerada como un espacio fundamental de la sociedad, entre sus características diversas, una de ellas es la asignación de roles a cada miembro familiar. Un estudio realizado por Clark (1995) explica que el discurso de mujer como madre, y persona responsable de la educación de los hijos tomó fuerza en la época colonial, además, ciertas instituciones como la iglesia y el gobierno remarcaban las funciones de la mujer dentro del hogar. Se construye la identidad de la mujer como madre y “protectoras y garantes del proyecto estatal” (Moscoso et. al, 2009, p.24).

En base a la historia de la mujer en el Ecuador, se le han asignado algunos roles como el ser madre, esposa o hija, más allá de ser persona y una ciudadana con los mismos derechos que un hombre. La madre "cumple un rol social básico, precisamente en función de sus hijos, por lo que a veces es interpretado como una vocación natural, sublimizada y adorada, a la que habrá de dedicar la mayor parte de su vida" (Luzuriaga, 1982).

Por otra parte, "la mujer esposa, en los estratos pobres a los que se dirige este análisis, es observada como un ente que depende y obedece casi totalmente su esposo." es alguien que "...no tiene una identidad propia, se valora por su silencio, abnegación y sumisión al paternalismo de su esposo." (Luzuriaga, 1982), si bien es una generalización extrema del rol de la mujer como esposa, básicamente la mujer debe convertirse en la ayuda material del esposo. En Ecuador es común que las mujeres indígenas, además de la maternidad, tienen a cargo las actividades domésticas y deben ayudar a su marido en las actividades agrícolas. La realidad es que "ella se convierte en custodia de los hijos, la casa y las chacras, sin recibir muchas veces otra ayuda que sus magros ingresos, obtenidos por la venta en el mercado de sus escasos productos agrícolas. Tales ausencias han introducido un elemento nuevo: la infidelidad, el abandono, la separación."(Luzuriaga, 1982) La mujer muchas veces le debe asumir su posición como cabeza de hogar y ser quien, además de proveer a la casa, se encarga de educar y criar los hijos.

Existe una división de tareas entre el hombre y la mujer que se enfocan en los intereses del sistema. En las familias campesinas, es usual que se presenten actos de violencia, machismo, infidelidades, entre otras cosas, que denigran a la mujer y la posicionan como si fuera inferior al otro sexo. Por otro lado, "dentro de las familias humildes, la hija está visualizada como una persona que mantiene roles de dependencia y sujeción casi estricta a sus padres." (Luzuriaga, 1982) esto se debe a la condición económica de las jóvenes pues no tienen una solvencia monetaria que les permita mantenerse solas, y en muchas ocasiones si es que trabajan su dinero es administrado por sus padres. Es importante señalar que, los roles ocupacionales de la mujer, son producto de la desventaja en que está en cuanto al proceso de formación y de producción. Menos de la octava parte de los patronos y de quienes trabajan por cuenta propia con mujeres, mientras que el resto están únicamente en ocupaciones

domésticas debido a la escasez de educación y la exclusión de la mujer en otro tipo de formación académica y física.

La madre tuvo una participación importante en el proceso educativo de sus hijos. Moscoso (1999) en su artículo “El papel de las mujeres en la educación familiar”, explica que aunque la mujer tuvo una posición diferente en la sociedad ecuatoriana después del liberalismo, la familia no cambió de la forma esperada y continuó con un modelo tradicional. “La Iglesia Católica, en su afán de no perder su poder en la sociedad retomó los planteamientos de modernización de la sociedad, de la familia y de la participación de las mujeres, aunque modernas tenían que ser en primer lugar cristianas” (Moscoso et. al, 2009, p.24). Existían instituciones que limitaban las actividades de las mujer y hacían dudar si el papel que decidían efectuar dentro de la sociedad era correcto o no, por lo que, a pesar de continuar abriendo camino dentro de la sociedad, también mantenían su rol dentro del núcleo familiar.

La jerarquía dentro de los hogares se manejaba a través de la subordinación y la obediencia; por parte de la madre hacia el padre y de los hijos a los padres. El rol femenino tenía su base en el cuidado del hogar y los hijos y la educación de los mismos, ellas eran encargadas de enseñar los valores de la familia, las buenas costumbres, los comportamientos y la educación religiosa. De aquí parten las enseñanzas sobre las mentalidades, representaciones e imaginarios colectivos. A pesar de la inclusión de la mujer dentro de espacios sociales, el núcleo familiar todavía se encontraba bajo una jerarquización que limitaba sus acciones. Actualmente, la mujer tiene una profesión y ejerce derechos políticos, económicos y sociales; sin embargo, aunque la mentalidad sobre el núcleo familiar ha cambiado considerablemente, la mujer es quien realiza la mayoría de las actividades domésticas y se encarga del bienestar de los hijos.

Al mirar la imagen de la mujer en el pasado podemos comenzar a entender las formas de representación en el presente y no como un resultado, sino como otra forma. Los imaginarios que se construyen alrededor de la mujer se han basado en algunos aspectos históricos y culturales que se relacionan con las tradiciones ecuatorianas. Al pensar en la imagen femenina ejemplar por excelencia se le asocia con la "Virgen María "modelo de todos los estados y condiciones": pura, modesta y de recato virginal cuya vida era el indicio más claro "del dominio del alma sobre el cuerpo, que hace triunfar la gracia sobre la naturaleza corrompida" también se ponía énfasis en las vidas de las santas"(Goetschel, 1999) Al estar en una sociedad que se considera a sí misma religiosa y devota, se le representaba al ideal de la mujer como al de la virgen, quien demuestra pulcritud y santidad.

Como resultado de determinadas acciones históricas, la imagen de la mujer ecuatoriana se ha construido en base a esquemas sociales, culturales y de género. Además, se puede asegurar que el comportamiento típico, los roles y funciones que se le asignan para cumplir son el resultado de algunas prácticas, discursos y actores específicos que determinan lo que es socialmente aceptado y rechazan lo que no se ajuste a los parámetros preestablecidos. Según Goetschel, "la "identidad femenina" como forma naturalizada se construye social y culturalmente en su relación con los otros y en relación directa y en oposición con la "masculinidad"." (1999) Se puede decir que, por generaciones, se ha construido una identidad errónea que divide y crea brechas que ponen en oposición a ambos sexos, por lo que se genera una concepción discriminatoria con respecto al género.

Los ideales e imaginarios sociales que se han construido sobre la mujer dependen de varios factores culturales, como también de la exposición constante a la publicidad y los medios de comunicación modernos puesto que se condiciona fuertemente el comportamiento de hombres y mujeres según lo que se enseña en el medio. Se le puede considerar también como una "tortura" porque incita a sujetarse a la imagen estilizada y de facciones

estereotipadas, que muchas veces son lejanos a las características étnicas y culturales. La "imagen que es contradictoria pues refleja lo contradictorio de sistema: la frugalidad en medio de la abundancia del primer mundo que tiene como nuevas "víctimas" a las jóvenes anoréxicas , mientras en nuestros países hay hambre en medio de la escasez. La "tortura" de estar siempre "seductoras", "bellas", "jóvenes" (tratando a toda costa de ocultar el proceso natural de la madurez y el paso de los años)." (Goetschel, 1999) Es un ejemplo de la influencia mediática y el impacto de la globalización que establece un ideal de lo que es ser mujer.

La sexta temática es el feminismo en el Ecuador, que empieza alrededor del siglo XX en el país, "las mujeres escritoras cuestionaron el lugar en el que se ubicaba la mujer en la sociedad, discutieron sobre la condición femenina, defendieron posiciones feministas y cuestionaron también al Estado por no ofrecer oportunidades laborales y educativas suficientes para las mujeres" (Moscoso et. al, 2009, p.27). De esta manera empezó a definirse al feminismo con la relación a los derechos y roles activos de las mujeres en la sociedad, tanto a nivel doméstico con el derecho a la educación y al trabajo, como al movimiento de trabajadoras en cuanto a derechos laborales y derecho al voto.

Esta línea en la recopilación del avance de las mujeres dentro de la sociedad a nivel político, económico y social, en el que se recuperan los derechos, se busca la participación de la mujer en el espacio público y se quebranta poco a poco el sistema patriarcal que mantenía el Ecuador después del Liberalismo del siglo XIX y comienzos del siglo XX. El feminismo empieza a plantear objetivos como la reivindicación de los derechos de la mujer en la educación, la protección social, el derecho al trabajo, los derechos jurídicos, la protección por parte del Estado, el conocimiento de la maternidad y el rol de las mujeres como lo fundamental (Goetschel, 2006). Todas las prácticas feministas desmienten los esfuerzos de la Iglesia Católica en la creación de impedimentos y prohibiciones que limitaban a la mujer al

espacio del hogar, la familia y la religión, y así, las mujeres pueden tener un rol diferente en la sociedad y no se acotan a los roles imaginarios de la misma. La idea de lo “femenino” empieza a cambiar y empieza a construirse la individualidad de la mujer como persona.

La séptima línea planteada por Moscoso et, al (2009) es la educación en las mujeres. Al hablar del acceso de la mujer a los servicios públicos y los niveles de bienestar que se derivan, se puede decir que el problema central de las mujeres son sus diferentes niveles de pobreza. "Las jornadas agotadoras de trabajo, mezclando las tareas domésticas, agrícolas, familiares, de mercadeo, etc., no les permiten mejorar en algo sus condiciones de vida y su promedio de esperanza de vida es cada vez más corto." (Luzuriaga, 1982) Ciertamente, se ha comprobado que en los estratos sociales más bajos, el nivel de analfabetismo en el país ha decrecido en los últimos años, sin embargo, se observa que hay una mayor incidencia entre las mujeres particularmente en las áreas rurales.

"En las áreas urbanas, el 8.1% de los hombres son analfabetos, comparados con el 15.2% de las mujeres. En áreas rurales las figuras son 38.4% y 50.7%, respectivamente." (Luzuriaga, 1982) Más allá de estos índices, es claro que la sociedad ha progresado y que se están abriendo espacios para el desarrollo de las mujeres en el Ecuador. Según los estudios realizados, se puede ver que ha habido un aumento en el acceso de la mujer en la educación secundaria, inclusive, se ha notado que el número de alumnas mujeres supera al de los hombres. Lo que de alguna manera obliga al Estado a adoptar políticas que estimulen el desenvolvimiento de las aptitudes femeninas e incrementen las oportunidades de trabajo, ascensos y mejores salarios.

El Estado empieza con la construcción de espacios públicos paralelos en los colegios, como espacios para modificar los comportamientos y mentalidades. Se plantea la importancia social del acceso a la educación de las mujeres para que, tanto mujeres como hombres, tengan las mismas oportunidades y se mantengan como iguales. Sin embargo, tiempo atrás, la

educación de la mujer se basaba en lo doméstico, es decir, en el conocimiento del cuidado del hogar, del cuidado del esposo y de los hijos y la transmisión de la religión y los valores morales a los hijos. “Con el liberalismo, la escuela adquirió independencia de la familia y se dio paso a una institución oficial que debía impartir educación ‘laica, gratuita y obligatoria’” (Moscoso et. al, 2009, p.30). El acceso de la mujer a la educación cambia su rol dentro de la sociedad y rompe con los imaginarios de la mujer en la misma, aumenta sus posibilidades de trabajo, produce la aparición de nuevas actoras sociales. Una mujer con acceso a los estudios puede modificar actitudes aprendidas dentro del sistema patriarcal, comportamientos y cambiar la posición de subordinación de la mujer.

Ámbito Legal

Existen documentos a nivel internacional que buscan utilizar la cultura para solventar problemas de género. Un ejemplo de estos es la Carta Cultural Iberoamericana. Esta carta es una propuesta y proyecto político de estructuración dentro de los países que conforman el espacio Iberoamericano, entre ellos, Ecuador. Se consideran países iberoamericanos a todos los países del continente americano que son hispanoparlantes. La carta busca crear una mayor cooperación entre los países a través de un discurso cultural para integrar a los mismos en políticas y actividades concretas. “Es un compromiso de respeto a los derechos humanos, derechos culturales, culturas tradicionales, afrodescendientes, indígenas y migrantes” (culturasiberoamericanas.org, 2007). Esta carta promueve el uso de estrategias culturales en ámbitos de desarrollo el cual también será implementado a través de un plan de acción.

“La carta cultural Iberoamericana en el ámbito de su aplicación donde los Estados Iberoamericanos reconoce la importancia de reforzar el papel de la cultura en la promoción y consolidación de los derechos humanos y la conveniencia de adoptar acciones afirmativas para compensar asimetrías y asegurar el ejercicio de la plena ciudadanía” (Moscoso et. al, 2009, p.11).

En relación con el tema central de la investigación, la menstruación, la promoción positiva de la cultura y de por sí, el género, es una estrategia importante para fomentar al

cambio sobre tabúes de este tema en la sociedad. La carta propone iniciativa como la participación e inclusión social, la creación de industrias culturales creativas que promuevan los derechos humanos.

El Consejo de Mujeres y la Igualdad de Género, actualmente constituido en el Gobierno ecuatoriano como el Consejo de Igualdad de Género, busca reconocer los derechos de las mujeres como base de la democracia y el desarrollo nacional. Cerca del año 2005 y 2006, plantearon un Plan de Igualdad de Oportunidades, que plantea el objetivo de implementar políticas culturales enfocada en los derechos y ejercicio individual del género.

“EL CONAMU en el marco del Plan de Igualdad de Oportunidades 2005 - 2006 tiene entre sus prioridades, la aplicación del enfoque del género en las políticas culturales; se considera a la cultura como un factor estratégico que viabiliza el ejercicio de los derechos sociales, económicos y culturales, ya desde la perspectiva de género los derechos a la libertad, identidad, expresión, conocimiento y su uso, espiritualidad, cosmovisión...” (Moscoso et. al, 2009, p.12).

Esta propuesta es similar a la presentada por la Carta Cultural Iberoamericana y ambas plantean la posibilidad de reducir desigualdades de género a través de propuestas de género implementadas por gobiernos. En Ecuador la cultura es un factor que está empezando a desarrollarse desde varios ámbitos, es importante mencionar que la cultura es una manifestación social de un lugar determinado.

“Podemos aportar a visibilizar cómo en el contexto cultural se asume y recrea de manera distinta a hombres y mujeres; buscando entender cómo desde cada ser se genera y contribuye al quehacer cultural individual y colectivo, y con ello enriquecer el abordaje de la cultura en sus distintos matices. Esto facilitará el diálogo intercultural, entendiendo de mejor manera a las personas: hombres y mujeres que integran una comunidad, facilitando de esta manera construcciones sociales y culturales integrales y aportar a una nueva construcción del desarrollo social” (Moscoso et. al, 2009, p.13).

La cultura tiene un nuevo significado dentro del país y busca ejecutar propuestas en diferentes ámbitos. Existen problemas socioculturales que se manifiestan a través de la violencia, la falta de comunicación, creación de tabúes, falta de información, entre otros. La sexualidad es un tema tabú dentro de la sociedad y de igual forma lo es la salud sexual

integral busca ganar un lugar dentro de la sociedad y promover la sexualidad más allá de las enfermedades de transmisión sexual y la prevención de embarazos adolescentes. Es importante mencionar estas dos propuestas ya que propones que el ejercicio de los derechos humanos y la disminución de desigualdades de género pueden lograrse gracias a propuesta culturales. En este capítulo se analizará algunas propuestas de salud sexual y reproductiva y su relación y cumplimiento con la Constitución de la República del Ecuador y el Código de la Niñez y Adolescencia.

Plan Nacional de Salud Sexual y Salud Reproductiva

El Plan Nacional de Salud Sexual y Salud Reproductiva (PSSSR) establecido desde el año 2017 hasta el año 2021, promueve la inclusión e igualdad de Derechos Humanos dentro de los Derechos sexuales y reproductivos. Busca sistematizar el conocimiento de este tema a la ciudadanía y desarrolla estrategias que lograrán a futuro modificar los indicadores prioritarios de la salud sexual y reproductiva dentro del país. Para ampliar el área de conocimiento de este tema se debe explicar el objetivo y la definición de los derechos sexuales y reproductivos dentro de Ecuador. “Los derechos sexuales y los derechos reproductivos son derechos humanos universales basados en la libertad, dignidad e igualdad inherentes a todas las personas. Están relacionados entre sí y coexisten en la vida de los seres humanos, en sus cuerpos y mentes” (PSSSR, 2017).

A pesar de este plan, la ciudadanía no conoce a profundidad estos términos o no conocen sus derechos. Esto puede ser consecuencia de una falta en la estrategia de comunicación por esta razón este plan tiene un eje estratégico de acción que será implementado tanto por empresas públicas, privadas y otras instituciones del Estado. Todos estos derechos están interrelaciones con el derecho de la igualdad, el enfoque de género, el enfoque de sexualidad integral y el enfoque intergeneracional.

El derecho de igualdad busca disminuir las brechas sociales además de la discriminación y la violencia. Plantea estrategias interrelacionadas con el PSSSR para abordar inequidades dentro de la sociedad ecuatoriana. El enfoque de género plantea el marco a nivel constitucional de los derechos y obligaciones del país en cuestión de planes y programas “en las leyes, acciones públicas, en los bienes y servicios para eliminar las inequidades entre los géneros (30)” (PSSSR, p. 16) Este enfoque se desarrolla en conjunto con el derecho de igualdad por el planteamiento de sus objetivos. Este enfoque propone un cambio en las relaciones políticas, económicas, sociales y culturales entre los géneros con la finalidad de una igualdad en los derechos y el acceso a las mismas oportunidades. La inclusión de este enfoque en el PSSSR tiene el propósito de cubrir las necesidades de todas las personas que conforman la sociedad ecuatoriana a través de la equidad en los programas de salud sexual y reproductiva.

El enfoque de sexualidad integral es de gran importancia dentro de este plan ya que explora y promueve la sexualidad desde una perspectiva diferente a como se la ha abordado hasta años pasados.

“El enfoque de sexualidad integral plantea la necesidad de pensar la sexualidad, no desde una perspectiva meramente reproductiva, sino reconocerla como parte del desarrollo integral del ser humano durante las diferentes etapas de su vida, en la que es fundamental la autonomía para decidir sobre la vida sexual sin violencia y discriminación (32)” (PSSSR, p.17)

El enfoque inter-generacional explica las necesidades que existen en el tema de salud sexual y reproductiva en los diferentes grupos etarios, los mismos se dividen de la siguiente manera: niños y niñas, adolescentes, adultos y adultos mayores. El PSSSR (2017) explica que la inclusión de este enfoque implica la necesidad de superar falsas creencias en torno a la sexualidad de grupos etarios específicos mencionados anteriormente. El objetivo de este enfoque es que los diferentes grupos etarios transformen su concepción de “adultocentrismo” y posean la capacidad de “tomar decisiones adecuadas sobre su vida

sexual, esto a su vez implica la comprensión de la sexualidad como una dimensión que forma parte del desarrollo humano integral, durante todos los ciclos de vida” (PSSSR, p.17)

El conocimiento y ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos en el Ecuador está afectado por desigualdades económicas, de género, sociales y étnicas.

“Los efectos de estas inequidades, se expresan en los siguientes ámbitos interrelacionados: la diferencia de la tasa de fecundidad entre distintos grupos de población, el desequilibrio en la fecundidad deseada y observada, el embarazo en adolescentes, la mortalidad materna, el acceso a métodos anticonceptivos incremento de ITS incluido VIH, violencia basada en género, cánceres relacionados al aparato reproductivo, y salud sexual y salud reproductiva en personas con discapacidad (36)” (PSSSR, p. 19)

El incremento de indicadores de estos ámbitos es un ejemplo de la falta de conocimiento de estos derechos y la información en el ámbito de educación sexual o planificación familiar. La Guía de Supervisión o “Salud de Adolescentes”, da una gran énfasis a la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y embarazos adolescentes utilizando diferentes estrategias de comunicación acorde a sus intereses y necesidades socioculturales.

De acuerdo a la última encuesta de salud sexual y salud reproductiva (ENSANUT Tomo II, 2012), el 20% de las mujeres de entre 15 y 24 años de edad no ha recibido información sobre la pubertad; el 17,2% no ha recibido información sobre los aparatos reproductores; el 6,8% no ha recibido información acerca de la menstruación; el 13,9% no ha recibido información sobre relaciones sexuales; el 15,3% no tiene referencias sobre métodos anticonceptivos; 13,7% no ha recibido información sobre VIH e ITS; y el 47% no ha recibido información sobre anticoncepción oral de emergencia. (COALICIÓN NACIONAL DE MUJERES DEL ECUADOR, 2016)

En relación a los derechos de la salud sexual y reproductiva integral, explica que la comprensión y formas de educar sobre sexualidad desde una perspectiva reproductiva sino como una parte integral del desarrollo de los seres humanos. Es importante mencionar que un

objetivo estratégico del PSSSR es cambiar los patrones socioculturales para un abordaje de la salud sexual y reproductiva sin tabúes religiosos y/o morales. En el caso de la menstruación, es importante que este tema sea considerado dentro de la educación sexual integral con el fin de fomentar al cambio sobre la percepción negativa del tema y que tanto niñas, niños y adolescentes comprendan que la menstruación es un proceso completamente natural en las mujeres. Este tema es considerado como un tabú por considerarse como un proceso doloroso y de rechazo que dificulta las actividades cotidianas de las mujeres, además de que se utilizan diferentes eufemismos para hablar de la misma. La educación sexual integral tiene como objetivo brindar información veraz, oportuna y completa acerca de la sexualidad basado en evidencia científica y garantizar el acceso a esta información libre de discriminación.

De las estadísticas antes mencionadas se puede deducir que existe una falta de conocimiento sobre la sexualidad y los cambios físicos y hormonales ya que existen adolescentes que tiene conocimientos claros sobre enfermedades de transmisión sexual, métodos anticonceptivos o embarazos no deseados, sin embargo, desconocen la información previa a estos temas. Muchas adolescentes no conocen a profundidad el tema de la menstruación y de todo lo que la misma conlleva.

8.2 Árbol de Objetivos

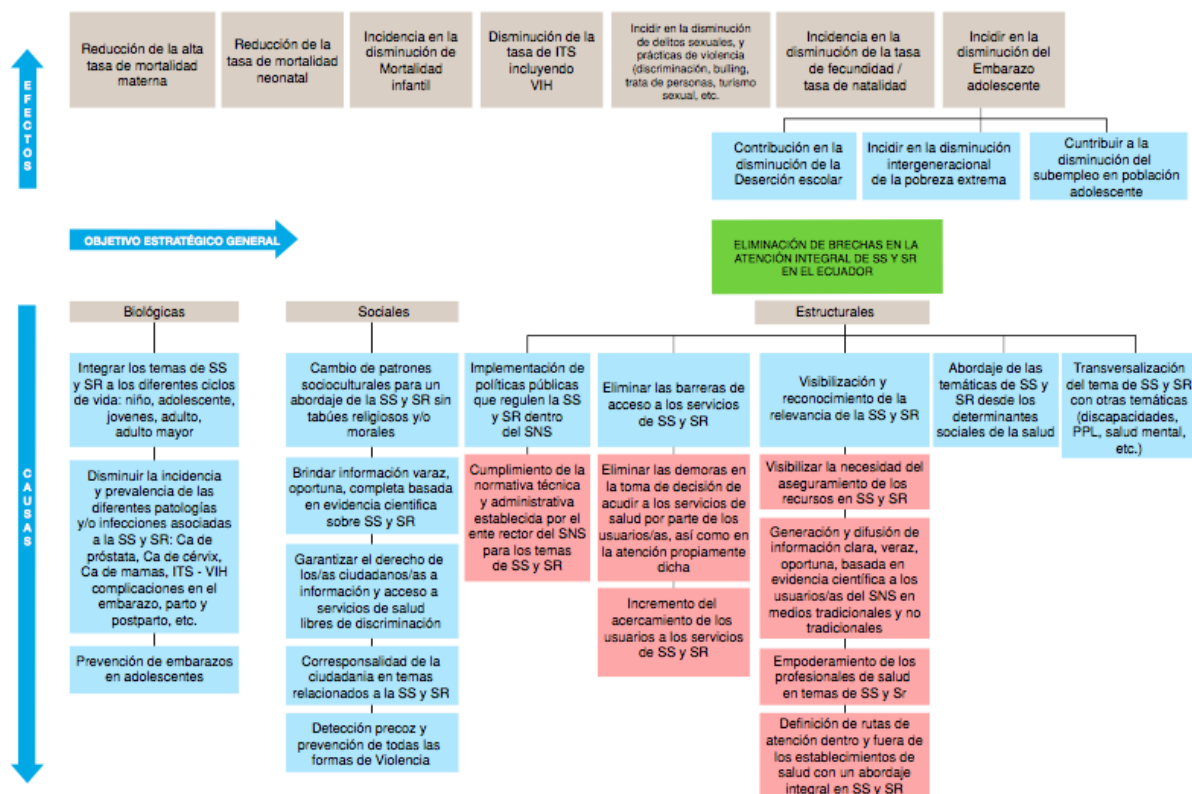


Ilustración 2: Árbol de Objetivos: Plan de Salud Sexual y Salud Reproductiva

A partir de la Guía de Supervisión para adolescentes, la atención a los mismos debe garantizar, entre otros, los siguientes derechos:

- A la privacidad y confidencialidad.
- A ser escuchado y tomado en cuenta (consentimiento).
- A no ser discriminado y a recibir atención libre de prejuicios.
- A recibir información veraz y oportuna.
- A acudir a la consulta solo, o decidir que alguien le acompañe y quien debe hacerlo.
- A ser respetado en la evolución de sus facultades: cada adolescente tiene derecho a decidir, sin la necesidad de la presencia o autorización de padres, madres o representantes legales, lo que se conoce como “Autonomía progresiva que se traduce en la posibilidad de formarse un juicio propio, poder decidir por sí y asumir las consecuencias de su decisión. (PSSSR, p. 34 - 35)

Es importante que los adolescentes conozcan estos derechos para que puedan ejercerlos plenamente. De igual manera al ejercer sus derechos, los adolescentes participan activamente en el conocimiento de su sexualidad.

“La falta de información adecuada en adolescentes acerca de su sexualidad se ve exacerbada por sentimientos de vergüenza y actitudes de silencio y desaprobación por parte de personas adultas (padres, madres y docentes) ante la posibilidad de abrir una discusión sobre temas sexuales precisamente cuando se hace más necesaria (UNESCO, 2010). En casos donde esto no sucede, la información que las personas adultas tienen sobre sexualidad no siempre es completa, ni está basada en evidencia científica o es adecuada a la edad; lo que puede influir en que las y los adolescentes vivan su sexualidad a partir de creencias y mitos perjudiciales para su ejercicio (UNICEF y Plan Internacional, 2014)”. (COALICIÓN NACIONAL DE MUJERES DEL ECUADOR, 2016)

8.1 Árbol de Problemas

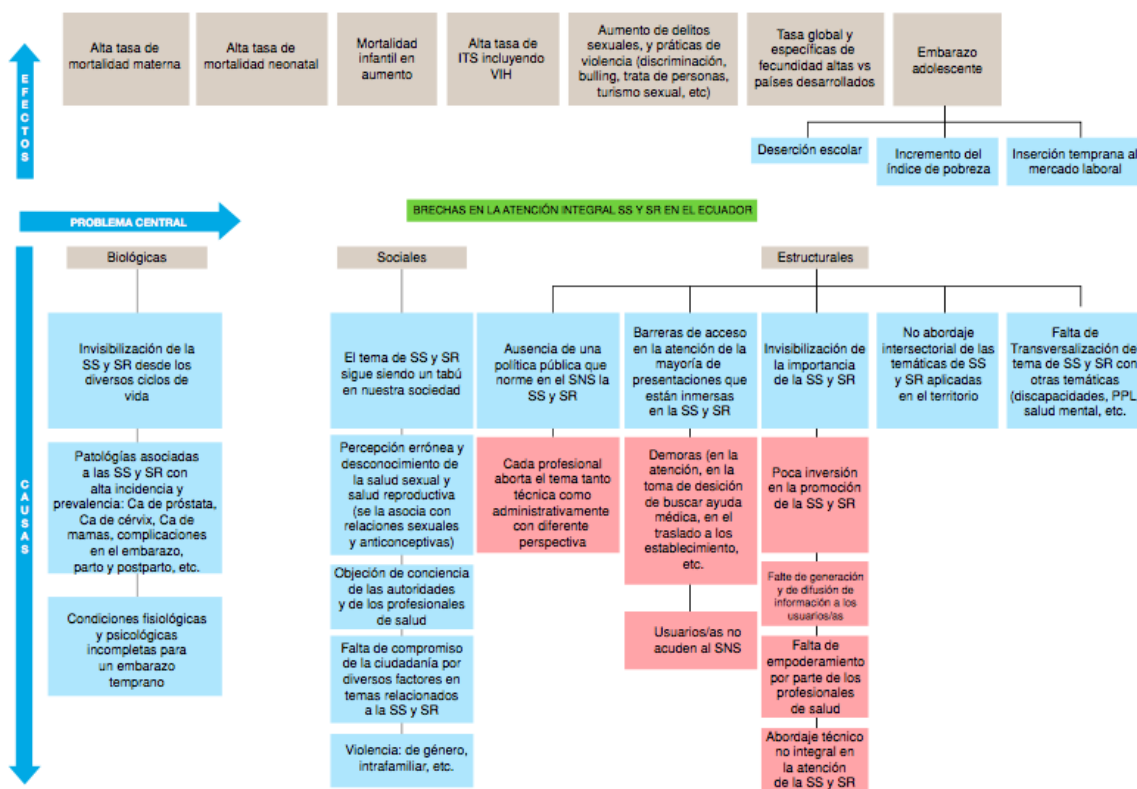


Ilustración 3: Árbol de problemas - Plan Nacional de Salud Sexual y Reproductiva

La sexualidad al ser un tema tabú y produce una percepción errónea y a su vez, causa un desconocimiento de la salud sexual, la falta de educación integral causa desconocimiento

de la sexualidad y a su vez, esta no se ejerce de manera responsable ya que los adolescentes tienen inquietudes sin responder.

Esta negación de acceso a educación sexual integral repercute en las altas tasas de embarazo en adolescentes, en las altas tasas de embarazo no planificado/no deseado existentes en mujeres adolescente que alcanzan el 30,2% de los embarazos en mujeres menores de 20 años (Freire WB, 2013), en las altas tasas de violencia sexual contra adolescentes⁴⁸ y en las bajas tasas de uso de anticonceptivos en estas edades,⁴⁹ constituyéndose efectivamente en un factor de vulnerabilidad para los adolescentes, que niega sus derechos, es una injerencia arbitraria en su vida y los expone a grandes riesgos fácilmente evitables.(COALICIÓN NACIONAL DE MUJERES DEL ECUADOR, 2016)

La violencia de género es una grave violación a los derechos humanos y atenta contra la integridad física, emocional y sexual de la persona violentada. Conjuntamente, la violencia de género limita el ejercicio de otros derechos y las posibilidades de participación social de la víctima.

"La Encuesta Nacional de Relaciones Familiares y Violencia de Género contra las Mujeres, realizada por la Comisión de Transición y el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2011)¹², evidencia la magnitud de mujeres que en Ecuador han vivido violencia de género, estableciendo que seis de cada diez mujeres y niñas de 15 a 64 años han sido víctimas de violencia en algún momento de su vida, es decir 3.260.34013 (SENPLADES, Atlas de la desigualdad, 2013) y que un cuarto de mujeres en el país han sido víctimas de violencia sexual, de las cuales 25.7% fueron agredidas antes de los 18 años." (COALICIÓN NACIONAL DE MUJERES DEL ECUADOR, 2016)

A nivel nacional, la violencia de género tiene mayor impacto a nivel histórico y social a contra las mujeres de diferentes edades, nivel socioeconómico, étnia, religión, entre otros; este tipo de violencia afecta a la sociedad de forma desproporcionadas en base al rol de la mujer dentro de la misma. La violencia de género "puede ser física, psicológica, sexual, formas combinadas y otras formas de coacción y privación de libertad" (PSSSR, p. 30)

En el Ecuador la violencia de género es un problema de salud pública; 6 de cada 10 mujeres ha sido víctima de algún tipo de violencia basada en género, de ellas el 54,9% han sufrido violencia psicológica, el 38% violencia física, el 35,3% violencia patrimonial y el 25, 7%, es decir 1 de cada 4 mujeres, han sufrido violencia sexual.

La violencia de género es un problema social y cultural del país, e incluso algunas mujeres no conocen que sus derechos han sido violentados por la naturalidad del tema. Es importante que los derechos de salud sexual y reproductiva sean de conocimiento general para que sean ejercidos de forma plena y a su vez, puedan evitarse casos negativos sobre este tema. La educación integral de la salud sexual y reproductiva debería implementarse de forma positiva en las instituciones educativas con el fin de hablar de temas de sexualidad de una forma más abierta y que la mismo deje de ser un tema tabú dentro de la sociedad ecuatoriana.

Constitución de la República del Ecuador

La Constitución de la República del Ecuador es la carta magna vigente desde el año 2008, en donde se da a conocer los artículos principales dentro de la política ecuatoriana y su relación entre el gobierno y la ciudadanía.

Según el artículo 26 de la constitución, en la sección quinta, se estipula que todas las personas tienen derecho a recibir educación, ya que es un factor indispensable para tener un estilo de vida adecuado y aportar al desarrollo de la nación.

Art. 26.- "La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo."

Al igual que, en el artículo 27 se postula que la educación que se debe impartir debe basarse en los derechos humanos y la democracia para crear un ambiente participativo, incluyente y de calidad que promueva la equidad de género y el desarrollo de las capacidades sociales e intelectuales de los ciudadanos.

Art. 27.- "La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria,

intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar."

De igual manera, se estipula que la educación debe responder a los intereses públicos y evitar actos discriminatorios que impidan la participación de las personas provenientes de distintas culturas para generar un diálogo entre comunidades y promover una educación igualitaria en todos los niveles: inicial, básico y bachillerato.

Art. 28.- La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente.

- Es derecho de toda persona y comunidad interactuar entre culturas y participar en una sociedad que aprende. El Estado promoverá el diálogo intercultural en sus múltiples dimensiones.

Según el artículo 66 de la constitución, se asegura que todas las personas son libres de tomar decisiones con respecto a su sexualidad y su orientación sexual. Por lo que es obligación del Estado ofrecer condiciones seguras y proporcionar la información suficiente para que los ciudadanos estén al tanto de las temáticas de sexualidad que sean de su interés. De la misma forma, se estipula el derecho a tomar decisiones sobre la vida reproductiva de cada uno y el poder de decidir cuántos hijos desean procrear. Así mismo, en el enunciado #11 se detalla que cada persona tiene el derecho de guardar o reservar sus convicciones y nadie puede obligar a declarar, a menos que sea un caso de atención médica en la que se requiera de la información.

Art.66 - 9. El derecho a tomar decisiones libres, informadas, voluntarias y responsables sobre su sexualidad, y su vida y orientación sexual. El Estado promoverá el acceso a los medios necesarios para que estas decisiones se den en condiciones seguras.

10. El derecho a tomar decisiones libres, responsables e informadas sobre su salud y vida reproductiva y a decidir cuándo y cuántas hijas e hijos tener.

11. El derecho a guardar reserva sobre sus convicciones. Nadie podrá ser obligado a declarar sobre las mismas. En ningún caso se podrá exigir o

utilizar sin autorización del titular o de sus legítimos representantes, la información personal o de terceros sobre sus creencias religiosas, filiación o pensamiento político; ni sobre datos referentes a su salud y vida sexual, salvo por necesidades de atención médica.

En base al artículo 347, se puede ver que la constitución exige que todas las entidades educativas impartan una educación adecuada en temas de sexualidad, ambiente y ciudadanía, en base a los derechos humanos que amparan a los ciudadanos ecuatorianos. Así mismo, se debe garantizar el respeto al desarrollo social y educativo de los niños y niñas durante todo el proceso educativo. También otro de los objetivos es erradicar cualquier tipo de violencia al sistema educativo y guardar la integridad física y mental de los estudiantes.

Art. 347- 4. Asegurar que todas las entidades educativas impartan una educación en ciudadanía, sexualidad y ambiente, desde el enfoque de derechos.

5. Garantizar el respeto del desarrollo psicoevolutivo de los niños, niñas y adolescentes, en todo el proceso educativo.

6. Erradicar todas las formas de violencia en el sistema educativo y velar por la integridad física, psicológica y sexual de las estudiantes y los estudiantes.

En base al artículo 32, se estipula que la salud es un derecho que el Estado debe garantizar la salud de los ciudadanos, el acceso a la educación, la alimentación, el trabajo, la seguridad social, etc., que promuevan el buen vivir. Al igual que se asegura las políticas económicas, educativas, sociales, ambientales y culturales y el acceso a servicios de promoción y atención de salud sexual y reproductiva con un enfoque en género y generacional.

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

Código de la Niñez y la Adolescencia

El código de la niñez y la adolescencia presenta artículos sobre la protección integral que el Estado, la sociedad y la familia debe garantizar a los niños, niñas y adolescentes que habitan en Ecuador. Además, tiene como objetivo regularizar el ejercicio de los derechos, deberes y responsabilidades de los niños en base a una doctrina de protección integral.

Según el artículo 6 de la igualdad y no discriminación del código de la niñez y la adolescencia se postula que todos los niños y niñas son iguales antes la ley y no deben ser discriminados por aspectos como: sexo, etnia, raza, color, discapacidad, diversidad cultural, situación política, económica, orientación sexual, etc.

Art. 6.- Igualdad y no discriminación.- Todos los niños, niñas y adolescentes son iguales ante la ley y no serán discriminados por causa de su nacimiento, nacionalidad, edad, sexo, etnia; color, origen social, idioma, religión, filiación, opinión política, situación económica, orientación sexual, estado de salud, discapacidad o diversidad cultural o cualquier otra condición propia o de sus progenitores, representantes o familiares.

En el artículo del derecho a la salud, se estipula que los niños y adolescentes tienen el total derecho de disfrutar de una plena salud física, mental, psicológica y sexual. Además, se debe ofrecer un libre acceso a programas y servicios de salud públicos, a servicios médicos de emergencia y a información y educación sobre principios de prevención, primeros auxilios y saneamiento ambiental.

Art. 27.- Derecho a la salud.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a disfrutar del más alto nivel de salud física, mental, psicológica y sexual.

1. Acceso gratuito a los programas y acciones de salud públicos, a una nutrición adecuada y a un medio ambiente saludable;

4. Acceso inmediato y eficaz a los servicios médicos de emergencia, públicos y privados;

5. Información sobre su estado de salud, de acuerdo al nivel evolutivo del niño, niña o adolescente;

6. Información y educación sobre los principios básicos de prevención en materia de salud, saneamiento ambiental, primeros auxilios.

En el artículo 28 se plantea que la responsabilidad del estado es cumplir con programas de educación dirigidos a los progenitores y personas a cargo del cuidado de los niños y adolescentes para, de esta manera, asegurarse de que reciban principios adecuados sobre cuidados de salud, nutrición, higiene y saneamiento.

Art. 28.- Responsabilidad del Estado en relación a este derecho a la salud.- Son obligaciones del Estado, que se cumplirán a través del Ministerio de Salud:

6. Desarrollar programas de educación dirigidos a los progenitores y demás personas a cargo del cuidado de los niños, niñas y adolescentes, para brindarles instrucción en los principios básicos de su salud y nutrición, y en las ventajas de la higiene y saneamiento ambiental

En base al artículo 45 estipulado en el código de la niñez y la adolescencia, todos los niños tienen derecho a la información y deberían tener acceso a utilizar todos los medios y fuentes de comunicación tomando en cuenta las restricciones establecidas por la ley. De la misma forma, es obligación de la familia y el Estado asegurarse que reciban información actualizada, adecuada y veraz con una orientación hacia los derechos de los ciudadanos.

Art. 45.- Derecho a la información.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a buscar y escoger información; y a utilizar los diferentes medios y fuentes de comunicación, con las limitaciones establecidas en la ley y aquellas que se derivan del ejercicio de la patria potestad.

Es deber del Estado, la sociedad y la familia, asegurar que la niñez y adolescencia reciban una información adecuada, veraz y pluralista; y proporcionarles orientación y una educación crítica que les permita ejercitar apropiadamente los derechos señalados en el inciso anterior.

Según el artículo 50, el derecho a la integridad personal es aquel que determina que se debe respetar la integridad física, mental, psicológica, sexual y cultural de cada niño y adolescente. Erradicando cualquier tipo de violencia, tortura o trato degradante que pueda afectar la imagen del niño.

Art. 50.- Derecho a la integridad personal.- Los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a que se respete su integridad personal, física, psicológica, cultural, afectiva y sexual. No podrán ser sometidos a torturas, tratos crueles y degradantes.

Investigación Cualitativa

Metodología

Se realizó un grupo focal con el fin de indagar en la concepción de la menstruación de un grupo de mujeres de 67 años de edad. Para lo que se generó una conversación en la que el grupo de amigas se sintieran cómodas hablando del tema libremente. El objetivo de esta investigación fue obtener información mediante preguntas sencillas a las que se les pudiera dar una respuesta fácil como si se entablara una conversación coloquial y cotidiana. Se realizaron preguntas como: qué es la menstruación para ellas y cómo la definirían, cómo fue su primera menstruación y a qué edad la tuvieron, si alguna vez hablaron del tema con sus madres, abuelas o familia cercana, si en su época existían algún mito o ritual sobre la menstruación, o si tenían clases de educación sexual en sus colegios. De igual manera, se buscaba conocer cómo hablaron por primera vez de este tema con sus hijas e hijos cuando ellos eran adolescentes o si este se consideraba como un tema personal que debía quedar en el silencio. Por último, se deseaba conocer su postura sobre la menstruación como un tema tabú dentro de la sociedad ecuatoriana.

Objetivos

- **Objetivo General:** Conocer la percepción y experiencia de la primera menstruación en un grupo etario de mujeres de 67 años de edad a través de un grupo focal.
- **Objetivos Específicos**
 - Conocer la experiencia y edad de la primera menarquía en las entrevistadas
 - Conocer su percepción sobre la menstruación, sea esta positiva o negativa
 - Indagar en la relación a nivel comunicativo de este tema y la relación entre madres e hijas en el mismo.

Grupo focal sobre la percepción de la menstruación: Mujeres de la tercera edad

Este grupo focal estuvo conformado por cinco mujeres de 67 años que conforman un grupo etario de adultos mayores.

Las participantes son: Zulma Robalino, tiene formación en Psicología Educativa y Orientación Vocacional y un Doctorado en Psicología Clínica, además, tiene experiencia trabajando con adolescente en calidad de orientadora vocacional en el Colegio Particular “Atenas School”. Lilliam Vásquez, Licenciada en Biología y Química, ex profesora del Colegio “24 de Mayo”, con ejercicio docente a estudiantes adolescentes durante 38 años. Adriana Molina, Licenciada en Servicio Social, laboró por 40 años para el Ministerio de Justicia en calidad de trabajadora social de los centros de retención de Pichincha (Cárceles de mujeres). Norma Alomoto, Obstetrix en los Centros Salud Pública del Ministerio de Salud por el lapso de 40 años; fue responsable de muchos programas de prevención de embarazos adolescentes dentro de la provincia de Pichincha. Laura Vargas, Licenciada en Física y Matemáticas, con Maestría en Gerencia de Proyectos Educativos y Sociales, ex docente de la Universidad Central del Ecuador y ex Supervisora Provincial de Educación de Pichincha a nivel medio.

La primera menstruación para los miembros del grupo focal fue una experiencia sin importancia, y todas la consideraban como un proceso normal que debía llegar un día. La relación de la menstruación como un paso hacia la adultez no era reconocida entre las mujeres, sin embargo, cuando sus madres al conocer el comienzo de este proceso decían que las niñas “no deben soltarse” o “no debe jugar demasiado con los niños”. Se puede deducir que esta es una forma en la que las madres advertían o hablaban con sus hijas sobre las relaciones sexuales. La mayoría de las mujeres que asistieron al grupo focal tuvieron su primera menstruación a los 13 años de edad, la llegada de la menstruación a esa edad se considera dentro del rango normal. A diferencia de estas participantes, una de ellas tuvo su

primera menarquía a los 15 años de edad, esta es considerada una menstruación tardía; además, la madre de esta participante estaba preocupada por su hija e incluso llegó a pensar que esta tenía un embarazo en camino.

En ese tiempo, no llegaban al país las toallas higiénicas desechables como las hay actualmente, por lo que usaban toallas de tela que debían ser lavadas diariamente. El único impedimento que ellas mencionaron fue el uso de impermeables en las toallas de tela, ya que en ciertas ocasiones no se acomodaban correctamente y herían sus partes íntimas, además, que las mismas incomodaban su forma de caminar. A pesar de eso, para ellas la menstruación no se relacionaba con dolor o rechazo, era un proceso natural de las mujeres.

Todas estas mujeres debían utilizar toallas de tela y se las cambiaban cada tres o cuatro horas. La noche era el momento ideal para lavar las toallas manchadas, se prefería esa hora del día ya que toda la familia estaba dormida, en especial el padre y los hermanos de cada participante. La menstruación no era un tema del que podía hablarse abiertamente con la familia y no se hablaba con ninguno de los padres. Las entrevistadas comentaron que ellas aprendieron observando a sus madres, y en el caso de algunas, observando a sus hermanas. Ninguna de ellas tuvo una conversación introductoria sobre el tema de la menstruación con sus madres.

El tema de la menstruación estaba acompañado con tabúes sobre no comer cierto tipo de alimentos como ají, aguacate o alimentos inonosos ya que producían barros y granos en el rostro, y a su vez, esto perjudicaría el proceso de la menopausia, además, se recomendaba a las niñas no bañarse durante esos días. Una de las entrevistadas comentó que días cercanos a que llegue la menstruación su madre le hacía una bebida hecha de cerveza negra y huevo para evitar que la menstruación sea dolorosa y que la niña no se “desangre” durante la menstruación. Sin embargo, muchas de ellas no escuchaban los consejos de sus madres por lo que este tipo de tabúes no se reprodujeron con sus hijas. Las entrevistadas no recibieron

clases de educación sexual en su periodo educativo pero consideran que hubiera sido necesario para no tener mucho tabúes en cuanto a la sexualidad.

Las entrevistadas tuvieron una postura diferente al hablar sobre la menstruación con sus hijos e hijas respectivamente. La mayoría habló directamente con ellos y les explico el proceso tanto a nivel fisiológico como emocional, mientras que una de ellas, prefirió llevar a sus hijas con un ginecólogo para que pueda explicarles el proceso de forma clara ya que ella no se sentía lista para hacerlo. Una de las entrevistadas felicitó a su hija por dar este gran paso hacia la adultez e incluso, ella y su esposo, le entregaron un ramo de flores como regalo. Aquí se puede denotar una de las tradiciones sobre este proceso ya que se felicita a la niña por convertirse en mujer. Sin embargo, ella no conocía los sentimientos de su hija durante esta transición.

Por último, en este focus group se pudo concluir que las mujeres de este grupo etario no tenían una percepción negativa de la menstruación y la consideraban como un proceso normal. No tuvieron ningún impedimento para realizar sus actividades diarias y aunque el tema era tratado en silencio y entre mujeres, no se lo consideraba un tabú o algo que cambie la posición de la mujer en la sociedad.

Escritos sobre menstruación

La experiencia de la primera menstruación es diferente para cada persona. Sin embargo, cada una de ellas tiene sentimientos y situaciones parecidas con otras mujeres. Esto, debido a que existe una idea general que engloba y relaciona las experiencias en cada situación. Para entender este capítulo, se recopilamos aproximadamente 50 experiencias de mujeres de diferentes edades, razas y nivel socio económico, que se mantendrán en anonimatos. Ellas entrevistaron a dos mujeres sobre su experiencia con respecto a este proceso natural. Esta recopilación fue parte de un proyecto de clase de los alumnos de Teresa

Borja, profesora de la clase de Sexualidad y Atracción de la Universidad San Francisco de Quito.

La primera entrevistada menstruó a los 12 años, y fue algo inesperado. Tuvo un sentimiento de vergüenza ya que se sentía demasiado pequeña para menstruar. La segunda entrevistada tuvo su menstruación a los 14 años y tuvo un sentimiento de alivio por menstruar ya que la mayoría de sus compañeras ya empezaron el proceso y ella se sentía 'retrasada'. La principal fuente de información respecto a este tema fueron las madres o hermanas de estas mujeres. Ellas enseñan cómo sobrellevar el proceso, y transmiten confianza de hablar de este tema con ellas. En la primera menstruación, las mujeres sienten temor y buscan ayuda e información, especialmente de su madre. Sin embargo, la llegada de la menstruación no debe ser compartida con otras personas ya que es algo íntimo y solo debe compartirse con personas de confianza.

Al compartir la experiencia con sus madres ellas reaccionaron de manera emocionante, e incluso hicieron regalos para sus hijas por entrar a esta etapa de la adolescencia y por convertirse en mujeres; igualmente, algunas familias e instituciones educativas explican que desde ese momento en adelante la niña, ya convertida en mujer, tiene un rol activo en la sociedad. Una entrevistada tuvo una menstruación precoz a los 10 años, en ese momento, dejó los juguetes porque "una señorita no juega con juguetes". Los primeros recuerdos de la primera menstruación incluyen palabras como algo extraño, doloroso e incómodo al que las mujeres deben acostumbrarse para entrar a una nueva etapa en la vida.

Algunas entrevistadas mencionaron que en el Ecuador, este es un tema difícil de hablar en los círculos sociales y muy incómodo si se trata con personas desconocidas. El tema no es sencillo y fácil de dialogar. Esto demuestra la falta de apertura a la conversación del tema. Para algunas entrevistadas la primera menstruación llegó aproximadamente a los 12 y 13 años de edad. Consideran a esta una edad adecuada para tratar este tema ya que lo

conocían un poco y no les tomó por sorpresa.. También tuvieron la oportunidad de hablar del tema con sus amigas y aclarar sus dudas con ellas. Nuevamente se puede denotar que este es un tema que se trata únicamente con mujeres. Ambas entrevistadas relacionan a la menstruación como el "inicio de una nueva etapa" o “la transición de niña a mujer”; otras entrevistadas mencionaron que un miedo casual entre las niñas que empiezan a menstruar es que finalice su niñez y empiece la adultez, lo cual es mentira. La primera fuente de información, para aclarar cualquier duda, referente al tema, es su madre. Otras fuentes mencionadas fueron amigas cercanas y el internet. Estas entrevistadas mencionaron la importancia de una guía adecuada sobre este tema para explicarlo y brindar apoyo a las niñas durante este proceso. Niñas y mujeres no comentan el tema al sexo masculino o lo usan como una fuente de información. Se siente miedo y vergüenza al hablar de este tema frente a hombres.

“Este es un tabú en la sociedad ecuatoriana. La menstruación trae consigo serios de cambios como el mal humor, dolores fuertes, erupciones en la cara y cambios físicos. No existe suficiente información” (Anónimo, entrevista personal, 2017)

Otras mujeres entrevistadas expresaron palabras como nerviosismo, miedo, vergüenza, asco y un nivel de ignorancia alto. Existe la percepción de este proceso como una "enfermedad" que produce inestabilidades en la mujer y que pone a la misma en una situación diferente. Sin embargo, a pesar de las percepciones negativas, igualmente es considerado como un signo de fertilidad del que las mujeres deben estar orgullosas.

La menstruación es considerado como un proceso "lindo" a pesar del dolor, ya que este proceso permite a las mujeres convertirse en madres debido a la madurez que alcanza el cuerpo. “Es el paso de niña a mujer” (Anónimo, recopilación clase de Sexualidad y Atracción, segundo semestre 2016 - 2017). Nuevamente se puede escuchar que el sexo

opuesto no puede saber que la mujer está menstruando. Las primeras fuentes de información fueron sus padres y luego los profesores en las escuelas. Algunas mujeres mencionaron que la menstruación es un proceso hermoso y perfecto en las mujeres ya que son "bendecidas por generar una nueva vida". A futuro, quieren guiar a sus hijas de una mejor manera y aclarar todas las dudas que puedan tener referentes al tema.

“La menstruación es una manifestación de fertilidad y un riesgo de quedar embarazada” mencionó una entrevistada. Añadió que existe una falta de información precisa en la educación sexual. Las jóvenes se encuentran vulnerables al pensar en este proceso que forma parte del desarrollo sexual individual, ella menciona que la sexualidad debe aprenderse de los amigos ya que existe educación sexual limitada que no aclara dudas más allá del proceso biológico de la menstruación. Esta entrevistada mencionó que su primera menarquía estuvo relacionada con la vergüenza y fue un evento muy controversial.

El conocimiento del tema está ligado a la educación, nivel socioeconómico y entorno social de la mujer y es definido como un proceso transformacional. Algunas mujeres esperan esta etapa con gran ilusión, sin embargo, explican que la experiencia en realidad fue dolorosa. Otra entrevistada mencionó que existe susto y preocupación en el uso de toallas sanitarias e higiene menstrual ya que la mayoría de niñas no conoce cómo usar todos los productos de la manera adecuada. A pesar de recibir información en sus hogares y colegios, existen incógnitas sobre cómo funciona el periodo menstrual, cómo aliviar los cólicos, qué alimentos ingerir y cuáles no, que por lo general todas las inquietudes mencionadas anteriormente son causadas por tabúes y las niñas no conocen que cada menstruación es diferente en cada mujer.

Recopilando las respuestas de las mujeres entrevistadas, varias de ellas mencionaron que existe una escasez de información sobre el tema en colegios y centros educativos. La falta de información, puede deberse, según las respuestas, a los estereotipos sociales y tabúes

que impiden la comunicación y confianza sobre el tema obstaculizando la fluidez del conocimiento acerca de temas normales.

“Mi experiencia fue horrible, fue de la nada, llore todo el día”, mencionó una entrevistada que tuvo su primera menarquía a los 12 años. Sintió incomodidad, y la información que le dió su madre fue relacionada a la actitud que debería cambiar por entrar a esta nueva etapa. “Mi mamá decía que debía ‘restringirme’, sentía miedo sus palabras. Aunque tuve un gran apoyo de su parte, también termine muy confundida”, mencionó ella. En este caso, la entrevista vivió su primera experiencia llena de rechazo, dolor e incomodidad; incluso cuando su mamá le contó este hecho a su papá, más que todo porque ella pudo ver la mirada de incomodidad de su madre al conversar el tema, es ahí cuando aprendió que este tema debe hablarse entre mujeres. El padre por otra parte, le llevó flores a su hija por empezar a ser mujer. En algunas familias, los temas de sexualidad son un tema incómodo en una conversación por lo que prefieren no mencionarlos. En el caso de una niña que está empezando su menstruación en un entorno similar a este, puede tener dificultades en este aprendizaje.

Para otra entrevistada, su primera menstruación fue un tema impactante pero no estuvo relacionada con tristeza, solo tenía inquietudes sobre qué pasaría después "Porque, ya nada, chao, ya eres mujer". Esta entrevistada hubiera querido tener más información para no tener ideas relacionadas a tabúes y estereotipos que hay en la menstruación y cuando decida tener una familia, quiere enseñar a sus futuras hijas que la menstruación no es algo vergonzoso y que debe ser tomada con responsabilidad.

Algunas entrevistadas mencionaron que durante su primera menstruación, y hasta la actualidad, este proceso las ha hecho sentir sucias y manchadas y desde un inicio no querían estar vinculadas a este cambio. Nuevamente, se menciona que la información que enseñan en los colegios no es suficiente para lo que las mujeres necesitan saber en realidad sobre la

menstruación. Igualmente, la primera menarquía tiene una expectativa de modificación y alteración en el estado de ánimo, además, de cambios físicos, como el aumento de busto y crecimiento de vello púbico, y cambios psicológicos como el desconcierto, mal genio, depresión y frustración. En la recopilación de entrevista, esta mujer mencionó que el cólico menstrual le impide realizar adecuadamente sus ocupaciones, y por esta razón, siente tristeza y preocupación cuando se acerca ese “día especial” en el calendario.

En conclusión, a este capítulo, la mayoría de las entrevistadas recuerdan la menarquía como algo negativo y tuvieron varios sentimientos relacionados con miedo, vergüenza, cambio, asco y repugnancia, suciedad, entre otros. Solo pocas de ellas mencionaron tener una experiencia positiva en torno a este tema. La reacción de los padres es diferente para cada caso, ya que algunos felicitan a sus hijas por convertirse en mujeres y tratar de dar el mayor apoyo posible. En otros casos, los padres prefieren no hablar del tema porque lo consideran incómodo, en especial los padres, ya que algunos consideran que la madre es la persona más adecuada para hablar al respecto. La mayor fuente de información para esta etapa son la madre, las amigas cercanas y el internet. Casi todas las entrevistadas mencionaron la falta de información tanto de los padres como de instituciones educativas ya que existen dudas sobre la parte funcional y fisiológica de la menstruación, la higiene menstrual, cambios emocionales, ciclo menstrual, entre otros. Sin embargo, otras mencionaron que la educación sexual impartida por la familia tiene más impacto que la educación a nivel de colegio.

Las entrevistadas, en su mayoría, buscan ser madres más comprensivas y abiertas a hablar del tema con sus hijas e hijos y no mantener el tema como un tabú. Un dato relevante de esta recopilación es el momento en que la hija habla con su madre sobre la primera menarquía, ya que esta se da después de que la niña haya empezado el proceso. No existe una conversación previa para que la niña pueda hacer preguntas a su madre.

CAMPAÑA SOCIAL

Tema de campaña

Esta campaña busca desmentir los mitos socio culturales que existen en torno a la menstruación a través de la educación sexual. La campaña se enfoca en enseñar sobre este tema de forma positiva tanto a niñas como niños, para de esta manera, normalizar el mismo en ambos sexos y disminuir el uso de eufemismos y la percepción negativa en torno a la menstruación.

Justificación

La menstruación es un tema que se trata en silencio en la sociedad ecuatoriana, por esta razón, se han creado varios tabúes que asocian al tema como un proceso doloroso y que dificulta las actividades diarias de una mujer. La campaña "Rompe la regla" tratará este tema desde un enfoque diferente en el cual se desmientan estereotipos sobre la menstruación y se informe sobre la misma de una forma positiva libre de estigmas.

Fundación Beneficiada

Como parte de las actividades que desarrollará la campaña, se encuentra la alianza con una Fundación que participe de forma activa con la ciudadanía y que mantenga relación con la temática y objetivos de la campaña, por lo que se seleccionó a Fundación CEMOPLAF. Esta fundación es un Centro Médico de Orientación y Planificación Familiar con 40 años al servicio de la salud sexual y reproductiva de la población ecuatoriana. Dentro de sus servicios se encuentra brindar información y servicios de salud sexual y reproductiva en sus diferentes centros a nivel nacional, dar atención diferenciada para adolescentes y jóvenes en el área de educación sexual; por último, todos los centros de Fundación CEMOPLAF cuentan con un consultorio de especialidades médicas que da varios servicios en laboratorio, colposcopia, ecografías, mamografías, entre otros.

De igual manera, esta fundación maneja un portal web llamado “Mucha nota, mi cuerpo sin tabúes” en donde se tratan temáticas de sexualidad de forma abierta sin utilizar eufemismos, cómo los padres puedes hablar de sexualidad con sus hijos, además, a través de este medio difunde los “Centros Amigables de Salud” (centros médicos de CEMOPLAF). Se consideró relevante una alianza con esta fundación ya que promueve la enseñanza de educación sexual de una forma diferente y su estrategia de comunicación se alinea a los propósitos de la campaña.

Objetivo general

Realizar una campaña de marketing social en el periodo de febrero a abril del 2018, que fomente la educación sobre la menstruación, a través de la educación sexual, tanto en mujeres y hombres, de un rango de 10 a 13 años en la Unidad Educativa Thomas Jefferson.

Objetivos específicos

1. Fomentar la educación sexual a los estudiantes de 7mo y 8vo de básica de la Unidad Educativa Thomas Jefferson mediante tres capacitaciones sobre temas relacionados a la menstruación durante el periodo febrero a mayo del 2018.
2. Evaluar el impacto de la campaña "Rompe la regla" mediante una encuesta al inicio y otra al concluir la campaña a los estudiantes de 7mo y 8vo de básica de la Unidad Educativa Thomas Jefferson que denote su aprendizaje después de las capacitaciones.
3. Relacionar la campaña "Rompe la regla" a una figura pública de la ciudad de Quito que sea vocero de esta.
4. Crear una alianza estratégica con una fundación sin fines de lucro de la ciudad de Quito durante el periodo de febrero a mayo del 2018
5. Crear un perfil de la campaña "Rompe la regla" en las redes sociales Facebook, Instagram y Snapchat para promocionar la misma y difundir contenidos relacionados

al tema, además de alcanzar 100 seguidores en cada perfil y lograr la participación de un Influencer en las mismas.

6. Crear un video promocional para ser difundido en las redes sociales
7. Organizar un evento de lanzamiento y un evento cierre de la campaña "Rompe la regla" en la Unidad Educativa Thomas Jefferson en el periodo de febrero a mayo de 2018 en la que participen estudiantes, autoridades y profesores de la institución.
8. Recaudar al menos \$10 a través de un evento y la venta de un producto comunicacional que beneficien económicamente a la fundación seleccionada.
9. Realizar tres BTL; uno en la Unidad Educativa Thomas Jefferson; uno en un espacio público de la ciudad de Quito; y otro en la Universidad San Francisco de Quito que promuevan la campaña "Rompe la regla" y genere interacción con el público objetivo en el periodo de febrero a mayo del 2018.
10. Desarrollar un plan de medios con fase informativa y cierre para lograr una cobertura de la campaña en al menos 10 medios de comunicación en el periodo de febrero a mayo del 2018.
11. Realizar un activismo que consiste en el envío de una carta a la Asociación Ecuatoriana de Agencias de Publicidad con respecto a Ley de Género

ROMPE LA REGLA, POR UNA MENSTRUACIÓN LIBRE DE TABÚES

Logotipo



Ilustración 4: Logotipo

Nombre

Rompe la regla, por una menstruación libre de tabúes

Se ha escogido este nombre de campaña ya que “la regla” es uno de los eufemismos más utilizados a nivel nacional para representar a la menstruación. Esta campaña busca desmentir los mitos de la menstruación y promover la educación sobre la misma de una forma positiva. Por lo cual, se debe romper con los eufemismos para poder aprender de este proceso de una forma diferente. Además, al utilizar este nombre se busca romper el silencio con el que se trata a este tema dentro de la sociedad.

Hashtag

El hashtag por utilizarse en posts y fotos de la campaña es #Rompelaregla esta herramienta permite posicionar a la campaña en redes sociales y que los usuarios de la misma puedan mencionar a la campaña en estas.

Descripción general de la estrategia comunicacional

Parte de la estrategia comunicacional de “Rompe la regla” es realizar actividades con el público objetivo de la campaña como capacitaciones, actividades BTL y encuestas dirigidas a nuestro público objetivo. La estrategia se basa en romper los mitos y tabúes de la menstruación, por lo cual, se realizarán tres capacitaciones para fomentar el cambio de mentalidad a nivel médico, psicológico y social. Dentro de redes sociales, un medio que se utilizará para difundir la campaña, se publicará contenido que evidencie el uso de eufemismos para este tema y proponer la normalización del tema dentro de una conversación. Además, parte de la estrategia consiste en realizar tres actividades BTL; una en la Universidad San Francisco de Quito, la unidad educativa y un espacio público. Las actividades BTL consisten en concientizar sobre esta problemática a través de actividades lúdicas.

Público Objetivo

El público objetivo de esta campaña son niños y niñas de 10 a 13 años de la Unidad Educativa Thomas Jefferson.

Producto comunicacional

El producto comunicacional que ofreció fueron bolsas de tela impermeable para guardar los productos de higiene menstrual. Muchas mujeres sufren de infecciones vaginales porque los productos de higiene que utilizan han sido contaminados por no llevarlos de la manera adecuada. Es por eso que se diseñó esta bolsa la cual es muy útil pues sirve para

guardar estos productos manteniéndolos seguros contra el agua por su material impermeable y guardando la estética de un producto juvenil y atractivo para el uso de toda mujer.



Ilustración 5: Producto comunicacional

Voceros

Lola Guevara nació en 1976 en la ciudad de Quito. Conformó el dúo musical ecuatoriano Las Lolas, junto a su hermana melliza María Fernanda Guevara.

Actualmente, es Gerente General de la Escuela de Interpretación Musical y Music Business HotCold, participa en actividades de ámbito musical a nivel nacional. Escogimos a esta artista como vocera de nuestra campaña por el impacto que causó al ser parte del primer grupo POP femenino del país.

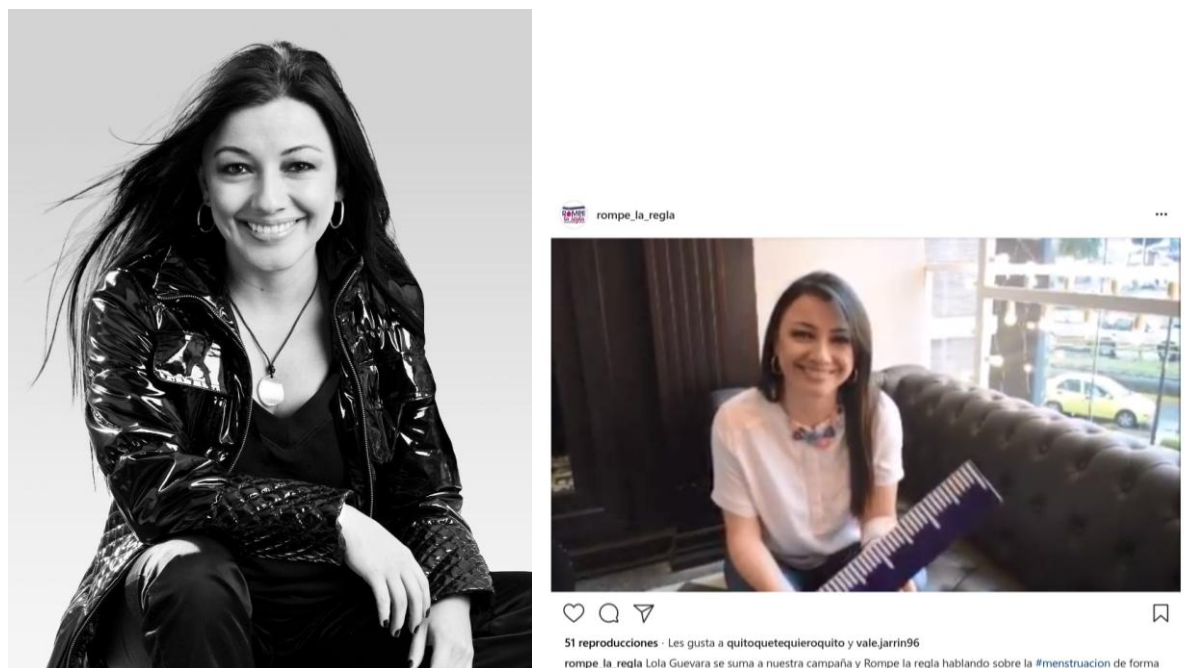


Ilustración 6: Vocera de campaña

Video explicativo

El video explicativo de la campaña tiene una duración de 35 segundos. El guión de la voz en off para el mismo es el siguiente:

Sabemos que tienes muchos nombres para ella
 Andrés, el que viene cada mes
 La regla
 Estoy enferma
 Estoy en "esos días"
 Sabemos que te dicen que no puedes usar ropa blanca, o ir a la piscina
 Es hora de cambiar esto
 Rompe la regla, por una menstruación libre de tabúes

Síguenos en nuestras redes sociales Facebook, Instagram y Snapchat como Rompe la regla.



Ilustración 7: Video Explicativo

ACTIVIDADES DE LA CAMPAÑA

Encuestas iniciales

Investigación Cuantitativa

Objetivo General

Realizar una investigación a niños y niñas de 10 a 13 años en una unidad educativa de la ciudad de Quito para establecer su conocimiento sobre educación sexual haciendo énfasis en la menstruación, además de indagar sobre las percepciones positivas y negativas que poseen del tema.

Objetivos específicos

1. Realizar una investigación cuantitativa 40 niños entre 10 a 13 años de la Unidad Educativa Thomas Jefferson de los cursos séptimo y octavo de básica para conocer su percepción sobre la menstruación y sus conocimientos base sobre educación sexual.
2. Analizar los resultados de la investigación en base al marco teórico internacional y nacional realizados anteriormente para establecer una relación entre los resultados encontrados en la investigación bibliográfica y cuantitativa.
3. Establecer y analizar, en base a los resultados, si el público y la unidad educativa seleccionada para la investigación son adecuados para implementar la campaña piloto como parte del presente trabajo de titulación.
4. Realizar una investigación cualitativa en la cual, los estudiantes, puedan representar a la mujer menstruante mediante un dibujo.

Metodología Cuantitativa

La metodología cuantitativa consistió en la implementación de encuestas de una extensión de 11 preguntas de fácil comprensión dirigida a jóvenes estudiantes de un rango de

edad entre 10 a 13 años de edad. Esta fue implementada de manera presencial, antes dando una explicación sobre la temática de tesis y la razón de la investigación.

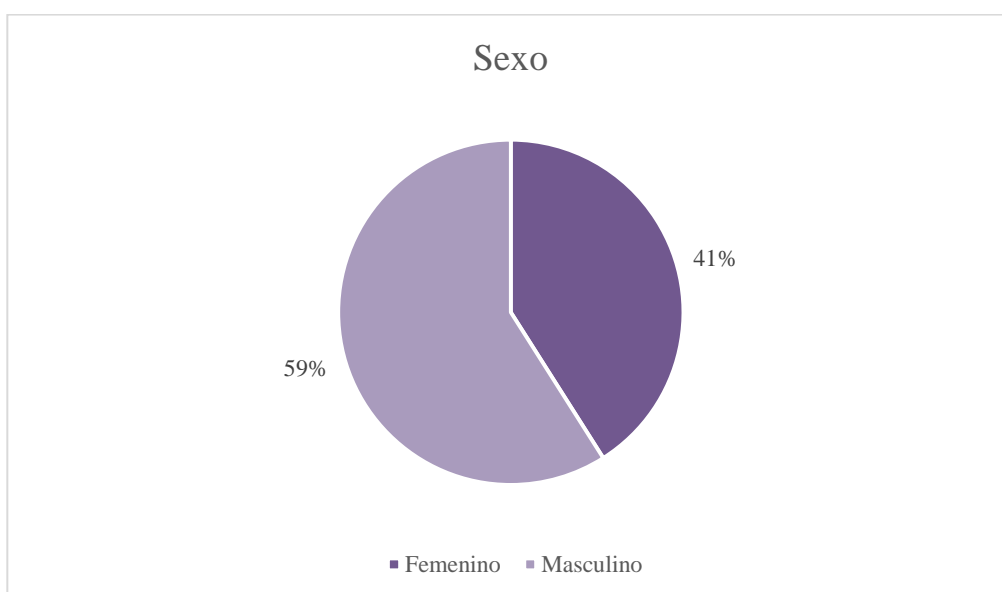
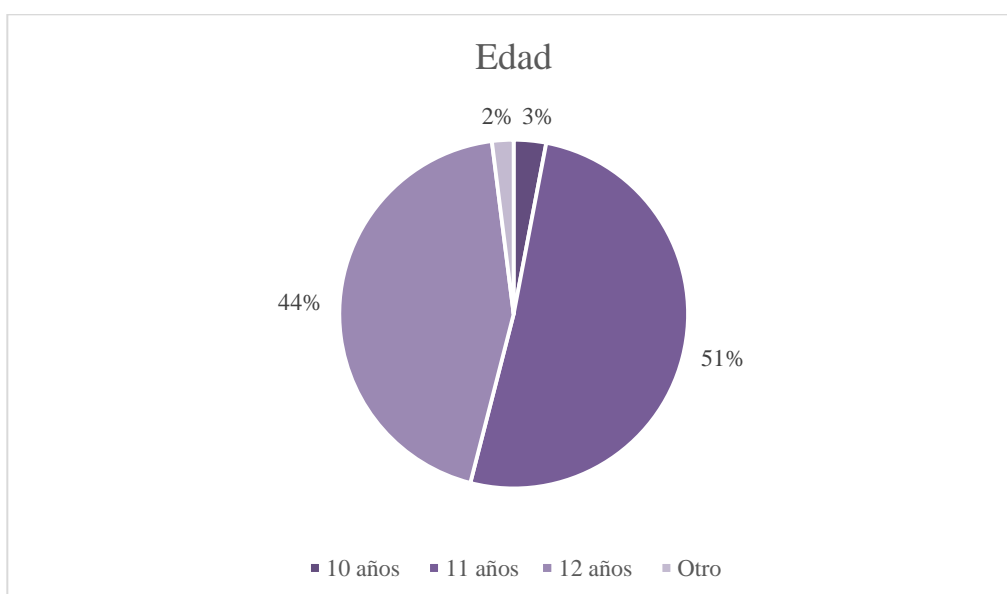
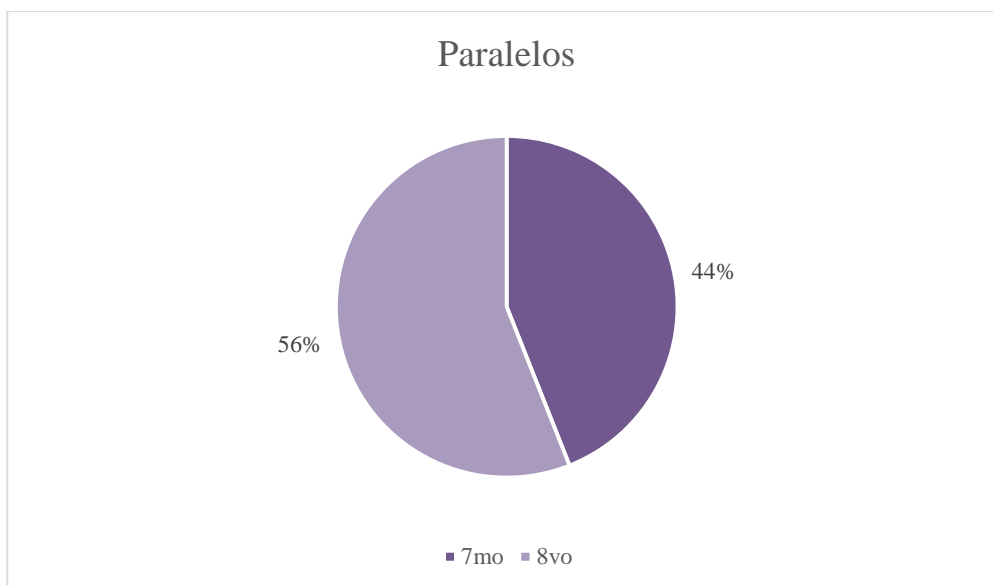
Selección del universo

La Unidad Educativa Thomas Jefferson, ubicada en el Valle de los Chillos, es una institución bilingüe que ofrece educación personalizada e integral basada en el desarrollo de valores como primer objetivo en la vida de sus estudiantes. Los estudiantes pertenecientes a esta institución pertenecen a un nivel socioeconómico medio. La institución cuenta con uno o dos paralelos en las secciones de primaria, secundaria y bachillerato. Es por esta razón, que con el fin de tener un universo significativo para el desarrollo de la investigación, se seleccionaron dos cursos, séptimo y octavo de básica ya que cuentan con estudiantes que aproximan una edad de 10 a 13 años y han tenido o no clases de educación sexual. Al ser un universo pequeño no se procedió con una selección de muestra.

Análisis de resultados

Análisis de resultados general

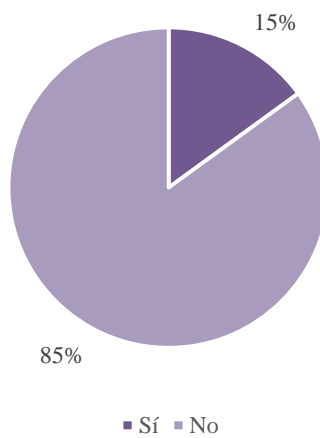
Los paralelos de séptimo y octavo de básica conforman 40 estudiantes, 23 estudiantes de octavo de básica, representando el 56% del universo; y 17 estudiantes de séptimo de básica, que representan el 44%. La relevancia de la cantidad de estudiantes de los cursos antes mencionada es la edad aproximada de sus respectivos estudiantes, ya que en el caso de las niñas entre 11 a 12 años tienen una mayor probabilidad de la llegada de la menarquía y son un target adecuado para la implementación de la campaña piloto a realizar.



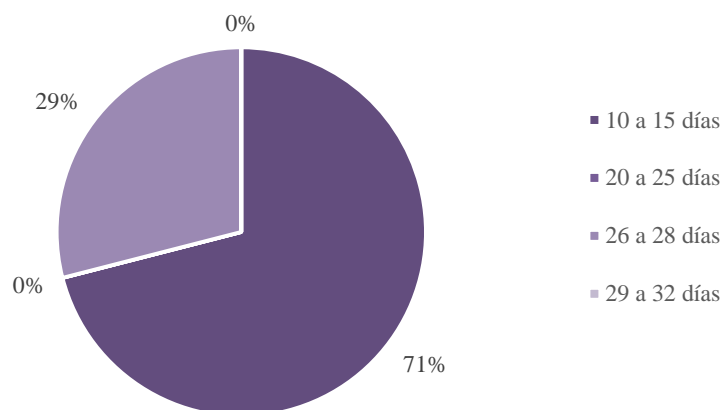
En cuanto a la variable edad, el rango de edad aproximado entre ambos paralelos son 11 y 12 años. Este dato es importante para el desarrollo y ejecución de la campaña ya que esta es una edad aproximada en que niños y niñas comienzan a recibir clases de educación sexual, y por ende, clases relacionadas a la menstruación. De igual manera, dentro de este rango de edad, como se mencionó anteriormente, es posible que las niñas empiezan a tener su primera menarquía, por lo cual, esta edad es adecuada para recibir una educación respecto al tema de forma positiva y libre de prejuicios. Respecto a la variable sexo, el universo cuenta con mayor cantidad de hombres que mujeres. Sin embargo, esta es una oportunidad para la campaña ya que el tema de menstruación no debe ser conocido únicamente por mujeres sino también por hombres con la finalidad de disminuir tabúes y prejuicios respecto al tema.



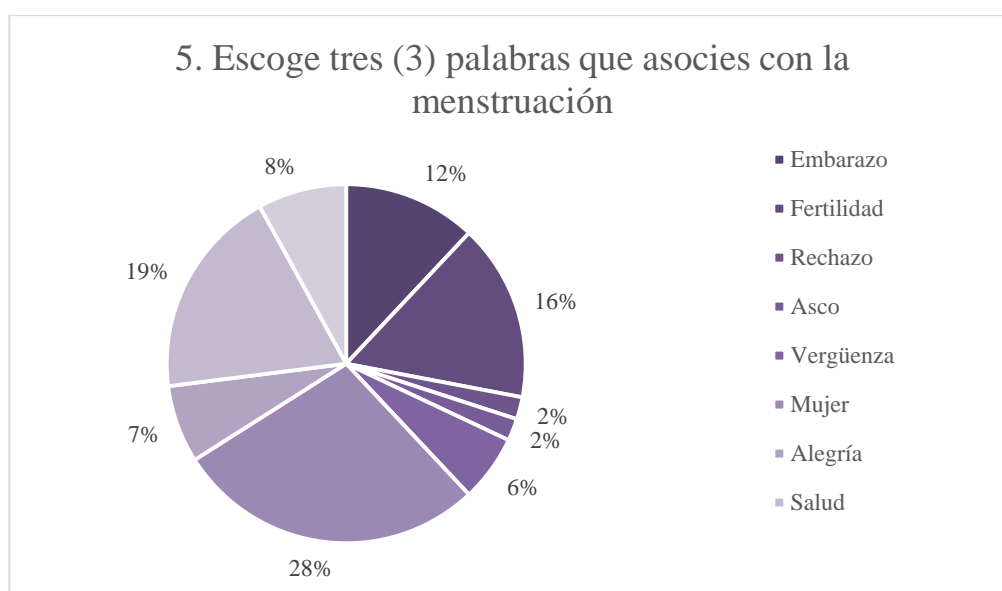
2. ¿Sabes cuánto tiempo dura el ciclo menstrual dentro del rango normal?



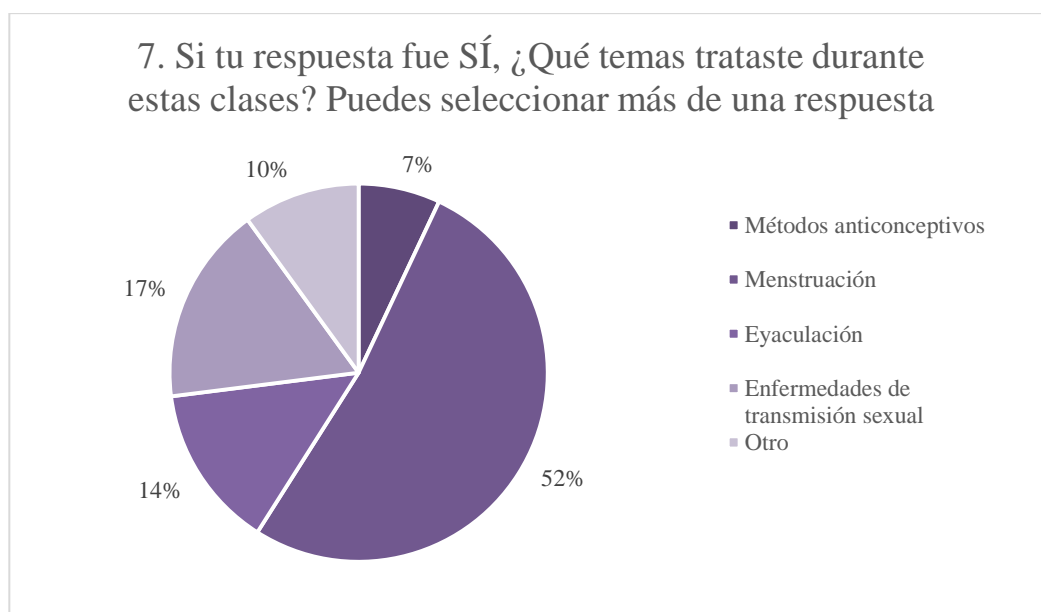
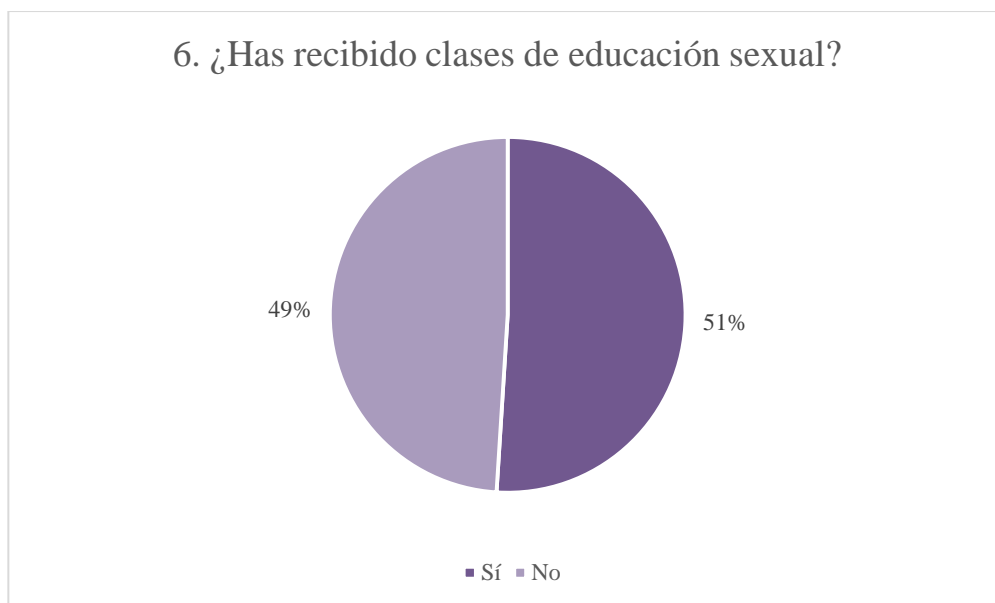
3. Si tu respuesta fue SÍ, escoge el periodo de duración correcto



Según los gráficos presentados de la pregunta 1, 2 y 3, el 84,6% de los encuestados respondieron que si conocen que es la menstruación, siendo la mayoría. Pero existe un amplio desconocimiento con respecto al rango de duración del periodo menstrual. Lo que da a entender que no existe una educación sexual completa con respecto al tema pues el 71,4% seleccionó la respuesta incorrecta al referirse al rango de días entre 1 a 15 días.

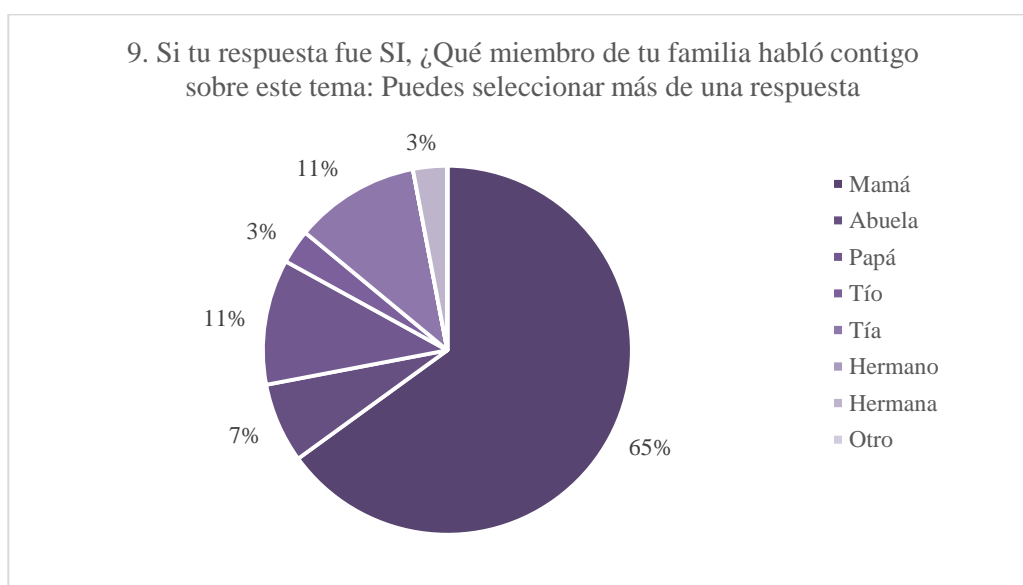
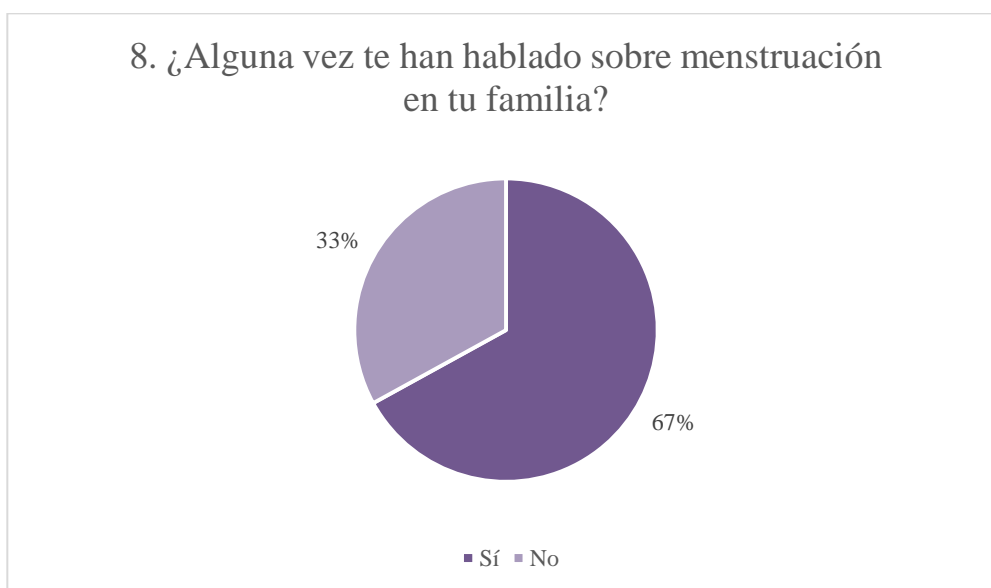


La gran mayoría de los jóvenes que fueron encuestados consideran que la menstruación es un proceso natural y no una enfermedad, en base a los porcentajes reflejados en la pregunta #4, lo que es muy positivo y amplía la perspectiva de investigación. Por otra parte, las tres palabras principales con las que más se le asocia a la menstruación fueron "mujer", "salud" y "fertilidad", aunque existen otros indicadores que muestran que la concepción de la menstruación está mal vista puesto que se le relaciona con la incomodidad, vergüenza o el embarazo. Para esto es imprescindible brindar capacitaciones de educación sexual que rompan los estigmas que se han generado alrededor de la menstruación.



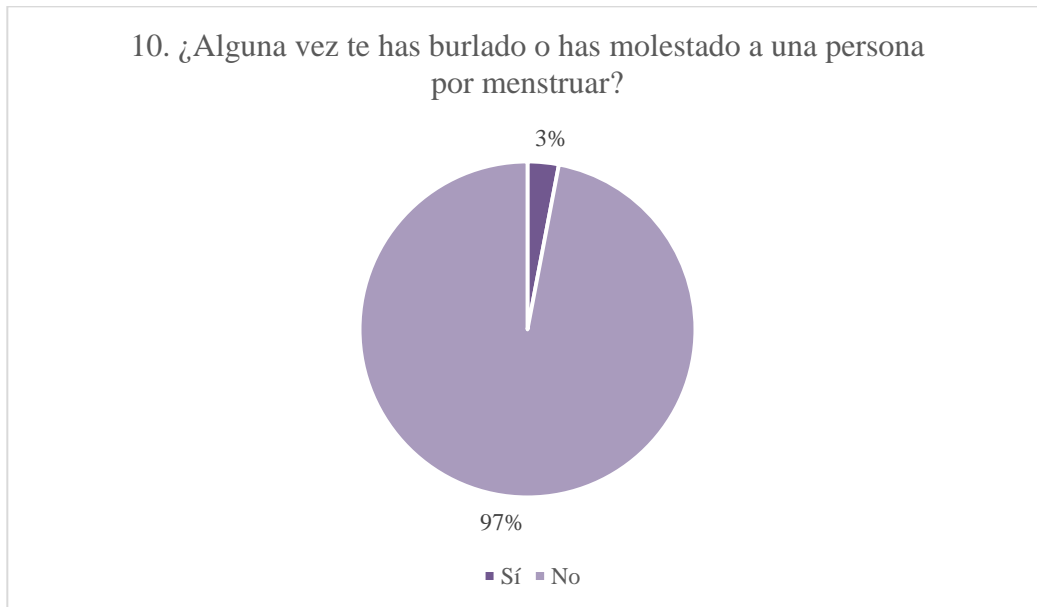
Al preguntar a los estudiantes si han recibido clases de educación sexual el 49% respondió que no, lo cual es prácticamente la mitad de los estudiantes y es bastante significativo, hasta alarmante, puesto que a su edad ya deberían haber recibido este tipo de educación. En los temas que se han tratado, la mayoría respondió que habían escuchado temas, como, por ejemplo, la menstruación, pero eso no se ve reflejado en las preguntas anteriores pues existe desconocimiento en el tema. También mencionan que han escuchado sobre enfermedades de transmisión sexual y la eyaculación. En fin, se debe ampliar los temas

de enseñanza dándole el enfoque correcto a la educación sexual para no ser evasivos, pero si dar conceptos claves de manera directa.

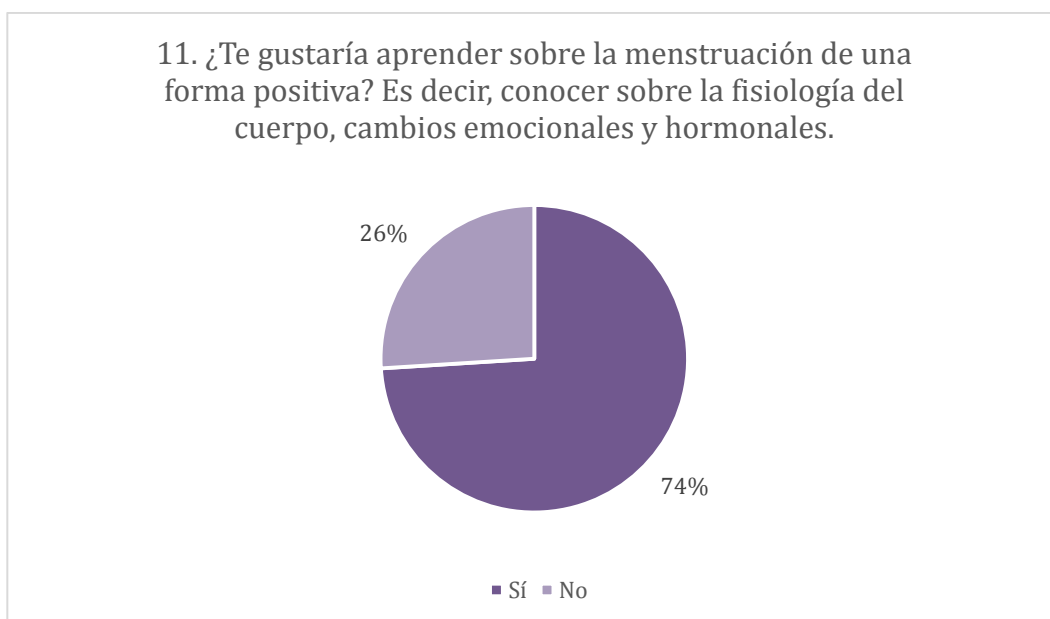


El 67% de los estudiantes dijeron que un miembro de su familia si ha hablado sobre menstruación en su familia, pero el 33% respondió que no, lo que quiere decir que en algunos hogares no existe educación sexual sino que los jóvenes aprenden por otros medios. Por otro lado, el 88,9% dijo que ese familiar había sido su madre, lo cual es una gran responsabilidad

para las mujeres pues, muchas veces, ellas son el referente para sus hijos y la principal escuela de todos los muchachos. Seguido por los padres, tías y abuelas.



La mayoría de los estudiantes mencionaron que no se han burlado de alguna persona por menstruar, lo que muestra que no hay bullying con respecto al tema. Pero si es necesario enfatizar en el proceso como algo completamente natural para evitar cualquier tipo de burla en un futuro.



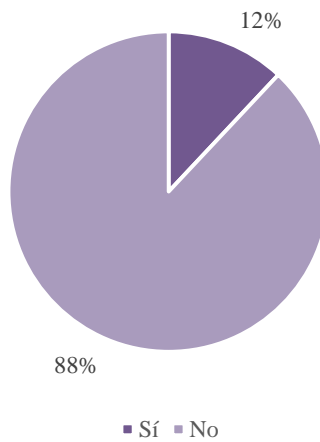
Se preguntó a los estudiantes si les gustaría conocer más sobre la menstruación, como funciona y los cambios hormonales que acarrea consigo. Su respuesta fue un 74,4% positiva, lo que demuestra apertura y disposición de parte de los jóvenes para aprender sobre el tema.

Análisis resultados 7mo de Básica

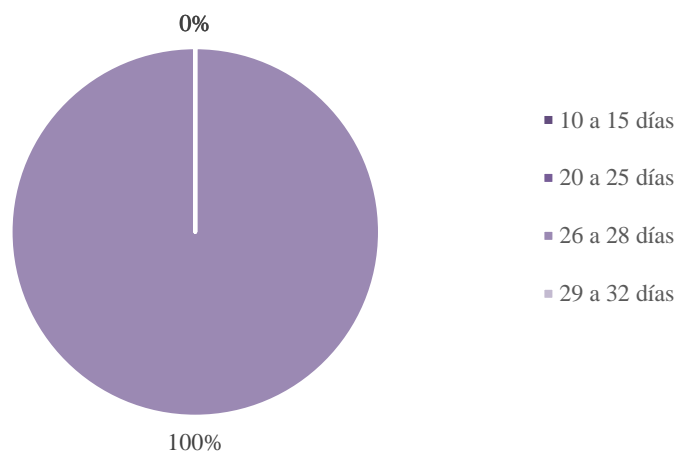
Los alumnos de séptimo de básica de la Unidad Educativa investigada se dividen en un 52,9% de mujeres y un 47,1% de hombres lo que da como resultado una muestra casi homogénea. La mayoría de los encuestados tiene 11 años de edad y solamente algunos de ellos tiene 10 años, el 11,8% para ser exactos. Los estudiantes se mostraron abiertos para responder la encuesta, aunque mostraron varias dudas mientras resolvían el cuestionario puesto que no conocían algunos términos y no sabían con plenitud que responder a cada pregunta.



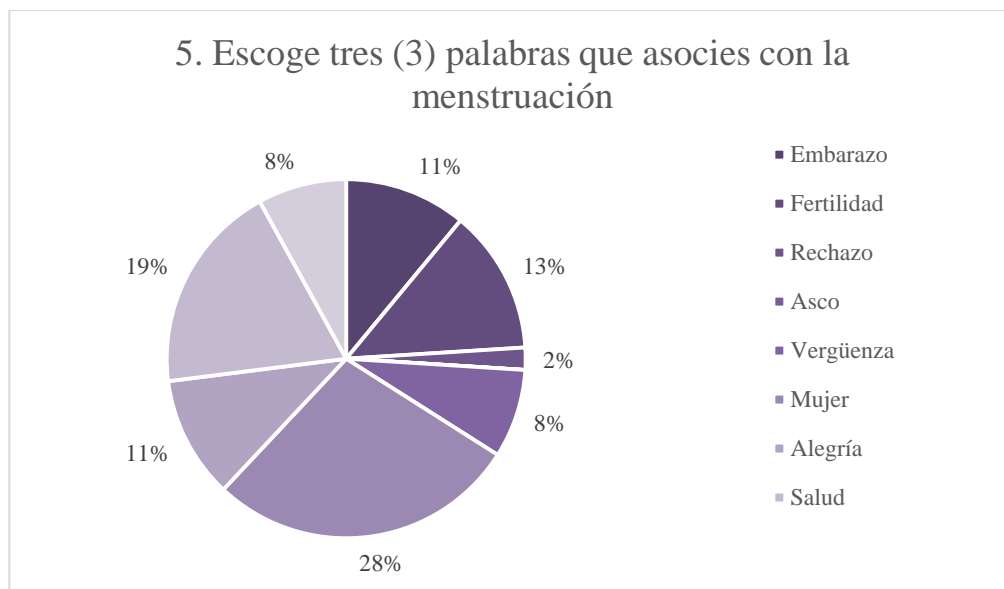
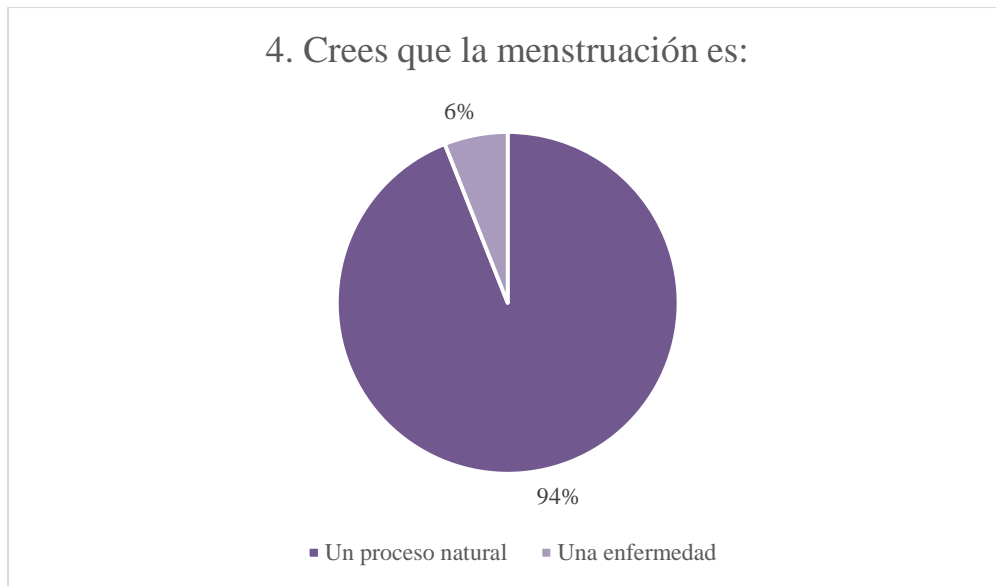
2. ¿Sabes cuánto tiempo dura el ciclo menstrual dentro del rango normal?



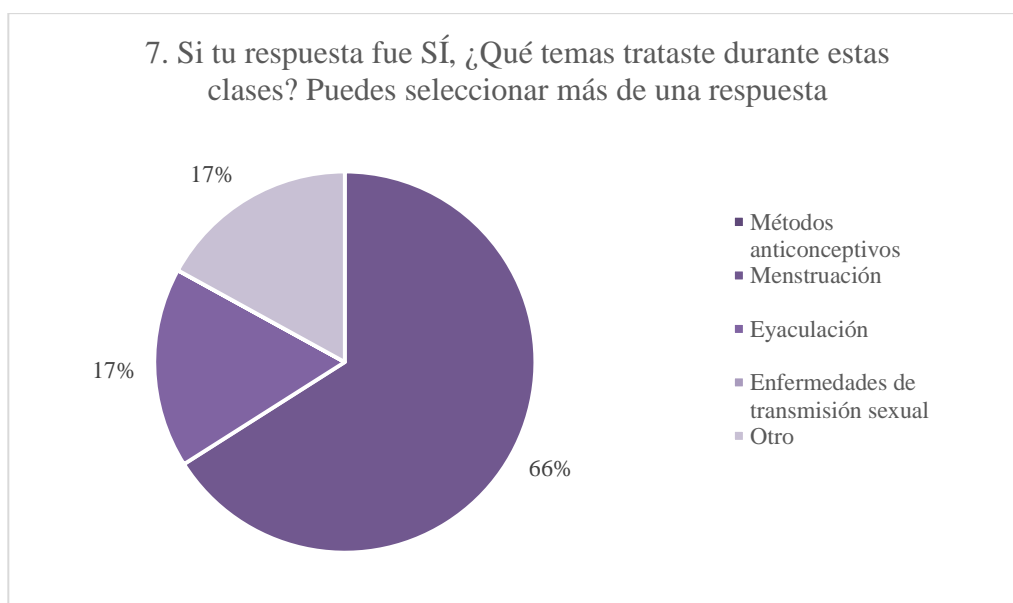
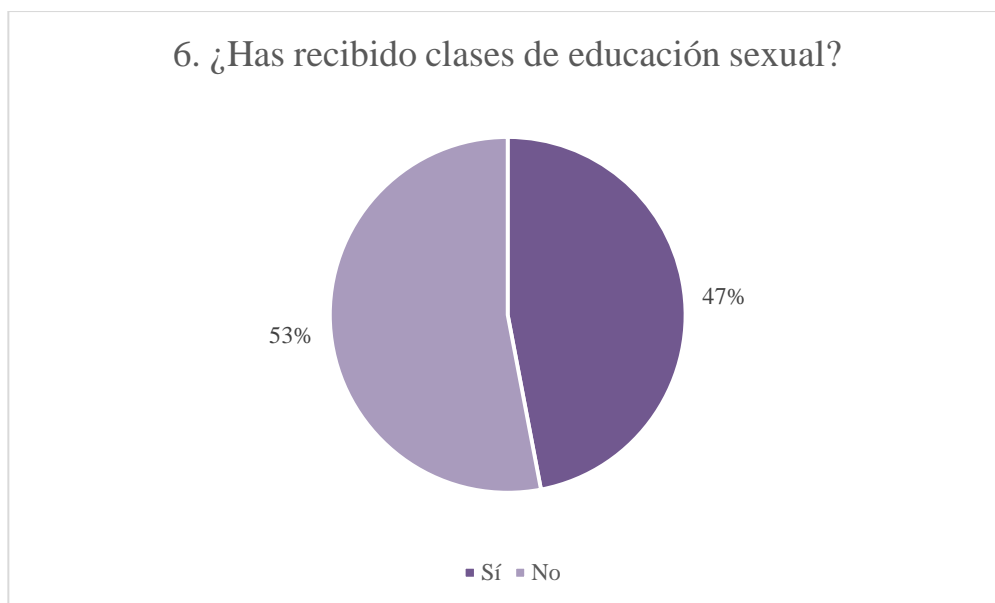
3. Si tu respuesta fue SÍ, escoge el periodo de duración correcto



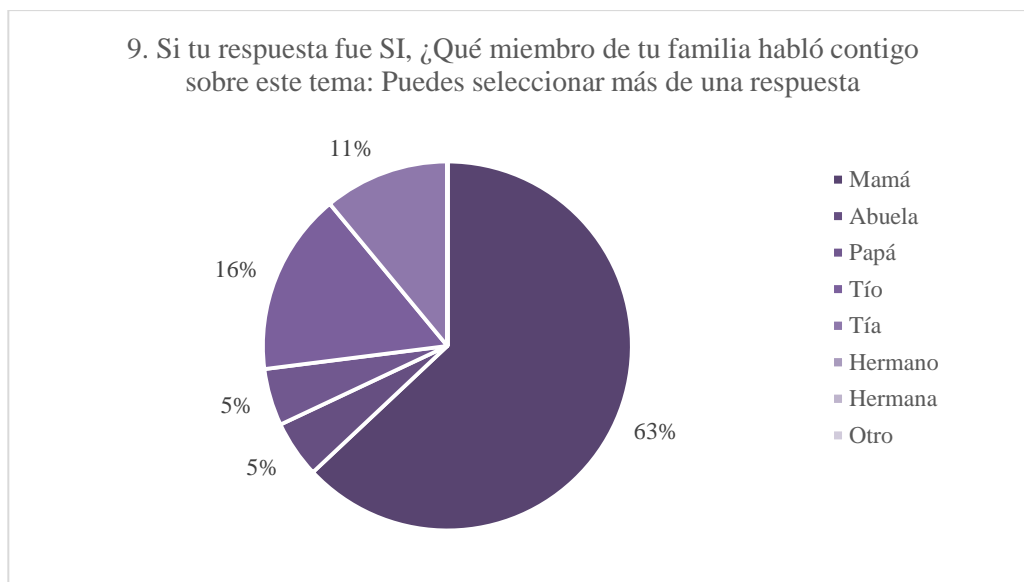
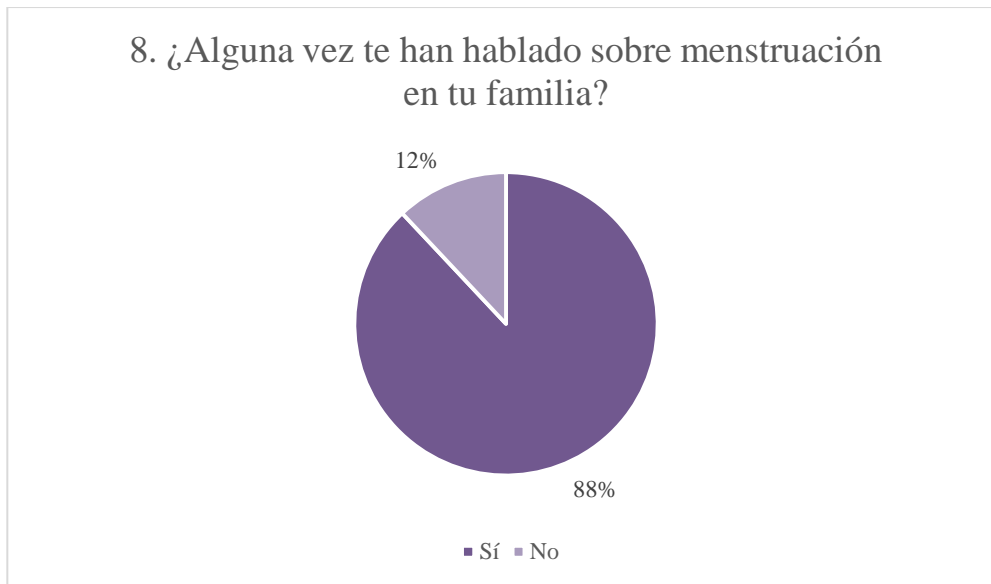
En base a la pregunta #1, el 88,2% de los encuestados respondieron que si conocen que es la menstruación, pero al contestar si saben el tiempo de duración del ciclo menstrual la mayoría respondió que no conoce sobre el tema. Esto demuestra una gran contradicción ya que aseguran conocer sobre la temática, pero en realidad no lo hacen. Por otro lado, sorprendentemente todos los alumnos que respondieron la pregunta 3 acertaron en el literal correcto, lo que da una sensación de que quizá fue una elección al azar o talves si conocían el periodo correcto. Existen muchas contradicciones, por lo que si se debería aclarar los conceptos claves relacionados a la menstruación para evitar confusión en los estudiantes.



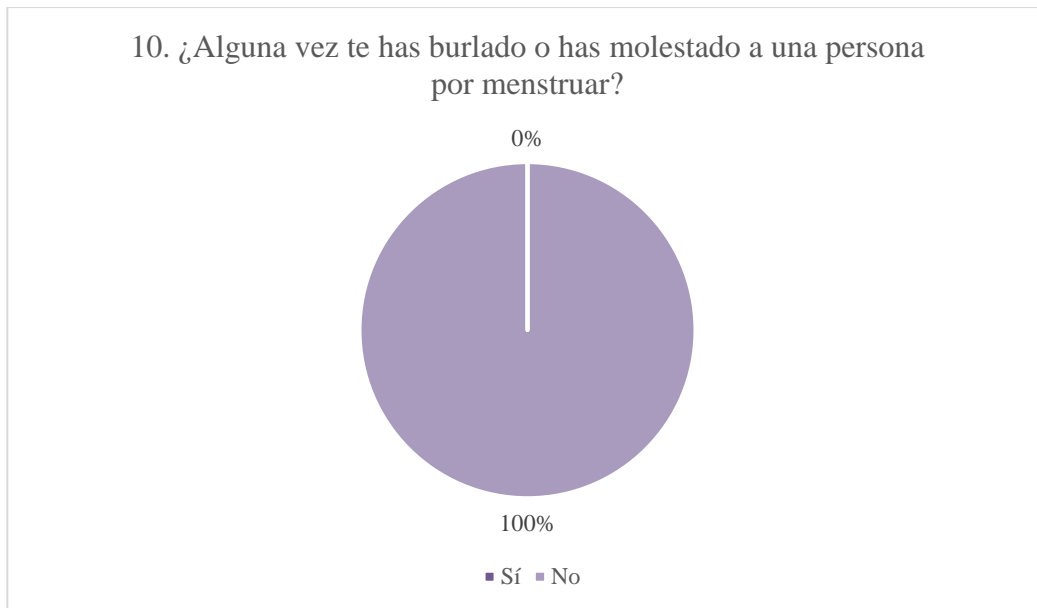
El 94% de los jóvenes consideran que la menstruación es un proceso natural y lo relacionan con tres palabras claves que son: mujer, salud y fertilidad. Sin duda, estas definiciones son muy acertadas y tienen conceptos positivos. Pero, por otra parte, algunos encuestados escogieron palabras como vergüenza, incomodidad y embarazo, lo que muestra un lado escéptico hacia la menstruación producto de los tabúes sociales que se asocian al tema.



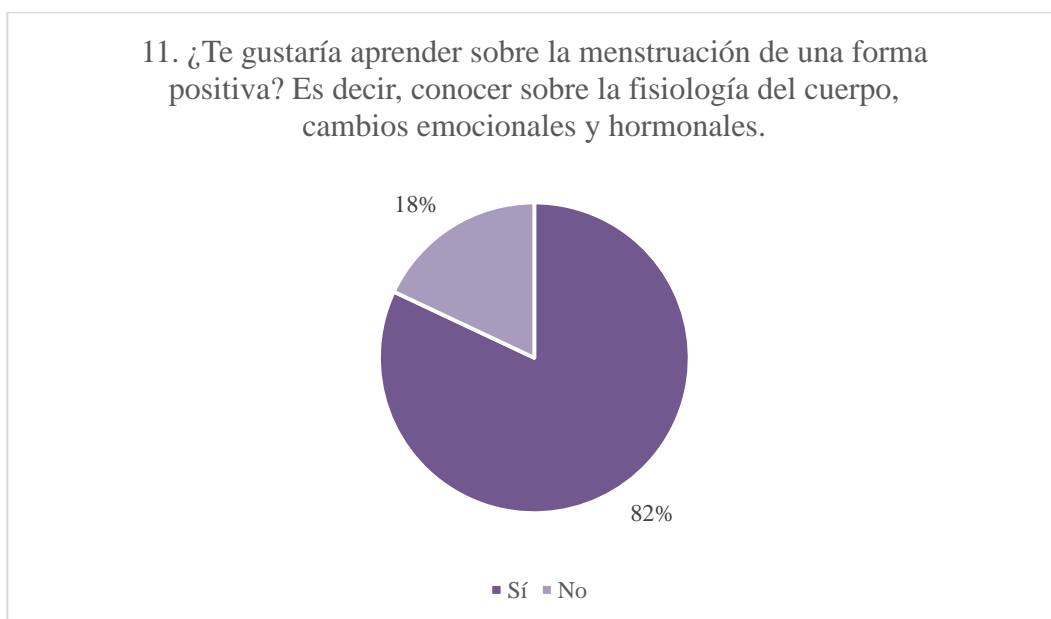
El 52,9% de los estudiantes respondieron que no han recibido clases de educación sexual, lo cual es alarmante pues es un poco más de la mitad. Los temas que dicen haber tratado son la menstruación, la eyaculación, el cuidado del cuerpo y género. Esto, ciertamente, es un llamado de atención para los directivos del colegio y los padres de familia puesto que no se está dando una educación sexual adecuada y esto se ve reflejado en la falta de conocimiento de los jóvenes y representa un problema pues ellos buscan información en otras fuentes que quizá no sean las óptimas.



El 88% de los estudiantes mencionaron que si han hablado sobre menstruación en su familia y la persona con la que más han interactuado sobre ello es su madre, seguido por los tíos, abuela y papá. Se recomienda a todos los familiares involucrarse en el tema para que no sea una responsabilidad única de la madre, sino que los niños sean instruidos por cualquier miembro de la familia, si este es capaz de hacerlo.



El 100% de los estudiantes aseguran nunca haber molestado a alguien por estar en el periodo o burlarse de la persona. Esto, sin duda, es muy bueno pues es notable que los chicos entienden que es un proceso normal y natural que no debería ser burlado. Por otro lado, es importante profundizar en los conceptos de la menstruación para que sea mucho más comprensible y aceptado socialmente.

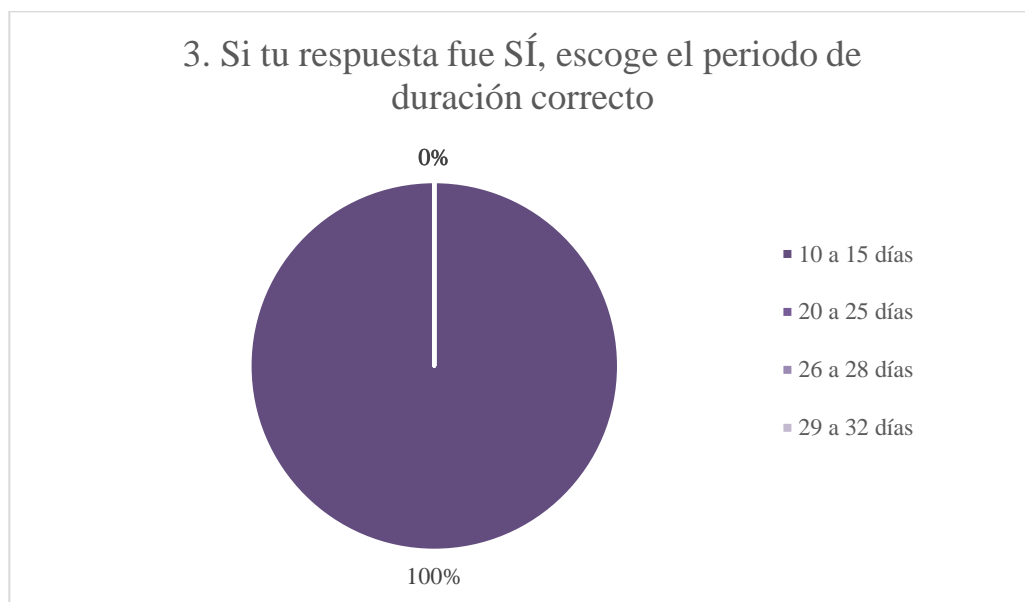


La mayoría de los estudiantes de séptimo de básica mostraron mucha apertura para aprender más sobre la menstruación, por lo que, se puede decir que hay un buen campo para trabajar las campañas de comunicación en los estudiantes de esta unidad educativa. Aunque muchos de los jóvenes mostraron dudas, existe un gran interés en las temáticas de educación sexual.

Análisis resultados 8vo de Básica

En relación a las variables de sexo y edad, este curso cuenta con una mayor cantidad de hombres que mujeres, es decir, dentro del mismo, se encuentran 7 niñas y 15 niños, todos ellos con una edad de 11 a 12 años. Nuevamente, se recalca la importancia de impartir clases sobre menstruación para niños y niñas ya que este es un tema de sexualidad que debe ser comprendido por ambas partes como parte de la Salud Sexual y Reproductiva.



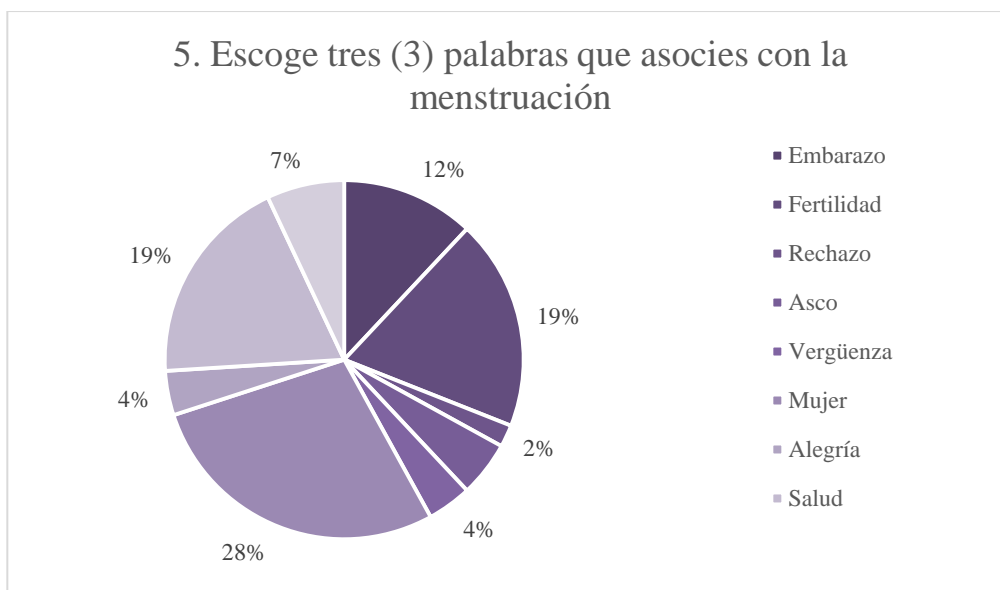


En relación con las preguntas 1, 2 y 3, las respuestas de los encuestados no concuerdan por los conocimientos generales impartidos por este tema. Respecto a la pregunta 1, sobre si los estudiantes saben sí o no qué es la menstruación, el 81,8% de los estudiantes (18 en total) contestaron de manera afirmativa. Sin embargo, en la pregunta 2 y 3 sobre el ciclo menstrual y su duración, ninguno de los encuestados escogió la opción de 26 a 28 días. Se puede inferir que los estudiantes no conocen en realidad este tema a nivel fisiológico. El conocimiento del ciclo menstrual es importante ya que permite conocer el proceso hormonal y las fases por las que pasa el cuerpo femenino, además que al entender el mismo a nivel

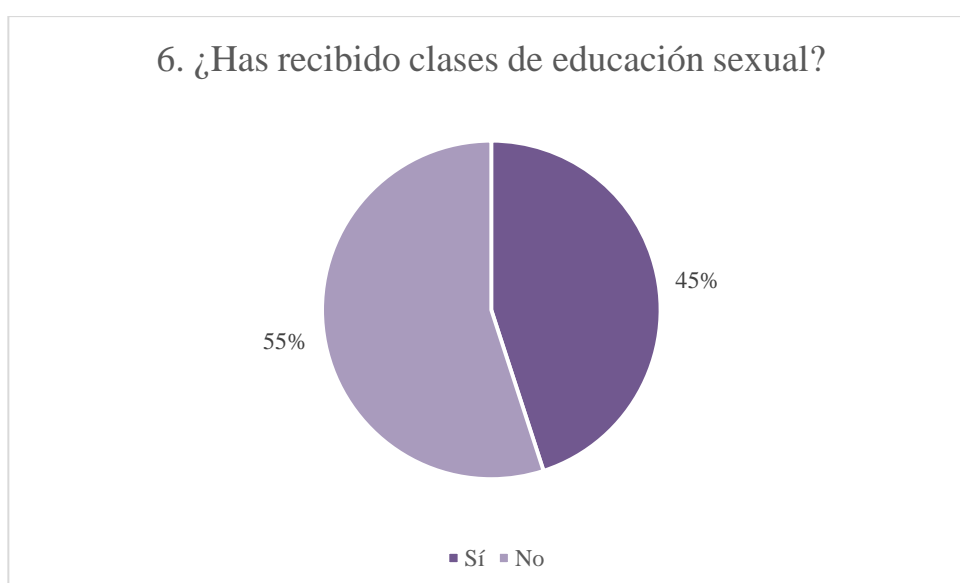
fisiológico, también se puede entender al mismo desde el punto de vista hormonal y psicológico. Por esta razón, es relevante intervenir con capacitaciones para aclarar cualquier duda respecto al tema.

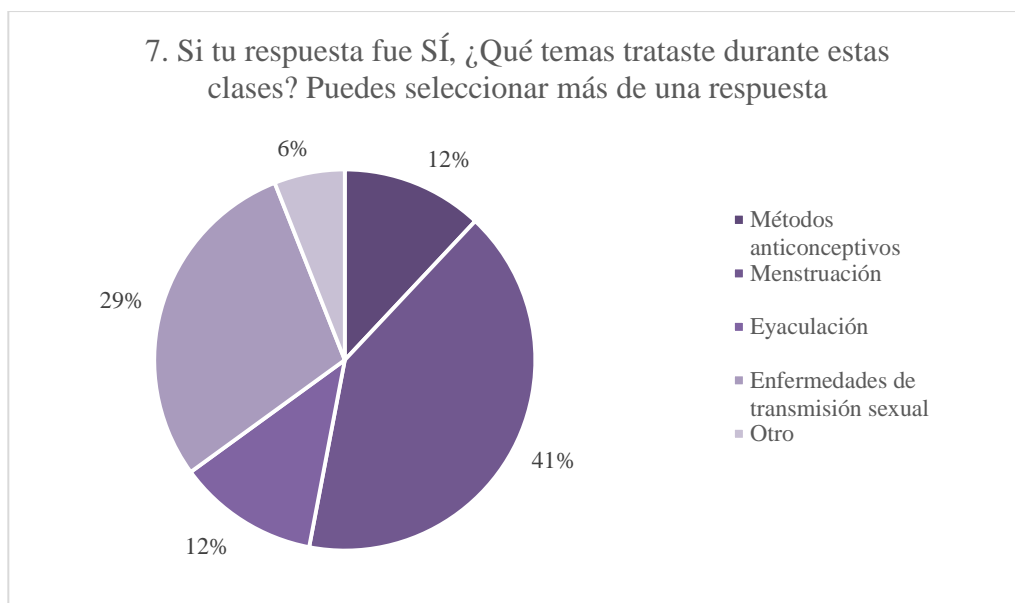


Uno de los eufemismos utilizados para expresar que una mujer está menstruando es decir “estoy enferma”, debido a los síntomas ocasionados por el Síndrome Pre Menstrual. Debido a este eufemismo, que también es usado a nivel nacional, se incluyó esta pregunta en la encuesta para conocer la percepción de los estudiantes o si alguno de ellos considera que la menstruación es una enfermedad en las mujeres. Sin embargo, todos los encuestados contestaron que la menstruación es un proceso natural, lo cual indica una señal positiva sobre el tema y nos permite, como precursoras de la investigación y la campaña, saber la percepción del target para implementar la campaña en base a este resultado. De igual manera, se puede inferir que como la mayoría de los estudiantes no comprende en su totalidad lo que es la menstruación e incluso algunas niñas no tengan su primera menarquía todavía no conozcan o escuchen este eufemismo.



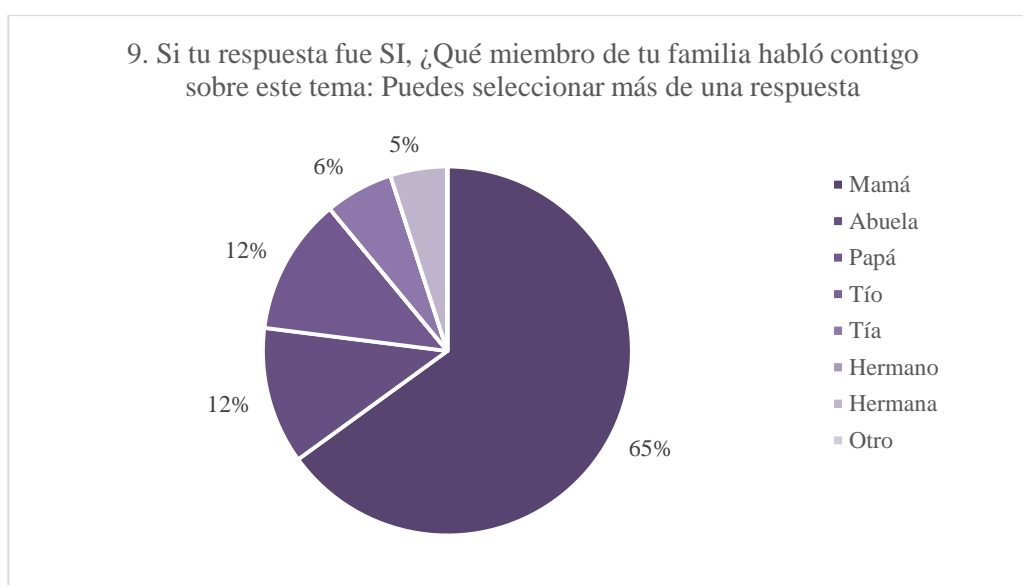
En relación con esta pregunta, las palabras seleccionadas con mayor asociación con la menstruación fue mujer, embarazo y fertilidad. De la selección de estas palabras se puede inferir que la menstruación está ligada con la reproducción, lo cual, es un atributo generalizado para las mujeres. Sin embargo, también hubo un porcentaje, aunque sea bajo, de selección de palabras como rechazo, asco, vergüenza e incomodidad. La menstruación es un proceso que a nivel biológico permite a las mujeres quedarse embarazada, sin embargo, es relevante comprender el mismo desde un enfoque diferente, incluso para fomentar al cambio de analogías de la palabra mujer como madre.



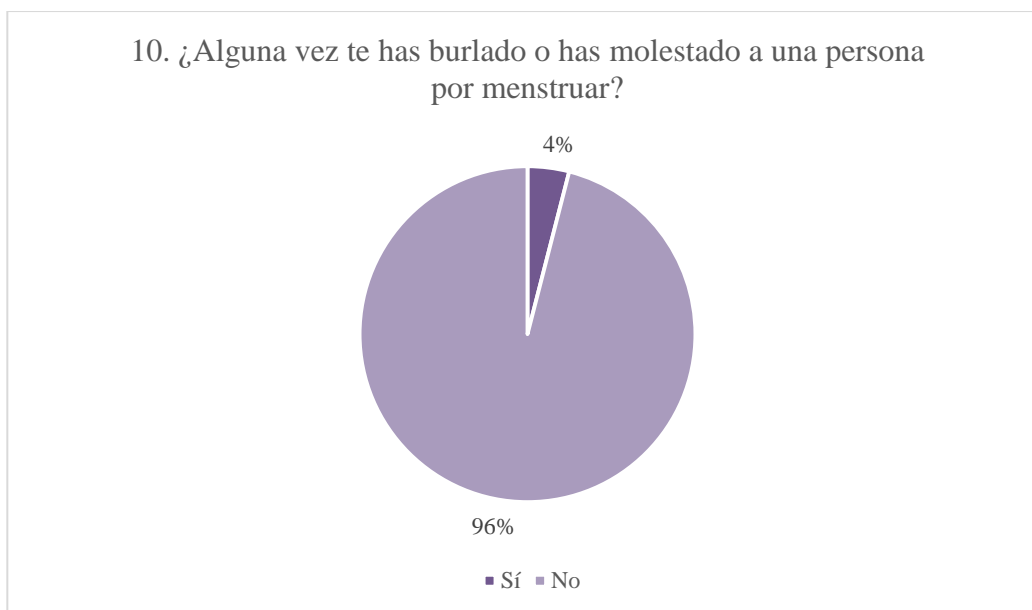


Cabe mencionar, que, al momento de realizar la investigación cuantitativa en la Unidad Educativa Thomas Jefferson, discutimos sobre si los estudiantes de los cursos antes mencionados reciben o no clases de educación sexual, a lo cual, la persona encargada respondió sí. Sin embargo, es posible que los estudiantes tengan alguna confusión sobre los temas que se tratan en la clase de educación sexual o que no lo hayan comprendido en su totalidad. Por lo cual, es importante reforzar este conocimiento y relacionarlo con la educación sobre la menstruación.

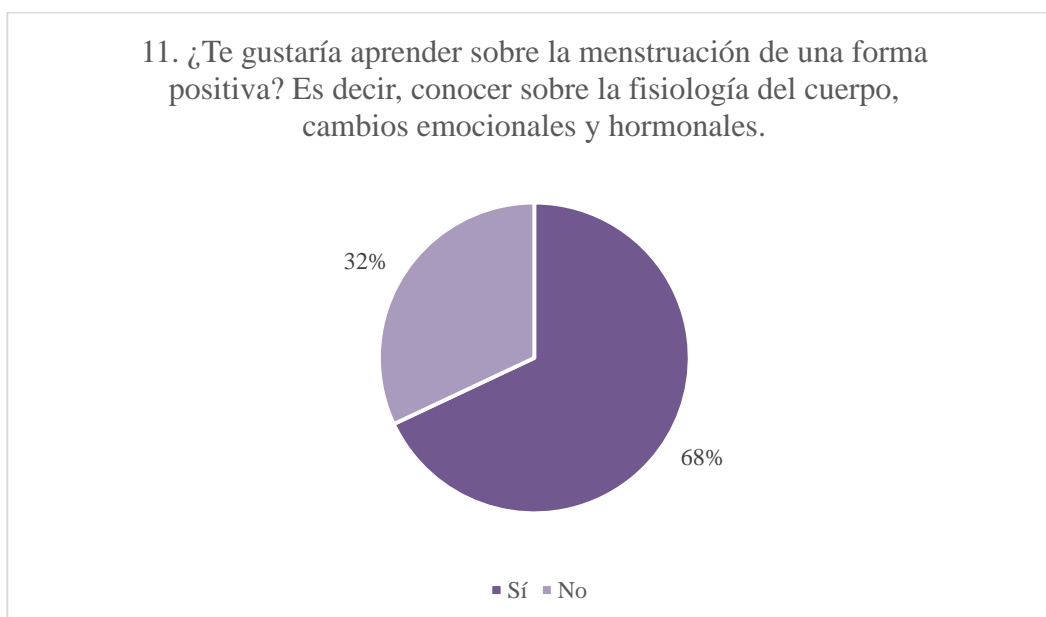
Aunque el 45% de los encuestados contestó no haber recibido clases de educación sexual, el otro 55% respondió que durante estas clases recibió información sobre menstruación, enfermedades de transmisión sexual y métodos anticonceptivos. En relación al análisis de preguntas anteriores, a pesar de que los estudiantes recibieron información sobre menstruación no acertaron a las preguntas sobre este tema.



En relación con las preguntas #8 y #9, se infiere que existen estudiantes que tratan el tema dentro del ámbito familiar, mientras que otros no. Sin embargo, dentro de esta pregunta que pudo observar que todas las niñas encuestadas tratan este tema específicamente con sus madres, mientras que la mayoría de los niños no tratan del tema con sus familias. Es importante que este tema sea conocido tanto por hombres como mujeres y no sesgar a la menstruación como un tema femenino.



Esta pregunta nos permite conocer que este tema no causa molestias entre estudiantes, lo cual, es positivo para el desarrollo de la campaña dentro de la unidad educativa.



En relación con esta pregunta, más del 50% de los estudiantes de octavo de básica quisieran aprender sobre la menstruación de forma positiva, lo cual, permite que los objetivos a desarrollarse durante la campaña puedan implementarse en la unidad educativa de la forma adecuada. De igual manera, analizando esta pregunta en conjunto con las preguntas sobre

menstruación y educación sexual es importante reforzar los conocimientos sobre sexualidad no únicamente desde una visión biológica sino una social que disminuya tabúes sobre la sexualidad.

Conclusiones

Finalmente, después de realizar las encuestas a los niños de séptimo y octavo de básica de la Unidad Educativa Thomas Jefferson de entre 10 a 13 años de edad, se pudo indagar en las percepciones de los mismos con respecto a la menstruación. El objetivo fue evaluar su nivel de conocimiento con respecto a temas de educación sexual y, específicamente, la menstruación. Se escogió a este grupo de estudiantes ya que es la época en la que usualmente las niñas tienen su primera menarca.

Se puede concluir que la mayoría de encuestados, aunque expresaron conocer qué es la menstruación, en realidad no saben qué es plenamente, cuál es el rango normal y que duración tiene. Por otro lado, la mayoría mencionó que la menstruación es un proceso normal y la asociaron con conceptos como mujer y fertilidad, aunque, por otra parte, existen estigmas que relacionan a la menstruación con la incomodidad, el rechazo y la vergüenza.

Por otro lado, varios de los estudiantes respondieron que no han recibido clases de educación sexual, mientras que otros, sí han tratado temas como la menstruación, enfermedades de transmisión sexual, eyaculación y métodos anticonceptivos. De igual manera, respondieron que sí han tratado estas temáticas en su familia de manera parcial, la mayoría con su madre, pues la consideran como la principal educadora del hogar respecto al tema. Finalmente, los jóvenes respondieron que no han molestado o generado burla de la menstruación o de una persona que está atravesando este proceso, lo que muestra una concepción positiva y una buena apertura para aprender sobre la fisiología del cuerpo y los cambios emocionales y hormonales que acarrea consigo la menstruación.

Evento de lanzamiento

Lugar: Unidad Educativa Thomas Jefferson

Fecha: 09 de marzo de 2018

Hora: 9h00 a 11h00

El evento de lanzamiento tuvo como objetivo permitir un acercamiento con los estudiantes de séptimo y octavo de básica de la Unidad Educativa Thomas Jefferson para introducir la temática de la campaña de marketing social. Para esto se realizó una presentación inicial en la que se explicó la iniciativa “Rompe la Regla, por una menstruación libre de tabúes” y las actividades a realizarse durante el periodo de duración de la campaña en el colegio escogido.

Después se entregó a cada estudiante una hoja en la que debían representar su percepción de una mujer mientras esta en su periodo menstrual a través de un dibujo. Esta actividad cualitativa se la realizó para indagar en aspectos más profundos que no se pudieron evaluar en la encuesta cuantitativa. Al ser la primera vez que se trataba el tema, algunos estudiantes tuvieron una reacción de vergüenza mientras realizaban la actividad.

También se ejecutó una dinámica recreacional con el fin de unir al grupo y crear confianza con las facilitadoras. Esto estuvo a cargo de dos actrices profesionales del grupo “Los Improtantes” quienes tienen una amplia experiencia en manejo de grupos. Luego de que los niños se divirtieron jugando, se les invitó a tomar asiento para presenciar una obra de teatro en la que se expuso la “expectativa y realidad de la menstruación.” Primero, las actrices representaron el lado negativo de la menstruación en base a los tabúes y eufemismos que se han construido alrededor del tema. La representación fue bastante satírica y cómica pero basada en experiencias reales que las mujeres viven día a día. Posteriormente, se mostró el otro lado de la menstruación en base a una mirada positiva como un hecho completamente normal que debe ser llevado con naturalidad.

Para concluir las actividades se hicieron preguntas a los estudiantes para ver si habían comprendido de que trataba la campaña y cuál era su opinión sobre el teatro que presenciaron. A través del evento de lanzamiento, se dio inicio a la campaña “Rompe la Regla” en la institución. Finalmente, se compartió un lunch de pizza más bebida con los estudiantes para incentivar el entusiasmo e interés de los chicos en la campaña.





Ilustración 8: Evento de lanzamiento

Capacitaciones

Capacitación #1: “Menstruar es bueno”

Lugar: Unidad Educativa Thomas Jefferson

Fecha: 19 de marzo de 2018

Hora: 9h00 a 10h00

Esta capacitación estuvo a cargo de la experta en Fertilidad y Salud de Mujer Margarita Cruz. Esta tuvo el objetivo de desmentir los mitos de la menstruación a nivel

médico, es decir, informar a los niños y niñas de séptimo y octavo de básica que es la menstruación a nivel fisiológico y psicológico, indicar cuáles son los cambios corporales que tienen las mujeres, conocer qué es el ciclo menstrual y qué hormonas están involucradas en este proceso. De igual manera en esta capacitación se explicó a los estudiantes que la menstruación es un proceso positivo en las mujeres que no le impide realizar ninguna actividad tanto a nivel físico como emocional. No solo se abordó el tema de la menstruación, también se abordaron temas referentes a la pubertad para que niños y niñas puedan entender los cambios fisiológicos de ambos sexos. Esta capacitación tuvo un gran impacto en los estudiantes ya que fue la primera capacitación referente a educación sexual. Los estudiantes se mostraron abiertos al tema y resolvieron sus dudas con la experta.



Ilustración 9: Capacitación #1

Capacitación USFQ: “Menstruar es bueno”

Lugar: Universidad San Francisco de Quito

Fecha: 13 de marzo de 2018

Hora: 16h00 a 17h30

Esta capacitación estuvo a cargo de la experta en Fertilidad y Salud de Mujer Margarita Cruz. Esta tuvo el objetivo de desmentir los mitos de la menstruación a nivel médico, y fue una capacitación gratuita para los estudiantes de la USFQ y público en general. El propósito de este evento fue explicar que la menstruación es un proceso positivo en la vida de las mujeres, informar sobre los cambios a nivel fisiológico y psicológico, indicar cuáles son los cambios corporales que tienen las mujeres, conocer qué es el ciclo menstrual y qué hormonas están involucradas en este proceso. Primero se abordó el tema de la menstruación dentro del ámbito social y religioso y cómo estos han creado estereotipos sobre la mujer. A partir de ese tema, se empezó con la capacitación a nivel médico y todos los tabúes que se han creado en ese ámbito. De igual manera, no solo se abordó el tema de la menstruación, sino de varios temas de educación sexual debido al público al que estuvo dirigida esta capacitación. Participaron 40 estudiantes de la universidad y se difundieron las actividades de esta en redes sociales.



Ilustración 10: Capacitación USFQ

Capacitación #2: Proyecto de vida en base a valores

Lugar: Unidad Educativa Thomas Jefferson

Fecha: 13 de abril de 2018

Hora: 8h00 a 9h00

La segunda capacitación que se realizó en la institución tuvo como objetivo trabajar con los estudiantes un “proyecto de vida” en el tenían que proyectarse a sí mismos en el futuro, lo que quieren llegar a ser y como esperan lograrlo. Por medio de esta charla se promovió el empoderamiento del cuerpo en base a valores y el propósito de vida de cada uno. Esta capacitación estuvo a cargo del licenciado en promoción y cuidados de la salud, Patricio Colcha, de la Fundación CEMOPLAF, quienes son nuestros aliados estratégicos.

La elaboración del proyecto de vida consistió en la búsqueda de información para llegar a alcanzar las metas propuestas por cada persona, según su entorno, conocimiento y posibilidades. Cada persona debía defender sus ideas, intereses y construir una imagen clara

de lo que esperan ser algún día. Para esto cada uno debía preguntarse: ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?, ¿Cuáles han sido mis intereses desde que soy niño?, ¿Cuáles han sido mis principales éxitos y fracasos?, ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?, entre otras cosas más. También se propone que se analicen los rasgos de la personalidad de cada uno como el aspecto físico, las relaciones sociales, la vida emocional y espiritual, los aspectos intelectuales y, por último, los aspectos vocacionales. El objetivo es analizar la realidad de cada persona y que se cuestionen cuál es su propósito de vida, que tienen, que necesitan, que pueden hacer, etc.

Primero, se les entregó una hoja a los estudiantes en la que estaba un dibujo de un árbol y cada parte representaba algo de su vida en donde tenían que completarlo con sus expectativas y anhelos de vida. Algunos estudiantes expusieron su trabajo frente a toda la clase, en donde intervino el facilitador con retroalimentación para enriquecer sus respuestas. También se pasaron dos videos en los que, por medio de caricaturas, se explicaba que es el proyecto de vida y la importancia del mismo en la vida de los niños. Los estudiantes pudieron participar con comentarios y preguntas sobre la explicación del capacitador y empoderarse de sus propios sueños, de su cuerpo y sexualidad como un elemento clave para tomar decisiones responsables.



Ilustración 11: Capacitación #2

Capacitación #3: “Sí quiero Educación Sexual”

Lugar: Unidad Educativa Thomas Jefferson

Fecha: 20 de abril

Hora: 8h00 a 11h00

La tercera capacitación que se realizó en el colegio se denominó: ¡Sí quiero Educación Sexual!, el cual es un taller aplicado para padres e hijos en el que se tratan varios temas de educación sexual. El objetivo de este taller fue crear un espacio de comunicación entre padres e hijos por medio de actividades interactivas en las que pudieran aprender sobre sexualidad juntos. En Ecuador, los adolescentes no reciben suficiente información sobre sexualidad, es por esto que son más vulnerables a experimentar un embarazo no planificado, contraer algún tipo de ETS o cometer errores con respecto a su sexualidad. Además, existen muchos tabúes que estigmatizan a la sexualidad e impiden la libre comunicación sobre estos temas.

Uno de los problemas más grandes que existe es que los jóvenes tienen vergüenza de hablar con sus padres sobre sexualidad y viceversa, por esta razón acuden a otras fuentes como internet o sus amigos, donde reciben información confiable. Mediante este taller, se creó un espacio en el que los padres eran los propios educadores de sus hijos y quienes debían responder todas las preguntas que les hicieran, de esta manera, se fomentó la confianza y la comunicación.

El taller estuvo a cargo de un equipo de psicólogos clínicos de la doctora Teresa Borja, quienes a través de una metodología didáctica y adecuada para los niños llevaron a cabo las actividades que consistían en un circuito de 10 estaciones. Cada estación era sobre un tema diferente, allí podían encontrar textos y las indicaciones de lo que debían hacer, también debían dibujar, hacer muñecos de masa, entre otras cosas más. Los temas que se trataron fueron: anatomía del cuerpo, relaciones sexuales, menstruación, eyaculación,

pubertad, anticoncepción, familia y prevención de abuso sexual. La capacitación tuvo una duración de dos horas para que los padres e hijos visitaron todas las estaciones.

Al finalizar el taller se dieron unas palabras de cierre y un mensaje sobre los temas tratados, se respondieron preguntas y se felicitó a la gente por su trabajo y colaboración. Se obtuvieron excelentes resultados pues hubo mucha apertura entre niños y adultos mediante juegos y actividades aprendieron sobre educación sexual en un espacio de confianza y libertad. Por último, se compartió un lunch con todos los presentes, que consistió en un sándwich, jugo y fruta.



Ilustración 12: Capacitación #3

BTL

BTL Unidad Educativa Thomas Jefferson

Lugar: Unidad Educativa Thomas Jefferson

Fecha: 13 de abril de 2018

Hora: 9h00 a 9h30

El BTL que se realizó en la Unidad Educativa Thomas Jefferson tuvo como objetivo que los estudiantes realicen una actividad interactiva en la que puedan escribir cual es su propósito de vida, después de haber aprendido con el experto Patricio Colcha, sobre valores y proyecto de vida. Para esto, se colocó un cartel con figuras de distintos niños en el que cada estudiante debía escribir sobre un pedazo de papel plegable cuál es su propósito de vida y pegarlo sobre él.

Algunas de las frases que los niños escribieron fueron: “cumplir todos mis propósitos”, “vivir la vida al máximo”, “ser feliz y tener una familia”, “ser un ejemplo a seguir, ser responsable y feliz”, “dar felicidad y hacer reír a los demás”, “ser una excelente profesional”, entre otras cosas más. Esta temática se relaciona con la campaña “Rompe la Regla” pues los niños primero deben empoderarse de sí mismos, de su cuerpo y su sexualidad para poder tomar las mejores decisiones que los lleven a cumplir sus objetivos de vida. Los niños pudieron entender que para lograr sus metas deben pasar por un proceso y deben ser inteligentes en cuanto a lo que escojan pues de eso dependerá su futuro.

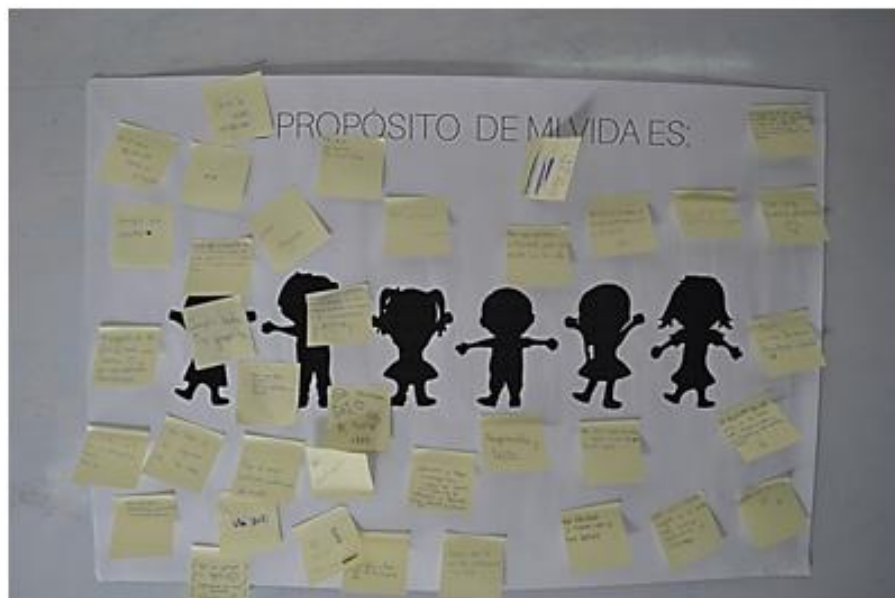


Ilustración 13: BTL Unidad Educativa Thomas Jefferson

BTL USFQ

Lugar: Hall Principal, Universidad San Francisco de Quito

Fecha: 5 de abril del 2018

Hora: 11h30 – 13h00

Este BTL se realizó en la Universidad San Francisco de Quito durante 1 hora 30 min. Se seleccionó el Hall Principal de la universidad ya que es un espacio en donde circula una gran cantidad de personas, en especial, durante el horario escogido. Para esta actividad se utilizó una tela, en donde se encontraban la pregunta “¿Cómo te suena mejor?” y como parte de las respuestas se encontraban las opciones “menstruación”, “la regla” y “Andrés, el que viene cada mes”. Entre las opciones se encontraba la opción correcta de cómo se del proceso que tiene la mujer mes a mes y dos de los principales eufemismos que se utilizan a nivel nacional. Este BTL consistía en que cada uno de los participantes debía colocar su huella, ya que había recipientes con pintura de diferentes colores, en la palabra que describía mejor ese proceso y el que ellos utilizaban con mayor frecuencia.

Cuando los participantes seleccionaban los eufemismos, se les entregaba una tarjeta con la frase “Sabes que ese es el nombre incorrecto ¿Porqué no la empezamos a llamar por su nombre?”, mientras que las personas que seleccionaron la palabra menstruación ganaban un premio por su participación y por romper la regla al usar la palabra menstruación con normalidad. Dentro de la actividad participaron aproximadamente 45 personas, tanto hombres como mujeres, ya que la actividad estuvo enfocada para ambos. De igual manera, durante este BTL se recalcó la importancia de enseñar sobre la menstruación tanto a hombres como mujeres para evitar la producción y reproducción de tabúes y mitos referentes al tema.



Ilustración 14: BTL USFQ

BTL Espacio Público

Lugar: Parque Paseo Santa Clara, Valle de los Chillos

Fecha: 22 de abril de 2018

Hora: 8h00 a 9h00

El BTL en espacio público se realizó en el parque del Paseo Santa Clara en el Valle de los Chillos, este consistió en una hora de bailoterapia con el instructor de zumba Alex Cevallos. El objetivo de esta actividad era empoderar a las mujeres a que pueden hacer lo que se propongas siempre, estén o no estén durante su periodo menstrual. La actividad tuvo muy buena acogida y un gran alcance pues participaron hombres y mujeres de todas las edades.

Fue una mañana llena de baile y mucha diversión en todo mucha gente se sumó a esta iniciativa. Al empezar la clase, se dio un mensaje a toda la gente con el fin de que entendiesen de que se trata la campaña y, al concluir, un agradecimiento por su participación invitándoles a nos sigan en nuestras redes sociales y difundan los contenidos de la campaña. El profesor de baile también se sumo a nuestra campaña y decidió hacerlo de forma gratuita en apoyo al trabajo de “Rompe la Regla”. Se tuvo apretura de parte del municipio, pues el profesor que dictó la clase pertenece a su equipo de profesores de bailoterapia. De esta manera, se llevó a cabo el BTL en el espacio público, el cuál fue un buen espacio de difusión y una excelente actividad para empoderar a las mujeres y crear conciencia para romper con los tabúes de la menstruación.



Ilustración 15: BTL Espacio público

Activismo

El activismo de la campaña “Rompe la regla” consistió en el envío de una carta a la Asociación Ecuatoriana de Agencias de Publicidad en la que se solicitó a este gremio la consideración de la Ley Orgánica Integral para la Prevención y Erradicación de la Violencia de Género contra las Mujeres en la producción de material publicitario, en especial, consideren el Artículo 6, donde se explican los efectos de aplicación de la Ley Orgánica Integral para la Prevención y Erradicación de la Violencia de Género contra las Mujeres bajo los términos estipulados en el inciso J sobre los estereotipos de género sobre los atributos y/o roles que, por construcción histórica, cultural y social, son asignados al género masculino y femenino.

Esta petición busca que dichas agencias produzcan contenido publicitario que no promuevan estereotipos sociales sobre las mujeres, en especial, sobre el contenido que se genera alrededor de la menstruación. Es decir, evitar el uso eufemismos en lugar de la palabra “menstruación”, fomentar una imagen negativa de la mujer durante ese periodo sobredimensionando el cambio hormonal que conlleva este proceso y censurar el color de la sangre menstrual.



UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Quito D.M., miércoles 4 de abril de 2018

Señora
Cecilia Dupont de Koenig
Presidenta
Asociación Ecuatoriana de Agencias de Publicidad
Quito

De mis consideraciones:

Por medio de la presente, certifico que las alumnas del cuarto año de la carrera de Comunicación Organizacional y Relaciones Públicas, de la Universidad San Francisco de Quito, **Sofía Castillo y Valeska Jarrín**, están realizando una Campaña de Marketing Social "**Rompe la regla, por una menstruación libre de tabúes**", que surge como su Proyecto de Titulación. Esta iniciativa busca tratar a la menstruación de una forma positiva, libre de tabúes, prejuicios y sacándola del silencio. La cual tiene como objetivo fomentar al cambio de mentalidad de este tema a través de la perspectiva médica, social y psicológica, a través de la educación sexual, con el fin de desmentir todos los mitos que se han construido generacionalmente en la mente de los ecuatorianos sobre la misma.

Para la consecución de este objetivo, nos permitimos presentar los motivos por los que creemos necesario que las Agencias de Publicidad a nivel nacional consideren el Artículo 6 de la Ley Orgánica Integral para la Prevención y Erradicación de la Violencia de Género contra las Mujeres, en el cual se explican los efectos de aplicación bajo los términos estipulados en el inciso J acerca de los estereotipos de género sobre los atributos y/o roles que por construcción histórica, cultural y social, son asignados al género masculino y femenino.

Esta petición busca que dichas agencias produzcan contenido publicitario que no promuevan estereotipos sociales sobre las mujeres, en especial sobre el contenido que se genera alrededor de la menstruación; es decir, evitando el uso de eufemismos en lugar de la palabra "menstruación" o acciones que fomenten una imagen negativa de la mujer durante ese periodo sobredimensionando el cambio hormonal que conlleva este proceso y no censurar el color de la sangre menstrual.

Aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y agradecerle por su apoyo en la consecución de esta actividad.

Atentamente,


Gustavo Lusot, M.A.
Vicedecano, Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas
Universidad San Francisco de Quito

Contacto:

Sofía Castillo, Tfno: 0984253073, Mail: sosoficastillo@gmail.com
Valeska Jarrín, Tfno: 0987013918, Mail: valejarrin@hotmail.com

DIEGO DE ROBLES ENTRE FRANCISCO DE ORELLANA Y PAMPITE, CUMBAYÁ,
CÓDIGO POSTAL: 170901-P.O.BOX: 17-12-841 QUITO-ECUADOR
T.: (593 21297-1700 AL 708. FAX.: (593 21289 0070.
WWW.USFQ.EDU.EC

USFQ

Evento de recaudación de fondos

Lugar: Teatro Calderón de la Barca, Universidad San Francisco de Quito

Fecha: 17 de marzo de 2018

Hora: 17h30 a 19h00

El evento de recaudación de fondos tuvo como objetivo recolectar al menos \$100 en beneficio de la fundación CEMOPLAF. Se realizó un Stand Up Comedy con la actriz ecuatoriana, Monserrath Astudillo, representando la comedia “Luna de Miel”, la cual se llevó a cabo en la Universidad San Francisco de Quito. Para realizar este evento nos aliamos con otra campaña de tesis, “Lo que deberías saber, juntos contra la muerte materna”, con el propósito de lograr una mejor organización y un mayor alcance de participantes.

La comedia tuvo una duración de alrededor de una hora en la que la gente pudo divertirse y disfrutar de la actuación de Astudillo. La mayoría de los asientos fueron vendidos y se obtuvieron muy buenas críticas en cuanto a la presentación y organización del evento. Además, contamos con la presencia de nuestro auspiciante “Nosotras”, quienes regalaron sus productos a los asistentes del evento.

De igual manera, contamos con cobertura mediática en tres espacios diferentes: con una mención en HOT 106, una entrevista radial en Distrito FM y una publicación física y digital en la revista Aula Magna.



Ilustración 17: Evento recaudación de fondos

Evento de cierre

Lugar: Unidad Educativa Thomas Jefferson

Fecha: 20 de abril del 2018

Hora: 11:00 – 11:30

El evento de cierre tuvo como objetivo concluir con las actividades en la Unidad Educativa Thomas Jefferson y cerrar la campaña con una actividad representativa. Para esto se invitó a los padres de los estudiantes y se los reunió en una sala de clases para contarles todo el trabajo que se ha venido haciendo con los niños y dar un mensaje sobre la campaña. Luego se compartió con todos los presentes un lunch como agradecimiento por su colaboración durante todo el proceso de desarrollo de tesis dentro de la institución. Para cerrar con todas las

actividades se realizó la encuesta final a todos los estudiantes, en donde debían responder las mismas preguntas que se les hizo antes de llevar a cabo las capacitaciones. También, se les entregó una hoja en la que debían dibujar su percepción sobre la mujer cuando está en su periodo menstrual, con el fin de comparar con los dibujos que hicieron antes de la campaña y así medir el impacto de esta.



Ilustración 18: Evento de cierre

Encuestas finales

Objetivo General

Realizar una investigación cuantitativa a niños y niñas de 10 a 13 años de edad de la Unidad Educativa Thomas Jefferson para evaluar el impacto de las actividades de la campaña “Rompe la regla” y los conocimientos adquiridos de la misma.

Objetivos específicos

1. Realizar una investigación cuantitativa a 40 niños, de séptimo y octavo de básica, de la Unidad Educativa Thomas Jefferson para evaluar el aprendizaje adquirido a través de los talleres dictados por los expertos de la campaña.

2. Analizar los resultados de la investigación cuantitativa final comparándola con las encuestas iniciales para medir el impacto y cambio de percepción de los estudiantes respecto a la menstruación.
3. Realizar una investigación cualitativa para comparar los resultados con la encuesta inicial, en la cual los estudiantes representaron a la mujer menstruante mediante un dibujo.

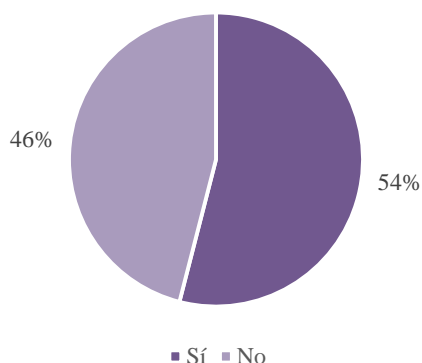
Análisis de resultados

Análisis de resultados general

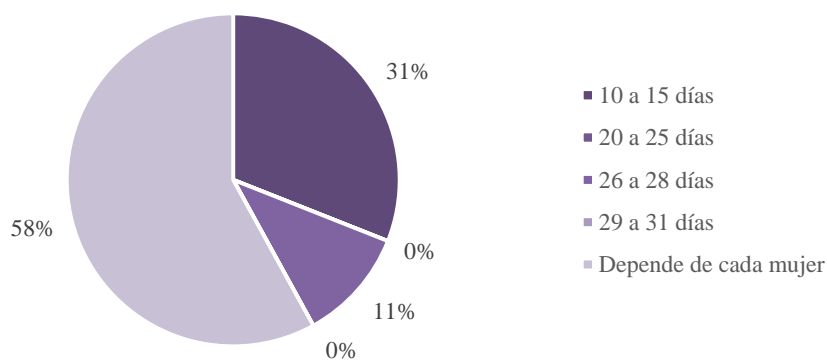
Los dos paralelos de la Unidad Educativa Thomas Jefferson conforman 40 estudiantes entre ambos paralelos, todos ellos tienen una edad aproximada de 10 a 13 años de edad. El sexo femenino conforma el 42% del universo, mientras que el sexo masculino está conformado por el 58%.



2. ¿Sabes cuánto tiempo dura el ciclo menstrual dentro del rango normal?

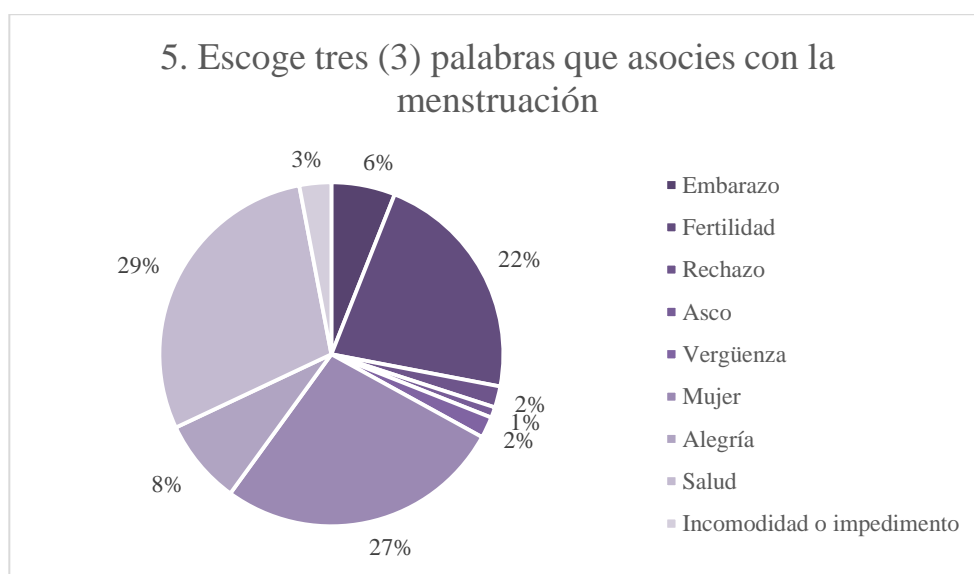


3. Si tu respuesta fue SÍ, escoge el periodo de duración correcto



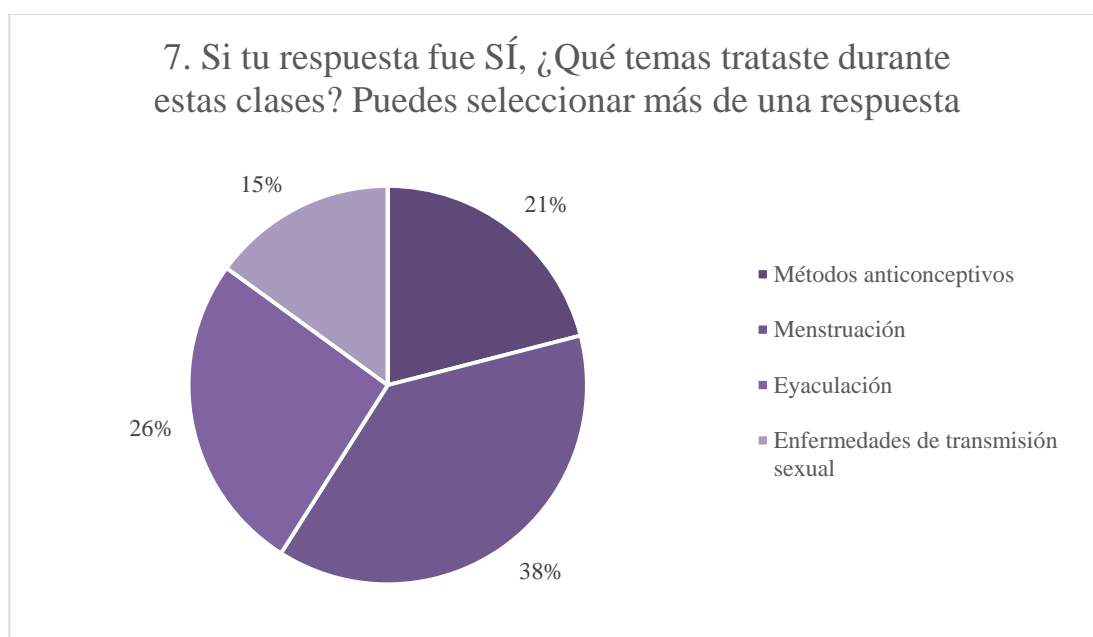
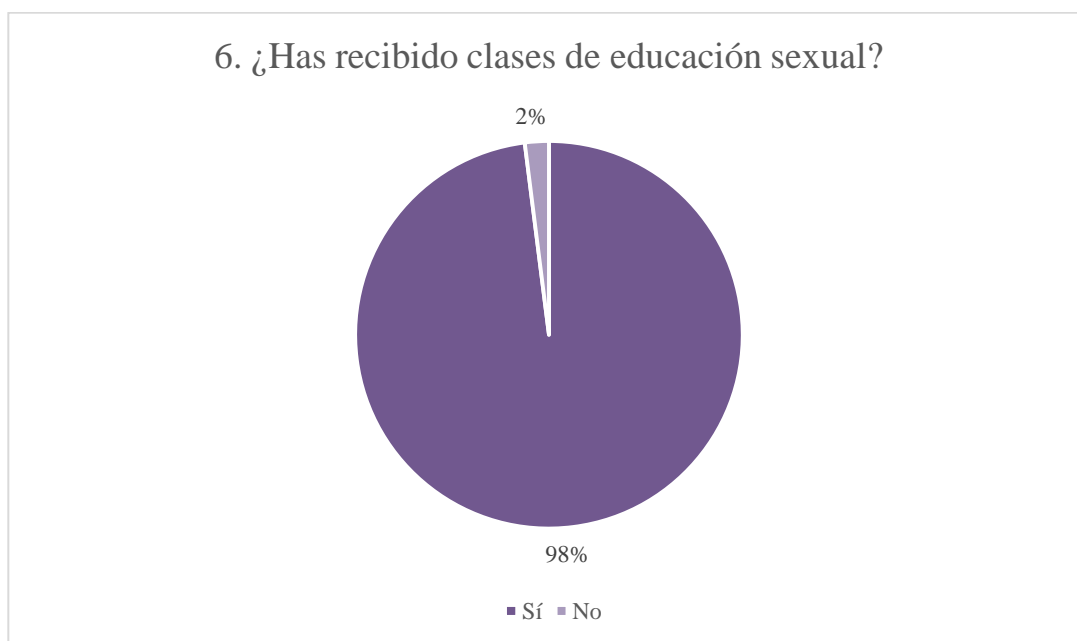
Según los gráficos presentados de la pregunta 1, 2 y 3, a diferencia de la primera encuesta en la que el 85% de los encuestados respondieron que sí conocen qué es la menstruación, en esta encuesta el índice de esta respuesta aumentó en un 10%. Es decir, que el 95% de los estudiantes conocen qué es la menstruación. En relación a la pregunta 2 y 3, el 54% de los estudiantes respondieron conocer cuál es la duración del ciclo menstrual. Este aspecto se enseñó durante la capacitación médica a cargo de la experta en Fertilidad y Salud de Mujer, Margarita Cruz.

Dentro de la capacitación se informó a los estudiantes que el ciclo menstrual varía de mujer a mujer. Este aprendizaje se ve reflejado en la pregunta 3, ya que el 58% de los estudiantes respondió que el ciclo menstrual no tiene una duración fija ya que depende de cada mujer. Este resultado es positivo ya que, comparándolo con la encuesta inicial en la que, el 71% escogió que el ciclo menstrual tiene una duración de días entre 1 a 15 días, se generó un aprendizaje positivo de la menstruación.

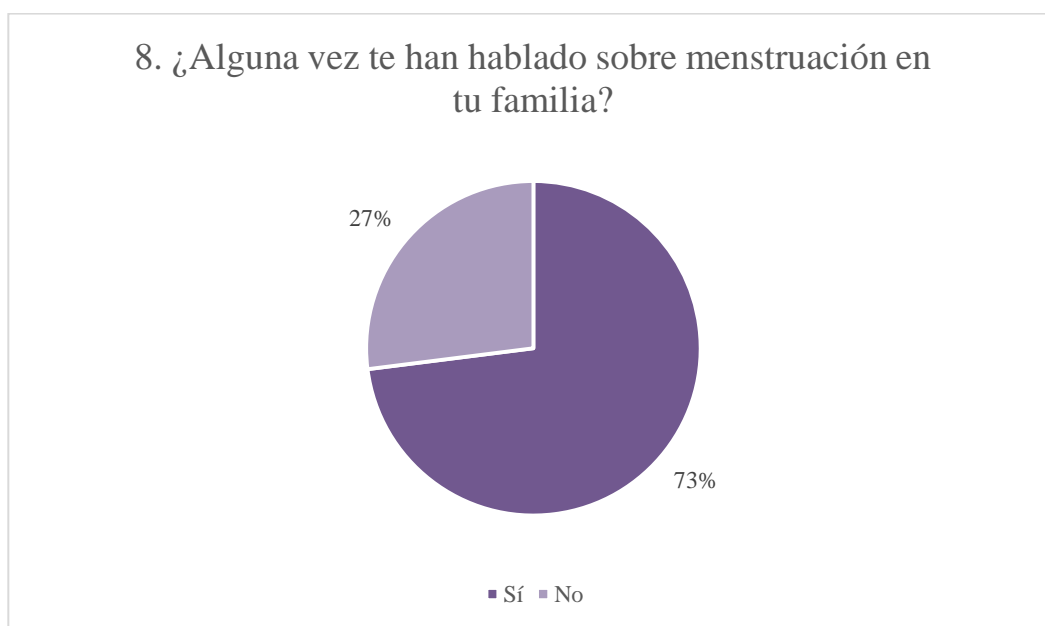


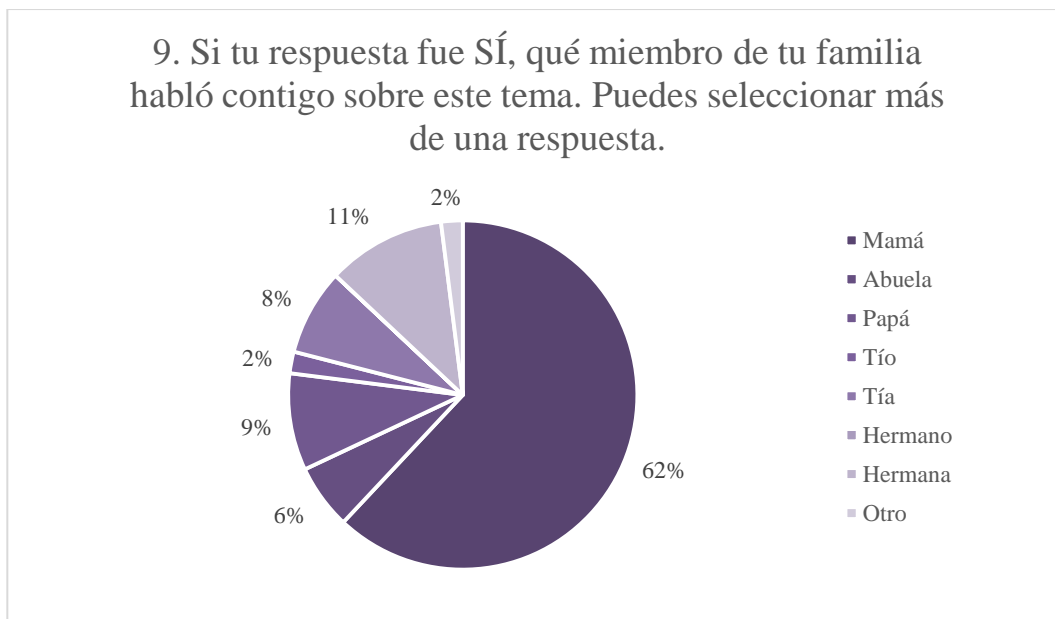
A diferencia de la encuesta inicial, en la cual, los estudiantes respondieron en un 97% que la menstruación es un proceso natural, luego de la implementación de la campaña en la

institución, este porcentaje alcanzó el 100%. Este es un índice positivo del impacto de la campaña en los estudiantes. Por otra parte, las tres palabras principales con las que más se le asocia a la menstruación fueron "mujer", "salud" y "fertilidad", al igual que en la encuesta inicial. Sin embargo, el índice de respuesta de las opciones rechazo, asco, vergüenza e incomodidad se redujo de forma considerable. Por lo que se puede inferir que las actividades de la campaña tuvieron un impacto en el cambio de mentalidad de la menstruación como un proceso doloroso y difícil en la vida de las mujeres.



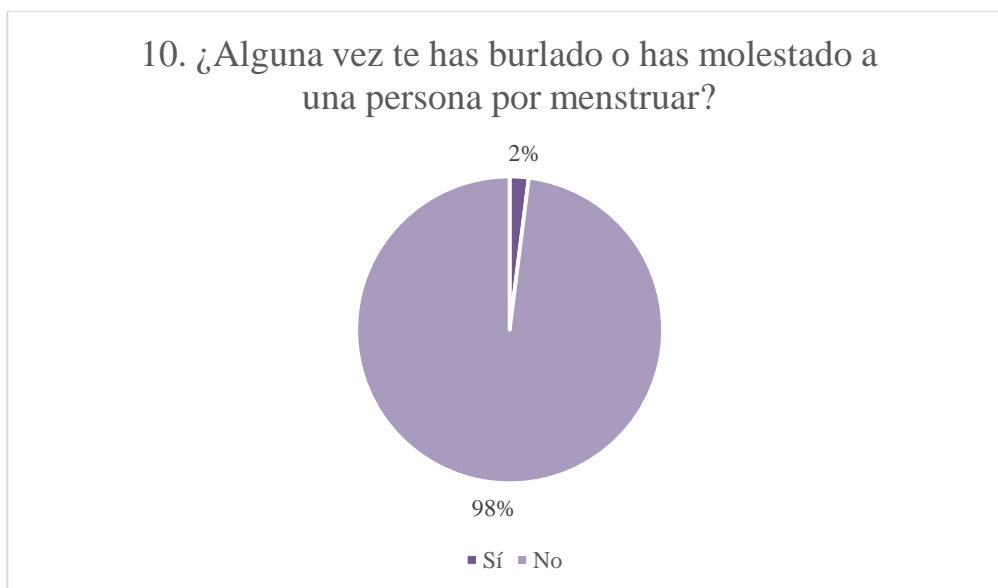
En la encuesta inicial los estudiantes respondieron en un 51% que sí han recibido clases sobre temáticas de educación sexual, en la encuesta final, este porcentaje aumentó a 98% por la capacitación “Sí quiero Educación Sexual” impartida a los estudiantes como parte de una de las actividades de la campaña. En los resultados de la primera encuesta, los temas que se han tratado menstruación, enfermedades de transmisión sexual y la eyaculación. Sin embargo, en esta encuesta no se demostraba el conocimiento de los estudiantes respecto a las preguntas 1, 2 y 3 que hacen referencia a la menstruación. A partir de la capacitación sobre educación sexual, el conocimiento de todos los temas de educación sexual aumentó de forma considerable, en especial, la opción de menstruación, lo cual refleja el aprendizaje de los estudiantes.



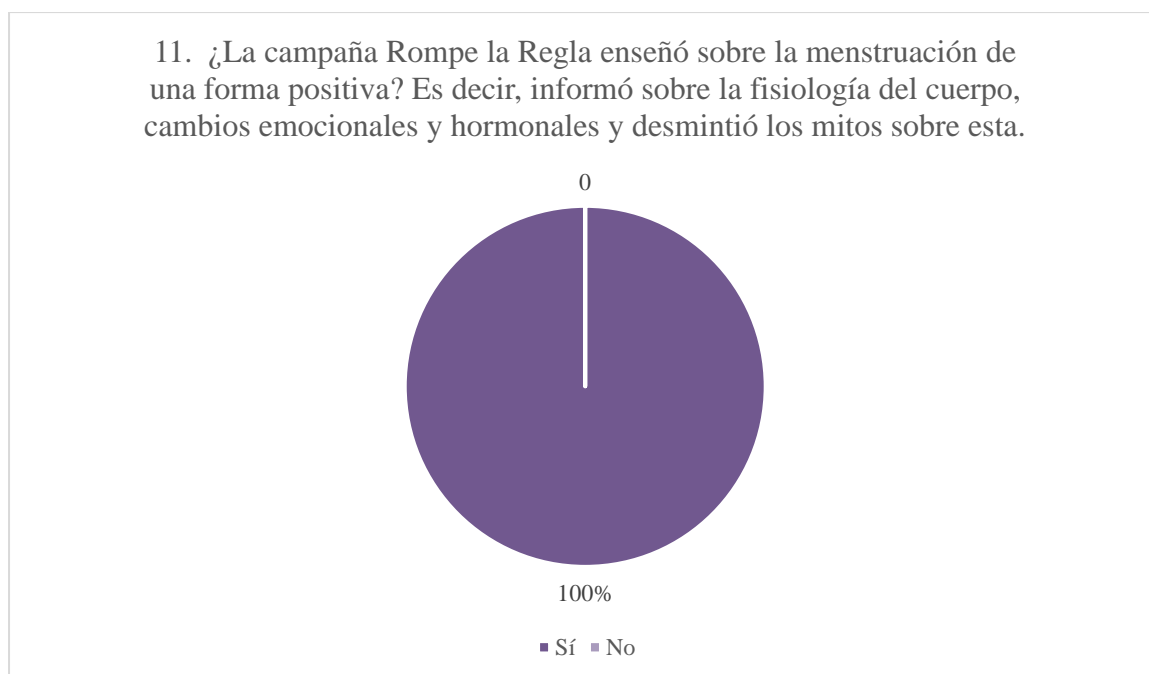


Se preguntó a los estudiantes si alguna vez han hablado sobre menstruación con su familia, el 73% de los mismos respondió que sí lo han hecho, pero un 27% no ha hablado sobre este tema en su familia. En comparación con las encuestas iniciales, el 67% de los estudiantes dijo que sí habían hablado sobre el tema y el 33% respondió que no. Estos porcentajes muestran que ha habido un incremento en la cantidad de niños que han hablado en sus casas sobre menstruación.

La mayoría de los encuestados han hablado sobre temas de educación sexual con su madre, seguidos por sus hermanas y, luego, por sus tías y padres. Estos resultados demuestran que los niños tienen más confianza con sus madres para tratar estos temas que con otros miembros de su familia. Es por esto por lo que, es muy importante que los padres estén bien instruidos en temas de educación sexual para proporcionarles información confiable a sus hijos y resolver sus dudas en el hogar.



El 98% de los encuestados dijo que no se han burlado de alguien por menstruar, lo cual es un buen indicador de que la mayoría de niños han generado respeto hacia las mujeres por tener su periodo menstrual al considerarlo un proceso natural y normal que viene mes a mes a la vida de las mujeres.



El 100% de los estudiantes de séptimo y octavo de básica de la Unidad Educativa Thomas Jefferson respondieron que la campaña "Rompe la Regla" tuvo un impacto positivo

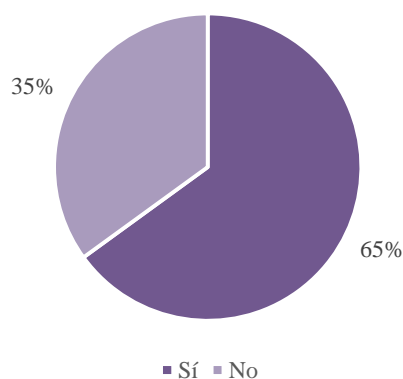
en su aprendizaje con respecto a la percepción de menstruación de una forma positiva. A través de charlas, actividades btl's y eventos, los estudiantes pudieron aprender sobre la fisiología del cuerpo, los cambios emocionales y hormonales que produce la menstruación y desmentir todos los tabúes que se han construido alrededor de este tema.

Análisis de Resultados 7mo de Básica

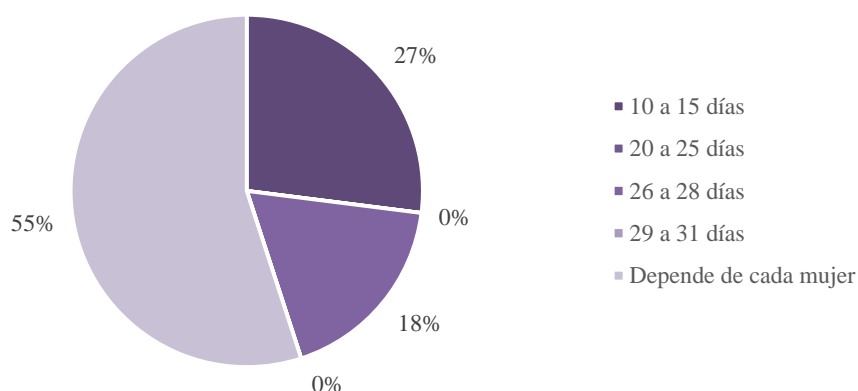
El paralelo de séptimo de básica de la Unidad Educativa Thomas Jefferson está conformado por estudiantes de sexo femenino en un 53% y estudiantes de sexo masculino en un 47%.



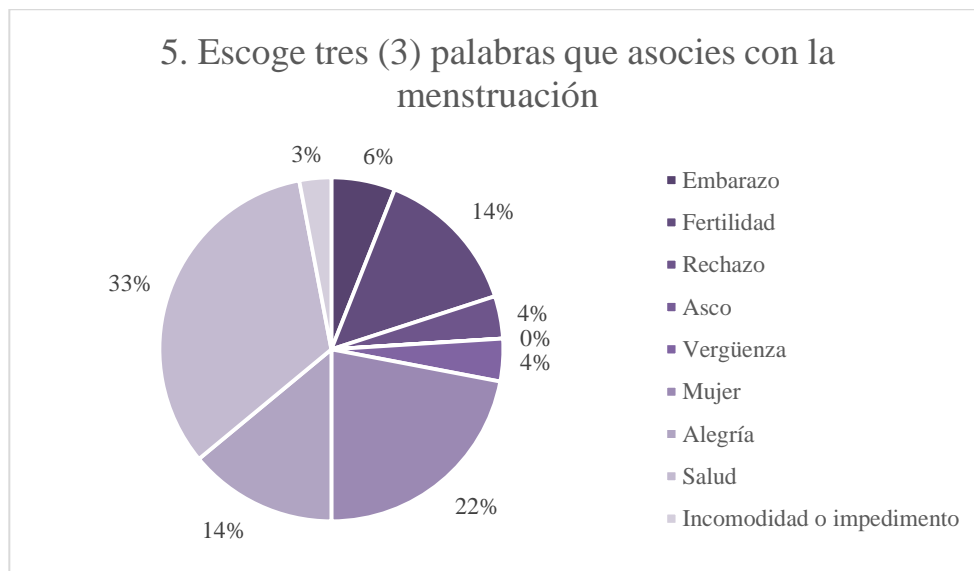
2. ¿Sabes cuánto tiempo dura el ciclo menstrual dentro del rango normal?



3. Si tu respuesta fue SÍ, escoge el periodo de duración correcto

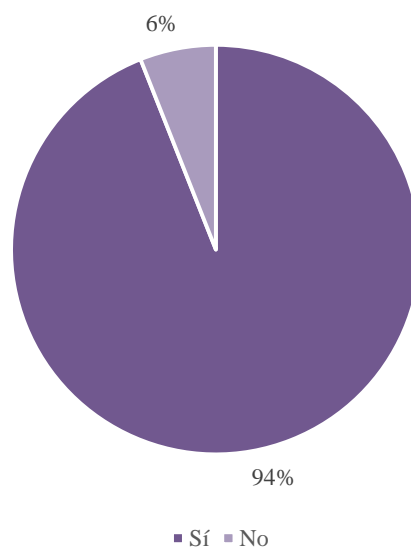


En base a la pregunta #1 de las encuestas iniciales, el 88% de los encuestados respondieron conocer qué es la menstruación. Comparando este resultado con las encuestas finales, los estudiantes respondieron conocer qué es el tema en un 94%, demostrando que las actividades de la campaña influyeron en el conocimiento de la menstruación. De igual manera, en las encuestas iniciales el 88% de los encuestados respondió no conocer la duración del ciclo menstrual. En comparación con ese resultado, en la encuesta final el 65% de los estudiantes respondió si conocer la duración de ese proceso. Este resultado mantiene una relación con la pregunta #3 ya que los encuestados escogieron en un 55% la opción correcta, es decir, que la duración del ciclo menstrual depende de cada mujer.

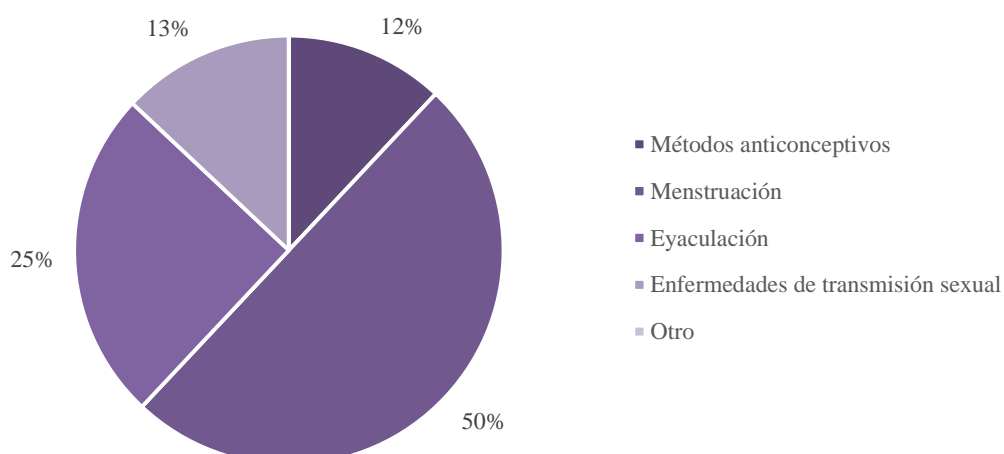


A diferencia de la investigación inicial, el 100% de los encuestados respondieron que la menstruación es un proceso natural en las mujeres. Los estudiantes de séptimo relacionan las palabras mujer, alegría y salud para referirse a la menstruación.

6. ¿Has recibido clases de educación sexual?



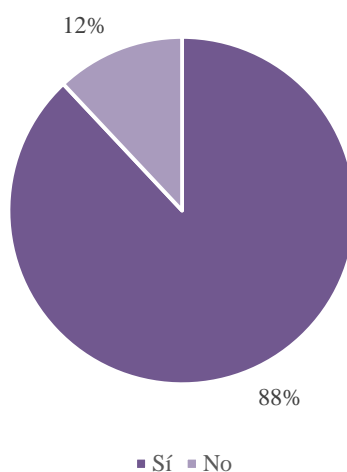
7. Si tu respuesta fue SÍ, ¿Qué temas trataste durante estas clases? Puedes seleccionar más de una respuesta



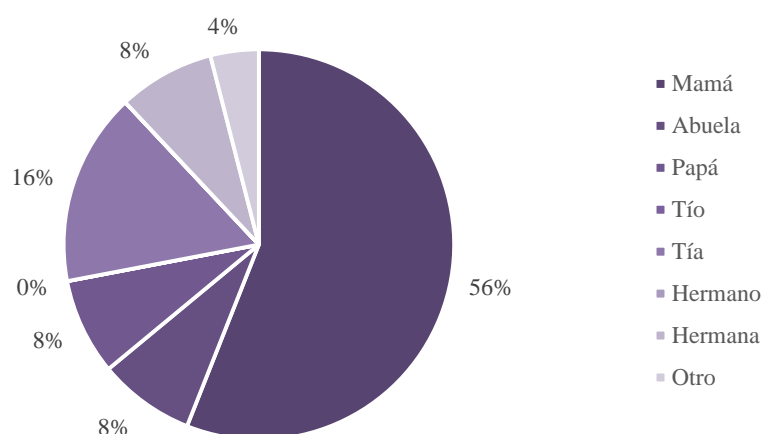
En la encuesta inicial el 53% de los estudiantes respondieron no haber recibido clases de educación sexual, a diferencia de esta pregunta, en la encuesta final los encuestados respondieron en un 94% el haber recibido clases sobre temas de educación sexual. Esta actividad fue parte de la campaña en la cual se realizó la capacitación “Sí quiero educación sexual” entre padres de familia y estudiantes. A partir de esta capacitación, los encuestados

trataron temas como la menstruación, la eyaculación, métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual.

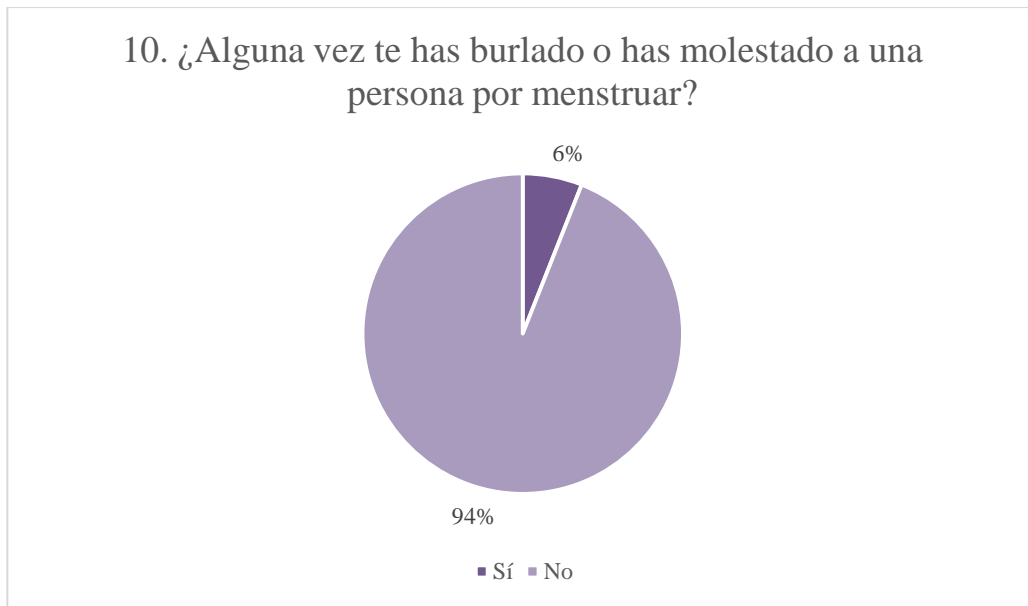
8. ¿Alguna vez te han hablado sobre menstruación en tu familia?



9. Si tu respuesta fue SÍ, qué miembro de tu familia habló contigo sobre este tema. Puedes seleccionar más de una respuesta.



El 88% de los estudiantes respondió que sí han hablado sobre menstruación en su familia y la mayoría de ellos lo han hecho con su madre, seguidos por su tía, padre, abuela y hermana. En comparación con la encuesta inicial, los niños respondieron, en su mayoría, haber hablado más con su madre, pero el porcentaje con respecto a los padres incrementó, lo que muestra que la comunicación ha mejorado también con los padres de familia.

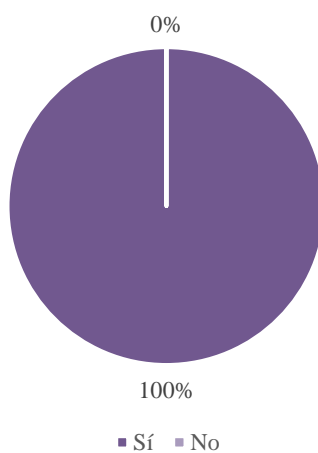


El 94% de los encuestados respondieron que no han molestado a una mujer por menstruar, pero un 6% restante si lo han hecho. A diferencia de la primera encuesta el 100% dijo que no ha molestado a alguien por estar en su periodo menstrual. Esto genera preocupación, pues los resultados sobre bullying incrementaron en un 6%.

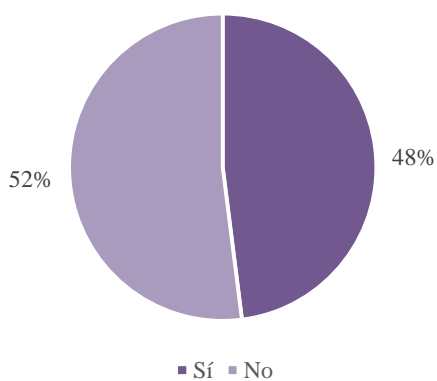
Análisis de Resultados 8vo de Básica

Este paralelo está conformado por 14 niños, que representan el 61% de la muestra y 9 niñas, que representan el 39% de la misma. Los encuestados tienen entre 12 y 13 años.

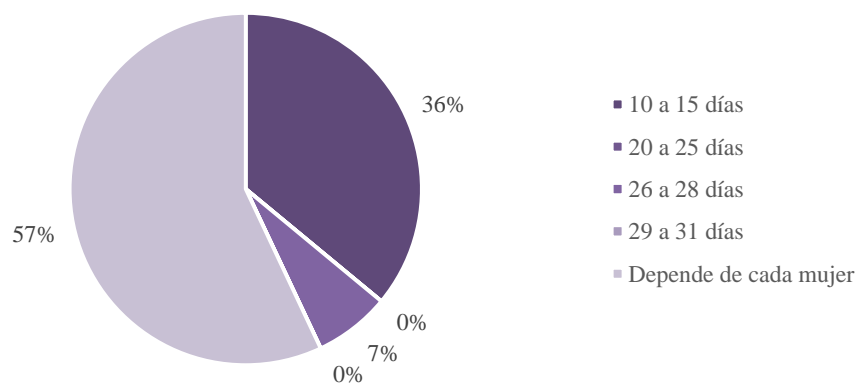
1. ¿Sabes qué es la menstruación?



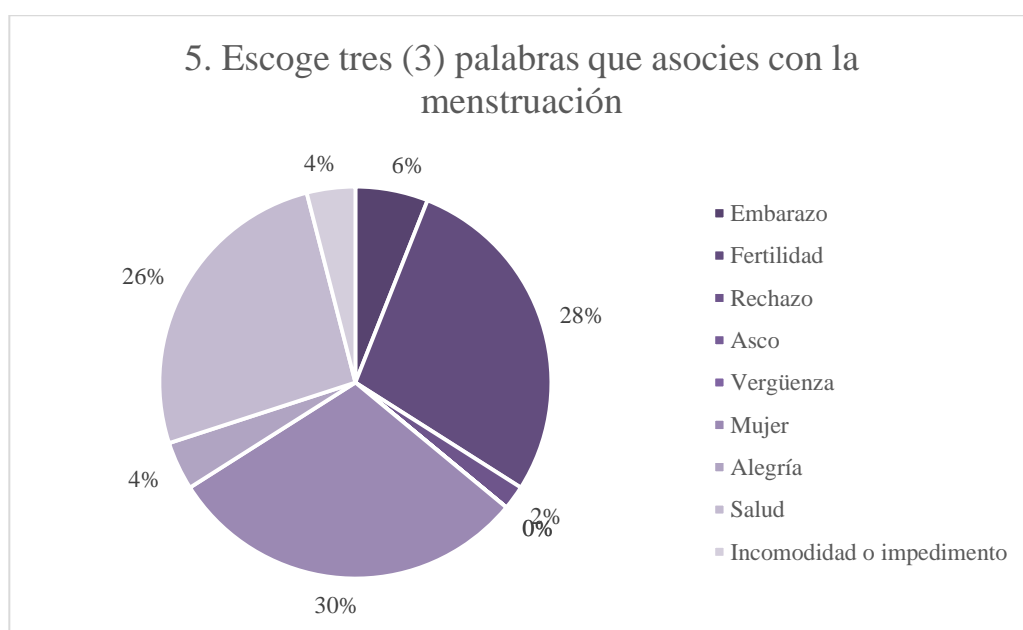
2. ¿Sabes cuánto tiempo dura el ciclo menstrual dentro del rango normal?



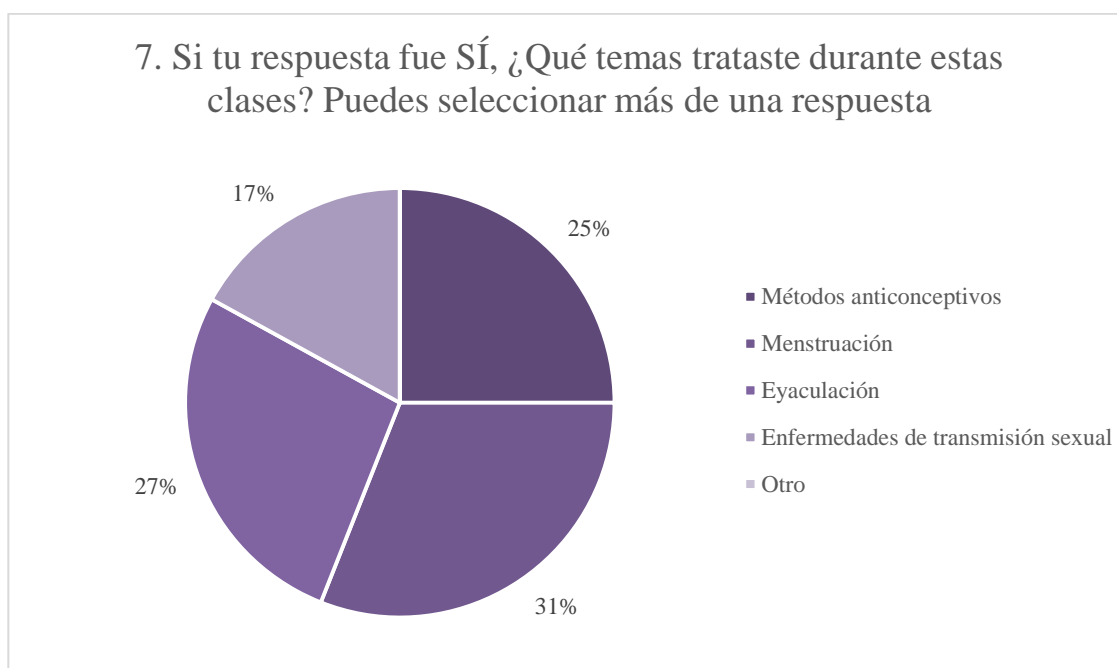
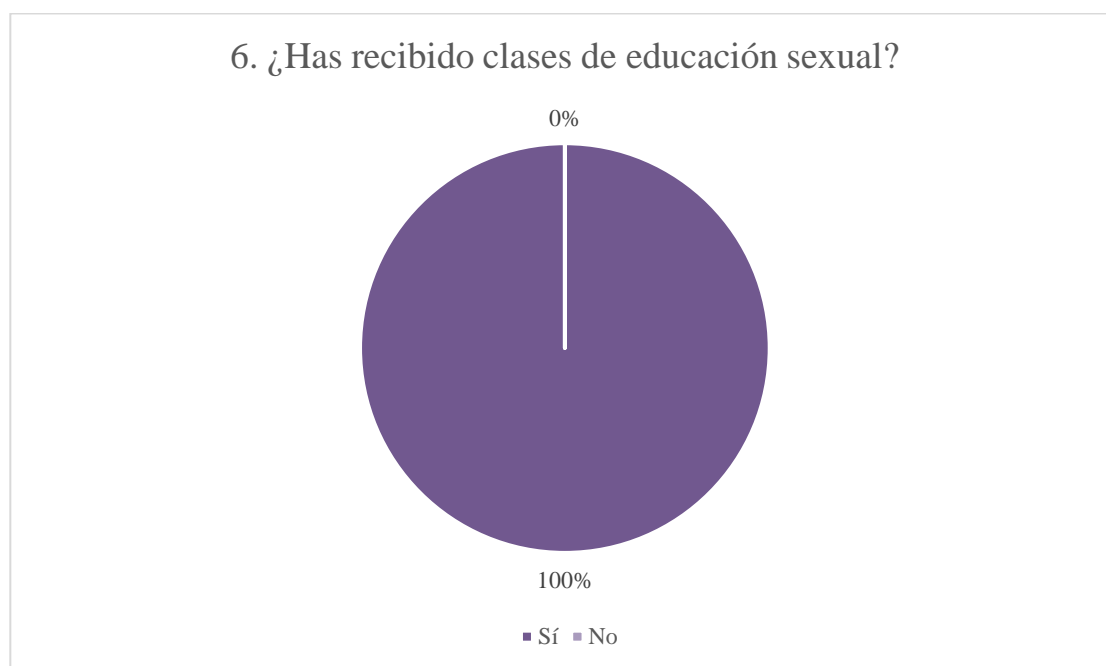
3. Si tu respuesta fue SÍ, escoge el periodo de duración correcto



A diferencia de la encuesta inicial, en la que los estudiantes respondieron en un 82% que sí conocen qué es la menstruación, en la encuesta final, el 100% de ellos respondió conocer qué es ese proceso. Esta pregunta guarda relación con la siguiente, que hace referencia a la duración del ciclo menstrual. En esta pregunta los estudiantes contestaron conocer la duración del ciclo en un 49%. Esta pregunta se corrobora con la #3 ya que el 57% de los encuestados respondió que la duración del ciclo menstrual depende de cada mujer.

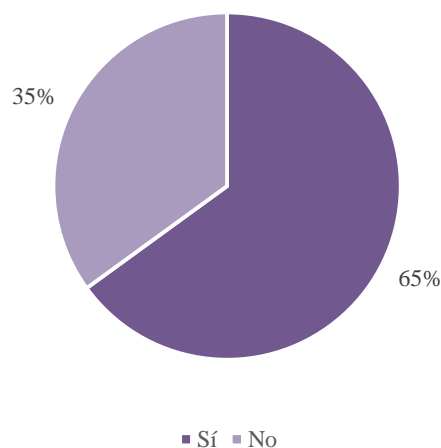


Tanto en la encuesta inicial como en la encuesta final el 100% de los encuestados considera que la menstruación es un proceso natural del cuerpo femenino. En relación con la pregunta #5, los encuestados seleccionaron las palabras fertilidad, mujer y salud para referirse a la menstruación. Por otra parte, en comparación con los resultados de la encuesta inicial, en esta encuesta no se utilizaron los términos de “asco” y “vergüenza” para referirse a este proceso.

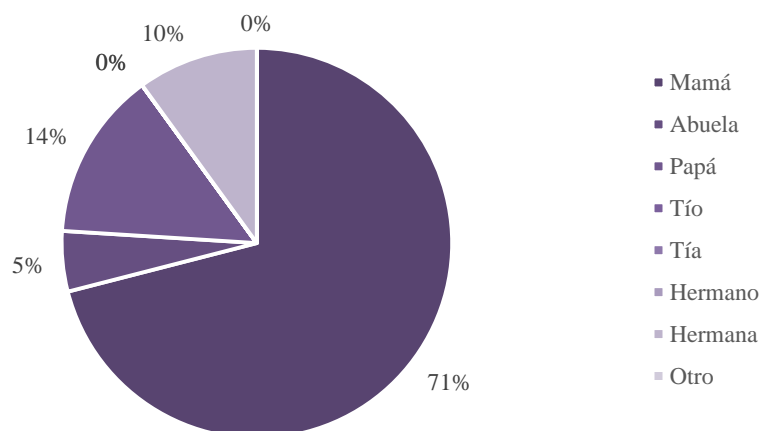


En la encuesta inicial los estudiantes de octavo de básica respondieron en un 55% sí haber recibido clases de educación sexual, sin embargo, no se abordaron los temas de este ámbito de manera completa. En esta encuesta, el 100% de los estudiantes mencionaron haber recibido clases de educación sexual, mediante la capacitación que desarrolló la campaña, y mencionaron tratar temas como métodos anticonceptivos, eyaculación, enfermedades de transmisión sexual y menstruación.

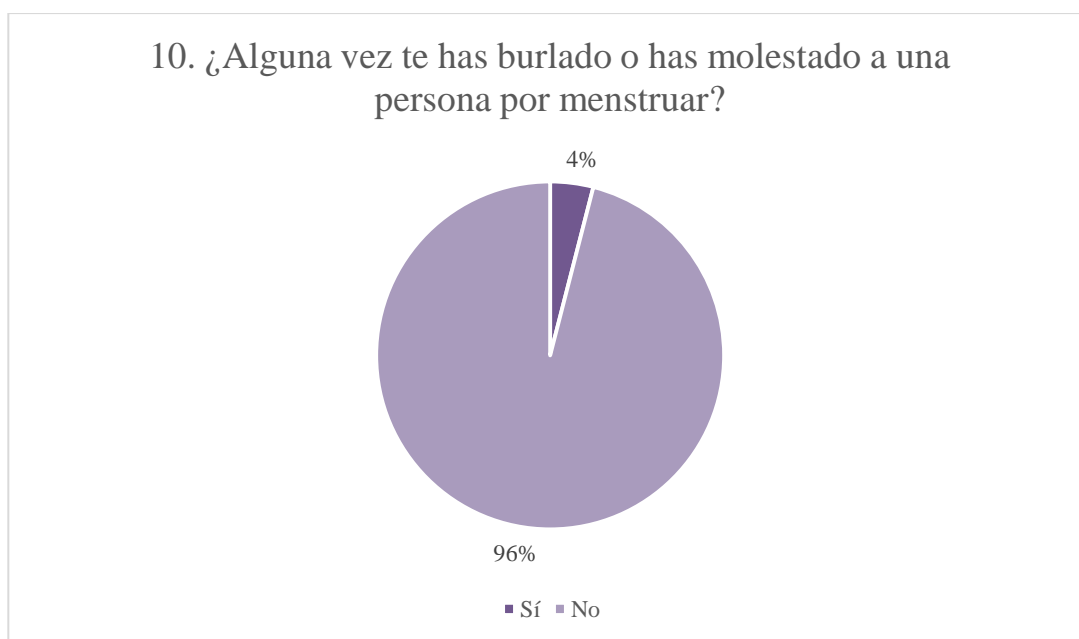
8. ¿Alguna vez te han hablado sobre menstruación en tu familia?



9. Si tu respuesta fue SÍ, qué miembro de tu familia habló contigo sobre este tema. Puedes seleccionar más de una respuesta.



En la pregunta 8 se preguntó si alguna vez les han hablado sobre menstruación en sus casas. El 35 % de los estudiantes dijo que no se les ha hablado de este tema, a diferencia de la primera encuesta, en la que el 50% mencionó que no habían hablado sobre menstruación en sus hogares. Lo que demuestra una mejoría en cuanto a la comunicación entre padres e hijos sobre temas de educación sexual. La mayoría de los estudiantes han tenido estas conversaciones con sus madres, seguido por su padres, hermanas y abuelas.



El 96% de los estudiantes de 8vo de básica mencionó que no han molestado a nadie por estar en su período menstrual. Lo que es positivo pues demuestra que los niños aceptan a la menstruación como un proceso natural que no es motivo de burla ni rechazo.

Análisis Cualitativo 7mo y 8vo de Básica

Se realizó un análisis cualitativo en el que los estudiantes debían representar a través de un dibujo como creen que se ve o se siente una mujer que está menstruando, es decir, cuál es su percepción sobre la menstruación y que cambios produce. Antes de realizar las capacitaciones se les pidió a los estudiantes realizar esta actividad, la cual fue producto de vergüenza y burla para algunos. Dentro de este análisis se pudo ver que de 40 encuestados,

solamente 2 tuvieron una percepción positiva, siendo el 5% sobre 100%, quienes realizaron dibujos que mostraban a la menstruación afirmativamente. Por otra parte, el 95% de los niños dibujaron a la mujer con expresión de rechazo, dolor, con rostro de incomodidad y un sentimiento de vergüenza. Poniendo frases como: "qué triste vida", "me siento mal", "estoy estresada", "que incómodo", "a veces feliz, a veces enojada", entre otras cosas más.

También dibujaron a la mujer con una gran mancha de sangre saliendo de su cuerpo, con las manos en su vientre, con la cabeza hacia abajo, rostro de sorpresa y miedo. Todos estos gráficos muestran el lado negativo de la menstruación y todos los conceptos pre-aprendidos que se han enseñado generacionalmente. Se ven plasmados los tabúes de la menstruación en las representaciones de los niños.

Antes:



Ilustración 19: Investigación cualitativa inicial

Después de haber concluido las capacitaciones con los expertos en el colegio, se realizó una evaluación final con el propósito de medir el impacto de la campaña en los estudiantes y determinar si ha habido cambios sobre su percepción sobre la mujer menstruante. En un total de 40 encuestados, 11 de los dibujos fueron negativos, siendo el 23% sobre 100%, donde aún mostraban aspectos contrarios como a la mujer manchada o con una expresión de tristeza en su rostro. Por otro lado, la mayoría de los estudiantes, siendo el 73%, cambiaron su percepción inicial sobre la menstruación y dibujaron cosas optimistas y buenas como a la mujer feliz, sana y sonriente. Algunas de las frases que colocaron fueron: "yo menstruo y me siento bien porque es una etapa normal de la mujer, en esta tenemos que tener más cuidado. Mi mamá me ayudó con esto y para mí es bueno", "Estoy sana", "Mamá estoy menstruando, Hija vas a experimentar algo increíble", "Menstruar es algo bueno para las mujeres, menstruar limpia mi cuerpo y me gusta", etc.

Los estudiantes pudieron representar a la mujer durante su periodo menstrual positivamente y entender que es un proceso natural y completamente normal en la vida de las mujeres. Pudieron comprender que no es un tema solo de mujeres, sino que es un tema que debe ser conocidos por todos para que se erradiquen los tabúes de rechazo, vergüenza y evitar que haya bullying alrededor de temas relacionados a la menstruación. Finalmente, del 5% de los estudiantes que tenían una percepción positiva sobre la menstruación, al inicio de la investigación, logramos incrementar a un 73% al concluir con las actividades dentro del colegio logrando un alto impacto en el cambio de percepción de los niños sobre la mujer menstruante.

Después:



Ilustración 20: Investigación cualitativa final

Cuña de radio

Como estrategia de difusión de la campaña, se grabó una cuña radial para transmitirla en redes sociales y, en caso de ser posible, transmitirla a través de un medio de comunicación. El guión de esta, es el siguiente:

Sabemos que tienes muchos nombres para ella
 Andrés, el que viene cada mes
 La regla
 Estoy enferma
 Estoy en "esos días"
 Sabemos que te dicen que no puedes usar ropa blanca, o ir a la piscina
 Es hora de cambiar esto
 Rompe la regla, por una menstruación libre de tabúes

Redes sociales

Facebook

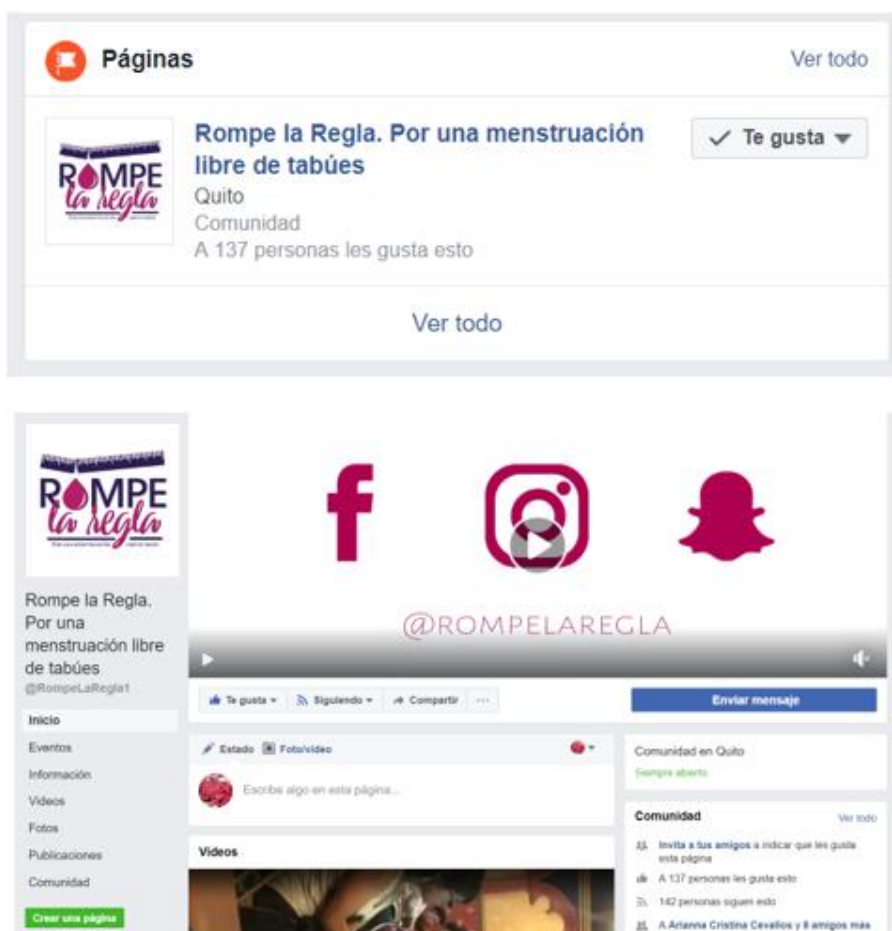


Ilustración 21: Perfil de Facebook

El perfil de Fan Page de la campaña “Rompe la Regla” se creó en el mes de marzo. Hasta finales de abril la página tuvo un alcance de 137 me gustas, 13 publicaciones con videos, artículos relacionados al tema y una transmisión en Facebook Live de la capacitación médica realizada en la Universidad San Francisco de Quito, realizada por la Doctora Margarita Cruz. Se realizaron publicaciones cada dos semanas, estas publicaciones consistían en recopilaciones de las actividades que realizó la campaña tanto en la Unidad Educativa Thomas Jefferson como con la comunidad. El total de “me gustas” a la Fan Page de la campaña fue orgánico, es decir, que no se realizó pauta publicitaria para posicionar a la campaña en este medio.

A través de este medio, se contactó Leticia Figueroa, miembro de la Biblioteca Nacional de Chile, quien nos compartió el proyecto de Historias de biblioteca. A través de esta red social, realizó un llamado a enviar micro relatos relacionado con la menstruación para ir publicándolos en la página y más adelante hacer con ellos un Fanzine, todo esto con la finalidad de visibilizar un tema que aun siendo tan natural se oculta y casi ni se nombra. Estas historias fueron utilizadas para crear contenido en la página de campaña en Facebook e Instagram.



Las publicaciones con mayor alcance fue la invitación a la capacitación con Margarita Cruz en la USFQ y el video promocional de la campaña que se utilizó como portada de la página. La publicación de la capacitación se compartió en diferentes perfiles de usuarios 11 veces, alcanzó 2099 usuario, tuvo 89 reacciones (me gusta, me encanta y me divierte) y 7 comentarios. En relación con el mayor alcance de publicaciones, este se realizó la segunda y tercera semana de abril.

De igual manera, esta publicación estuvo relacionada con Facebook Live, y la capacitación fue difundida a través de ese medio logrando un mayor alcance. Por otra parte, la segunda publicación con mayor alcance fue el video explicativo de la campaña con 245 visitas.

Rompe la Regla. Por una menstruación libre de tabúes
Publicado por Valeska Jarrín [?] · 12 de marzo · 🌐

¿Crees que una menstruación NORMAL es DOLOROSA? 🤔 En realidad, no lo es. Rompamos los mitos médicos de la menstruación junto a la experta en Fertilidad y Salud de Mujer, Margarita Cruz este Martes 13 del 2018 a las 16:00 🕒 en el Salón Azul de la Universidad San Francisco de Quito. Los esperamos! #rompelaregla #menstruacion #positiva



Rendimiento de tu publicación

2.099 Personas alcanzadas

89 Reacciones, comentarios y veces que se compartió ⓘ

51 Me gusta	5 En publicación	46 En contenido compartido
21 Me encanta	5 En publicación	16 En contenido compartido
7 Comentarios	1 En publicación	6 En contenido compartido
11 Veces que se compartió	11 En publicación	0 En contenido compartido

165 Clics en publicaciones

30 Visualizaciones de fotos	0 Clics en el enlace	135 Clics de otro tipo ⓘ
---------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------

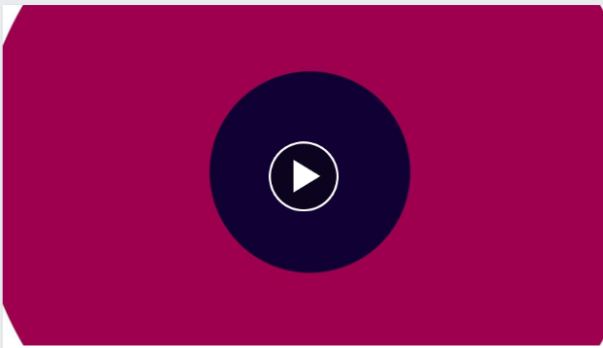
COMENTARIOS NEGATIVOS

0 Ocultar publicación	0 Ocultar todas las publicaciones
0 Reportar como spam	0 Ya no me gusta esta página

Puede haber un retraso en las estadísticas del Informe con respecto a los datos de las publicaciones.

Detalles de la publicación ✕

[Video](#)
[Publicación](#)
[Veces compartido](#)
BETA
[Ver resultados de todos los videos](#)



Rompe la Regla. Por una menstruación libre de tabúes

0:35 · Subido el 21/02/2018 · [Ver enlace permanente](#) ⓘ

Rendimiento de tu publicación ⓘ

← Público e interacción ▾

Personas alcanzadas	245 >
Espectadores únicos	132 >
Interacción con la publicación	15 >
Público principal	Mujeres, 18-24 >
Lugar principal	Pichincha Province >

Instagram

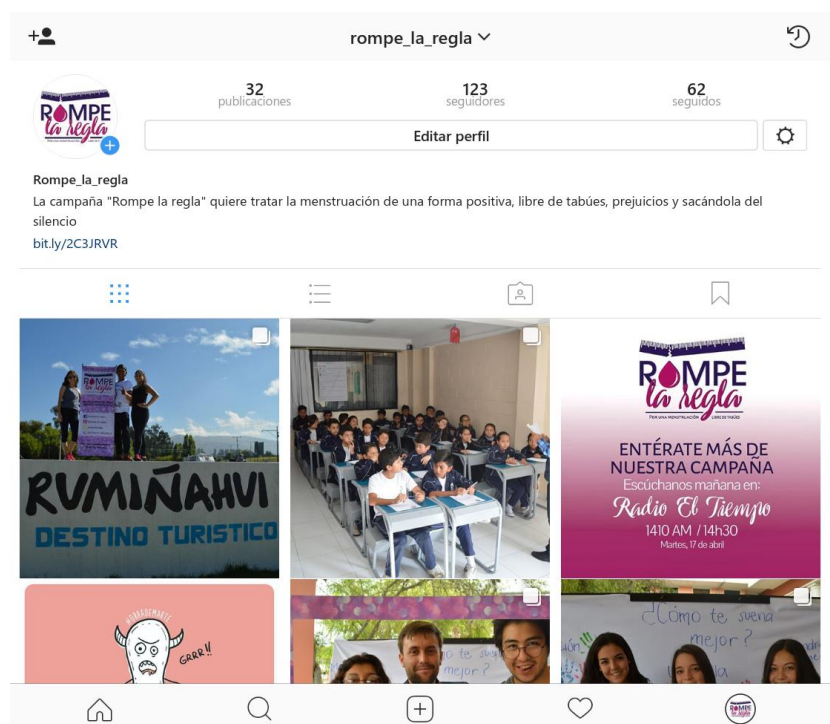


Ilustración 22: Perfil de Instagram

El perfil de la campaña en la red social Instagram, tuvo 123 “me gusta” y 33 publicaciones. En este medio de publicó contenido relacionado a la temática principal de la campaña, historias del Fanzine de la Biblioteca Nacional de Chile, y fotografías de las actividades que realizó la campaña en diferentes locaciones.





rompe_la_regla • Siquiendo

rompe_la_regla Repost de @soyobrademarte
 No es un monstruo, es solo sangre. Sangre como en una película de Tarantino. Empecemos a llamarla por su nombre y sin tabúes #rompelaregla
 soyobrademarte Gracias por compartir!! Y felicidades por esta iniciativa: a romper las reglas se ha dicho!!! ❤️ un abrazo!!!

21 Me gusta
 5 DE ABRIL
 Añade un comentario...



rompe_la_regla • Siquiendo

rompe_la_regla Sabemos que se usan diferentes nombres para describirla: "Me enfermé", "Estoy Maltrecha", "Estoy con Andrés" 🍷 el que llega cada mes". Utilizamos muchos nombres menos su verdadero, MENSTRUACIÓN. Empecemos a hacerlo #RompeLaRegla

24 Me gusta
 16 DE FEBRERO
 Añade un comentario...



rompe_la_regla • Siquiendo

rompe_la_regla Les compartimos estas anécdotas maravillosas gracias a "Mandame la Ruler"
 Todas hemos pasado por este momento. Algunas con emoción, otras con susto y otras sin entender este momento o lo que iba a pasar con su cuerpo y emociones. ¿Recuerdas cómo fue tu primera menstruación? Comparte tu experiencia con nosotros. Trátemos el tema con normalidad, sin miedo, sin vergüenza y sin tabúes #rompelaregla #menstruation #menstruacion #aprendizajepositivo

19 Me gusta
 7 DE MARZO
 Añade un comentario...

El alcance de “me gusta” en las publicaciones fue de 16 a 24. Un logro inesperado de en este medio fue la publicación de la cuenta @soyobrademarte ya que esta publicó una pieza gráfica relacionada con la campaña. Rompe la regla compartió este contenido en su perfil y tuvo una gran acogida.

Snapshot

En este medio se logró un alcance de 100 personas e interacciones con los mismos.



Ilustración 23: Perfil de Snapchat

Plan de medios

- Fase informativa: La estrategia para esta fase del plan de medios es contactarse personalmente con cada medio que mantenga una relación con la temática principal de la campaña y se enviará el boletín de la campaña vía correo electrónico a cada periodista.
- Fase de cierre: Entrega de arte luego de cada impacto realizado.

BOLETÍN DE PRENSA

Quito, 16 de Abril del 2018



Menstruar ¿Es un tema que debe mantenerse en secreto?

"Rompe la regla, por una menstruación libre de tabúes" es una campaña que busca tratar a la menstruación de una forma positiva, libre de tabúes, prejuicios y sacándola del silencio. Su objetivo es tratar a la menstruación desde la perspectiva médica, social y psicológica, a través de la educación sexual, con el fin de desmentir todos los mitos que se han construido generacionalmente en la mente de los ecuatorianos sobre este tema.

La menstruación es un tema tabú en muchas sociedades y ha tenido un impacto cultural que se ve reflejado en las tradiciones y costumbres de la población mundial y local. Ciertamente, el ciclo menstrual es un proceso biológico completamente natural que todas las mujeres viven mes a mes, pero se han desarrollado un sin número de estigmas que lo definen como algo vergonzoso, como un tema que debería guardarse en silencio y que limita las capacidades emocionales e intelectuales de las mujeres, creando tabúes sobre la misma.

Tanto hombres como mujeres catalogan a la menstruación como un proceso lleno de dolor, rechazo y sobretodo vergüenza. No la llaman por su nombre y no hablan de ella en público por todos los tabúes que se asocian a la misma. Estos estigmas al ser creados y reproducidos por hombres y mujeres no permiten la enseñanza de este proceso completamente natural sino que se lo trata como un "tema de niñas".

Les invitamos a romper la regla y unirse a esta iniciativa para producir un cambio en la sociedad.

Para mayor información:

Valeska Jarrín

valejarrin@hotmail.com

Telf. 0987013918

Sofía Castillo

sosoficastillo@gmail.com

0984253073

Con el apoyo de:
Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas
Universidad San Francisco de Quito





Ilustración 25: Arte fase de recordació





Clipping de medios

N ^o	Medio	Tipo de medio	Programa/ Sección	Noticia	Extensión/Duración	Costo
1	HOT 106	Radio		Mención: Evento de recaudación de fondos	2 min 42'	\$50
2	Aula Magna	Medio digital	La Escena	Publicación: "Luna de miel": Con humor se busca reivindicar la menstruación	311 palabras 5 fotografías	\$480
3	Distrito FM	Radio	Rompiendo esquemas	Entrevista telefónica: Evento de recaudación de fondos	4 min 08'	\$40
4	La Ciudadana	Radio	Ecuador te cuenta	Entrevista y descripción de la campaña	26 min 11'	\$250
5	El Tiempo	Radio	Palabras sueltas	Entrevista y descripción de la campaña	27 min	\$100
6	Municipal	Radio	Sonriendo al día	Entrevista y descripción de la campaña	7 min	\$570
7	Infórmate y Punto	Medio digital	Sociedad	Descripción de la campaña	220 palabras 1 fotografía	\$104
8	Canal 23 Teleandina	TV	Noticias	Entrevista y descripción de la campaña	15 min	\$2763
9	Majestad	Radio	Locos por la radio	Entrevista y descripción de la campaña	27 min	\$350
10	CCE	Radio	Cultura FM	Entrevista y descripción de la campaña	8 min	\$190
TOTAL						\$4897

Tabla 2: Clipping de medios

5Free Press

Durante la gira de medios se tuvo un ahorro de **\$2 084** en medios de publicación. Se logró un impacto en 10 medios diferentes.

Presupuesto

Categoría	Descripción	Valor
Diseñador	Diseño de logo de campaña	\$50
Video	Video de lanzamiento	\$15
Material publicitario	Roll up, Photo Booth	\$29,76
Producto comunicacional: Bolsas de tela para toallas sanitarias, tampones y toallas menstruales	Bolsas de telas	\$17,50
Alimentos y bebidas	Pizzas, sánduches, plátanos, frutaris, jugos del valle, postres	\$72,89
Evento de apertura	Obra de teatro	\$40
Evento de recaudación de fondos	Stand-up Comedy con Monserrath Astudillo	\$350
Material para BTL	Tela, pintura y premios	\$13,60
Impresiones	Encuestas, afiches de campana	\$28
Redes sociales	Pautaje	\$10
TOTAL:		\$626,75

Tabla 3: Presupuesto de Egresos

Categoría	Descripción	Valor
Evento de recaudación de fondos	Ingresos del evento	\$696,75
Producto comunicacional	Bolsas de tela	\$30
TOTAL:		\$726,75

Tabla 4: Presupuesto de ingresos

$$\text{Ingresos} - \text{Egresos} = \text{Donación}$$

$$\underline{\$726,75} - \underline{\$626,75} = \underline{\$100}$$

CONCLUSIONES

A nivel del Marco Teórico Global, dentro de la investigación médica, la menstruación es un proceso natural en la mujer en la que un óvulo, al no ser fecundado por un espermatozoide, baja a través de las trompas de Falopio y se desprende junto al endometrio causando lo que se conoce como menstruación. El ciclo menstrual es el periodo de 28 días en los cuales la mujer tendrá una etapa infértil, fértil u ovulación y de sangrado. Una menstruación normal no debe estar relacionada con dolor o síntomas como desmayos, mareos y náuseas. En caso de que una mujer presente cólicos extremadamente fuertes o uno de los síntomas antes mencionados, debe visitar a un especialista ya que puede ser una enfermedad a nivel uterino. La visita ginecológica es recomendable realizarse una vez al año para mantener un control sobre el cuidado del útero y a la vez, prevenir enfermedades.

Dentro de la investigación del tema en el ámbito social, la percepción negativa de la menstruación no es únicamente promovida por el sexo masculino, sino también por el femenino, lo cual causa la producción y reproducción de eufemismos y tabúes en torno a la menstruación que no permiten una comprensión clara del tema. La menstruación está relacionada con vergüenza, impureza, dolor y rechazo, lo cual es aprendido de forma condicionada por los patrones sociales construidos en base a una ideología machista por lo que niñas y adolescentes no tienen un concepto propio de lo que es la menstruación en sí. Por esta razón, mujeres y niñas deben entender cómo se relaciona la menstruación con su cuerpo y la aceptación de este proceso para evitar que la mala concepción de esta limite sus acciones diarias.

El impacto económico de la menstruación no está considerado dentro de las necesidades básicas de una mujer por lo que algunas de ellas, a nivel mundial, piden respaldo económico a los gobiernos, pues a pesar de que es una necesidad básica, no hay dispensarios gratuitos de toallas higiénicas o tampones, lo que provoca que las clases sociales bajas

acudan a otros métodos o productos de higiene menstrual no salubres que son dañinos para su salud. De igual manera, la carencia de comunicación y la falta de educación con respecto a la menstruación ha impedido el progreso de la sociedad ya que, al no contar con los implementos necesarios, algunas mujeres no asisten a la escuela o al trabajo. La contaminación ambiental de la menstruación es un tema que empieza a ser estudiado a partir del impacto económico de la misma debido a los gases contaminantes emitidos no solo en la fabricación de productos de higiene menstrual sino en la descomposición de estos. Por estas razones, aparecen productos alternativos a la toalla higiénica y los tampones, estos son la copa menstrual y la toalla higiénica de tela. Estos implementos son accesibles y no tienen un impacto significativo en la economía femenina y la vez, son amigables con el medio ambiente ya que ambos son reutilizables y tienen una duración aproximada de 10 años.

A nivel de la investigación realizada a nivel nacional. la historia de la mujer ecuatoriana ha cambiado progresivamente en los años. Ciertamente, la participación de la mujer en el sistema social se ha transformado a partir del liberalismo pues la misma tuvo un papel más participativo en actividades en el ámbito económico, social y político gracias a las luchas de género y su rol en la educación y el estado. Se puede concluir que los valores y patrones de comportamiento, usualmente, dependen de la dirección de la mujer y su participación como educadora y guía para el hogar. Aunque en los estratos sociales bajos y en las familias campesinas exista un sistema patriarcal mucho más arraigado, la sociedad actual ha superado algunas barreras con respecto a las diferencias de género que dividían a ambos sexos.

Desde la relación del tema de la menstruación con la educación sexual, se puede concluir que el gobierno sí está trabajando a favor de la creación y ejecución de derechos, e implementación de acciones que protejan la salud sexual y reproductiva de los ciudadanos, además de que impulsa la educación y la igualdad de género. Pero el conflicto radica en que,

muchas veces, no se ponen en práctica estos derechos y se provoca una incongruencia entre lo que se dice y lo que se espera que pase. Por otra parte, se puede decir que el Plan Nacional de Salud Sexual y Salud Reproductiva tiene fines positivos que tendrán un impacto en la educación de la generación actual y futuras. El objetivo es dar a conocer los derechos sexuales basados en la libertad, dignidad e igualdad para alcanzar un estilo de vida adecuado, a través de una estrategia que erradique la violencia y la discriminación por medio de leyes y estatutos detallados en la constitución y en el código de la niñez y la adolescencia.

De igual manera, se puede concluir que en la percepción de las mujeres con respecto a la menstruación usualmente está basada en estereotipos que han sido aprendidos, como, por ejemplo, que es un asunto de rechazo o que genera dolor, aunque este concepto cambia dependiendo de la generación y por la influencia mediática y publicitaria a la que han sido expuestas las mujeres. Finalmente, después de haber desarrollado la campaña de marketing social “Rompe la Regla”, en la Unidad Educativa Thomas Jefferson se puede concluir que todas las actividades que se desarrollaron con los estudiantes de séptimo y octavo de básica de la institución tuvieron un impacto positivo según los objetivos de campaña propuestos antes de iniciar con las actividades en el colegio. Se pudo notar un cambio de percepción en la mentalidad de los estudiantes sobre su percepción de la mujer menstruante de manera positiva.

Se preguntó a los estudiantes su percepción sobre la menstruación, si la consideran un proceso natural o una enfermedad, obteniendo un incremento del 3% en la respuesta de “un proceso natural”, llegando al 100% de respuestas afirmativas al finalizar el trabajo de la campaña en la institución. Por otro lado, el 49% de los estudiantes dijo no haber recibido clases de educación sexual, logrando un incremento del 47% en las respuestas afirmativas sobre haber recibido educación en temas de sexualidad gracias a los talleres dictados por profesionales en estos temas como parte de la campaña Rompe la Regla.

Así mismo, la comunicación entre padres e hijos sobre menstruación en sus hogares incrementó en un 6% después del desarrollo del taller “Sí quiero educación sexual”, en donde se trabajó juntamente con los padres de familia para que sean ellos los propios educadores de sus hijos y respondan las dudas sobre su sexualidad. Se crearon vínculos de confianza y se dio mucha más apertura para crear espacios en los que puedan interactuar entre familia. En la investigación cualitativa, se obtuvo un incremento del 73% en el cambio de percepción de los estudiantes sobre la mujer durante su periodo menstrual representado en los dibujos que realizaron al iniciar y al concluir la campaña en el colegio.

Por último, el 100% de los estudiantes de séptimo y octavo de básica respondieron que la campaña Rompe la Regla aportó a su aprendizaje sobre la menstruación de manera positiva, logrando un excelente impacto en la totalidad de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, Xavier. 2001 "Introducción". Masculinidades en Ecuador eds. Xavier Andrade y Gioconda Herrera, 13-24. FLACSO-UNFPA.
- Bodel, C. (2010). *New blood : third-wave feminism and the politics of menstruation*. Rutgers University Press.
- Córdoba, M. (1988). El tabú de la menstruación. In M. Córdoba, *Implicaciones de la menstruación en la adolescencia femenina* (pp. 80-84). Quito .
- Elcomercio.com. (2014, 01 15). *Cinco tabúes sobre la sexualidad femenina en el Ecuador*. From El Comercio: <http://www.elcomercio.com/tendencias/cinco-tabues-sexualidad-femenina-ecuador.html>
- Ellis, J. (2005). Definiciones y perspectivas del aprendizaje . In J. Ellis, *Aprendizaje humano* (pp. 3-13). España: PEARSON PRENTICE HALL. From Wordpress: <https://saberepsi.files.wordpress.com/2016/09/ellis-aprendizaje-humano.pdf>
- Enchufe TV. (2017, 08 06). *Andrés, el que te vivsita cada mes*. From Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=Cf6YYI9Ck2U>
- Eraso, M. (n.d.). *Mujeres peligrosas. Menstruación y limpieza de sangre*. From Academia.edu: https://www.academia.edu/23089029/Mujeres_peligrosas._Menstruaci%C3%B3n_y_limpieza_de_sangre
- Erchull et. al.(2002). Education and Advertising: A Content Analysis of Commercial Produced Booklets About Menstruation. College of Connecticut.
- Fabionová, D. (Director). (2009). *La luna en ti* [Motion Picture].
- Foucault, M. (1992). *Historia de la sexualidad*. XXI Editpres S.A.
- Gajbhiye, A. (2016). *Menstrual Blood Banking*. From Academia.edu: https://www.academia.edu/29001582/Menstrual_blood_banking
- García, Leonardo. 2015. Nuevas masculinidades: discursos y prácticas de resistencia al patriarcado. 1-35. Quito: FLACSO
- Gardner, J. (2017, 08 14). *Por qué el emoji de la menstruación es más importante que el resto*. From El país : https://elpais.com/elpais/2017/08/14/tentaciones/1502711702_810097.html
- Gray, M. (1999). *Luna Roja* . From Observatorio agua y vida : <https://observatorio.aguayvida.org.mx/media/luna-roja-miranda-gray.pdf>
- infobae.com. (2017, 04 5). *¿Licencia laboral por "menstruación dolorosa"?: otro debate que genera controversia*. From Infobae: <http://www.infobae.com/sociedad/2017/04/05/licencia-laboral-por-menstruacion-dolorosa-otro-debate-que-genera-controversia/>

- Lott, B. (1993). Menstruation. Power, Curse or Natural Rhythm? In B. Lott, *Women's lives. Themes and variations in gender learning* (pp. 93-108). University of Rhode Island.
- Merskin, D. (1999). *Adolescence, advertising, and the ideology of menstruation*. From Academia.edu:
https://www.academia.edu/1927791/Adolescence_advertising_and_the_ideology_of_menstruation
- Monje, A. (2015, 06 9). *La higiene menstrual sigue siendo un tabú en algunos países* . From El Comercio : <http://www.elcomercio.com/tendencias/tabu-higienemenstrual-mestruacion-mujeres-salud.html>
- Nichols, J. (2016, 12 23). New Coloring Book Introduces Kids Of All Genders To Menstruation
 “Why shouldn’t we teach kids, even those years away from their first cycle, that periods are nothing to be ashamed of?”. Queer Voices. Huffpost:http://www.huffingtonpost.com/entry/coloring-book-gendes-menstruation_us_585aa16ae4b0de3a08f3add1
- Northrup, C. (1999). *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*. From <https://quimiotips.files.wordpress.com/2014/08/cuerpo-de-mujer-sabidurc3ada-de-mujer-christiane-northrup.pdf>
- Novak, et al. () Berek & Novak's Gynecology, 14th Edition.
- Pascoe, C. (2007). *Silence and the History of Menstruation*. From Academia.edu:
<https://www.youtube.com/watch?v=Cf6YYI9Ck2U>
- Planinternacional.es. (2015, 05 28). *LOS ESTIGMAS QUE TODAVÍA RODEAN LA MENSTRUACIÓN TIENEN UN IMPACTO PERJUDICIAL EN LA VIDA DE LAS NIÑAS*. From Plan Internacional : <https://plan-international.es/news/2015-09-14-los-estigmas-que-todav%C3%ADa-rodean-la-menstruaci%C3%B3n-tienen-un-impacto-perjudicial-en-la>
- Puri, J. (1999). Docile and disruptive: Narratives of menarche and menstruation . In *Woman, body, desire in post-colonial india : narratives of gender and sexuality* (pp. 45-50). Taylor and Francis .
- Recordar TV Mundo . (2001). *Chiquititas - Luisana es una señorita*. From Youtube:
<https://www.youtube.com/watch?v=ud4Y73-MjiA&t=10s>
- Recordar TV Mundo. (2001). *Chiquititas - Toallitas (Abseroventes)*. From <https://www.youtube.com/watch?v=U1fTVQX3Y3E>
- Scott Ellen . (n.d.). *Boys need to be taught about periods, too*. From Metro..co.uk:
<http://metro.co.uk/2017/04/19/boys-need-to-be-taught-about-periods-too-6584513/>
- sostenibilidad.com. (2016, 08 17). *El dañino tabú de la menstruación*. From Semana Sostenible:
<http://sostenibilidad.semana.com/impacto/articulo/menstruacion-el-danino-tabu-que-tiene-este-proceso-natural/35847>

T.D Dogra, Antoon Leenaars, et al. (2007) *Menstruation and Suicide: An Exploratory Study*. Canada: Psychological Reports.

Tarzibachi, E. (2016, 11 03). *El tabú de la menstruación: por qué escondemos las toallitas cuando vamos al baño*. From Clarín Entremujeres: https://www.clarin.com/entremujeres/genero/menstruacion-escondemos-toallitas-vamos-bano_0_r18412Pxx.html

Varela, N. (2005). *Feminismo para principiantes*. Ediciones B.S.A

Vigarello, G. (1991). *Lo limpio y lo sucio*. From <https://archive.org/details/georges-vigarello-lo-limpio-y-lo-sucio-la-higiene-del-cuerpo-desde-la-edad-media>

Yanké, R., & Marín, C. (2015, 07 01). *Llega la 'menstruación'*. From El Mundo: <http://www.elmundo.es/salud/2015/07/01/5591a565ca4741be708b45ab.html>

La menstruación en diferentes lugares del mundo, u. p. (15 de 01 de 2017). *TRENDENCIAS*. Recuperado el 17 de 10 de 2017, de <https://www.trendencias.com/salud/la-menstruacion-en-diferentes-lugares-del-mundo-una-pesadilla-mensual-para-muchas-mujeres>

Alomoto, N. (2017). Entrevista personal.

Asamblea Nacional. (2011). *Constitución de la República del Ecuador*. Quito : Lexis.

Cevallos, G. (1982). *Periodo Garciano*. Historia del Ecuador: Volumen 6. España: Salvat Editores, S.A.

Culturasiberoamericanas.org. (2007). Carta Cultural Iberoamericana. Organización de los Estados Iberoamericanos. Extraído el 17 de noviembre de 2017 de http://culturasiberoamericanas.org/carta_cultural.php

Clark, K. (1995). *Género, raza y nación: La protección de la infancia en el Ecuador*.

Congreso Nacional. (2017). *Código de la Niñez y la Adolescencia*. Quito: Lexis.

Goetschel, A. M. (1999). *Mujeres e Imaginarios*. Quito, Ecuador: Abya Yala.

Goetschel, A. M. (2006). *Orígenes del feminismo en el Ecuador*. Quito, Ecuador: CONAMU, FLACSO; Secretaría de Desarrollo y Equidad Social de la Alcaldía Metropolitana de Quito, UNIFEM.

Luzuriaga, C. (1982). *Situación de la mujer en el Ecuador*. Quito, Ecuador: Gráficas San Pablo .

Molina, A. (2017). Entrevista Personal

Moscoso, M. (1999). *El papel de las mujeres en la educación familiar en el Ecuador: Inicios del siglo XX*. Familia y educación en Iberoamérica. México: El Colegio de México.

Moscoso , M., Quinatoa, E., León , E., Moscoso , L., & Carrasco, J. (2009). Estudio Introductorio. In M. M. 9, *Historia de mujeres e historia de género en el Ecuador* (pp. 9-40). Quito: IPANC.

Plan Nacional de Salud Sexual y Salud Reproductiva. (2017 - 2021). Ministerio de Salud Pública. Gobierno de la República del Ecuador.

Robalino, Z. (2017) Entrevista personal.

Romoleroux, K. (1983). La mujer, dura lucha por la igualdad. Guayaquil: Universidad de Guayaquil.

COALICIÓN NACIONAL DE MUJERES DEL ECUADOR. (2016). *Contribución Conjunta para el Examen del Comité de Derechos del Niño*. Quito: Plan Internacional .

Vargas, L. (2017). Entrevista personal.

Vásconez, L. (2017). Entrevista persona