

ROMPENDO REGRAS LAB PROXECTO TRANSVERSAL POR UNHA MENSTRUACIÓN DIGNA E ECOSAUDÁBEL

Rodríguez Romero, M. Mar¹; Muriano Rodríguez, M. Montserrat.²;
Longarela Ares, M. Ángeles³; Martínez Rodríguez, Alicia⁴

¹ *Universidade da Coruña, Facultade de Ciencias da Educación,
0000-0003-2964-0928*

² *Universidade da Coruña, Facultade de Ciencias da Educación,
0000-0003-2583-0724*

³ *Universidade da Coruña, Facultade de Economía e Empresa,
0000-0003-0488-4950*

⁴ *Universidade da Coruña, Facultade de Fisioterapia,
0000-0002-8309-0253*

RESUMO

Rompendo Regras LAB (2021-22) é unha iniciativa transversal xurdida da interacción entre profesorado, estudantes e persoal técnico de varias Facultades e Servizos, incluíndo institucións locais e organizacións sociais. Vincúlase aos “Laboratorios bibliotecarios” (“MediaLabMatadero”). Actúa como un espazo intelectual, físico e dixital para ensaiar formas novidosas de abordar a menstruación digna e ecosaudable partindo da convivencia entre saberes, organizacións e persoas heteroxéneas e documentar os procesos. Desenvolvéronse nove proxectos con profesoras, alumnas e técnicas como promotoras e colaboradoras, así como con persoas alleas a UDC. Acolle accións de intensidade e alcance diverso: experimentos sociais e artísticos (eu poemas, performance Útero contaminado), metodoloxías específicas (fotovoz e imaxinación sociolóxica), procedementos de recollida de información, difusión de coñecemento (seminario, obradoiros e palestras), accións ambientais (Campaña Lixo Retrete) e produción de artefactos (compresas de tela, carteis, collages, fotografías). Cunha perspectiva transdisciplinar fusiónanse o civil e o cidadán de xeito non predeterminado. Aproveítase o traballo en materias específicas e Servizos concretos para diversificar as experiencias formativas enlazando con iniciativas externas. Así, técese fíos entre o académico e o social, entre o civil e o cidadá ampliando e diversificando unha comunidade de práctica ao redor da menstruación e explóranse maneiras alternativas de exercer a cidadanía na Universidade.

PALABRAS CLAVE: alfabetización menstrual crítica; participación cidadá; laboratorios cidadás; xusticia reprodutiva

CITA RECOMENDADA:

Rodríguez Romero, M. Mar; Muriano Rodríguez, M. Montserrat.; Longarela Ares, M. Ángeles; Martínez Rodríguez, Alicia (2022): Rompendo Regras Lab. Proxecto transversal por unha menstruación digna e ecosaudábel. En García Naya, J.A. (ed.) (2022). Contextos universitarios transformadores: a innovación como eixo vertebrador da docencia. VI Xornadas de Innovación Docente. Cufie. Universidade da Coruña. A Coruña (pág. 315-331).

DOI capítulo: <https://doi.org/10.17979/spudc.000016.315>

DOI libro: <https://doi.org/10.17979/spudc.000016>

ABSTRACT

Rompendo Regras LAB (2021-22) is a transversal initiative produced by the interaction between professors, students and technicians of several University Faculties and Services including, also, local institutions and social organizations. It is related to “Laboratorios bibliotecarios” (“MediaLabMatadero”). It acts as an intellectual, physical, and digital space focused on exploring new ways of defining dignified and eco-healthy menstruation. It is based upon the confluence of heterogeneous knowledge, organizations and people and the documentation of the processes generated. Nine projects were developed with professors, students and technicians as promoters and collaborators, as well with people outside the University. Actions evolve with a variety of intensity and scope: socio-artistic experiment (I poems, social cartography, performance), specific methodologies (photo-voice and sociological imagination), gather information procedures, knowledge diffusion (seminars, workshop, conferences), environmental actions (Lixo Retrete Campaign) and artifact production (cloth napkins, posters, collages, photographs, games). Applying a transdisciplinary perspective, the projects intertwine institutions and citizenship in non-predetermined ways. Drawing upon the work in specific subject and services the projects diversify formative experiences linking them to external initiatives. In this way, we amplify and diversify a community of practice around menstruation. In addition, we explore alternative paths to performance citizenship in university.

KEY WORDS: Menstrual Critical Literacy; Citizen Participation; Citizen Laboratories; Reproductive Justice

1. INTRODUCCIÓN

O corpo da muller segue a ser o gran esquecido na formación universitaria e na investigación. Son as visións normativizadas, e medicalizadas dos corpos das mulleres as que estamos acostumadas a manexar. Así mesmo, a ausencia da menstruación é tan notoria que chega a falarse da non investigación da menstruación. Para opoñerse o silenzamento persistente da menstruación na Universidade e na sociedade xurdiu “Rompendo Regras” (Rodríguez Romero et al., 2021a), como unha iniciativa transversal e transdisciplinar que tenta visibilizar a menstruación e cuestionar a súa construción sociocultural e epistemolóxica. Conceptualmente, baséase nos estudos críticos da menstruación e especificamente na Alfabetización Menstrual Crítica (Bobel, 2020). Unha potente liña de pensamento e acción que nos permite desenmascarar as múltiples opresións que sufrimos as mulleres polo simple feito de menstruar ou, viceversa, como na menstruación se cruzan variedade de inxustizas que son expresións específicas da violencia misóxina xeral (Reimóndez, 2021) e que ten unha repercusión directa na vida das mulleres, na sociedade e no medio ambiente. Así pois:

- A nivel medioambiental xéranse toneladas de residuos cun 90% de plástico que contaminan os océanos (Women’s Environmental Network, 2021) e tardan 800 anos en biodegradarse (Lapidos, 2007) .
- A nivel económico, esta repercusión medioambiental implica un elevado custe de xestión (Rezero, 2019). Ademais, os produtos de hixiene feminina están penalizados cun sobreprezo coñecido como taxa rosa (Manzano et al., 2018) e un IVE elevado coñecido como “taxa tampón” que deriva en pobreza menstrual (ADICAE, 2018).
- En relación coa saúde, o 73,8% de universitarias sofren de dor (Abreu-Sánchez et al., 2020) que, xunto con outra sintomatoloxía e os problemas derivados da hixiene menstrual, merman a calidade de vida das universitarias e ocasionan absentismo escolar (Armour et al., 2019).
- Por último, en canto á educación e sociedade, quedan patentes lagoas de coñecemento sobre o tema e as súas repercusións son considerables en todos os países (Holmes et al., 2021).

Precísanse, polo tanto, accións políticas para alternativas sostibles, económicas, sen taxas discriminatorias e con etiquetaxe clara. Igualmente, temos que potenciar a concienciación e a educación da sociedade nestes aspectos que están directamente relacionados cos dereitos reprodutivos das mulleres (Bobel, 2019) aplicando a Alfabetización Menstrual Crítica. Esta pode definirse como o conxunto de coñecementos, destrezas e actitudes que fan que as mulleres e outras persoas que menstrúan sexan donas dos seus corpos cara ao exercicio dunha menstruación xusta, saudable e sostible. Deste xeito, isto implica considerar catro facetas:

1. Visibilizando e construíndo coñecemento colectivo, para acabar co silencio e cuestionar o estigma, creando discursos sobre a menstruación nos lugares que habitamos: a aula, a facultade, a Universidade etc.
2. Decidindo sobre o noso modo de vivir a menstruación, considerando cuestións económicas, de saúde, autocoidado e medio ambiente
3. Promovendo alianzas sinérxicas entre múltiples sectores e axentes, máis aló da Universidade e entre mulleres, nenas e rapazas diversas.
4. Vinculando a menstruación cos dereitos humanos e reclamando dereitos específicos (Johnson, 2019) e normativas internacionais, nacionais e locais e a súa aplicación local.

Rompendo Regras comezou no curso 2020/21 como un proxecto interdisciplinar, interfacultades e servizos e, fundamentalmente, curricular dentro da UDC (Rodríguez Romero et al., 2021). No curso 2021/22 adoptou o formato dun Laboratorio de Participación Cidadá. Entendemos o noso laboratorio como un espazo intelectual, físico e dixital que permite coproducir coñecemento, co-crear e experimentar formas novidosas ou aplicar o que xa sabemos noutro contexto ou nalgunha faceta nova con respecto á menstruación, considerando esta como unha cuestión de relevancia académica, social, persoal e política. Os laboratorios de participación cidadá adoptan formas organizativas abertas que buscan impulsar a innovación democrática, flexibilizando a produción de coñecemento e as interaccións sociais (García e Fernández, 2020). Polo tanto, o noso proxecto ten evolucionado

cara a interacción co actores sociais extrauniversitarios, cara á realización de accións extracurriculares, performativas e sociais e cara á ubicación en escenarios locais. Rompendo Regras LAB, tamén é un laboratorio de innovación pública, unha oportunidade para descubrir outras maneiras de actuar como cidadanía na Universidade, alén dos prefixados roles académicos. Desde esta perspectiva, os obxectivos de Rompendo Regras LAB son:

- Codeseñar e cocrear experiencias e compartir saberes para producir conxuntamente unha visión propia da alfabetización menstrual crítica en ámbitos formativos e socioeducativos diversos.
- Ampliar a comunidade de práctica creada previamente entre o profesorado, o alumnado de diversas facultades e o persoal de servizos para incluír outros axentes socioeducativos na promoción da menstruación digna e ecosaudable na educación, na investigación e na vida institucional e social.
- Documentar os procesos vividos, as prácticas desenvoltas e os artefactos producidos para facilitar a transferencia de coñecemento e a súa aplicación novidosa.

Trátase de desenvolver procesos de aprendizaxe experiencial sobre a menstruación sobrepassando barreiras institucionais, disciplinares e sociais e documentar os procesos vividos para que a interacción entre saberes, grupos e persoas diversas poida expandirse e estimular novas coproduccións e novos experimentos cidadás.

2. DESCRICIÓN DA EXPERIENCIA

Rompendo Regras LAB é unha iniciativa transversal que está coordinada polo Grupo de Traballo en Igualdade da Facultade de Ciencias da Educación da UDC, en colaboración coas Facultades de Fisioterapia, Socioloxía, Económicas e Empresariais, Ciencias da actividade Física e Deportiva e con servizos, como a Oficina de Medio Ambiente, a Oficina de Cooperación e Voluntariado e a Oficina de Igualdade de Xénero. Incluindo alumnado, bibliotecarias e persoal técnico e profesorado dun xeito colaborativo. Ten lugar na UDC e na cidade da Coruña e atópase dentro da iniciativa dos

“Laboratorios bibliotecarios” de participación cidadá, de “MediaLabMatadero” o antigo MediaLab Prado [programa da Área de Goberno de Cultura, Turismo e Deporte do Concello de Madrid], entendidos estes como espazos de encontro para mellorar o día a día das comunidades <https://labsbibliotecarios.es/laboratorio/rompendo-regras-lab-menstruacion-digna-y-ecosaludable/>

A flyer for the 'Rompendo Regras Lab' project. At the top left is a circular logo with a pig and the text 'Rompendo Regras'. The main title is 'Rompendo Regras Lab' in bold black letters. Below it, in smaller text, is 'Laboratorio de participación cidadá por unha menstruación digna e ecosaludable.' The central part of the flyer is titled 'Convocatoria aberta de proxectos:' and contains three red circular callouts: 'Para quen?' (Alumnado, PDI e PAS da UDC e persoas afeitas en colaboración con alguén da UDC.), 'Qué?' (Implementar ou deseñar accións, experiencias, recoller, analizar e sistematizar información), and 'Para qué?' (Desenvolver iniciativas novedosas ou adaptar experiencias para superar as repercusións económicas, ecolóxicas, sociais, na saúde das mulleres, etc. producindo coñecemento colectivo). Below these is the text 'Achéganos a túa proposta de proxecto!' followed by a list of themes: 'Sobre calquera destas temáticas: educación menstrual e integración curricular, xustiza reproductiva e investigación, políticas institucionais, expresións artístico-literarias, saúde, cuidados, corpo, actividade física e medio ambiente, educación para a cidadanía global, acceso a produtos menstruais ecosaludables e pobreza menstrual.' The bottom section includes contact information: 'Dúbidas? Contacta conosco! igualdad.educacioneude.es' and the Ollamosvioleta logo. It also lists the organizing body (Grupo de traballo de Igualdade de Xénero da Facultade de Ciencias da Educación), the supporting office (Oficina de Igualdade de Xénero da UDC), and the funding source (Laboratorios Ciudadanos Distribuídos, projecto en colaboración cunha Subdirección Xeral de Coordinación Bibliotecaria). Logos for OIX and the University of Córdoba are also present.

Figura 1. Convocatoria do proxecto

Está organizado dun xeito simpoiético (Dempster, 1998 en Haraway, 2019), isto é, aberto e non predeterminado configurado colectivamente sen límites espaciais ou temporais autodefinidos, con información e control distribuídos; son sistemas evolutivos que se despregan a partir da continxencia e teñen capacidade para cambios sorprendentes. Cunha estrutura en rede e tentacular que permite distintas formas de participación e implicación, articuladas de modo distribuído e con temporalizacións diversas. Procura a autonomía e a interdependencia a partir do traballo por grupos, que se organizan ao redor de intereses concretos: académicos, artísticos, medioambientais, sociais, experienciais etc. Así mesmo, acolle accións de intensidade e alcance diverso: como experimentos sociais e artísticos (eu

poemas, performance Útero contaminado), desenvolvemento de metodoloxías específicas (fotovoz e imaxinación sociolóxica), deseño de procedementos de recollida de información e análise, difusión de coñecemento (seminario, obradoiros e palestras), accións socioambientais (Campaña Lixo Retrete que incluía voluntariado para a recollida de lixo menstrual nas praias) e produción de artefactos (compresas de tela, carteis, collages, fotografías, instalacións). Ten unha perspectiva transdisciplinar e fúsiónanse o civil e o cidadán de xeito non predeterminado: Facultades e Servizos da UDC con ONG, como Solidaridade Internacional de Galicia e Juan Soñador, a Biblioteca Municipal de Durán Loriga e organizacións sociais como Proxecto Xerminando, Cromosomos X e artístico medioambientais como Retoque Retro e Mar de Fábula.

Conxúganse proxectos xa en marcha con iniciativas mobilizadas a partir do pretexto do laboratorio e do encontro entre persoas, colectivos e organizacións con diferentes perfís e inquietudes. Aproveita o traballo en materias específicas e en Servizos concretos e tamén contactos previos para amplificar, intensificar e diversificar as experiencias enlazando con iniciativas externas á UDC, de maneira que se tecen fíos entre o académico e o social e entre o civil e o cidadá afianzando e ampliando unha comunidade de práctica ao redor da menstruación digna e ecosaudable.

Esta iniciativa global e tentacular concrétase en *Proxectos* (véx. Figura 2), que abordan liñas específicas de actuación e reflexión, deseñando ou implementando accións, producindo artefactos ou documentos, suxerindo políticas, protocolos etc. Implican traballo participativo e colaborativo de axentes e persoas variadas. Requiren da produción de achegas transferibles. Algúns proxectos traballan apoiándose en obradoiros con formacións aplicadas que profundan nalgunha das súas dimensións. As persoas implicadas no LAB actúan como *Promotoras* cando son responsables dos proxectos, xestionan e dinamizan as accións e obradoiros e apoian o labor das colaboradoras. Están encargadas de recompilar a información producida a través dos formularios e concretar as achegas. As *Colaboradoras* son persoas que desenvolven propostas específicas dentro de cada proxecto e poden levar a cabo obradoiros. Teñen que documentar a súa proposta. As *Mentoras*

son persoas especialistas que asesoran puntualmente no desenvolvemento dun proxecto. As persoas que forman parte do proxecto e que traballan coparticipativamente compartindo o seu coñecemento para producir algo novo son os e as *Participantes*.

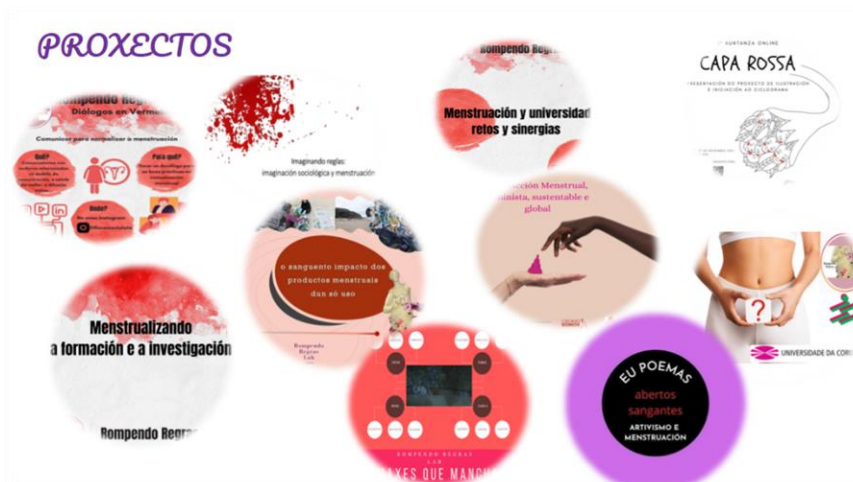


Figura 2. Proxectos desenvolvidos

O período de realización do Lab foi de setembro 2021 a marzo de 2022 (coas fases que se poden ver na imaxe) sendo en marzo a difusión externa do Lab na Asociación cultural Alexandre Bóveda e cunha performance “Útero Contaminado” no Obelisco da Coruña.



Figura 3. Cronoloxía do proxecto

A forma de traballo consistiu en:

1. Realización de dous ou mais sesións segundo a modalidade do proxecto (en liña, presencial ou semipresencial) en equipos multidisciplinares e diversos de xeito colaborativo.
2. Rexistro do proceso nun documento de seguimento xa formalizado pola organización e da descrición dos resultados nun documento tamén formalizado.
3. Comunicación do proceso e dos resultados nas redes sociais.
4. Participación no evento de peche interno para compartir os resultados de todos os proxectos e a elaboración das conclusións globais.
5. Difusión do LAB en eventos externos

3. RESULTADOS

En Rompendo Regras LAB desenvolvéronse nove proxectos cuxas promotoras foron profesoras, técnicas de servizos da Oficina de Medio Ambiente e a Oficina de Cooperación e Vountariado, da Biblioteca de Ciencias da Educación e alumnas da Universidade da Coruña. Entre as colaboradoras atópanse bibliotecarias das Facultades de Ciencias do Deporte e

Económicas ONG, estudantes de diversas titulacións e mestrados, poetas, a educadora social da Biblioteca Municipal de Durán Loriga e organizacións sociais e medioambientais. Entre as mentoras contamos con artistas plásticas, fotógrafas e escritoras.

Os espazos de accións foron físicos e dixitais: aulas das Facultades de Ciencias da Educación, Fisioterapia, Socioloxía, Ciencias do Deporte, Universidade Senior; bibliotecas das Facultades de Ciencias do Deporte, Económicas e Ciencias da Educación, o Campus de Elviña etc. Fóra da Universidade na Biblioteca Municipal Durán Loriga, na sede de Solidariedade Internacional de Galicia, nas praias ao redor de Coruña etc.

Na difusión estivemos na Asociación Cultural Alexandre Bóveda e coa performance Útero Contaminado (véx. Figura 4), ideada por unha estudante da Facultade de Ciencias da Educación, Coral de la Rosa, e executada por estudantes de Socioloxía e ela mesma, estendemos as nosas redes cheas de produtos menstruais dun só uso, recollidos coa campaña Lixo Retrete, diante do Obelisco, na cidade da Coruña.



Figura 4. Performance Útero contaminado

Na seguinte táboa poden consultarse os proxectos coas accións desenvoltas.

Táboa 1. Proxectos coas accións desenvoltas.

| Proxecto | Obxectivo | Accións |
|---|---|--|
| APRENDIZAXE COLABORATIVA: INTERVENCIÓN FISIOTERÁPICA NA DISMINORREA PRIMARIA | Poñer en valor a abordaxe fisioterapéutica na dor menstrual, considerando a participación da muller. | Dinámica participativa para intercambiar coñecemento. Facultade de Fisioterapia |
| CAPA ROSSA | Traballar sobre o ciclo menstrual, e concienciar sobre o auto-coñecemento. | Obradoiro en liña produción ciclogramas. Promoven e participan estudantes da UDC. Facultade de Enxeñería |
| EDUCACION MENSTRUAL FEMINISTA, SUSTENTABLE E GLOBAL | Visibilizar as realidades da menstruación noutros países e a vulneración dos dereitos das mulleres. | Programa de sensibilización coa comunidade universitaria (Pasapalabra Menstrual ao alumnado dos campus de Elviña e da Zapateira e entrevistas a persoas menstruantes no campus de Elviña). Traballo en rede e coas redes (perfil de Instagram: @educaciónmenstrual, Obradoiro menstruación e Dereitos Humanos. OCV |
| EU POEMAS E ARTIVISMO MESNTRUAL: EXPRESION ARTÍSTICO LITERARIA E MENSTRUACION | Resignificar a menstruación utilizando a arte e a produción literaria, a través de ferramentas creativas. | “Verbas vermellas”: Cartografía emocional da menstruación (Biblioteca Municipal Infantil e Xuvenil do Concello da Coruña, Clubs de lectura da biblioteca); creación de Eu poemas: poemas abertos e menstruantes (Libraría Lila de Liliñ e Facultade de Ciencias da Educación), obradoiros de fotografía (Charo Lopes). Obradoiro de colaxe arredor da endometriose (Verónica Ramilo). Exposición “Olladas á endometriose”(colectivo TeCendo: Verónica Ramilo, Neves Seara e Ainara Díaz Cots, Asociación Querendo) Facultade de Ciencias da Educación. |
| MENSTRUALIZANDO A FORMACIÓN E A INVESTIGACIÓN | Incorporar a menstruación no currículum de diversas titulacións e deseñar instrumentos de investigación. | Materias dos graos vinculadas a menstruación e deseño de instrumento de diagnóstico. Facultades de Fisioterapia e Ciencias da Educación. |
| MENSTRUACION NA UNIVERSIDADE: RETOS E SINERXIAS | Considerar iniciativas e liñas de actuación para incluír a menstruación na axenda institucional. | Creación de rede interna e externa para tentar vías de abordaxe institucional da menstruación: OIX, OMA, OCV, Facultades de Fisioterapia, Económicas, Ciencias do Deporte, Ciencias da Educación, Oficina de Igualdade UVigo |
| IMAXES QUE MANCHAN: | Construír unha narrativa | Implementación nas aulas de Ciencias da |

| Proxecto | Obxectivo | Accións |
|---|---|---|
| FOTOGRAFÍA PARTICIPATIVA E MENSTRUACIÓN | colectiva que vincule o persoal e o social mediante a produción de imaxes sobre a menstruación. | Educación, obradoiros e mentoría |
| IMAXINANDO REGLAS: IMAXINACIÓN, SOCIOLOXÍA E MENSTRUACIÓN | Reconceptualizar a menstruación, aplicando a imaxinación sociolóxica (suxeito/sociedade, pasado/presente) | Implementación da metodoloxía nas aulas de Socioloxía e a Universidade Senior |
| O SANGUENTO IMPACTO DOS PRODUCTOS MENSTRUAIS DUN SO USO | Denunciar os graves e múltiples impactos dos produtos menstruais dun só uso | Semana Menstruoambiental, Palestras: "Unha perspectiva-económico financeira: taxa rosa, pobreza menstrual e custo de xestión de residuos" e "Os impactos ambientais dos produtos dun só uso OCV, Facultade de Económicas. Campaña Lixo Retrete (Retoque Retro) toda UDC |

Como pode verse, os proxectos afondaron no propósito de menstrualizar a universidade, a formación e a investigación, incluír a organizacións sociais nos procesos e diversificar as accións. Denunciaron o envelenamento dos nosos corpos e do planeta polos produtos menstruais dun só uso. Desenvolveron metodoloxías participativas e críticas como o fotovoz e a estratexia da imaxinación sociolóxica. Experimentaron co procesos artísticos . Fixeron visible as experiencias de mulleres con circunstancias vitais vulnerables, a aproximáronse á menstruación dun xeito poliédrico, para dignificar unha condición biolóxica escondida e pór o coidado de nós e do noso planeta no centro. A documentación dos procesos, que pode consultarse na web de laboratorios bibliotecarios, fai posible a transferencia dos mesmos.

Utilizando a matriz de dominación (Collins, 1990 en Martínez-Palacios, 2017) podemos revisar o nivel de cuestionamento acadado. En primeiro lugar, seguimos a constatar que elixir a menstruación como tema académico é un atrevemento institucional, epistemolóxico e curricular que axuda naturalizar a seu tratamento e desestigmatiza o seu estudo. Ao facelo usando as lentes políticas da participación cidadá elévase o estatus sociopolítico dunha

práctica que se quere manter na intimidade. Considerando o dominio interpersonal das relacións intersubxectivas, foi necesario continuar a nosa propia deconstrución, porque nosotras mesmas, profesoras, colegas e estudantes reproducimos o mandato de silencio que o patriarcado impón sobre a menstruación nas actividades académicas. Xuntas fomos quen de tentar revertir o *habitus* da menstruación. O dominio hexemónico, responsable da validación da opresión mediante a cultura, as crenzas e a linguaxe, tamén foi revertido pola amplificación que supuxo usar a menstruación como eixo do noso LAB no contorno formativo dos Laboratorios Bibliotecarios. Multiplicáronse accións formativas e educativas relacionadas coa menstruación en diversos servizos e entidades dentro e fóra da Universidade. Sobre o dominio estrutural, o proxecto “Menstruación na Universidade: retos e sinerxia” constitúe un primeiro intento de inclusión da menstruación nas normativas e políticas da Universidade. Ademais dos cambios humildes, provocados por prácticas educativas transformadoras con perspectiva de xénero (Robinson-Keilig et al., 2014) acadouse un nivel de implicación institucional que supón amplificar a presenza da menstruación.

Desenvolver un laboratorio cidadá resulta disruptivo dende a lóxica pechada do funcionamento institucional tradicional, tamén dende a Universidade que sacraliza o coñecemento científico como superior. Mesturando saberes académicos, experienciais e profesionais, metodoloxías críticas e participativas, cambio de roles, planificación crecente, proceso simpoiético impulsouse a democratización dos procesos, aumentando a repercusión no contexto comunitario e social máis amplo (Gómez Nicolau e Marco Arocas, 2020).

4. CONCLUSIÓNS

Co laboratorio traspasamos as fronteiras académicas para achegármonos aos distintos servizos da Universidade e á sociedade, creando sinerxias entre múltiples axentes e actores. Dúas dinámicas entraron en xogo:

- Despatriarcalizar a Universidade, o currículo, a política institucional e a investigación.

- Desacademizar a Universidade, potenciando a transversalidade nos axentes implicados e nas accións .

Se xa tiñamos constatación da capacidade heurística da menstruación cando se aplica a lente da aprendizaxe e da investigación nas nosas experiencias previas (Rodríguez Romero et al., 2021b) co LAB cidadá descubrimos a súa capacidade para crear sinerxias institucionais. Non só aumentamos a coherencia coas pedagogías feministas entre o tema xerador e o uso de metodoloxías participativas (Martínez Martín, 2016), senón que, claramente, apostamos polas pedagogías da vida (Segato, 2016) que, promovendo todo o vivo, se opoñen á cousificación e instrumentalización do corpo das mulleres. Nútrense da ética dos coidados que considera que os seres humanos son interdependentes nun mundo que é unha rede de relacións apoiada na responsabilidade compartida e no benestar colectivo. É un legado do traballo de coidados feminino redefinido polo feminismo (Busquets Surribas, 2019). Avanzamos na sistematización da información, para unificarmos a forma de documentar, pero sen perdermos a riqueza das diferenzas entre proxectos. Porén, o esforzo e o tempo que requiriu a elaboración, difusión e coordinación do laboratorio foi considerable. Na comunicación e nas redes sociais temos varios desafíos: conectar máis co alumnado e profesorado da UDC, así como manter a produción de contido e de accións no espazo virtual e a comunidade dixital segue a ser un reto.

Focalizámonos na menstruación abre un espazo de coñecemento moi amplo para producirmos saberes encarnados ou corporeizados, procedentes da experiencia, da reflexión e do coñecemento producido colaborativamente cunha ollada de bo trato. Así prodúcese transformacións auténticas desde dentro das organizacións; son experiencias de “hospedaxe” que estimulan formas de actuar e relacionarse que estenden a cocreación e os coidados para substituír a segmentación e o individualismo da nosa moribunda civilización (Andreotti et al., 2015). Ademais, lexítimanse os coñecementos transversais da menstruación e os saberes non académicos como campos lexítimos para investigar e formar na Universidade (Santos, 2019).

5. REFERENCIAS

- Abreu-Sánchez Ana, Parra-Fernández M.^a Laura, Onieva-Zafra, M.^a Dolores, Ramos-Pichardo, Juan Diego & Fernández-Martínez, Elia (2020). Type of Dysmenorrhea, Menstrual Characteristics and Symptoms in Nursing Students in Southern Spain. *Healthcare*. 8 (3), 302. <https://doi.org/10.3390/healthcare8030302>
- ADICAE (2018): *El precio del rosa*.
- Andreotti, Vanessa y otros (2015). Mapping interpretations of decolonization in the context of higher education. *Decolonization: Indigeneity, Education & Society*, 4 (1), pp. 21-40.
- Armour, M., Parry, K., Al-Dabbas, M.A., Curry, C., Holmes, K., MacMillan, F., Ferfolja, T. & Smith, C. A. (2019). Self-Care Strategies and Sources of Knowledge on Menstruation in 12,526 Young Women with Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLoS ONE*, 14, e0220103. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6655766/>
- Busquets Surribas, Montserrat. (2019). Descubriendo la importancia ética del cuidado. *Folia Humanística*, N°12.
- Bobel, Chris. (2019). *The Managed Body: Developing Girls & Menstrual Health in the Global South*. London: Palgrave Macmillan.
- Bobel, Chris. (2020). Menstruation as Lens-Menstruation as Opportunity. En Chris Bobel, Inga T. Winkler, Breanne Fahs, Katie Ann Hasson, Elizabeth Arveda Kissling & Tomi-Ann Roberts (eds.), *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies*. Palgrave: Macmillan.
- García, Marcos & Fernández, Laura (Coor.). (2020). Laboratorios ciudadanos. Una aproximación MediaLabPrado. https://www.medialabmatadero.es/sites/default/files/multimedia/documentos/202106/Laboratorios_ciudadanos._Una_aproximacion_a_Medialab_Prado_ESP.pdf
- Gómez Nicolau, Emma & Marco Arocas, Elisabet. (2020). Desafiando las reglas: articulaciones políticas del activismo menstrual. *Revista Española de Sociología*, 29 (3-Sup.1), pp.155-170. <https://doi.org/10.22325/fes/res.2020.62>

- Haraway, Donna J. (2019). *Seguir con el problema. Generar parentesco en el Chthuluceno*. Bilbao: Consonni.
- Holmes K, Curry C, Sherry, Ferfolja T, Parry K, Smith C, Hyman M & Armour M. (2021). Adolescent Menstrual Health Literacy in Low, Middle and High-Income Countries: A Narrative Review. *Int J Environ Res Public Health*.Feb25;18(5): 2260.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18052260>
- Johnson, Margaret E. (2019) Menstrual Justice. *U.C. Davis Law Review*, 1, 53.
https://scholarworks.law.ubalt.edu/all_fac/1089
- Lapidos, Juliet (2007) My Plastic Bag Still Be Here in 2507? How Scientists Figure Out How Long It Takes Your Trash to Decompose. <https://slate.com/news-and-politics/2007/06/do-plastic-bags-really-take-500-years-to-break-down-in-a-landfill.html>
- Manzano Antón, Roberto y Martínez-Navarro, Gema & Gavilan, Diana (2018). Identidad de género, consumo y discriminación a través del precio. *Revista Latina de Comunicación Social*, 73, pp. 385-400. <https://doi.org/10.4185/RLCS-2018-1261>
- Martínez-Palacios, Jone. (2017). Exclusión, profundización democrática e interseccionalidad. *Revista de Investigaciones Feministas*, 8 (1), pp. 53-71. doi.org/10.5209/INFE.54827
https://scholarworks.law.ubalt.edu/all_fac/1089
- Reimóndez, María (2021). *Bárbaras*. Vigo: Xerais.
- Rezero (2019). The environmental & economic costs of investigating the impact of these single-use items across Europe. *Zero Waste Europe*.
- Robinson-Keilig, Rachael A., Hamill, Cynthia, Gwin-Vinsant, Annalisa & Dashner, Matthew. (2014). Feminist Pedagogy in Action: Photovoice as an Experiential Class Project. <https://doi.org/10.1177/0361684314525580>
- Rodríguez Romero, Mar Arza Arza, Neves, Couce García, Araceli, Quintillán Quintillán, Sabela, Hadaly Romero Bouzas, Uxía, Doval Porto, Inma & Frias Goytia, Gabriela (2021a). Rompendo regras: alfabetización menstrual crítica na Universidade da Coruña. En *VII Xornada Universitaria Galega en Xénero* (no prelo).

- Rodríguez Romero, Mar, Martínez Rodríguez, Alicia, Mosquera González, M^a José, Arza Arza, Neves & Rodríguez Rodríguez, Carmen (2021b). En Laura Álvaro Andaluz e Carolina Hamodi Galán (coordas.) *Género y educación: escuela, educación no formal, familia y medios de comunicación*. Madrid: Dikyson. (pp. 265-269) <https://www.dykinson.com/libros/genero-y-educacion-escuela-educacion-no-formal-familia-y-medios-de-comunicacion/9788413776385/>
- Santos, Boaventura de Sousa (2019). *El fin del imperio cognitivo. La afirmación de las epistemologías del sur*. Madrid: Trotta.
- Segato, Rita. (2018). *Contra-pedagogías de la crueldad*. Buenos Aires: Prometeo.
- Women´s Environmental Network (2021). <https://www.wen.org.uk/2021/02/01/enviroenmenstrual-campaign-impact-report-2019-2020/>