

Escarlata: Un ciclo menstrual consciente

Lisbeth Carolina Rincón Rincón

Universidad Piloto de Colombia

Facultad de Arquitectura y Artes - Diseño gráfico

30 de Noviembre de 2021

Escarlata: Un ciclo menstrual consciente

Lisbeth Carolina Rincón Rincón

Universidad Piloto de Colombia

Facultad de Arquitectura y Artes - Diseño gráfico

Director proyecto de grado: Diego Alejandro Gutiérrez Reyes

30 de Noviembre de 2021

Índice

| | |
|---|-----------|
| Introducción..... | 5 |
| Delimitación..... | 6 |
| Lectura de contexto..... | 6 |
| Actores..... | 9 |
| Situación a transformar..... | 10 |
| Marco Referencial | 11 |
| Estado del arte..... | 11 |
| Marco Teórico..... | 15 |
| Concepto Transversal..... | 18 |
| Planteamiento del Problema/Oportunidad | 19 |
| Formulación del problema..... | 19 |
| Pregunta de investigación..... | 19 |
| Objetivos..... | 20 |
| Objetivo general..... | 20 |
| Objetivos específicos..... | 20 |
| Propuesta Metodológica..... | 21 |
| Decisiones de Diseño..... | 30 |

Prototipo.....41

Testeo del Producto.....44

Conclusiones.....46

Referencias.....48

Anexos.....50

Introducción

El presente proyecto se desarrolla dentro del marco de la educación menstrual, y cómo por medio de esta, se pueden crear narrativas positivas en torno a la menstruación, dejando de lado los prejuicios y tabúes. A continuación, se muestra el proceso de investigación que se llevó a cabo para dar paso a la elaboración de una herramienta visual mediadora de información entendida desde la corporalidad femenina, creada desde el diseño gráfico a través de la ilustración y el diseño de la información.

Esta investigación tendrá lugar en la Institución Educativa Departamental Ricardo González, el cual es un colegio que se encuentra ubicado en el municipio de Subachoque del departamento de Cundinamarca, en este contexto, nace la oportunidad de diseño donde se busca proporcionar conocimientos entorno a la educación menstrual.

En este documento se presenta el proceso desarrollado para llevar a cabo el proyecto, así como el planteamiento metodológico, planteamiento y delimitación del problema, investigación, análisis de la información que se llevaron a cabo y permitieron definir una solución pertinente que se materializa por medio del producto de diseño.

Delimitación

El proyecto se desarrolla en la Institución Educativa Departamental Ricardo González del municipio de Subachoque - Cundinamarca. Este municipio se encuentra en la Provincia de Sabana de Occidente, a 45 km de Bogotá; esta es una institución mixta de calendario A. El público objetivo son las estudiantes del grado 1103, en total se trabajará con 21 alumnas las cuales se encuentran en un rango de edad de 16 a 18 años.

Lectura de Contexto

Para el desarrollo del proyecto es importante tener en cuenta el contexto sociocultural en el que se enmarca el ciclo menstrual. La mujer en la sociedad actual se encuentra condicionada en torno a su biología como ser menstruante, la cual es entendida desde los prejuicios y tabúes, dejando relegada su naturaleza cíclica, en la sociedad actual existe una problemática de comunicación y reconocimiento social del ciclo menstrual, lo cual ha conllevado a que la menstruación sea dotada de connotaciones negativas, vista como algo desagradable y sucio, incluso se ha tomado como un símbolo de la inferioridad de la mujer.

La visión frente a la menstruación se ha construido a partir de la historia y de los fenómenos socioculturales que han generado costumbres y creencias. En las esferas religiosas la connotación de la mujer como símbolo de impureza está presente, dentro del contexto colombiano la religión más practicada es el cristianismo, la biblia menciona a la mujer menstruante como inmunda, contaminante y contagiosa: (Levítico 15:19-23) "Cuando una mujer tenga flujo, si el flujo en su cuerpo es sangre, ella permanecerá en su impureza menstrual por

siete días; y cualquiera que la toque quedará inmundo hasta el atardecer. También todo aquello sobre lo que ella se acueste durante su impureza menstrual quedará inmundo, y todo aquello sobre lo que ella se siente quedará inmundo".

La corporalidad femenina con relación al ciclo menstrual, implica a su vez la salud sexual y reproductiva de las mujeres, según una investigación de la UNICEF en Colombia, se encontró que la menstruación todavía es entendida como un paso de niña a "señorita", una señal de inicio de la fertilidad y la posibilidad de un embarazo, además de esto, está presente la idea de que la responsabilidad de la reproducción es exclusiva de las mujeres.

Otro factor que influye en la perpetuación de los tabúes del ciclo menstrual son los eufemismos, como se menciona en "Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación" (Alarcón, 2005, p. 36), existen más de 30 palabras con las que es llamada la menstruación en Colombia, aquí algunas de ellas: la colorada, el consuelo, la corriente, la mensual, la diecinueve y doce, estar enferma, tener la enfermedad del mes, estar a fin de mes, tener las lluvias, tener el mal de las mujeres, entre otras. Estos aspectos, acentúan y contribuyen a la perpetuación de connotaciones negativas que ponen barreras que dificultan la comunicación para la naturalización y reconocimiento social del ciclo menstrual.

Teniendo esto en cuenta, se identificó que existe un desconocimiento de la educación menstrual, el cual es generado por los factores socioculturales y el poco abordaje del tema tanto en instancias educativas como sociales, esto a su vez genera que haya un sesgo del ciclo menstrual pues no se aborda el tema desde un punto de vista holístico, integrando todos los procesos que ocurren en el él, sino que en la mayoría de instancias se reduce el ciclo menstrual a la etapa de sangrado. Al ser poco hablado y muy estigmatizado, se siente temor y/o vergüenza

hablar de él, impidiendo la construcción de diálogos y narrativas consientes de la mujer con su propio ciclo.

Como menciona Tijaro (2021), “El tema de la menstruación como tabú produce un problema de educación, que convierte la desinformación en un dispositivo de analfabetismo corporal”. Teniendo esto en cuenta, se llega a la conclusión de que uno de los factores principales de que generan que la menstruación sea vista como tabú en la sociedad es la falta de información, recursos y diálogos constructivos acerca del tema.

Por esto, se infirió que la manera más eficaz para luchar contra la estigmatización y ayudar a la eliminación de tabúes es a través de la divulgación de información que explique y eduque, que, para fines del proyecto, se llevará a cabo por medio de la educación menstrual comprendiendo la menstruación desde los aspectos físicos y emocionales.

Actores

Los principales actores que se verán involucrados en este proyecto son: como actor principal se encuentran las estudiantes adolescentes que se encuentran en un rango de edad de 16 a 18 años del grado 1103 de la I.E.D Ricardo González del municipio de Subachoque. Por medio de ellas, se obtendrá información que permita identificar las narrativas menstruales existentes en su contexto. Se eligió estos actores principales porque para fines de proyecto, es importante que el público a abordar tenga experiencia menstrual, es decir, que ya hayan tenido su primera menstruación, en promedio la menarquía llega entre los 10 y 15 años, teniendo en cuenta estos rangos de edades, y por medio de una previa encuesta se identificó que esta población cuenta con esa característica. También, las adolescentes se encuentran en la última etapa de la adolescencia, la cual es nombrada según la UNICEF como adolescencia tardía, esta etapa se caracteriza porque se establece una comodidad y aceptación del propio cuerpo, se establecen pilares para definir una identidad más sólida, la persona se encuentra abierta a nuevos aprendizajes. Estas características contribuirán a la facilitación de la creación de narrativas educativas guiadas al autoconocimiento por medio del producto de diseño a desarrollar.

Como actores secundarios se encuentran sus compañeras de colegio, dentro de las cuales están comprendidas tanto las adolescentes que se encuentran dentro de su mismo rango de edad, como las adolescentes de edades inferiores, las cuales se encuentran en un proceso de desarrollo, que pueden llegar a ser susceptibles a adquirir conocimientos a partir de las narrativas menstruales que se generan por medio de los actores principales.

El papel de la Institución educativa dentro del proyecto, estará representado como el espacio en el que este se llevará a cabo, este se realizará dentro de las instalaciones de la

institución educativa pero no se planteará desde una instancia académica, es decir, no se implementará desde una materia o asignatura, sino que se abordará como un proyecto piloto.

Situación a Transformar

A partir del análisis del contexto y de los actores del proyecto, se determinó de que a causa de que la menstruación actualmente en nuestra sociedad aún es considerado un tema tabú al cual se le atribuyen connotaciones negativas, es un factor determinante que afecta la manera en la que es abordado y tratado en distintos contextos y también influye en la forma en la que las propias mujeres construyen relaciones con su propio cuerpo he interfiere en el conocimiento de sus propios ciclos.

Teniendo en cuenta lo anterior, se determinó que existe una desinformación con relación a temas relacionados con la menstruación, lo cual conlleva al desconocimiento de otros aspectos relacionados con este proceso, e incluso, existe una falta de conocimiento del propio ciclo menstrual de cada mujer; de esta forma, el proyecto busca que, a partir del diseño gráfico se cree una herramienta visual que sirva de mediadora entre las alumnas de 16 a 18 años del grado 1103 de la I.E.D Ricardo González y la falta de información acerca de contenidos de la educación menstrual.

Marco Referencial

Estado del Arte

Teniendo en cuenta el tema de la Educación menstrual, en el proceso de investigación se realizó una búsqueda de referentes de otros proyectos con relación a la temática abordada, para así lograr tener un acercamiento de las soluciones que se le han dado a una problemática en común.

En primer lugar, se encontró el proyecto MIMOSA, el cuál fue creado por Carlota Mas Ruiz, fue realizado como trabajo de fin de grado de Diseño Gráfico en la ESDAP (Escuela Superior de Artes Plásticas de Cataluña). Es un proyecto que surge de la inquietud de explicar el ciclo menstrual desde un punto de vista feminista, útil y completo; consta de un kit de empoderamiento del ciclo menstrual en el cual cada usuaria se pueda observar, experimentar y documentar su proceso menstrual con la ayuda de información y objetos adecuados para cada momento del mes, con el fin de que la usuaria pueda decidir libremente qué opción favorecen más para cuidar sus ritmos y cambios durante su ciclo.



Figura 1: Kit menstrual Mimosa

En la búsqueda de referentes, también se encontró el libro: Menstruación elaborado por Cláudia Kjolner, es un libro en el cual se realizó un trabajo de investigación y experimentación de carácter editorial. Se analiza las fases del ciclo menstrual de 50 mujeres que participaron en una encuesta online, las preguntas realizadas tenían el fin de profundizar en temas relacionados con los cambios emocionales, psicológicos y físico.

Es un proyecto de investigación basado en la experimentación y la exploración de lenguajes en el diseño gráfico y la comunicación visual, su objetivo es analizar el ciclo menstrual con el fin de descubrir lo que este significa para cada mujer de forma individual, el libro permite entender desde varios puntos de vista en qué consiste el ciclo menstrual gracias a aportaciones y testimonios reales. El proyecto fue el ganador del Primer Premio Acento G 2018.



Figura 2: Libro: Menstruación

Otro referente investigado es el proyecto que consta de una interfaz atractiva con una alegoría que funciona: los 28 días del ciclo menstrual en 28 historias; es un especial que fue compuesto por Verne del periódico El País de España, está compuesto por 28 historias distintas que tratan de abordar desde distintos ángulos el tema de la menstruación. El proyecto 28 días fue elegido uno de los tres finalistas en la categoría de Innovación del Premio de Periodismo Gabriel García Márquez.

Este proyecto pretende romper con los tabúes de la menstruación para que sea un tema que se hable libremente sin prejuicios. Los temas están abordados desde el punto de vista de la salud, la economía, la sociología, la antropología, relatos basados en experiencias. Se presenta en distintos formatos, hay reportajes en texto, video, ilustraciones, fotografías, mapas...



Figura 3: 28 días – EL PAÍS

Se identificó que, en estos proyectos, existen aspectos o características recurrentes:

- Se aborda la temática de la experiencia como promotor de conocimiento menstrual, ya sea entendida desde la experiencia y vivencias de mujeres con relación a la menstruación o entendida a partir de que el producto de diseño es un generador de una experiencia menstrual para la usuaria a partir de la información presentada en este.
- Se toma como punto importante el concepto de la corporalidad, pues en estos proyectos, se entiende la forma en la que la menstruación es entendida desde la perspectiva de las mujeres, y se muestra la información como generador de conocimiento incentivando la construcción de narrativas corporales a partir del autoconocimiento.

También se identificaron recurrencias a nivel técnico, pues en estos proyectos la información se muestra a través de un formato interactivo, concepto que se entiende desde la perspectiva de Jorge Frascara, el cual define la interacción como la manera en la que nos relacionamos con las cosas y la información, no solo desde lo visual o cognitivo sino también desde lo físico, creando estímulos que se transforman en información para que sean interpretados mediante acciones perceptivas. De esta forma, toma relevancia la manera en la que se presenta la información adquiriendo gran importancia para este proyecto el diseño de información que se abordará más adelante.

Por último, otro punto importante, es la relevancia del aspecto gráfico, utilizando recursos visuales como fotografía o ilustración que apoyan la información y juegan el papel de ser atractivo para el usuario, siendo recurrente la utilización de colores simbólicos de la temática menstrual como lo es una gama cromática que involucra colores como el rojo, rosa y magentas.

Marco Teórico

Diseño de Información

El diseño de información es el campo que se encarga de presentar la información de forma comprensible, eficiente y efectiva. Este campo del diseño es asegurar la efectividad de las comunicaciones mediante la facilitación de los procesos de percepción, lectura, comprensión, memorización y uso de la información presentada (Frascara, 2011). Por medio del diseño de la información, se buscará ayudar al usuario a comprender la información compleja generando así una comunicación efectiva con sentido y eficaz, como menciona Pontis (2011) “La esencia del diseño de información es analizar, organizar, entender, solucionar y diseñar, y su principal objetivo es la traducción de información compleja, datos no organizados ni estructurados, en información con sentido y de fácil acceso” (p. 2).

A través del diseño de información, se permitirán crear diálogos cercanos para el usuario, por medio de diálogos que resulten próximos, atractivos y claros a la hora de la transmisión del mensaje. La importancia de la construcción de una comunicación pertinente, radica en que la usuaria se sienta interesada por el producto no solo a nivel estético, sino a nivel informativo, de esta forma, la manera en la que se transmite el mensaje toma gran relevancia en el modo en que la usuaria se relaciona e interactúa con el objeto, momento en el cual se da un proceso de interpretación y percepción por parte del público.

Ilustración

La ilustración cumple la necesidad prioritaria por comunicar información y conocimiento de cualquier tema. Moro (2000) la define como: “la instrucción y ejemplificación de una idea

mediante imágenes con el fin de recrear, explicar y mejorar la comprensión de algo” (p. 5). Este recurso, también tiene como objetivo atraer la atención del público rápidamente y transmitir un mensaje de forma dinámica y atractiva.

Teniendo en cuenta la teoría de la semántica sensorial de Nelson (1977), la cual afirma que: “las imágenes ofrecen ventajas a la hora de la memorización y el aprendizaje pues son perceptualmente más distintas entre sí que las palabras, es decir, percibimos que dos imágenes son distintas antes de lo que percibimos que dos palabras son distintas”. Dentro de los ámbitos del proyecto, la ilustración se abordará como una herramienta que facilite la comprensión y el aprendizaje del tema en cuestión; por medio de las ilustraciones se facilitará la comprensión y aprendizaje de la información, para lograr así una comunicación efectiva del mensaje con un carácter educativo. Además de esto, también jugará un papel representativo, pues será el medio para las representaciones visuales por medio de la creación de símbolos y el planteamiento de elementos gráficos dotados de factores alegóricos como la paleta cromática.

Corporalidad

El concepto de corporalidad se abordará desde los ámbitos de las construcciones socioculturales que existen dentro contexto a intervenir, a partir de las narrativas menstruales, la cuales se encuentran envueltas en construcciones e ideas negativas que afectan negativamente en la comprensión y vivencias menstruales de las mujeres, pues como menciona Shilling (2012), “el cuerpo es un receptor en lugar de un generador de significados sociales... lo que significa que el cuerpo es de alguna forma moldeado, limitado e inventado por la sociedad”. Las corporalidades menstruales son juzgadas desde las creencias del imaginario social, lo cual influye a que este

tema se vea constantemente inmerso en un sin número de especulaciones e ideas que se mueven entre lo profano, lo sucio, lo insano.

La menstruación vista como un hecho social, es dotada de cargas simbólicas sobre el cuerpo de quien lo experimenta, un ejemplo de ello se encuentra en una investigación realizada en Colombia, la menstruación todavía es entendida como un paso de niña a "señorita", lo cual se asocia al inicio de la fertilidad y la posibilidad de un embarazo (UNICEF, 2018, p 1), además de esto, está presente la idea de que la responsabilidad de la reproducción es exclusiva de las mujeres. Este hecho, también hace que este proceso sea mayormente entendido desde factores únicamente físicos, ignorando otros aspectos como el emocional.

Concepto Transversal

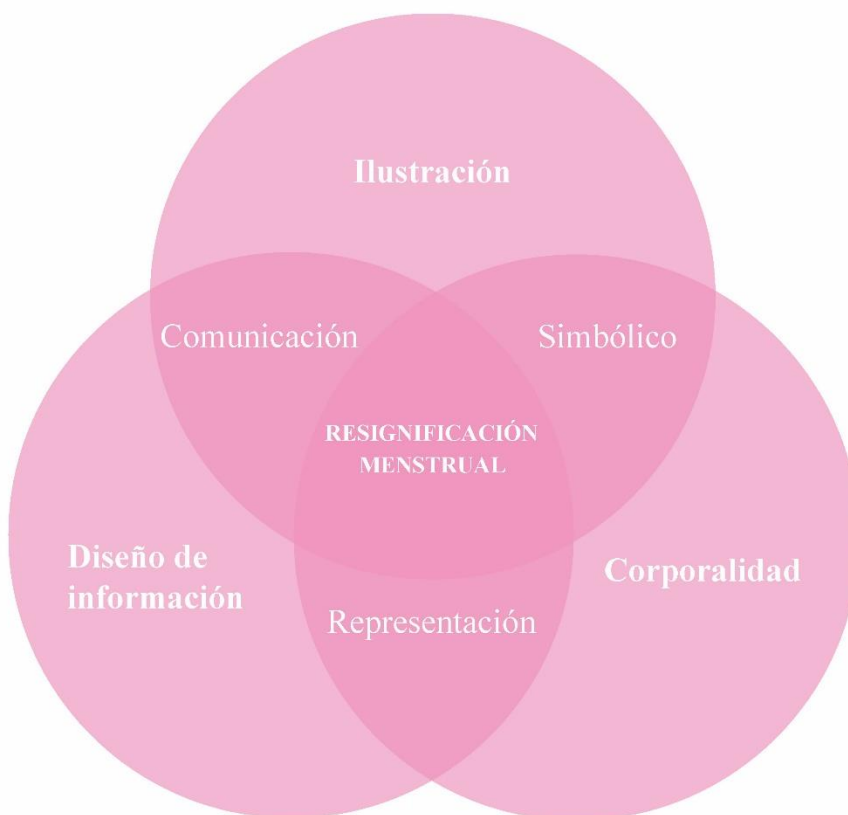


Figura 4: Concepto transversal – Elaboración Propia

Para la creación del concepto transversal, se tuvieron en cuenta las categorías de investigación, y posteriormente se detectaron los conceptos que se interceptan entre las categorías, los cuales son: la **comunicación**, refiriéndose a ella como mediador del mensaje entre el sujeto y el objeto por medio de un formato; la **representación** entendida como medio para la transmisión de conocimiento e información; y lo **simbólico**, como medio de representación de los significados a través de elementos gráficos. Dando paso a la construcción del concepto transversal el cual es: **Resignificación menstrual**.

Planteamiento del Problema/Oportunidad

Formulación del Problema

La problemática identificada es el desconocimiento por parte de las mujeres acerca de los procesos que ocurren en su cuerpo durante todas las etapas del ciclo menstrual, pues generalmente se concibe a la menstruación como algo que ocurre cada mes, y que en la mayor parte del imaginario social se reduce al sangrado, desconociendo las demás etapas del ciclo menstrual; de esta forma se produce un sesgo con relación a la educación menstrual, pues al referirse a este proceso únicamente desde el punto de vista fisiológico y limitándose a una de sus fases (sangrado), son relegados otros aspectos pertinentes al ciclo menstrual, como lo son los factores y cambios emocionales y/o psicológicos, los cuales varían dependiendo de la fase del ciclo. Este desconocimiento es generado por factores socioculturales, en la mayor parte de las sociedades alrededor del mundo, desde tiempos históricos hasta la actualidad se han construido imaginarios negativos alrededor del ciclo menstrual, generando concepciones que estigmatizan la menstruación, refiriéndose a esta como un acontecimiento que es sinónimo de suciedad e impureza; esto genera una limitación en la corporalidad femenina creando desconocimiento de los cambios y patrones que se presentan en el ciclo menstrual de cada mujer.

Pregunta de Investigación

¿Cómo lograr desde el diseño gráfico crear una herramienta visual, por medio de la cual se generen nuevas narrativas menstruales para incentivar a la construcción de autoconocimiento del ciclo menstrual para las mujeres de 16 a 18 años del grado 1103 de la I. E. D Ricardo González del municipio de Subachoque?

Objetivos

Objetivo General:

Crear una herramienta gráfica que sirva de mediadora a partir de narrativas menstruales positivas, para la generación de conocimiento acerca de la educación menstrual e incentive al autoconocimiento en las estudiantes del Grado 1103 del colegio Ricardo González del municipio de Subachoque.

Objetivos Específicos:

- Identificar narraciones socioculturales relacionadas con la menstruación que se existen dentro del contexto de las adolescentes.
- Entender los elementos de significación existentes con relación a la menstruación en el imaginario de las adolescentes, para optimizar la transmisión de la información y la creación de nuevas narrativas.
- Desarrollar una herramienta gráfica que les brinde a las adolescentes la información adecuada sobre de la educación menstrual que incentive a generar una narrativa consciente con relación al ciclo menstrual.

Propuesta Metodológica

| | | FASES | | |
|----------|---------------|---|---|--|
| | | 1. Aproximación | 2. Identificación | 3. Propuesta |
| MOMENTOS | Investigación | Identificación de características socioculturales dentro del contexto a intervenir con respecto a la problemática, por medio de la aplicación de herramientas de recolección de información | Identificar elementos relevantes dentro del tema que tengan pertinencia disciplinar | Identificación de elementos pertinentes al diseño gráfico, a partir del acercamiento al público objetivo |
| | Análisis | Entender las relaciones que se dan entre las usuarias y su contexto a partir del análisis de los datos encontrados a partir de la encuesta | Categorización de la información | Planteamiento y toma de decisiones de diseño |
| | Definición | Definir las características relacionadas con el público objetivo y las narrativas existentes | Conjugación de elementos | Propuesta de diseño & prototipo |

Figura 5: Planteamiento metodológico

Aproximación

En la primera fase, con el fin de dar respuesta al primer objetivo del proyecto: *Identificar narraciones socioculturales relacionadas con la menstruación que se existen dentro del contexto de las adolescentes*, se realizó una encuesta con el fin de llevar a cabo un proceso de recolección de información, para esta fase se definieron los siguientes momentos:

- **Investigación:** *Identificación de características socioculturales dentro del contexto a intervenir con respecto a la problemática, por medio de la aplicación de herramientas de recolección de información.*

Para lograr identificar las principales características que existen dentro del entorno a intervenir, se llevó a cabo la implementación de una encuesta (*ver anexo 1*) dentro del público objetivo, por medio de la cuál se evidenciaron los puntos de vista de

las estudiantes con relación a la menstruación. Los datos obtenidos a partir de la aplicación de la herramienta fueron:

- Se presenta un conocimiento muy general acerca del tema, la mayoría de ellas definieron el ciclo menstrual como un proceso por medio del cual el útero expulsa un óvulo no fecundado. Manifestaron no tener conocimiento de cuales son cada una de las fases del ciclo menstrual, se percibieron conocimientos muy vagos con respecto a la información que tienen acerca de las posibles enfermedades, en este momento se encontraron dos situaciones: en la primera situación, se encontró que, si bien algunas de ellas mencionaron algunos padecimientos, no tienen la información suficiente para definir claramente de que se trata cada uno de los ellos, ni referir cuales pueden ser los posibles síntomas. En la situación dos, las estudiantes no cuentan con ningún conocimiento o idea acerca de los padecimientos que pueden ocurrir con relación al ciclo menstrual.
 - Se manifestó que, durante los días menstruales, las sensaciones más recurrentes por parte de la mayoría de las estudiantes, son concepciones negativas, pues se expresa que se sienten inseguras, he incluso sienten vergüenza. Siendo solo una pequeña minoría, las que manifestaron sentirse cómodas y tranquilas.
 - A partir de la encuesta, las estudiantes evidenciaron su interés por adquirir más información y conocimientos acerca del ciclo menstrual, manifestando que consideran que es un tema que debe tratarse de forma más abierta, sin estigmatizaciones y señalamientos.
- **Análisis:** *Entender las relaciones que se dan entre las usuarias y su contexto a partir del análisis de los datos encontrados a partir de la encuesta.*

Con relación a los conocimientos que tienen las estudiantes en torno al tema de la menstruación, se evidenció que existe cierto conocimiento del tema, pero este se encuentra de forma superficial, pues, mayormente este es percibido y definido solamente desde la fase menstrual (etapa de sangrado). También se lograron evidenciar interpretaciones de la menstruación dotadas de connotaciones negativas, encontrando definiciones recurrentes como: *“En cada mes expulsamos cosas malas”*, *“Es un ciclo en el que el organismo saca del cuerpo sangre que ya no sirve”*, *“Sangrado donde el cuerpo expulsa ciertas toxinas”*. Esto evidencia que las concepciones negativas existentes en la sociedad, han repercutido dentro de su imaginario, infundando la idea de la menstruación como sinónimo de suciedad.

También, se vio reflejada la necesidad de mayor información, pues, teniendo en cuenta que sus principales fuentes de información acerca del ciclo menstrual han sido su figura materna y los contenidos suministrados por la institución, no existe una profundización temática, en ambos casos el tema ha sido abordado desde una perspectiva fisiológica y sesgada, pues se remite al ciclo menstrual solo desde su etapa “visible” (sangrado). Continuando con los conocimientos generales con los que cuentan las estudiantes sobre este tema, se comprobó que no están al tanto de cada una de las fases del ciclo, y tampoco, se tiene un conocimiento claro acerca de los posibles padecimientos que se pueden dar.

Con respecto a las vivencias y experiencias que han tenido las estudiantes en torno a la menstruación dentro de su contexto, se identificó que la cualidad más recurrente que tienen las adolescentes durante su menstruación es la inseguridad y vergüenza, estos dos conceptos se dan a partir de la estigmatización de la menstruación,

dada a raíz de las construcciones sociales y creencias que influyen negativamente. Se lograron evidenciar algunas connotaciones negativas que existen en el contexto de las estudiantes. Por ejemplo, existe la utilización de eufemismos acerca de la menstruación, siendo estos los más recurrentes dentro del lenguaje cotidiano: el periodo, la regla, estar en esos días, estar enferma, el mal de mujeres. Además, se presentan conceptos negativos, los cuales están asociados al ciclo menstrual: está presente la idea de la menstruación como una etapa en la cual la mujer se encuentra “enferma”, siendo la sangre menstrual objeto de suciedad y rechazo.

- **Definición:** *Definir las características relacionadas con el público objetivo y las narrativas existentes.*

Teniendo en cuenta la recopilación y análisis de la información mostrada anteriormente, se llegaron a las siguientes conclusiones:

- Existen falencias con respecto a la información con la que cuentan las estudiantes, pues no existe alguna herramienta o espacio que permita generar mayor conocimiento que brinde información adecuada, pertinente y oportuna para que las adolescentes puedan tener un criterio más amplio del tema. Esto ocasiona que su visión general de la menstruación se encuentre un tanto limitada. En base a esto se traza un camino a seguir en relación a la información que se debe presentar por medio del producto de diseño, la cual debe presentar contenidos que sean de utilidad, abordando el tema no solo desde el factor físico, sino que, también involucrando el factor emocional, esto con el fin de

ofrecer una perspectiva más amplia a través de la cual se pueda generar un conocimiento más amplio.

- A partir de los hallazgos, se dio paso a la comprensión de las posturas y opiniones con respecto a las ideas establecidas acerca de la menstruación, las cuales posibilitaron distinguir las narrativas menstruales existentes dentro del contexto abordado. A partir de la investigación acerca de cómo es vista la menstruación dentro del contexto colombiano, se tuvieron en cuenta los hallazgos encontrados a nivel sociocultural, con el fin de lograr identificar y relacionar las connotaciones y experiencias existentes dentro del contexto de las estudiantes del colegio Ricardo González. La visión de la menstruación a partir de la perspectiva de las adolescentes del grado 1103, es dada en base a los aprendizajes adquiridos dentro de su contexto, de este modo, las narrativas menstruales de estas adolescentes están ligadas a ciertas apreciaciones infundadas a partir de construcciones socioculturales, atribuyéndole valores negativos a la menstruación, generando que sea relacionada con la vergüenza y suciedad.

Identificación

Para darle solución al segundo objetivo: *Entender los elementos de significación existentes con relación a la menstruación en el imaginario de las adolescentes, para optimizar la transmisión de la información y la creación de nuevas narrativas.* Se analizaron distintos aspectos con el fin de realizar un acercamiento más profundo tanto al contexto a intervenir como a los aspectos pertinentes al diseño gráfico, para entender la relación y pertinencia de esta disciplina con relación a la educación menstrual.

- **Investigación:** *Identificar elementos relevantes dentro del tema que tengan pertinencia disciplinar.*

En el primer momento de la fase de identificación, se reconocieron los aspectos concernientes al factor disciplinar, permitiendo evidenciar la pertinencia del diseño gráfico dentro de este proyecto, para realizar un apropiado abordaje de dichos aspectos, se tuvieron en cuenta dos aspectos fundamentales:

En primera medida, se tuvo en cuenta la perspectiva del usuario principal con relación a la manera en la que quisiera recibir la información, para esto, se efectuó una segunda encuesta (*anexo 2*), por medio de la cual se pretendió encontrar elementos y características referentes a las cualidades comunicativas y formales del producto a desarrollar tomadas desde la perspectiva de las adolescentes en cuestión. Según el público objetivo, las cualidades con las que debe contar el producto de diseño son:

- El tono de comunicación y la transmisión de la información debe presentarse de un modo educativo e informativo, que sea mostrado de forma directa y a su vez se sienta cercano para la usuaria.
- Con respecto a las características a nivel físico, debe tener un carácter dinámico y que sea llamativo visualmente para la usuaria. En cuanto a las dimensiones del producto, debe presentarse en un formato que sea práctico, fácil de manipular y de llevar.

En segunda instancia, para el planteamiento de elementos concernientes al diseño gráfico, también se tuvo en cuenta el estado del arte del proyecto, por medio de este, se lograron identificar aspectos recurrentes a nivel técnico de otros productos de diseño de proyectos que han abordado la temática menstrual. A partir del análisis de estos referentes, se encontraron relevancias con respecto al tono de comunicación, pues la información es

presentada de una manera informativa, siendo presentada de forma clara y eficaz, tomando en cuenta la perspectiva, experiencia y discurso de las mujeres como generador de nuevo conocimiento para otras mujeres.

Si bien, dentro de los referentes encontrados, el producto de diseño se presenta por medio de distintos formatos, todos cuentan con la característica de la interactividad, teniendo en cuenta la manera en la que el usuario final se relacionará con el producto. También se encontraron recurrencias en cuanto a la gama cromática, utilizando paletas guiadas hacia los colores cálidos, principalmente el rojo.

➤ **Análisis:** *Categorización de la Información.*

En este punto, se establecieron las categorías de investigación. Estas se definieron a partir del análisis e identificación de las características más importantes y relevantes encontradas a partir del análisis del estado del arte y los datos recopilados en la segunda encuesta, en donde se evidenciaron las características del producto:

- Se definió el diseño de información como primera categoría, pues dentro del proyecto, toma relevancia la manera en la que los contenidos son presentados al usuario con el fin de transmitir la información de forma eficaz y dinámica, en la cual se evidencie una comunicación asertiva y directa.
- Como segunda categoría se encuentra la ilustración, siendo relevante para el proyecto debido a que es una herramienta que contribuye a plantear un lenguaje visual que resulte divertido y asertivo para el público objetivo, siendo un medio para que el usuario se interese por el producto, cumpliendo la función de ser llamativo y comunicar de forma un mensaje de forma dinámica y atractiva.

- La corporalidad como categoría, dentro de los marcos del presente proyecto fue entendida a partir de las perspectivas en torno a la menstruación que existen dentro del contexto a intervenir, tomando el concepto de corporalidad como medio para entender las construcciones socioculturales que están presentes en las narrativas menstruales de las adolescentes.

➤ **Definición:** *Conjugación de elementos*

A partir del planteamiento de las categorías de investigación, por medio de las cuales se evidencian y relacionan los aspectos pertinentes a la temática como al diseño gráfico, se dio paso a la creación del concepto transversal del proyecto: Resignificación menstrual. Definiendo este concepto como la creación de nuevo conocimiento, el cual se evidenciará en el producto de diseño a través de los contenidos suministrados, evidenciando a su vez, las narrativas existentes en el contexto de las estudiantes, con el fin de que sirva como herramienta para generar una perspectiva más amplia el tema, y a su vez, generar autoconocimiento menstrual.

Se logró evidenciar que el producto de diseño no solo debe presentar contenidos informativos, sino que estos deben estar guiado a partir de una perspectiva positiva con el fin de generar una relación más amigable con respecto a sus perspectivas menstruales, las cuales deben estar planteadas tomando como punto de partida sus propias experiencias y narrativas. De este modo el producto de diseño se vuelve susceptible a ser aplicado a otras adolescentes de un rango menor de edad, pues, por medio de los diálogos amigables y positivos que se establecen, se da paso a la creación nuevos aprendizajes para otras adolescentes guiadas a partir de las experiencias y narrativa menstruales evidenciadas.

Propuesta:

Se llevan a cabo los aspectos gráficos con relación al diseño gráfico, se define y realiza el producto. En esta fase, se dará respuesta al tercer objetivo: *Desarrollar una herramienta gráfica que les brinde a las adolescentes la información adecuada sobre de la educación menstrual que incentive a generar una narrativa consciente con relación al ciclo menstrual.*

- **Investigación:** *Identificación de elementos pertinentes al diseño gráfico, a partir del acercamiento al público objetivo.*

Teniendo en cuenta el proceso de investigación y análisis de la información que se llevó a cabo, se realizó la identificación de elementos y características formales del producto, para esto, se tuvieron en cuenta los elementos gráficos encontrados dentro de los referentes analizados y de los datos obtenidos en la segunda encuesta implementada en la fase anterior, en la cual se indagó acerca de símbolos, colores y tono del lenguaje pertinentes con relacionan a la temática menstrual.

- **Análisis:** *Planteamiento y toma de decisiones de diseño.*

A partir de los elementos gráficos encontrados dentro de los referentes analizados y de los datos obtenidos en la segunda encuesta implementada en la fase anterior, se lograron identificar y definir elementos gráficos de nivel técnico. Se definieron aspectos como: elección de gama cromática, elección tipográfica, planteamiento de símbolo, formato y dimensiones del producto.

- **Definición:** *Propuesta de diseño & prototipo.*

En este último paso, se plantea y desarrolla la propuesta del producto de diseño partiendo de los elementos planteados anteriormente, para posteriormente realiza el prototipado del mismo.

Decisiones de Diseño

Teniendo en cuenta que algunas de las usuarias residen en zonas rurales del municipio, no cuentan con los medios digitales necesarios para que el producto se implemente de forma digital. Se definió un producto de diseño análogo de carácter editorial ilustrado tipo empaque, cuenta con unas dimensiones de 20x20cm, y se presenta en un formato desplegable, es decir, que se puede abrir, esto con el fin de que cumpla con la característica de interactividad y a su vez sea de práctico y fácil de manejar.



Figura 6: Mockup producto de diseño – Elaboración propia

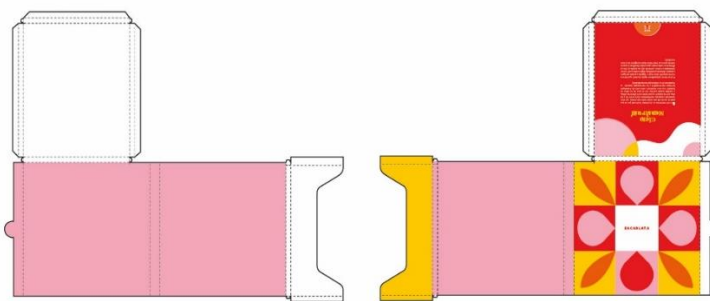


Figura 7: Desarrollo de empaque

Para la línea gráfica, se tuvo en cuenta que el público objetivo es un público adolescente, así que se planteó un lenguaje sencillo, que fuera llamativo, juvenil, y divertido por medio de la utilización de figuras geométricas y formas orgánicas con el fin de que la gráfica fuera cercana para el usuario y se entienda de forma clara el mensaje.

Gama Cromática:

Para la elección de una gama cromática adecuada, se tuvo en cuenta al público objetivo, se les preguntó acerca de los colores que más relacionaban con la temática menstrual (*ver anexo 2*), dándoles a elegir entre los colores primarios, secundarios, terciarios y neutros; en base a esto, se evidenció que los colores que más se relacionan con dicha temática son: Rojo, Naranja, Rosado y Blanco. Teniendo esto en cuenta, dentro del producto de diseño se implementó una gama cromática guiada hacia los cálidos, adicionando el color amarillo con el fin de generar un lenguaje de cercanía con el usuario. En base a los colores referidos por el público objetivo, se encontraron las siguientes combinaciones de color que transmiten conceptos cercanos a lo planteado:

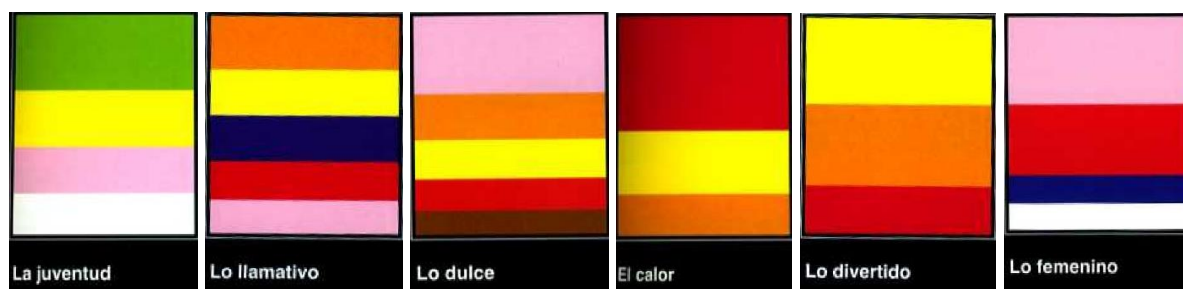


Figura 8: Los colores en relación a sentimientos e impresiones – Libro:

La psicología del color

Teniendo los colores más recurrentes dentro de los conceptos mostrados en la Figura 8, y teniendo en cuenta los hallazgos en el público objetivo por medio de la encuesta, se concluyó que los colores que mejor representan los conceptos de cercanía, calidez, feminidad, y diversión son: rojo, naranja, amarillo, rosado y blanco (*Ver figura 9*), esta gama cromática también es contrastantes y llamativa. Cada color tiene su propio significado y mensaje, teniendo en cuenta lo

planteado por Heller (2008) en “La psicología del color”, el rojo es el color de la sangre y la vida del amor y del dinamismo. El naranja, es el color de la diversión y lo llamativo, el amarillo, representa lo optimista y lo entretenido, es un color que ilumina. El rosado es dulce y delicado, representa la ternura y el encanto. El blanco, es un color neutro, simboliza la luz, el comienzo, el bien y la perfección.

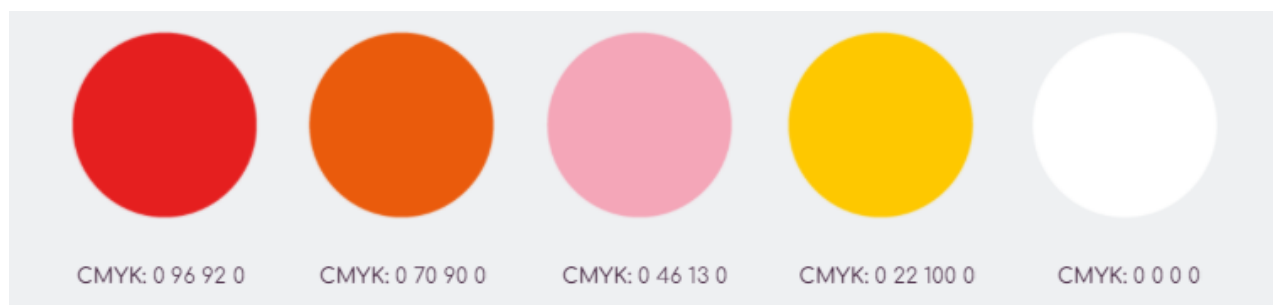


Figura 9: Gama cromática – Elaboración propia

Símbolo:

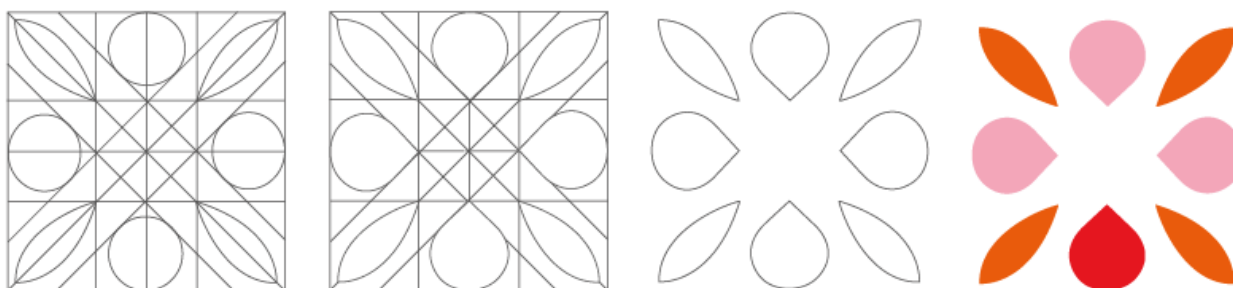


Figura 10: Símbolo de producto – Elaboración propia

Se planteo un nombre y eslogan para el producto: *Escarlata: Un ciclo menstrual consciente*. Escarlata, es definido como una tonalidad intensa de rojo, teniendo esto en cuenta, se estableció ese nombre con el propósito de hacer una alegoría al color más representativo de la

fase menstrual, el cual es el rojo, tomándolo como un elemento simbólico a partir hallazgos en cuanto a elementos representativos del tema (*ver anexo 2*), además, por medio de la utilización de un nombre más técnico para hacer referencia a un color común como el rojo, se genera que el título se más llamativo para el público.

Para la elaboración del símbolo, también se tuvo en cuenta las representaciones simbólicas manifestadas por las estudiantes (*ver anexo 2*), para este caso, se preguntó acerca del símbolo, elemento u objeto que relacionaran con la feminidad, la respuesta más reiterada fue: la flor. Estos elementos se encuentran representados en la portada del producto.



Figura 11: Portada producto – Elaboración propia

Por medio de la ilustración, se desarrolló un símbolo en el cual se representa: La feminidad, por medio de una flor, dicha flor tiene 4 pétalos, los cuales representan las fases del ciclo haciendo distinción de la fase menstrual por medio de un pétalo en color rojo.

Tipografía:

Para lograr una comunicación efectiva, clara, divertida, legible y eficaz se eligieron dos tipografías, un estilo sans serif y otro estilo script.

- **Tipografía Primaria:** Source Sans Variable: Diseñada por Paul D. Hunt. *Rescatada de:*
<https://fonts.google.com/specimen/Source+Sans+Pro#about>

Source sans variable - Extra Light
 Source sans variable - Extra Light Italic
 Source sans variable - Light
 Source sans variable - Light Italic
 Source sans variable - Regular
 Source sans variable - Semi Bold
 Source sans variable - Semi Bold Italic
 Source sans variable - Bold
 Source sans variable - Bold Italic
 Source sans variable - Black
 Source sans variable - Black Italic

Figura 12: Tipografía Primaria

- **Tipografía Secundaria:** Letter Magic: HansCo. *Rescatada de:*
<https://www.dafont.com/letter-magic.font>

Letter Magic
 Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll Mm Nn
 Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv Ww Xx Yy Zz
 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Figura 13: Tipografía Secundaria

- **Secciones**

Los contenidos que se encuentran dentro del producto de diseño son los siguientes:

- Sección de introducción: Que es el ciclo menstrual

- Sección de fases del ciclo menstrual
- Sección de enfermedades
- Sección de connotaciones menstruales
- Sección de calendario menstrual
- Sección de diálogos menstruales

Dichos contenidos fueron definidos a partir del sondeo (*ver anexo 1*) de identificación del conocimiento previo por parte de las adolescentes con relación al tema menstrual, partiendo de los datos recopilados se identificaron los aspectos en los que no se tenía conocimiento o en los que existía una falta de información.

El producto se presenta en un formato desplegable, al abrirlo, se encuentran dos secciones: izquierda y derecha, en la izquierda se encuentra un bolsillo, al exterior de este, se muestra una introducción al tema, en la cual se habla sobre que es el ciclo menstrual.



Figura 14: Introducción al ciclo menstrual – Elaboración propia

Al interior de este, se encuentran tres secciones de información:

- La primera sección, es de las fases menstruales. En esta se muestran y explican en que consta cada una de ellas, y también, ofrece información de como influyen las hormonas dentro de cada etapa y su relación con las emisiones y estados de ánimo. Se implementó la ilustración digital para la realización de la representación del ciclo menstrual y lo que ocurre durante cada proceso.

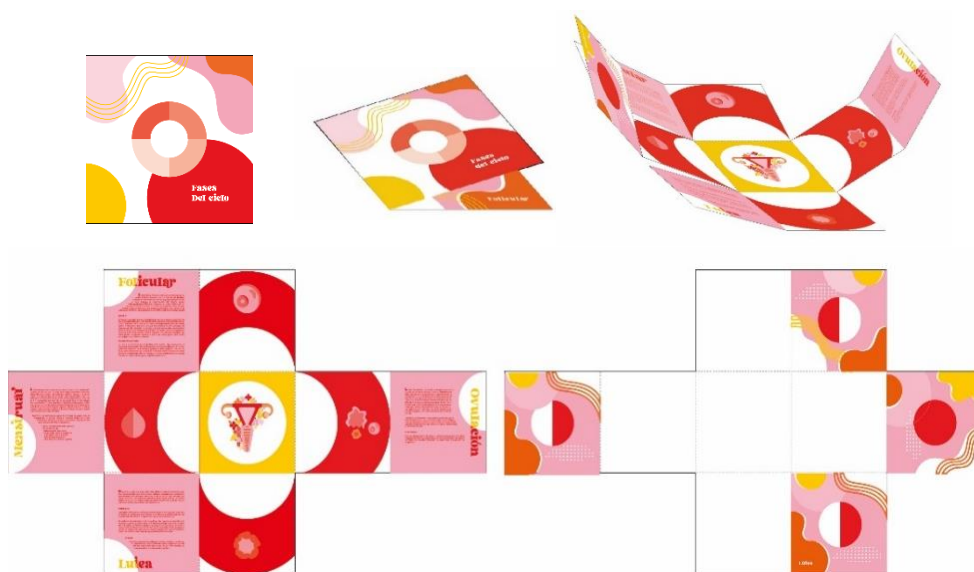


Figura 15: Sección fases del ciclo menstrual - Elaboración propia

- La segunda sección, contiene información sobre posibles enfermedades que se pueden dar en el ciclo menstrual, se explica que es cada una de ellas, las posibles causas y los posibles síntomas que se pueden presentar en cada una de estas.



Figura 16: Sección enfermedades– Elaboración propia

- La tercera sección, es definida como connotaciones menstruales, por medio de esta sección se permiten evidenciar las narrativas menstruales que se identificaron dentro del imaginario de las adolescentes, se evidencian connotaciones negativas que hay dentro del contexto de intervención, con el fin de visibilizar algunos de los factores que impiden generar diálogos amigables y amenos en torno al tema, además de esto, también se mencionan aspectos positivos del ciclo menstrual, esto con el fin de generar un discurso más amigable y cercano evidenciando situaciones positivas beneficiosas, para que las usuarias empiecen a relacionar el proceso menstrual con conceptos más positivos.



Figura 17: Sección connotaciones menstruales – Elaboración propia

- En la sección del lado derecho del producto, se encuentra un calendario menstrual, está planteado para los 12 meses del año, por medio de este, la usuaria podrá registrar los cambios físicos y emocionales que se presenten durante su ciclo menstrual, esto se dará por medio de stickers con íconos que representan distintas emociones y/o sentimientos como: feliz, triste, enojada, estresada, irritable, enamorada, frustrada, ansiosa, deprimida, normal, divertida, enferma, aburrida, segura, entusiasmada, tranquila, rara, temerosa. Y también se representan posibles cambios físicos que se pueden presentar durante el ciclo como: cambios en la cantidad de flujo menstrual, cambios en el tipo de flujo cervical, dolor de cabeza, fatiga, mareo, retraso, dolor articular, dolor muscular, acné, cólicos, sensibilidad en los senos, dolor abdominal.

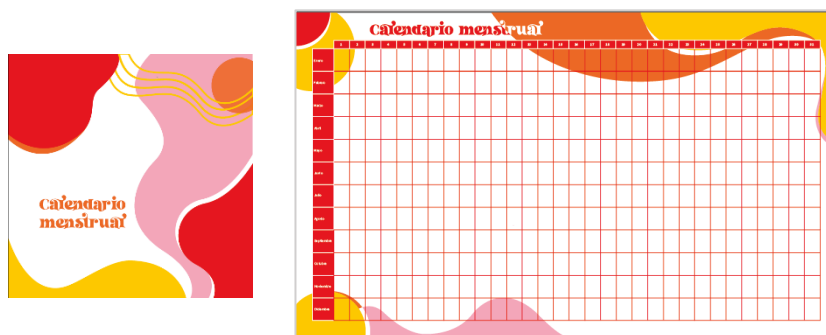


Figura 18: Sección calendario menstrual – Elaboración propia



Figura 19: Stickers calendario menstrual – Elaboración propia

- Por último, en la sección de diálogos menstruales se encuentra una especie de cuadernillo en el cual hay una serie de preguntas como: ¿Cómo fue tu experiencia con la menarquia (primera menstruación) ?, ¿Cómo ha sido tu experiencia con los productos de higiene femenina (toallas, tampones, copa menstrual) ?, ¿Cuáles son los sentimientos más recurrentes durante tu menstruación ?, ¿Alguna vez te has sentido señalada o juzgada por tu menstruación?, entre otras, además, cuenta con espacio para poder plantear otras preguntas planteadas por las usuarias. Cada pregunta cuenta con cuatro páginas para las respuestas. La manera de usarlo es la siguiente: la usuaria puede responder cada pregunta planteada, y posteriormente, pasarles el cuadernillo a otras mujeres con el fin de que ellas también respondan a esas preguntas, esta herramienta tiene el fin de ser un medio por medio del cual se puedan plasmar y evidenciar distintas narrativas menstruales que existen en las adolescentes, las cuales se encuentran dadas a partir de sus propias experiencias menstruales. Su fin, es que tenga la funcionalidad de ser una herramienta por medio de la cual se generen aprendizajes, a partir de las experiencias y opiniones plasmadas por las mujeres que participen en él.



Figura 20: Cuadernillo sección diálogos menstruales-Elaboración propia

Se tuvo en cuenta el concepto transversal del proyecto: Resignificación Menstrual, el cual se ve reflejado de la siguiente manera: Las narrativas menstruales se evidencian en el producto por medio de los hallazgos obtenidos a partir de la investigación, implementando en los contenidos del producto las narrativas evidenciadas con relación a la menstruación dentro del público objetivo, evidenciando vivencias y experiencias menstruales de las adolescentes.

Esto con el fin de mostrar el tema del ciclo menstrual desde una perspectiva naturalizante establecida a partir de sus propias experiencias, para que se sientan identificadas, incentivando a que se cree un pensamiento más consciente con respecto su corporalidad, entendida a partir de su ciclo menstrual, con el fin de que, a través de los conocimientos adquiridos, pueda entender, identificar y registrar los cambios y el comportamiento de su propio ciclo, generando así un autoconocimiento, incentivando a la creación de un proceso de resignificación con respecto a la forma en la que ella misma entiende su corporalidad.

Prototipo



Figura 20: Portada del Producto



Figura 21: Interior del Producto Vacío



Figura 22: Interior del producto con Secciones Internas

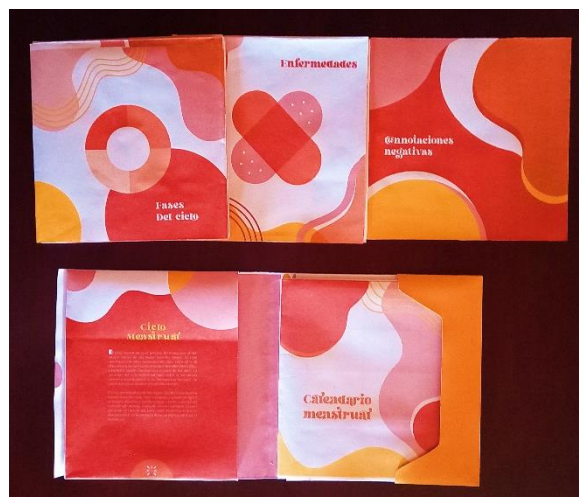


Figura 23: Secciones Internas del Producto

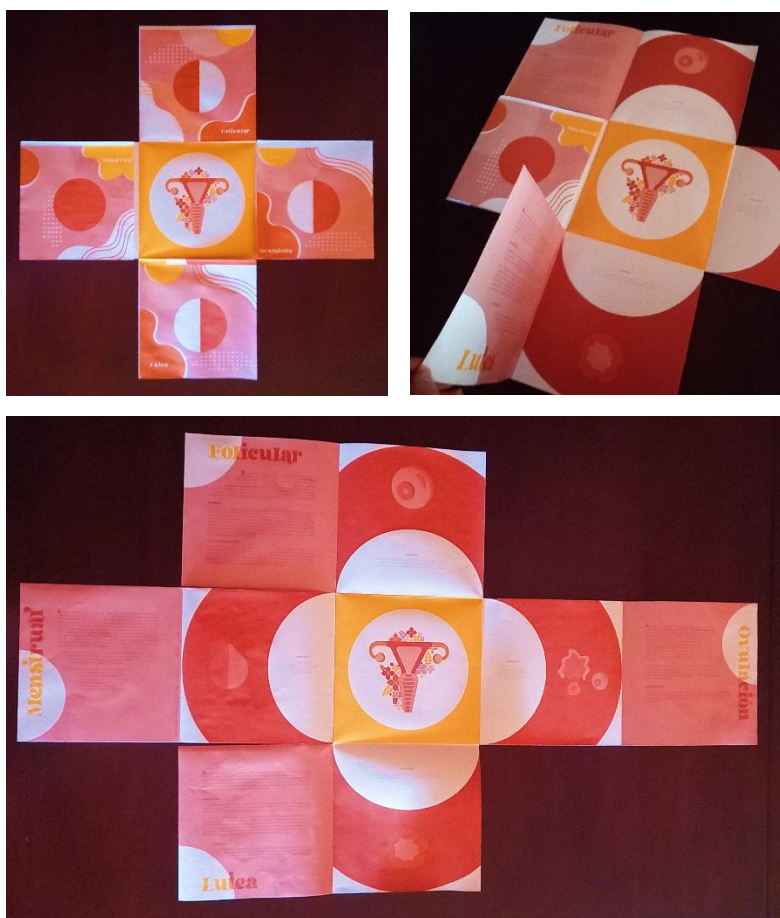


Figura 24: Interior de la Sección de Fases del Ciclo

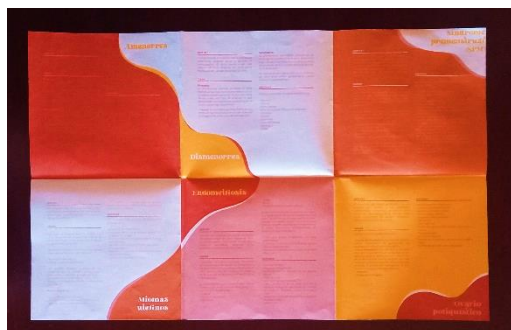


Figura 25: Interior de la Sección de Enfermedades y/o Padecimientos

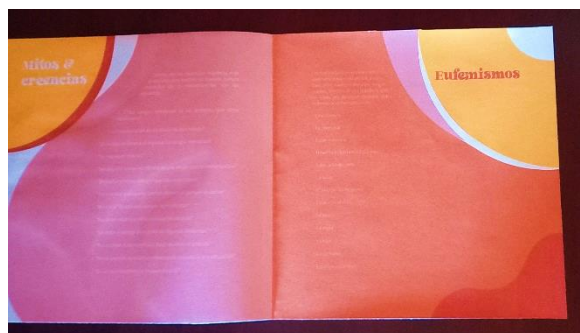


Figura 26: Interior de la Sección de Connotaciones Negativas

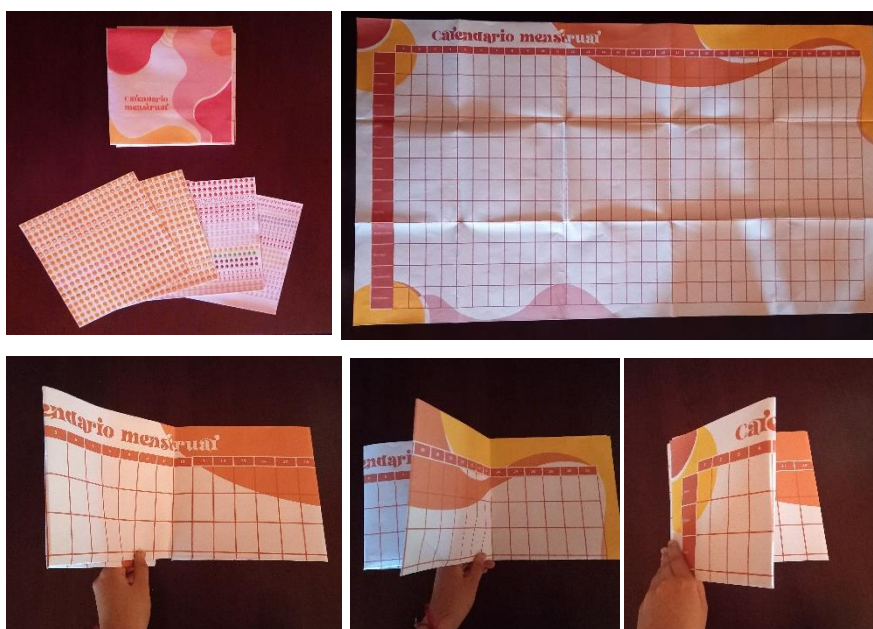


Figura 27: Interior de la Sección de Calendario Menstrual

Testeo del Producto

El testeo se llevó a cabo el día 24 de noviembre del 2021, dentro de las instalaciones de la institución educativa. Se realizó una encuesta (*Ver anexo 3*) por medio de la cual se evaluó la experiencia con el producto, y se obtuvieron comentarios por parte de las usuarias con relación al producto:

Las adolescentes mostraron aceptación hacia el producto presentado, con relación al aspecto físico del producto, ellas manifestaron que era de su agrado, lo definieron como atractivo y divertido, mencionaron que los colores elegidos eran llamativos, también expresaron que el formato era adecuado y práctico de manipular. Con respecto a los contenidos expuestos dentro del producto mencionaron lo siguiente:

- Se evidenció una actitud de interés por los contenidos suministrados.
- Consideraron que el producto que se mostró es muy educativo e interesante, que presenta información relevante e importante para poder conocer más acerca de sus propios ciclos.
- Se evidenció que parte del público objetivo, no tenían conocimiento de los algunos temas presentados dentro de la información del producto, como por ejemplo, no se tenía conocimiento previo acerca de las hormonas que influyen en cada fase y como estas también están involucradas en el factor emocional. Así como también había desconocimiento con relación a las posibles enfermedades.
- Las adolescentes que participaron del testeo, manifestaron que no utilizan algún recurso para registrar sus ciclos, por lo cual, el calendario les pareció una herramienta muy buena e interesante, definiéndolo como un instrumento por medio del cual pueden registrar cada cambio que se pueda presentar y poder tener conocimiento de sus ciclos.

Con el testeo del producto, se permitió hacer una evaluación con respecto a su viabilidad y utilidad, a partir de los comentarios y conclusión de las adolescentes, y teniendo en cuenta el objetivo del proyecto, se logró evidenciar que el producto de diseño elaborado cuenta con la característica de ser una herramienta educativa, la cual ofrece información pertinente para las usuarias, también, permite crear diálogos más amenos alrededor del tema. Por medio de la información que se proporciona, se les permite a las usuarias tener un conocimiento más amplio y consciente del ciclo menstrual. Por último, según lo manifestado durante el testeo, el producto ofrece una herramienta interesante e importante (calendario menstrual) que permite registrar cada cambio que se pueda presentar a nivel físico y emocional, por medio del cual se puede generar autoconocimiento del ciclo.

Evidencia fotográfica



Figura 28: Foto 1 Testeo Público Objetivo



Figura 29: Foto 2 Testeo Público Objetivo



Figura 30: Foto 3 Testeo Público Objetivo



Figura 31: Foto 4 Testeo Público Objetivo

Conclusiones

La realización del proceso de investigación dentro del proyecto, permitió dar cuenta de las deficiencias que existen alrededor de la educación menstrual en nuestra sociedad, y de las connotaciones negativas que aún se encuentran arraigadas en nuestra cultura con relación a un proceso tan natural y normal como lo es la menstruación, de allí radica la importancia de generar nuevas narrativas positivas para que este tema pueda llegar a verse desde un punto de vista naturalizado, para que adquiera mayor importancia y relevancia.

Un factor que supuso un obstáculo en el desarrollo del proyecto, se dio en el momento de poder encontrar un contexto y un público real de intervención, este inconveniente se dio debido a la dificultad de establecer contacto con alguna entidad o comunidad en la que se pudiera intervenir, además de que se debía tener en cuenta ciertas características relevantes para el proyecto, como lo es el rango de edad de las usuarias. Otro factor que presentó un reto en el proyecto, fue hallar un punto de convergencia por medio del cual se interceptaran y conjugaran correctamente los elementos disciplinares y temáticos abordados, de modo que el diseño gráfico fuera el mediador en términos comunicativos.

Con respecto a los alcances planteados para el proyecto, dentro del proceso, se tuvo en cuenta la perspectiva social en cuanto al tema, y de esta forma se pudo ahondar en un contexto específico, el cual permitió identificar las principales características, significados y simbologías dadas dentro del espacio de intervención, lo cual posibilitó la comprensión de nociones existentes dentro del imaginario de público. Esto dio paso a un adecuado planteamiento proyectual, posibilitando la construcción de una herramienta comunicativa, creada a partir de las

narrativas existentes guiadas hacia el autoconocimiento y concientización, para establecer un vínculo con la usuaria, siendo el producto un promotor de conocimiento.

A partir del análisis de los resultados, se concluyó que el diseño planteado permite ir más allá, pues no solo genera aprendizajes por medio de la información teórica del tema, sino que también, posibilita la creación de conocimiento partiendo de las narrativas menstruales ya existentes dadas a partir de la propia experiencia de la usuaria, como de la experiencia de sus compañeras, generando así, que el producto también sea un iniciador de diálogos menstruales.

Referencias

Alarcón-Nivia M. (2005) *Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación*. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología.

Alarcón-Nivia M. (2006) *Creencias, actitudes y vivencias mágicas alrededor de la menstruación entre las mujeres de Bucaramanga, Colombia*. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología.

Armand-Ugon M. (2019) *El tabú de la menstruación: Símbolo de la represión sexual femenina*. Trabajo final de grado-Modalidad Monografía. Facultad de Psicología, Universidad de la República-Montevideo.

Frascara J. (2013) *¿Qué es el diseño de información?* (1ª ed.) Argentina: Ediciones Infinito.

Gray M. (1999) *Luna Roja: Los dones del ciclo menstrual*. (2da ed.), Gaia Ediciones.

Heller E. (2008) *Psicología del color: Como actúan los colores sobre los sentimientos y la razón* (1ª ed.) Barcelona: Gustavo Gili.

Lillo-Muñoz D. (2017) *Menstruación y patriarcado: Discursos de poder en los carteles de baños de mujeres*.

Martínez Moro J. (2000) *La ilustración como categoría: Dos episodios sobre arte y conocimiento*. Revista Trasdós del Museo de Bellas Artes de Santander.

Mileo A. & Tomé-Suárez D. (2019) *El tabú de la menstruación como instancia productora y perpetuadora de ignorancia subjetiva estructural*.

Shilling C. (2012) *The body and social theory*. (3ª Ed). Londres: SAGE.

Tijaro Sarmiento I. (2021) *Nuestras reglas: De un proceso tedioso a un ciclo menstrual poderoso*. (1ª ed.), Colombia: Diana.

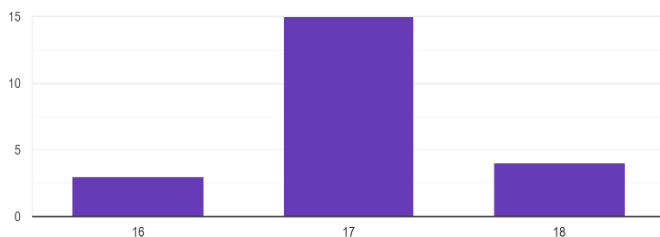
UNICEF Colombia. (2018). *¿Cómo vive la menstruación una niña o adolescente del Pacífico Colombiano?* Recuperado de: <https://www.unicef.org/colombia/media/2311/file/como-vive-la-menstruacion-una-nina-o-adolescente-del-pacifico-colombiano.pdf>

Anexos

Anexo 1: Encuesta al público objetivo sobre experiencias menstruales

Edad

22 respuestas



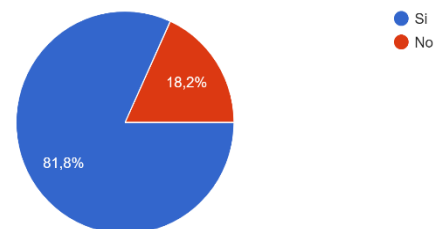
1. Define con tus palabras: ¿Qué es la menstruación?

22 respuestas

- Es un ciclo que se genera en las mujeres a través del cuál se expulsa el óvulo no fecundado
- En cada mes expulsamos cosas malas y si nos llega la menstruación es signo de que estamos sanas
- Es un ciclo mensual en el que el desechado un óvulo que estuvo listo para ser fecundado
- Según lo que han dicho es la fase en la que la niña empieza a ser mujer, y que su cuerpo empieza a desarrollarse
- Es cuando el óvulo se desprende del útero y es expulsado y sale en forma de sangre, llega cada mes
- Es un proceso que todas las mujeres estamos destinadas a vivir, así nos conocemos
- Es un ciclo natural que les ocurre a las personas (mujeres, trans) que consiste en eliminar los óvulos maduros cada cierto tiempo
- Es un ciclo natural por el cual las mujeres desde una cierta edad empiezan a ovular y cambios hormonales
- La ovulación y cambio de hormonas que se generan en las mujeres para su fertilidad
- Es un ciclo donde nosotras empezamos una etapa en la que empieza a cambiar nuestro cuerpo para ser más adulta
- Es un estado natural del cuerpo de una mujer en donde cada mes se presenta un cambio hormonal
- Es un ciclo en el que el organismo saca del cuerpo sangre ovulado, que ya no sirve
- Es un sangrado que ocurre cada mes, ya que el cuerpo de la mujer siempre está preparado para un embarazo, pero al no ocurrir se genera la menstruación
- Un ciclo de vida que le llega a toda mujer
- Es un periodo que llega cada mes en el que la mujer sangra por 3 a 8 días
- La menstruación es un ciclo. En el que las mujeres desechan un óvulo cada mes
- La menstruación en su ciclo de vida que a toda mujer se nos desarrolla
- Cambios hormonales, que se presentan solo una vez al día
- Sangrado vaginal donde el cuerpo expulsa ciertas toxinas y se prepara para el embarazo
- Es la exposición de los óvulos, cada cierto tiempo, le ocurre a las mujeres
- Un sangrado vaginal, donde nuestro cuerpo se prepara para un embarazo
- Es que cada organismo expulsa las cosas malas es signo de que estamos bien

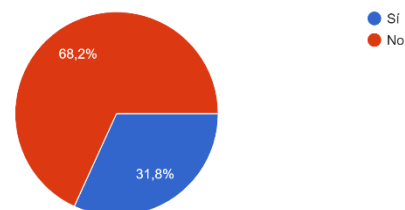
2. ¿Conoces cuales son las fases del ciclo menstrual?

22 respuestas



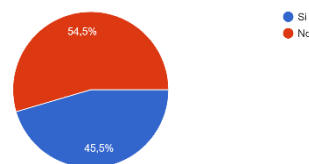
3. ¿Sabes cuál es el nombre que recibe la primera menstruación?

22 respuestas



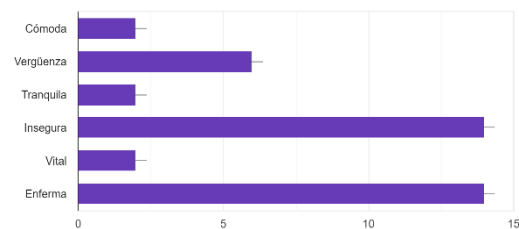
4. ¿Tienes conocimiento de las enfermedades o padecimientos que pueden estar relacionadas con la menstruación?

22 respuestas



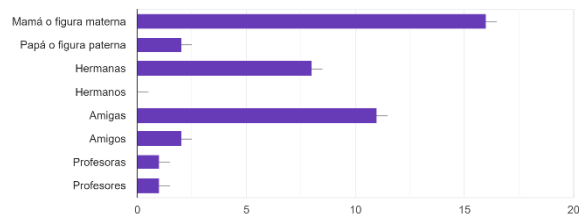
5. ¿Como te sientes durante tus días menstruales?

22 respuestas



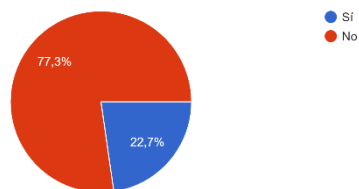
6. ¿Con cuáles de las siguientes personas dialogas sobre la menstruación?

22 respuestas



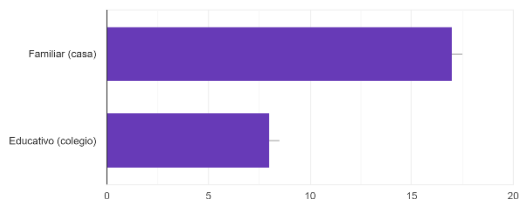
7. ¿Dentro del contexto en el que vive se considera la menstruación un tema tabú?

22 respuestas



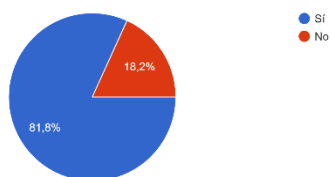
8. ¿En qué entorno te sientes más cómoda al hablar de la menstruación?

22 respuestas



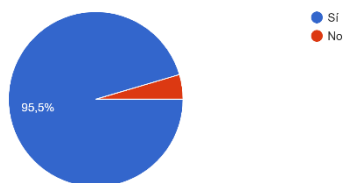
9. ¿Conoces el termino de "Educación menstrual"?

22 respuestas



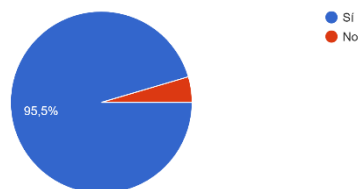
12. ¿Consideras que hace falta más información del ciclo menstrual?

22 respuestas



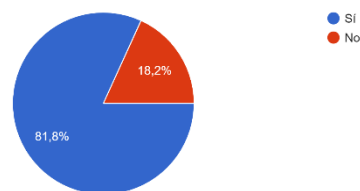
13. ¿Te gustaría tener más información acerca del ciclo menstrual?

22 respuestas



14. ¿Considera necesario hablar de la menstruación de manera más pública?

22 respuestas

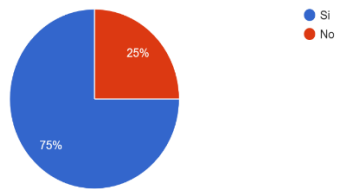


¿Porqué?

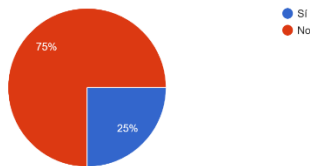
22 respuestas

- A veces da miedo preguntar y se considera vergonzoso
- Porque eso es de uno y para algunas personas es vergonzoso
- Es algo normal en todas las mujeres así que no deberíamos sentirnos apenadas por ello
- A veces para nosotras es algo incómodo hablar del tema con un hombre sabiendo que es algo normal
- Porque en casa mucha veces no se habla de eso, hay niñas que les llega y no saben que es y se puede preocupar
- Siento que es bueno hablar así la gente lo ve normal lo que es
- Debemos eliminar esas barreras que existen frente a este tema, además es muy importante informarnos de manera general
- Porque aún es considerado tabú y a muchas mujeres les causa inseguridad
- Es necesario indagar sobre la menstruación ya que es un tema normal ante la sociedad, para prevenir alguna enfermedad
- Se libera la vergüenza que tiene cada vez que llega
- Para que no lo vean como algo "raro" y que no sea un estado
- Porque la menstruación es algo muy normal que nos llega a todas las mujeres y debería hablarse del tema sin tabúes y con normalidad
- Porque es algo normal y no debería de tenerse vergüenza de hablar de eso
- Porque esto es de cada mujer y ella es libre de que hace o quiere saber con un especialista
- Si, porque muchas veces no estamos lo suficientemente informados por pena a preguntar
- Porque la gente cree que es motivo de vergüenza y lo ven como algo malo

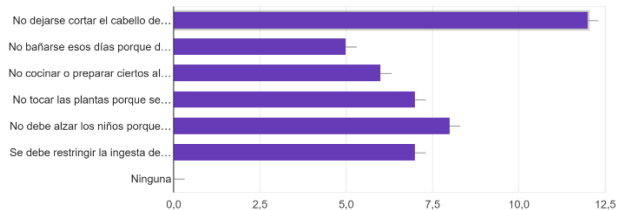
¿Considera que dentro de su contexto la menstruación es vista como un tabú?
12 respuestas



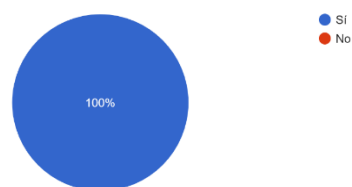
¿Considera que tiene el suficiente conocimiento acerca de todos los factores involucrados en el ciclo menstrual?
12 respuestas



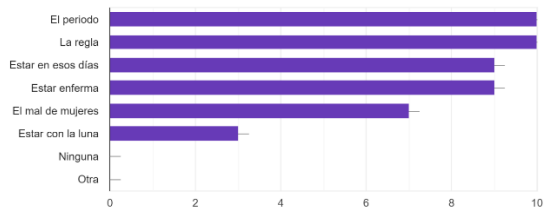
¿Cual de las siguientes creencias populares a escuchado dentro de su contexto?
12 respuestas



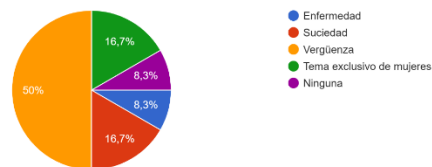
¿Considera necesario abordar el tema de la menstruación de abierta?
12 respuestas



¿Cual de las siguientes expresiones para referirse a la menstruación utiliza o a escuchado?
12 respuestas

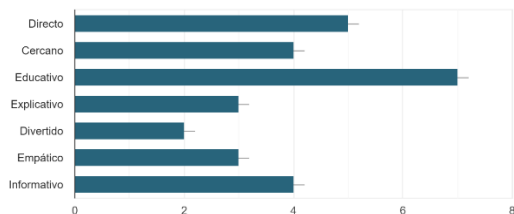


¿Con cual de las siguientes palabras asocia con la menstruación?
12 respuestas

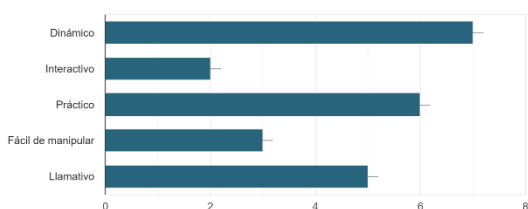


Anexo 2: Encuesta características del producto

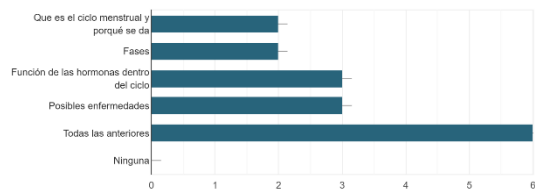
¿En que tono de comunicación consideras que es más apropiado abordar la temática menstrual?
7 respuestas



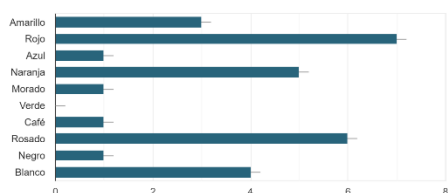
¿Cuales características consideras que debe tener un producto que aborde el tema del ciclo menstrual?
7 respuestas



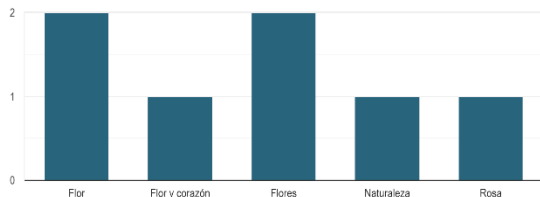
¿Que clase de contenidos o información te gustaría conocer más acerca de la menstruación?
7 respuestas



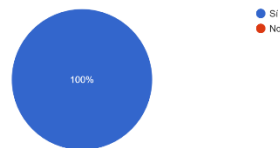
¿Cuales de los siguientes colores consideras que es más adecuado para representar la temática menstrual?
7 respuestas



Escribe con cuál elemento o símbolo relacionas lo femenino:
7 respuestas



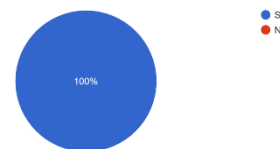
¿Crees que es importante contar con una herramienta por medio de la cual se lleve un registro y control de los cambios durante el ciclo?
7 respuestas



¿Porqué?
7 respuestas

- Porque con una herramienta para registrar los cambios de la menstruación se puede tener información sobre nuestra propia menstruación
- Si porque si se tiene un registro del ciclo se puede llegar a estar pendiente de los cambios que pueden suceder
- Así es posible de llegar a detectar todos los cambios que tenemos cada mujer en nuestro ciclo
- Si usamos una herramienta que facilite el proceso para que podamos registrar nuestros cambios y conocer nuestro cuerpo
- Para conocer nuestros cambios y nuestro ciclo
- Si para poder tener un control de lo que nos sucede y poder evidenciar si hay algo fuera de lo común
- Es importante porque con una herramienta de registro podemos tener más conocimiento de nuestro cuerpo y de la menstruación

¿Consideras que es importante tener un producto que aborda distintos contenidos de la temática menstrual?
7 respuestas



¿Porqué?
7 respuestas

- Porque podemos aprender más acerca de este tema y estar al pendiente de los cambios del ciclo
- Es importante poder contar con información acerca de este proceso natural para poder tener más conocimiento de si misma
- Porque podemos conocer acerca de algunas cosas que no se tienen en cuenta o que no tenemos conocimiento
- Es importante tener información general del tema
- Para poder hablar más del tema, y tener información
- Si, para poder conocer más de lo que pasa en nuestro propio cuerpo, estar más informadas y poder hablar más del tema
- Si, pues hoy en día aun hay desinformación acerca del tema

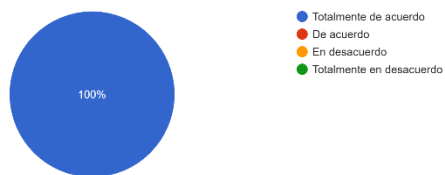
Escribe cuales efectos positivos has notado durante tu ciclo menstrual:
7 respuestas

- Me siento más alegre y es un momento en el que me puedo conocer más
- Durante algunos días la piel se pone más bonita, y me siento más feliz
- La menstruación significa que mi cuerpo está sano y funciona bien
- Si llega la menstruación significa que mi cuerpo funciona correctamente, además a veces me siento más activa
- Algunos días noto la piel más bonita, me siento más segura de mi
- Algunos días me siento con energía y más alegre
- Yo veo la menstruación como señal de que estoy sana

Anexo 3: Encuesta Testeo de Producto

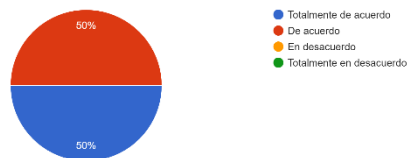
La información que se presenta se muestra de forma clara y entendible.

6 respuestas



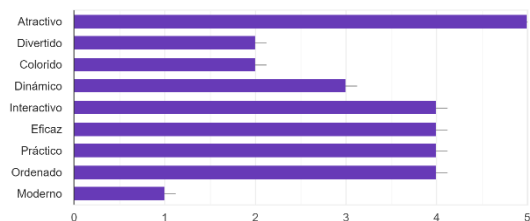
Consideras que el formato en el que se presenta el producto es adecuado para la información expuesta

6 respuestas



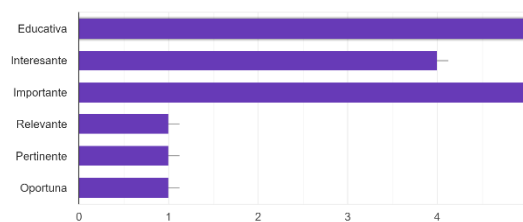
Con cual de los siguientes adjetivos definirías el producto mostrado:

6 respuestas



Con cual de los siguientes adjetivos definirías la información que se presenta

6 respuestas



Escribe tu opinión general del producto

6 respuestas

Es un producto bien elaborado que contiene información que puede llegar a desconocerse muchas veces y es una buena forma de exponerla

Presenta la información de una forma creativa y dinámica, proporcionando curiosidades o temas de los cuales no conocía

Es grato tener más información sobre nuestra menstruación y poder hablar sin tabú

Me encanto, algo muy informativo y atractivo

Es importante e interesante y muy informativo

Super práctico, un diseño muy bonito y con información importante

