



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS SOCIALES
CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

TEMA:

“Los mitos de la menstruación y condiciones de vida de las mujeres”

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

AUTOR:

Segura Amaluisa Cristina del Rocío

TUTOR:

Dra. Pino Loza Eulalia Dolores

Ambato-Ecuador

2022

APROBACIÓN DEL TUTOR

En calidad de Tutor del Trabajo de Integración Curricular titulado: “**LOS MITOS DE LA MENSTRUACIÓN Y CONDICIONES DE VIDA DE LAS MUJERES**”, de la Srta. **CRISTINA DEL ROCÍO SEGURA AMALUISA**, egresada de la Carrera de Trabajo Social de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato, certifico que dicho trabajo se encuentra concluido y reúne los requisitos necesarios para ser sometidos a evaluación del Tribunal de Grado que el H. Consejo Directivo de la Facultad designe.

Ambato, 21 de Enero del 2022



Firmado electrónicamente por:
**EULALIA
DOLORES PINO**

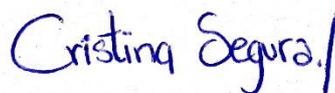
Dra. Eulalia Pino Loza

TUTORA

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios y opiniones emitidos en el presente trabajo de investigación titulado: **LOS MITOS DE LA MENSTRUACIÓN Y CONDICIONES DE VIDA DE LAS MUJERES**, al igual que análisis, ideas, conclusiones, recomendaciones y propuesta a excepción de las citas bibliográficas son responsabilidad de la autora.

Ambato, 21 de enero del 2022

A handwritten signature in blue ink that reads "Cristina Segura." The signature is written in a cursive style.

Segura Amaluisa Cristina Del Rocío

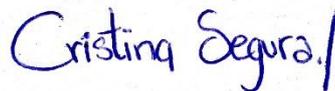
CC.1805191291

Autora

DERECHOS DE LA AUTORA

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de uso del presente trabajo de investigación, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación. Cedo los derechos patrimoniales de mi trabajo de investigación como fines de difusión pública; aparte apruebo la reproducción de este trabajo de investigación dentro de las regularidades de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no represente ningún tipo de ganancia económica.

Ambato, 21 de Enero del 2022

A handwritten signature in blue ink that reads "Cristina Segura." followed by a vertical line.

Segura Amaluisa Cristina Del Rocío

CC.1805191291

Autora

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Los miembros del Tribunal de Grado Aprueban el Trabajo de Investigación con el tema: “LOS MITOS DE LA MENSTRUACIÓN Y CONDICIONES DE VIDA DE LAS MUJERES”, presentado por la estudiante Cristina del Rocío Segura Amaluisa, de conformidad con el Reglamento de Grado para la obtención del Título de Tercer Nivel de la Universidad Técnica de Ambato.

Ambatodedel 2022

Para constancia firma:

.....
Presidente del Tribunal

.....
Miembro del Tribunal

.....
Miembro del Tribunal

DEDICATORIA

A mis padres, por siempre estar para mí y apoyar cada una de mis decisiones respecto a mi vida y mis estudios. Su presencia y soporte me han ayudado a mejorar como persona y a tener muchos de los mejores momentos en mi vida.

A mi abuelito Antonio, que a pesar de que ahora no está con nosotros sigue siendo una de las personas más importantes en mi vida, pues sin palabras me enseñó el valor del amor incondicional pues siempre fue como mi padre.

A mi abuelita Carmita, que a pesar de las circunstancias ha tratado siempre de darme ánimo para seguir adelante y en este último proceso ha estado muy cerca de mí.

Cristina Segura

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
DERECHOS DE LA AUTORA	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	v
DEDICATORIA	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS	vii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	xi
RESUMEN EJECUTIVO	xii
ABSTRACT	xiii
CÁPITULO I.- MARCO TEÓRICO	1
1.1 Antecedentes Investigativos	1
Situación Problemática	1
Problema Científico	6
Delimitación del Problema	6
Investigaciones Previas	6
Desarrollo Teórico	10
Definición de Mito	10
Menstruación	10
Suciedad	11
Debilidad	12
Enfermedad	12
Prejuicios	12
Odio	13
Apego	13
Rumores	13
Nivelación	14
Acentuación	14
Asimilación	14
Tabú	14
Prohibición	15
Fecundidad	15
Importancia la menstruación	15
Rol de la Maternidad	16

Sistema de Creencias	17
Cultura	18
Cambios Físicos	20
Cambios Emocionales	20
Cambios Biológicos	21
La menstruación como Tabú	21
Entorno Escolar	22
Grupo de Iguales	22
Entorno Familiar	22
Impacto en la Salud	23
Discriminación.....	23
Desigualdad	24
Género.....	24
Conductas	25
Convivencia conyugal	25
Condiciones de vida	26
Bienestar General.....	26
Bienestar Social	26
Calidad de Vida.....	27
Nivel de Vida	27
Servicios	27
Alimentación.....	28
Bienestar Emocional	29
Satisfacción	29
Autoconocimiento	29
Ausencia de Estrés	30
Relaciones Interpersonales.....	30
Bienestar Material	30
Estatus económico.....	31
Empleo	31
Vivienda	32
Desarrollo Personal.....	32
Educación.....	32
Competencia Personal	33
Bienestar físico	33
Salud.....	33
Atención Sanitaria	34
Ocio.....	34

Autodeterminación	34
Autonomía	35
Metas y Valores	35
Inclusión Social	35
Integración y participación	36
Roles comunitarios	36
Apoyos Sociales	36
Derechos	37
Derechos Humanos	37
Derechos Legales	38
Comparaciones Sociales	38
Motivación	39
Estrategias de Afrontamiento	40
1.2 Objetivos (Descripción del cumplimiento de objetivos).....	41
CAPÍTULO II.- METODOLOGÍA	42
2.1 Materiales.....	42
2.2 Métodos (Descripción de la aplicación de la metodología, de acuerdo a la metodología establecida en el proyecto de titulación).	42
Enfoque	42
Nivel	43
Métodos	44
Población	45
3.1 Análisis y discusión de los resultados. (En correspondencia con la metodología utilizada).	46
Análisis e interpretación de Datos Cuantitativos	46
Interpretación de Datos Cualitativos	86
3.2 Verificación de hipótesis (Según el proyecto de titulación aprobado).....	119
CAPITULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	120
4.1 Conclusiones (una por cada objetivo obligatorio, de ser caso se pueden adicionar más)	120
4.2 Recomendaciones (opcional)	121
Bibliografía	123
Anexos	135
Anexo 1: Árbol de Problemas	135
Anexo 2: Constelación de Ideas	136
Anexo 3: Matriz Operacionalización de Variables	138
Anexo 4: Cuestionario R.E.G.L.A.R	147
Anexo 5: Entrevista Semi-Estructurada	153

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad.....	47
Tabla 2.- Religión.....	48
Tabla 3.- Ocupación	49
Tabla 4.- Nivel de escolaridad.....	49
Tabla 5.- Recursos Económicos	50
Tabla 6.- Conocimiento de Productos Menstruales	51
Tabla 7.- Uso de Productos Menstruales.....	60
Tabla 8.- Facilidad de Encontrar Productos Menstruales	62
Tabla 9.- Accesibilidad Económica	65
Tabla 10.- Conocimiento de Medicación	67
Tabla 11.- Uso de Medicación	68
Tabla 12.- Facilidad de Encontrar Medicación	69
Tabla 13.- Accesibilidad Económica para Medicación.....	70
Tabla 14.- Tomar Medicación.....	71
Tabla 15.- Ha asistido a Consulta Ginecológica	73
Tabla 16.- Relación Edad y Consulta Ginecológica	74
Tabla 17.- Cuenta con Lugares en Buenas Condiciones	75
Tabla 18.- ¿Quién te Informó sobre la Menstruación?.....	76
Tabla 19.- ¿Cuándo?	78
Tabla 20.- Afirmaciones.....	79
Tabla 21.- Mitos Comunes	82
Tabla 22.- Matriz Operacionalización de Variables: Variable Independiente	138
Tabla 23.-Matriz de Operacionalización de Variables: Variable Dependiente.....	142

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1.- Edad	48
Ilustración 2.- Religión.....	48
Ilustración 3.- Ocupación	49
Ilustración 4.- Nivel de escolaridad.....	50
Ilustración 5.- Recursos Económicos	50
Ilustración 6.- Conocimiento de Productos Menstruales	53
Ilustración 7.- Uso de Productos Menstruales.....	61
Ilustración 8.- Facilidad de Encontrar Productos Menstruales	64
Ilustración 9.- Accesibilidad Económica	66
Ilustración 10.- Conocimiento de Medicación	67
Ilustración 11.- Uso de Medicación	68
Ilustración 12.- Facilidad de Encontrar Medicación	69
Ilustración 13.- Accesibilidad Económica para Medicación.....	70
Ilustración 14.- Tomar Medicación	72
Ilustración 15. Ha asistido a Consulta Ginecológica.....	73
Ilustración 16.- Relación Edad y Consulta Ginecológica	74
Ilustración 17.- Cuenta con Lugares en Buenas Condiciones.....	75
Ilustración 18.- ¿Quién te Informó sobre la Menstruación?.....	77
Ilustración 19.- ¿Cuándo?	78
Ilustración 20.- Afirmaciones.....	80
Ilustración 21.- Mitos Comunes	83
Ilustración 22.- Árbol de Problemas	135
Ilustración 23.- Constelación de Ideas: Variable Independiente.....	136
Ilustración 24.- Constelación de ideas: Variable Dependiente	137

RESUMEN EJECUTIVO

La menstruación como sabemos es un evento natural, compuesto por cambios en el sistema reproductivo de la mujer preparándola para un posible embarazo, a través del tiempo como seres humanos hemos ido creando distintas actitudes con respecto a este tema, las mismas que han ido desencadenándose como mitos, viendo así a la menstruación como algo vergonzoso esto, lo provoca la sociedad actual al estar impregnada de mitos que estigmatizan el tema. Por lo que para esta investigación es importante trabajar con una metodología mixta, es decir, centrarnos en dos tipos de enfoques, el cuantitativo y cualitativo para así, obtener resultados más exactos, mientras que la línea de investigación trabajada será la de exclusión e integración social, desde la perspectiva del Trabajo Social, conoceremos más a fondo cuales son los mitos de la menstruación y que es lo que los mismos provocan. Se conoce que esto sucede por la falta de conocimiento que se tiene, bajos niveles de asertividad, entre otras razones. La menstruación relacionada con las condiciones de vida de las mujeres nos muestra un lado del tema del que casi no se habla, como el escaso acceso a insumos menstruales nos muestra lo difícil que es conseguir pasar por una menstruación digna, por esto es importante que se hable del tema abiertamente tanto en escuelas como dentro de la familia, para así dejar de lado los tabúes, el silencio y la vergüenza.

Palabras Clave: Menstruación, Mitos, Condiciones de Vida, Mujeres, Tabú.

ABSTRACT

Menstruation, as we know, is a natural event, made up of changes in the woman's reproductive system preparing her for a possible pregnancy, over time as human beings we have been creating different attitudes regarding this issue, the same ones that have been triggered as myths, thus seeing menstruation as something shameful, this is caused by today's society as it is impregnated with myths that stigmatize the subject. Therefore, for this research it is important to work with a mixed methodology, that is, to focus on two types of approaches, quantitative and qualitative, in order to obtain more accurate results, while the line of research worked on will be exclusion and social integration. , from the perspective of Social Work, we will learn more about what the myths of menstruation are and what they cause. It is known that this happens due to lack of knowledge, low levels of assertiveness, among other reasons. Menstruation related to women's living conditions shows us a side of the issue that is hardly talked about, as the scarce access to menstrual supplies shows us how difficult it is to go through a decent menstruation, for this reason it is important that talk about it openly both in schools and within the family, in order to put aside taboos, silence and shame.

Key Words: Menstruation, Myths, Living Conditions, Women, Taboo.

CÁPITULO I.- MARCO TEÓRICO

1.1 Antecedentes Investigativos

Situación Problemática

Según estadísticas proporcionadas por (UNICEF, 2020) el 48% de jóvenes ven a la menstruación como una enfermedad. Además de ser casi imposible acceder a tampones ya que se considera una amenaza a la virginidad de las chicas, por otro lado, en Japón las mujeres no pueden ejercer la profesión “Itamae” (Chef de Sushi). Sostienen que, debido al ciclo menstrual, las mujeres tienen un desequilibrio en su sentido del gusto, por lo que no calificarían para este puesto.

(Flores, 2019) manifiesta que los precios de los insumos menstruales son bastante elevados, y que además en las escuelas, dos de cada cinco niñas pierden cinco días al mes al no contar con instalaciones adecuadas. Y esto, teniendo en cuenta que alrededor de 300 millones de mujeres y niñas menstrúan actualmente. En la mayoría de las sociedades se ve a las mujeres como sucias, cuando le llega a la menstruación por lo que es uno de los tabúes más comunes.

(Marino, 2019) declara, que en los distintos países existe una variación con respecto a los porcentajes del impuesto aplicado a insumos menstruales, en España por ejemplo es del 4% en Estados Unidos varía desde el 4% hasta el 9% mientras que Argentina tiene el 21% . Sin embargo, el problema real es la desinformación que existe acerca del tema ya que, con el paso del tiempo se ha ido promoviendo una idea errónea, y desencadena generando un impacto negativo en el correcto desarrollo de las mujeres en todo el mundo, por lo que se considera que es necesario implementar políticas de saneamiento, acompañándolas de información acerca de cómo funciona el cuerpo de las mujeres, para que deje de ser visto como algo sucio.

(Monje, 2015) Plantea que existe una gran variedad de factores que afectan la manera en la que las mujeres y niñas son tratadas durante la menstruación. El aislamiento de la vida pública se debe a que en muchos países del **mundo** ven a la menstruación como si fuera algo sucio, existen varias restricciones culturales respecto a esto, según investigaciones se encontró que además de aislarlas se refuerza la idea de que las mujeres tienen menos derecho a usar espacios públicos y por ende no participan vivamente en la vida pública.

Mujeres y niñas se ven obligadas a usar trapos o papel durante la menstruación, esto, aparte de amenazar con su salud provocando infecciones, también tiene como consecuencia que se queden encerradas en su casa, por lo que, a las mujeres, las suelen obligar a renunciar a horas de trabajo al ausentarse, lo que las pone en desventaja. (UNFPA, 2021)

(Moreno, 2021) postula que el uso de insumos menstruales es algo básico, pero que lamentablemente no todas las mujeres pueden acceder a estos, por lo que las toallas higiénicas y tampones solo están disponibles para mujeres de clase media y alta, por lo que se manifiesta que si estos productos estuvieran al alcance de todas podría existir una mejor educación acerca de la menstruación.

(Jha, 2014) manifiesta que a nivel global, con un estudio reciente se pudo comprobar que el 75% de las mujeres que viven en ciudades, compran los productos envueltos en bolsas oscuras para que no vean que es por la menstruación, y que es muy raro que le pidan a algún familiar de sexo masculino que les compre toallas sanitarias, lo peor de todo, es que aunque las niñas crezcan en un ambiente femenino, no se sienten cómodas de hablar acerca de algo como la menstruación. En ambientes rurales es aún más difícil, ya que, la mayoría adolecen por el desabastecimiento de agua y por eso es común que piensen que la menstruación las hace sucias, es por eso por lo que se ha comprobado que una de cada cinco niñas abandona la escuela por la menstruación.

El autor señala que existe un gran impacto en lo que se refiere a tabúes menstruales, que son bastante típicos y suelen tener cambios importantes en como manejamos lo que ocurre con nuestro cuerpo, pero, aunque estos tabúes sean universales, existen unos que, si han ido cambiando con el paso del tiempo, y que en distintas comunidades ven a la menstruación como algo positivo, por lo que las mujeres en esos espacio tienen oportunidades de sobresalir y así alcanzar la igualdad. (Druet, 2021)

En **Latinoamérica** existe gran cantidad de información acerca de cómo la menstruación ha afectado el estilo de vida de varias mujeres, (Plan International, 2021) analiza que en la región de América Latina y el Caribe se tiene un costo promedio para las toallas higiénicas, esto causa que exista vulnerabilidad y si la mujer se encuentra en situación de calle se tiene que escoger entre comida o poder adquirir las toallas sanitarias, por lo que la pobreza es una de las causas más comunes para el difícil acceso a suministros menstruales, además de que en muchos países no le dan mucha importancia a la higiene menstrual, lo que causa que las mujeres estén expuestas a más peligro. Se identifica los principales tabúes que señalan erróneamente a lo que es realmente la menstruación ya que lo manifiestan de manera en la que las mujeres deberían sentir vergüenza de eso, e insinuaban que las niñas y adolescentes que pasaban por esto no podían realizar distintas actividades.

Se plantea que la pobreza menstrual es algo bastante común pero que de todos modos es algo de lo que no se habla mucho, indica que los suministros necesarios no siempre están al alcance de todas las mujeres, por eso es importante discutir los problemas generados por la ignorancia acerca del tema y así lograr entender la importancia que tiene la menstruación además de que menciona que, gracias a los tabúes que existen sobre la menstruación existe una gran problemática que afecta a las niñas y adolescentes en toda América Latina, ya que, al sentirse avergonzadas de lo que les pasa, perjudican su salud y no siempre se está al alcance de los suministros necesarios para atravesar la misma. (EFEMINISTA, 2021)

(El Mostrador, 2021) expresa que, existen altos impuestos en los tampones y compresas eso es un gran problema ya que, no todas tienen el acceso a ellos, además de que los falsos mitos sobre el sangrado menstrual en Latinoamérica son bastante comunes, ya que, la regla no está normalizada aún, y eso hace que se vulneren derechos como la educación y el trabajo.

(Basantes, 2020) Argumenta que, aunque hayamos avanzado un poco en **Ecuador**, la menstruación aún no es incluida en las discusiones de gobierno, escuelas y familias. Y que vivir este proceso no es nada fácil porque todo el cuerpo cambia, y es peor aun cuando no se tiene acceso, ya sea a la información y recursos necesarios.

(Sanmartín Rodríguez, 2021) manifiesta que el factor económico es uno de los esenciales para que las mujeres puedan o no acceder a tener una salud menstrual óptima, por lo que, al no tener acceso a esto, tengan que recurrir a opciones no tan salubres y esto provoca que tengan más riesgos de contraer infecciones.

Se afirma que deberíamos normalizar la menstruación para así llegar a combatir los distintos mitos que se han ido dando con el paso del tiempo, en pleno siglo XXI aún se ve a la menstruación como una enfermedad, por lo que aprender sobre el tema es indispensable para mejorar como sociedad, al ayudarnos entre nosotras estamos también creando conciencia para involucrar en el tema a los hombres, y así poder generar una verdadera discusión acerca de esta problemática que engloba a millones de mujeres alrededor del mundo. (Softys, 2021)

(Heredia, 2021) afirma que en Ecuador ya se presentó un proyecto que ayudará a tener opciones más económicas y saludables, por lo que se presentó la copa menstrual, se brinda información acerca de cómo utilizarla y se desmienten creencias acerca de lo que puede provocar su uso. Se plantea que es una herramienta bastante útil y económica y que además es agradable con el ambiente.

(Mendoza, 2021) Sostiene que en nuestro país el tema de la salud y la higiene menstrual es muy importante, y que es importante que todas las mujeres tengan acceso a los distintos artículos necesarios, y de buena calidad para así satisfacer las necesidades y tengan acceso a distintas opciones para mejorar su higiene ya sea en centros educativos, centros de privación de libertad o subcentros de salud.

(El Universo, 2021) señala que la desigualdad social que tenemos en el país hace que las niñas que no cuentan con los ingresos necesarios tengan que acudir a recursos que no son adecuados para su salud y así su vida se ve afectada en su diario vivir, y un ejemplo claro es que cuando están menstruando dejan de ir a la escuela por lo que existe una desventaja con relación a los niños.

Se menciona que, más de la mitad de las escuelas en el país no cuenta con suficientes instalaciones sanitarias para las estudiantes o sus enseñantes; y en caso de que haya alguna, está el limitado ya que, no siempre son prácticos ni salubres, generalmente varía por los recursos que faltan, como el agua. (Winkler, 2019)

Problema Científico

¿Cómo influyen los mitos de la menstruación en las condiciones de vida de las mujeres?

Delimitación del Problema

Línea de investigación: Exclusión e integración social

Área: Social

Aspectos: Desinformación,

Lugar: Ecuador

Temporalidad: Octubre 2021-Febrero 2022

Unidades de Observación: Mujeres

Investigaciones Previas

A continuación, se presentan varias investigaciones relacionadas con el tema de investigación y que aportan al desarrollo de esta.

La investigación de (Nicoletti, 2021) titulada: “La Higiene Menstrual como un derecho” tuvo como objetivo principal visibilizar el tema con educación sexual agregando que en muchos países no cuentan con los derechos básicos como son la salud y la educación, se indicó que en México: 4 de cada 10 mujeres viven en situación de pobreza y que el 36% no tiene suministro de agua diariamente. Y que ese era un ejemplo claro de la necesidad urgente de tener un libre acceso a productos sanitarios. Finalmente, en la investigación se dio respuestas sobre el cuidado de la salud menstrual y como esta tiene relación directa con los derechos humanos.

Esta investigación aporta significativa a la nuestra porque nos muestra como la salud menstrual entra en nuestros derechos que deben ser cumplidos, además se

muestra estadísticas para dar a conocer la realidad de las mujeres respecto al acceso a insumos y salud menstruales digna.

En el artículo publicado por (Sepúlveda & de Albuquerque, 2021) titulada: “¡Paremos ya la pobreza menstrual!” analizan lo difícil que es que todas las mujeres tengan acceso a insumos menstruales cada mes, indican que es una gran problemática pero que la mayoría no la toma muy en cuenta, algo bastante errado ya que esto impide que las adolescentes no alcancen su máximo potencial en lo que tiene que ver con trabajo y dinero.

Este artículo es importante en la investigación porque nos muestra la realidad que nos rodea, y a la vez nos muestra soluciones prácticas para poder empezar a visibilizar el problema y así combatir el mismo por completo.

En la investigación de (Martín, 2020) titulada: “Compresas de contrabando, sangre y dolor: tabúes y anécdotas de la menstruación” se van recopilando distintos relatos acerca de la menstruación, cómo fue su primera experiencia y como lo afrontaron respecto a los distintos tabúes con los que crecieron en sus familias y como hoy en día han sido abolidos, pero no por completo. Finaliza con un mensaje bastante importante acerca de que debería normalizarse la menstruación ya que, no es solo cosas de mujeres.

Este artículo brinda mucha información para la investigación porque nos muestra la realidad de las mujeres vista desde su vida, y es importante porque nos enseña lo importante que es el estar informadas acerca del tema, y que no debería ser motivo de vergüenza hablar de ello.

En la investigación realizada por (Ugón, 2019) la cual se titula: “El tabú de la menstruación; símbolo de la represión sexual femenina” se trata la relación entre los distintos aspectos ya sean sociales, psíquicos y físicos que existen respecto al tabú de la menstruación. Se concluye con un cambio de perspectiva sobre lo que es realmente la menstruación y la toma de acciones acerca de dar un paso más hacia el empoderamiento femenino.

La investigación es bastante significativa por que relaciona cada aspecto que poseemos y lo asocia con la menstruación, así se da a conocer el verdadero significado de la menstruación y nos ayuda a ver desde otra perspectiva todo lo relacionado con el tema.

En la investigación de **Castillo & Jarrín** (2018) titulada: “Impacto social y cultural de la menstruación en Ecuador” se enfocó en cambiar la perspectiva sobre la educación sexual en jóvenes y adultos para tratarla sin tabúes, se crearon talleres donde finalmente para tratar este tema se implementó una campaña en donde se realizaron capacitaciones, actividades e interacción medios digitales.

Finalmente, esta investigación aportó significativamente al proyecto pues se revela que más personas conocen de este tema, lo cual es de vital importancia en nuestros tiempos, y gracias a las actividades y campañas realizadas se pudo notar un cambio en el pensamiento de la gente que participó.

En el informe de (Heller, 2016) titulado “Higiene Menstrual y los derechos humanos al agua y el saneamiento” se formularon distintas recomendaciones acerca de los estereotipos que se han ido creando con el paso del tiempo, y como esto ha afectado a los distintos modelos intrafamiliares, atendiendo a las necesidades materiales de las mujeres mejorando el acceso a productos menstruales asequibles.

Este informe aporta bastante a este proyecto pues formula intervenciones sensibles a las cuestiones de género que dan prioridad a la satisfacción de las necesidades específicas de las mujeres y al tratar el tema específico de los insumos menstruales da una nueva opción a las mujeres que no siempre pueden acceder a estos.

En el artículo realizado por (Botello Hermosa & Casado Mejía, 2015) titulado: “Miedos y temores relacionados con la menstruación: Estudio cualitativo desde la perspectiva de género” se analizaron los distintos tabúes que existen de la menstruación en distintas generaciones y como es importante la información acerca del tema. Finalmente se realiza la falta de conocimientos acerca del tema.

Este artículo tiene un aporte bastante significativo en la investigación porque nos ofrece más información acerca del conocimiento que debemos tener sobre el tema y cuáles serían los efectos perjudiciales para la salud si tenemos presentes las falsas creencias acerca de la menstruación.

En la investigación realizada por (Sosa, Lerner, & Erviti, 2014) titulada: “Civildad menstrual y género en mujeres mexicanas: un estudio de caso en el estado de Morelos” analiza el rol que tiene la menstruación en la vida de las niñas y adolescentes, además de que el normalizar la menstruación ayudaría a la percepción que las mujeres tienen de sus cuerpos. Finalmente muestra los distintos condicionantes que se presentan en la sociedad y que desencadenan en desigualdad de género.

La investigación realizada nos da a conocer la importancia de la menstruación en la vida de las mujeres, nos ayuda a normalizar el tema para que así sea tratado adecuadamente para así lograr una igualdad de género.

Desarrollo Teórico

Primer Variable

Definición de Mito

El autor (Raffino, 2020) nos manifiesta que a pesar de que los mitos no son hechos, suelen ser válidos para distintas culturas por lo que llegan a transmitir valores, y eso hace que las generaciones futuras no desechen la identidad cultural impuesta, en este caso nos centramos en los mitos que se han ido generando con el tiempo acerca de la menstruación.

Se indica que el mito no es una verdad en sí, es más una creación y tiene explicación, de cuál es su origen, por lo tanto, no se puede comprobar, esto hace que sea algo incierto, y con respecto a la menstruación podemos nombrar mitos bastantes comunes. (Eliade, 1986)

El autor (Cassirer, 1993) señala que su enfoque está visto desde un punto de vista antropológico, y que para llegar a comprender lo que es realmente el mito se debe partir del concepto de rito, que es un concepto más profundo, ya que varias investigaciones han demostrado que es un elemento clave para la existencia y explicación del mito.

Menstruación

La menstruación es el sangrado que forma parte del ciclo menstrual natural de la mujer, cuando su cuerpo se prepara para un posible embarazo, esta definición que

nos brinda (MedlinePlus, 2019) acerca de lo que es menstruación es bastante útil porque nos explica detalladamente el proceso que las mujeres atraviesan cada mes, siempre teniendo en cuenta un posible embarazo, de no ser así el útero es desprendido y esa es la sangre que sale del cuerpo.

La autora (Andreoni, 2014) manifiesta que es bastante importante conocer el concepto de ciclo menstrual, el cual es definido como movimientos en el cuerpo de la mujer, explica que el ciclo menstrual tiene varios cambios ya sean físicos u hormonales, y así llega a la conclusión de que el periodo normal comprende veinte y ocho días pero que generalmente varía por el tipo de dieta, cuerpo, que posee cada mujer.

Suciedad

Se analiza que el mito de que la menstruación es algo sucio ha venido desde tiempos bastante antiguos, a lo que la autora nos manifiesta como bien se sabe cuándo la menstruación llega que dependiendo de si la mujer es regular o no, es sin previo aviso, por lo que puede a veces ensuciar la ropa, pero no posee ningún tipo de bacteria como se suele creer, además manifiesta que la orina puede llegar a contener más bacterias y que de hecho el sangrado menstrual se encarga de mantener un ambiente óptimo para el cérvix. (Carrillo, 2019)

(UNICEF, 2020) expresa que gracias a que siempre se ha visto a la menstruación como algo sucio, en algunos países las niñas y mujeres son aisladas cuando su periodo llega y que para desmentir este mito solo se debe investigar a fondo para entender que es algo normal y que tener un periodo regular es signo de buena salud, y que tal vez en nuestro medio no es tan visible pero que en países más lejanos a las mujeres las obligan a buscar otro lugar donde dormir mientras les llega la menstruación o suelen diseñar cabañas específicamente para tenerlas separadas de la gente.

Debilidad

El autor enfatiza la debilidad como una característica que nos deja expuestos ante la sociedad, es decir, algo que nos hace ver débiles y que no todos lo toman como algo normal, es un mito bastante común en lo que tiene que ver con menstruación ya que, hace ver a la mujer como un ser vulnerable. (Bertran, 2018)

Como lo hace notar el autor la menstruación no siempre causa debilidad, o por lo menos no en todos los casos, es un mito bastante común y se ha demostrado que se pueden hacer distintas que tienen que ver con la fuerza que poseen las mujeres en su periodo. (Wood, 2018)

Enfermedad

Desde el punto de vista de la autora alrededor de todo el mundo existen mitos acerca de la menstruación, y este es uno de los más comunes, en países lejanos ven a la menstruación como algo impuro y aún con los avances en todo sentido, esto aún no se ha normalizado. (Maestre, 2019)

Prejuicios

La autora (Letzen, 2021) expresa que rechaza las falsas creencias y los prejuicios impuestos por la sociedad, en los que se cree que la menstruación es algo sucio o un castigo divino, también visto como una enfermedad, indica que el crear grupos ayuda bastante para poder apoyarse en comunidad y salir a la calle a manifestarse.

Odio

(Pérez O. , 2020) explica que el odio no es un sentimiento sino más bien es una emoción la cual tiene como objetivo causar mal, ya sea a una persona, animal u objeto. Generalmente es permanente, siempre va creciendo, empieza como envidia, o resentimiento y poco a poco se va convirtiendo en odio. Al ser una emoción negativa provoca malestar por un bien ajeno.

Apego

La autora afirma que el apego nace de la ignorancia y como consecuencia esta nos dirige hacia el odio, también que no nos apegamos a algo por amor, sino por nuestro ego, esto hace que consideremos eso algo indispensable cuando en realidad no lo es, y como el ser humano está en constante cambio hace que el apego se vea como algo absurdo, por lo que llega a ser algo irracional y nos lleva al sufrimiento. (Sánchez, 2019)

Rumores

(Peña Villar, 2021) manifiesta que no existe lugar o entorno en el que los rumores no circulen, estos pueden ser ciertos por completo o tener solo una parte verificada, la mayoría de las veces lo que se busca con esparcir rumores es desprestigiar a una persona. Por esta razón se empezaron a realizar experimentos y así pudimos conocer las siguientes leyes de transmisión

(Postman & Allport, 1996) señalan que existen tres leyes y estas son:

Nivelación

En esta se habla de que mientras va recorriendo el rumor, puede irse definiendo y tomando forma pero que de todas formas no lo convierte en real.

Acentuación

Mientras van avanzando, se acentúan distintos detalles del rumor que hacen que el número de detalle aumente.

Asimilación

Se reorganizan y así toman sentido volviéndose rumores con más sentido y por lo tanto más creíbles, es decir, mientras va pasando el rumor, va a ir tomando más forma.

Tabú

(Calvo Shadid, 2011) expresa que, el tabú no es solo una institución, sino que, también es como un sistema muy antiguo que se ha ido extendiendo por siglos en lo que tiene que ver con la humanidad y varía dependiendo del contexto en el que se desarrolle.

Prohibición

(Ucha, 2013) expresa que en algunas culturas la prohibición es impuesta por alguna costumbre social a la que se rigen la mayoría de las personas por lo cual no puede ser ignorada. Por lo tanto, una prohibición es limitar a realizar actividades y así evitar caos entre miembros de una comunidad, pero al no tener los mismos pensamientos, suelen darse problemas.

Fecundidad

(INE, 2019) indica que fecundidad es lo comprendido como un estudio de frecuencia de nacimientos, generalmente es expresada por el promedio de hijos en general que tiene su mujer al terminar con su período fértil, es decir quienes han sobrevivido desde su nacimiento hasta que el período termine.

(Kern Pharma, 2017) plantea que como todos los cuerpos son distintos el período fértil puede variar entre mujeres, generalmente entre cinco días porque es el tiempo que un espermatozoide puede estar vivo, esta información es importante porque alrededor del mundo hay muchas mujeres que buscan quedar embarazadas y no siempre lo logran, por eso deben conocer a perfección cómo funciona su cuerpo y ciclo menstrual.

Importancia la menstruación

(MedlinePlus, 2021) explica que, mes a mes nuestro cuerpo toma un proceso, el que se va preparando para un embarazo, al no darse este, el útero se empieza a desprender y de ahí viene la sangre menstrual. La duración del período en si, es casi normalmente desde los 2 años hasta los 51 en lo que aparece la menopausia, es

importante saber también que es el síndrome premenstrual, que suele conformar un grupo de síntomas que aparezcan antes de la menstruación, el cual conlleva síntomas tanto físicos como emocionales. Por eso es importante tener a la mano información acerca de lo que ocurre con nuestro cuerpo y cuál es la importancia de la menstruación:

La menstruación y su importancia en la educación: Cuando las escuelas cuentan con todos los materiales, instalaciones, e informaciones adecuadas pueden hacer que el proceso por el que pasan las niñas sea más digno, y así se puede contribuir a mejorar la igualdad de género y resultados académicos.

La menstruación y su importancia para los niños y hombres: Al estar rodeados en una sociedad que es la encargada de crear los tabúes acerca de la menstruación, es necesario educar a los niños para que vean esto como algo normal y empiecen a hablar sin miedo ni asco, de esto.

La menstruación y su importancia en la salud: No todas las niñas tienen acceso para poder comprar los distintos insumos menstruales necesarios lo que las lleva a utilizar materiales no tan recomendables ni salubres, como periódicos que son los más comunes y estos también pueden provocar infecciones.

Rol de la Maternidad

(Phrónesis, 2019) manifiesta que, el rol de la maternidad con el paso del tiempo ha ido evolucionando y se han dado cambios bastante radicales gracias a los movimientos que han ido apareciendo referentes a la equidad de género los cuales han sido importantes para darles voz a las mujeres arrancando la idea de que la mujer solo debe aportar con la crianza de sus hijos, alimentos y mantenimiento del hogar, mientras que el rol del hombre era traer dinero para el sustento de la familia.

Por lo tanto, hoy en día la mujer se ha integrado en el campo laboral de una manera impresionante y así ha alzado su voz para poder desempeñarse profesionalmente. Que hayamos tenido avances en lo que tiene que ver con el rol de la mujer no quiere decir que la idea anterior desapareció por completo, ya que, en algunas culturas sigue viéndose presente.

Sistema de Creencias

El sitio web indica que, en muchos países alrededor del **mundo** muchas mujeres son aisladas por menstruar, en lo que tiene que ver con religión tienen prohibido entrar al templo en esos días porque son consideradas impuras. (Reflexiones, 2019)

(Engineer AA, 1987) Agrega que, en la religión musulmana, las mujeres pueden dejar el ayuno mientras están con la menstruación, se revela que en su libro sagrado que es el Sahib Bukhari consideran a la menstruación como una enfermedad, y a las mujeres vistan como impuras por lo que se recomienda que los hombres no se acerquen a ellas hasta que se purifiquen.

De igual forma se ratifica que en la práctica del Purdah, en cuanto llega la primera menstruación las mujeres deben salir a la calle vestidas con un color violeta, lo que indica que se encuentran solteras, además de que después de este ritual, son aisladas incluso de sus familias, hasta que su período termine. (Ahmed, 1992)

El autor (Torres F. , 1958) menciona que en la religión católica se ve a la menstruación como una impureza, o total inmundicia capaz de contagiarse a cualquier persona u objeto que se encuentre en contacto con la mujer menstruante, de hecho, llegó a ser comparada con la gonorrea, y se decía que debería estar aislada por 7 días y sacrificar a dos aves para que se le quite.

Cultura

Las autoras señalan que alrededor del **mundo** existen muchas creencias acerca de la menstruación y de esta se originan distintas desigualdades entre hombres y mujeres, es decir el solo hecho de tener diferencias biológicas ya es razón suficiente para que se den otro tipo de discriminaciones, esto nos da como resultado que la mujer sea excluida de bastantes actividades ya sean comunitarias como dentro de su familia. Por eso, mientras más rápido sea explicado el tema en la niñez, será más normalizado y no será atravesada como una experiencia desagradable, por lo que afirman que la enfermería transcultural forma parte importante en lo que tiene que ver con el papel de la salud en el tema de la menstruación. (Botello Hermosa & Casado Mejía, 2017)

(Buckey T, 1998) expresa que las distintas culturas indígenas alrededor de todo el mundo se ha adoptado la idea de que la menstruación fue causada por la mordida de un animal en el genital de la mujer, y eso originó a los seres humanos.

Se afirma que la mayoría de las creencias bastante antiguas aún se mantienen en las distintas culturas alrededor del mundo, y que es muy difícil que el pensamiento de las personas cambie, ya que, al ser criados con ese juicio, su familia es el pilar fundamental de la educación sexual que reciben, por lo que en sociedad es complicado intentar enseñar más acerca de este tema que es bastante importante para que las niñas conozcan cómo funciona su cuerpo. (Alarcón, 2005)

(Llorente, 2020) Sugiere que en **América Latina** la menstruación sigue siendo un tabú en muchas culturas, que da una imagen de suciedad y vergüenza por lo que, la gente evita hablar de eso, y la mayoría de las niñas no conocían ningún tipo de información acerca de lo que les estaba ocurriendo por primera vez. Existen muchos eufemismos para referirnos a la menstruación, pero lo que es realmente una parte

natural del ciclo de la mujer resulta bastante vergonzoso y raramente se habla de ello.

(Gómez, 2018) revela que Colombia fue el primer país de América Latina que quitó el impuesto existente a las toallas higiénicas y tampones, esta decisión se tomó luego de haber logrado que el impuesto se reduzca del 16% al 5% , se señala también que estos productos son considerados de primera necesidad y al no todas tener acceso a ellos, se debía plantear una solución, esto es importante para brindar condiciones de vida dignas para las mujeres.

Las autoras expresan que la mujer en **Ecuador** ha atravesado un difícil proceso en lo que se refiere a inclusión en los distintos ámbitos ya sean estos culturales, sociales, económicos o políticos, y con estudios realizados respecto al tema se han podido dar distintas soluciones por así decirlo, para visibilizar a la mujer a través de la categoría de género. (Falconí, Castillo, & Jarrín, 2018)

(Alvarado, 2021) indica que con respecto a la cultura que existe en Ecuador en lo que tiene que ver con menstruación sigue considerándose un tema tabú, y al no darle la importancia que se merece, se cae en la ignorancia de creer que no existe un problema respecto a la falta de educación sexual en escuelas y por parte de las familias, el acceso a insumos menstruales, servicios higiénicos dignos y hasta productos para evitar el dolor.

(Córdoba, 1998) manifiesta que a través de los años las mujeres ecuatorianas han ido progresando en lo que respecta a política y otros ámbitos que antes eran liderados por hombres, y aunque es un gran paso, también nos hace falta aprender más acerca de lo que pasa en nuestros cuerpos, y dejar de lados tabúes que han sido impuestos desde hace siglos por la sociedad. Por lo que se menciona que en Ecuador este proceso ha sido más lento a comparación de otros países de Latinoamérica.

Cambios Físicos

En lo que respecta a cambios físicos (Mayo Clinic, 2020) indica que el SPM lo llegan a sufrir la mayoría de las mujeres, cuando se acerca su menstruación, además de que, aunque con el tiempo los cólicos y el dolor durante la menstruación han sido normalizados, no es algo que debamos pasar por alto ya que esto puede suceder por otras razones, en lo que respecta al estrés suele ser más grave en los primeros dos días.

Cambios Emocionales

El Sitio Web agrega que cuando nos referimos a cambios emocionales se muestra más como un desorden de todas las emociones que tenemos dentro, y suelen ser expulsadas de manera abrupta, y por ende siempre queremos tener la razón. (PsicoMaster, 2019)

Además, se manifiesta que, la menstruación produce cambios emocionales que suelen ser bastante fuertes en algunas mujeres y apenas perceptibles en otras, depende de su estado de ánimo, estrés entre otras, también se manifiesta que puede ocurrir aumento de energía como también es posible que se tenga bastante cansancio ya sea físico o emocional. (Veritas, 2019)

(Hashimoto, Joo, Aizawa, & Mesak, 2006) estas autoras señalan que no solo el síndrome premenstrual se hace presente durante el ciclo, que existen más factores, y que todos estos conllevan a permutaciones psicológicas.

Cambios Biológicos

(Zanin, Paez, Correa, & De Bortoli, 2011) Estos autores manifiestan que las hormonas tienen un papel importante en la mayoría de los cambios biológicos que se dan en el cuerpo de la mujer ya que pueden variar demasiado no solo en los días en los que la mujer menstrua si no durante todo su ciclo menstrual.

Estos autores manifiestan un significado de la menstruación desde un punto biológico, lo que detalla las circunstancias del funcionamiento del útero y que es lo que sucede cuando ocurre la menstruación. (Pocock & Richard, 2005)

La menstruación como Tabú

(Druet, 2021) afirma que, los tabúes acerca de la menstruación nos dan a entender que debe ser algo de lo que nos tenemos que avergonzar, reforzando así la idea de que aún no es un tema que está normalizado y no está pronto a hacerlo, lo cual es un gran problema para todas las mujeres que atraviesan por esto.

También se argumenta que, existen muchas carencias en lo que respecta a educación sexual ya que, se empieza a enseñar sobre esto muy tarde, o ni siquiera llega a ser nombrada, ya sea en el hogar o en la institución educativa, esto desencadena en ignorancia acerca del cuerpo y su funcionamiento y el cómo actuar cuando la menstruación llega. (Herrera, 2020)

(Saint Martin, 2020) señala que, al existir normas socioculturales y tabúes nos indican que la menstruación aún causa exclusión y discriminación de mujeres y niñas, y que, aunque no sea visto como un problema grave, ciertamente lo es y que como sociedad deberíamos estar más informados acerca de algo tan natural como la menstruación para que desde niñas se sepa cómo actuar ante esto y el cuerpo no tenga consecuencias negativas.

Entorno Escolar

Se plantea que existen distintos factores para que una niña no pueda acceder a la educación en lo que se refiere a la menstruación, por lo que manifiesta que en la última década el primer período que tiene afecta en gran medida a la educación que recibe. En cuanto a estudios realizados, se encontraron varios efectos negativos, estos nos muestran cuales son las adversidades que enfrentan las niñas mientras pasan por la menstruación en la escuela, que comúnmente se relacionan al dolor físico, esto también interviene en la asistencia ya que, se restringe su participación en distintas actividades escolares. Además de que la falta de productos menstruales dentro de la institución puede dificultar aún más que las niñas acudan a la escuela durante su período. (Wills, 2020)

Grupo de Iguales

Se menciona que, el grupo de iguales es como su nombre lo dice, un grupo de personas con la misma edad, con los mismos gustos, y que pertenecen a un grupo social similar, por lo que de aquí se desglosa un mito bastante común con este grupo que es el de cuando las mujeres viven juntas o conviven juntas mucho tiempo sus períodos tienden a sincronizarse. Es uno de los mitos más comunes ya que, tiene el respaldo de muchas mujeres, pero que hasta el día de hoy no ha podido ser confirmado. (Rudis, 2020)

Entorno Familiar

(Sahuquillo, 2017) sostiene que, en la mayoría de las familias, los padres no le hablan a sus hijos sobre la regla, y esto combinado con la poca educación sexual impartida en escuelas nos lleva a la ignorancia acerca del tema, ya que, generalmente los padres no le dan importancia al tema. Por lo tanto, las niñas crecen

con vergüenza en lo respecta a su período y con los tabúes impuestos por su propia familia.

Impacto en la Salud

(Sandín-Vázquez & Sarría-Santamera, 2008) Nos revela que, este es un proceso multidisciplinar referente a la toma de decisiones y esta se encuentra basada en una combinación de distintas evidencias ya sean estas cualitativas o cuantitativas, lo que desencadena en determinantes económicos que sean perjudiciales para la salud. Por lo que, estas distintas intervenciones tienen un impacto en la salud de las comunidades que están enfocadas de forma global a un nivel estructural basado en las medidas de Salud Pública, por lo que el proceso de toma de decisiones debe ser evaluado previamente para que se haga efectiva.

Discriminación

Según la (Comisión Nacional de los Derechos Humanos, 2012) definen a la discriminación como un fenómeno social que quebranta las libertades y derechos de las personas, es decir, esta se da en las distintas prácticas entre las personas y autoridades, generalmente no es consciente pero así se logra evitar la discriminación y así saber a dónde se debe ir si se da.

(Naciones Unidas, 2017) definen a la discriminación como un tipo de exclusión, restricción o alguna preferencia sea está basada en raza o color lo que se tiene por objeto el menospreciar las condiciones de igualdad que están establecidas al nacer. Por otro lado, el autor (Martínez F. , 2017) plantea que este término tiene dos significados, el primero que tiene más que ver en el contexto de la desigualdad que es relativo a no cumplir con los distintos criterios ya sean de raza, sexo, etc.

Desigualdad

(Naciones Unidas, 2019) expresa que la desigualdad no siempre se trata de cuando una persona tiene cosas materiales más que las otras personas, es decir, de ingresos económicos, también se puede tratar acerca de la vida en sí, de cómo algunas personas tienen acceso a más cosas, como la educación, servicios públicos de calidad. También existe la desigualdad de género también, es decir, como el género masculino a veces recibe más oportunidades que el otro género, se dice que la igualdad a veces aumenta por la influencia que tienen algunos grupos, y esto hace que no siempre se cumplan las necesidades que todos necesitan.

Género

Argumenta el concepto específico de género, y como este con el paso del tiempo mientras más investigaciones se han realizado se ha determinado que es una construcción social, manifiesta también la necesidad de orientar las distintas diferencias que existen entre género y sexo, y como se han originado desde la antigüedad una serie de actividades basadas en su género. (Ramos, 1997)

(Lamas, 1986) Nos ratifica que el género al ser una idea construida según el momento histórico en el que se ha desarrollado, y como este considera las conformidades entre hombres y mujeres y su relación, además de como las distintas oportunidades que se les presentan, a hombre o mujeres puede variar y este es un punto bastante relevante en cuanto a la menstruación.

Conductas

(Torres V. , 2001) manifiesta que, vista desde otra perspectiva generalmente el proceso biológico de la mujer está ligado a los problemas que no son solo para ellas si no en la sociedad también, esto pone control sobre las distintas prácticas de control social. Por lo cual cuando la perspectiva del cuerpo femenino y es muy distinto en nuestro contexto, esto quita el poder que las mujeres tenemos sobre nuestros cuerpos no encajando con los estándares impuestos por la sociedad, también los distintos manuales creados para tener poder sobre la conducta ya sea de hombres y mujeres.

Convivencia conyugal

(Código Civil, 2020) refiere que esto es algo bastante complicado, ya que, se crea una causa en la que no se conoce como realmente se va a dar la relación, tiene bastante que ver con como haya sido negociada la convivencia respecto a tareas del hogar repartidas, la economía, o si también existen hijos.

Segunda Variable

Condiciones de vida

(Hollanflsworth, 1988) propone que, la condición de vida es equivalente a todos los puntos para sumar una buena vida, es decir, la suma de distintos factores, como lo son la educación, salud, relaciones, u otras actividades, esto nos permite comparar a una persona con otra y así lograr entender la relación que existe entre la misma con el tema a tratar.

Bienestar General

(Krause, 2015) explica que el bienestar general es algo óptimo en el que se busca un punto de equilibrio donde vienen las curvas de oferta y demanda, es decir, cuando las oportunidades agotan, surge el intercambio de servicios y bienes mientras la otra parte gana, por lo que ninguno de los dos pierde.

Bienestar Social

El concepto de Bienestar Social es un concepto bastante nuevo, por lo que (Martínez M. , 1986) indica que solo se ha desarrollado dependiendo de los problemas sociales de nuestra sociedad, por lo que para el autor este término adopta la idea de que los distintos grupos son lo que se deben facilitar para conseguir satisfacer las necesidades de los menos afortunados.

Calidad de Vida

(Galván, 2013) Expone que en la actualidad cuando nos referimos a calidad de vida podemos llegar a hacer referencia a distintos niveles que debemos tomar en cuenta y que todos debe reunir distintos elementos que tengan que ver con el bienestar social, por lo que señalamos que la calidad de vida es la percepción que un individuo tiene acerca del lugar en el que se encuentra con el entorno que lo rodea.

Nivel de Vida

El (Blog Salmón, 2010) sostiene que el nivel de vida no es más que el cómo se siente el individuo en su entorno, de acuerdo con lo que tiene y lo que quiere, por lo cual no solamente nos enfocamos en los bienes materiales que posee sino también los servicios públicos a los que puede acceder, generalmente el estado es el que provee estos servicios de los que se habla, por lo que es el responsable de brindar un buen nivel de vida para los ciudadanos.

Servicios

El autor (Payne, 2006) menciona que, un servicio llega a convertirse en un proceso que no tiene discusión y es intangible, por lo que el establecer una relación con los consumidores, si llega a existir una alteración en algunas de las condiciones, no se efectuará el mismo, son importantes para vivir en una óptima condición de vida.

(Stanton, 2004) agrega que los servicios son distintas actividades que se pueden identificar fácilmente y este es el objeto principal para que así todos los clientes consigan que sus necesidades se satisfagan.

Los autores afirman que un servicio es una obra, o algún otro acto que no siempre resulta intangible, es decir que no podemos tocar, pero que de todos modos es una ayuda para así contribuir a la vida de las personas y sus condiciones de vida, mejoren. (Kotler, Bloom, & Hayes, 2004)

Alimentación

Según la (Facultad de Ciencias de la UNED, 2018) la alimentación es el acto en el que se logra proporcionar alimentos e ingerirlos, por lo que se vuelve un proceso consciente, por lo que la calidad depende de distintos factores sean económicos o culturales.

(Aranceta, 2001) manifiesta que la alimentación es un acto voluntario, por el cual se lleva a cabo esto de manera consciente, pero que de todos modos está condicionado por varios factores estos pueden ser de distinta índole, y seguramente son parte del inconsciente, es bastante importante en lo que se refiere a condiciones de vida, y menstruación ya que, una correcta alimentación hace que el cuerpo se encuentre saludable y así mantener un período regular.

(Contreras J. , 2002) enfatiza que la alimentación es el mejor medicamento para el cuerpo, ya que, la salud se logra y se mantiene gracias a este el cuerpo es modificado ya sea por insuficiencia o exceso de este, y así se puede saber si está propenso o no a sufrir enfermedades además señala que con el paso del tiempo la alimentación va cambiando según lo que el cuerpo empieza a necesitar, por lo que los cambios se notan en la forma en la que la gente de antes se alimentaba, a como

lo hace la gente de hoy en día. Hoy en día la alimentación es menos saludable, ya que, al ser alimentos procesados le resta importancia a la salud.

Bienestar Emocional

El sitio web señala que el bienestar emocional es un estado de ánimo en el cual la persona se puede dar cuenta de todas las aptitudes que tiene que afrontar, y cuáles son las cosas que debe cumplir para así contribuir a la comunidad, generalmente no se da mucha importancia a este tema, porque se piensa que es algo muy fácil de aplicar en la vida diaria, pero es complicado ya que debemos trabajar correctamente en nuestras emociones para sentirnos bien y llegar a tener un buen estilo de vida. (Bienestando, 2020)

Satisfacción

(Pérez M. , 2021) Manifiesta que la satisfacción es la sensación de placer que una persona adquiere cuando un deseo se le hace realidad o cuando se les ha cumplido un deseo o una meta, no todas las personas están satisfechas siempre, depende mucho del tipo de aspiraciones que la persona tenga, aunque esta suele estar presente en cosas bastante simples como comida o trabajo.

Autoconocimiento

El autoconocimiento consiste en conocernos a profundidad, logramos entendernos por completo, ya sea con defectos, emociones y problemas que tengamos, parte de nuestro desarrollo personal es indispensable con el autoconocimiento ya que, así logramos regular nuestras relaciones con la gente de nuestro entorno. (Centro de Estudios de Psicología, 2019)

Ausencia de Estrés

(Chapman, 2016) plantea que el estrés es lo que altera el correcto funcionamiento de nuestro cerebro, y con estudios realizados a través de los años se ha detectado que la resiliencia es importante para poder tener un mejor equilibrio emocional, por lo que esto actúa frente a las situaciones de estrés para manejarlas de mejor manera.

Relaciones Interpersonales

(Miralles & Carrera, 2021) señalan que, las relaciones interpersonales son necesarias para todo tipo de ser humano, ya que, este solo no tiene la capacidad de comunicarse por lo que se necesita personas a su alrededor, y no solo para esto específicamente sino también tiene una necesidad de hacerlo, para aumentar su conocimiento y así lograr sobrevivir más tiempo. La comunicación es un instinto que los humanos tenemos y así poder fortalecer los factores que aparecen con el tiempo.

Este tipo de relaciones son las que se establecen entre dos o más personas en donde el entendimiento entre estos tiene un papel fundamental, además de que aportan mucho en la sociedad entera, debido a que se convive con la gente de nuestro entorno, estas van aportando distintos puntos de vista, lo cual crea una mejor convivencia para que la calidad de vida sea óptima. (Montes, 2016)

Bienestar Material

(Emaús, 2013) Explica que, el bienestar material es el poder acceder a comprar lo que se quiere y se necesita, esto involucra, una vivienda y un trabajo adecuados,

todo lo que tiene que ver con bienes materiales, y no solo en necesidades, sino todo lo que tiene que ver con darse gustos y cumplirse caprichos.

Estatus económico

(Montoya, 2020) sostiene que, al hablar de estatus nos referimos a la posición que tiene una persona en un grupo social, y con estatus económico es la diferencia de ingresos entre personas, de la cual se desglosan tres niveles de riqueza, que son la clase alta, clase media y clase baja.

Empleo

Empleando las palabras de (Castillo & Rosero, 2019) se entiende por empleo a cualquier actividad que sea productiva y se encuentre realizada por cualquier persona que se encuentre en edad de trabajar y su fin es tener ingresos para así obtener una remuneración.

La (Organización Internacional del Trabajo (OIT) , 2019) indica que el empleo es un escenario donde existen oportunidades para todos, y así se consigue el empleo deseado, teniendo así las personas libertad para escoger uno, como siempre existen riesgos por lo que en las situaciones en las que las necesidades de empleo no se satisfagan, se debe acceder al subempleo.

(OECD, 2009) Se refiere al empleo formal como el tipo de empleo que suena más formal y tiene más impacto, así se obtiene crecimiento económico y finalmente se llega a reducir la pobreza.

Vivienda

(Eustat, 2018) ratifica que la calidad de vida respecto a la vivienda es algo bastante necesario, y dentro de esto están los demás servicios dentro de esta, como el agua caliente, armarios, puertas, cerraduras, etc. Por lo que es demasiado importante que sean visibles.

Desarrollo Personal

(Universia EC, 2019) manifiesta que el desarrollo personal es la realización de un largo proceso en el que se intenta descubrir la identidad para así poder sacar lo mejor de nosotros, cumplir nuestras metas y así explorar nuestros talentos, para así estar en armonía con nuestro cuerpo y mente, el desarrollo no es solo personal o físico sino también puede ser profesional, por lo que aspirar a un buen trabajo también es indispensable.

Educación

Según (Willmann, 1903) la educación es una herramienta bastante necesaria para formar a las personas y es importante para el desarrollo de los jóvenes, esta es importante ya que, hace que las personas se superen y lleguen a tener una buena condición de vida.

(Rousseau, 1762) se refiere a la educación como un proceso realizado respecto al desarrollo del hombre, además de que señala que actualmente es necesario replantear los distintos métodos de enseñanza que existen distintos intereses y habilidades para diferenciarse.

Competencia Personal

Los autores (Megías Lizancos & Castro Molina, 2018) expresan que la competencia personal se constituye como un conjunto de distintas capacidades que hacen que la persona construya su identidad y así pueda fácilmente relacionarse con otras personas para así poder enfrentar los obstáculos que se nos presenten y al final nos podamos adaptar al entorno que nos rodea, además de que se requiere que tenga una fuerte transformación ya que, se necesita adquirir habilidades cognitivas.

Bienestar físico

(Sánchez Ramírez, 2015) Sostiene que el bienestar físico se trata de que todos nuestros órganos funcionen correctamente, ya que es importante que cada uno de ellos desarrolle la función que le corresponde para que cumplan las funciones básicas como respirar, observar, etc.

Salud

Según (Organización Mundial de la Salud, 2000) el sistema de salud corresponde a un conjunto ya sea esta de instituciones u organizaciones que de manera vinculada van a dar un mantenimiento para que así se vaya dando un visible mejoramiento de la salud de la población, en lo que respecta a la menstruación, se necesita un sistema de salud óptimo para cubrir con las necesidades de las mujeres en su período.

(Arredondo & Meléndez, 1992) sugieren que el que la gente utilice los distintos servicios es algo necesario, esto respecto a la salud es más complejo ya que, inicia

cuando hay necesidad de salud en el individuo y esto termina cuando hay más elementos para así satisfacer las necesidades.

(Llanos, Morera-Salas, Barber-Pérez, & Hernández, 2009) verifican que esto también va a agregar los determinantes que afectan el uso de estos ya que, es importante que los distintos factores sean sexo, edad, etc. Pero también es necesario que se utilicen correctamente.

Atención Sanitaria

(Aguirre, 2019) expresa que la asistencia sanitaria es la que incluye todos los bienes y servicios para poder ayudar a las personas en lo que se refiere a salud, esta se concreta en distintas prestaciones y logra acoger está en caso de enfermedad y que garantizan la salud de todas las personas.

Ocio

(The Education Club, 2019) plantea que cuando se habla de ocio, es muy común que se lo asocie con el término “tiempo libre”, y aunque tienen relación son conceptos muy distintos, el ocio es la manera en la que utilizas tu tiempo libre, es decir las distintas actividades que se realizan de forma voluntaria para conseguir satisfacción personal.

Autodeterminación

(González, 2018) sostiene que la autodeterminación es usada generalmente en un contexto que se vuelva relevante pero también tiene un significado más personal

por lo que es importante en el proceso de tomar decisiones y así controlar la vida. Esto lleva a un paso para que exista bienestar psicológico.

Autonomía

(Martínez T. , 2013) menciona que la autonomía es la capacidad para tomar decisiones, y asumir las consecuencias de sus actos, también son las habilidades de cada persona, sus metas a alcanzar, también tiene mucho que ver la interacción social. Al no ser una capacidad fija, depende mucho del entorno en el que se desarrolle la persona y los objetivos que se trace.

Metas y Valores

(Herrero, 2015) plantea que cuando somos jóvenes no tenemos claros cuales son nuestros valores, por lo que asumimos que todos se rigen por los mismos valores, ya que la sociedad en la que vivimos plantea lo que está bien y mal, por lo que se aclara que cada persona tiene sus propios valores depende del entorno en el que ha crecido, con la familia en la que se ha educado, los valores están vistos como nuestros cimientos ya que son una base en la que nos ayuda a cumplir nuestras metas a futuro o mediano plazo para así aprender a tomar mejores decisiones en nuestras vidas.

Inclusión Social

(Molina, 2021) expresa que ve a la inclusión social como un compromiso a largo plazo debido a que el mundo siempre está en proceso de cambio y esto nos lleva a vivir grandes transformaciones en todo el campo tecnológico y así se da paso a lo que conocemos como inclusión social, la cual es la encargada de mejorar las

oportunidades de la gente para que así saquen sus mejores habilidades y consigan una vida digna en el entorno en el que se encuentran.

Integración y participación

(Rudnik & Navarro, 2019) sostienen que la integración y participación es un pilar fundamental en un país si de política hablamos, además de que son términos que se complementan y se necesitan juntos, es decir para que la integración se de correctamente debe estar ligada con la participación, en una sociedad es de vital importancia que estas dos actúen, para poder integrar a una comunidad y así acerca más a las personas que deben convivir.

Roles comunitarios

(Raya, 2015) manifiesta que los roles comunitarios son importantes en cuanto al cumplimiento de los objetivos que se plantean en el proyecto, ya que así se puede llegar a analizar de mejor manera el trabajo que se realiza y enfocar correctamente las distintas dimensiones en los niveles que existen para así poder identificar cuáles son los agentes que deberían estar presentes en la intervención.

Apoyos Sociales

(Mayo Clinic, 2019) enfatiza que el apoyo social es una red compuesta ya sea por amigos, familiares o pares, se diferencia de un grupo de apoyo en el sentido en el que el segundo siempre debe tener presente a un profesional de la salud mental, y aunque son importantes tienen roles diferentes porque funcionan en situaciones distintas. El apoyo social además es importante cuando te encuentras en momentos de estrés.

Derechos

(Briones, 2019) argumenta que un derecho es un conjunto de reglas impuestas por la sociedad la cual rige la vida de un grupo humano y así dar paso a la persona para que ejerza sus creencias sin obstáculos de por medio, estas necesitan de una coordinación objetiva entre las personas del entorno para que cada uno tenga obligación.

En nuestro país la desigualdad del ejercicio de derechos está plasmado en distintas dimensiones, respecto a los insumos menstruales, los mismo tienen un valor extra, lo cual claramente indica el factor discriminatorio, esto afecta por el hecho de que no todas las mujeres tienen acceso a estos, mucho más en la situación de emergencia que estamos atravesando actualmente, esto vulnera a las mujeres que se encuentran en situación de calle, porque es bastante complicado designar a este tipo de gastos que no solo se trata de insumos menstruales sino además analgésicos para el dolor y productos de higiene personal, agrega también que en nuestro país las mujeres gastan alrededor de \$1600 dólares en toallas sanitarias, por lo que no se debería solo mejorar en eso, sino también en brindar el acceso digno a espacios sanitarios públicos. (Guillem, 2021)

Derechos Humanos

(UNICEF, 2015) da a conocer que los derechos humanos son normas con las cuales se busca proteger la dignidad de cada ser humano, Son basados en el entorno en el que las personas se encuentran y como se relacionan con los demás, el Estado tiene mucho que ver ya que, los derechos humanos son los que exigen que este se haga cargo de las distintas cosas que pueden y no hacer los ciudadanos. Al también existir las responsabilidades se deben respetar los derechos de las otras personas.

Derechos Legales

(Naciones Unidas, 2018) considera que los derechos legales son normas de conductas establecidas por el estado, por lo que estas se deben defender y respetar de lo contrario se pueden iniciar procedimientos contra cualquier funcionario que esté pasando por alto estas normas establecidas.

Comparaciones Sociales

Como expresa (Wilkinson, 2001) Se necesita tener capacidad para poder realizar comparaciones sociales, y esto interviene en los términos de fuerza, y por esto tiene que ser parte de las distintas habilidades para poder sobrevivir ya sea en confrontaciones peligrosas o por jerarquía.

En el referenciado artículo de (Festinger, 1954) acerca de lo que significa una comparación social, manifiesta que solemos usar a las personas como fuentes para así saber si nuestras actitudes cuando se piensa que no es posible la comparación simple.

(Buunk & Brenninkmeyer, 2000) sugiere que la teoría de la comparación social se manifiesta a través de la búsqueda de nosotros mismos y así obtener información necesaria para poder informarnos y descubrir más sobre nosotros mismos.

Desde el punto de vista de los autores, manifiestan que solemos querer favorecernos comparándonos con otros, ya sea con personas menos afortunadas o menos favorecidos, o hasta con personas a las que les fue mejor que a nosotros, y antiguamente se encontraban dos tipos de comparaciones, es decir, el efecto que esto produce es bastante negativo ya que, provoca sensaciones y emociones bastante

negativos en el ser, lo que hace que las personas se llenen de negatividad. Por lo que la primera nos provoca satisfacción, mientras que la segunda nos provoca envidia. (Suls & Wills, 1991)

Para los autores (Gilbert & Allan, 1994) la habilidad para compararse con otras personas es bastante antigua y puede llegar a ser muy poderosa y puede encontrarse en especies diferentes a la humana., pero, de todos modos, suele ser algo.

Motivación

Para (Maslow, 2012) la motivación es algo necesario en el ser humano, y esto genera un impulso para que el ser alcance el impulso para lograr satisfacer sus necesidades. Por lo que Maslow clasificó las cinco necesidades en una pirámide.

(Chiavenato, 1979) plantea la motivación como un resultado de una interacción entre el individuo y el entorno en el que se desenvuelve, claro que esto depende mucho de la situación en la que se encuentra, así se puede ver una interacción entre el sujeto y la situación que lo rodea.

(Herzberg, 1968) expresa que la motivación es el resultado de dos factores ya sean de motivación, ya sea de reconocimiento o distintos incentivos, mientras que los factores de higiene tienen que ver con el ambiente de trabajo en el que se desarrollan, relaciones personales que tienen y el estatus al que pertenecen.

Por otro lado, se afirma que la motivación de un individuo depende de que sus necesidades sean satisfechas, estas son la necesidad de logro, las cuales se relacionan con siempre alcanzar el éxito usada para satisfacción personal, la necesidad de poder tiene que ver con influir en los demás, buscar liderazgo para

controlar a las personas, y la necesidad de afiliación se refiere a establecer relaciones con las personas para así lograr formar parte de un grupo. (McClelland, 1989)

Estrategias de Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento suelen ser entendidas y utilizadas como un recurso psicológico para enfrentar las distintas situaciones estresantes que suelen presentarse. Y aunque es difícil mantenerlos en marcha, no siempre se consigue éxito por lo que, sirve para disminuir conflictos existentes entre los seres humanos que contribuyen a fortalecer los beneficios personales, esto ayuda a que la persona en cuestión llegue al punto máximo en superación y así pueda disfrutar de una óptima calidad de vida. (McCubbin, Cauble, & Patterson, 1982)

(Lazarus & Folkman, 1986) definen el afrontamiento como un esfuerzo cognitivo que suele ser una conducta cambiante para desarrollar y manejar las demandas específicas que suelen ser evaluadas como recursos del individuo.

Por su parte (WILEWNSKY & LEBEAUX, 1958) definen el bienestar social como programas e instituciones que están aquí literalmente para organizar y patrocinar los distintos objetos para mejorar las condiciones económicas ya sea de una parte específica de la población o de toda la población en general.

El (Seminario taxonómico del Colegio de Licenciados en Ciencias Políticas, 1987) entiende el Bienestar Social como un valor que expresa lo que deseable, ya sea en como las personas ven su entorno, y se desarrollan en él, las actividades que realizan y todo lo que tiene que ver con las organizaciones, programas, su relación con los demás y los servicios que se prestan.

1.2 Objetivos (Descripción del cumplimiento de objetivos)

Objetivo general:

-Determinar los mitos de la menstruación y su influencia en las condiciones de vida de la mujer

Objetivos específicos:

-Identificar los mitos más relevantes sobre la menstruación.

-Analizar las condiciones de vida de la mujer y su relación con la menstruación.

-Fundamentar teóricamente la influencia directa de los mitos en las condiciones de vida de la mujer.

CAPÍTULO II.- METODOLOGÍA

2.1 Materiales

Para la investigación utilizamos un instrumento realizado por Carlota Torres-Blanco en la cual se profundiza un problema que no ha estado tan visible para así conocer la situación en la que se encuentran las mujeres menstruantes y así visibilizar el mismo. El instrumento para utilizar está compuesto por 5 partes. La primera trata acerca del uso y accesibilidad que se tiene a los distintos insumos menstruales. La segunda son los espacios, la tercera, fuentes de información, el cuarto creencias y actitudes respecto a la menstruación y por ultimo los mitos más comunes.

(Valles, 1997) manifiesta que la entrevista abierta está basada en un discurso dispuesto ya sea por un entrevistador que es lo más común o un investigador, acerca de los distintos puntos que se desee conocer, mediante preguntas abiertas, la finalidad de este tipo de entrevistas es que el entrevistado pueda plasmar su punto de vista de forma libre y así dar a conocer sus ideas y opiniones. Por esto es que esta debe ser una conversación fluida.

2.2 Métodos (Descripción de la aplicación de la metodología, de acuerdo a la metodología establecida en el proyecto de titulación).

Enfoque

La investigación tiene dos enfoques, cualitativo y cuantitativo esto para lograr obtener un enfoque más detallado acerca de la problemática de estudio.

La investigación Cualitativa posee una estructura dinámica, y está es en la que se observa la calidad de las distintas actividades, materiales o instrumentos utilizados en una determinada problemática, también intenta lograr que se describa todo a través de un análisis lleno de detalles. A diferencia de las diferentes investigaciones correlacionales o descriptivas, esta se centra en conocer cuál es el proceso en el que se encuentra el asunto a tratar. (Vera, 2008)

La investigación Cuantitativa es donde se realiza una recolección de datos y se analizan los mismos acerca de las variables de investigación, mientras que la parte cualitativa se toma más en cuenta la observación participante o entrevistas no estructuradas, la parte cuantitativa estudia más a profundidad la relación entre las variables existentes. (Pita Fernández & Pértegas Díaz, 2002)

Dentro del estudio se realizará la recolección de datos, ya que requerimos de análisis estadístico de los datos recolectados para resolver las interrogantes de la investigación mediante un instrumento que podrá contestar a varias preguntas de investigación acerca de los mitos de la menstruación y las condiciones de vida de las mujeres.

Además, se realizará una entrevista a 10 mujeres que consta de catorce preguntas las cuales nos ayudarán a aclarar las dudas acerca de los mitos que la sociedad ha adoptado a lo largo de los años y que ha provocado diferentes percepciones acerca del tema de investigación.

Nivel

En la parte cuantitativa de esta investigación requerimos de un nivel exploratorio, ya que esta es considerada como el primer acercamiento a un

problema, suele ser utilizado cuando no es lo suficientemente estudiado, para esto existen varias herramientas que nos ayudarán, en este caso será la encuesta.

En la parte cualitativa trabajamos con un nivel descriptivo:

Investigación Descriptiva

Esta investigación se basa en explicar a detalle los atributos importantes de la problemática en la que se trabaja, ya sean grupos de interés, personas, para analizar y así obtener los resultados. Las características del problema se dividirán según el origen y desarrollo del problema, para así comparar y clasificar los distintos elementos que aparecen en el problema.

Nuestra investigación propone describir de manera sistemática, las características de una situación respondiendo así a las preguntas que se tienen, por lo que el uso de encuestas es bastante útil en este nivel de investigación.

Métodos

Método inductivo

(Clarín, 2020) manifiesta que este método es un pilar fundamental en lo que tiene que ver con investigación, y consiste en trabajar las distintas premisas establecidas desde lo particular hasta lo general.

Método deductivo

El método Deductivo es un procedimiento o camino que llega a tomar la persona que va a investigar para realizar su investigación científica, este cuenta con varios pasos los cuales son bastante importantes, en estos contamos con la observación, deducción, para así poder comprobar, este método obliga al científico a mezclar la reflexión al momento de investigar, con la observación de la realidad.

Población

Según (Arias, 2006) define población como un conjunto ya sea este finito o infinito que posee varios elementos con características comunes que van a ser importantes para la investigación, y así realizar una correcta conclusión.

Por lo tanto, en la investigación las unidades de Observación van a ser dos cursos de la Carrera de Trabajo Social de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, en el quinto semestre se trabajó con 35 estudiantes y en sexto semestre con 34, al trabajar con una población finita no se necesita trabajar con una muestra.

CAPÍTULO III.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados. (En correspondencia con la metodología utilizada).

Análisis e interpretación de Datos Cuantitativos

Introducción

Para la investigación se utilizó una encuesta en la que se abarcan las dos variables de investigación, el cual lleva por nombre (R.E.G.L.A.R.) cuya autora es Carlota Torres-Blanco, esta estuvo conformada por cinco partes. La primera abarca el uso y accesibilidad que se tiene a los distintos insumos menstruales. La segunda son los espacios, la tercera, fuentes de información, el cuarto creencias y actitudes respecto a la menstruación y por ultimo los mitos más comunes.

En la investigación la técnica empleada fue la recolección de información a través de una encuesta, así que, al analizar detenidamente el cuestionario, se concluyó con que R.E.G.L.A.R. es un instrumento válido que ayuda a conocer y visibilizar la gestión de la menstruación. El muestreo realizado para la selección de las participantes ha sido no probabilístico de tipo incidental ya que se han elegido a las participantes que se encontraban en el momento en el Campus de Melilla. Además, como criterio de selección ha sido que tuviesen o que hubiesen tenido un cuerpo menstruante.

Además, se utilizó la técnica de la entrevista abierta lo cual nos permitió recolectar la información que la encuesta no nos brindaba, esta constó de 14 preguntas que abarcan las dos variables de investigación, las 7 primeras se relacionan con el conocimiento y las 7 siguientes con la asertividad.

Descripción del grupo de estudio

La investigación se realizó con un grupo de sesenta y nueve mujeres de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales correspondientes a la carrera de Trabajo Social, el rango de edad con el que se trabajó fue de 19 a 30 años, por lo que se determina que la edad predominante fue 22 años, mientras que los valores mínimos fueron 28, 29 y 30 años. En lo que respecta a la religión con la que se identifican tenemos que la predominante es la religión católica mientras que las de porcentajes mínimos son Agnóstica y Judía. Respecto a la ocupación la mayoría de encuestadas manifiesta que son estudiantes en desempleo, mientras que el porcentaje minoritario son estudiantes que además se encuentran trabajando. En cuanto al nivel de escolaridad las encuestadas por completo se encuentran en un grado superior, y en lo que se refiere a recursos económicos con los que cuentan cada mes, el porcentaje que predomina es en el que manifiestan que cuentan con menos de \$600 dólares al mes, mientras que el menor de los porcentajes le pertenece a las encuestadas que sugirieron que sus recursos económicos se encuentran de \$1000 a \$1500.

Tabla 1. Edad

EDAD	Suma de FRECUENCIA
19	4.35%
20	13.04%
21	15.94%
22	31.88%
23	13.04%
24	7.25%
25	7.25%
26	2.90%
27	1.45%
29	1.45%
30	1.45%
Total general	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

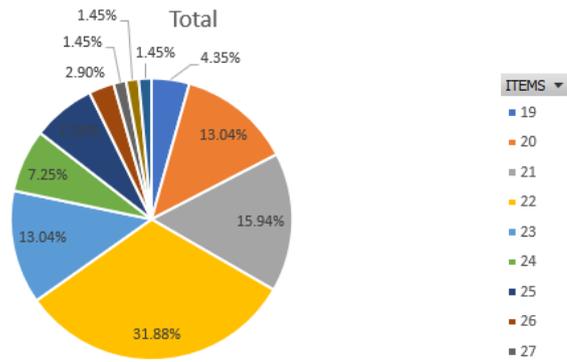


Ilustración 1.- Edad

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

Tabla 2.- Religión

ITEMS	Suma de Frecuencia
Agnóstica	1.45%
Católica	92.75%
Cristiana	1.45%
Judía	1.45%
Ninguna	2.90%
Total general	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

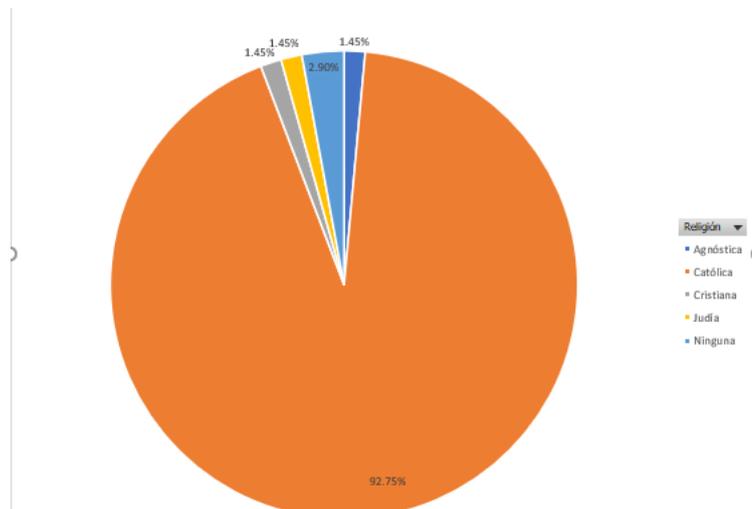


Ilustración 2.- Religión

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

Tabla 3.- Ocupación

Ocupación	Suma de Frecuencia
Soy estudiante en desempleo	71.01%
Soy estudiante trabajando	28.99%
Total general	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

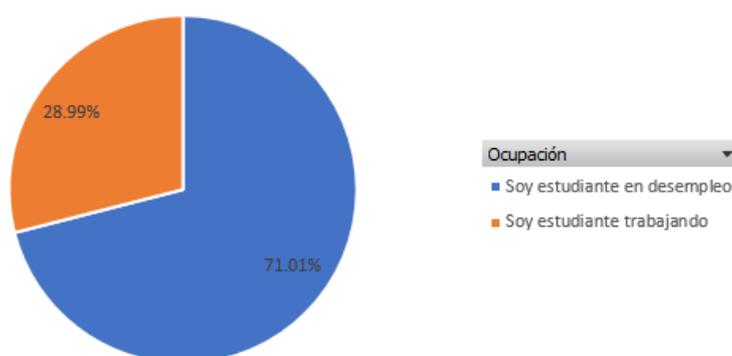


Ilustración 3.- Ocupación

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

Tabla 4.- Nivel de escolaridad

Nivel de Escolaridad	Suma de Frecuencia
Grado Superior	100.00%
Total general	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

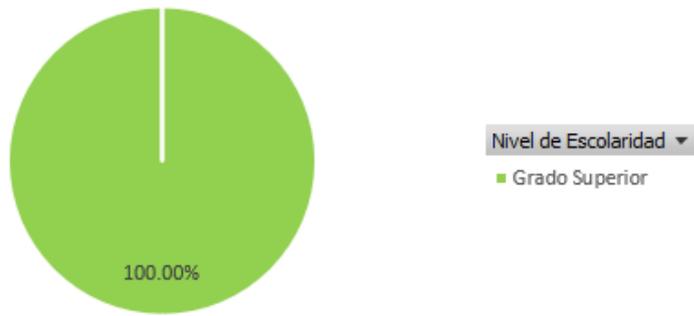


Ilustración 4.- Nivel de escolaridad

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

Tabla 5.- Recursos Económicos

Recursos Económicos	Suma de Frecuencia
Entre \$ 1000 y \$ 1500	4.35%
Entre \$ 600 y \$ 900	5.80%
Menos de \$600	37.68%
Ninguno	52.17%
Total general	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

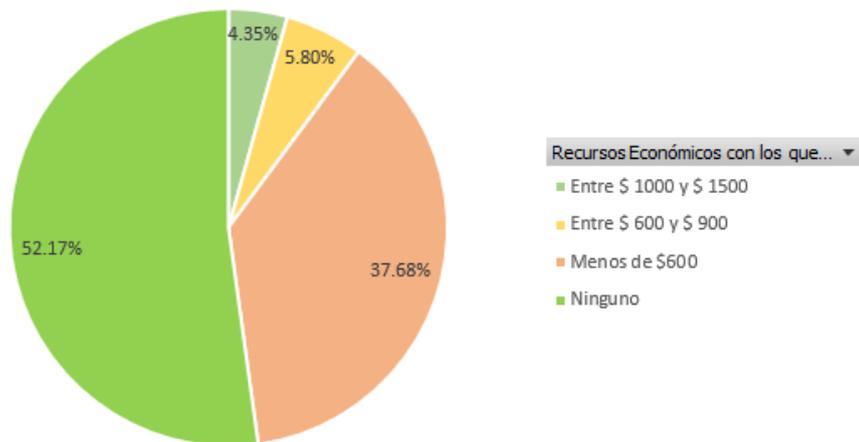


Ilustración 5.- Recursos Económicos

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

Análisis e Interpretación de Resultados.

PREGUNTA 1.

CONOCIMIENTO DE INSUMOS MENSTRUALES

Tabla 6.- Conocimiento de Productos Menstruales

Conocimiento de los Productos	ITEMS <input type="button" value="v"/>				Total general
	Nada	Algo	Bastante	Mucho	
1. Compresa	23.19%	40.58%	28.99%	7.25%	100.00%
2. Toalla Sanitaria	0.00%	8.70%	59.42%	31.88%	100.00%
3. Tampón	4.35%	33.33%	47.83%	14.49%	100.00%
4. Copa Menstrual	13.04%	30.43%	44.93%	11.59%	100.00%
5. Compresa Ecológica	44.93%	24.64%	26.09%	4.35%	100.00%
6. Compresa lavable y reutilizable	34.78%	36.23%	24.64%	4.35%	100.00%
7. Tampón de crochet	56.52%	21.74%	17.39%	4.35%	100.00%
8. Bragas absorbentes	43.48%	27.54%	21.74%	7.25%	100.00%
9. Calzoncillos absorbentes	39.13%	24.64%	27.54%	8.70%	100.00%
10. Esponja marina	60.87%	20.29%	15.94%	2.90%	100.00%
11. Telas	36.23%	27.54%	28.99%	7.25%	100.00%
12. Gasas	37.68%	30.43%	26.09%	5.80%	100.00%
13. Bragas/ Calzoncillos de plástico	47.83%	24.64%	23.19%	4.35%	100.00%
14. Pañales	24.64%	39.13%	30.43%	5.80%	100.00%
15. No uso (Sangrado libre)	49.28%	11.59%	31.88%	7.25%	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

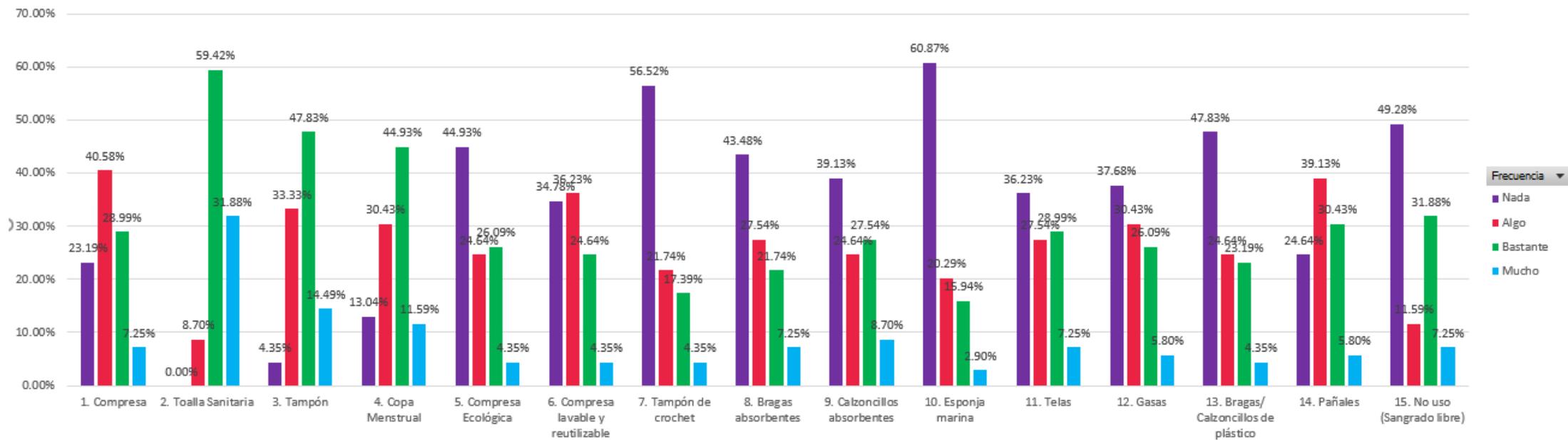


Ilustración 6.- Conocimiento de Productos Menstruales

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

La información recopilada nos muestra que la mayoría de las encuestadas no posee conocimiento acerca de los insumos menstruales que se encuentran disponibles, por lo que el más conocido, resulta ser la toalla sanitaria, seguido del tampón y en menor porcentaje, pero también significativo la copa menstrual, mientras que entre los productos que no son nada conocidos por las encuestadas, están la esponja marina, el tampón de crochet y la compresa ecológica. Finalmente podemos notar que existe bastante desconocimiento acerca de los posibles insumos a los que podríamos acceder, y como manifiesta (Fierro Urturi, 2016) las mujeres no siempre quieren salir de su zona de confort respecto al tema de la menstruación, por lo cual es bastante importante que la educación acerca de este tema venga desde el hogar para que así la sociedad deje de verlo como un tabú.

PREGUNTA 2.

Tabla 7.- Uso de Productos Menstruales

Uso de Productos	ITEMS ▾				Total general
	Nada	Algo	Bastante	Mucho	
1. Compresa	98.55%	0.00%	1.45%	0.00%	100.00%
2. Toalla Sanitaria	15.94%	5.80%	30.43%	47.83%	100.00%
3. Tampón	63.77%	13.04%	13.04%	10.14%	100.00%
4. Copa Menstrual	89.86%	2.90%	1.45%	5.80%	100.00%
5. Compresa Ecológica	98.55%	1.45%	0.00%	0.00%	100.00%
6. Compresa lavable y reutilizable	97.10%	2.90%	0.00%	0.00%	100.00%
7. Tampón de crochet	100.00%	0.00%	0.00%	0.00%	100.00%
8. Bragas absorbentes	97.10%	1.45%	0.00%	1.45%	100.00%
9. Calzoncillos absorbentes	97.10%	1.45%	0.00%	1.45%	100.00%
10. Esponja marina	98.55%	1.45%	0.00%	0.00%	100.00%
11. Telas	97.10%	1.45%	1.45%	0.00%	100.00%
12. Gasas	94.20%	1.45%	4.35%	0.00%	100.00%
13. Bragas/ Calzoncillos de plástico	98.55%	1.45%	0.00%	0.00%	100.00%
14. Pañales	100.00%	0.00%	0.00%	0.00%	100.00%
15. No uso (Sangrado libre)	95.65%	4.35%	0.00%	0.00%	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

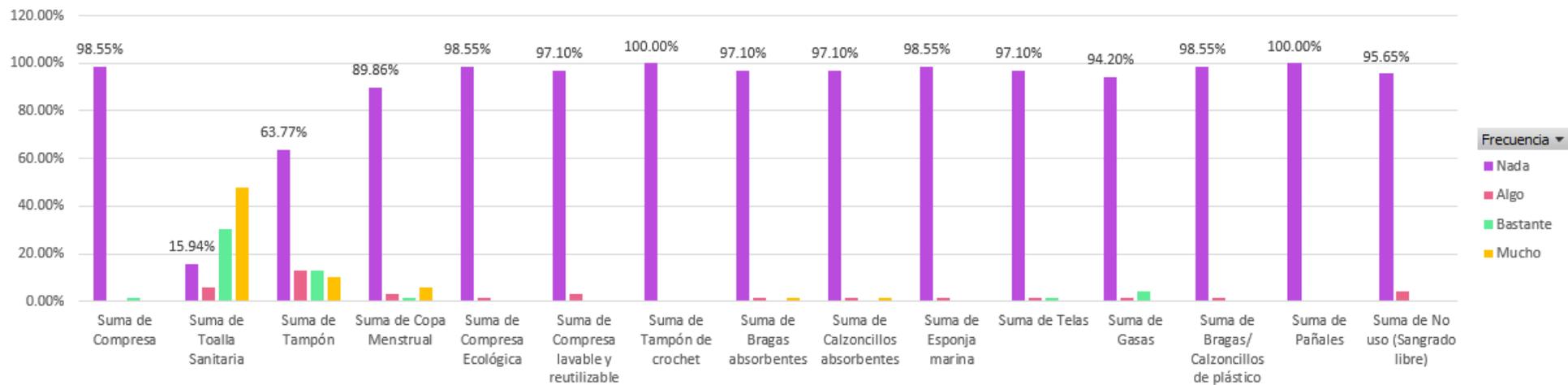


Ilustración 7.- Uso de Productos Menstruales

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

Respecto a lo que tiene que ver con el uso de insumos menstruales, la encuesta arrojó que la toalla sanitaria es la que lidera el porcentaje, seguido del tampón y en tercer lugar se encuentra la copa menstrual, además podemos notar que uno de los insumos menstruales menos utilizados es, el Tampón de Crochet, los pañales, la esponja marina, telas y el sangrado libre, por lo que se asume que la mayoría de encuestadas solo utilizan los insumos más conocidos. Este resultado coincide con la poca información que se da en las escuelas o en el mismo hogar, como enfatiza (Miller, 2018) es importante que se hable de este tema para que así los distintos insumos menstruales puedan llegar a más mujeres que tal vez no tienen ingresos económicos altos, y que mientras más temprano se inicie la conversación en la familia sobre lo que es la menstruación, es mucho mejor porque los niños lo empezarán a ver como lo que es, algo natural.

PREGUNTA 3.-

Tabla 8.- Facilidad de Encontrar Productos Menstruales

Facilidad de Encontrar	ITEMS ▾				Total general
	Nada	Algo	Bastante	Mucho	
1. Compresa	37.68%	27.54%	30.43%	4.35%	100.00%
2. Toalla Sanitaria	0.00%	8.70%	42.03%	49.28%	100.00%
3. Tampón	15.94%	11.59%	40.58%	31.88%	100.00%
4. Copa Menstrual	20.29%	20.29%	39.13%	20.29%	100.00%
5. Compresa Ecológica	39.13%	28.99%	27.54%	4.35%	100.00%
6. Compresa lavable y reutilizable	39.13%	28.99%	28.99%	2.90%	100.00%
7. Tampón de crochet	46.38%	26.09%	24.64%	2.90%	100.00%
8. Bragas absorbentes	42.03%	28.99%	26.09%	2.90%	100.00%
9. Calzoncillos absorbentes	42.03%	26.09%	28.99%	2.90%	100.00%
10. Esponja marina	50.72%	23.19%	23.19%	2.90%	100.00%
11. Telas	34.78%	28.99%	31.88%	4.35%	100.00%
12. Gasas	36.23%	24.64%	31.88%	7.25%	100.00%
13. Bragas/ Calzoncillos de plástico	44.93%	28.99%	24.64%	1.45%	100.00%
14. Pañales	31.88%	31.88%	28.99%	7.25%	100.00%
15. No uso (Sangrado libre)	47.83%	24.64%	23.19%	4.35%	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

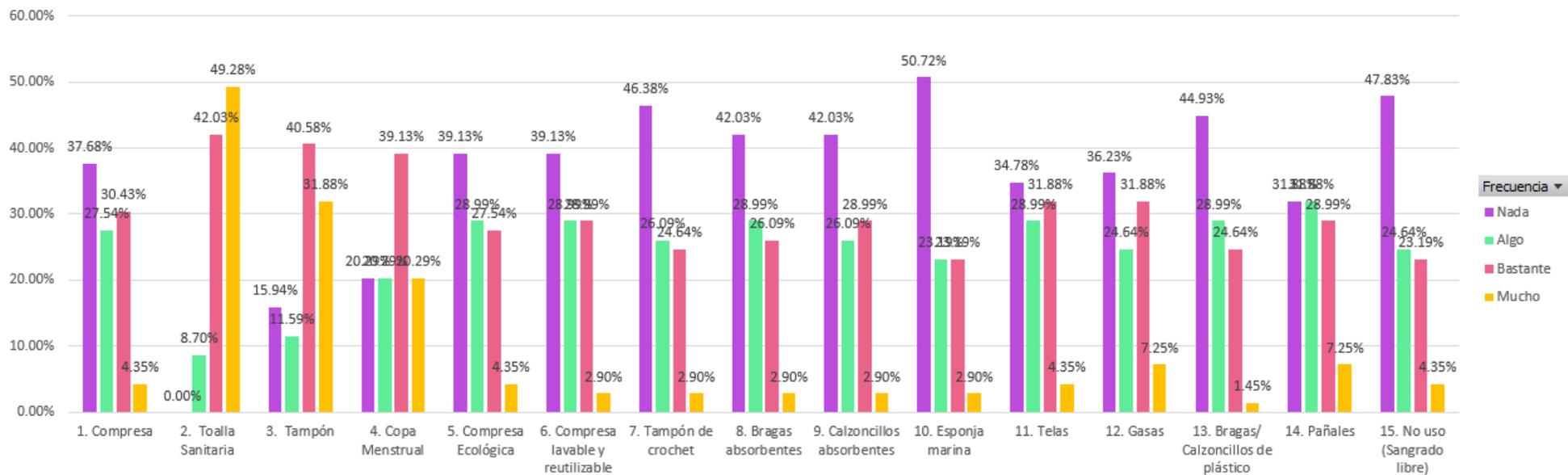


Ilustración 8.- Facilidad de Encontrar Productos Menstruales

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

En cuanto a la Facilidad para encontrar los productos menstruales podemos notar que la mayoría de encuestadas indica que la toalla sanitaria, el tampón, y en menor porcentaje la copa menstrual son los insumos más sencillos de hallar, por lo que se responde el por qué son estos mismos los más conocidos y usados, mientras que los menos fáciles de encontrar están liderados por la esponja marina, calzoncillos de plástico, el tampón de crochet, y los calzoncillos absorbentes. Finalmente, como manifiesta (Vázquez Fernández, 2011) no todas las mujeres poseen el mismo conocimiento ya sea sobre los productos o la menstruación misma, por lo que es muy difícil que todas puedan acceder a estos de manera equitativa.

PREGUNTA 4.-

Tabla 9.- Accesibilidad Económica

Accesibilidad Económica	Nada	Algo	Bastante	Mucho	Total general
1. Compresa	34.78%	40.58%	21.74%	2.90%	100.00%
2. Toalla Sanitaria	2.90%	28.99%	40.58%	27.54%	100.00%
3. Tampón	24.64%	30.43%	27.54%	17.39%	100.00%
4. Copa Menstrual	27.54%	36.23%	23.19%	13.04%	100.00%
5. Compresa Ecológica	42.03%	43.48%	11.59%	2.90%	100.00%
6. Compresa lavable y reutilizable	46.38%	40.58%	11.59%	1.45%	100.00%
7. Tampón de crochet	49.28%	39.13%	10.14%	1.45%	100.00%
8. Bragas absorbentes	43.48%	44.93%	10.14%	1.45%	100.00%
9. Calzoncillos absorbentes	46.38%	42.03%	10.14%	1.45%	100.00%
10. Esponja marina	47.83%	40.58%	10.14%	1.45%	100.00%
11. Telas	44.93%	37.68%	15.94%	1.45%	100.00%
12. Gasas	43.48%	39.13%	15.94%	1.45%	100.00%
13. Bragas/ Calzoncillos de plástico	47.83%	40.58%	10.14%	1.45%	100.00%
14. Pañales	40.58%	44.93%	14.49%	0.00%	100.00%
15. No uso (Sangrado libre)	47.83%	34.78%	13.04%	4.35%	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

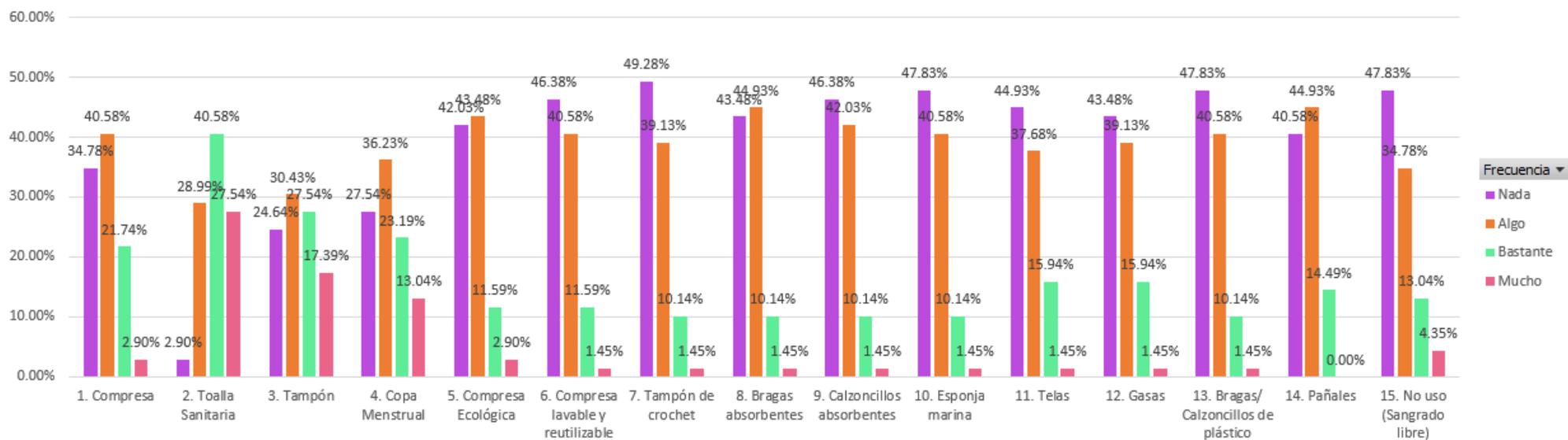


Ilustración 9.- Accesibilidad Económica

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

La accesibilidad económica es muy importante en lo que tiene que ver con la menstruación, ya que, de ello depende a que productos podemos acceder, convirtiéndose en algo en lo que invertiríamos cada mes, la encuesta arroja que el mayor porcentaje les pertenece a las toallas sanitarias, y el tampón, mientras que los menores porcentajes corresponden a los mismos insumos que no conocen o no son fáciles de encontrar Finalmente como manifiesta el autor (Sau, 2000) no todas las mujeres tienen los mismos recursos económicos por lo que cada una de ellas se adapta a lo que puede conseguir, además menciona que las mujeres que se encuentran en situación de calle la pasan muy difícil cuando les llega el período ya que, al no tener acceso a un sitio seguro e insumos menstruales, esto las vuelve aún más vulnerables.

PREGUNTA 5.-

Tabla 10.- Conocimiento de Medicación

Conocimiento	Nada	Algo	Bastante	Mucho	Total general
1. Medicación Farmacológica	1.45%	31.88%	55.07%	11.59%	100.00%
2. Medicación Natural	10.14%	42.03%	34.78%	13.04%	100.00%
3. Remedios Caseros	10.14%	46.38%	31.88%	11.59%	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

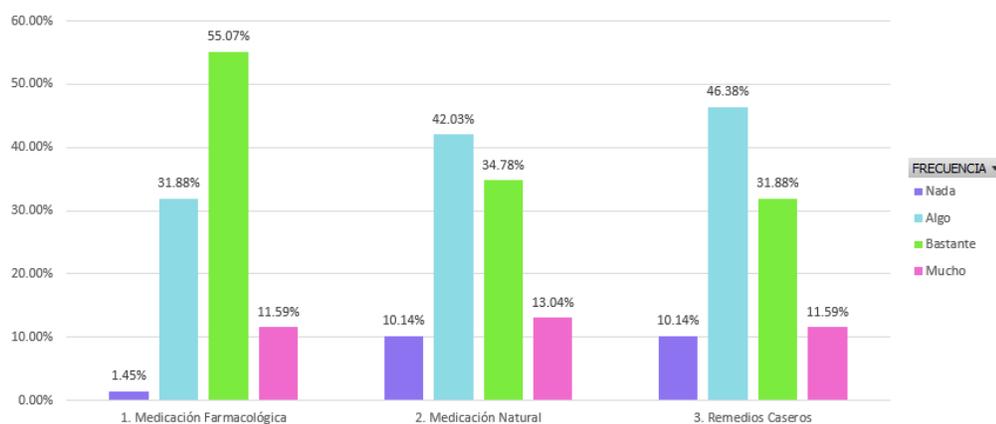


Ilustración 10.- Conocimiento de Medicación

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

En lo que respecta al conocimiento que se tiene acerca de la distinta medicación para el dolor, el porcentaje que lidera la encuesta es la medicación farmacológica, seguida de la medicación natural y en el menor porcentaje encontramos a los remedios caseros. Podemos notar que al ser la más conocida puede también ser también la mejor opción para disminuir el dolor. Finalmente, (Echeverri Castro, 2020) recomienda que antes de recurrir a cualquier medicación deberíamos visitar a nuestro doctor de confianza para entender mejor el funcionamiento de nuestro cuerpo y el por qué el dolor aparece, desafortunadamente no todas pueden acceder a estos, por lo que recurren a la automedicación.

PREGUNTA 6.-

Tabla 11.- Uso de Medicación

Uso de Medicación	Nada	Algo	Bastante	Mucho	Total general
1. Medicación Farmacológica	11.59%	28.99%	46.38%	13.04%	100.00%
2. Medicación Natural	18.84%	43.48%	28.99%	8.70%	100.00%
3. Remedios Caseros	14.49%	39.13%	37.68%	8.70%	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

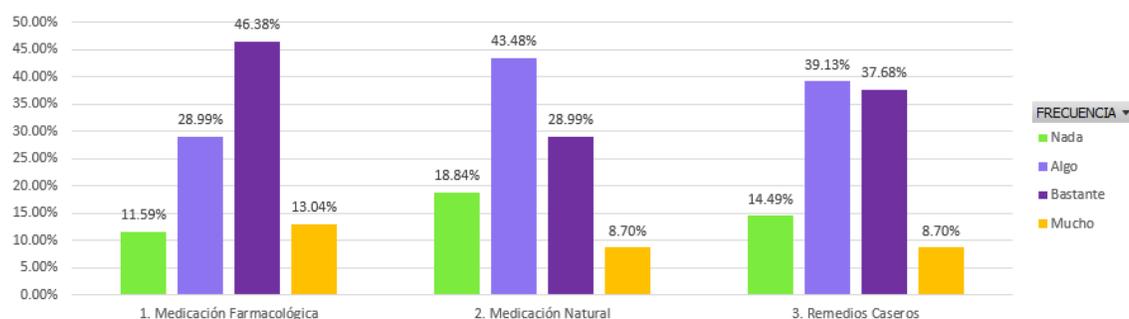


Ilustración 11.- Uso de Medicación

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

En cuanto al uso de estos mismos medicamentos podemos ver que la medicación farmacológica vuelve a liderar la encuesta, siendo la más utilizada actualmente para aliviar el dolor, como menciona el autor (Luna, 2021) por parte de la medicación más conocida existen dos grupos de fármacos que pueden ser utilizados para el dolor de esos días, pero que el más común es el ibuprofeno, al ser usado como primera opción por ser bastante efectivo. En lo que respecta a remedios caseros que son los menos conocidos, el autor indica que es muy importante que cuando nos llegue el período hagamos ejercicio, ya que esto aumenta la producción de endorfinas y así disminuye el dolor, también menciona que el calor local puede ser bastante benigno cuando estamos sufriendo de un dolor fuerte, y solamente consiste en calentar una compresa y ubicarla en la zona baja de abdomen para que el dolor se reduzca.

PREGUNTA 7.-

Tabla 12.- Facilidad de Encontrar Medicación

Facilidad de Encontrar	Nada	Algo	Bastante	Mucho	Total general
1. Medicación Farmacológica	1.45%	36.23%	44.93%	17.39%	100.00%
2. Remedios Caseros	5.80%	31.88%	46.38%	15.94%	100.00%
3. Medicación Natural	7.25%	40.58%	34.78%	17.39%	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

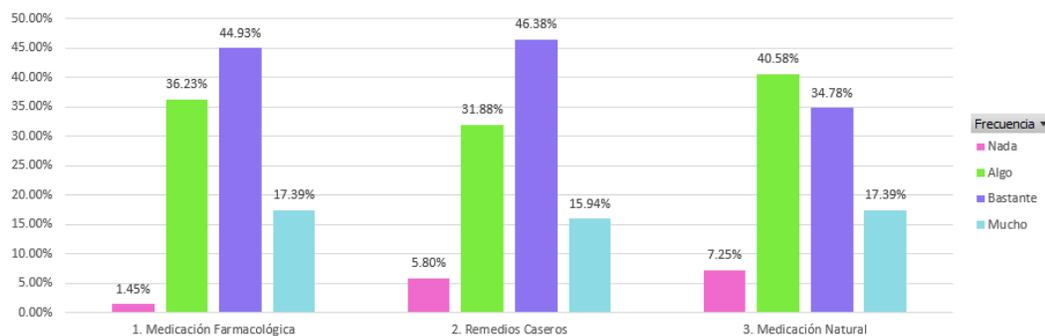


Ilustración 12.- Facilidad de Encontrar Medicación

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

En lo que respecta a la facilidad de encontrar productos para disminuir el dolor en la menstruación, tenemos en mayor porcentaje a la medicación farmacológica, seguido de la Medicación Natural y por último a los remedios caseros, la autora (Pinkerton, 2020) manifiesta que el dolor puede aparecer de uno a tres días, puede ser leve o intenso, y que lo más recomendable es descansar adecuadamente, hacer ejercicio y tener una dieta baja en grasas, si después de todo el dolor continúa se debe recurrir a fármacos.

PREGUNTA 8.-

Tabla 13.- Accesibilidad Económica para Medicación

Accesibilidad Económica	Nada	Algo	Bastante	Mucho	Total general
1. Medicación Farmacológica	7.25%	43.48%	42.03%	7.25%	100.00%
2. Medicación Natural	10.14%	40.58%	40.58%	8.70%	100.00%
3. Remedios Caseros	7.25%	33.33%	46.38%	13.04%	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

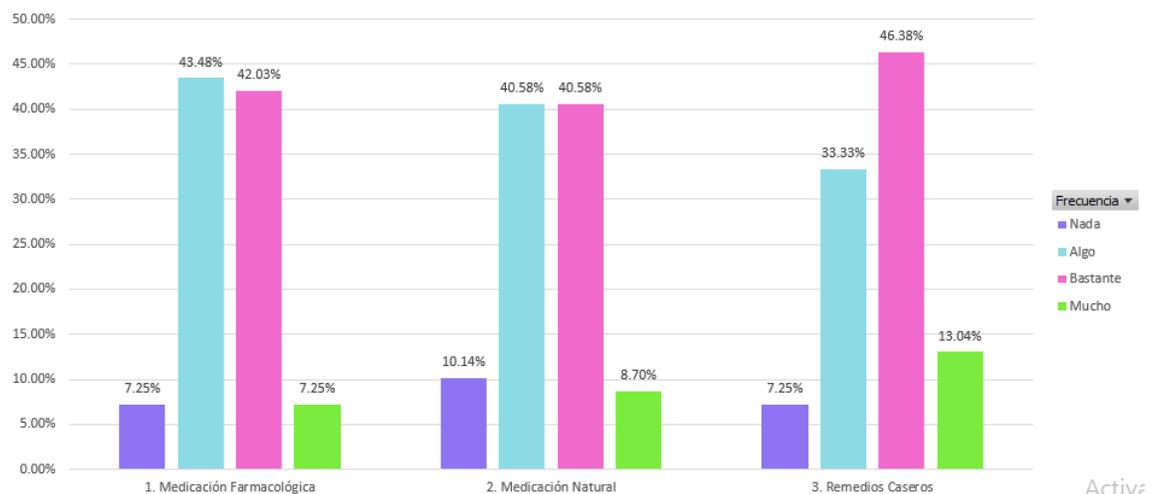


Ilustración 13.- Accesibilidad Económica para Medicación

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

Los resultados de la encuesta muestran que las encuestadas tienen una accesibilidad económica más alta en lo que respecta a remedios caseros, seguido de la medicación natural y por último la medicación farmacológica, por lo que se entiende que, aunque la última sea más fácil de conseguir, no siempre se cuenta con los recursos para acceder a ella, el sitio web (El Español, 2020) nos indica que los cólicos menstruales pueden llegar a ser bastante dolorosos y que los remedios naturales son los mejores aliados para las mujeres en estos días, indica que realizar ejercicios, tomar un baño caliente y tener una alimentación saludable puede ayudarnos a lidiar con el dolor y así disminuirlo.

PREGUNTA 9.-

Tabla 14.- Tomar Medicación

Tomo Medicación	-FRECUENCIA
No conozco otra opción	43.48%
Porque considero que es la mejor opción	56.52%
Total general	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

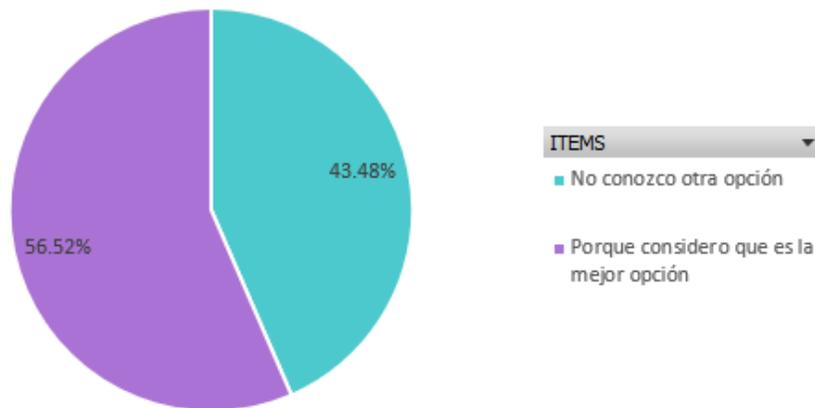


Ilustración 14.- Tomar Medicación

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

En lo que respecta al por qué toman medicación podemos notar que la mayoría manifiesta que consideran que es la mejor opción mientras el resto de encuestadas sugieren que no conocen otra opción y por eso deben acceder a esta. Aquí tenemos la importancia de conocer no solo la medicación sino nuestro cuerpo, porque así vamos a poder escoger la mejor opción. Como manifiesta la autora (Scholten, 2019) los distintos trastornos menstruales se los puede tratar de una manera casera, y se debe dejar a la medicina farmacológica como última opción porque no funciona de la misma manera en todos los cuerpos, por lo que menciona que es importante que se acuda al médico para tomar así una decisión respecto a que utilizar.

PREGUNTA 10.-

Tabla 15.- Ha asistido a Consulta Ginecológica

Consulta Ginecológica	Frecuencia
No	27.54%
Si	72.46%
Total general	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

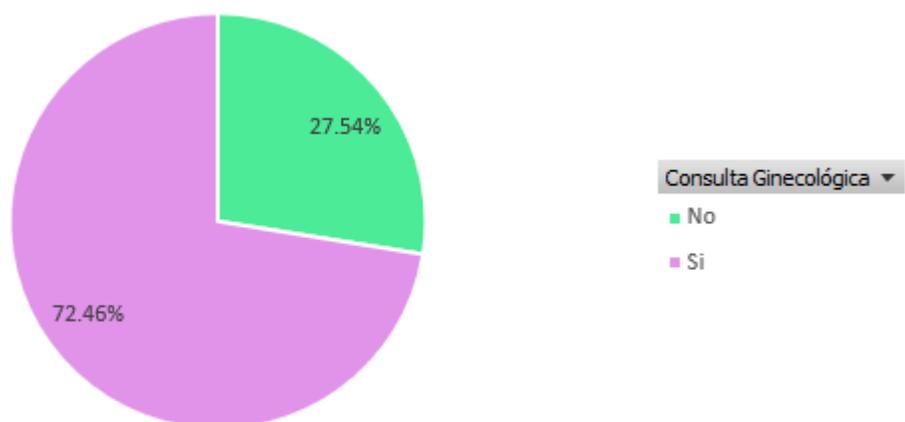


Ilustración 15. Ha asistido a Consulta Ginecológica

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

Los resultados obtenidos arrojan que la mayoría de encuestadas si han asistido alguna vez a consulta ginecológica, mientras que el porcentaje restante manifiestan que no, para la autora (Morales, 2019) las visitas al ginecólogo no solo sirven para evitar enfermedades cuando una mujer está embarazada sino también para prevenir otras afecciones que pueden terminar siendo bastante graves, además informa que una de las dudas más comunes es cuál sería la edad adecuada para asistir por primera vez, por lo tanto nos resume que lo ideal sería acudir a partir de nuestra primera menstruación para así empezar a resolver dudas acerca del ciclo menstrual.

Se muestra la relación entre la edad de las encuestadas y cuál es el porcentaje que ha asistido a una consulta ginecológica, por lo que notamos que el mayor está en la edad

de 22 años, seguido por los 21 años y en el menor de los porcentajes tenemos a los 27, 29 y 30 años respectivamente.

Tabla 16.- Relación Edad y Consulta Ginecológica

Edad	Consulta Ginecológica
19	4.35%
20	13.04%
21	15.94%
22	31.88%
23	13.04%
24	7.25%
25	7.25%
26	2.90%
27	1.45%
29	1.45%
30	1.45%
Total general	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

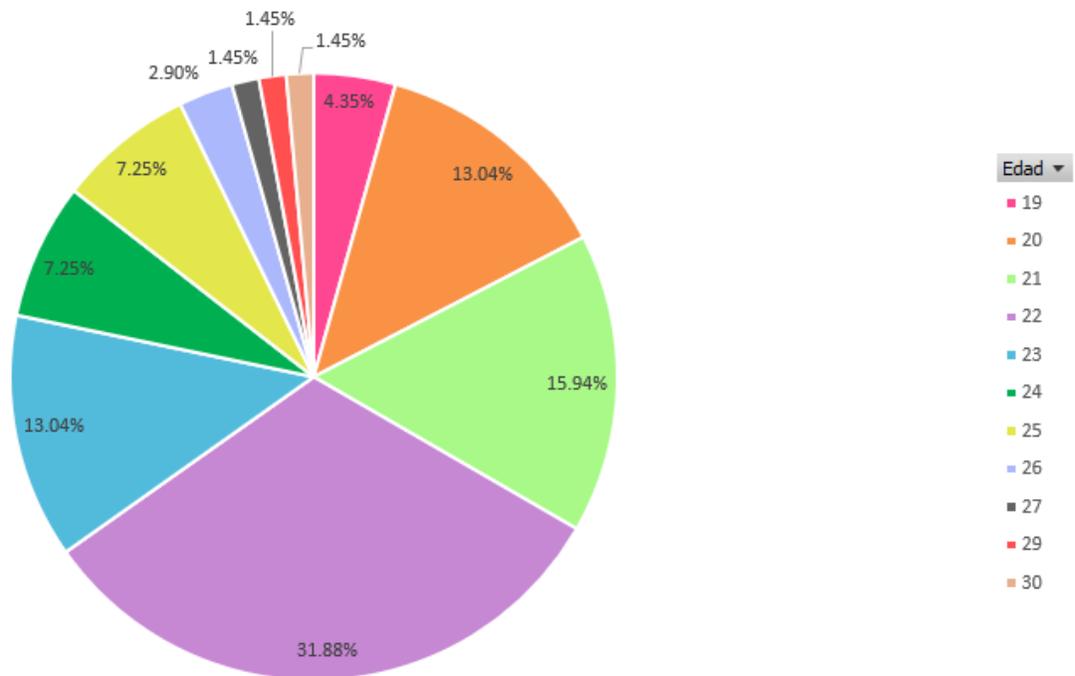


Ilustración 16.- Relación Edad y Consulta Ginecológica

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

PREGUNTA 11.-

Tabla 17.- Cuenta con Lugares en Buenas Condiciones

Lugares	No	Si	Total general
-Escuela	14.49%	85.51%	100.00%
-Biblioteca	30.43%	69.57%	100.00%
-Trabajo	26.09%	73.91%	100.00%
-Hospital	17.39%	82.61%	100.00%
-Casa	0.00%	100.00%	100.00%
-Vivo en la calle	100.00%	0.00%	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

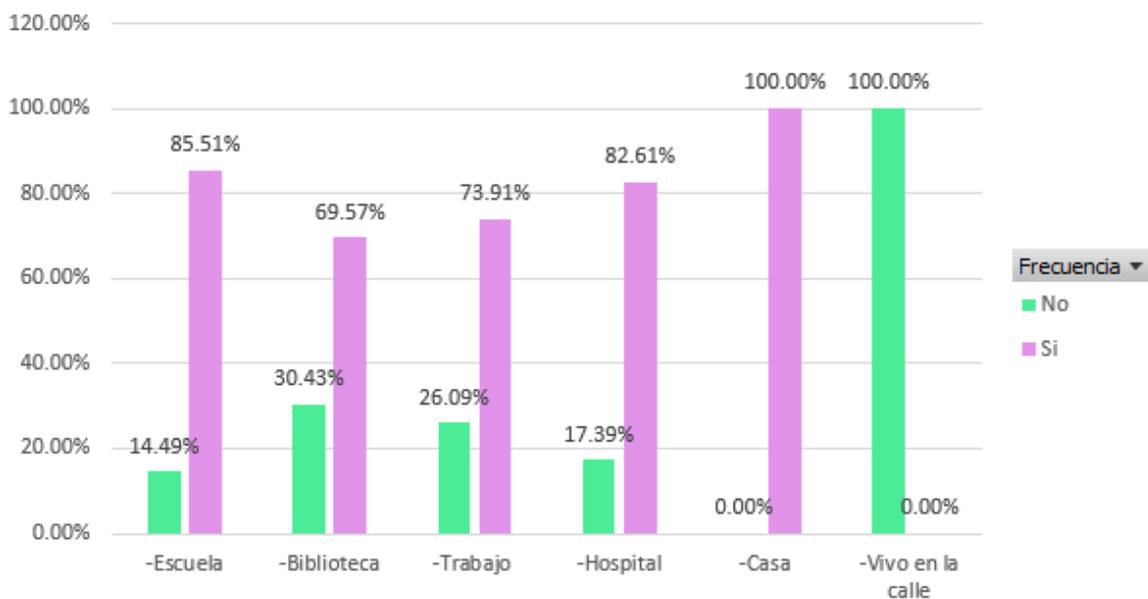


Ilustración 17.- Cuenta con Lugares en Buenas Condiciones

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

En cuanto a lo que arrojó la encuesta podemos notar que la mayoría de encuestadas cuentan con un lugar que les proporciona privacidad, además se conoce que el sitio donde viven actualmente es el mayoritario, seguido de la escuela, y el hospital, en los lugares donde menos cuentan con privacidad podemos encontrar a la biblioteca y su lugar de trabajo, (Monje, 2015) manifiesta que, aunque se han conseguido distintas cosas positivas para la menstruación nos sigue faltando muchas más y una de ellas es el acceso digno tanto como lugares e insumos menstruales para que así la menstruación sea vista como una prioridad respecto a las políticas públicas.

PREGUNTA 12.-

Tabla 18.- ¿Quién te Informó sobre la Menstruación?

Quién te Informó	Frecuencia
Amigas	0.00%
Anuncios	0.00%
Colegio/ instituto	11.59%
Hermana	2.90%
Hermano	0.00%
Internet	2.90%
Libros	1.45%
Madre	81.16%
Padre	0.00%
Total general	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

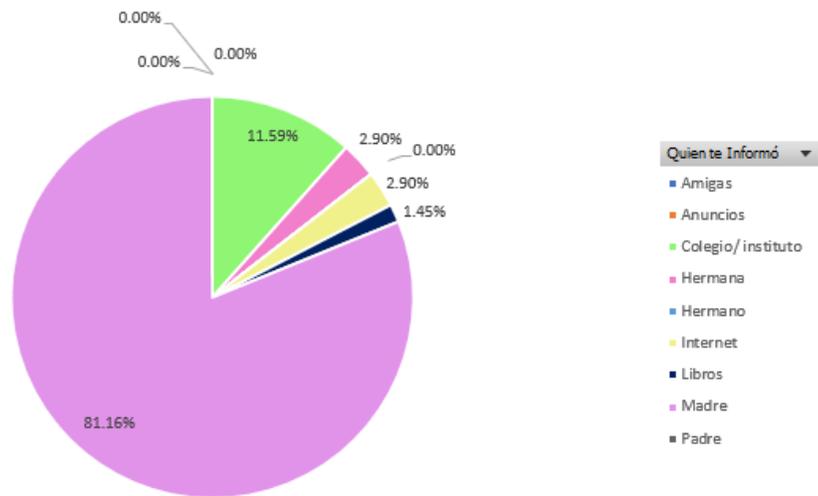


Ilustración 18.- ¿Quién te Informó sobre la Menstruación?

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

Se puede identificar que el mayor porcentaje corresponde a que la información la obtuvieron de su madre, lo que nos permite verificar que efectivamente la madre es la primera educadora de sus hijos en el hogar, de ahí que la educación sobre todo en formación de los hijos se debe enfatizar en las mujeres madres sin soslayar la importante responsabilidad que tiene el hombre de una manera complementaria en la educación de sus hijos.

Lo que significa que sigue siendo un tabú porque está limitado a la esfera privada donde es la mujer la que cumple su rol como madre y ama de casa y guía de sus hijos. Sin embargo, un porcentaje no tan significativo hace relación a la educación que recibe en el ámbito formal, siendo muy mínima que nos indica que los profesores no prestan mayor importancia al conocimiento respecto a la menstruación

Finalmente, se identifica que hay un mínimo porcentaje en donde el conocimiento acerca de la menstruación es recibido a través de la lectura de libros, redes sociales y

miembros de la familia. Como manifiesta (Phrónesis, 2019) es importante que la mujer levante la voz, respecto a la idea de que solo ella debe aportar con lo que respecta a la crianza de sus hijos, ya que, así con el tiempo podrá inmiscuirse aún más en el campo laboral.

PREGUNTA 13.-

Tabla 19.- ¿Cuándo?

¿Cuándo?	Frecuencia
Antes del primer sangrado	73.91%
Después del primer sangrado	26.09%
Total general	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

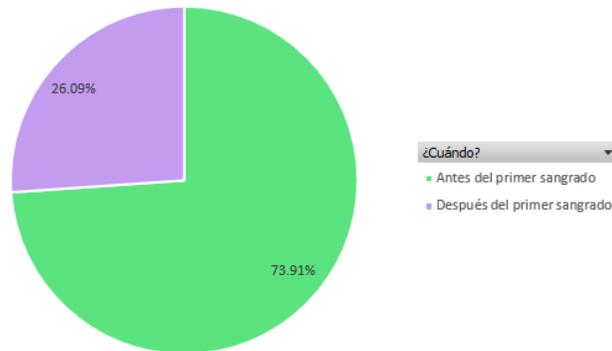


Ilustración 19.- ¿Cuándo?

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

El mayor porcentaje corresponde a haber sido prevenidas de la menstruación, antes del primer sangrado, esto se considera importante y aun más en el ámbito familiar, porque generalmente no se habla del tema, suele ser algo que causa vergüenza, por eso es importante hablar de esto con los niños desde temprana edad porque como nos explica (Miller, 2018) hablar sobre menstruación no debería ser algo que nos asuste o avergüence ya que es un proceso natural, en relación con la pregunta anterior, no solo la madre debería ser la que ayuda en el proceso de información, al no existir una edad

específica para esto, puede darse en cualquier momento, la información que se proporcione es de vital importancia porque en el futuro deberá irse profundizando de acuerdo con experiencias, por eso es bueno que sea hablado con niños y niñas.

PREGUNTA 14.-

Tabla 20.- Afirmaciones

Afirmaciones	Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo	Total general
Es importante hablar de la regla con los hombres	1.45%	15.94%	20.29%	62.32%	100.00%
Es importante que el tema de la regla sea discutido en la escuela con niños y niñas	2.90%	2.90%	11.59%	82.61%	100.00%
La regla me afecta en el trabajo en casa	10.14%	26.09%	28.99%	34.78%	100.00%
La regla para mi es un gran problema	21.74%	23.19%	24.64%	30.43%	100.00%
La regla es sucia	79.71%	14.49%	4.35%	1.45%	100.00%
Es importante discutir el tema de la regla abiertamente en casa	1.45%	10.14%	26.09%	62.32%	100.00%
Necesito más atención de la gente cuando estoy menstruando	20.29%	15.94%	18.84%	44.93%	100.00%
Los hombres tienen una gran ventaja al no tener la molestia de la regla	10.14%	8.70%	21.74%	59.42%	100.00%
Menstruamos porque tenemos una enfermedad	89.86%	2.90%	2.90%	4.35%	100.00%
Suelo esconder cualquier cosa que muestre que estoy menstruando	37.68%	43.48%	11.59%	7.25%	100.00%
La regla me afecta a la labor en el trabajo	24.64%	28.99%	30.43%	15.94%	100.00%
El órgano que hace que menstruemos es el útero	17.39%	11.59%	28.99%	42.03%	100.00%
La regla es un gran fastidio	17.39%	34.78%	33.33%	14.49%	100.00%
La regla me incapacita	33.33%	42.03%	21.74%	2.90%	100.00%
Me incomoda menstruar	13.04%	40.58%	36.23%	10.14%	100.00%
La regla para mi es molesta	26.09%	27.54%	34.78%	11.59%	100.00%
Me suelo comprar los productos para la menstruación sin que me vean	59.42%	8.70%	24.64%	7.25%	100.00%
Las mujeres debemos alejarnos de los hombres cuando estamos menstruando	97.10%	0.00%	2.90%	0.00%	100.00%
Me gustaría que la menstruación no existiera	63.77%	11.59%	17.39%	7.25%	100.00%
Me emocioné cuando tuve mi primera regla	56.52%	20.29%	18.84%	4.35%	100.00%
Normalmente me incomoda hablar de la regla	49.28%	24.64%	18.84%	7.25%	100.00%
Menstruamos por un proceso fisiológico	7.25%	14.49%	28.99%	49.28%	100.00%
Para mi es una lata tener la regla cada mes	21.74%	27.54%	31.88%	18.84%	100.00%
Es importante que nadie sepa cuando estoy menstruando	42.03%	26.09%	24.64%	7.25%	100.00%
Hay veces que no aguanto mi regla	15.94%	21.74%	40.58%	21.74%	100.00%
Es penoso hablar de la regla	53.62%	27.54%	14.49%	4.35%	100.00%
La regla para mi es dolorosa	1.45%	13.04%	72.46%	13.04%	100.00%
Me pongo roja cuando veo un anuncio de productos menstruales y estoy delante de	97.10%	2.90%	0.00%	0.00%	100.00%
Disfruto de mi regla	56.52%	24.64%	14.49%	4.35%	100.00%
Me veo más atractiva cuando estoy menstruando	36.23%	27.54%	26.09%	10.14%	100.00%
Para mi es importante que la regla se mantenga en secreto	98.55%	1.45%	0.00%	0.00%	100.00%
Es importante que las mujeres evitemos hablar de la regla cuando hay hombres pre:	100.00%	0.00%	0.00%	0.00%	100.00%
Me sentí orgullosa cuando empecé a menstruar	52.17%	18.84%	21.74%	7.25%	100.00%
La regla es algo que tengo que soportar	21.74%	40.58%	27.54%	10.14%	100.00%
Menstruamos porque hemos cometido un pecado	86.96%	2.90%	10.14%	0.00%	100.00%
El órgano que hace que menstruemos es la vejiga	88.41%	2.90%	7.25%	1.45%	100.00%
Vivir con la regla es difícil	30.43%	34.78%	31.88%	2.90%	100.00%
Tener la regla es un castigo para las mujeres	76.81%	7.25%	14.49%	1.45%	100.00%
Me siento alegre cada vez que tengo la regla	28.99%	44.93%	21.74%	4.35%	100.00%
La regla suele afectar a mis actividades diarias	18.84%	42.03%	33.33%	5.80%	100.00%
La regla tiene cosas buenas	5.80%	42.03%	46.38%	5.80%	100.00%
Estoy más cansada cuando menstrúo	14.49%	33.33%	40.58%	11.59%	100.00%
Me siento contenta por menstruar	37.68%	39.13%	18.84%	4.35%	100.00%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

Como resultado de las afirmaciones tenemos que, la mayoría de las encuestadas están de acuerdo que es importante hablar de la regla con los hombres, discutir el tema abiertamente en casa, en la escuela con niños y niñas, y que los hombres tienen una gran ventaja al no tener la regla, que significa que el conocimiento y la formación acerca de la menstruación es fundamental que sea recibida en la formación de familia para reforzarse en la educación de los maestros, a través de los medios de comunicación y redes sociales lo que permitiría fortalecer una cultura de respeto, entendimiento y de comprensión respecto a la función trascendente y primordial de la menstruación en lo referente a la capacidad que tiene la mujer para ser madre. El sitio web (Educo, 2016) manifiesta que la menstruación sigue siendo uno de los tabúes más populares en la sociedad, y que se debe empezar a hablar de sexualidad en la primera infancia, para así poder llegar a entender que es lo que verdaderamente pasa en los cuerpos de las mujeres, si se llega a hablar con naturalidad de este tema frente a los niños ellos lo empezarán a tomar como algo normal, y si al contrario se intenta ocultar cualquier cosa que tenga que ver con la menstruación, ellos lo tomarán como si fuese algo de lo que tendrían que avergonzarse.

Los porcentajes bajos corresponden a disfruto de mi regla, y es penoso hablar de la regla, que indica que si presenta una incomodidad y como es poco entendida en la sociedad actual es preferible no hablar al respecto. Tal como manifiesta la autora (Romero, 2021) que la vergüenza por el período empieza cuando lo llamamos de otra manera para que no suene tan explicito, enfatiza en que deberíamos obligarnos a llamarlo tal y como es, ahí empieza la invisibilización, los medios también suelen presentar ideas erróneas acerca de la menstruación como poner el líquido azul en lugar del rojo. Mientras más rápido lo normalicemos va a ser mejor el entorno en el que nos encontremos.

PREGUNTA 15.-

Tabla 21.- Mitos Comunes

Afirmaciones	Escuchado	Practicado	Total
Debo evitar bañarme cuando estoy con la regla	92,7%	7,24%	100%
Debo evitar comer cosas frías durante la regla	57,97%	42,02%	100%
Debo evitar lavarme la cabeza cuando estoy con la regla	69,56%	30,43%	100%
Debo evitar matar a un animal cuando estoy menstruando	100,00%	0,00%	100%
Debo evitar dormir con mi pareja cuando estoy menstruando	78,26%	21,73%	100%
Debo evitar mantener relaciones sexuales cuando estoy menstruando	60,86%	39,13%	100%
Debo evitar hacer deporte o esfuerzo físico cuando estoy menstruando	55,07%	44,92%	100%
Debo evitar depilarme cuando estoy menstruando	92,74%	7,24%	100%
Debo evitar lavar la ropa cuando estoy menstruando	85,50%	14,49%	100%
Debo evitar ir a la consulta de ginecología cuando estoy menstruando	75,36%	24,63%	100%
Debo evitar donar sangre cuando estoy menstruando	94,20%	5,79%	100%
Debo evitar tirar algo que esté manchado de mi sangre donde pueda encontrarlo	82,60%	17,39%	100%
Debo evitar cocinar ciertos alimentos como yogurt o mayonesa	69,56%	30,43%	100%
Debo evitar beber ciertas cosas cuando estoy con la regla	73,91%	26,08%	100%
Debo evitar orar cuando esté menstruando	95,65%	4,34%	100%
Debo evitar asistir a prácticas religiosas cuando estoy menstruando	95,65%	4,34%	100%
Debo evitar entrar en algún templo sagrado cuando estoy con la regla	98,55%	1,44%	100%
Debo evitar andar descalza cuando estoy menstruando	92,75%	7,24%	100%
Debo evitar cortarme las uñas cuando estoy menstruando	92,75%	7,24%	100%
Debo evitar tocar un libro sagrado cuando estoy menstruando	95,65%	4,34%	100%
Debo evitar orinar en el campo si estoy menstruando	95,65%	4,34%	100%
Debo evitar ponerme ropa ajustada si estoy menstruando	71,01%	28,98%	100%
Debo evitar comer ciertos alimentos cuando estoy con la regla	72,46%	27,53%	100%
Debo evitar divorciarme mientras esté con la regla	94,20%	5,79%	100%
Debo evitar tocar semillas mientras esté menstruando	91,30%	8,69%	100%
Debo evitar coger un bebé si estoy con la regla	92,75%	7,24%	100%
Tener la regla nos hace ser mujeres	86,95%	13,04%	100%
Solamente puedo pintarme las uñas cuando estoy menstruando	10000,00%	0,00%	100%
Debo purificarme cuando termine de sangrar	97,10%	2,89%	100%
Si soy virgen, no debo introducir ningún utensilio en mi vagina (tampones, copa menstrual..) porque perderé la virginidad	71,01%	28,98%	100%

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

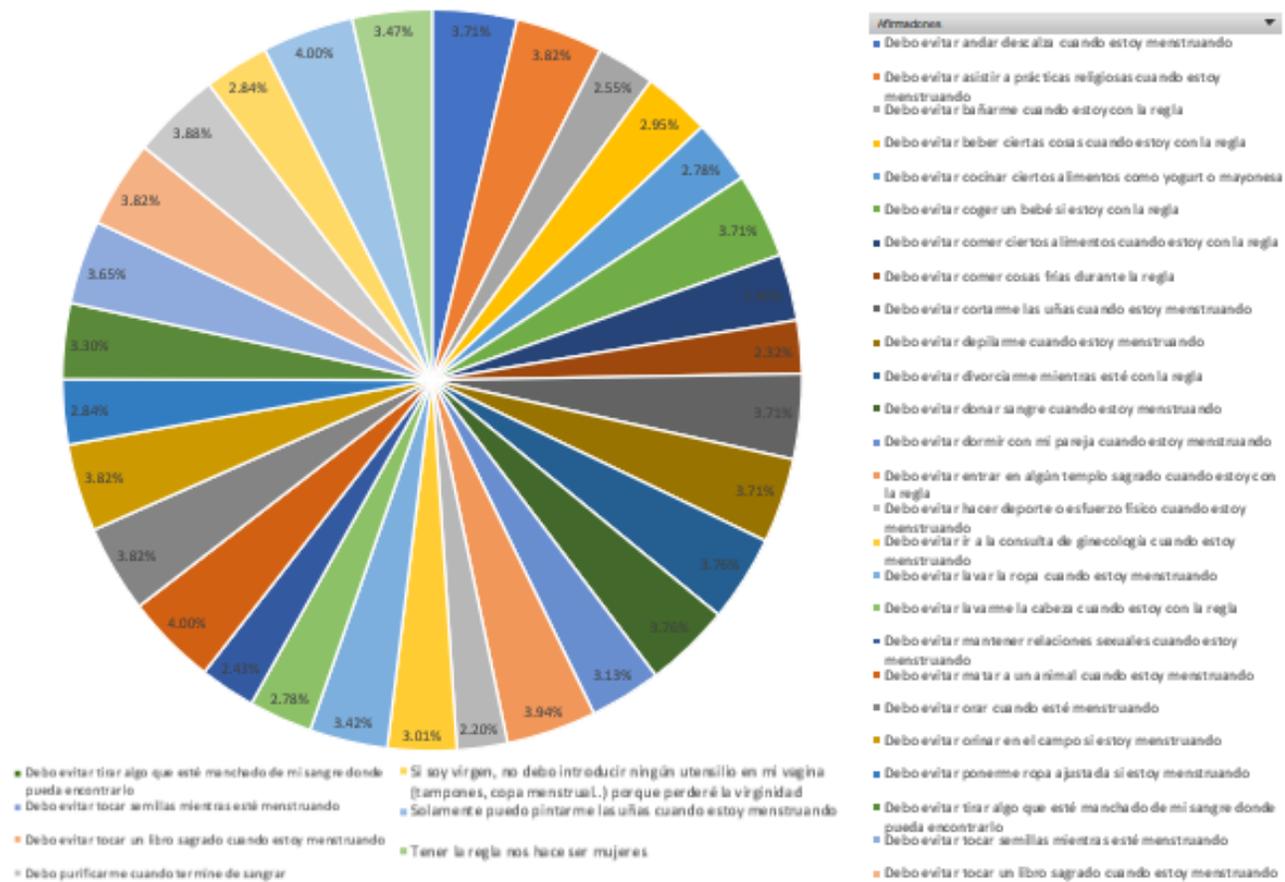


Ilustración 21.- Mitos Comunes

Fuente: Elaboración propia tomada de las encuestas aplicadas

Respecto a lo que son los mitos más comunes podemos encontrar que la mayoría de mujeres encuestadas, solo los han escuchado, pero nos vamos a centrar en los más practicados para entender mejor, entre estos encontramos que debemos evitar cocinar alimentos como mayonesa y yogurt, evitar comer cosas frías, evitar mantener relaciones sexuales con su pareja, evitar la ropa ajustada, evitar comer ciertos alimentos y si se es virgen no debe introducir ningún utensilio en su vagina (copa menstrual, tampón, etc.) porque perderá la virginidad, lo que evidencia que en nuestra cultura debido a las acciones practicadas la menstruación es un mito. (UNICEF, 2020) manifiesta que durante muchos años las mujeres han sido objeto de falsas creencias acerca de lo que tiene que ver con la menstruación, la desinformación acerca de este tema es el que provoca que la sociedad lo vea como algo sucio, o motivo de vergüenza.

DISCUSIÓN

El objetivo del estudio fue identificar los mitos de la menstruación y su influencia en las condiciones de vida de las mujeres de la carrera de Trabajo Social de la Universidad Técnica de Ambato. Al realizar el análisis de resultados se pudo evidenciar que la mayoría de las mujeres tienen conocimiento básico acerca de lo que es la menstruación.

La población estudiada nos indica que conocen los principales mitos y solo una pequeña parte se encuentra realmente desinformada. Como manifiesta, (Sau, 2000) Las creencias y actitudes no solo influyen en los cambios que experimenta el cuerpo de las mujeres, sino que son utilizados para explicar en lo que consiste la conducta femenina.

Los mitos de la menstruación están estrechamente relacionados con el conocimiento que poseen las mujeres sobre su cuerpo, (Andreoni, 2014) expresa que, es muy importante conocer el verdadero concepto de ciclo menstrual, el cual está definido como movimientos en el cuerpo de la mujer, la autora explica que el ciclo menstrual tiene varios cambios ya sean físicos u hormonales, y así se llega a la conclusión de que el periodo normal comprende veinte y ocho días pero que generalmente varía por el tipo de dieta, cuerpo, que posee cada mujer.

El estudio realizado muestra que las encuestadas toman medicación para el dolor porque creen que es la mejor opción, esto está relacionado directamente con el bienestar físico de la mujer, ya que de esto depende cuanto dolor presentan mientras se encuentran en la menstruación, a lo que (Martínez M. , 1986) no concuerda, al hacer referencia que el hecho de que tomen medicación no siempre está bien, al manifestar que lo primordial sería recurrir primero a la medicina natural. Para el autor el acceso a fármacos debería ser la última opción ya que, no funciona de la misma manera en todos los cuerpos, y esta al ser automedicada en el mayor de los casos puede afectar por lo que la mejor opción sería acudir al médico.

Interpretación de Datos Cualitativos

A continuación, se presenta una serie de preguntas relacionadas con los mitos de la menstruación más escuchados y practicados, además del conocimiento básico que se debería tener acerca de nuestro ciclo y cuerpo.

ENTREVISTA

1.- Sujetos entrevistados

Nombres	Edades
Entrevistada 1	20
Entrevistada 2	21
Entrevistada 3	21
Entrevistada 4	22
Entrevistada 5	20
Entrevistada 6	24
Entrevistada 7	22
Entrevistada 8	20
Entrevistada 9	21
Entrevistada 10	19

2.- Lugar y Fecha

Vía Zoom

01/12/2021

3.- Entrevistador: Cristina del Rocío Segura Amaluisa

4.- Duración: 20 min.

5.- Preguntas:

Entrevista 1:

1. ¿Crees que lavarse la cabeza durante la menstruación puede ser peligroso para la salud?

“Mi abuelita pensaba que sí, y hasta mis 15 años más o menos fui prácticamente obligada a seguir esa creencia, pero actualmente yo si me lavo la cabeza cuando estoy en mis días y no sucede absolutamente nada, por lo que no creo que sea peligroso realmente”

2. ¿Cuál es el mito más común acerca de la menstruación que has escuchado?

“He escuchado bastantes, y no solo he escuchado he crecido con algunos de estos, pero el más común pienso que ha sido en el que el sentido de nuestro gusto se altera”

3. ¿Conozco mi ciclo menstrual y lo que ocurre en mi cuerpo?

“Si, tuve una buena educación sexual desde pequeña”

4. ¿Conozco en qué momento de mi ciclo menstrual soy más fértil?

“Si, me ayudo con una aplicación en el teléfono”

5. ¿Tengo la información necesaria acerca de mi ciclo menstrual?

“Si, casi siempre acudo con mi ginecóloga”

6. ¿Conozco la diferencia entre ciclo menstrual y menstruación?

“Definitivamente, el ciclo menstrual es el que abarca todos los días, días fértiles, etc. de todo el mes, y menstruación son solo los 5 o más días en los que sangramos”

7. ¿Crees que se debería recibir más información sobre la menstruación?

“Si, ya que no todas tienen acceso a la misma información en escuelas, etc.”

8. ¿Hubo personas a mi alrededor ya sean familiares o amigos que me dijeron que es la menstruación?

“Si, crecí junto a mi mamá abuelita y hermanas”

9. ¿El dolor ha interferido con mis actividades laborales académicas o domésticas?

“No, casi no suelen llegarme cólicos”

10. ¿He tenido cambios de humor constantes cuando estoy con la regla?

“A veces, de por si mi carácter ya es fuerte, por eso no lo notan las personas a mi alrededor”

11. ¿He presentado nauseas o vómitos?

“No, nunca”

12. ¿El dolor me ha obligado a tomar fármacos?

“No, casi no sufro de dolor”

13. ¿Mi rendimiento en las actividades laborales o académicas se ha visto afectado?

“Gracias a Dios no”

14. ¿El cansancio ha limitado mis actividades sociales y de ocio?

“Suelo sentirme cansada esos días, pero no como para dejar de ir al gym, además el ejercicio físico es importante en esos días”

Entrevista 2:

1. ¿Crees que lavarse la cabeza durante la menstruación puede ser peligroso para la salud?

“Pienso que sí, no tengo la explicación científica, pero en cuanto tu cabeza toca el agua, la menstruación para, y eso si puede ser peligroso”

2. ¿Cuál es el mito más común acerca de la menstruación que has escuchado?

“Pues, el más común podría ser, uno que escuché una vez que decía que solo nos podemos pintar las uñas cuando estemos en nuestros días”

3. ¿Conozco mi ciclo menstrual y lo que ocurre en mi cuerpo?

“Más o menos, creo que lo básico porque en el colegio solo recibí un año de educación sexual”

4. ¿Conozco en qué momento de mi ciclo menstrual soy más fértil?

“Si, claro que es más como una aproximación, pero entiendo”

5. ¿Tengo la información necesaria acerca de mi ciclo menstrual?

“No siempre, solo anoto las fechas cuando me llega y ya”

6. ¿Conozco la diferencia entre ciclo menstrual y menstruación?

“Si, aunque no lo tengo tan claro entiendo a la perfección lo que es la menstruación”

7. ¿Crees que se debería recibir más información sobre la menstruación?

“Obviamente, es muy importante para todas las niñas”

8. ¿Hubo personas a mi alrededor ya sean familiares o amigos que me dijeron que es la menstruación?

“Si, mis tías me lo explicaron hace muchos años”

9. ¿El dolor ha interferido con mis actividades laborales académicas o domésticas?

“Cólicos leves, no suelen durar mucho”

10. ¿He tenido cambios de humor constantes cuando estoy con la regla?

“Si, me suelo poner un poco nostálgica en mis días”

11. ¿He presentado nauseas o vómitos?

“No realmente”

12. ¿El dolor me ha obligado a tomar fármacos?

“No, no sufro de dolor en mis días”

13. ¿Mi rendimiento en las actividades laborales o académicas se ha visto afectado?

“No realmente”

14. ¿El cansancio ha limitado mis actividades sociales y de ocio?

“No, porque no suelo sentirme cansada”

Entrevista 3:

1. ¿Crees que lavarse la cabeza durante la menstruación puede ser peligroso para la salud?

“Creo que no, ya que yo siempre me lavo el cabello en mis días y no me pasa nada”

2. ¿Cuál es el mito más común acerca de la menstruación que has escuchado?

“El más común creo que ese que explica que si haces mayonesa cuando estás en tus días, se corta”

3. ¿Conozco mi ciclo menstrual y lo que ocurre en mi cuerpo?

“No mucho, no controlo mucho mi ciclo porque no sé realmente cómo funciona y tampoco he puesto empeño en tratar de entenderlo”

4. ¿Conozco en qué momento de mi ciclo menstrual soy más fértil?

“Si, tengo una aplicación en mi celular que me ayuda con eso”

5. ¿Tengo la información necesaria acerca de mi ciclo menstrual?

“Si, en la misma aplicación ofrece ayuda respecto al tema por lo que se me hace más fácil”

6. ¿Conozco la diferencia entre ciclo menstrual y menstruación?

“El ciclo menstrual es el que tiene los días fértiles de los que hablaba no? Y la menstruación es la que dura los 3 días”

7. ¿Crees que se debería recibir más información sobre la menstruación?

“Si, es algo fundamental en el crecimiento de niñas y niños”

8. ¿Hubo personas a mi alrededor ya sean familiares o amigos que me dijeron que es la menstruación?

“Si, mi mamá me lo explicó meses antes de que me llegara mi primera menstruación”

9. ¿El dolor ha interferido con mis actividades laborales académicas o domésticas?

“No, no sufro de cólicos frecuentes”

10. ¿He tenido cambios de humor constantes cuando estoy con la regla?

“Creo que cambia un poco pero no tan fácilmente”

11. ¿He presentado nauseas o vómitos?

“Cuando me llegó por primera vez si, ya con los años mi cuerpo se acostumbró porque nunca más tuve ni nauseas ni vómitos”

12. ¿El dolor me ha obligado a tomar fármacos?

“No suelo tener dolor”

13. ¿Mi rendimiento en las actividades laborales o académicas se ha visto afectado?

“Pues no, mis actividades son siempre las mismas”

14. ¿El cansancio ha limitado mis actividades sociales y de ocio?

“Generalmente sí, pero no demasiado por lo que mis actividades siguen siendo las mismas”

Entrevista 4:

1. ¿Crees que lavarse la cabeza durante la menstruación puede ser peligroso para la salud?

“Yo opino que sí, porque lo he intentado y cuando mi cabello toca el agua, me empiezan a dar cólicos bastante fuertes”

2. ¿Cuál es el mito más común acerca de la menstruación que has escuchado?

“Uno de los que más he escuchado es en el que no puedes hacer deporte cuando estás en tus días”

3. ¿Conozco mi ciclo menstrual y lo que ocurre en mi cuerpo?

“Si, no a la perfección, pero lo entiendo de alguna manera”

4. ¿Conozco en qué momento de mi ciclo menstrual soy más fértil?

“No realmente”

5. ¿Tengo la información necesaria acerca de mi ciclo menstrual?

“Claro, ahora en internet tenemos acceso a todo”

6. ¿Conozco la diferencia entre ciclo menstrual y menstruación?

“Como que quiero entender, pero no lo podría explicar”

7. ¿Crees que se debería recibir más información sobre la menstruación?

“Si, es muy importante que se reciba la información necesaria en escuelas y colegios”

8. ¿Hubo personas a mi alrededor ya sean familiares o amigos que me dijeron que es la menstruación?

“Si, mi mamá estuvo”

9. ¿El dolor ha interferido con mis actividades laborales académicas o domésticas?

“Bastante, ahorita que estudio y trabajo es muy difícil poder faltar, pero también es difícil lograr moverme por el dolor”

10. ¿He tenido cambios de humor constantes cuando estoy con la regla?

“Si, me suelo enojar con facilidad en mis días”

11. ¿He presentado náuseas o vómitos?

“Si, casi siempre presento náuseas, pero no terminan en vómito”

12. ¿El dolor me ha obligado a tomar fármacos?

“Si, cada mes”

13. ¿Mi rendimiento en las actividades laborales o académicas se ha visto afectado?

“Si, cuando asistía al colegio debía tomarme por lo menos los dos primeros días de descanso porque los dolores eran muy fuertes”

14. ¿El cansancio ha limitado mis actividades sociales y de ocio?

“Si, definitivamente, es muy difícil para mi moverme en los primeros días”

Entrevista 5:

1. ¿Crees que lavarse la cabeza durante la menstruación puede ser peligroso para la salud?

“Creo que no, porque no hay muestras científicas ni físicas que demuestren que algo malo ocurre cuando lo hacemos”

2. ¿Cuál es el mito más común acerca de la menstruación que has escuchado?

“El más común que escucho en mi familia es el que no debes comer cosas como el chocolate o chochos porque son infectosos y provocan cólicos”

3. ¿Conozco mi ciclo menstrual y lo que ocurre en mi cuerpo?

“Casi casi, lo básico creo”

4. ¿Conozco en qué momento de mi ciclo menstrual soy más fértil?

“Si, con un calendario menstrual”

5. ¿Tengo la información necesaria acerca de mi ciclo menstrual?

“Yo pienso que al tener el internet a la mano es mucho más sencillo tener el acceso a cualquier tipo de información que necesitemos”

6. ¿Conozco la diferencia entre ciclo menstrual y menstruación?

“Si, gracias a las grandes explicaciones de internet, entendí más o menos de lo que iba cada uno de los términos”

7. ¿Crees que se debería recibir más información sobre la menstruación?

“Si, porque es importante que entiendan lo que ocurre o va a ocurrir con su cuerpo”

8. ¿Hubo personas a mi alrededor ya sean familiares o amigos que me dijeron que es la menstruación?

“Sí, mi mamá me explico cuando me pasó por primera vez porque yo no sabía que era y por qué ocurría”

9. ¿El dolor ha interferido con mis actividades laborales académicas o domésticas?

“No, no siempre me llegan cólicos, generalmente son cada tres o cuatro meses pero de ahí no me llegan”

10. ¿He tenido cambios de humor constantes cuando estoy con la regla?

“Mi carácter es fuerte de por sí, pero en mis días suelo ponerme aún más agresiva con mis hermanas”

11. ¿He presentado nauseas o vómitos?

“No, nunca los he presentado”

12. ¿El dolor me ha obligado a tomar fármacos?

“No, porque no suelen ser comunes los cólicos”

13. ¿Mi rendimiento en las actividades laborales o académicas se ha visto afectado?

“No, la regla no ha afectado ninguna de mis actividades académicas”

14. ¿El cansancio ha limitado mis actividades sociales y de ocio?

“Si, un poco, suelo sentirme cansada más el primer día que me baja, los demás ya los paso con normalidad”

Entrevista 6:

- 1. ¿Crees que lavarse la cabeza durante la menstruación puede ser peligroso para la salud?**

“No, es cuestión de higiene, por lo que no deberíamos creer en esos falsos mitos que nos han impuesto nuestras mismas familias en la antigüedad”

- 2. ¿Cuál es el mito más común acerca de la menstruación que has escuchado?**

“Yo he escuchado que no se puede tener relaciones sexuales cuando estás en tus días porque duele más”

- 3. ¿Conozco mi ciclo menstrual y lo que ocurre en mi cuerpo?**

“Conozco mi cuerpo y cómo funciona, no a la perfección, pero para eso están los médicos, para ayudarnos”

- 4. ¿Conozco en qué momento de mi ciclo menstrual soy más fértil?**

“Si, en mi celular tengo una aplicación y ahí me indica cuando”

- 5. ¿Tengo la información necesaria acerca de mi ciclo menstrual?**

“Si, ya con acceso a internet se tiene acceso a cualquier cosa, solo pones los síntomas o lo que sea que tengas, y ya te sale el resultado que necesitas saber”

- 6. ¿Conozco la diferencia entre ciclo menstrual y menstruación?**

“Definitivamente, el ciclo menstrual se da todo el mes, mientras que la menstruación son los días en los que sangramos”

7. ¿Crees que se debería recibir más información sobre la menstruación?

“Si, es información importante, no solo para las adolescentes, sino también para las niñas porque no debería tomarles por sorpresa cuando les llegue por primera vez”

8. ¿Hubo personas a mi alrededor ya sean familiares o amigos que me dijeron que es la menstruación?

“Mis amigas y yo averiguamos todo sobre el tema porque a una de nosotras ya le había llegado y aunque sabíamos que era eso, no entendíamos porque pasaba”

9. ¿El dolor ha interferido con mis actividades laborales académicas o domésticas?

“No, no me llegan cólicos”

10. ¿He tenido cambios de humor constantes cuando estoy con la regla?

“Yo considero que no, mi humor siempre es el mismo”

11. ¿He presentado nauseas o vómitos?

“No, ¿eso es normal?”

12. ¿El dolor me ha obligado a tomar fármacos?

“No, no siempre los debo tomar”

13. ¿Mi rendimiento en las actividades laborales o académicas se ha visto afectado?

“Pues considero que no, mi rendimiento ha sido el mismo siempre”

14. ¿El cansancio ha limitado mis actividades sociales y de ocio?

“No necesariamente, no me he sentido más cansada en esos días”

Entrevista 7:

1. ¿Crees que lavarse la cabeza durante la menstruación puede ser peligroso para la salud?

“Antes si lo creía, mi mamá siempre me metió ese miedo de que si me lavaba la cabeza se me iba a cortar el flujo y esa misma sangre subiría a mi cabeza y me volvería loca, claro esto ahora suena tonto, pero en mi adolescencia tenía mucho miedo de que si ocurra”

2. ¿Cuál es el mito más común acerca de la menstruación que has escuchado?

“El más común para mi es el que no debemos utilizar ropa ajustada cuando estamos en nuestros días porque nuestra zona debe estar ventilada”

3. ¿Conozco mi ciclo menstrual y lo que ocurre en mi cuerpo?

“En mi familia, se hablaba, pero no tanto y en la escuela tampoco así que el conocimiento que tengo creo que se basa más en internet”

4. ¿Conozco en qué momento de mi ciclo menstrual soy más fértil?

“Realmente yo no sé cómo se sabría cuando soy más fértil, pero gracias a una aplicación puedo ver porque ahí solo ingresas la fecha y ya te sale, entonces me ayudo con eso”

5. ¿Tengo la información necesaria acerca de mi ciclo menstrual?

“En la aplicación de la que te hablé ofrece ya toda la información según lo que tu registres por lo que hace más fácil la experiencia”

6. ¿Conozco la diferencia entre ciclo menstrual y menstruación?

“¿El ciclo menstrual es el que abarca todos los días no? Y la menstruación son los días cuando nos baja”

7. ¿Crees que se debería recibir más información sobre la menstruación?

“Por supuesto, ya que es importante que este tema sea percibido ya como algo normal y no como un tabú”

8. ¿Hubo personas a mi alrededor ya sean familiares o amigos que me dijeron que es la menstruación?

“Mi mamá fue la que me explicó en qué consistía justo después de tener mi primera menstruación”

9. ¿El dolor ha interferido con mis actividades laborales académicas o domésticas?

“No es algo común, y si llega alguno, no interfiere con mis actividades porque no son fuertes”

10. ¿He tenido cambios de humor constantes cuando estoy con la regla?

“Si, tengo cambios bastante drásticos, puedo estar enojada los primeros cinco minutos y después ponerme a llorar de la nada”

11. ¿He presentado nauseas o vómitos?

“Si, de vez en cuando”

12. ¿El dolor me ha obligado a tomar fármacos?

“No, no suelo presentar dolor por lo que los fármacos no los necesito”

13. ¿Mi rendimiento en las actividades laborales o académicas se ha visto afectado?

“No, mis actividades no han sido afectadas”

14. ¿El cansancio ha limitado mis actividades sociales y de ocio?

“A veces, me suele dar mucho sueño el primer día”

Entrevista 8:

1. ¿Crees que lavarse la cabeza durante la menstruación puede ser peligroso para la salud?

“No, nunca creí eso y siempre me lavé normalmente en esos días y tampoco ocurrió nada así que no lo creí posible”

2. ¿Cuál es el mito más común acerca de la menstruación que has escuchado?

“Uno de los más comunes creo que es el de la mayonesa, lo he escuchado mucho, pero nunca lo he comprobado”

3. ¿Conozco mi ciclo menstrual y lo que ocurre en mi cuerpo?

“Dentro de lo que cabe si, conozco cómo funciona mi cuerpo cuando estoy en mis días”

4. ¿Conozco en qué momento de mi ciclo menstrual soy más fértil?

“Si, mi ginecóloga me explicó”

5. ¿Tengo la información necesaria acerca de mi ciclo menstrual?

“Si, gracias a que puedo acudir con cualquier duda a mi ginecóloga”

6. ¿Conozco la diferencia entre ciclo menstrual y menstruación?

“Si, mi ginecóloga me ha explicado que el ciclo es la duración de todo el mes, en el que entran los días fértiles, días menstruantes y la menstruación es solo los días en los que nos llega”

7. ¿Crees que se debería recibir más información sobre la menstruación?

“Definitivamente, es algo primordial en la educación de las niñas para que así estén alerta de cuando les llegue su primera menstruación y sepan cómo manejarla”

8. ¿Hubo personas a mi alrededor ya sean familiares o amigos que me dijeron que es la menstruación?

“Si, mi abuelita tuvo la tarea de explicarme en qué consistía porque vivía con ella”

9. ¿El dolor ha interferido con mis actividades laborales académicas o domésticas?

“No, y si llega me tomo una pastilla y se me pasa en menos de diez minutos”

10. ¿He tenido cambios de humor constantes cuando estoy con la regla?

“Si, definitivamente cambia, pero me vuelvo más distante para no lastimar a las personas que están a mi alrededor”

11. ¿He presentado nauseas o vómitos?

“Si, a veces, pero mi ginecóloga me explicó que es por cambio de hormonas”

12. ¿El dolor me ha obligado a tomar fármacos?

“Si, pero el dolor no suele ser tan fuerte”

13. ¿Mi rendimiento en las actividades laborales o académicas se ha visto afectado?

“No, porque las actividades las he realizado normalmente”

14. ¿El cansancio ha limitado mis actividades sociales y de ocio?

“Generalmente no tengo planes, por lo que siempre paso en mi casa recostada”

Entrevista 9:

1. ¿Crees que lavarse la cabeza durante la menstruación puede ser peligroso para la salud?

“No realmente, yo creo que la higiene en esos días específicamente es muy importante entonces nunca se me ha ocurrido que esto puede ser verdad”

2. ¿Cuál es el mito más común acerca de la menstruación que has escuchado?

“Que no debemos comer ciertas cosas como ají, maní porque infecta, no entiendo que infecta específicamente, pero lo he escuchado mucho en mi familia”

3. ¿Conozco mi ciclo menstrual y lo que ocurre en mi cuerpo?

“Si, sé cómo funciona y también sé a dónde acudir en caso de que algo no esté normal”

4. ¿Conozco en qué momento de mi ciclo menstrual soy más fértil?

“Por un calendario con el que me ayudo, pero, porque no sé cómo se podría saber a la perfección”

5. ¿Tengo la información necesaria acerca de mi ciclo menstrual?

“A la mano tal vez no, pero se puede acudir con un profesional cuando tengamos una duda”

6. ¿Conozco la diferencia entre ciclo menstrual y menstruación?

“Si, y pienso también que es muy importante no solo saber, sino entender cómo funciona porque eso también evitaría muchos embarazos no deseados.”

7. ¿Crees que se debería recibir más información sobre la menstruación?

“Si, y de hecho es un tema que debería se hablado no solo con niñas sino también con niños para que así se deje de ver como algo asqueroso o raro”

8. ¿Hubo personas a mi alrededor ya sean familiares o amigos que me dijeron que es la menstruación?

“Si, mi mamá les delegó esa responsabilidad a mis hermanas para que yo entendiera que estaba a punto de ocurrirme”

9. ¿El dolor ha interferido con mis actividades laborales académicas o domésticas?

“No sufro de cólicos”

10. ¿He tenido cambios de humor constantes cuando estoy con la regla?

“Si, me sé poner triste y lloro por cualquier cosa”

11. ¿He presentado nauseas o vómitos?

“No, no suelo sufrir nada de eso”

12. ¿El dolor me ha obligado a tomar fármacos?

“No, no me duele nada cuando estoy en mis días”

13. ¿Mi rendimiento en las actividades laborales o académicas se ha visto afectado?

“No, creo mi rendimiento es el mismo todos los días del mes”

14. ¿El cansancio ha limitado mis actividades sociales y de ocio?

“No siempre, hay meses en los que si y otros en los que ni me doy cuenta”

Entrevista 10:

- 1. ¿Crees que lavarse la cabeza durante la menstruación puede ser peligroso para la salud?**

“Para la salud no, pero a mí me suele provocar cólicos full fuertes, pero me los aguanto para poder terminar las duchas”

- 2. ¿Cuál es el mito más común acerca de la menstruación que has escuchado?**

“El más común que yo he escuchado es en el que no debes tomar cosas frías porque se te congela la sangre y no te baja.”

- 3. ¿Conozco mi ciclo menstrual y lo que ocurre en mi cuerpo?**

“Si, no mucho, pero creo que tengo el conocimiento básico acerca de cómo funciona mi cuerpo.”

- 4. ¿Conozco en qué momento de mi ciclo menstrual soy más fértil?**

“Si, generalmente es del día catorce al día veinte, pero me imagino que varía según el cuerpo de la persona.”

- 5. ¿Tengo la información necesaria acerca de mi ciclo menstrual?**

“Si, suelo acudir al ginecólogo regularmente”

6. ¿Conozco la diferencia entre ciclo menstrual y menstruación?

“Si, mi hermana me lo explicó hace unos años. El ciclo menstrual es todo el mes, mientras que la menstruación solo son los 4 o 5 días.”

7. ¿Crees que se debería recibir más información sobre la menstruación?

“Si, ya que nos encontramos en un país en el que no todos tenemos las mismas oportunidades, así por lo menos podríamos intentar enseñarles un poco en las escuelas.”

8. ¿Hubo personas a mi alrededor ya sean familiares o amigos que me dijeron que es la menstruación?

“Si, mi hermana siempre estuvo”

9. ¿El dolor ha interferido con mis actividades laborales académicas o domésticas?

“Si, los cólicos suelen llegarme bastante fuertes y suelo ponerme compresas y permanecer en reposo”

10. ¿He tenido cambios de humor constantes cuando estoy con la regla?

“Si, y de hecho pienso que mis cambios de humor son por los cólicos mismo, porque me enoja no poder moverme y eso me lleva a tratar mal al que se me pare en frente”

11. ¿He presentado nauseas o vómitos?

“Si, cada mes el primer día vomito y las náuseas me duran los días siguientes”

12. ¿El dolor me ha obligado a tomar fármacos?

“Si, suelo tomar una pastilla cada 8 horas durante dos días para el dolor”

13. ¿Mi rendimiento en las actividades laborales o académicas se ha visto afectado?

“Si, cuando las clases eran presenciales, yo faltaba a la U los dos primeros días de mi regla porque era muy difícil moverme”

14. ¿El cansancio ha limitado mis actividades sociales y de ocio?

“Si, los cinco días que dura mi regla me los paso durmiendo porque me siento agotada, aunque no haga nada”

	Entrevista													
	Lavar-se la cabeza mientras se encuentra con la menstruación	El mito más común escuchado	Conocimiento de ciclo menstrual	Momento más fértil	Información necesaria	Diferencia entre menstruación y ciclo menstrual	Se debería Recibir más Información	Personas alrededor	El dolor Afecta Sus actividades	Cambios De humor	Nauseas O vómito	Tomado Fármacos para el dolor	Rendimiento Laboral afectado	Cansancio Limitado Actividades
E 1	Antes lo creía, ahora no	Sentido del gusto alterado	Bastante	Si	Si	Si	Si	Si	No	A veces	No	No	No	No
E 2	Si	Pintar uñas solo cuando menstruamos	Lo básico	Si	No	Si	Si	Si	No	Si	No	No	No	No
E 3	No	No hacer mayonesa porque se corta	No mucho	Si	Si	Si	Si	Si	No	A veces	No	No	No	Si
E 4	Si, provoca cólicos	No debemos hacer deporte	Bastante	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	Si

E 5	No	No debemos comer chocolate o chochos	Lo básico	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	No	No	Si
E 6	No	No tener relaciones sexuales	No a la perfección	Si	Si	Si	Si	Si	No	No	No	No	No	No
E 7	Antes lo creía, ahora no	No usar ropa ajustada	Básico	No	Si	Si	Si	Si	No	Si	No	No	No	A veces
E 8	No	No hacer mayonesa porque se corta	Básico	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	Si	Si	No	No
E 9	No	No comer ají o maní	Bastante	Si	Si	Si	Si	Si	No	Si	No	No	No	No
E 10	No	No tomar cosas frías	Básico	Si										

Fuente: Elaboración Propia

Análisis General

De acuerdo con las entrevistas realizadas evidenciamos más a fondo lo que distintas mujeres conocen acerca de la menstruación, por lo que empezamos con conocer cuál es su opinión acerca de uno de los mitos más comunes que existen, seguido de cuál es el mito más común acerca de la menstruación que ellas han escuchado, pasando a averiguar cuál es el conocimiento que tienen acerca de su ciclo menstrual y lo que ocurre en su cuerpo, aquí abarcamos también cuál es su momento más fértil, si poseen o no a la mano la información necesaria acerca del ciclo menstrual, es importante conocer también la diferencia entre ciclo menstrual y menstruación, también es importante saber si creen que es necesario recibir más información sobre este tema, y cuál es el grupo de apoyo con el que cuentan las mujeres cuando tuvieron su regla por primera vez, como así también cuáles son los distintos síntomas que presentan o han presentado alguna vez cuando les llega la regla, y si los mismos han interferido con las distintas actividades, sean académicas o laborales cuando se encuentran con la regla.

Al aplicar la entrevista también pudimos conocer si las encuestadas sienten cansancio cuando les llega la regla, lo que provocaría que sus actividades sociales y de ocio se limiten. Estas preguntas son importantes porque la encuesta aplicada debe ser reforzada y así mejorar la investigación, por lo que las preguntas realizadas fueron importantes para conocer otro punto de vista acerca de la menstruación.

Análisis Individual por pregunta

Análisis Primera Pregunta

La primer pregunta es acerca de un mito bastante común y conocido que es si creen que lavarse la cabeza mientras están con la menstruación es peligroso para la salud, la primera parte de encuestadas afirman que es cierto, porque después de tener contacto con el agua, sufren de cólicos bastante fuertes, por lo que para ellas significa que algo está mal, la otra parte de entrevistadas nos supo manifestar que ya sea por sus abuelitas o madres, crecieron con esa creencia, pero la mayor parte en su adolescencia, la desmintieron y hasta lo practican, lo que nos indica que existen tantos mitos de los que tal vez no se habla, pero existe el miedo constante de que resulten ciertos, por lo que no se practican, y esto contribuye a que sigan viéndose como mitos y a la menstruación como un tabú.

Análisis Segunda Pregunta

La segunda pregunta planteada fue acerca del mito que más han escuchado a lo largo de sus vidas, por lo que existió una gran variedad de respuestas, las que coincidieron fueron que no debían hacer mayonesa cuando estaban con la regla porque se cortaba, y las otras respuestas se basan más en cosas que no se deberían consumir o beber por la creencia de que resultan infectosos en esos días, también hablaron acerca de que no se deben mantener relaciones sexuales, porque en esos días puede existir más dolor, en cuanto a la ropa ajustada se dice que es recomendable no usarla, porque esa zona debe permanecer ventilada.

Análisis Tercera Pregunta

En esta pregunta abordamos el conocimiento que tienen acerca del ciclo menstrual, por lo que podemos decir que la mayoría de entrevistadas poseen el conocimiento básico de lo

que es ciclo menstrual y lo que ocurre en cada cuerpo, esto depende mucho de la educación sexual que se recibió en la escuela o colegio, la idea es dejar de ver a la menstruación como un tabú y tomarlo como lo que es, algo natural ya que así, habrá más naturalidad al hablar de este tema y podremos conocer más a fondo cómo funciona nuestro cuerpo.

Análisis Cuarta Pregunta

Esta pregunta es muy importante, ya que al hablar de conocimiento es importante saber cuáles son los días en los que nos encontramos más fértiles, respecto a lo que refiere el rol de la maternidad, ya que al conocer nuestros días fértiles nos ayuda a saber en que momento podemos quedar embarazadas, esto ayuda a que la planificación familiar sea más sencilla, pero lo que notamos es que la mayoría de encuestadas conocen sus días fértiles solamente por una aplicación para el celular en el que viene un calendario menstrual y notamos que casi ninguna acude a un ginecólogo de manera regular, en esto pueden variar las razones.

Análisis Quinta Pregunta

La información que se tiene a la mano acerca del ciclo menstrual es bastante importante porque de ahí podemos sacar si se tiene un control real sobre la regla, las entrevistadas manifiestan que con le internet a la mano, es más fácil acceder a la información necesaria, es decir, cualquier síntoma que presenten pueden anotarlo en el buscador y la razón aparecerá al instante, esto es bueno y malo a la vez, bueno porque puede ser de gran ayuda en los problemas relacionados a la menstruación que no son graves, por otro lado es malo

ya que, puede terminar siendo algo bastante grave y al no acudir con un profesional para que nos brinde un diagnóstico detallado puede resultar muy mal.

Análisis Sexta Pregunta

En esta pregunta es importante analizar cuál es la diferencia entre el ciclo menstrual y la menstruación, para así ver si las entrevistadas lo tienen claro. El ciclo menstrual son una serie de cambios que ocurren en el cuerpo de una mujer, estos hacen posible el embarazo y la menstruación, por otro lado, esta es un proceso fisiológico en el que las mujeres expulsan un óvulo maduro no fecundado. Con esto podemos notar en las respuestas de las entrevistadas que tienen una idea básica de lo que estos dos significan, lo que es bueno porque eso quiere decir que están al pendiente de sus ciclos. Algunas de las entrevistadas manifiestan que sus ginecólogos han sido quienes les han explicado cómo funciona su ciclo y su cuerpo, por esto es necesario que se brinde una educación sexual buena para que las niñas conozcan cómo funciona su cuerpo desde pequeñas.

Análisis Séptima Pregunta

Esta pregunta es importante porque ahí podemos percibir que tan natural toman las entrevistadas el tema de la menstruación, por lo que todas las entrevistadas están de acuerdo con que es sumamente necesario recibir más información acerca de la menstruación porque actualmente no se le da la importancia que debería tener, además de que es un proceso fundamental en el crecimiento de las niñas, y que aunque mucha de la información la podemos encontrar en internet la familia y la escuela son muy necesarios en este proceso de aprendizaje sobre el tema, agregan que el tema debería no ser solo

tratado con niñas sino con niños también para que así se deje de ver a la menstruación como algo asqueroso.

Análisis Octava Pregunta

Esta pregunta resulta interesante porque podemos conocer cuál es el círculo de apoyo de las entrevistadas, siendo esto importante para saber que personas estuvieron a su alrededor para explicarle lo que es la menstruación, la mayoría de encuestadas manifiesta que a su lado estuvo su madre para explicarles, mientras que el resto fueron advertidas por hermanas, tías o abuelas. Una entrevistada específicamente nos relata como ella y su grupo de amigas averiguaron todo lo que pudieron acerca del tema ya que a una de sus amigas le había llegado la regla por primera vez y ninguna entendía que le pasaba, por eso se recalca la importancia de una educación sexual de calidad, en escuelas y colegios.

Análisis Novena Pregunta

Cuando se trata de cólicos menstruales, se ha comprobado que 1 de cada diez mujeres sufren distintos niveles de dolor cuando están con la regla, por eso esta pregunta es importante para nuestra investigación. La mayoría de entrevistadas nos manifiesta que casi no sufren de cólicos y cuando pasa, son leves así que nada de eso interfiere con sus actividades diarias laborales o académicas, mientras que las demás enfatizan con que es muy difícil para ellas atravesar el período porque casi no pueden moverse del dolor por lo que, en el tiempo en el que asistían a la Universidad generalmente se tenían que ausentar a sus clases.

Análisis Décima Pregunta

En esta pregunta abarcamos distintas opiniones acerca de los cambios de humor constantes que suelen presentarse durante la regla, es importante conocer porque sucede esto, y es que cuando menstruamos producidos estrógeno y progesterona en exceso, lo que hace que se reduzca la concentración de serotonina, y esto provoca el mal humor, también se disminuye la noradrenalina y esto provoca que nuestro estado de ánimo cambie, por lo que una de las entrevistadas manifiesta que de por sí, su humor ya es fuerte, así que las personas que se encuentran a su alrededor no suelen notar su cambio de humor, otra de las entrevistadas cuenta que suele ponerse un poco nostálgica, es decir, llora por cualquier cosa e inmediatamente se puede enojar con quien se le aparezca.

Análisis Onceava Pregunta

Esta pregunta es importante para conocer más a fondo los síntomas que se presentan en la menstruación, uno de estos es si han presentado náusea o vómitos, se recalca que según profesionales estos no son normales durante la menstruación pero pueden ocurrir de vez en cuando, al cambiar de hormonas, pero que si estos son recurrentes, se debe asistir donde un profesional inmediatamente, la mayoría de entrevistadas manifiestan que no es común para ellas padecer estos síntomas, y que nunca se les ha presentado, mientras que para las demás se han presentado por lo menos una vez en su vida.

Análisis Doceava Pregunta

El dolor cuando se presentan cólicos en la menstruación puede llevarnos a tomar fármacos, esto no siempre es la mejor opción ya que no sabemos que puede provocar a la larga, los profesionales sugieren que cuando el dolor se presente intenten calmarlo con remedios naturales como compresas calientes en la zona, o aguas medicinales para que el estómago se abrigue y si después de todo eso sigue sin disminuir el dolor, se debe acudir a un médico porque no es normal que los cólicos ataquen tan fuerte a un cuerpo sano. Las mayoría de las entrevistadas manifiestan que no sufren de dolor en su menstruación por lo que el uso de fármacos no es necesario, mientras que las demás enfatizan con que cada mes deben acudir a estos para calmar el dolor que se les presenta

Análisis Treceava Pregunta

Esta pregunta es importante para conocer como es el rendimiento en distintas actividades sean estas laborales o académicas y si las mismas se han visto afectadas por la regla, la mayoría de las entrevistadas manifiestan que no, que sus actividades siempre son las mismas con o sin la regla, es decir, no se han visto afectadas para poder mostrar lo contrario, mientras que el resto de entrevistadas cuentan que si, ya que por el dolor que presentan han tenido que ausentarse de sus clases regulares debido a los cólicos que se les presentaban.

Análisis Catorceava Pregunta

Y en la última pregunta abarcamos si el cansancio ha limitado de alguna manera las actividades ya sean sociales, o de ocio mientras se encuentran con la regla, esto se logra explicar porque los niveles de progesterona aumentan y disminuyen durante esos días por

lo que causa lo que es conocido como fatiga menstrual, para lo que la mitad de las entrevistadas manifiesta que aunque si suelen sentirse un poco más cansadas en esos días, no es cansancio suficiente como para dejar de realizar esas actividades, mientras que la otra mitad cuenta que para ellas es bastante difícil moverse los primeros días de regla.

3.2 Verificación de hipótesis (Según el proyecto de titulación aprobado).

CAPITULO IV.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones (una por cada objetivo obligatorio, de ser caso se pueden adicionar más)

- Se determinó cuáles son los mitos de la menstruación y así conocimos cuál es su influencia en las condiciones de vida de las mujeres, sabiendo que los mitos a nivel de las civilizaciones constituyen un verdadero obstáculo al pueblo porque se basan en prejuicios, creencias que no son sustentadas por un conocimiento profundo, pertinente y científico, así podemos identificar que al tener a la menstruación como uno de los mitos, tenemos la discriminación a la mujer al no identificar la verdadera función que cumple la misma, que la ser entendida de manera científica, podemos comprender la realidad de este orden natural en el ciclo evolutivo de la mujer.
- Se identificó los mitos más conocidos y/o practicados sobre la menstruación y al identificarlos pudimos darnos cuenta de cómo las mujeres y niñas desde tiempos remotos han sido objeto de falsas historias acerca de lo peligroso que puede ser menstruar, porque a pesar de ser algo tan natural sigue siendo visto como un tabú en la sociedad.
- Se analizaron las condiciones de vida de la mujer y su relación con la menstruación, respecto a contar con todos los servicios básicos para una menstruación digna, esto nos lleva a que es muy importante contar con la información necesaria acerca de la menstruación, para fortalecer estilos de vida saludable y salud mental adecuada como también obtener acceso a productos de higiene menstrual y un saneamiento adecuado.

- Se fundamentó de forma teórica los mitos, y la influencia de estos en las condiciones de vida de las mujeres, explicando que dentro de los determinantes sociales, se identifica a factores como: el desconocimiento, bajos niveles de asertividad, la desigualdad de género y la pobreza pueden afectar a que las mujeres menstruantes no disfruten de una vida digna al ser soslayados el derecho a la salud, a la educación, al trabajo, a la no discriminación y la igualdad de género, derecho al agua y saneamiento que les corresponden.

4.2 Recomendaciones (opcional)

- Al establecer que la menstruación es un mito y al notar estos comportamientos afectados en las personas es importante desarrollar una propuesta educativa respecto a la menstruación que podría partir desde la formación en familia con temas importantes para educar a los hijos y a la familia en general, y de otra manera insertar contenidos importantes respecto a lo que es la menstruación para que los niños desde sus tiernas edades a través de la educación vayan creando una nueva cultura respecto a lo que es la menstruación y así ver de una manera espontánea lo que comprende el ciclo evolutivo de la mujer respecto al rol reproductivo y el rol de la maternidad.
- Este desconocimiento sobre la menstruación y bajos niveles de asertividad específicamente nos da a conocer que este es un problema de salud pública que debe ser considerado como una política de salud organizando una normativa específica en la misma que se tomen en cuenta algunas estrategias para educar a la población por lo que se sugiere que en la actualidad se profundice sobre este importante tema a niñas y adolescentes mediante charlas y conferencias, la misma

puede ser insertada dentro de este como una temática importante dentro del curriculum de sexualidad.

- En referencia a los determinantes sociales como Trabajadores Sociales nos corresponde realizar el control de estos por lo que es importante nuestra intervención en el ámbito de la salud pública generando políticas públicas que permitan asegurar educación, salud, y condiciones de vida que se gestione una buena inversión en todo lo que tiene que ver con higiene menstrual, para que todas las mujeres puedan acceder a ella. En este sentido, es importante que como profesionales de Trabajo Social conozcamos la relevancia de estos elementos para así lograr fomentar los distintos factores saludables que ofrezcan alternativas y que las mujeres tengan acceso a estas. Por lo tanto, hay que crear conciencia y responsabilidad tanto a los distintos usuarios como a los mismos profesionales para así entender las distintas vivencias y elecciones de vida que afectan ya sea el presente o el futuro de la salud con respecto a las mujeres menstruantes.
- Al identificar que los principales factores de esta problemática que son la desigualdad de género y la pobreza en las mujeres menstruantes, por falta de conocimiento de sus derechos, se recomienda que como profesionales de t s debemos educar a la población brindando este conocimiento sobre la salud reproductiva de la mujer en todos nuestro ámbitos de intervención y así favorecer el desarrollo profesional, personal y social de las mujeres. En este sentido, el Trabajo Social ligado a los derechos humanos, tiene que mediar entre las distintas decisiones que tienen en cuenta a la justicia social, igualdad, con las realidades presentes que viven las sociedades.

Bibliografía

1. Engineer AA. (1987). Status of Women . *Delhi: Ajanta Publications*, 38-41.
2. Aguirre, J. (13 de Octubre de 2019). *ENCICLOPEDIA de BIODERECHO y BIOÉTICA*. Obtenido de <https://enciclopedia-bioderecho.com/voces/21>
3. Ahmed, L. (1992). Historical Roots of a Modern Debate. . En L. Ahmed, *Women and Gender in Islam*. New Haven: CT: Yale University Press.
4. Alarcón, M. Á. (2005). Algunas consideraciones antropológicas y religiosas alrededor de la menstruación. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 35-45.
5. Alvarado, A. C. (15 de Junio de 2021). La menstruación digna se debate en las redes sociales en Ecuador. *El Comercio*.
6. Andreoni, R. (2014). *Una guía saludable para nosotras*. Ministerio de Desarrollo Social (MIDES) y Ministerio de Salud Pública (MSP). Montevideo.
7. Aranceta. (2001). *Nutrición comunitaria*. Elsevier.
8. Arias. (2006). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. 6ta edición*.
9. Arredondo, A., & Meléndez, V. (1992). *Modelos explicativos sobre la utilización de servicios de salud: revisión y análisis*. Salud Pública de México. México.
10. Basantes, A. C. (16 de Febrero de 2020). *GK*. Obtenido de Ni vergüenza, ni silencio: <https://gk.city/2020/02/16/menstruacion-ninas-tabu/>
11. Bertran, P. (14 de Abril de 2018). *MédicoPlus*. Obtenido de <https://medicoplus.com/psicologia/debilidades-persona>
12. Bienestando. (13 de Abril de 2020). *Bienestando by Securitas Direct*. Obtenido de <https://bienestando.es/bienestar-emocional/>
13. Blog Salmón. (13 de Octubre de 2010). *El Blog Salmón*. Obtenido de <https://www.elblogsalmon.com/conceptos-de-economia/que-es-el-nivel-de-vida-y-como-se-mide>

14. Botello Hermosa, A., & Casado Mejía, R. (2015). MIEDOS Y TEMORES RELACIONADOS CON LA MENSTRUACIÓN: ESTUDIO CUALITATIVO DESDE LA PERSPECTIVA DE GÉNERO. *Texto Contexto Enferm*, 13-21.
15. Botello Hermosa, A., & Casado Mejía, R. (2017). SIGNIFICADO CULTURAL DE LA MENSTRUACIÓN EN MUJERES ESPAÑOLAS. . *Ciencia y enfermería*, 89-97.
16. Briones, D. (01 de Febrero de 2019). *DerechoEcuador.com*. Obtenido de <https://derechoecuador.com/derecho/>
17. Buckey T, G. A. (1998). *Blood magic: the anthropology of menstruation*. Berkeley CA: University of California Press.
18. Buunk, B., & Brenninkmeyer, V. (2000). Social comparison processes among depressed individuals: Evidence for the evolutionary perspectiva on involuntary. Londres.
19. Calvo Shadid, A. (2011). SOBRE EL TABÚ, EL TABÚ LINGÜÍSTICO Y SU ESTADO DE LA CUESTIÓN. *Revista Káñina*, 121-145.
20. Carrillo, M. J. (20 de Mayo de 2019). *Sensualintim*. Obtenido de <https://sensualintim.com/mitos-sobre-la-menstruacion-que-debes-romper/>
21. Cassirer, E. (1993). *El Mito del Estado*. México: Editorial Fondo de Cultura .
22. Castillo, R., & Rosero, J. (2019). *Empleo y Condición de Actividad en Ecuador*.
23. Castillo, S., & Jarrín, V. (2018). *Impacto social y cultural de la menstruación en Ecuador*. Quito.
24. Centro de Estudios de Psicología. (07 de Noviembre de 2019). *Centro de Estudios de Psicología*. Obtenido de <https://cepsicologia.com/autoconocimiento/>
25. Chapman, L. (24 de Mayo de 2016). *Radio Canadá Internacional* . Obtenido de RDI: <https://www.rcinet.ca/es/2016/05/24/la-ausencia-de-estres-una-anomalia/>
26. Chiavenato, I. (1979). *Administración de Recursos Humanos*. McGrawHill.
27. Clarín. (24 de Octubre de 2020). *Clarín.com*. Obtenido de https://www.clarin.com/cultura/que-es-el-metodo-inductivo-significado-pasos-y-ejemplos_0_6AL5shQEw.html
28. Código Civil. (2020). Convivencia Conyugal. En *Código Civil* (pág. Artículos 86 y 87).

29. Comisión Nacional de los Derechos Humanos. (2012). *La discriminación y el derecho a la no discriminación*. 2012: Lídice.
30. Contreras. (2002). *Alimentación y Cultura: Hacia un nuevo orden alimentario*. México.
31. Contreras, J. (2002). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. México.
32. Córdoba, M. (1998). El tabú de la menstruación. En M. Córdoba, *Implicaciones de la menstruación en la adolescencia femenina* (págs. 80-84). Quito.
33. Dalle. (2005). *Investigación Cuantitativa. ¿Qué es? Significado*.
34. Druet, A. (04 de Mayo de 2021). *Clue*. Obtenido de <https://helloclue.com/es/articulos/cultura/como-a-menstruacion-se-volvi%C3%B3-un-tabu>
35. Druet, A. (04 de Mayo de 2021). *HelloClue*. Obtenido de <https://helloclue.com/es/articulos/cultura/como-a-menstruacion-se-volvi%C3%B3-un-tabu>
36. Echeverri Castro, D. (31 de Mayo de 2020). *Mejor Con Salud*. Obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/calmar-la-dismenorrea-5-remedios-origen-natural/>
37. Educo. (19 de Julio de 2016). *El Blog de Educo*. Obtenido de <https://www.educo.org/Blog/hablar-de-la-menstruacion-con-los-ninos>
38. EFEMINISTA. (27 de Mayo de 2021). *SWI*. Obtenido de https://www.swissinfo.ch/spa/latinoam%C3%A9rica-d--humanos_pobreza-menstrual--una-problem%C3%A1tica-de-la-que-se-habla-poco-en-am%C3%A9rica-latina/46656188
39. El Español. (11 de Mayo de 2020). *El Español*. Obtenido de https://www.elespanol.com/como/aliviar-dolor-menstrual-rapidamente-forma-natural/472703257_0.amp.html
40. El Mostrador. (21 de Octubre de 2021). Los derechos menstruales, la asignatura pendiente en Latinoamérica. *El Mostrador*.
41. El Universo. (28 de Mayo de 2021). Gestión de la menstruación no está al alcance de todas las mujeres, según Plan Internacional, el problema afecta en lo sanitario, educativo y emocional. *El Universo*.

42. Eliade, M. (1986). Aspectos do mito (Perspectivas do Homem). En T. M. Torres. Lisboa: Ediciones 70.
43. Emaús. (23 de Marzo de 2013). *InClue*. Obtenido de <http://emausinclue.com/project/calidad-de-vida/>
44. Eustat. (25 de Junio de 2018). *Eustat*. Obtenido de Servicios de Vivienda: https://www.eustat.eus/documentos/opt_0/tema_172/elem_3913/definicion.html
45. Facultad de Ciencias de la UNED. (2018). *Alimentación y Nutrición*. Madrid.
46. Falconí, M. G., Castillo, S. C., & Jarrín, V. J. (2018). *Impacto social y cultural de la menstruación en Ecuador*. Quito.
47. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*.
48. Fierro Urturi, A. M. (2016). Mi cuerpo cambia: La regla y el ciclo menstrual. *La Flecha (Valladolid)*.
49. Flores, C. (23 de Octubre de 2019). El alto costo de ser mujer en el mundo en desarrollo. *Banco Mundial*.
50. Galván, M. (2013). *¿Qué es Calidad de Vida?* México D.F: Directora de la Escuela Preparatoria No. 2.
51. Gilbert, P., & Allan, S. (1994). Assertiveness, submissive behaviour and social comparison. *British Journal of Clinical Psychology*.
52. Gómez, Á. (18 de Noviembre de 2018). *Ellas Hoy*. Obtenido de <https://www.france24.com/es/20181118-ellas-hoy-toallas-sanitarias-impuestos>
53. González, S. (25 de Julio de 2018). *La Mente es Maravillosa*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-teoria-de-la-autodeterminacion/>
54. Guillem, A. (21 de Junio de 2021). *Centro de Derechos Económicos y Sociales*. Obtenido de CDES: <https://cdes.org.ec/web/menstruar-con-dignidad-es-un-derecho-humano/>
55. Hashimoto, Y., Joo, M., Aizawa, K., & Mesak, N. (2006). *Athletic performance in menstrual cycles*. . *Jap J Clin Sports Med*.
56. Heller, L. (2016). *Higiene Menstrual y los derechos humanos al agua y el saneamiento*. Acnur.

57. Heredia, V. (05 de Julio de 2021). El costo de la menstruación se discute en las familias ecuatorianas. *El Comercio*.
58. Herrera, M. (03 de Octubre de 2020). *Animal Político*. Obtenido de <https://www.animalpolitico.com/2020/10/invisibilizacion-menstruacion-tabu-mitos-silencios/>
59. Herrero, A. (23 de Junio de 2015). *Smart Attitude* . Obtenido de <https://www.smartattitude.es/metasy-objetivos-basados-en-nuestros-valores/>
60. Herzberg, F. (1968). Una vez más: ¿Cómo motiva usted a sus empleados? *Harvard Business Review*, 13-22.
61. Hollanflsworth, J. (1988). *Evaluating the impact of medical treatment*.
62. INE. (14 de Abril de 2019). *INE*. Obtenido de <https://www.ine.cl/ine-ciudadano/definiciones-estadisticas/poblacion/fecundidad>
63. Jha, R. (24 de Octubre de 2014). *BBC News*. Obtenido de https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/10/141028_salud_menstruacion_india_tabu_mujeres_egn
64. Kern Pharma. (20 de Octubre de 2017). *BLOG DE KERN PHARMA*. Obtenido de <https://www.kernpharma.com/es/blog/fertilidad-y-ciclos-menstruales>
65. Kotler, P., Bloom, P., & Hayes, T. (2004). *El marketing de servicios profesionales*. Planeta.
66. Krause, M. (09 de Mayo de 2015). *Punto de Vista Económico*. Obtenido de <https://puntodevistaeconomico.com/2015/05/09/que-es-el-bienestar-general-es-el-optimo-de-pareto-tiene-exito-el-estado-donde-el-mercado-falla/>
67. Lamas, M. (1986). *La antropología feminista y la categoría de género*”, *Nueva Antropología*. México.
68. Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. España: Martínez Roca.
69. Letzen, C. (06 de Noviembre de 2021). *Fucsia.co*. Obtenido de <https://www.fucsia.co/actualidad/personajes/articulo/prejuicios-sociales-de-la-menstruacion/53024>

70. Llanos, A., Morera-Salas, M., Barber-Pérez, P., & Hernández, K. (2009). Factores Relacionados con la Utilización de Servicios de Salud en Costa Rica. *Revista de Salud Pública*, 323-335.
71. Llorente, A. (08 de Marzo de 2020). *BBC News*. Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-51700849>
72. Luna, J. (01 de Marzo de 2021). *Cuídate Plus*. Obtenido de <https://cuidateplus.marca.com/medicamentos/2016/06/18/cuales-son-mejores-medicamentos-dolor-regla-113017.html>
73. Maestre, G. (27 de Noviembre de 2019). *LaVanguardia*. Obtenido de <https://www.lavanguardia.com/vivo/lifestyle/20191127/471843293001/tabu-menstruacion-mitos-regla-desechar-informacion.html>
74. Marino, S. (25 de Octubre de 2019). *OBSERVATORIOVIOLENCIA.ORG*. Obtenido de <https://observatorioviolencia.org/la-pobreza-menstrual-en-el-mundo/>
75. Martín, A. (28 de Mayo de 2020). *Hipertextual*. Obtenido de <https://hipertextual.com/2020/05/menstruacion-tabues>
76. Martínez, F. (2017). Igualdad y prohibición de discriminación. *Revista de Derecho Político*, 125-171.
77. Martínez, M. (1986). Bienestar Social y Trabajo Social.
78. Martínez, T. (14 de Abril de 2013). *Acpgerontología*. Obtenido de <http://www.acpgerontologia.com/acp/decalogodocs/laautonomia.htm>
79. Maslow, A. (2012). *Motivación y Personalidad*.
80. Mayo Clinic. (12 de Junio de 2019). *Mayo Clinic*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/social-support/art-20044445>
81. Mayo Clinic. (16 de Mayo de 2020). *Mayo*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/premenstrual-syndrome/symptoms-causes/syc-20376780>
82. Mayo Clinic. (07 de Febrero de 2020). *Mayo*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/premenstrual-syndrome/symptoms-causes/syc-203875>
83. McClelland. (1989). *Estudio de la Motivación humana*. Madrid.

84. McCubbin, H., Cauble, E., & Patterson, J. (1982). *Family stress, coping, and social support*. Springfield.: Thomas Publisher.
85. MedlinePlus. (12 de Diciembre de 2019). *MedlinePlus.com*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/menstruation.html>
86. MedlinePlus. (09 de Agosto de 2021). *MedlinePlus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/menstruation.html>
87. Megías Lizancos, F., & Castro Molina, J. (2018). Competencia personal y social. Las habilidades sociales. *Metas*, 68-70.
88. Mendoza, F. (21 de Junio de 2021). La menstruación digna es un tema de debate en Ecuador. *El Telégrafo* .
89. Miller, R. (15 de Octubre de 2018). *Kids Health*. Obtenido de Hablar con sus hijos sobre la menstruación: <https://kidshealth.org/es/parents/talk-about-menstruation.html>
90. Miralles, L., & Carrera, R. (15 de Octubre de 2021). *Orientación Psicológica*. Obtenido de <https://orientacionpsicologica.es/el-inicio-de-las-relaciones-interpersonales/>
91. Molina, C. (04 de Febrero de 2021). *Banco Mundial Blogs*. Obtenido de <https://blogs.worldbank.org/es/latinamerica/la-inclusion-social-un-compromiso-largo-plazo>
92. Monje, A. (04 de Junio de 2015). *BID Mejorando Vidas*. Obtenido de <https://blogs.iadb.org/igualdad/es/el-tabu-de-la-higiene-menstrual/>
93. Montes, F. (09 de Marzo de 2016). *Visión Industrial*. Obtenido de <https://visionindustrial.com.mx/industria/capital-humano/relaciones-interpersonales-en-el-trabajo>
94. Montoya, J. (10 de Octubre de 2020). *Actividades Económicas* . Obtenido de <https://www.actividadeseconomicas.org/2018/02/estatus-economico-o-socioeconomico-guia.html>
95. Morales, A. (13 de Junio de 2019). *Prensa Libre*. Obtenido de Periódico Lider de Guatemala: <https://www.prensalibre.com/vida/salud-y-familia/por-que-es-importante-visitar-al-ginecologo-periodicamente/>
96. Moreno, P. (03 de Enero de 2021). *EOM Exclusivo*. Obtenido de <https://elordenmundial.com/higiene-menstrual-no-esta-alcance-de-todas/>

97. Naciones Unidas. (2017). Discriminación y Comunidad Gitana. *Guía práctica de actuación para ONG y asociaciones gitanas*, 7-8.
98. Naciones Unidas. (14 de Marzo de 2018). *Naciones Unidas*. Obtenido de <https://www.un.org/es/coronavirus/know-your-legal-rights>
99. Naciones Unidas. (17 de Julio de 2019). *Noticias ONU*. Obtenido de <https://news.un.org/es/story/2019/07/1459341>
100. Nicoletti, P. N. (8 de Junio de 2021). *CADAL*. Obtenido de <https://www.cadal.org/publicaciones/articulos/?id=13778>
101. OECD. (2009). *Promoting Pro-Poor Growth: Employment*. OECD.
102. Organización Internacional del Trabajo (OIT) . (2019). *Oportunidades de Empleo*.
103. Organización Mundial de la Salud. (2000). *The World Health Report 2000: health systems: improving performance*. Ginebra: OMS.
104. Osterlind. (1989). Análisis de confiabilidad y validez de un cuestionario sobre entornos personales de aprendizaje (PLE). *Revista.una*.
105. Payne, J. (2006). *El Wunderkind*. cdigital.
106. Peña Villar, R. (01 de Mayo de 2021). *PsicoActiva*. Obtenido de <https://www.psicoactiva.com/blog/rumores-que-son-como-se-forman-y-como-detenerlos/>
107. Pérez, M. (15 de Octubre de 2021). *Concepto Definición*. Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/satisfaccion/>
108. Pérez, O. (11 de Noviembre de 2020). *The Conversation*. Obtenido de <https://theconversation.com/que-es-el-odio-por-que-esta-cerca-de-nosotros-149255>
109. Phrónesis. (16 de Julio de 2019). *Phrónesis*. Obtenido de <https://blog.elartedesabervivir.com/nueva-maternidad-rol-madres-actualidad/>
110. Pinkerton, J. V. (Diciembre de 2020). *Manual MSD*. Obtenido de <https://www.msdmanuals.com/es-ec/professional/ginecolog%C3%ADa-y-obstetricia/anomal%C3%ADas-menstruales/dismenorrea>
111. Pita Fernández, S., & Pértegas Díaz, S. (27 de Mayo de 2002). *Fisterra.com*. Obtenido de https://www.fisterra.com/gestor/upload/guias/cuanti_cuali2.pdf

112. Plan International. (27 de Mayo de 2021). *Plan International*. Obtenido de POBREZA MENSTRUAL, UNA PROBLEMÁTICA DE LA QUE SE HABLA MUY POCO EN AMÉRICA LATINA: <https://plan-international.org/es/latin-america/pobreza-menstrual>
113. Pocock, G., & Richard, C. (2005). *Fisiología Humana. La base de la medicina (2da. Edición)*. España: Masson.
114. Postman, & Allport. (1996). Análisis de la investigación previa sobre el Rumor. En E. Mazo, *El rumor y su influencia en la cultura de las organizaciones* (pág. 254). Madrid.
115. PsicoMaster. (06 de Febrero de 2019). Obtenido de <https://www.psicomaster.es/como-afrentar-los-cambios-emocionales-en-la-adolescencia/#:~:text=Los%20cambios%20f%C3%ADsicos%20t%C3%ADpicos%2C%20como,esto%20tambi%C3%A9n%20produce%20cambios%20emocionales.>
116. Raffino, M. (18 de Junio de 2020). *Conceptode*. Obtenido de <https://concepto.de/mito/>
117. Ramos, C. (1997). *El concepto de Género y su utilidad para el análisis histórico*. México.
118. Raya, E. (12 de Mayo de 2015). Fundamento y Objeto del Trabajador Social Comunitario. págs. 1-18.
119. Reflexiones. (27 de Marzo de 2019). *VIAJAR SIN RUMBO*. Obtenido de <https://www.viajarsinrumbofijo.com/mujeres-menstruacion-religion/>
120. Romero, L. (08 de Marzo de 2021). *rtve*. Obtenido de <https://www.rtve.es/playz/20210308/averguenza-hablar-regla/2080075.shtml>
121. Rousseau, J. (1762). *Respeto a la vida natural, la libertad y las diferencias individuales*.
122. Rudis, J. (12 de Mayo de 2020). *Western New York*. Obtenido de <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkid=167451>
123. Rudnik, I., & Navarro, A. (06 de Febrero de 2019). *América Latina en Movimiento*. Obtenido de <https://www.alainet.org/es/articulo/197998>
124. Sahuquillo, M. (15 de Noviembre de 2017). Estigmas sin fronteras: así viven las mujeres sus reglas en otros países. *El País*.
125. Saint Martin, A. (2020). La menstruación es aún un tabú en todo el mundo. *LIFESTYLE*.

126. Sánchez Ramírez, D. (07 de Noviembre de 2015). *Viajero Ejecutivo*. Obtenido de <https://www.viajeroejecutivo.com.mx/que-es-elbienestar-fisico-mental-y-emocional/>
127. Sánchez, E. (18 de Octubre de 2019). *La Mente es Maravillosa*. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/los-tres-fuegos-que-nos-consumen-segun-el-budismo/>
128. Sandín-Vázquez, M., & Sarría-Santamera, A. (2008). Evaluación de impacto en salud: valorando la efectividad de las políticas en la salud de las poblaciones. . *Revista Española de Salud Pública*, 261-272. .
129. Sanmartín Rodríguez, L. (27 de Mayo de 2021). *SR Radio*. Obtenido de <https://www.srradio.com.ec/pobreza-menstrual-una-problematika-de-la-que-se-habla-muy-poco-en-america-latina/>
130. Sau, V. (2000). Reflexiones feministas para principios de siglo. . *Horas y horas*.
131. Scholten, A. (13 de Mayo de 2019). *Western New York*. Obtenido de <https://www.wnyurology.com/content.aspx?chunkid=123386>
132. Seminario taxonómico del Colegio de Licenciados en Ciencias Políticas. (1987). *Conceptos Básicos del Bienestar Social*.
133. Sepúlveda, M., & de Albuquerque, C. (28 de Mayo de 2021). *México Social*. Obtenido de <https://www.mexicosocial.org/paremos-la-pobreza-menstrual/>
134. Skinner, B. (1953). *Science and Human Behavior*. New York: McMillan.
135. Softys. (20 de Octubre de 2021). *Softys*. Obtenido de <https://www.softys.com.co/noticias/forum-efe-y-ladysoft-america-latina-ante-la-tarea-de-desmontar-los-mitos-sobre-la-menstruacion>
136. Sosa, I., Lerner, S., & Erviti, J. (2014). Civilidad menstrual y género en mujeres mexicanas: un estudio de caso en el estado de Morelos. *Estudios Sociológicos*.
137. Stanton, W. (2004). *Fundamentos de Marketing*.
138. Suls, J., & Wills, T. (1991). *Social comparison: Contemporary theory and research*. Hillsdale, NJ: Lawrence.
139. The Education Club. (09 de Mayo de 2019). *Divulgación dinámica*. Obtenido de <https://www.divulgaciondinamica.es/blog/concepto-de-ocio-y-tiempo-libre/>

140. Torres, F. (1958). Libro levítico, capítulo XV. . En V. c. Amat., *Sagrada Biblia* (págs. 113-114). New York : Editorial Grolier.
141. Torres, V. (21 de Abril de 2001). Serie de historia moderna y contemporánea - Instituto de Investigaciones Históricas. . En *Manuales de conducta, urbanidad y buenos modales durante el porfiriato. Notas sobre el comportamiento femenino*. (págs. 271-289). CDMX. Obtenido de www.historicas.unam.mx/publicaciones/publicadigital/libros/modernidad/05
142. Ucha, F. (Julio de 2013). *Definición ABC*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/social/prohibicion.php>
143. Ugón, M. M. (2019). *EL TABÚ DE LA MENSTRUACIÓN: SÍMBOLO DE LA REPRESIÓN SEXUAL FEMENINA*. Montevideo.
144. UNFPA. (28 de Mayo de 2021). *Menstrua con orgullo*. Obtenido de <https://www.unfpa.org/es/events/d%C3%ADa-internacional-de-la-higiene-menstrual>
145. UNICEF. (2015). *Introduction to the Human Rights Based Approach*. Finlandia. Obtenido de Para cada infancia.
146. UNICEF. (25 de Mayo de 2020). *UNICEF.ES*. Obtenido de <https://www.unicef.es/blog/dia-de-la-higiene-menstrual-10-falsos-mitos-sobre-la-regla-desmontar>
147. Universia EC. (27 de Septiembre de 2019). *Universia EC*. Obtenido de <https://www.universia.net/ec/actualidad/orientacion-academica/que-desarrollo-personal-que-tan-importante-1166703.html>
148. Valles, M. (1997). *Técnicas cualitativas de investigación social*. Madrid: Síntesis.
149. Vázquez Fernández, M. E. (05 de Noviembre de 2011). *FamiliaySalud.es*. Obtenido de Lo que es normal y debes conocer: <https://www.familiaysalud.es/salud-joven/mi-cuerpo/lo-que-es-normal-y-debes-conocer/mi-cuerpo-cambia-la-regla-y-ciclo-menstrual>
150. Vera, L. (2008). *ponce. inter.edu*. Obtenido de <http://ponce.inter.edu/cai/Comite-investigacion/investigacion-cualitativa.html>
151. Veritas. (14 de Junio de 2019). *Veritas.es*. Obtenido de <https://www.veritas.es/emociones-y-ciclo-menstrual/>

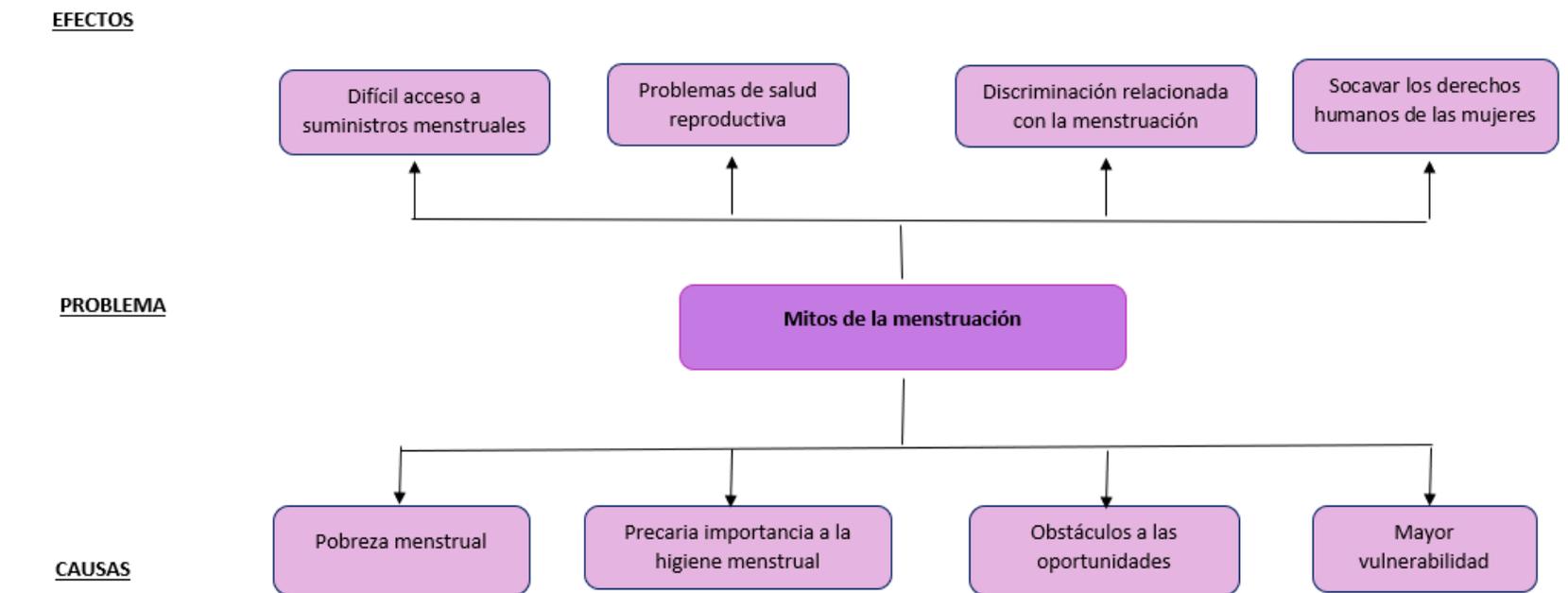
152. WILEWNSKY, H., & LEBEAUX, C. (1958). *Industrial Society and Social welfare*. Sage .
153. Wilkinson, R. (2001). *Las desigualdades perjudican. Jerarquías, salud y evolución humana*. Barcelona: Crítica.
154. Willmann, O. (1903). *Aportes a la Pedagogía*.
155. Wills, M. d. (17 de Junio de 2020). *apolitical*. Obtenido de <https://apolitical.co/solution-articles/es/cuanto-puede-afectar-la-menstruacion-a-la-educacion-de-las-ninas>
156. Winkler, I. T. (16 de Marzo de 2019). *ESSITY*. Obtenido de <https://reports.essity.com/2018-19/higiene-and-health-report/es/las-mujeres-cada-vez-mas-presentes/un-marco-de-los-derechos-humanos-sobre-la-salud-menstrual-ofrece-nuevas-perspectivas.html>
157. Wood, K. (08 de Octubre de 2018). *TeensHealth*. Obtenido de <https://kidshealth.org/es/teens/menstruation-esp.html>
158. Zanin, L., Paez, A., Correa, C., & De Bortoli, M. (2011). Ciclo menstrual: sintomatología y regularidad del estilo de vida diario. En *Fundamentos en Humanidades* (págs. 103-123).

Anexos

Anexo 1: Árbol de Problemas

Ilustración 22.- Árbol de Problemas

Árbol de Problemas:

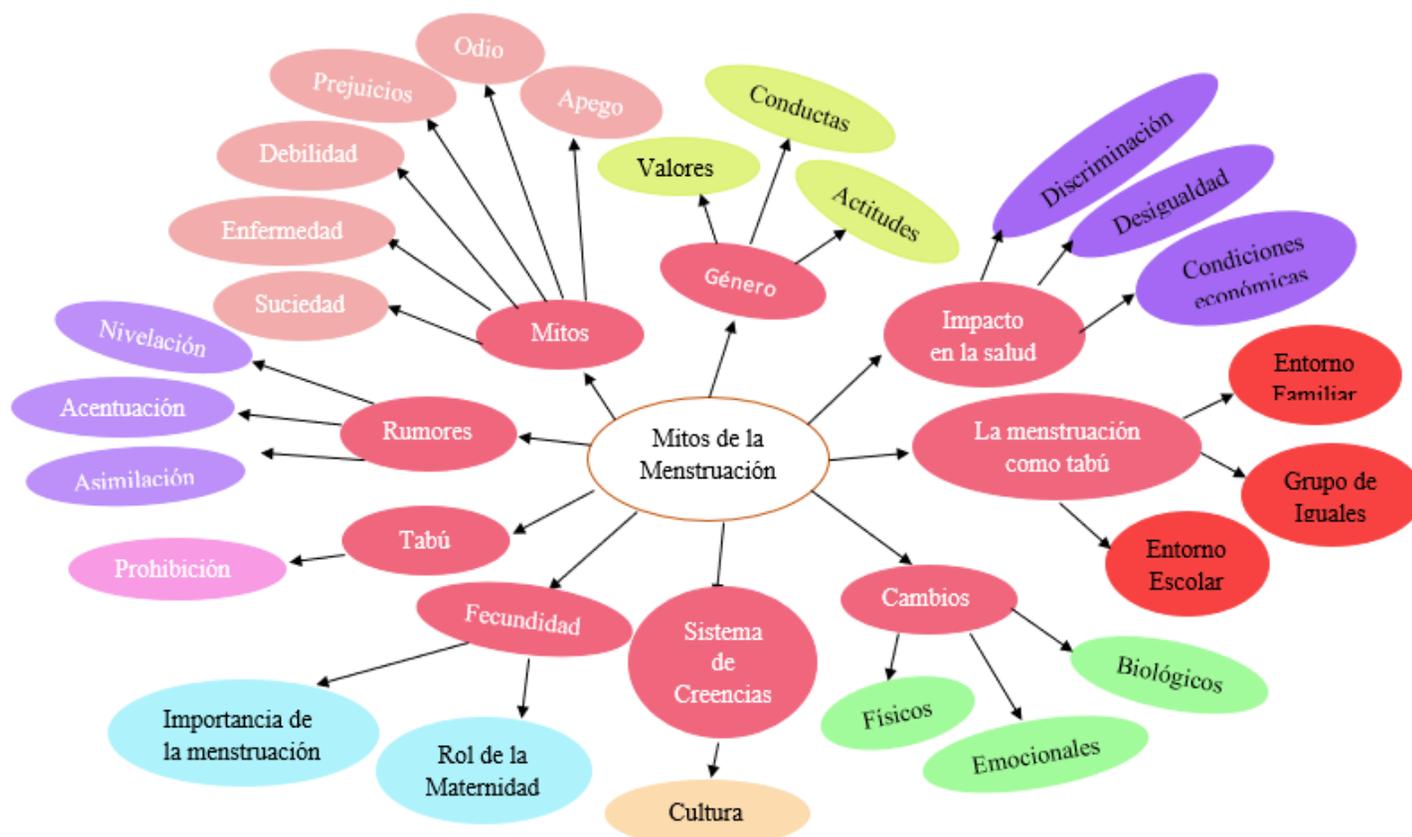


Fuente: Elaboración Propia

Anexo 2: Constelación de Ideas

Variable Independiente: Mitos de la menstruación

Ilustración 23.- Constelación de Ideas: Variable Independiente



Fuente: Elaboración Propia

Variable Dependiente: Condiciones de Vida

Ilustración 24.- Constelación de ideas: Variable Dependiente



Fuente: Elaboración Propia

Anexo 3: Matriz Operacionalización de Variables

Tabla 22.- Matriz Operacionalización de Variables: Variable Independiente

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
<p>Los mitos de la menstruación son aquellos rumores o creencias difundidos por la sociedad acerca del período menstrual viéndolo, así como un tabú, y algunos de estos causan un gran impacto en la salud o respecto a la fecundidad por lo que lo importante es desmentirlos y llegar a la igualdad de género.</p>	Mitos	Suciedad	La regla es sucia	<p>Técnica: Encuesta Instrumento: Cuestionario estructurado R.E.G.L.A.R</p>
		Debilidad	La regla me incapacita Estoy más cansada cuando menstrúo	
		Enfermedad	Menstruamos porque tenemos una enfermedad	
		Prejuicios	La regla es un gran fastidio	
		Odio	La regla para mí es molesta	
		Apego	Me emocioné cuando tuve mi primera regla	
	Rumores	Nivelación Acentuación Asimilación	-Debo evitar bañarme cuando estoy con la regla -Debo evitar lavarme la cabeza cuando estoy con la regla	

			<p>-Debo evitar dormir con mi pareja cuando estoy menstruando</p> <p>-Debo evitar hacer deporte o esfuerzo físico cuando estoy menstruando</p> <p>-Debo evitar depilarme cuando estoy menstruando</p>	
	Tabú	Prohibición	<p>-Debo evitar ir a la consulta de ginecología cuando estoy menstruando</p> <p>-Debo evitar donar sangre cuando estoy menstruando</p> <p>-Debo evitar asistir a prácticas religiosas cuando estoy menstruando</p> <p>-Debo evitar entrar en algún templo sagrado cuando estoy menstruando</p> <p>-Debo evitar andar descalza cuando estoy menstruando</p> <p>- Debo evitar cortarme las uñas cuando</p>	

			<p>estoy menstruando</p> <p>-Debo evitar ponerme ropa ajustada si estoy menstruando</p> <p>-Debo evitar comer ciertos alimentos cuando estoy con la regla</p>	
	Fecundidad	Importancia de la menstruación	-Es importante que el tema de la regla sea discutido en la escuela con niños y niñas juntas.	
		Rol de la Maternidad	Debo evitar mantener relaciones sexuales cuando estoy menstruando	
	Sistema de creencias	Cultura	<p>Menstruamos porque hemos cometido un pecado</p> <p>Si soy virgen, no debo introducir ningún utensilio en mi vagina (tampones, copa menstrual...)</p> <p>porque perderé la virginidad</p>	

	Cambios	Físicos	Me veo más atractiva cuando estoy menstruando La regla para mí es dolorosa
		Emocionales	Me siento alegre cada vez que tengo la regla
		Biológicos	Menstruamos por un proceso fisiológico
	La menstruación como tema tabú	Entorno Escolar	-La regla me afecta a la labor en el trabajo
		Grupo de iguales	-Las mujeres debemos alejarnos de los hombres cuando estamos menstruando
		Entorno familiar	Es importante discutir el tema de la regla abiertamente en casa
	Impacto en la Salud	Discriminación Desigualdad	Los hombres tienen una gran ventaja al no tener la molestia de la regla

		Condiciones económicas	¿Cuento con un lugar que cuente con luz, agua, jabón, váter, papelera, papel higiénico o toalla para secarme y que tenga una puerta que me proporcione privacidad en los lugares en los que paso tiempo?	
	Género	Conductas	La regla es algo que tengo que soportar	
		Valores	Tener la regla es un castigo para las mujeres	
		Actitudes	Vivir con la regla es difícil Me sentí orgullosa cuando empecé a menstruar	

Fuente: Elaboración Propia

Tabla 23.-Matriz de Operacionalización de Variables: Variable Dependiente

Conceptualización	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
	Bienestar General	Social	Me pongo roja cuando veo un anuncio de productos menstruales y	

<p>La condición de vida es equivalente a todos los puntos para sumar una buena calidad de vida, es decir, la suma de distintos factores, como el bienestar emocional, físico, social y material, esto además no ayuda a mejorar nuestras relaciones interpersonales para comparar a una persona con otra y así lograr entender la relación que existe entre la misma con nuestro desarrollo personal.</p>			estoy delante de algún hombre	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario estructurado R.E.G.L.A.R</p>	
	Calidad de Vida	Nivel de Vida	¿Cuento con un lugar que cuente con luz, agua, jabón, váter, papelería, papel higiénico o toalla para secarme y que tenga una puerta que me proporcione privacidad en los lugares en los que paso tiempo?		
		Servicios			
	Bienestar emocional		Alimentación		-Debo evitar comer cosas frías durante la regla
			Satisfacción		Me siento contenta por menstruar
			Autoconocimiento		El órgano que hace que

			menstruamos es el útero
		Ausencia de estrés	Disfruto de mi regla
Relaciones Interpersonales		Interacciones	¿Quién te ha informado sobre la menstruación?
		Relaciones	Es importante hablar de la regla con los hombres
		Apoyo	Necesito más atención de la gente cuando estoy menstruando
Bienestar Material		Estatus Económico	Recursos económicos con los que cuento actualmente al mes
		Vivienda	
		Empleo	Ocupación actual
		Educación	Nivel de escolaridad

	Desarrollo Personal	Competencia personal	La regla me afecta en el trabajo en casa
		Desempeño	
	Bienestar Físico	Salud	Tomo medicación
		Actividades de la vida diaria	La regla suele afectar a mis actividades diarias
		Atención sanitaria	He ido alguna vez a la consulta ginecológica
		Ocio	Debo evitar beber ciertas cosas cuando estoy con la regla Debo evitar divorciarme mientras esté menstruando
	Autodeterminación	Autonomía	Maneras de evitar el dolor
		Metas y Valores	Debo evitar orar cuando esté menstruando

		Elecciones	Debo purificarme cuando termine de sangrar
Inclusión Social	Integración y participación		Suelo esconder cualquier cosa que muestre que estoy menstruando
	Roles comunitarios		Me suelo comprar los productos para la menstruación sin que me vean
Derechos	Derechos Humanos		Normalmente me incomoda hablar de la regla
	Derechos Legales		La regla es algo que tengo que soportar
	Satisfacción personal		Tener la regla nos hace ser mujeres

	Comparaciones Sociales	Expectativas Sociales	El órgano que hace que menstruamos es la vejiga
		Motivación	La regla tiene cosas buenas
		Estrategias de Afrontamiento	Productos para absorber o retener

Fuente: Elaboración Propia

Anexo 4: Cuestionario R.E.G.L.A.R

Hola, compañera/o.

Me gustaría que realizases este cuestionario desde la experiencia de tener o haber tenido un cuerpo menstruante. La finalidad del mismo no es otra que conocer la situación en la que estamos y visibilizarla. El cuestionario es completamente anónimo y no hay ninguna respuesta verdadera o falsa. Responde con sinceridad.

1. Edad
2. Religión con la que me identifico
3. Ocupación Actual

- Trabajo en casa/ cuidando (trabajo no remunerado)
- Estoy en el paro
- Soy estudiante trabajando
- Soy estudiante en desempleo
- Tengo un trabajo remunerado

4. Nivel de Escolaridad

- Nunca he estado escolarizada
- Hasta el colegio
- Hasta el instituto
- Hasta bachiller/ grado medio
- Grado superior
- Carrera Universitario
- Máster
- Doctorado

5. Recursos económicos con los que cuento actualmente al mes

- Ninguno
- Menos de \$ 600
- Entre \$ 600 y \$ 900
- Entre \$ 1000 y \$ 1500
- Entre \$ 1500 y \$ 2000
- Más de \$2000

Conozco: Conocimiento que tengo de los productos.

Uso: Frecuencia con la que utilizo o hago uso de estos productos.

Facilidad de encontrar: Capacidad u oportunidad que tengo actualmente para encontrar estos productos.

Accesibilidad económica: Posibilidad que tengo actualmente de afrontar los gastos de estos productos.

1 : Nada 2: Algo 3: Bastante 4: Mucho

	CONOZCO				USO				FACILIDAD DE ENCONTRAR				ACCESIBILIDAD ECONOMICA			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
PRODUCTOS PARA ABSORBER O RETENER SANGRE																
Compresa																
Toalla Higiénica																
Tampón																
Copa Menstrual																
Compresa Ecológica																
Compresa lavable y reutilizable																
Tampón de crochet																
Bragas absorbentes																
Calzoncillos absorbentes																
Esponja marina																
Telas																
Gasas																
Bragas/ Calzoncillos de plástico																
Pañales																
No uso (Sangrado libre)																
Otros: _____																
Maneras de evitar el dolor, evitar embarazo, tratar enfermedades, desórdenes hormonales u otras razones:																
Medicación farmacológica																
Medicación Natural																
Remedios Caseros																
Otras/o: _____																
Tomo medicación	<input type="checkbox"/> Porque considero que es la mejor opción								<input type="checkbox"/> No conozco otra opción							
He ido alguna vez a consulta ginecológica	<input type="checkbox"/> Si								<input type="checkbox"/> No							

¿Cuento con un lugar que cuente con luz, agua, jabón, váter, papelera, papel higiénico o toalla para secarme y que tenga una puerta que me proporcione privacidad en los lugares en los que paso tiempo?
(Todo a la vez)

	SI	NO
En la escuela, instituto o universidad		
En la biblioteca		
En el trabajo		
En el hospital		
Donde vivo actualmente		
Actualmente vivo en la calle		
Otros (Especificar): _____		

¿Quién te ha informado sobre la menstruación?	
Madre	
Padre	
Hermana	
Hermano	
Colegio/Instituto	
Amigas	
Anuncios	
Libros	
Internet	
Otros: _____	

¿Cuándo?			
Antes del Primer Sangrado		Después del Primer Sangrado	
SI	NO	SI	NO

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones sobre lo que pensamos o sentimos cuando estamos menstruando. Califica 1(nada de acuerdo) 2 (algo de acuerdo) 3 (Bastante de acuerdo) 4(muy de acuerdo) según tu experiencia.

	Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante De acuerdo	Muy de Acuerdo
	1	2	3	4
1. Es importante hablar de la regla con los hombres				
2. Es importante que el tema de la regla sea discutido en la escuela con niños y niñas juntas.				
3. La regla me afecta en el trabajo en casa				
4. La regla para mi es un gran problema				
5. La regla es sucia				
6. Es importante discutir el tema de la regla abiertamente en casa				
7. Necesito mas atencion de la gente cuando estoy menstruando				
8. Los hombres tienen una gran ventaja al no tener la molestia de la regla				
9. Menstruamos porque tenemos una enfermedad				
10. Suelo esconder cualquier cosa que muestre que estoy menstruando				
11. La regla me afecta a la labor en el trabajo				
12. El organo que hace que menstruemos es el utero				
13. La regla es un gran fastidio				
14. La regla me incapacita				
15. Me incomoda menstruar				
16. La regla me incapacita				
17. La regla para mi es molesta				
18. Me suelo comprar los productos para la menstruacion sin que me vean				
19. Las mujeres debemos alejarnos de los hombres cuando estamos menstruando				
20. Me gustaria que la menstruacion no existiera				
21. Me emocione cuando tuve mi primera regla				
22. Normalmente me incomoda hablar de la regla				
23. Menstruamos por un proceso fisiologico				
24. Para mi es una lata tener la regla cada mes				
25. Es importante que nadie sepa cuando estoy menstruando				
26. Hay veces que no aguanto mi regla				
27. Es penoso hablar de la regla				
28. La regla para mi es dolorosa				
29. Me pongo roja cuando veo un anuncio de productos menstruales y estoy delante de algún hombre				
30. Disfruto de mi regla				
31. Me veo mas atractiva cuando estoy menstruando				
32. Para mi es importante que la regla se mantenga en secreto				
33. Es importante que las mujeres evitemos hablar de la regla cuando hay hombres presentes				
34. Me sentí orgullosa cuando empecé a menstruar				
35. La regla es algo que tengo que soportar				
36. Menstruamos porque hemos cometido un pecado				
37. El órgano que hace que menstruemos es la vejiga				
38. Vivir con la regla es difícil				
39. Tener la regla es un castigo para las mujeres				

40. Me siento alegre cada vez que tengo la regla				
41. La regla suele afectar a mis actividades diarias				
42. La regla tiene cosas buenas				
43. Estoy más cansada cuando menstrúo				
44. Me siento contenta por menstruar				

Marca con una X aquellas afirmaciones que hayas escuchado y/o practicado

	Escuchado	Practicado
1. Debo evitar bañarme cuando estov con la regla		
2. Debo evitar comer cosas frias durante la regla		
3. Debo evitar lavarme la cabeza cuando estoy con la regla		
4. Debo evitar matar a un animal cuando estov menstruando		
5. Debo evitar dormir con mi pareja cuando estov menstruando		
6. Debo evitar mantener relaciones sexuales cuando estov menstruando		
7. Debo evitar hacer deporte o esfuerzo fisico cuando estov menstruando		
8. Debo evitar depilarme cuando estov menstruando		
9. Debo evitar lavar la ropa cuando estov menstruando		
10. Debo evitar ir a la consulta de ginecologia cuando estov menstruando		
11. Debo evitar donar sangre cuando estov menstruando		
12. Debo evitar tirar algo que esté manchado de mi sangre donde pueda encontrarlo		
13. Debo evitar cocinar ciertos alimentos como yogurt o mavonesa		
14. Debo evitar beber ciertas cosas cuando estov con la regla		
15. Debo evitar orar cuando esté menstruando		
16. Debo evitar asistir a prácticas religiosas cuando estov menstruando		
17. Debo evitar entrar en algún templo sagrado cuando estov con la regla		
18. Debo evitar andar descalza cuando estov menstruando		
19. Debo evitar cortarme las uñas cuando estov menstruando		
20. Debo evitar tocar un libro sagrado cuando estov menstruando		
21. Debo evitar orinar en el campo si estov menstruando		
22. Debo evitar ponerme ropa ajustada si estov menstruando		
23. Debo evitar comer ciertos alimentos cuando estov con la regla		
24. Debo evitar divorciarme mientras esté con la regla		
25. Debo evitar tocar semillas mientras esté menstruando		
26. Debo evitar coger un bebé si estov con la regla		

¿Y estas otras?

27. Tener la regla nos hace ser mujeres		
28. Solamente puedo pintarme las uñas cuando estov		
29. Debo purificarme cuando termine de sangrar		
30. Si soy virgen, no debo introducir ningún utensilio en mi vagina (tampones, copa menstrual..) porque perderé la virginidad		

Anexo 5: Entrevista Semi-Estructurada

1. ¿Crees que lavarse la cabeza durante la menstruación puede ser peligroso para la salud?
2. ¿Cuáles son los mitos más comunes acerca de la menstruación que has escuchado?
3. ¿Conozco mi ciclo menstrual y lo que ocurre en mi cuerpo?
4. ¿Conozco en qué momento de mi ciclo menstrual soy más fértil?
5. ¿Tengo la información necesaria acerca de mi ciclo menstrual?
6. ¿Conozco la diferencia entre ciclo menstrual y menstruación?
7. ¿Crees que se debería recibir más información sobre la menstruación?
8. ¿Hubo personas a mi alrededor ya sean familiares o amigos que me dijeron que es la menstruación?
9. ¿El dolor ha interferido con mis actividades laborales académicas o domésticas?
10. ¿He tenido cambios de humor constantes cuando estoy con la regla?
11. ¿He presentado náuseas o vómitos?

12. ¿El dolor me ha obligado a tomar fármacos?

13. ¿Mi rendimiento en las actividades laborales o académicas se ha visto afectado?

14. ¿El cansancio ha limitado mis actividades sociales y de ocio?