

Sembrando una mirada del ciclo menstrual, que aporta al cuidado del cuerpo/territorio en el Centro de Educación Popular Chipacuy

Daniela Andrea Medina Ospina

Grupo de investigación Enseñanza de la Biología y Diversidad Cultural

Trabajo de grado para obtener el título de Licenciada en Biología

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Ciencia y Tecnología

Departamento de Biología

Bogotá

2020

Sembrando una mirada del ciclo menstrual, que aporta al cuidado del cuerpo/territorio en el Centro de Educación Popular Chipacuy

Daniela Andrea Medina Ospina

Trabajo de grado para obtener el título de Licenciada en Biología

DIRECTORA

Leidy Marcela Bravo Osorio

Magister en Estudios Sociales

Profesora Departamento de Biología

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Ciencia y Tecnología

Departamento de Biología

Bogotá

2020

DEDICATORIA

Este trabajo es dedicado a todas las mujeres, abuelas, madres, maestras que han acompañado mi caminar, a mi hermosa madre Rosario, quien con su templanza ha entregado su vida a ver cumplir mis sueños , a mi padre Miguel por ser ejemplo de padre comprometido desde el amor con su hogar y por demostrarnos que si es posible transformar las relaciones de género. A mi hermano por soñar tan alto.

A todos quienes confluyen en el Chipacuy y ponen su semilla para materializar un sueño de un país más justo.

A Marcela mi maestra de vida que con su infinito amor abona a materializar los sueños de nosotros, ss semillas.

A los maestros y maestras que desde sus distintos escenarios educativos aportan a cultivar los sueños de la infancia.

A mi Lunita maravillosa que llegó a sembrar mi ser con su presencia y a mi lindo compañero Mauricio quien me inunda con su amor.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a l universo, madre tierra y gran espíritu por guiar los sueños de mi corazón, por orientar mi vida hacia caminos de amor, juntanza y colectividad.

Agradezco a mis padres por el apoyo incondicional, por desde la humildad, la templanza y la lucha diaria forjar un camino para mí.

Agradezco a mi hermano por ser ejemplo de superación, por poner en alto sus sueños y llenarnos de orgullo.

Agradezco a mi maestra Marcela Bravo por la palabra dulce, por la sabiduría compartida, por el acompañamiento, amor y dedicación, por sus mágicas canciones que acunaron a mi Lunita.

Agradezco a todas mis maestras y maestras que sembraron en mí su sabiduría, que me encaminaron a esta maravillosa profesión.

Agradezco al Chipacuy, a Kari y a Cami por abrir sus puertas a este proceso que me transformó y me inunda de alegría, por hacer posible que Suba exista un lugar que abrace nuestras luchas y resistencias desde el trabajo colectivo.

Agradezco al humedal y a la profe Lili por permitirme maravillarme de la majestuosidad de la vida.

Agradezco a las ranas Xime, Lina, Jhodisita, Andi maestras maravillosas con quienes compartimos mágicas conspiraciones, sonrisas, amor, triunfos, tristezas, la vida.

Agradezco a mi Lunita maravillosa por ser mi maestra y la materialización de un amor bonito, a mi Maito por ser mi amor compañero.

Al territorio y a la bici que me han permitido sentir la libertad y recorrer lugares mágicos llenos de vida que me invitan a soñar.

Agradezco a todos quienes acudieron a mi llamado y participaron de este proceso, compartiendo toda su magia.

Finalmente, agradezco a la Universidad Pedagógica Nacional por ser mi segundo hogar, por abrazar mis sueños y permitirme el encuentro con personas tan maravillosas con quienes hemos coincidido en la posibilidad de creer y sembrar otros mundos posibles.

Contenido

INTRODUCCIÓN	1
Contextualización	4
Comprendiendo La Localidad De Suba, Como Territorio Biocultural Para Su Defensa	4
El Humedal La Conejera: Cuna Del Movimiento Ambiental En Defensa Del Territorio Y La Vida	6
El CEP Chipacuy, Un Lugar Que Abraza La Educación Alternativa Para La Comunidad Y La Transformación Social	8
Planteamiento Del Problema	10
Objetivos	17
Objetivo General	17
Objetivos Específicos	17
Justificación	17
Antecedentes	22
Educación Menstrual	23
<i>Educación Menstrual Desde La Educación Propia</i>	23
<i>Educación Menstrual Desde El Activismo Social</i>	24
<i>Educación Menstrual Desde La Institucionalidad Y Compañías Comerciales</i>	27
Educación Popular Y Sistematización De Experiencias	29
Referentes Conceptuales	31
Cuerpo Y Territorio	34
Ciclo Menstrual	38
Educación Popular Feminista	44
Enseñanza De La Biología	48
Referente Metodológico	55
Ruta Metodológica	59
MOMENTO 1. Recoger Semillas: Técnicas De Recolección De Información Educativos	61
Cuestionarios Digitales Como Diagnóstico Previo	61
Diario De Campo	63
Violentómetro	63
Medidor De La Violencia Menstrual	65
Juego La Aventura Del Óvulo	66
Cuento: el vestido de Blancanieves se ha teñido de rojo.	66
Y Recursos	

Cuento: El Aquelarre De Las Princesas.	66
MOMENTO 2. Deshierbar Para Abonar: Plan De Sistematización	67
MOMENTO 3. Sembrar: La Recuperación Del Proceso Vivido Y La Reflexión De Fondo	69
¿Culturalmente, Cómo Se Ha Comprendido El Ciclo Menstrual?	70
Nuestro Cuerpo Es Nuestro Primer Territorio De Defensa	80
¿Menstruar Es De Mujeres?	81
<i>Tejiendo La Diversidad</i>	84
<i>¿Aparato Reproductor Femenino?</i>	85
La Historia Jamás Contada De Anacha, Lucy, Betsy Y Otras Chicas Del Montón	90
Comprendiendo El Feminismo, Línea Del Tiempo De Mujeres Que Han Hecho Historia	93
Aportes Hacia La Enseñanza De La Biología	95
<i>Descolonización Del Cuerpo, Una Nueva Anatomía Genital</i>	96
El Ciclo Menstrual Biológico, Estudiémoslo, Taller De Creación De Bitácora Lunar	99
<i>Desde Otra Perspectiva: El Ciclo Menstrual Y La Luna.</i>	101
<i>Biblioteca Virtual “Para Florecer En La Juntanza”</i>	105
<i>Cuidado Del Cuerpo/Territorio: Del Cuerpo A Las Raíces</i>	106
Huerta De Mujer, Tu Boticaria En Casa: ¿Cómo Iniciar Una Huerta Medicina?	106
<i>Tertulias de productos de gestión menstrual alternativos</i>	109
<i>Llegando A Otros Territorios Desconocidos En Medio De La Pandemia</i>	110
El Humedal Y Nuestra Siembra: Evaluando El Proceso.	116
Taller creación de la bitácora lunar	118
MOMENTO 4. Florecer Y Cosechar: Conclusiones Y Recomendaciones	Para
Seguir Sembrando	120
<i>Proyecciones</i>	125
REFERENCIAS	126

Lista de fotografías

<i>Fotografía 1 Humedal La Conejera, Suba. 2015, Archivo personal.....</i>	<i>8</i>
<i>Fotografía 2 Chipacuy: guardián curí, 2020. Archivo Chipacuy.</i>	<i>9</i>
<i>Fotografía 3 Esquema de sexo, género y orientación sexual, 2018, Archivo personal.</i>	<i>82</i>
<i>Fotografía 4 La diversidad que somos, tejidos de participantes 2020, Archivo personal</i>	<i>84</i>
<i>Fotografía 5 Evaluación previa del reconocimiento de la anatomía sexual. Fuente: Archivo personal, 2018</i>	<i>86</i>
<i>Fotografía 6 Evaluación previa anatomía sexual. Fuente: Archivo personal, 2018.....</i>	<i>87</i>
<i>Fotografía 7 Qué conocía sobre mi anatomía sexual y genital, dibujos de participantes 2020, Archivo personal.....</i>	<i>88</i>
<i>Fotografía 8 Retiro de estatua de Sims. 2018. Tomada de: https://elpais.com/.....</i>	<i>91</i>
<i>Fotografía 9 Un acercamiento al feminismo. Dibujo de participantes 2018. Archivo personal</i>	<i>94</i>
<i>Fotografía 10 Reflexiones sobre el feminismo sobre el cuerpo de las mujeres. 2018. Archivo personal....</i>	<i>95</i>
<i>Fotografía 11 Recopilación de dibujos deshierbando la anatomía genital y sexual. Dibujos de participantes 2020. Archivo personal</i>	<i>97</i>
<i>Fotografía 12 Pintura en tela, sembrando. Pinturas de participantes 2020. Archivo personal.....</i>	<i>97</i>
<i>Fotografía 13 Reflexiones sobre el feminismo sobre el cuerpo de las mujeres. 2018. Archivo personal....</i>	<i>97</i>
<i>Fotografía 14 Evaluación previa lo aprendido sobre el Ciclo Menstrual. Fuente: Archivo personal, 2018</i>	<i>103</i>
<i>Fotografía 15 Escrito "Tintas rojas de Luna" sobre pintura menstrual. Escrito por participante 2020. Archivo personal</i>	<i>105</i>
<i>Fotografía 16 Campaña por una menstruación digna, 2020, Moyano, A</i>	<i>113</i>
<i>Fotografía 17 Campaña por una menstruación digna, 2020, Moyano, A</i>	<i>113</i>
<i>Fotografía 18 Taller creación de bitácora lunar, 2018. Archivo personal.....</i>	<i>119</i>

Lista de figuras

<i>Figura 1 Mapa Suba territorio biocultural. Elaboración propia.....</i>	<i>6</i>
<i>Figura 2 Mapa Centro Educación Popular Chipacuy. Tomado de: Google Maps 2020.</i>	<i>10</i>
<i>Figura 3 Esquema categorías de análisis. Elaboración propia.....</i>	<i>33</i>
<i>Figura 4 Diagrama representativo del proceso. Elaboración propia.</i>	<i>60</i>
<i>Figura 5 Violentómetro, elaboración propia con base en el Violentómetro elaborado por la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género del Instituto Politécnico Nación (2009).....</i>	<i>64</i>
<i>Figura 6 Medidor de la violencia menstrual. Elaboración propia.</i>	<i>65</i>
<i>Figura 7 Culturalmente cómo se vive el Ciclo Menstrual. 2020. Datos obtenidos del Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, esquema elaboración propia.....</i>	<i>71</i>
<i>Figura 8 Esquema ¿Cómo te sentiste el primer día de menstruación?, 2020, Datos obtenidos de Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, esquema elaborado por la autora</i>	<i>72</i>
<i>Figura 9 Esquema Qué te han dicho que no debes hacer durante la menstruación, 2020, Datos obtenidos de Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, Esquema elaborado por la autora</i>	<i>73</i>
<i>Figura 10 Esquema ¿Cómo te refiere o te has referido al sangrado menstrual?, 2020, Datos obtenidos de Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, Esquema elaborado por la autora.....</i>	<i>74</i>
<i>Figura 11 Esquema ¿Qué significa menstruar para ti? 2020, Datos obtenidos de Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, Esquema elaborado por la autora</i>	<i>75</i>
<i>Figura 12 Esquema De donde proviene la educación menstrual. 2020. Datos obtenidos del Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, Google forms.....</i>	<i>77</i>
<i>Figura 13 Esquema ¿Te hubiera gustado aprender del ciclo menstrual de una manera diferente?, 2020, datos obtenidos del Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, Google forms.....</i>	<i>78</i>
<i>Figura 14 Esquema De dónde proviene el sangrado menstrual. 2020. Datos obtenidos de Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, esquema elaborado por la autora</i>	<i>78</i>
<i>Figura 15 Ilustración ¿De dónde proviene la sangre menstrual? Fuente: ilustrada por el autor a partir de datos de la encuesta de preinscripción, 2018.</i>	<i>79</i>
<i>Figura 16 Esquema ¿los hombres menstrúan? 2020, Encuesta Tejamos a Diversidad, Google forms.....</i>	<i>81</i>
<i>Figura 17 Figura 14 Esquema ¿menstruar nos hace mujeres? 2020, Encuesta Tejamos a Diversidad, Google forms.....</i>	<i>82</i>
<i>Figura 18 Esquema evaluación del encuentro sexo, género y orientación sexual. 2020, esquema elaborado por el autor</i>	<i>85</i>

<i>Figura 19 Esquema Nube de palabras las partes más reconocidas de la vulva. 2020. Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, esquema elaborado por la autora</i>	<i>88</i>
<i>Figura 20 Esquema nube de palabras las partes más reconocidas del sistema sexual. 2020. Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, esquema elaborado por la autora</i>	<i>89</i>
<i>Figura 21 Ilustración colonización del cuerpo. Tomada de: https://anarchagland.hotglue.me/.....</i>	<i>90</i>
<i>Figura 22 Ilustración herramientas y posiciones experimentales de Sims. Tomada de: https://anarchagland.hotglue.me</i>	<i>91</i>
<i>Figura 23 Ilustración interacciones entre la mente y la pelvis, Fuente: Northrup, 1999.</i>	<i>98</i>
<i>Figura 24 Esquema ¿Cómo renombrarías tu vulva? 2020, Datos obtenidos de Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, Esquema elaborado por la autora</i>	<i>100</i>
<i>Figura 25 Ilustración concepciones del ciclo menstrual en Chipacuy. Fuente: Ilustrada por el autor a partir de las encuestas de los participantes, 2018.....</i>	<i>102</i>
<i>Figura 26 Ilustración relaciones entre el Ciclo menstrual y lunar. Fuente: Northcup, C. (1999).....</i>	<i>103</i>
<i>Figura 27 Evaluación previa fases del ciclo menstrual. Archivo personal, 2018.....</i>	<i>104</i>
<i>Figura 28 Esquema ¿Qué aspectos consideras importantes para tu salud menstrual? 2020, Datos obtenidos de Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, Esquema elaborado por la autora</i>	<i>106</i>
<i>Figura 29 Ilustración botiquín menstrual. 2020. Creación colectiva, ilustrado por el autor.....</i>	<i>107</i>
<i>Figura 30 Ilustración productos de gestión menstrual, 2018, datos obtenidos de formulario de inscripción, Google forms.....</i>	<i>110</i>
<i>Figura 31 Esquema productos de gestión menstrual, 2020, datos obtenidos de la encuesta relación con el Ciclo Menstrual, Google forms.....</i>	<i>112</i>
<i>Figura 32 Ilustración Logo colectivo En mi Ciclo, 2020, Archivo personal</i>	<i>114</i>

Anexos

Anexo N° 1 Recital de Luna

Anexo N° 2 Anexo 2 Guía de productos de gestión menstrual

Anexo N° 3 Cartilla de acompañamiento al ciclo menstrual

INTRODUCCIÓN

Esta investigación se siembra desde el habitar el cuerpo/territorio de mujer y transitar hacia un camino de autoconocimiento, reconocimiento y descubrimiento de una mágica ciclicidad que involucra el proceso formativo como maestra de biología, en esta siembra se han recogido también las inquietudes, miradas, pensamientos y experiencias de otras mujeres y hombres que anhelan reconocerse desde una mirada más profunda, dando lugar a encuentros en escenarios alternativos que abrazan procesos educativos de organizaciones populares en Bogotá.

Es así como se narra este trabajo de investigación pedagógica, para optar al título de licenciada en Biología de la Universidad Pedagógica Nacional, que es fruto de la sistematización de la experiencia de práctica pedagógica y didáctica, desarrollada en el primer semestre del año 2018, dentro del cual participan un grupo diverso de mujeres y hombres de distintas edades, entre los 10 a 60 años de edad, esta participación ocurre de manera autónoma y libre, convocadas por la maestra en formación.

Como parte del ejercicio de reflexión sobre esta práctica, en el marco del desarrollo del trabajo de grado, se realiza una práctica complementaria al trabajo desarrollado en el 2018, la cual tienen lugar en el año 2020, donde se retoma el proceso, esta vez condicionado a la virtualidad debido a la situación de emergencia provocada por la pandemia de COVID-19, frente a la cual se generan espacios de encuentro virtual a través de la plataforma *Meet* y *Microsoft Teams*, por medio de convocatoria abierta por redes sociales, en la cual tienen participación alrededor de 35 personas entre hombres y mujeres de edades entre los 17 y 38 años.

Desde estos encuentros se retoman elementos de la práctica inicial, tales como: La discusión respecto a si sólo las mujeres menstrúan, la historia del estudio de la anatomía genital y sexual, el estudio del ciclo menstrual biológico y un acercamiento desde lo ancestral al conocimiento del ciclo menstrual, la violencia

asociada al desconocimiento del cuerpo y su ciclicidad, las prácticas de salud menstrual y recursos pedagógicos para los procesos de educación y activismo menstrual, lo anterior adaptado a la virtualidad y enriquecidos por esa primera experiencia.

Los escenarios de realización de esta investigación son el Centro de Educación Popular Chipacuy, en adelante *CEP Chipacuy*, siendo éste un espacio de confluencia de distintas organizaciones sociales que acogen propuestas para desarrollar procesos de tipo educativo, cultural o artístico, los cuales son encaminados hacia la formación crítica y solidaria; el otro escenario es el humedal La Conejera, asumido como ecosistema natural y aula ambiental del territorio.

En este contexto, el objetivo general de esta investigación es reconstruir un proceso de educación menstrual, desde una perspectiva del cuidado del cuerpo/territorio, a partir de la sistematización de experiencias de la práctica pedagógica y didáctica en el Centro de Educación Popular Chipacuy, apuntando a sistematizar la experiencia de un camino transitado, que conduce a resignificar la enseñanza de la menstruación o lunación desde el conocimiento biológico y la comprensión de cómo éste se convierte en una oportunidad para redescubrir saberes asociados al cuidado de la vida, que orienten una reflexión a la enseñanza de la biología.

Para alcanzar este propósito, se propone una ruta metodológica que permite reconocerse a sí mismo, como territorio para el cuidado de la vida, dando importancia a la participación colectiva y a los procesos creativos que orientan el caminar pedagógico. De ahí que la sistematización sea abordada desde la metáfora de la siembra, conteniendo como momentos o fases, los siguientes: recoger semillas, deshierbar para abonar, sembrar y florecer y cosechar, partiendo de la concepción de que se trabaja para una comunidad que hace parte de cuerpos/territorios de agua, fuego, aire y tierra, los cuales no se construyen de cemento y ladrillos, por lo cual no se de-construye sino se deshierbar y abonan para sembrar, florecer y cosechar, desde el amor y la creatividad.

El enfoque desde el cual se propone esta metodología se corresponde con un paradigma socio-crítico, el cual “tiene como objetivo promover las transformaciones sociales, dando respuesta a problemas específicos presentes en el seno de las comunidades, pero con la participación de sus miembros” (Alvarado, L. & García, M. 2008, p. 198). Apuntando a “comprender el complejo mundo de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven” (Taylor y Bogdan, 1984, p. 37). Es por ello que es fundamental la reflexión sobre los sentires, perspectivas y comentarios de los participantes, así mismo de la investigadora y por supuesto, de los diálogos que surgen con las experiencias en los distintos territorios y escenarios de realización del trabajo.

Para sistematizar las reflexiones suscitadas en cada encuentro se recurre a técnicas y herramientas como: Grabaciones, registros fotográficos y reflexiones propias de la maestra que se narran en el diario de campo, rescatando esas prácticas de autocuidado y reconciliación con el cuerpo/territorio y su ciclicidad para el cuidado de la vida, desde una problematización constante.

Aquí se recogen los resultados de ampliar los conocimientos de un proceso biológico que atraviesan los cuerpos menstruantes mes a mes, a través del cual pueden tomar consciencia de la importancia de sus cuerpos/territorios y las implicaciones de su desconocimiento, a la vez que son partícipes de un proceso creativo en el que colectivamente se construye una herramienta que permite reconocer el ciclo menstrual en relación con las fases lunares y una danza hormonal que desemboca en la expresión de las emociones: La bitácora lunar.

Esta investigación se estructura sobre la metáfora de la siembra en la que se abordan cuatro momentos; el primero de ellos “Recoger semillas”, enuncia los distintos medios donde se plasma la relación inicial que se tiene con el ciclo menstrual de los participantes de la práctica, es decir, las herramientas de recolección de información y los recursos educativos de los cuales emergen cuál es el punto de partida de esta investigación y los datos a ser analizados. El segundo momento hace referencia al “Deshierbar para

abonar” aquí se propone un plan de sistematización, esto con el propósito de preparar el terreno para los nuevos aprendizajes y precisar el rumbo de la sistematización y como lograr las metas propuestas.

El tercer momento hace referencia a “la siembra”, siendo aquí el espacio donde se recoge la experiencia vivida en la práctica de educación pedagógica y didáctica y se analizan los resultados de la misma, a partir de los aportes de la educación popular, las experiencias artísticas, el feminismo, la sororidad, la interculturalidad, los cuerpos desde sus distintas dimensiones y las prácticas del cuidado de la vida y el territorio para reconciliar el cuerpo cíclico y emerger una nueva relación de autocuidado y soberanía.

Para continuar sembrando, el cuarto momento “Florecer y cosechar”, es la oportunidad de las afirmaciones conceptuales y respuestas a las preguntas que se siembran para continuar labrando el camino, hace referencia a las conclusiones que emergen de este caminar por senderos de desaprendizaje, transformaciones, aprendizajes nuevos, metamorfosis y todo un entramado de retos y oportunidades para seguir dando las transformaciones necesarias para formar maestros y procesos educativos que apuesten por dignificar la vida, los territorios y las comunidades.

Contextualización

El presente trabajo da cuenta de la práctica pedagógica y didáctica realizada en los años 2018 y 2020 en el CEP Chipacuy y en el Humedal La Conejera, ubicados en la localidad de Suba de la ciudad de Bogotá. A continuación, se ampliará sobre estos espacios y procesos, desde su entramado cultural y ecosistémico.

Comprendiendo La Localidad De Suba, Como Territorio Biocultural Para Su Defensa

Suba es una de las veinte localidades de Bogotá y se ubica en el extremo noroccidental de la ciudad, entre los 2.560 m.s.n.m. en el río Bogotá y 2.700 m.s.n.m. en los Cerros de Suba, tiene una extensión de 10.056 Ha. (Ruíz, F. et al., 2008, p.7). Como se observa en el mapa 1 (elaborado por la

investigadora a partir de sus viajes en bicicleta, ubicando los ecosistemas estratégicos y otros aún no reconocidos), la localidad cuenta con una diversidad biocultural, caracterizada por cuerpos de agua, bosques y cerros y su historia ancestral, además de una gran extensión de ruralidad donde se proyecta la zona de reserva.

“Dentro de la zona rural se ubican áreas protegidas que hacen parte de la Estructura Ecológica Principal del Distrito Capital, junto con los corredores ecológicos, parques y zona de manejo especial del Río Bogotá” (Ruíz, F. et al., 2008, p.8). Retomando lo planteado en el mapa 1, los ecosistemas estratégicos establecidos son: Los Parques Ecológicos de Humedal La Conejera, Tibabuyes, Córdoba, Guaymaral y en la ruralidad Chorrillos (que no se encuentra protegido al no ser reconocido), la quebrada la Salitrosa, la Zona de Manejo y Preservación Ambiental del río Bogotá, los Parques Ecológicos de montaña Cerro La Conejera y Cerros de Suba, el Santuario Distrital de Flora y Fauna Bosque Las Mercedes, el bosque de las Lechuzas y la gran disputa por la Reserva Forestal Natural Thomas Van Der Hammen. Así como el reconstruido Parque Mirador de los Nevados como legado de la comunidad Muisca de Suba.

Sin embargo, de acuerdo con Ruíz (2008) “desde el tiempo de los Muisca, la localidad ha cambiado mucho, los humedales han sido desecados, el monte ha desaparecido y el paisaje natural ha sido reemplazado por cultivos, crías de ganado y grandes urbanizaciones” (p.7). Lo cual reconfigura el territorio encontrando ecosistemas naturales como transformados, que dejan ver las relaciones y la organización del territorio de Suba entre procesos ecológicos, pero también sociales, económicos y culturales. “En la localidad los ecosistemas naturales ocupan 242,74 Ha y los ecosistemas transformados ocupan 5.415 Ha, es decir, que en el año 2007 solamente el 4% del área de la localidad se acerca a condiciones naturales” (Ruíz, F. et al., 2008, p.13).

Al tener en cuenta estas relaciones ecosistémicas y sociales encontramos que, según Ruíz (2008):

Las actividades económicas y las necesidades de crecimiento de la ciudad, ejercen presión sobre los ecosistemas naturales debido a la expansión de la frontera agrícola y a la construcción de

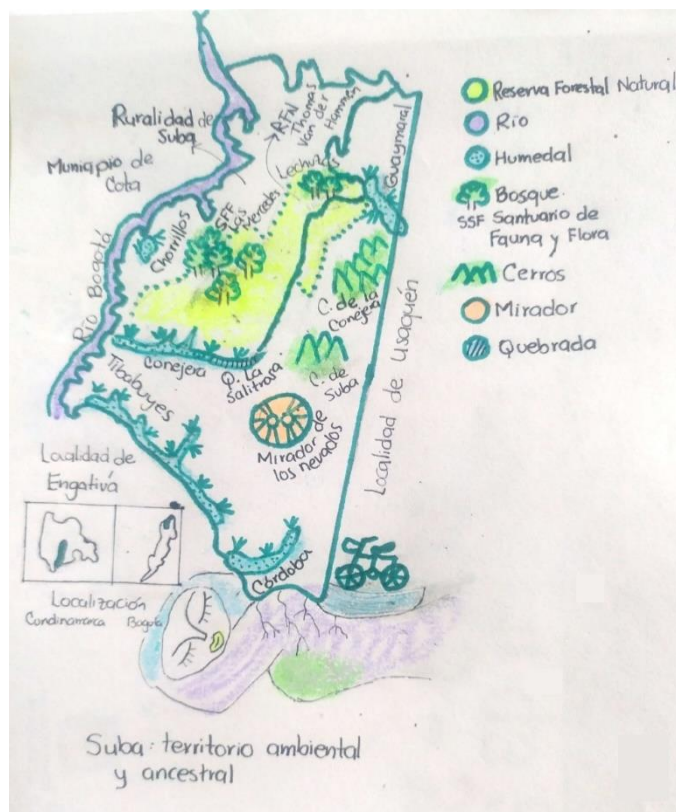


Figura 1 Mapa Suba territorio biocultural. Elaboración propia.

urbanizaciones, colegios, clubes, vías y redes de servicio público, entre otros, sin tener en cuenta la vocación de las tierras y su uso adecuado y planificado. (p.31)

Estos tensionantes amenazan los ecosistemas estratégicos de la localidad fragmentando la relación ecosistémica, dejando reducidos los ecosistemas a pequeños relictos y sin conexión aparente, afectando directamente la biodiversidad de poblaciones de organismos y por ende las cualidades ambientales del territorio. Es así como las organizaciones ambientales y sociales de la localidad son

determinantes en la defensa del territorio, a través de procesos educativos, acciones políticas y de hecho se ha logrado frenar proyectos que atentan contra la vida.

En este contexto, los espacios educativos no convencionales como el CEP Chipacuy o las aulas ambientales, dentro de los ecosistemas permiten reflexionar estos tensionantes y una apropiación de estos territorios bioculturales fundamentales para la conservación de la vida y la memoria ancestral.

El Humedal La Conejera: Cuna Del Movimiento Ambiental En Defensa Del Territorio Y La Vida

El Humedal La Conejera es el humedal insignia de la ciudad, es allí donde nace el movimiento ambiental en defensa de los humedales, pasa de ser de uno de los ecosistemas más afectados en los años noventa, a ser uno de los más recuperados en la actualidad (Fundación Humedales Bogotá, s.f.) Es en este espacio natural donde se encuentra un espacio reconocido como aula ambiental donde se llevan a cabo

procesos educativos para el reconocimiento de la biodiversidad, los procesos culturales y defensa de la vida.

Cuenta con la mayor biodiversidad de los humedales de Bogotá y es el único lugar en el mundo donde se encuentra la Margarita de pantano (*Senecio carbonelli*). En el año 2012 la Secretaría de Ramsar lo selecciona como uno de los 14 mejores sitios en el mundo para hacer turismo sostenible (Fundación Humedales Bogotá, s.f.).

Siendo un relicto de humedal, La Conejera tiene además una carga histórica ancestral que lo llena de magia, “según la tradición Muisca los humedales o Chupkuas en Muysubun [lengua muisca] son el lugar donde las mujeres dan a luz, sus aguas frías ayudan al proceso de parto y los bebés que nacen son entregados a la diosa Zie [Agua]” (Bernal, 2012, párr. 3). Así pues, este humedal es hogar y encuentro para el amor y la vida desde tiempos ancestrales.

Históricamente el humedal cuenta con la defensa de la comunidad aledaña y las distintas organizaciones que surgen y conforman el movimiento ambiental como la Fundación Humedal La Conejera, Acción Comunitaria la Conejera y la actual Red Humedal Conejera. Según Barrero y Márquez (2015): “En 1993, habitantes del barrio Compartir, conscientes de la importancia del ecosistema y amparados por la legislación ambiental, decidieron poner fin a los rellenos ilegales que junto a la urbanización estaban desapareciendo el humedal, así nació la Fundación La Conejera” (p. 31). Estas importantes acciones salvan al humedal, donde más adelante se da una lucha similar por un proyecto de vivienda.

En el año 2014 se da inicio a la construcción de la Reserva Fontanar, un proyecto de vivienda multifamiliar sobre la ronda del humedal, debido a esto, un grupo de vecinos del sector se organizan y se dan a conocer como “Acción Comunitaria la Conejera”, que a la llegada de la constructora se levanta en campamento permanente en el humedal, en defensa de la conservación, promoción y cuidado de este santuario natural



Fotografía 1 Humedal La Conejera, Suba. 2015, Archivo personal.

por medio de iniciativas como el aula ecológica y otras actividades de carácter educativo, pedagógico, artístico y cultural (Ortiz, 2015).

Más recientemente y como proceso resultante de esta última acción de defensa que no logró evitar que la constructora invadiera la ronda del humedal, surge la “Red Comunitaria La Conejera” liderada por habitantes de la comunidad que deciden continuar defendiendo el humedal desde procesos educativos y legales. Es allí donde a través de la maestra Liliana Novoa que implementa círculos de tejido en el aula ambiental del humedal, es posible acceder al ecosistema para el desarrollo de la práctica pedagógica y didáctica en el año 2018, aprovechando su cercanía con el CEP Chipacuy, otro espacio donde también se desarrolla la práctica, como veremos a continuación.

El CEP Chipacuy, Un Lugar Que Abraza La Educación Alternativa Para La Comunidad Y La Transformación Social

Chipacuy significa “guardián Curi” nombre que lleva el Centro de Educación Popular, desde una intención por rescatar y hacer referencia a la lengua muisca como cultura indígena representativa el territorio de Suba. El CEP Chipacuy es un lugar de encuentro presente desde el año 2015 en el cual confluyen organizaciones barriales de la localidad de Suba, de la ciudad de Bogotá, específicamente del Barrio Compartir y alrededores.

Este proceso nace de la coyuntura espacial por reconstruir un salón comunal abandonado el cual se convirtió en expendio de sustancias psicoactivas SPA, de inseguridad y conflicto territorial, es entonces cuando la propuesta de un Centro de Educación Popular surge como propuesta para reestablecer los lazos de fraternidad con la comunidad desde procesos educativos, negando e impidiendo la apropiación del mismo por sectores delictivos de esta comunidad.



Fotografía 2 Chipacuy: guardián curí, 2020. Archivo Chipacuy.

Es así como el CEP Chipacuy liderado por organizaciones populares desarrolla y promueve la creación de talleres desde la perspectiva de la educación popular, abordando distintas problemáticas educativas, territoriales, ambientales, entre otras, que impactan la ciudad de Bogotá en general, pero que se manifiestan cotidianamente en este sector de la localidad. Las

organizaciones relacionadas son: De 11, Sentido Común, Grupo de Trabajo en Educación Popular “Los 12 Juegos”, Laboratorios por la Paz, Encaminarte más cultura, Unidad Popular Suba, La Chipahuerta, entre otras, es preciso indicar que también hay individualidades que se encuentran en el Centro, quienes desarrollan sus apuestas personales compartiendo sus desafíos (Cuaderno de campo, 2018).

Desde su metáfora del Guardián Curí, este espacio “busca proteger y conservar ciertas prácticas comunales y ancestrales alrededor de la palabra, los saberes populares de la comunidad y la práctica ecológica desde el trabajo con algunos ecosistemas cercanos” (Centro de Educación Popular Chipacuy, 2020, p. 13).

Quienes confluyen en este espacio son en su mayoría personas jóvenes que buscan espacios alternativos de construcción social, llamados por las distintas convocatorias gratuitas que se abren en este espacio y en su mayoría residentes de la localidad de Suba, aunque también confluyen familiares de estudiantes que llegan a Chipacuy con el propósito de pertenecer al Pre-Icfes Popular “Los 12 Juegos” que ha llegado a reunir grupos de hasta cien estudiantes de colegios públicos de la localidad (Cuaderno de campo, 2018).

En el mapa 2 del CEP se logra evidenciar la cercanía del Chipacuy con el humedal La Conejera como territorio biocultural y algunos parques cercanos como el parque principal de Compartir que está justo al



Figura 2 Mapa Centro Educación Popular Chipacuy. Tomado de: Google Maps 2020.

lado del Chipacuy como zona verde y el Parque Fontanar donde actualmente se construye el “Centro Felicidad Fontanar” con piscinas, gimnasio, ludoteca, biblioteca y salones culturales, también se observa la zona residencial que comprende el centro comercial Portal de Hatochico y el CAI Fontanar. No se observa en el mapa,

pero están presentes junto al CEP Chipacuy el jardín infantil de Compartir y el Colegio Compartir que están a cada costado.

El CEP Chipacuy se presenta entonces como un espacio de encuentro social alternativo en que se orientan procesos educativos de teatro, pre-icfes popular, música, poesía, fotografía, agricultura, entre otros y se llevan a cabo foros, ferias, eventos de arte, etc. También cuenta con la “biblioteca comunitaria La Lola” con el propósito de promover la lectura, la escritura y el compartir de saberes con la comunidad, “su nombre es en homenaje a la maestra Lola Cendales reconocida educadora popular e investigadora, y a todas las mujeres educadoras que han aportado al pensamiento crítico pedagógico en Colombia” (Centro de Educación Popular Chipacuy, 2020, p. 14).

Planteamiento Del Problema

*El estigma de la menstruación es una forma de misoginia
que responde a la dominación del sistema patriarcal*

Eugenia Tarzibachi

El acceso a la educación para la mujer históricamente ha sido uno de los aspectos que demuestra la exclusión de las mujeres en los campos político, social y cultural, esta realidad refleja también una trasgresión sobre la concepción del ser mujer, situada en el cuerpo, donde las prácticas históricas no sólo la han privado del acceso a la educación sino la han violentado física, simbólica y económicamente y muchas de estas violencias se manifiestan en la violencia menstrual, como violencia simbólica, pero además es una de las más naturalizadas e invisibilizadas, desde el punto de vista de Bourdieu (1990):

Irónicamente, aunque la menstruación presume la capacidad de crear una nueva vida, condición biológica que podría ser admirada en la sociedad, es más bien en muchas ocasiones considerada como un símbolo de debilidad. De esta manera, se ve afectada la forma en que una mujer menstruante es vista/aceptada en los planos públicos y privados, y en cómo se le asignan actividades según su sexo. (p.22)

La menstruación no sólo es vista como una enfermedad, sino también como una desventaja para los cuerpos menstruantes; las emociones y sensaciones que le acompañan y se anteponen como sentimientos de rechazo que provocan una visión negativa del ciclo, que se transmite generacionalmente. Esto siendo una visión orientada no sólo desde la cultura sino influenciada incluso también por la religión, la medicina y el mercado, en ese mismo sentido Urzainki (2014) asevera que “históricamente, la mujer ha sido concebida exclusivamente como un ser enfermo. Desde el discurso científico-médico, ciertas patologías surgen para descalificar el cuerpo femenino —su sexo, su goce—” (p. 175).

Menstruar, según lo que los medios de comunicación masiva dan a entender, amenaza la identidad y la estabilidad y es por eso que las mujeres requieren la promesa de seguridad y protección que ofrecen los productos menstruales (Feijóo, 2016, p.17). Por ejemplo, el slogan de la marca de productos menstruales *Nosotras* “íntimamente segura”, refleja que menstruar genera un sentimiento de inseguridad. Esto

demuestra que la menstruación ha sido históricamente despreciada, “la forma como la sociedad concibe la menstruación genera una fractura en la autoconfianza de las mujeres” (Ramírez, 2020, 18:00).

Otro aspecto problematizador es la concepción de que los cuerpos menstruantes requieren procesos de higienización o limpieza, “anteriormente a las mujeres les hacían creer que durante los días de sangrado menstrual eran inmundas y por esta razón debían realizar limpiezas y purificaciones, hoy les siguen haciendo creer lo mismo, pero a través de los discursos de higienización” (Ramírez, 2020, 18:00).

Frente a esto, revisando campañas publicitarias de productos menstruales, se encuentra, por ejemplo, que la marca Nosotras en el año 2020 en sus comerciales televisivos según una revisión de estos contenidos realizada por el Butler (1993), plantea: *“En la ducha protege tu zona V de molestias y malos olores”, “al vestirse tus pantalones limpios y secos”, “limpia como si acabaras de salir de la ducha” “chao olor”* o incluso utilizar la metáfora del sangrado con tintas de color azul.

En este orden de ideas, “la ausencia de la palabra “menstruación” dentro de los anuncios coloca a la menstruación en el otro lado de la frontera y la norma: lo ininteligible, ilegítimo e irracional” (Butler, 1993, p.7). Y el uso de eufemismos como “Zona V” para referirse a la anatomía genital femenina, refuerzan una idea de vergüenza, suciedad y silencio que recae sobre el cuerpo. Incluso según Stein y Kim citadas en Feijóo (2016), calculan que alrededor del mundo pueden existir 60 trillones de eufemismos en relación al ciclo menstrual. Según las autoras, la razón de una diversidad tan amplia de términos para nombrar a la menstruación, se debe al estigma social existente alrededor del tema.

Tanto el estado, la escuela, la familia, los amigos, pueden ser actores involucrados inconscientemente en la idealización adversa de la menstruación, como lo expresa Feijóo (2016):

Las madres y padres son actores inconscientes en el proceso de violencia simbólica dentro de la menstruación. Por ejemplo, si las madres al llegar la menstruación a sus hijas acentúan el silencio

y la vergüenza, es posible que las adolescentes piensen que no es socialmente correcto que los hombres se enteren de que su menstruación ha llegado. (p. 14)

Según las investigaciones de Northrup (1999):

Testimonios arqueológicos de más de seis mil años de antigüedad apuntan al hecho de que los primeros calendarios eran huesos en los que se hacían pequeñas marcas y que usaban las mujeres para llevar la cuenta de sus ciclos. Sin embargo, en la mayor parte de la historia occidental escrita, e incluso en los códigos religiosos, el ciclo menstrual se ha relacionado con la vergüenza y la degradación, con la naturaleza oscura e incontrolable de las mujeres. A las mujeres que estaban menstruando se las consideraba sucias. (p. 90)

Pero más allá de ese papel como cómplices del sistema cíclico de violencia, surge el interrogante de a quién se le ha asignado la tarea de hacer educación menstrual y si esa educación es integral y aborda todas estas problemáticas emergentes.

Uno de estos actores, es el profesor, ya sea de biología o de ciencias naturales y educación ambiental, en el cual recae la responsabilidad de hacer educación sexual y menstrual:

El Ministerio de Educación Nacional señala que la menstruación es un tema que se debe abordar en el área de Ciencias Naturales dentro de los grados octavo y noveno, enseñando a los niños y niñas sobre el ciclo menstrual y la reproducción humana en pro de la prevención del embarazo adolescente. (Universidad Nacional de Colombia, 2020, 27:33)

Docentes, padres de familia y centros de salud se responsabilizan ocasionalmente unos a otros en lo que respecta a la educación sexual y menstruación, desde una educación menstrual centrada en el uso de la toalla desechable y el inicio de la vida fértil:

En la edad escolar la educación menstrual básicamente se reduce a las instrucciones del uso de productos de absorción como las toallas desechables, muchas personas el día de hoy reconocen la falta o ausencia de educación menstrual al reconocer por ejemplo cómo identificar si un ciclo menstrual es sano. (Universidad Nacional de Colombia, 2020, 27:33)

En ese sentido, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2018) afirma que “las madres, profesoras y las estudiantes consideran que se debe esperar a que las niñas hayan alcanzado una madurez cognitiva que les permita entender la información y la importancia del tema” (párr.4). Lo que manifiesta que no se está educando a tiempo sobre cómo vivir estas experiencias biológicas corporales.

Desde esta perspectiva se hacen necesarios procesos tanto educativos como investigativos, que más allá de demostrar el ausentismo escolar asociado a la menstruación o reducir su importancia, visibilicen las estructuras sociales que agudizan la relación negativa de las personas menstruantes con sus cuerpos/territorios.

La investigadora de la UNICEF Tague (2020), afirma respecto a los procesos educativos que “se hace necesario dejar de lado la idea que este tipo de conversaciones son de exclusividad femenina o de cuerpos menstruantes, pues se trata de un tema social y cultural, solo de esta manera nuestra sociedad obtendría cambios paradigmáticos” (24:41).

Es aquí donde el acercamiento a personas menstruantes y no menstruantes, bajo la perspectiva de la educación popular, brinda una oportunidad de reflexionar sobre las relaciones de poder y los discursos sobre la menstruación, a partir de ello, surge la necesidad de reflexionar la enseñanza de la menstruación, en el que las dinámicas propias de la sociedad desencadenan un entramado de regulaciones sobre el cuerpo desde roles establecidos, formas de vestir, actuar, productos de uso diario, etc. Que son constantemente normalizados y reproducidos, lo que pone de manifiesto un reto importante en materia de educación y garantía de derechos.

Sin embargo, es importante partir desde una comprensión de que “la educación menstrual no se trata únicamente de explicar aspectos biológicos o insumos para la gestión menstrual. Se trata principalmente de desentrañar las narrativas ancladas en la psique colectiva que favorecen la enfermedad, el padecimiento y el malestar” (Ramírez, 2020, 18:00).

Por otro lado, luego de pensar el cuerpo como primer territorio y al reconocer el territorio en el cuerpo, es así como se hace necesario vincular las reflexiones que se suscitan en el cuerpo desde un enfoque territorial, partiendo de la oportunidad de comprender la localidad de Suba donde se desarrolla esta investigación como un territorio biocultural, en el que la defensa de los ecosistemas es una bandera del trabajo social y comunitario.

Cuando los lugares que se habitan son afectados, se afectan los cuerpos que conectan con estos lugares desde los sentidos y sus memorias, pues sobre el cuerpo queda impreso lo que ocurre en los territorios, ejemplo de ello se materializa en la tristeza por la amenaza de destrucción de los ecosistemas, la angustia por la contaminación, las marcas de los golpes en medio de la lucha por la tala de árboles, pero también hay sentimientos de alegría y amor por el tejido social que se genera a partir de la juntanza por la defensa de estos lugares.

Es así como mujeres del territorio de Suba como la abuela muisca Blanca Nieves o la profesora Lili, como se le conoce de cariño, se convierten en referentes de la lucha ambiental y los procesos pedagógicos en defensa de la vida, una labor silenciosa pero reconocida por la comunidad y orientada por mujeres, ejemplo de ello cito reconocimiento realizado por el Diplomado Ambiental en Bici (2018), un proceso educativo comunitario en defensa de los ecosistemas:

Sembramos árboles nativos en el Cerro la Conejera, la Abuela Muisca “Blanca Nieves” nos compartió palabra sobre la memoria ancestral del territorio y disfrutamos de una rica Chicha, con

la cual nos conectamos con nuestro pasado indígena reflexionando sobre la importancia de mejorar nuestra conexión con la Madre Tierra. (párr.2)

Pues los procesos de defensa del territorio son imperativos en la localidad de Suba ya que su riqueza ambiental se ve constantemente amenazada por el modelo de desarrollo de ciudad, donde los proyectos urbanísticos generan una constante presión sobre el territorio y su comunidad, en el CEP Chipacuy se abordan estas problemáticas ambientales desde los procesos comunitarios y educativos, aunando esfuerzos para hacer frente a estas amenazas en el transcurso del año 2020, tras el proyecto de construcción de la Avenida Longitudinal de Occidente sobre humedales de la localidad de Suba y Engativá, invitan a la comunidad a manifestarse en el “Carnaval por la vida y el territorio” con la consigna “A Las localidades de Suba y Engativá no nos une un puente, nos unen los humedales” (Centro de Educación Popular Chipacuy, 2020, párr. 1).

Es así como redescubrir el cuerpo menstruante desde el reconocimiento de un ser cíclico en reconciliación con su cuerpo/territorio, permite comprender un entramado de relaciones que atraviesan diferentes campos de la vida social y que permite reconfigurar una apuesta de un nuevo ser empoderado y consciente de la importancia de dignificar y su cuerpo y su territorio. Retomar la mirada del cuerpo menstruante desde la enseñanza de la biología abre la puerta a la reflexión sobre la vida misma, a las relaciones de poder e incluso a la relación con el territorio. A lo cual la maestra Castaño (2015) reflexiona:

Se considera respecto a la enseñanza de la biología que hay aspectos en los que el concepto de vida puede ocupar un lugar fundamental para contribuir a adoptar posiciones frente a problemáticas contemporáneas, que requieren una comprensión de fenómenos complejos y la reconsideración de las relaciones conocimiento – poder, la reconfiguración de las concepciones acerca del conocimiento biológico en particular, al igual que de su enseñanza. (p.1)

Bajo esta mirada, surge la pregunta orientadora:

¿Cómo desde procesos de enseñanza de la biología se puede aportar a reconstruir un proceso de educación menstrual hacia el cuidado del cuerpo/territorio en el Centro de Educación Popular Chipacuy?

Objetivos

Objetivo General

Reconstruir un proceso de educación menstrual, desde una perspectiva del cuidado del cuerpo/territorio, a partir de la sistematización de experiencias de la práctica pedagógica y didáctica en el Centro de Educación Popular Chipacuy y proceso complementario.

Objetivos Específicos

- Reconocer la relación de los sujetos con la experiencia menstrual que requiere ser transformada, en la práctica pedagógica a partir del ejercicio de sistematización.
- Redescubrir en la enseñanza de la biología las reflexiones suscitadas en el ejercicio de sistematización de la práctica, que parten del cuerpo como territorio asociados a la educación menstrual.
- Construir una cartilla de acompañamiento al ciclo menstrual a partir de las reflexiones sobre educación menstrual y el cuidado del cuerpo/territorio suscitadas en la investigación.

Justificación

La representación de la menstruación sigue siendo objeto de discusión por parte de distintas colectividades y educadoras y educadores menstruales, quienes han asumido la tarea de generar espacios de encuentro para dar estas discusiones, así como impulsar proyectos políticos que permitan visibilizar los distintos discursos y modelos culturales a los que se les atribuye una mirada negativa del ciclo menstrual. “Durante el segundo semestre del año 2016, el Grupo de Género y Justicia Económica

desarrolló la campaña Menstruación Libre de Impuestos con el objetivo de eliminar el IVA a los productos menstruales” (Moreno y Rangel, 2020, p. 32).

Dicho ejercicio fue impulsado por mujeres académicas, estudiantes, activistas, entre otras, quienes posicionaron por primera vez en Colombia problemáticas asociadas a la menstruación desde una apuesta política y de organización.

Bajo esta perspectiva los procesos de educación popular ocupan un lugar importante en la articulación social y desde la concepción de Jara (2018) “los procesos de Educación Popular se han situado en la perspectiva de ser incentivadores de procesos de aprendizaje a través de relaciones horizontales y dialógicas” (p. 239).

Es a partir de ello que surge la necesidad de reconstruir un proceso de educación menstrual, desde una perspectiva del cuidado del cuerpo/territorio, a partir de un diálogo profundo sobre las experiencias vividas, los saberes en relación al cuidado del cuerpo, las reflexiones que parten de la problematización de las narrativas asociadas a la menstruación que en conjunto motivan la realización de esta investigación, que se siembra con el propósito además de revitalizar y armonizar esta relación. En palabras de la maestra Castaño (2011): “Es importante entonces darle sentido a la experiencia en la construcción de conocimientos propiciando relaciones con los mismos procesos cognoscitivos” (p. 259).

Esta investigación gira en torno a la concepción del cuerpo/territorio, Mcdowell (1999) asegura que “a partir de los cuerpos se definen relaciones de poder que determinan los espacios a utilizar, las normas y los límites” (p. 239). Czytajlo (2005) complementa lo anterior, asegurando que “el territorio es una construcción social y una expresión de la especialización del poder” (p. 67). En ese sentido, desde una óptica recogida por el Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo (2017) “cuando se violentan los lugares que habitamos se afectan nuestros cuerpos, cuando se afectan nuestros cuerpos se

violentan los lugares que habitamos” (p. 7). Reconociendo el territorio a través del cuerpo de las mujeres es posible transpolar las relaciones de poder que emergen en ambos lugares.

Respecto a lo anterior la maestra Norma Castaño afirma que “el conocimiento no surge de ideas abstractas, proposicionales, se construye en contextos socioculturales y tiene connotaciones ideológicas, en las que entra en juego el poder” (Castaño, 2014, p. 411).

Situarse desde el cuerpo/territorio, permite reconocer en el territorio además de las relaciones de poder la conexión con la vida, la memoria, la autodeterminación, a través de los sentidos, pues lo que ocurre en el cuerpo queda impreso en los territorios; la historia de la ginecología fue escrita sobre los cuerpos de mujeres pobres, esclavas e inmigrantes a través de la colonización, explotación, racismo, pero también hoy día es motivo de reivindicación, memoria y alegría en el corazón por estar sembrando otra mirada del ciclo a pesar de tanta violencia, silencio y un sinfín de barreras impuestas.

Esta historia de violencia sobre el cuerpo de las mujeres se transita al territorio cuando los ecosistemas son amenazados por la expansión urbana, como forma de colonización de los espacios de vida, cuando las otras formas de vida que encuentran su hogar en humedales, quebradas, ríos, bosques son amenazadas por imponer sobre sus hábitats megaproyectos que atentan contra la vida. Pero a su vez se convierten en lugares de lucha, invención, creación, transformación y encuentro, lo cual permite desde la visión del Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo (2017) aportar a tejer puentes entre el feminismo, el ecologismo, la naturaleza y los territorios que nos permitan mirar de manera más completa y más sensible el mundo.

Al encontrar las puertas abiertas tanto del Centro de Educación Popular Chipacuy como del humedal Conejera, se abre el camino como una posibilidad para sembrar un proceso que permitiera sentar un diálogo profundo a través de un encuentro creativo en torno a las prácticas de cuidado relacionadas con el cuerpo/territorio y en conexión con el ciclo menstrual, resulta de gran importancia para reconstruir un

tejido de colectividad, posibilitando otra forma de habitar el territorio y habitarse desde el amor y respeto por los ciclos de la vida.

Al mapear el cuerpo de las mujeres en los sectores populares, se evidencian situaciones de violencia que se agudizan con la precarización de las condiciones de vida, cuando se piensa en el cuerpo/territorio éste ayuda a develar cómo la violencia deja pasos tanto en los cuerpos como en los territorios, es así como fortalecer los procesos comunitarios desde un enfoque territorial permite repensar la participación de las mujeres en los espacios decisivos que no sólo tienen que ver con las decisiones que le afectan sino también en la manera en que ellas viven, sienten, sueñan y reclaman su territorio.

Es así como acercar a las mujeres al humedal desde una mirada crítica sobre las relaciones de poder que atraviesan, permite imaginar desde lo común y desde la acción para entender y transformar las situaciones asociadas a distintas formas de colonización del cuerpo/territorio, lo que a su vez propicia reconocerse desde una perspectiva del cuidado como custodias y guardianas de la vida y entender el cuerpo como un primer lugar de resistencia.

Lo anterior se convierte entonces en una motivación para que, a través de la sistematización de experiencias, se plasmaran las reflexiones más significativas suscitadas en cada encuentro a partir de la experiencia vivida y los saberes y conocimientos compartidos a través del diálogo, donde poco a poco se logra transitar en la transformación del habitar y habitarse. Al respecto, el maestro e investigador Oscar Jara aporta:

Una primera característica fundamental de la sistematización de experiencias es que permite producir nuevos conocimientos, que provienen directamente de experiencias vividas, las cuales son siempre expresión concreta y delimitada de una práctica social e histórica más amplia. Se trata así de realizar un primer nivel de conceptualización a partir de la práctica que, además de

posibilitar una mejor comprensión de ella en su concreción, apunta a trascenderla, a ir más allá de ella misma. (Jara, 2018, p. 75)

A partir de lo planteado por el maestro Oscar Jara se hace necesario acompañar este proceso de sistematización con una propuesta de trascendencia que logre involucrar los conocimientos emergentes de las historias de vida, prácticas de cuidado compartidas, tensionantes que se convierten en puntos de referencia, entre otros que constituyen pilares para la educación popular, el quehacer como maestra y el tejido social, renovando las formas de hacer y producir conocimiento y de relación con la vida misma.

Por ello, proyectos como este, aportan en el proceso de reconstrucción del reconocimiento del cuidado del cuerpo/territorio, por un lado visibilizando y subvirtiendo las narrativas asociadas a la ciclicidad que implican una relación profunda de vergüenza, desconocimiento y tabú y por el otro rescatando los hábitos de autocuidado y autogestión que permitan armonizar las relaciones desde una nueva generación más consciente que asuma la transformación de este legado generacional que tanto lo necesita.

Dirigir la mirada hacia la reflexión sobre el cuerpo menstruante desde un reconocimiento de su diversidad, asumiendo que no sólo las mujeres menstrúan, que la historia del estudio de la anatomía genital y sexual tiene una carga patriarcal que se acentúa hoy día en la forma que se nombran varias partes del cuerpo y la falta de investigación sobre el cuerpo femenino y sus ciclos, así como que esta historia está enterrada y olvidada pero al rescatarse se es evidente que ha sido escrita sobre el cuerpo de mujeres que sufrieron distintos tipos de violencias para que los hombres llegaran a los conocimientos en ginecología, reconocer los vacíos en el reconocimiento del ciclo menstrual biológico y su importancia en la vida sexual y reproductiva, pero también las narrativas culturales que legitiman o deslegitiman una relación armónica con los ciclos femeninos, son en su conjunto los referentes que se abordan para iniciar un camino de descubrimiento y armonización.

Por otro lado, este proceso se acompaña del rescate de las prácticas de autocuidado, autogestión, las distintas luchas feministas que han posicionado estos temas en agendas políticas, una apuesta por las prácticas más saludables y ecológicas de gestionar nuestros ciclos y en relación al territorio, el rescate de los saberes ancestrales que evocan una relación de amor y apropiación por los ciclos que en su conjunto encaminan a nacer nuevos seres en armonía con sus cuerpos/territorios.

Por último, la línea de investigación Enseñanza de la Biología y diversidad Cultural de la Universidad Pedagógica Nacional, en la que se enmarca esta investigación, propende renovar los procesos de formación de la enseñanza de la biología considerando que:

En la práctica vista como una serie de acciones que se constituyen en punto de partida para generar procesos de conocimiento (...) surge la necesidad de que el docente propicie procesos de aprendizaje, que atiendan las distintas cosmovisiones, lo cual exigiría que el aula pase de ser espacio de discriminación y de sanción, de transmisión y repetición, a constituirse en lugar de encuentro y construcción intersubjetiva. (Castaño, 2014, p. 408)

Es así como esta investigación pretende contribuir a esa apuesta de renovar o transformar la enseñanza de la biología a partir del reconocimiento de las diversas fuentes de conocimiento, desde el vínculo profundo entre los diversos cuerpos y los territorios que somos, saliendo de los espacios de educación formal y a la vez aportando al fortalecimiento del tejido social desde los espacios de educación popular y ecosistemas que se convierten en lugares de encuentro claves para sembrar esta renovación.

Antecedentes

En este proceso de siembra del conocimiento se reconocen los distintos caminos transitados para hacer investigaciones que generan otras perspectivas, pensamientos y discusiones, como lo son las experiencias investigativas alrededor de comunidades indígenas, procesos organizativos y entidades gubernamentales, que se convierten en referentes o puntos de reflexión para abordar este proceso

investigativo que gira en torno a la educación menstrual y que encuentra una oportunidad de trascender desde la educación popular y la sistematización de experiencias.

Educación Menstrual

Educación Menstrual Desde La Educación Propia

A partir de la importancia de reconocer y renovar los saberes tradicionales indígenas, también se encontraron experiencias significativas en donde se están tomando espacios para hablar sobre menstruación, Cifuentes y Campo (2016) por ejemplo, quienes para optar por el título de licenciadas en biología desarrollan una investigación llamada “Killaypi Luna/mes cambio biológico femenino”, la cual desde una propuesta de metodología propia, recoge aspectos culturales, ecológicos y vivenciales de las relaciones que los habitantes del Resguardo Yurak Mayu – Rioblanco-, Sotará, Cauca establecen sobre la Mujer, Cuerpo y Territorio en relación al ciclo menstrual con el propósito de renovar la memoria biocultural de la comunidad.

En dicha investigación se resalta una reflexión profunda sobre el cuerpo de la mujer que asume disputas políticas y económicas las cuales inciden en sus dinámicas, proponiendo alternativas pedagógicas que involucran el cuidado del cuerpo entendido como territorio, desde este enfoque ecológico es posible rescatar prácticas de cuidado que han sufrido los efectos de la fragmentación del tejido comunitario, por lo tanto, la investigación aporta a la renovación de dichos saberes que contribuyen significativamente a revalorar la vida en comunidad.

Los aportes creativos en relación a la memoria biocultural del ciclo menstrual en términos pedagógicos, sirven como referente de experiencia educativa comunitaria, que fortalece los conocimientos propios y la transformación educativa, partiendo de epistemes propias acordes con el compromiso ético con la comunidad y la enseñanza de la biología en constante transformación.

Otra investigación del Departamento de Biología que emerge de la experiencia con una comunidad indígena es escrito por Hernández (2019) y titulado “Aprendemos a cuidar el cuerpo de la mujer para pervivir y permanecer en el espacio - tiempo desde el pensamiento Nasa del territorio Kweth Kí'na Las Mercedes” con la intención de fortalecer el proceso de educación propia que se gesta en el resguardo indígena del Cauca en la revitalización de la memoria biocultural y de prácticas de cuidado del cuerpo de la mujer desde el pensamiento Nasa, orientado desde la Investigación Acción Participativa, desde ejercicios artísticos realizados con la comunidad.

Aquí se logra desarrollar una apuesta desde la enseñanza de la biología para la defensa y cuidado del territorio, así como para el fortalecimiento de la identidad cultural, atendiendo a los referentes utilizados por el grupo de las epistemologías del sur y a la apuesta que se hace por descolonizar el pensamiento.

Esta experiencia nutre la búsqueda de revitalizar la relación con el cuerpo y su ciclicidad desde su experiencia del recibimiento con danza de la primera menstruación, la aplicación de remedios por parte del médico tradicional, los tejidos y prácticas constantes de cuidado que logran transformar algunas prácticas nocivas para los cuerpos de las mujeres y la madre tierra, como un aporte a la comprensión de la corporalidad y la relación entre la ciclicidad, salud y el territorio.

Educación Menstrual Desde El Activismo Social

En Colombia también se empieza a evaluar el surgimiento de espacios que hablan sobre los ciclos de los cuerpos con útero, cuyo centro más que el momento de la menstruación es la fase ovulatoria, la cual se centra en impartir conocimientos sobre la fertilidad consciente y es a partir de esta que se construye todo el mapeo del ciclo menstrual.

La Red Moon Mothers fundado por la escritora Miranda Gray como un movimiento de activismo menstrual espiritual, desde el 2013, acompaña mediante técnicas de sanación de útero a mujeres, es un

movimiento a nivel mundial, cuenta con más de 350 mujeres al servicio de otras mujeres, en el ámbito público y privado a partir de la menarquia (Yori, 2020).

Ofrece un proceso educativo a través de talleres de iniciación que comprenden distintos niveles, en los que se abordan temáticas como: consciencia plena, menstruación y posmenopausia, desde la perspectiva espiritual que apoya la idea de que cada mujer permite ver su reflejo en el ciclo de la Tierra, de la Luna, de las mareas y del universo y sus dones que se encuentran en la menstruación, en el ciclo menstrual y en la etapa más avanzada de la vida (Gray, 2020).

Es desde esta perspectiva que surgen distintos procesos de educación menstrual y activismo, no sólo en Colombia sino a nivel mundial, los cuales llevan por bandera que “la educación menstrual debe ser construida por mujeres de los territorios y no por las multinacionales” (Ramírez, 2020).

En esta línea, la psicóloga Carolina Ramírez desde su proyecto de educación menstrual Princesas Menstruantes en Colombia, convoca en el año 2020 al primer Encuentro Latinoamericano de Prácticas de Educación Menstrual a desarrollarse en la ciudad de Medellín, el cual se aplaza por temas de pandemia. Para lo que posteriormente se desarrolla como “Diálogos menstruales” realizado por medio de Facebook Live.

Dentro de estos espacios de diálogo es posible reconocer el proceso educativo e investigativo de Ramírez, quien se convierte en un referente de educación menstrual en Colombia producto de la experiencia de cinco años de trabajo investigativo desarrollando prácticas de educación menstrual en nueve territorios de América Latina.

Durante el Diálogo llevado a cabo en marzo de 2020 es posible reconocer la importancia de que la educación menstrual se imparta desde los maestros aliados, las colectividades y círculos de mujeres, tanto dentro como fuera de la escuela, pues “las estudiantes sienten que no tienen a quién acudir en el colegio si surge una duda, prefieren resolverlo entre ellas”. Es así como desde Princesas Menstruantes se desarrollan dos procesos educativos: la Escuela de Educación menstrual Emancipadas y la Escuela de

Niñas Poderosas” con el objetivo de reconstruir el concepto educación menstrual desde corrientes feministas, lo cual permite fortalecer la experiencia de la pubertad femenina y la construcción de autoestima (Ramírez, 2020).

Conocer este proceso en el año 2020 permite no sólo redescubrir la manera en que distintas mujeres reescriben la historia de la educación menstrual, sino también ampliar las distintas perspectivas que, desde el feminismo, la psicología, los procesos organizativos y comunitarios han realizado aportes a la construcción de nuevas epistemologías que se materializan en metodologías y conceptualizaciones alrededor de la menstruación.

Los procesos educativos permiten además dejar al descubierto que la menstruación es un tema que trasciende la vida íntima y logra escalar a otros ámbitos de la sociedad convirtiéndose en un importante objeto de estudio para investigadores e incluso organizaciones que identifican problemáticas en las comunidades y señalan cuáles son los asuntos más urgentes para atender como por ejemplo: el acceso al agua potable, la infraestructura de las instalaciones en los colegios, entre otros para garantizar una menstruación digna.

En el año 2020 se desarrolla el Primer Congreso Laboratorio y Escuela Virtual de Salud Menstrual organizado por Zulma Moreira de Terapia Menstrual y Lore Roldan de Luna Consciente, con más de treinta ponentes de distintos países. Se cita como antecedente al permitir reconocer los distintos procesos relacionados con la enseñanza, enfoques e investigaciones alrededor del ciclo menstrual que llevan a cabo distintas mujeres en sus territorios.

Entendiendo el ciclo menstrual desde perspectivas biológicas, espirituales, artísticas, políticas, etc. Y los desafíos actuales en términos de investigación, educación y organización social. En términos de educación, se pone de manifiesto en el congreso la necesidad de ampliar las experiencias de distintos territorios, así como generar procesos educativos con enfoque de género, que aborden temas como: la

salud sexual, la sexualidad consciente, el cambio de paradigma de higiene menstrual, los aportes desde el feminismo, entre otros.

Participar de este congreso permite comprender además que la menstruación además de ser una experiencia personal es un acto político y requiere de un acompañamiento asertivo antes de la menarquia. La educación menstrual por lo tanto, se hace necesaria en casa, la escuela desde enfoques que van más allá de los mandatos que perpetúan una relación de asco, tabú o vergüenza.

Educación Menstrual Desde La Institucionalidad Y Compañías Comerciales

UNICEF (2019) realiza una investigación en algunas regiones del pacífico colombiano en el que el 20% de las niñas encuestadas consideraron su menstruación como algo sucio, el 34.8% aseguraron no saber nada acerca de la menstruación antes de la menarquia y el 45% no sabe o no responde a cerca de donde proviene el sangrado menstrual, 1 de cada 4 participantes alguna vez faltaron a la escuela a causa de la menstruación al sentir miedo al mancharse, tener menstruaciones fuertes, no contar con acceso a productos menstruales o no tener un lugar privado en la escuela cuando requieren cambiarse.

Desde un panorama más amplio Charlesworth citado en Tarzibachi (2017), recopila los mandatos impartidos en la educación menstrual impartida por compañías americanas y argentinas, a partir de la revisión de siete cuadernillos educativos publicados entre 1959 y 1998, en los cuales se sostiene que la menstruante ideal:

1. Debía usar nombres adecuados, científicos, al momento de discutir sobre el ciclo menstrual,
2. Tenía que discutir asuntos vinculados a la menstruación únicamente con otras mujeres o adultos de confianza,
3. Podía no sentirse del mejor modo durante la menstruación, pero no usaría esa condición como excusa para comportarse inadecuadamente,
4. Debía mantener la menstruación en secreto,
5. Prevendría una crisis higiénica anticipando su aparición y estando siempre preparada,
6. debía confiar en la medicina occidental y comprender la importancia de los médicos,
7. Debía reconocer la importancia de la apariencia personal a la que le dedicaría mucho tiempo,
8. Sería activa y delgada,
9. Debía usar todos los productos

de protección femenina mencionados en el material, 10. Sería madre algún día, 11. Practicaría el modo de uso de estos productos antes de la primera menstruación. (p. 76)

Una educación basada en estos mandatos claramente ubica a la menstruación como un problema higiénico, pero también enfatiza en la capacidad reproductiva y la futura maternidad de un cuerpo que, por menstruar, no podía ser más que heterosexual, es claro aquí que la menstruación fue una excusa para enseñar cómo era una mujer-femenina, sin mencionar la exclusiva orientación al uso de productos menstruales desechables, lo que coloca al cuerpo bajo un estricto control de su apariencia, posturas, modos de actuar, pensar y sentir “propia mente femeninas”.

Un trabajo aún más actual consolida hallazgos de 81 estudios publicados desde el 2000 al 2015 sobre la experiencia de adolescentes de 25 países de ingresos medios y bajos, y evidencia que:

Las adolescentes de estos países están generalmente desinformadas y no están preparadas para la menarca. La información es principalmente recibida de parte de sus madres y otras mujeres miembros de la familia que no necesariamente están preparadas para llenar los blancos de conocimiento de las niñas. La exclusión y la vergüenza conduce a concepciones erróneas y prácticas poco higiénicas durante la menstruación. Más que buscar consultas médicas, las niñas tienden a faltar a la escuela, automedicarse y sustraerse de la interacción social. También es problemático que los parientes y los/as docentes no están preparadas para satisfacer las necesidades de las niñas. (Chandra Mouli citado en Tarzibachi, 2017, p. 237)

Con este recorrido por distintos procesos de educación menstrual e investigaciones de maestras en torno a otras miradas del ciclo menstrual, permite evidenciar los distintos enfoques que matizan la educación menstrual en el tiempo y como está siendo transformada por mujeres educadoras e investigadoras, pero así mismo los retos que supone en términos de derechos, investigación, ecología, entre otros. Este

ejercicio permite mantener el horizonte fijo en el educar en positivo en miras de reconstruir un proceso hacia nuevas narrativas sobre el ciclo menstrual, sin estereotipos de género y orientada al autocuidado del cuerpo/territorio.

Educación Popular Y Sistematización De Experiencias

Este trabajo se aborda desde la educación popular feminista donde se aprende en diálogo y se reflexionan las diversas realidades de las mujeres en resonancia con sus cuerpos y territorios y se consigna a través de la sistematización de experiencias que permite un continuar el diálogo acerca de mundos más viables.

Entre tanto Gómez (2020) en su trabajo de grado titulado “Red de Caracolas Educativas: Caracola Educativa Espiral una Experiencia de Educación Popular Feminista que camina el Valle del Entre Nubes” rescata saberes y experiencias que aportan a las Pedagogías Feministas dirigidas a mujeres de sectores Populares.

Es así como reconoce la Pedagogía Popular Feminista como un puente para generar espacios de encuentros para las mujeres, que les permita contar sus experiencias, narrar lo que sienten y si quieren sus historias de vida, lo cual da pie a la reflexión y el dialogo para construir aprendizajes colectivos para y con las mujeres, compartir conocimientos y saberes, fortalecer la sororidad y tejer vínculos que permiten en determinados momentos ser soporte. Además, desde el campo educativo, este tipo de pedagogías desarrollarán nuevos valores y actitudes, así como herramientas técnicas, habilidades y poderes concretos a través de los cuales las mujeres se construyen así mismas de manera individual y colectiva.

En su investigación se posibilita potenciar la visión y conocimientos acerca de la opción educativa dirigida a mujeres, la cual se reafirma en la Educación Popular Feminista y en Derechos Humanos; aporta grandes herramientas a nivel metodológico, pedagógico, y de categorías que afianzan las identidades y las acciones colectivas elaboradas por mujeres en búsqueda de espacios que dignifican sus vidas y sueños.

Continuando con esta línea de experiencias pedagógicas desde la Educación Popular donde participan principalmente mujeres, Rivera (2020) desarrolla su investigación titulada “Acercamiento al saber pedagógico popular educación popular, saber pedagógico y educación popular feminista” refiere que desde Latinoamérica se ha consolidado la propuesta educativa de la educación popular como alternativa cuestionadora de los modelos que sostienen la permanencia del patriarcado, que se encuentra en la experiencia de maestras-educadoras populares y sectores en resistencia y que se organiza en propuestas de sistematización y análisis teórico.

Es así como a través de este acercamiento histórico y documental, Rivera plantea que la educación popular hoy cuenta con un acumulado histórico importante que le ha permitido aportar al saber pedagógico, llamando la atención acerca de la pertinencia de producir un conocimiento situado en las condiciones, transformaciones y necesidades históricas de cada sociedad.

Aterrizando los aportes metodológicos, pedagógicos y prácticos de la Educación Popular, en el trabajo de grado de Cárdenas (2019) denominado “Entretejiendo la vida en Casa Taller las Moyas de Niños y Jóvenes” la autora permite tejer a través de la sistematización de experiencias las miradas, vivencias y sentires que afloran durante su práctica, bajo la perspectiva de la educación popular, buscando un aporte a los debates académicos sobre la enseñanza de la biología.

De este ejercicio se concluye que sistematizar esta experiencia posibilita reconstruir la memoria viva de la comunidad; el aprender viviendo y los encuentros diarios, permiten reconocer a los actores de una comunidad como sujetos portadores de saberes, desde prácticas, formas de hacer y de convivir. Por otro lado, reconoce la organización popular como una apuesta de de-colonización del pensamiento, que emerge desde el reconocimiento de los saberes populares, con miradas críticas frente a la imposición de un saber hegemónico y que surge fuera de la academia formal.

En cuanto al aporte a la enseñanza de la biología, Cárdenas manifiesta que se puede re-significar, comprendiendo los contextos bioculturales en donde las dinámicas sociales que emergen requieren de miradas críticas y apuestas pedagógicas que trasciendan la enseñanza de contenidos vacíos en contextos diversos a partir de metodologías propias con el ánimo de nutrir una academia aterrizada a las realidades sociales de los barrios, regiones y territorios.

Referentes Conceptuales

Hacer un proceso de siembra requiere conocer la tierra en la que se disponen las semillas, abonar, saber a cuanta distancia debo sembrar, reconocer las fases de la luna, regar y cuidar para poder cosechar, es así como en este proceso se hace necesario hacer un recorrido por los conceptos claves que retroalimentan la experiencia desde la mirada de algunos educadores, que tejen alianzas entre la ciencia, la pedagogía y las diversas realidades y contextos hacia una apuesta de otros mundos posibles, en ese sentido a continuación se ponen en diálogo los siguientes referentes: Cuerpo y Territorio, Ciclo Menstrual, Educación Popular Feminista y la Enseñanza de la Biología.

Durante el desarrollo de la investigación, se retoman las aproximaciones al referente de cuerpo y territorio puestas en interacción para establecer discusiones y reflexiones de tipo teórico, las cuales llevan a establecer relaciones entre ambas, desde una noción del cuerpo estrechamente vinculada al territorio y a partir de tres dimensiones: la dimensión biopolítica, de los aspectos subjetivos y de las experiencias sociales, de donde se parte para la reflexión de la enseñanza de la biología, sobre el referente de la Educación Popular.

El ciclo menstrual como categoría de análisis permite en este punto realizar un paralelo entre la visión que han establecido a lo largo de la historia las farmacéuticas, las grandes multinacionales de productos menstruales y ciertos aspectos culturales frente a las transformaciones en su concepción y experiencia desde un nuevo paradigma que se siembra sobre una perspectiva del cuidado, en relación a los ciclos de

la naturaleza, el autocuidado y la salud enmarcados en una ecología menstrual, las cuales se expanden a través de procesos educativos y de activismo.

De esta manera, se abordan algunas discusiones teóricas en relación a la Educación Popular feminista, donde se analizan los aportes en términos de reconocimiento de otros horizontes pedagógicos que cuestionen la lógica de dominación establecida por los sistemas educativos tradicionales a través de otras formas de enseñar que parten desde las experiencias vividas y sentidas en pro de una transformación de las estructuras de dominación y poder.

Finalmente, se consideran ciertas discusiones teóricas en relación a la enseñanza de la biología, las cuales parten de una apuesta por fortalecer y renovar el quehacer del maestro acorde al contexto bajo el cual se desarrolla, teniendo en cuenta epistemologías y metodologías que tejen un puente entre la academia y las comunidades, sobre esta lógica se reflexionan nuevas perspectivas, que desde Latinoamérica comprenden procesos positivos y pluralistas, los cuales hacen frente a la crisis del paradigma dominante en la enseñanza de las ciencias hacia la construcción de un paradigma emergente, que reconoce el saber local, así como la diversidad de lógicas y estéticas que cada vez son más frecuentes en los debates de la enseñanza de la biología que se enmarcan en los procesos educativos.

Esquema De Referentes Conceptuales

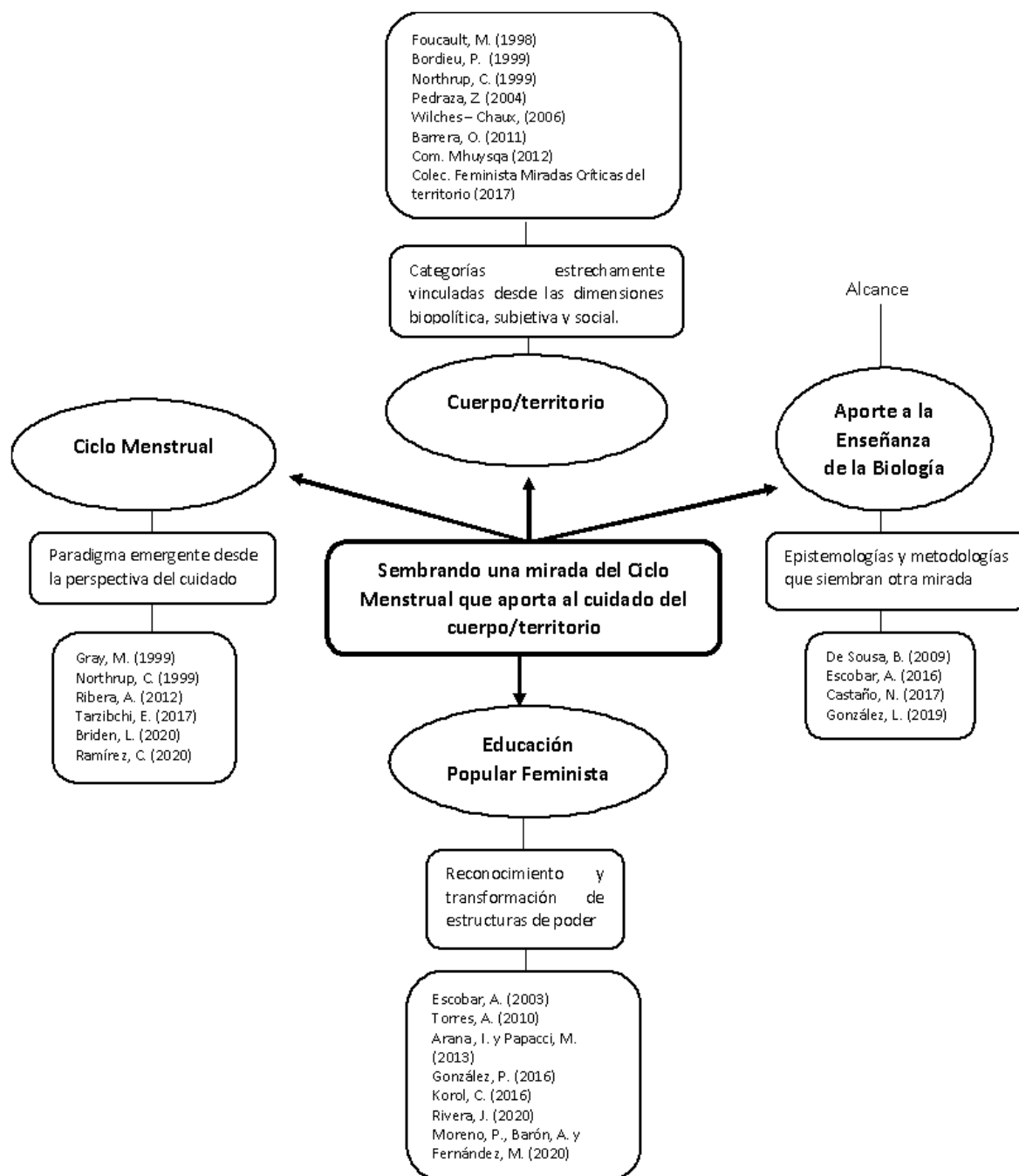


Figura 3 Esquema categorías de análisis. Elaboración propia.

Cuerpo Y Territorio

Desde un enfoque ecológico desarrollar una noción del cuerpo y territorio, implica reflexionar ambos conceptos más allá de una visión centrada en el poder y la estética y transformarlos en un solo concepto, en el que se comprenden un complejo de relaciones simbólicas, históricas y políticas, que al ser reconocidas es posible dar paso a la emergencia de interacciones más allá de la construcción social impuesta y atender otras necesidades propias del ser y del territorio, no como conceptos aislados sino proyectando en uno mismo la manifestación de la vida.

Si se analiza la concepción del cuerpo desde la dimensión biopolítica, Foucault (1998) expone que “la anatomopolítica vigila y controla el cuerpo en aras de introducirlo en un juego de economía de las energías y, también, en el registro de la regulación y el control de poblaciones” (p. 172). A modo de ejemplo, se hace relación con el control de natalidad, de higiene y la educación sexual, son casos de cómo el cuerpo se visualiza solo desde una dimensión física, bajo el mapa levantado sobre el bio-poder en el que según Deleuze (1987), la sexualidad es asumida como un dispositivo de control.

Desde esta perspectiva, tanto el cuerpo como la sexualidad que le es inherente, se asumen desde una mirada muy alejada del autoconocimiento, el placer o el amor, que se le escapan a los centros de poder y más orientada a lo normativo, el control sobre el cuerpo y la vida misma. Una noción que puede dificultar los procesos educativos sobre el cuerpo y la sexualidad si se toma como referente, por ejemplo, al orientar la educación sexual exclusivamente a la prevención del embarazo, como normalmente ocurre, sin la reflexión sobre el cuerpo, sin embargo, es una oportunidad para analizar cómo está visión del cuerpo requiere ser transformada.

Desde una dimensión orientada a la subjetividad contemporánea, ésta impone al sujeto la necesidad de definirse con respecto a sí mismo, al hecho de que “saberse es sentirse” y así quedan comprometidos consciencia, sentido y sensación (Pedraza, 2004). Por su parte, “la sociología contemporánea, destaca con este concepto la medida en que la construcción social del cuerpo determina la percepción social de su forma física, es decir, la experiencia social del cuerpo” (Pedraza, 2004, p. 7).

Con lo anterior es posible rescatar que esta visión permite contemplar otras esferas para definir el cuerpo, a lo que Bourdieu (1999) declara:

El cuerpo está en una doble relación con lo biológico y con lo social, a la vez subjetiva y objetiva, esto es, la diferencia biológica para definir el sexo está objetivada, pero en tanto distinción social es subjetiva. Es decir que el cuerpo presenta características biológicas que conllevan distinciones sociales, y a la vez hay características sociales que se incorporan, se naturalizan al punto de vivirse y sentirse como naturales. (p. 91)

Asumiendo lo anterior, “la corporalidad viene a constituir una de las variables definitivas de la subjetividad contemporánea” (Pedraza, 2004, p. 2). Pero más allá de esta subjetividad contemporánea que permite dimensionar el cuerpo desde los sentires y experiencias propias de los sujetos, desde una dimensión social, la cosmovisión de la Comunidad Mhuysqa de Sesquilé (2012) plantea al ser humano como territorio, comprendiendo que desde su cuerpo se dan las transformaciones y se debe tener un cuidado personal, pensándose como sistema para cuidar al otro, ser primer territorio (p. 23). Y al situarse específicamente el cuerpo de las mujeres y los cuerpos diversos, desde el Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo (2017) exponen que “en los contextos extractivos, la naturaleza, al igual que los cuerpos de las mujeres, es considerada un territorio que tiene que sacrificarse para permitir la reproducción del capital; aquella a la cual se puede explotar, violentar, extraer” (p. 49). Asumiendo una relación recíproca, en la que se reconoce el territorio desde el mismo cuerpo.

Esta visión también permite entender de una manera más completa y más sensible el mundo y proponer estrategias de resistencia. Otro ejemplo de ellos es el proyecto “Educación para la ciudadanía y convivencia: Mi cuerpo, mi primer territorio” (2014), planteado en el periodo de gobierno del alcalde de Bogotá Gustavo Petro. En este se proyecta la formación del ciudadano a partir del cuidado del cuerpo y

respeto propio para pensar en el territorio, esto desde el ciclo inicial y desde una dimensión sistémica de la educación.

Para Wilches-Chaux (2006):

El territorio nace del matrimonio indisoluble entre la dinámica de los ecosistemas y la dinámica de las comunidades. O, en otras palabras, entre la naturaleza y la cultura. Por eso, cuando afirma que cada ser humano es, en alguna medida, reflejo y resumen de ese territorio del cual forma parte, implícitamente afirma que cada persona es también el resultado de la interacción entre la naturaleza y la cultura. (p. 15)

Retomando a Bourdieu (1977):

Las experiencias y las percepciones individuales del cuerpo se forjan en consonancia con categorías sociales, resultado de lo cual es la preservación de una forma particular de organización social. El cuerpo socializado; está constituido por un sistema de disposiciones, actitudes o inclinaciones adquiridas, duraderas y transferibles de agentes sociales. (p.16)

Tras este panorama la forma en que se reconstruye una noción de cuerpo vinculada al territorio para ciertas comunidades indígenas o desde una filosofía ambiental, trasciende una noción del cuerpo físico dominado por el bio-poder, ya que desde esa construcción social “el cuerpo está en el mundo social, pero el mundo social está en el cuerpo: las propias estructuras del mundo están presentes en las estructuras (o, mejor aún, en los esquemas cognitivos) que los agentes utilizan para comprenderlos” (Bourdieu, 1999, p. 199).

Es así pues que la idea de un cuerpo como Territorio, se establece en una relación de tres dimensiones; el cuerpo de las relaciones biopolíticas, el cuerpo desde los aspectos subjetivos y desde las experiencias sociales. Las dos últimas dimensiones hacen que el cuerpo se situé desde un espacio de identidad

diferente al del modelo de control que le asignan las distintas instituciones “insertado en relaciones de poder y dominación a través de mecanismos estratégicos, prácticas discursivas, disciplinas y espacios para docilizar al cuerpo a través de la fábrica, la escuela, los hospitales, entre otros” (Barrera, 2011, p. 136).

Por lo tanto, cuando se refiere al cuerpo/territorio “hablamos del cuerpo como un tejido de relaciones que no se delimitan solo a un objeto físico, sino que mezcla aspectos inmateriales” (López, 2016, p. 46).

Las geógrafas feministas han cuestionado el espacio como lugar neutro. Dicen que los cuerpos están situados en un espacio y analizan cómo están constituidos y cuáles son sus estructuras sociales de dominación (Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo, 2017, p.17).

En cuanto al concepto de territorio, González (2019) propone que “territorio de vida, es el que evoca el sentido de diversas reflexiones, con la necesidad de presentar la vivencia de las comunidades que está expuesta cada día en la vida de las personas que habitan esos lugares” (p. 63).

Esta mirada del territorio permite sentirlo como un cuerpo que se cultiva desde las experiencias, sentires, saberes, conocimientos y procesos, pero sin olvidar o dejar de lado que también es determinado por las relaciones de poder, las desigualdades sociales, las violencias y trasgresiones que segregan no sólo a las personas sino también a los territorios. Es así como el ciclo menstrual como un proceso biológico que atraviesa la vida de millones de personas menstruantes a lo largo de sus vidas, se convierte en la oportunidad de reflexionar el cuerpo/territorio desde el reconocer la naturaleza cíclica de las transformaciones del cuerpo y que puede ser orientada desde el cuidado.

Así a modo de ejemplo, Northrup (1999) rescata esta investigación que relaciona el cuerpo menstruante con la Luna:

Los estudios han demostrado que los índices más elevados de concepción, y probablemente están relacionados con la ovulación, se producen durante la luna llena o el día anterior. Durante la luna nueva disminuyen los índices de ovulación y concepción, y a un número cada vez mayor de

mujeres les viene la menstruación. La investigación científica ha documentado que la Luna rige el flujo de los líquidos, tanto el de las mareas como el de los fluidos del cuerpo. (p. 142)

Es así como a continuación se retoman variados autores que definen el ciclo menstrual desde distintas relaciones que trascienden los discursos que desvirtúan este proceso natural.

Ciclo Menstrual

Este proceso biológico que orienta todo el trabajo de práctica es el común denominador para los distintos mandatos que, desde la medicina, mercadotecnia, la cultura, etc. Se han dictado y son sobre los cuales se sustentan los discursos de vergüenza, exclusión, inseguridad o tabú que cargan las personas menstruantes y quienes históricamente desprecian este proceso natural, generando así una fractura entre el cuerpo vivido y sentido de las personas que conviven con este ciclo. Por lo tanto, se retoman distintos autores que definen el ciclo menstrual desde una perspectiva del cuidado o desde la ecología menstrual, siendo un enfoque en el que se parte de que las personas menstruantes están interconectadas con los ciclos de la naturaleza.

Las marcas de productos desechables menstruales más usados en Colombia pertenecen a industrias norteamericanas y nacionales, en sus campañas publicitarias de los productos de gestión menstrual dirigidas a niñas, adolescentes y mujeres adultas o personas menstruantes, presentan la menstruación como un proceso negativo, haciendo uso de eufemismos se subvierten la anatomía genital y el sangrado menstrual, alentando la idea de que es un tema tabú.

Resulta pertinente recordar las frases o slogan más usados por la marca de productos menstruales desechables “Nosotras” en sus anuncios publicitarios, recogidos en un ejercicio de análisis realizado en el año 2020 como: “en la ducha protege tu zona V de molestias y malos olores”, “limpia como si acabaras de salir de la ducha” o en uno de sus comerciales muestra la historia de una mujer donde su día transcurre feliz y de repente el cielo se torna rojo y hostil con truenos y la protagonista se empieza a mostrar insegura,

luego despierta en una cama y al darse cuenta que está menstruando la expresión de su rostro se transforma de placer a tristeza.

Lo anterior muestra cómo la mercadotecnia define la menstruación bajo un discurso que se legitima desde la perspectiva de la higiene, evitando así el menor contacto y conocimiento entre quienes menstrúan y su ciclo, pero además mantiene una mirada negativa del mismo. De esta manera han llegado a fragmentar relaciones bioculturales, simbólicas y espirituales que se tenían antiguamente con el ciclo menstrual, estos discursos no sólo llegan a través de la televisión sino también es muy frecuente la presencia de estas marcas en los centros educativos donde se convierten en un referente para muchas niñas y adolescentes.

Respecto a esto Ramírez (2020) menciona en un episodio de podcast que “poner la menstruación en una categoría repulsiva y despreciable ha sido una de las maniobras más antiguas y certeras utilizadas por el patriarcado”. Ella define el ciclo menstrual como un proceso biológico natural, indicador y generador de salud y a la menstruación como el tejido endometrial que necesita renovarse como consecuencia de la ovulación.

Para la médica e investigadora Northrup (1999) “nuestro ciclo menstrual creativo, biológico y psíquico va paralelo a las fases de la Luna; investigaciones recientes han descubierto que el sistema inmunitario del tracto reproductor también es cíclico: llega a su punto máximo durante la ovulación y después mengua” (p. 144).

Por su parte Zambrano (2020) durante el Congreso de Salud Menstrual se refiere a la ovulación, una de las fases del ciclo menstrual, como el quinto signo vital, que, al ser un signo de salud, un indicador vital, es tan importante como los demás signos vitales. Por ejemplo, tiene una relación con hormonas importantes para la mujer, que afecta todo su cuerpo de manera positiva y producen bienestar, por esto, explica, cuando una mujer ovula en toda su vida reproductiva mejora las condiciones al llegar a la menopausia.

El estrógeno, además, continúa la autora, tiene una relación muy estrecha con la serotonina (el químico de la felicidad y bienestar), al ser un neurotransmisor fundamental en el control de las emociones y la regulación del sueño y el apetito sexual.

En esta perspectiva de reconocer en el ciclo menstrual un signo de salud, coincide el Colegio de Obstetras y Ginecólogos y la Academia de Pediatría de Estados Unidos:

En diciembre de 2015, emitieron un documento revolucionario llamado: Menstruación en niñas y adolescentes: utilizando el Ciclo Menstrual como un signo vital, en el cual, al incluir un estudio del Ciclo Menstrual como un signo vital adicional, los médicos reafirman su importancia en la evaluación del estado de salud general. (Briden, 2020, p.32)

Gray (1999) desde un enfoque ecológico del ciclo menstrual refiere que las energías creativas de este ciclo tienen diferentes orientaciones, aspectos y están íntimamente relacionados con el ciclo uterino:

Si el óvulo que se libera durante la ovulación se fertiliza, dichas energías se expresan mediante la creación de una nueva vida; si no hay fecundación, se plasman en la vida de la mujer de cualquier otro modo. Las energías del ciclo menstrual no deben restringirse ni controlarse, puesto que el hecho de bloquearlas o coartarlas puede hacer que se vuelvan destructivas; por el contrario, deben aceptarse como un flujo que tiene su propio modo de expresión en los múltiples aspectos de la naturaleza creativa femenina. (p.13)

Este ciclo vital en los cuerpos de las mujeres, nos recuerdan la conexión con la luna y con la naturaleza en general, lo que es posible entender al asumir el cuerpo como territorio, puesto que la naturaleza es eminentemente cíclica:

El día y la noche, las fases de la luna, las estaciones, las mareas, los seres vivos y la vida humana emula con los ciclos de sueño y vigilia, la respiración, los ciclos de reproducción y el Ciclo

Menstrual, entre otros (...) algunos ciclos de la naturaleza interactúan con los ciclos humanos, la luna interviene en la regulación del ciclo menstrual: hay más mujeres que menstrúan en luna nueva que en otras fases. (Rivera, 2012, p.15.)

A este enfoque ecológico que permite entender las implicaciones biológicas del ciclo menstrual como un proceso vital, con un impacto positivo y por ende, en torno a una relación más armoniosa con la vida en sí misma y en íntima relación con la naturaleza, se antepone un enfoque hegemónico de la medicina occidental que logró imponerse desde siglo XX, con unos mandatos desde la dominación y el control, que afectarán las relaciones biopolíticas, las subjetividades y la experiencia social de los cuerpos menstruantes:

Los textos médicos describen a la menstruación como las “ruinas” de las paredes del útero, el resultado de una necrosis, la muerte de un tejido. A lo largo del siglo XX, la Medicina se constituyó como una autoridad indiscutida sobre el cuerpo menstrual, y configuró su saber sobre esos cuerpos desde un estándar que incluyó estrictos patrones de normalidad (duración, frecuencia). También estableció una serie de modelos de conducta que feminizaron el cuerpo desde la definición de su destino reproductivo “natural” y desde las sugerencias del modo correcto de gestionar las menstruaciones, qué comer, cuánto dormir, cómo poner en actividad el cuerpo en esos días, entre otros. (Martín, citado en Tarzibachi, 2017, p. 55)

De hecho, se ha demostrado con estudios experimentales que el lenguaje empleado para referirse al útero y los ovarios afecta al ciclo menstrual y cómo los pensamientos y creencias pueden influir en la bioquímica y la experiencia de este ciclo vital. “Una mujer a la que, en estado hipnótico, se le dicen cosas positivas respecto a su ciclo menstrual, va a ser mucho menos propensa a sufrir de molestias relacionadas con la menstruación” (Northrup, 1999, p.149).

En relación a la menarquia, que corresponde a la primera menstruación, es decir, el inicio del ciclo menstrual, en lugar de ser una oportunidad para introducir a un proceso de transformación y autocuidado, éste se ha convertido en un dolor de cabeza para las familias que no saben cómo abordar el tema con sus hijas. Northrup (1999) menciona al respecto que “la mayoría de chicas aprenden lo referente al ciclo menstrual de una forma aséptica y clínica. A muy pocas niñas se les presenta la menstruación como un rito positivo de pasaje a otra etapa de su vida” (p.90).

Tarzibachi (2017) sostiene que la menarca debe ser colocada dentro de la agenda global de salud pública y problematizar el discurso de la higienización, lo normativo femenino y su centralización en la maternidad, que se reproducen desde este paradigma hegemónico:

Ese pasaje supone experimentar vergüenza por esa sangre que sale del propio cuerpo y se torna un asunto de higiene. Pero también habilita la construcción de la performance de la feminidad ideal, deseable ante una mirada masculina, que en algún momento se encarnará en un hombre para materializar lo que la menstruación connota en términos positivos: la posibilidad de ser madre. La menarca, desde el discurso bio-médico, coloca la maternidad en el horizonte normativo de cualquier niña. (p.75.)

Otro actor central es la industria farmacéutica, que ofrece métodos anticonceptivos que suprimen la menstruación y “consideran a la menstruación como un proceso fisiológico inútil y hasta peligroso para la salud de las mujeres” (Tarzibachi, 2017, p. 180). Es así como uno de los grandes secretos del uso de la píldora anticonceptiva como reguladora del Ciclo Menstrual y usada como prescripción convencional para “problemas del periodo menstrual” fue revelado por Brinden (2020) de esta manera:

El sangrado provocado por la píldora, no procede de la ovulación. Es, en realidad, una hemorragia por privación causada por los fármacos que estimulan el revestimiento uterino, en la década de 1950, cuando se inventó la píldora surgió como un anticonceptivo, pero como estos no eran

legales, la píldora fue prescrita aparentemente para “paliar trastornos femeninos” y “regular la menstruación”, han pasado seis décadas y muchas médicas siguen recetando anticonceptivos para “normalizar el periodo”. (p.36)

Para esta médica neurópata, un verdadero ciclo menstrual es el “broche de oro” de una serie de sucesos hormonales entre los que se incluyen la ovulación y la producción de progesterona.

En contraste al intento por introducir el ciclo menstrual desde narrativas que alimentan su relación con la enfermedad, el malestar o la vergüenza, surgen cada vez con más fuerza las pequeñas empresas productoras de copas menstruales, pantis absorbentes o toallas reusables, como alternativas menstruales que poco a poco se posicionan por ser consideradas más saludables y ecológicas, estos emprendimientos a su vez logran que las personas se reconecten con la experiencia de la menstruación desde sentidos positivos, al tiempo que desafían estas concepciones negativas a través de procesos educativos o el activismo menstrual que cada vez es más frecuente en redes sociales.

Ejemplo de ello se menciona la colectiva Warmi Samay, conformada por maestras egresadas de la Universidad Pedagógica Nacional, que además de ofrecer una alternativa ecológica de ecotoallas como proyecto de autogestión, lideran encuentros como “La jigra biocultural 2020” que invita a dialogar sobre ciclicidad femenina y cuidados del cuerpo.

Con este tipo de iniciativas, se entreteje una nueva mirada del ciclo menstrual que comprende cada una de sus fases bajo un proceso biológico y natural, que es acompañado por las energías que motiva la danza hormonal, desde una perspectiva de salud, autocuidado, bienestar y transformación de las narrativas negativas impuestas. A continuación, se revisan algunas nociones que, bajo la perspectiva de la educación popular feminista, logran motivar transformaciones importantes en las comunidades y territorios donde se desarrollan procesos educativos desde este enfoque.

Educación Popular Feminista

Luego del anterior recorrido por el cuerpo de las mujeres y cuerpos menstruantes a través del reconocimiento del ciclo menstrual, es posible reconocer aquí una oportunidad educativa transformadora que más allá de explicar aspectos biológicos asociados al ciclo o alternativas de gestión menstrual, apueste por desentrañar las narrativas que favorecen los mandatos heteronormativos, discursos de higienización, el tabú menstrual, el poder biomédico o la violencia patriarcal como mecanismos de control sobre el cuerpo/territorio, reconociéndole también como una asunto político que parte desde esta perspectiva.

De este modo la educación popular feminista surge a partir de “acciones emancipadoras que permiten trabajos a nivel de lo organizativo, con propuestas que atraviesan los cuerpos, las reflexiones, los saberes propios, en donde valoran y se pronuncian respecto a necesidades y problemas estructurales específicos”. (González, 2016, p.69).

De este modo se abre una posibilidad que se gesta desde el reconocimiento de otros horizontes pedagógicos que se estructuran desde el diálogo colectivo “las experiencias de educación popular feminista cuestionan la lógica de dominación establecida por los sistemas educativos tradicionales, promoviendo activamente, la descolonización cultural, el dialogo de saberes, así como relaciona la teoría y práctica, fortaleciendo otros tipos de conocimientos y saberes” (Arana y Rapacci, 2013, p.83).

Además de esto es importante aquí reconocer que estos procesos trascienden el proceso educativo hasta relacionarse con la vida misma de quienes participan, a lo cual González (2016) frente a su acción política y emancipadora, manifiesta que:

La educación popular feminista permite crear estrategias desde la organización misma de las mujeres, creando y consolidando procesos que tenga como objetivo mejorar las condiciones y desigualdades no solo en el ámbito educativo sino en otras esferas, la cotidianidad, y como todas

estas apuestas inciden en el proceso de construcción desde el reconocimiento del ser mujer en diferentes contextos. (p. 69)

Sin embargo, esto sólo es posible si se enmarca en una educación que abraza en su apuesta metodológica y pedagógica el principio feminista de que “lo personal es político” y desde allí abrir la reflexión en torno a lo personal y las subjetividades (Torres, 2010).

La educación popular feminista, como afirma Rivera (2020), “produce y defiende un saber pedagógico que no deja desatendida ninguna expresión de la violencia” (p.37). Busca visibilizar relaciones de poder patriarcales que han sido naturalizadas, es decir, asumidas como parte de la naturaleza y por lo tanto inmutables y, que otros abordajes aun cuando parten de visiones políticas y epistemológicas contestatarias, no logran visualizar.

De acuerdo con Korol (2016), la Pedagogía Popular Feminista permite generar espacios de encuentro desde y para las mujeres, basados en la confianza, en los que puedan narrar sus experiencias, sus sentires y si quieren sus historias de vida, la importancia de narrarse desde la re-existencia, animando la reflexión y el diálogo en la construcción de aprendizajes colectivos, fortalecer el tejido social desde la sororidad y el soporte mutuo.

Es por esto que la práctica se enmarca desde el reconocimiento de la experiencia vivida y sentida, así como se siembra sobre un espacio que promueve y motiva el constante diálogo bajo la confianza y el respeto, pues “es posible teorizar desde otras posturas pedagógicas en las que las subjetividades y los objetos del pensamiento no estén limitados” (Rivera, 2020, p.38). Lo cual también supone un reto ya que “dadas nuestras subjetividades colonizadas por el patriarcado, nos cuesta respetarnos en la diversidad y reconocer con madurez y realismo cómo las desigualdades sociales y económicas han creado brechas entre nosotras” (Torres, 2010, p. 14).

Frente a las implicaciones de desarrollar la práctica en un contexto barrial, donde se evidencian situaciones de discriminación basada en el género o se manifiestan situaciones de vulneración de derechos, González (2016) resalta que:

Trabajar desde educación popular feminista en el contexto de zonas periféricas y populares, trae consigo un esfuerzo por cambiar las condiciones desiguales, partiendo de lo cotidiano, unido al trabajo desde niveles tanto personales como de las relaciones con otros y como parte de su metodología. (p. 70)

Siguiendo a este autor, las acciones que posibilitan la transformación de los sujetos deben situarse desde los derechos, la descolonización de saberes y las experiencias vivenciales que permean un cambio en las concepciones de mundo. De acuerdo con Escobar (2003), “el hecho mismo de que el sexismo continúa siendo uno de los problemas más penetrantes y aparentemente intratables de las sociedades latinoamericanas sería razón suficiente para comprometerse con el feminismo” (p. 75).

Esto pone de manifiesto la necesidad también de problematizar la construcción del conocimiento para trastocar esas realidades y brindar herramientas para transformarlas, “en tanto busca recuperar y validar formas de conocimiento de las mujeres más devaluadas en nuestras sociedades patriarcales” (Torres, 2010, p.13).

Según Freire, las perspectivas de educación popular feminista y decolonial, cuestionan la transferencia de conocimientos, la tradicional educación bancaria, de manera que es necesario “vaciarlo completamente de su contenido enajenante”, para que la enseñanza se dé en condiciones en las que las y los educandos se van transformando en sujetas/os reales de la construcción y reconstrucción del saber enseñado, al lado de la educadora, también sujeta del proceso (Citado en Rivera, 2020, p.33). Ser parte entonces de la experiencia sentida y vivida, en donde la vivencia educativa se nutre y se comprende críticamente tanto desde los espacios de educación formal como no formal.

Ante esta necesidad de transformación y de reconocer y partir desde las experiencias, Torres (2010) hace hincapié en las emociones, como caminos seguros a los pensamientos significativos y densos, desde esta inteligencia que refleja el discernimiento y un aviso de las posibilidades y amenazas para la vida. Las emociones y las subjetividades son pues, “puntos de entrada, de estancia y de llegada”.

Desde la perspectiva del cuerpo/territorio también cabe mencionar aquí que esta investigación parte también de las tendencias del ecofeminismo, las cuales:

Abrazan la lucha feminista por los derechos de las mujeres, por la eliminación de las violencias, y, además, agrega la urgencia de vivir en armonía con todos los seres vivos, la valoración de la interdependencia con la naturaleza y el origen popular de este movimiento y estas prácticas. (Moreno, Barón y Fernández, 2020, p.9)

En cuanto al reconocimiento de la maestra que piensa, siente, idea y teje el proceso educativo es importante resaltar que, desde la educación popular feminista, las educadoras populares asumen una responsabilidad ética y política y por ende están sujetas al proceso de deconstrucción y transformación.

Logran establecer relaciones políticas con las mujeres que participan en los procesos formativos y su manera de estar y conducir trasluce otras formas de ejercicio del poder. Su forma de desempeñar el rol que les corresponde no jerarquiza a las participantes; no las incita a asumir posturas clientelistas y complacientes. (Torres, 2010, p. 14)

Es así como se logran comprender las apuestas alternativas en educación donde más que facilitadoras, las educadoras populares son acompañantes de procesos de gestación de nuevas miradas y nuevas prácticas, en los que logran articular sus conocimientos y experiencias con las participantes (Torres, 2010). Haciendo parte de las dinámicas propias del grupo y la necesidad de disponer el pensamiento y corazón para percibir aquello que requiere de una deconstrucción.

Leer la pedagogía a través del feminismo, hace posible develar los discursos sobre el cuerpo/territorio que se han instaurado desde las experiencias y subjetividades de las personas participantes de la práctica educativa, en donde la enseñanza se configura como una praxis y su relación con el conocimiento pasa por un ejercicio de exploración, diálogo, reconocimiento y transformación a través de una pedagogía que propenda por el cuidado de la vida, el reconocimiento de una violencia sistemática que requiere una urgente atención desde diferentes ámbitos y cómo la educación popular realiza un aporte para la transformación de estas realidades.

Enseñanza De La Biología

Desde la posibilidad de entretener la educación popular desde un enfoque feminista y los procesos de enseñanza de la biología, se encuentra una oportunidad de sembrar esta sistematización desde la línea de investigación Enseñanza de la Biología y Diversidad Cultural, lugar desde el cual se realizan aportes significativos para una pedagogía del cuidado, con miras a fortalecer nuevas epistemologías basadas en la empatía, amor, soberanía y cuidado del otro, las cuales son propuestas, orientadas desde un gran equipo que lo conforman maestros en formación de la licenciatura en biología y maestros profesionales de la educación de la Universidad Pedagógica Nacional.

Es así como en la investigación realizada por González (2019) se resalta ese quehacer en la educación a partir de:

El conocimiento que se transforma desde las vivencias de los actores que hacen parte del grupo de investigación, que se extiende más allá de lo plenamente observable o cuantificable, es decir, los pasos que los sujetos del grupo de investigación han venido caminando, se han tejido con el fin de desenvolver y poner a andar eso que se ha aprehendido en el territorio y que constituye toda una comprensión en relación a la enseñanza de biología en contextos culturalmente diversos. (p.64)

Pero para entrar a problematizar el accionar pedagógico, la maestra Castaño (2017) en su reflexionar menciona que existe un tipo de violencia denominada simbólica que se le asigna a la acción educativa la cual “surge especialmente de la didáctica que se fundamenta en la imposición de la autoridad y del conocimiento que se enseña como verdadero, definitivo, acabado, y en consecuencia en forma ahistórica y acrítica” (p. 565). Lo cual no es nuevo dentro de los debates de la educación y específicamente en la enseñanza de la biología, que ha generado rupturas entre lo vivo y la vida.

Para Bourdieu “desde estas perspectivas es evidente que desde el campo de la educación se ha impuesto la primacía de los saberes occidentales, lo cual pone en condición de subalternidad a saberes surgidos en otras condiciones culturales” (Citado en Castaño, 2017 p. 566). Lo cual presupone un conocimiento válido por encima de otro, esto se relaciona con lo que plantea el sociólogo de Sousa (2009) en su artículo sobre el pensamiento abismal, manifestando que:

El pensamiento moderno occidental avanza operando sobre líneas abismales que dividen lo humano de lo subhumano (...) el conocimiento moderno representa la más consumada manifestación del pensamiento abismal (estructuran la realidad social sobre la invisibilidad de la distinción entre este lado de la línea), al otro lado de la línea no hay un conocimiento real; hay creencias, opiniones, magia, idolatría, comprensiones intuitivas o subjetivas, las cuales, en la mayoría de los casos, podrían convertirse en objetos o materias primas para las investigaciones científicas. (p. 32)

Por su parte Castaño (2017) indica que “las condiciones contemporáneas exigen un pensamiento crítico y transformador, alrededor de aspectos económicos, políticos y culturales en torno a la globalización cultural en la que estamos inmersos” (p. 562).

En el campo del conocimiento, el pensamiento abismal consiste en conceder a la ciencia moderna el monopolio de la distinción universal entre lo verdadero y lo falso. El carácter exclusivista de

este monopolio se encuentra en el centro de las disputas epistemológicas modernas entre formas de verdad científicas y no científicas (...) Siendo un modelo global, la nueva racionalidad científica es también un modelo totalitario, en la medida en que niega el carácter racional a todas las formas de conocimiento que no se pautaran por sus principios epistemológicos y por sus reglas metodológicas. (De Sousa, 2009, p. 33)

Lo cual, pone de manifiesto que la educación requiere una reestructuración y renovación y por lo tanto una transformación de la enseñanza de la biología que propenda por enmendar las fracturas que el modelo occidental y moderno han ejercido, ya que “con base en estas concepciones abismales legales y epistemológicas se conforma una violencia aplicada al otro lado de la línea, hasta la expropiación del conocimiento” (De Sousa, 2009. p. 37).

Es así como desde la Universidad Pedagógica Nacional y más propiamente desde el grupo de investigación Enseñanza de la biología y diversidad Cultural del Departamento de Biología se realizan aportes que permiten una reflexión profunda desde el proceso formativo del maestro, ya que “la estandarización de las medidas para alcanzar logros científicos ha puesto de manifiesto importantes lagunas entre estudiantes de diversos orígenes raciales, étnicos y socioeconómicos” (Castaño, 2017, p. 563).

Pues como menciona González (2019), la línea de investigación se enfoca en:

Problematizar la enseñanza de la biología en aspectos referidos a la vida, el reconocimiento de las diferencias, la influencia de lo cultural en procesos de aprendizaje, el lugar de la diversidad biológica y cultural de los contextos y demás condiciones socio – culturales que intervienen en los procesos educativos. (p. 65)

A lo que la maestra Norma, que a propósito integra la línea de investigación sobre la cual se desarrolla esta investigación, acierta manifestando que:

Se requieren otras formas de apropiación del conocimiento biológico y, por ende, formas diferentes de pensar la educación en el país, siendo vital el compromiso con las realidades concretas desde la formación de maestros, a partir de la comprensión de las particularidades del contexto y de los vínculos con las poblaciones, en la perspectiva de trascender con sentido las posibilidades de vida de las personas y de las comunidades. (Castaño, 2017, p. 562)

De Sousa (2009) indica también que existe una crisis del paradigma dominante, la cual trae consigo el perfil del paradigma emergente, donde todo el conocimiento científico natural es científico social “la simplicidad de las leyes constituye una simplificación arbitraria de la realidad que nos confina a un horizonte mínimo más allá del cual otros conocimientos de la naturaleza, probablemente más ricos y con más interés humano, quedan por conocer” (p.49). Castaño (2017) añade que “tanto la historia de la Biología, como los saberes acerca de lo vivo, muestran que las fuentes primarias del conocimiento biológico provienen de comunidades, el momento del saber es el reconocimiento del otro como igual e igualmente productor de conocimiento” (p. 580).

Para ello, son claves dos aspectos, según Castaño (2017) por un lado, otorgar un estatus académico a los saberes locales, potenciados por los paradigmas emergentes ante la crisis de la modernidad y por otro, desarrollar un diálogo intercultural entre el saber local y el universal, desde una postura de sinergismo y ecologías de los saberes humanos.

Para Escobar (2003) este nuevo paradigma y esas nuevas epistemes se materializan en el mundo a partir del reconocimiento de la filosofía zapatista de Otros Mundos Posibles, como:

Una nueva perspectiva desde Latinoamérica, pero no sólo para Latinoamérica sino para el mundo de las ciencias en su conjunto busca intervenir decisivamente en la discursividad propia de las ciencias modernas para configurar otro espacio para la producción de conocimiento — una forma distinta de pensamiento, un paradigma otro, la posibilidad misma de hablar sobre «mundos y

conocimientos de otro modo» (...) la cual adquiere una dimensión ontológica, puesto que al referirnos a otros saberes, se refiere también a otros mundos. (p. 53)

En sintonía con el reconocimiento de un conocimiento que se gesta desde comunidades indígenas bioculturales y desde países del Sur que puede ser aplicable a las ciencias, el Grupo de investigación Enseñanza de la Biología y Diversidad Cultural, orienta la formación de maestros y maestras desde un enfoque biocultural:

Se tejen cercanías conceptuales y explicativas respecto a cuestiones como: el lugar de la ética en la investigación pedagógica, las relaciones cultura-naturaleza desde aspectos filosóficos y ontológicos y las relaciones entre la memoria biocultural y la enseñanza de la biología en contexto, justamente por la apertura que da este concepto a una comprensión holística y compleja desde la perspectiva de la diversidad biológica y cultural. (González, 2019, p.69)

No obstante, esta orientación no es nueva y se estructura sobre una serie de epistemologías que son de gran importancia y se convierten en un referente para esta investigación, aquí se hace referencia a las Epistemologías del Sur, en adelante ES, propuestas por Boaventura de Sousa como una vía para reconocer la diversidad de formas de entender el mundo y dar sentido a la existencia por parte de diferentes habitantes del planeta:

Las ES son proyectos teóricos que apuntan a la reinterpretación de los saberes contemporáneos y las luchas por la defensa de la vida y el pluriverso, ya que el entendimiento del mundo es mucho más amplio que el entendimiento occidental del mundo. (Escobar, 2003, p. 29)

Apostar por un pluriverso donde todo particularismo tenga cabida para mejorar las condiciones de vida de las comunidades, es democratizar el conocimiento, reconocer los saberes locales, otras formas de percepción y producción de conocimiento, otras epistemologías y cosmogonías, diversas lógicas y diversas estéticas (Castaño,2017).

El marco de las Epistemologías del Sur provee de herramientas apropiadas para quienes ya no quisiéramos ser cómplices del silenciamiento de los saberes y experiencias populares, por parte del saber eurocéntrico (...) las ES mantienen su orientación ético-política hacia un aprendizaje de la experiencia, el saber, y las luchas de grupos sociales subalternos, al menos equiparado con aquel de la Academia. (Escobar, 2016, p. 13)

Es por esto que la práctica pedagógica y didáctica al ser orientada sobre las apuestas de la Educación Popular se estructura también sobre las ES y toma elementos de allí para fortalecer su proceso educativo en la comunidad, sin embargo, revisando otros enfoques acordes con esta visión y en relación al territorio, indica que “el movimiento en defensa de los derechos de la naturaleza es a la vez un movimiento por existir de una manera diferente, de construir mundos y saberes de otra forma” (Gudynas citado en Escobar, 2016, p. 26). Por lo tanto, también se referencia aquí a la Ecología de Saberes como una contra epistemología del paradigma emergente:

Presupone el reconocimiento de la existencia de una pluralidad de conocimientos más allá del conocimiento científico. A lo largo del mundo, no sólo hay muy diversas formas de conocimiento de la materia, la sociedad, la vida y el espíritu, sino también muchos y muy diversos conceptos de lo que cuenta como conocimiento y de los criterios que pueden ser usados para validarlo. (Escobar, 2016, p. 53)

Lo anterior vemos que va por la misma vía de los planteamientos realizados por la línea de investigación sobre la cual se encuentra estructurada esta investigación, en la medida en que ubica la biología más allá de un discurso teórico, buscando desde el ejercicio pedagógico e investigativo en las prácticas desarrolladas en diversos contextos, la formalización de esos saberes otros en las comunidades formales y no formales (González, 2019).

La ecología de los saberes persigue proveer una consistencia epistemológica para un pensamiento propositivo y pluralista, los conocimientos interactúan, se entrecruzan y, por tanto, también lo hacen las ignorancias (Escobar, 2016). y así, a la enseñanza de la biología se le permite “ubicar al sujeto humano como constructor de conocimiento, inserto en un contexto social que le genera situaciones que constituyen un sistema de significaciones y relacionar el desarrollo de sus procesos cognoscitivos con la epistemología de las ciencias” (Castaño, 2017, p. 570).

El trabajo académico desde esta postura implica una responsabilidad ética, por lo que es necesario tener en cuenta desde dónde se analiza, “conocer el origen y el contexto de los conceptos, reconocer la fragmentación del conocimiento y ver cómo todos hacen parte de una misma cosmovisión, es decir, una cosmovisión universalista, liberal y occidental, impuesta violentamente desde los procesos coloniales modernizadores” (Castaño, 2017, p. 566).

Resulta fundamental ubicar el Buen Vivir como un referente desde estas cosmovisiones universalistas, asumiéndolo como horizonte en la apuesta educativa, revalorizando la lucha de las mujeres y disidencias en el contexto de las luchas por la construcción de sociedades otras. El Buen Vivir (BV) surgió de las luchas indígenas articuladas con las agendas de cambio social de otros sectores y movimientos sociales como el campesinado, afrodescendientes, ambientalistas, estudiantes, mujeres y juventudes. “Haciendo eco de ontologías indígenas, el BV conlleva una filosofía de vida distinta, que permite la subordinación de objetivos económicos a los criterios de la ecología, la dignidad humana y la justicia social” (Escobar, 2016, p. 26).

En consecuencia, en esta apuesta investigativa se propende por una enseñanza de la biología en donde se elaboran propuestas críticas y alternativas, encaminadas hacia el Buen Vivir y la recuperación de los saberes otros en clave de ecología de saberes; en articulación y visibilización con los grupos y procesos

que, como grupos de estudiantes y organizaciones comunitarias populares realizan aportes significativos a estas urgentes transformaciones sociales y de construcción del conocimiento.

Para motivar los procesos de análisis y reflexión, se parte entonces de la necesidad de aportar desde la investigación pedagógica y de otros campos del saber, a repensar apuestas epistemológicas y metodológicas que se potencian en diálogo con los territorios, lo cual conlleva a pensar en procesos de enseñanza de la biología situados en las necesidades particulares de los contextos diversos en los que transitan los maestros en formación, haciendo énfasis en el impacto que tienen en las relaciones sociales, culturales y por ende, en las formas de pensamiento y conocimiento que orientan la vida de las comunidades.

Referente Metodológico

La rigurosidad metódica que propone Friere se refiere a un rigor creativo autogestionado. Es el resultado de experimentar la criticidad como proceso en que la curiosidad se vaya tornando cada vez más exigente, o sea, se vaya volviendo una curiosidad epistemológica.

Ana Lucia de Souza Freitas

Esta investigación se siembra bajo la metodología de la sistematización de experiencias, como una forma de valorar y rescatar los aprendizajes de la experiencia práctica vivida en la formación como maestra de biología con el objetivo de reconstruir un proceso de educación menstrual, desde una perspectiva del cuidado del cuerpo/territorio, sustentada bajo el paradigma socio-crítico y un enfoque cualitativo en que

Se asume una visión democrática del conocimiento, donde las participantes son comprometidas y activas en las decisiones tomadas; tiene en cuenta desde la contextualización de la práctica las necesidades e intereses del grupo; le hace una apuesta a la liberación y emancipación de las personas por medio de una transformación social de la realidad. (Ricoy, 2016, p.18)

Es allí donde se encuentra la posibilidad de reflexionar sobre el lugar de la maestra en los procesos formativos, así como la manera en la que se establecen los espacios de diálogo, reflexión y creación y los

medios para recoger los intereses, experiencias, sentires, emociones y tensionantes que sustenten una nueva forma de habitar el territorio y el cuerpo desde la perspectiva del cuidado de la vida.

Para reconstruir una práctica de educación menstrual desde esta perspectiva a partir de los sentires, los saberes propios, populares y ancestrales y las experiencias que han nutrido sanamente la relación con el cuerpo y el territorio en la práctica pedagógica y didáctica en el Centro de Educación Popular Chipacuy, la investigación se aborda desde la educación popular y la sistematización de experiencias, que brinda la posibilidad de un diálogo horizontal y siempre con una mirada crítica dentro del proceso creativo. De esta manera la investigación se centra en recoger las experiencias de los actores que participan a partir de un análisis crítico, en tanto que la Educación Popular “tiene como finalidad básica, crear condiciones subjetivas para un cambio decisivo en la relación de los sectores populares con el saber” (Torres, 1993, p. 16).

De esta manera se pretende incentivar dentro del proceso investigativo, prácticas que permitan construir conocimientos en diálogo con diversidad de perspectivas (biológica, sociológica, filosófica, local) que reten a reconfigurar percepciones a propósito del cuidado del cuerpo/territorio, para reevaluar constructos sociales de discriminación y los factores que históricamente han posicionado una relación adversa, de asco, vergüenza y desconocimiento con el ciclo menstrual y los cuerpos menstruantes, como proceso de reconciliación y transformación individual y colectiva, que a su vez brinde aportes a la enseñanza de la biología.

Centrar esta investigación en los sentires, emociones, tensiones y saberes implica dar voz a quienes hacen parte de ella, puesto que la Educación Popular representa la posibilidad de generar estrategias y técnicas educativas de carácter dialógico, participativo, activo y problematizador como una constante búsqueda de una metodología coherente con el territorio, los actores y el proceso pedagógico, que además abrace los distintos procesos que vienen caminando por transformar la forma en que el ser humano se relaciona

con su cuerpo, sus ciclos y el territorio. De acuerdo con el profesor Alfonso Torres, “hacer educación popular es reconocer el carácter político de la educación; es asumir una opción para el fortalecimiento de las organizaciones y movimientos” (Torres, 1993, p. 16).

Teniendo como horizonte, reconstruir ese proceso de educación menstrual como una acción social transformadora que armonice la relación con el cuerpo, el territorio y la vida misma, pero que también involucre un fortalecimiento de los procesos creativos, artísticos e itinerantes por medio de un diálogo transformador que trascienda la pedagogías bancarias o domesticadoras, estableciendo un puente entre las propias vivencias y el conocimiento y a su vez posibilitando la comprensión de una realidad social en la que el cuerpo menstruante es desvirtuado. Se produce aquí lo que llama Alfonso Torres (1993) “un espacio de producción simbólica desde la cual los grupos sociales dan sentido a sus prácticas” (p. 21).

Esto implica además un cambio profundo en la relación entre la maestra, quienes hacen parte de la investigación y el entorno, que permita ese diálogo y expansión de la consciencia hasta los sentires más profundos, que llegan incluso a sentar la mirada sobre el territorio, de cómo ciertas violencias que pasan por los cuerpos son también asumidas por la naturaleza como la colonización o la explotación, lo cual permite una comprensión estructural de la sociedad y el ambiente.

La maestra tiene en cuenta que la educación popular surge en un contexto en el que se estaban generando otras formas de organización entre mujeres, jóvenes, ecologistas, defensores de derechos humanos, etc. (Torres, 1993). Atendiendo desde la propuesta metodológica ese nuevo tejido social que representan los nuevos movimientos sociales. En ese sentido, desde un recorrido histórico de la educación popular “concebida ya no sólo de manera instrumental y neutral, sino todo lo contrario, como un movimiento y proceso que se disputa los ámbitos de creación cultural y de transformación social” (Piedrahita et al., 2018). La investigación se asume como un proceso emancipador y creativo, que incluye a la comunidad no sólo como un hilo fundamental para el tejido social sino como sembradora de conocimiento.

Entre tanto desde la óptica del maestro Oscar Jara (2018) la sistematización de experiencias mantiene un recorrido desde la educación popular que le propicia una manera de establecer las relaciones que reafirmaron la necesidad de construir teoría desde las condiciones propias de la realidad latinoamericana, desde un ejercicio de recuperación de la memoria personal y colectiva, así como la elaboración de narraciones testimoniales y análisis del contexto histórico:

La necesidad de construir teoría desde las condiciones propias de la realidad latinoamericana, implicó poner mayor atención a las experiencias y procesos innovadores u originales que se estaban llevando a cabo, con lo que se revalorizó la construcción de pensamiento propio desde esas experiencias, lo cual reforzó la importancia de la sistematización. (Jara, 2018, p. 38)

Estableciendo esta relación histórica entre la educación popular y la sistematización de experiencias, esta investigación apuesta y toma elementos de la sistematización para reflexionar sobre la práctica pedagógica, teniendo en cuenta que, “la sistematización de experiencias, desde un enfoque de educación popular, va a significar uno de los instrumentos de cuestionamiento y de búsqueda alternativa a esos métodos ortodoxos, en general positivistas, que dominaban el campo de la investigación y evaluación educativa” (Jara, 2018, p. 39).

Pero además de la relación de la sistematización de experiencias con la educación popular, ésta mantiene una estrecha relación con las otras formas de reivindicación de la mujer, así:

La sistematización de experiencias innovadoras permitió generar un mayor intercambio de aprendizajes entre distintas organizaciones de mujeres, lo que posibilitó comenzar a identificar perspectivas teóricas y metodológicas feministas que sustentaran el movimiento de mujeres desde sus condiciones particulares en América Latina e inició un proceso de incidencia de sus aportes en las organizaciones de educación popular y otros espacios. (Jara, 2018, p. 44)

Ahora bien, la sistematización es entendida como “un proceso de construcción social del conocimiento que permite reflexionar sobre la práctica, para aprender de ella, conceptualizarla, comprenderla y potenciarla y que puede aportar a la transformación de condiciones de inequidad, injusticia, discriminación o pobreza” (Cifuentes, 2010, p. 130). O como lo define el maestro Jara (2018) “la sistematización produce conocimientos y aprendizajes significativos que posibilitan apropiarse críticamente de las experiencias vividas (sus saberes y sentires), comprenderlas teóricamente y orientarlas hacia el futuro con una perspectiva transformadora” (p. 61).

Ruta Metodológica

Este proceso, siguiendo las palabras de Jara (2018), es un ejercicio apasionante que exige una disposición creativa para realizarse. Así pues, en esta apuesta investigativa, se establecen cuatro momentos, pensados desde la finalidad de tener una estructura práctica:

Así, adaptando los 5 tiempos o momentos propuestos por Jara (2018), tendríamos:

Momento 1: Recoger semillas

Este momento se refiere a lo que llama Oscar Jara (2018) “El punto de partida de la experiencia”, en la que se debe haber participado en las experiencias y tener registros de esas experiencias.

Este momento se asume como la recolección de semillas, pues son los primeros insumos para emprender esta siembra de sistematización de la práctica pedagógica.

Momento 2: Deshierbar para abonar

Este momento se corresponde con lo que Jara (2018) llama “formular un plan de sistematización”, en el que debe deshierbarse y abonarse el terreno para prepararlo para la siembra de esta sistematización de experiencias. Aquí es el momento para precisar:

- ¿Para qué queremos sistematizar? (Definir el *objetivo*).
- ¿Qué experiencias queremos sistematizar? (Delimitar el *objeto*).
- ¿Qué aspectos centrales nos interesan más? (Precisar un *eje de sistematización*).
- ¿Qué fuentes de información tenemos y cuáles necesitamos?

Momento 3: Sembrar

Comprende los dos momentos que Jara (2018) llama “La recuperación del proceso vivido y la reflexión de fondo”. Para la presente sistematización de experiencias, el camino mostró la necesidad de tejer los dos tiempos en uno solo, debido principalmente a que la narrativa de la experiencia se sustenta en datos cuantitativos y cualitativos a los que era necesario incluir la interpretación y análisis de la información, lo cual resulta ser muy elocuente, en la medida en que los episodios, percepciones y sentires, hilaron la reflexión de fondo y la interpretación crítica, en torno a proceso de educación menstrual hacia el cuidado del cuerpo/territorio y se identificaron los aprendizajes del proceso, tal como se proyecta en estos tiempos desde la guía metodológica de Jara (2018).

Momento 4: Florecer y cosechar

Este último momento representa el tiempo que Jara (2018) llama como “los puntos de llegada”, en el que se busca formular conclusiones, recomendaciones y propuestas en el campo de estudio y contexto social, como una estrategia para comunicar los aprendizajes y proyecciones. Se habla de “florecer y cosechar”, pues son los frutos que han de cultivarse para otras experiencias y continuar el ciclo de la siembra con la dispersión de semillas en las personas participantes y los espacios alcanzados.



Figura 4 Diagrama representativo del proceso. Elaboración propia.

MOMENTO 1. Recoger Semillas: Técnicas De Recolección De Información Y Recursos Educativos

En este punto de partida el maestro Jara (2018) invita a “organizar su propio sistema de registros, adecuado a sus necesidades y posibilidades” (p.141). Aquí también se hace énfasis en que solo pueden sistematizar una experiencia quienes han formado parte de ella, por lo tanto, este proceso de recoger semillas, parte de un ejercicio de proponer otras formas de recoger información que se adapten al contexto, lo que implica sentipensar la comunidad y el territorio.

Partiendo de la indagación de cómo los genitales, en especial las vulvas y el sistema sexual femenino, la menstruación, la sexualidad, han sido asumidas desde el miedo, el tabú, el desconocimiento y el asco, la maestra manifiesta que se hace necesario un proceso de siembra colectiva, que, desde el amor, la creatividad y el placer revolucione la manera en que históricamente se ha asumido estos cuerpos y experiencias de vida. Ahora bien, se presentan los instrumentos en donde se plasmó la información recolectada durante el proceso, las encuestas, la narrativa sobre la práctica en cada taller, las percepciones, sentires, tensionantes sobre el camino, algunas de las cuales son también recursos educativos dentro de la práctica.

Cuestionarios Digitales Como Diagnóstico Previo

Este instrumento permite tener un acercamiento con las personas interesadas en los talleres, sus motivaciones para participar y las expectativas sobre la práctica. Igualmente indagar las prácticas que realizan los participantes durante la menstruación, como son sus cuidados y qué saberes poseen sobre el conocimiento de su cuerpo (anatomía genital y sistema sexual); de dónde proviene el sangrado menstrual y las fases del ciclo menstrual (menstruación, pre-ovulación, ovulación y pre-menstruación). Estos formularios cumplen además la función como recursos educativos, pues se socializan en torno a un compartir de saberes, entre las concepciones previas y los saberes construidos durante el taller.

Enlace del formulario de inscripción a la práctica pedagógica y didáctica 2018:

<https://forms.gle/bqq1dvu595ahAEPD7>

Con esta base de datos se conforma un grupo inicial de diez personas entre los 22 a 34 años, interesadas en participar en el proceso en el CEP Chipacuy y ser parte de la iniciativa de transformar narrativas

asociadas al ciclo menstrual y llevarlas más allá de un discurso asociado a la reproducción y la higienización.

Enlace formulario de inscripción al proceso complementario 2020: <https://forms.gle/wZzJrTRC2QUvTfrY8>

Para este ejercicio complementario se obtienen 82 respuestas de inscripción para el año 2020 en modalidad virtual, con edades entre los 17 y 37 años, entre hombres y mujeres, algunas con nacionalidad mexicana y española, con grado de escolaridad de un 67% universitarios, 16% con posgrado, 10% secundaria, 5% técnico y 2% tecnólogo, con una diversidad de profesiones entre ciencias de la educación, trabajo social, artes, psicología, ingeniería, enfermería, publicidad y diseño, entre otras. Un 83% refiere no tener ningún tipo de formación en educación menstrual y un 17% reconocer tener algún acercamiento, con distintas motivaciones e intereses en el proceso recogidas en el formulario.

Enlace encuesta “Tejamos la diversidad” 2020: <https://forms.gle/8cDEUpTKgqpQfxGx7>

Se aplica esta encuesta previa a un encuentro virtual donde se abordan los temas de sexo biológico, género y orientación sexual para reconocer que no sólo las mujeres menstrúan y que el menstruar no les hace mujeres, con el propósito de indagar los conocimientos en materia de género. En la encuesta participan 49 personas y se abordan las siguientes preguntas cerradas: ¿Considero que los hombres no pueden menstruar?, ¿considero que menstruar nos hace ser mujeres?, ¿conozco la relación entre identidad y expresión de género? Y ¿conozco la diferencia entre sexo, género y orientación sexual?

Enlace encuesta relación con la menstruación (muestra de 112 personas) 2020:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdDVXcZ0ftZRH2t99OsG5V6gbav1DjfdZIMPMa2drCvuXoQVQ/viewform?usp=sf link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdDVXcZ0ftZRH2t99OsG5V6gbav1DjfdZIMPMa2drCvuXoQVQ/viewform?usp=sf_link)

Dentro de este ejercicio se comparte la encuesta con los participantes del proceso virtual, quienes a su vez comparten con sus familiares, amigos y conocidos, para lo cual se obtiene una muestra de 112 respuestas, con participantes entre las edades de los 13 y 54 años, un 99% mujeres y 1% hombres, categorización por estrato socioeconómico: 51% estrato 3, 36% estrato 2, 8% estrato 4, 3% estrato 1, 1%

estrato 6 y 1% estrato 6, con ocupaciones del 48% estudiantes, 46% trabajadores, 13% emprendedores y 6% otro. Respecto al grado de escolaridad: 55% universitarios, 19% secundaria, 11% postgrado, 11% técnico, 3% tecnólogo y % desescolarizado.

Diario De Campo

El diario de campo es una herramienta fundamental para la investigación de tipo etnográfico y resultó de gran ayuda en esta sistematización de experiencias, pues desde la técnica de observación participante, “claramente la observación implica focalizar la atención de acuerdo al objeto de estudio y de igual modo permitiendo capturar elementos que integran y la manera cómo interactúan, con la finalidad de reconstruir inductivamente la dinámica de la situación” (Bonilla, 2013, p.27).

En esta práctica, al finalizar cada taller se relata todo lo ocurrido, los aspectos más relevantes, las preguntas, los aportes y la retroalimentación por parte del grupo en un cuaderno de campo que puede ser revisado durante todo el proceso. De manera semejante se lleva registro de las interpretaciones, subjetividades y observaciones realizadas por la maestra en formación, comparando sus aportes y perspectivas junto con las de ellas, clasificando por el tema a abordar y la actividad realizada ese día.

Violentómetro

Para reconocer los distintos tipos de violencia que se asocian al cuerpo/territorio de las mujeres y disidencias, las cuales se basan en el género, permiten revelar la percepción de violencia sobre el cuerpo de las mujeres diversas y las relaciones de poder que se establecen socialmente.

El violentómetro es entonces, un material gráfico y recurso educativo en forma de regla desarrollado originalmente por la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género del Instituto Politécnico Nacional (México), a partir de una investigación que puso en marcha en 2009 (Padrón, 2018, párr. 1).

Se divide en tres niveles de diferentes colores que simulan “la escala de violencia” a modo de termómetro social. A cada uno le corresponde una situación de alerta o foco:

- ¡Ten cuidado! La violencia aumentará.
- ¡Reacciona! No te dejes destruir.
- ¡Necesitas ayuda profesional!

Las manifestaciones de violencia que se muestran en este material, al igual que en el original, no tienen que ser necesariamente consecutivas, pues los episodios pueden ocurrir de manera aleatoria. “Debido a que la regla representa una escala de violencia gradual, inicia señalando las manifestaciones más sutiles, posteriormente las más evidentes y, en el último rubro, las manifestaciones más extremas” (Padrón, 2018, párr. 3).



Figura 5 Violentómetro, elaboración propia con base en el Violentómetro elaborado por la Unidad Politécnica de Gestión con Perspectiva de Género del Instituto Politécnico Nación (2009).

Medidor De La Violencia Menstrual

Esta herramienta consiste en una propuesta similar al violentómetro, con el objetivo de medir la violencia que puede estar asociada a la menstruación, es el resultado de una recopilación de situaciones que ponen en evidencia tipos de violencia psicológica, sexual, económica, simbólica y de vulneración de derechos de las personas menstruantes, los cuales son recogidos por la autora a lo largo del proceso investigativo y ordenados en esta herramienta que permite hacer una medición de los mismos.

La violencia menstrual es definida por el proyecto de activismo menstrual Espacio de Educación Menstrual (2020) en su post como una forma de vulneración de los derechos sexuales y reproductivos de las mujeres, un tipo de violencia obstétrica y violencia de género, de las más invisibilizadas y naturalizadas.

Esta herramienta consiste en ir restando puntos a la hora de verse afectado o haber experimentado

SEMILLERO EDUCACIÓN Y ACTIVISMO MENSTRUAL

Tienes 30 puntos, resta uno si...

- Has sido víctima de violencia sexual por el desconocimiento de tu cuerpo
- No tienes acceso a agua potable
- No tienes acceso a un sanitario en casa
- Los sanitarios de tu escuela/universidad no cuentan con papel y jabón.
- Se te dificulta acceder a productos menstruales
- Se te dificulta el acceso a la atención en salud
- Has sido víctima de exclusión laboral por menstruar
- Has vivido ausentismo escolar por menstruar
- Has recibido rechazo de tu pareja por menstruar
- Tu pareja te ha prohibido usar algún producto menstrual
- Has pagado impuestos en los productos menstruales
- Has vivido ausentismo laboral por menstruar
- Has perdido el trabajo por menstruar
- No has recibido una educación menstrual integral
- Te han hecho bullying por menstruar
- Te has sentido enferma por menstruar
- Te has sentido sucia por menstruar
- Se te dificulta el acceso a información
- Has recibido comentarios negativos de tu ciclo
- Tienes sentimientos de asco de tu sangrado
- Has experimentado mitos sobre tu menstruación ej. Que dejaste de ser niña
- Desconoces tu anatomía genital y sexual
- Desconoces lo que ocurre en cada fase de tu ciclo
- Has ocultado tu menstruación usando otros nombres (Andrés el que llega cada mes, estoy enferma, ¿tienes una galleta?, etc.)
- No tuviste un acompañamiento antes y durante tu menarquia
- Desconoces distintas alternativas de productos menstruales
- Tienes ciclos dolorosos y desconoces a qué se debe
- Has recibido anticonceptivos orales como "tratamiento médico"
- Desconoces principios de la ginecología natural y autogestiva
- Nunca observas tus fluidos vaginales y los cambios de tu ciclo

La violencia menstrual
Es una forma de vulneración de los derechos sexuales y reproductivos de las personas menstruantes, un tipo de violencia basada en género, de las más invisibilizadas y naturalizadas.

¿Qué agregarías? le

¿Cuántos puntos quedaron? te

MIDAMOS LA VIOLENCIA MENSTRUAL

alguno de los aspectos que allí se describen, de manera personal o individual, para al final del ejercicio revisar cuantos puntos fueron descontados, entre menos puntos se tengan, mayor será la representación de estos tipos de violencia.

Figura 6 Medidor de la violencia menstrual. Elaboración propia.

Juego La Aventura Del Óvulo

Consiste en un juego de mesa que se propone desmitificar la menstruación, realizar una labor educativa con respecto al Ciclo Menstrual, la menarca o primera menstruación y cuestionar roles y estereotipos de género, se puede jugar a partir de los nueve años de edad, aquí pueden participar niños, adolescentes y adultos que deseen aprender sobre el cuerpo y desaprender mitos, tabúes y roles impuestos.

Este juego es diseñado y distribuido por Carolina Ramírez del proyecto literario y pedagógico “Princesas Menstruantes” en el año 2018, que nace en Colombia como una apuesta de educación menstrual en América Latina.

Cuento: el vestido de Blancanieves se ha teñido de rojo.

Se trata de un cuento infantil ilustrado, ideal para introducir a las niñas y niños en la menarca o primera menstruación, el cual a través de la metáfora del cuento de Blancanieves como princesa conocida por muchas niñas en Latino América, narra la experiencia de la primera menstruación que experimenta Blancanieves como un evento cargado de amor, virtudes y una conexión que la llevan a comprender su ciclo menstrual como una oportunidad para sembrar propósitos en su vida, despertar sus energías creativas y conectar con lo que más ama. Este cuento, además, invita a las niñas a pintar, a reconocer sus propias virtudes, a describir sus sentires y crear sus propios cuentos. Esta apuesta literaria también hace parte del material pedagógico del proyecto “Princesas Menstruantes” del año 2019.

Cuento: El Aquelarre De Las Princesas.

Este cuento ilustrado por Carolina Ramírez de Princesas Menstruantes en el año 2018 nace como herramienta pedagógica de acompañamiento a madres, padres, maestros, terapeutas y activistas para la prevención de la violencia sexual y realizar un acompañamiento asertivo respecto a este tipo de violencia a niñas, jóvenes y mujeres adultas.

A través de la narrativa de un encuentro de las princesas Disney, las cuales cuentan sus propios cuentos y desmienten o narran las historias detrás de sus cuentos que jamás fueron escritas ni narradas por nadie, las cuales están cargadas de emancipación, autonomía, sororidad, pero también de miedo, dolor y violencia. Este cuento hace un llamado a la construcción de una red de vida y cuidado mutuo y una crítica a las estructuras de poder que bajo el patriarcado perpetúan expresiones machistas que violentan los cuerpos de las mujeres.

Reconociéndolas como dignas de ser sembradas en tierra firme y fértil, en un llamado de allegada libre y con curiosidad, este proceso hace referencia a la convocatoria o llamado que se realiza a la juntanza dentro del proceso educativo, sin límites de edad, sexo o cualquier otra restricción, desde el reconocimiento de la diversidad y el deseo de florecer y cosechar, aquí la maestra en formación crea canales de comunicación, que permita que este llamado llegue a donde tenga que llegar.

Partiendo de la indagación previa de cómo la anatomía genital, el ciclo menstrual, la sexualidad, entre otros, han sido asumidas desde el miedo, el tabú, el desconocimiento y el asco, la maestra manifiesta que se hace necesario un proceso de siembra colectiva que, desde el amor, la creatividad y el placer revolucione la manera en que históricamente se ha asumido estos cuerpos y experiencias de vida.

MOMENTO 2. Deshierbar Para Abonar: Plan De Sistematización

El plan de sistematización reúne elementos que el maestro Jara (2018) comprende como “definición del objetivo de esta sistematización; la delimitación del objeto a sistematizar; la precisión del eje de sistematización; la ubicación de las fuentes de información a utilizar, y la planificación del procedimiento a seguir” (p. 141). Para lo cual se propone desde la analogía de la siembra el objetivo de deshierbar para abonar, el cual tiene relación con rescatar las reflexiones y aprendizajes colectivos a través de procesos creativos, lo cual se explica a continuación.

Luego de recoger las semillas, partiendo desde una apuesta de reconocer el cuerpo como territorio, los cuales requieren cuidados y el reconocimiento de saberes locales que desde miradas críticas y reflexivas, se pueden reinventar y transformar para dar paso a nuevas formas de reconocerse, aquí se propone deshierbar para liberar la mente y el cuerpo de “malezas” o ideas introducidas por fenómenos sociales como el patriarcado, el colonialismo, la religión, el tabú, la vergüenza, la violencia, los mitos, el racismo, la heteronormatividad, los estereotipos, el sexismo, el dolor, entre otros.

Permite remover cuidadosamente lo que no sirve e impide el reconocimiento de un cuerpo menstruante diverso, autónomo, soberano, con derecho a decidir y disfrutar de su sexualidad y sobre todo a reconciliarse con su ciclicidad, para reconocer en este proceso la importancia de indagar sobre su biología en relación a su autocuidado, el cuidado de la vida y el territorio.

Sin embargo, prevalecen los saberes propios, populares y ancestrales y las experiencias que han nutrido sanamente la relación con el cuerpo y el territorio, es allí donde se abona a esta exploración a partir de investigaciones y referentes teóricos que aporten los nutrientes necesarios para dar paso a la siembra del reconocimiento de un cuerpo cíclico en armonía.

PLAN DE SISTEMATIZACIÓN	
¿Para qué queremos sistematizar? (Definir el <i>objetivo</i>).	Para recuperar la práctica en clave de saberes producidos durante la práctica pedagógica y didáctica durante el segundo semestre del año 2018 en el CEP Chipacuy con hombres y mujeres que acuden al espacio, pero también en el proceso complementario durante el segundo semestre del año 2020 en modalidad virtual.

¿Qué experiencia(s) queremos sistematizar? (Delimitar el <i>objeto</i>).	Las experiencias más significativas de la práctica pedagógica de educación menstrual hacia el cuidado del cuerpo/territorio desarrollado en el Centro de Educación Popular Chipacuy
¿Qué aspectos centrales nos interesan más? (Precisar un <i>eje de sistematización</i>).	*Miradas hacia el cuerpo menstruante y la experiencia menstrual individual y colectiva. *Las reflexiones que parten del cuerpo como territorio asociados a la educación menstrual.
¿Qué fuentes de información tenemos?	Se cuenta con registros de cuestionarios, diario de campo, registros audiovisuales.

MOMENTO 3. Sembrar: La Recuperación Del Proceso Vivido Y La Reflexión De Fondo

Ahora es el momento de sembrar, de recuperar el proceso vivido y animar la reflexión de fondo, que se va tejiendo desde la reconstrucción de la experiencia y desde las narrativas reconstruidas. En el sembrar se recoge la experiencia vivida en la práctica de educación menstrual que contempla la educación popular, las experiencias artísticas, el feminismo, la sororidad, la interculturalidad, los cuerpos desde sus distintas dimensiones y las prácticas del cuidado de la vida y el territorio, con el fin de que este proceso no se convierta en un proceso estático y caduque, sino que tenga la posibilidad de abrazar ideas, proyectos u otros procesos. Aquí se sistematiza la posibilidad de abordar la educación menstrual relacionada con procesos biológicos, aprendiendo a relacionarlo con la genitalidad, anatomía y su historia, ciclicidad hormonal y ovárica, pero también la relación sociocultural, psicológica, económica, política, histórica y religiosa, que abarca temas que tiene que ver con la identidad, la orientación sexual, los roles de género, el placer, las relaciones, la reproducción, entre otros, importantes en este proceso, todo lo anterior

mediado por acciones creativas que involucra y despiertan esas energías de lo artístico y como regalo de siembra.

Para dar a conocer los resultados que se relacionan al objetivo de reconocer la relación de los sujetos con la experiencia menstrual que requiere ser transformada, se abordan las siguientes categorías:

¿Culturalmente, Cómo Se Ha Comprendido El Ciclo Menstrual?

*“Si queremos recuperar nuestra sabiduría menstrual
y honrar nuestra naturaleza cíclica,
al mismo tiempo hemos de reconocer las actitudes negativas
hacia el ciclo menstrual que la mayoría hemos interiorizado”
Dra. Chistriane Northrup*

En esta oportunidad se retoman 15 respuestas a la pregunta: ¿Qué percibes sobre la manera en la que culturalmente se vive el Ciclo Menstrual? De la encuesta aplicada a 112 personas en el proceso adelantado en el año 2020, algunas de las respuestas se aprecian en el siguiente esquema:



Figura 7 Culturalmente cómo se vive el Ciclo Menstrual. 2020. Datos obtenidos del Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, esquema elaboración propia.

Se puede evidenciar que mayoritariamente los participantes son conscientes de la estigmatización sobre el ciclo menstrual, la censura, la penetración de las dinámicas mercantiles en las formas de asumir y vivir este ciclo natural, en donde se ve "como tabú", "como enfermedad", "se esconde y oculta" pues "está mal visto" o que "es algo exclusivamente femenino".

Esta percepción es la que ha justificado el uso de productos menstruales desechables como producto comercial de consumo cultural desde comienzos del siglo XX "el contexto social en el que imperaba un profundo tabú sobre la menstruación, la preocupación por "civilizar" los cuerpos nutrió al higienismo, pero, sobre todo, fueron las causas que propiciaron la creación de las toallas femeninas" (vostral citado en Tarzibachi, 2017, p.21).

Por otro lado, Ramírez (2020) como educadora menstrual menciona "como la sociedad concibe la menstruación genera una fractura en la autoconfianza de las mujeres" [post de Instagram] es así como se hace necesario transformar el lugar del que parte esta construcción cultural y recuperar la autoconfianza y soberanía sobre el cuerpo.

¿Cómo Te Sentiste El Primer Día De Menstruación?

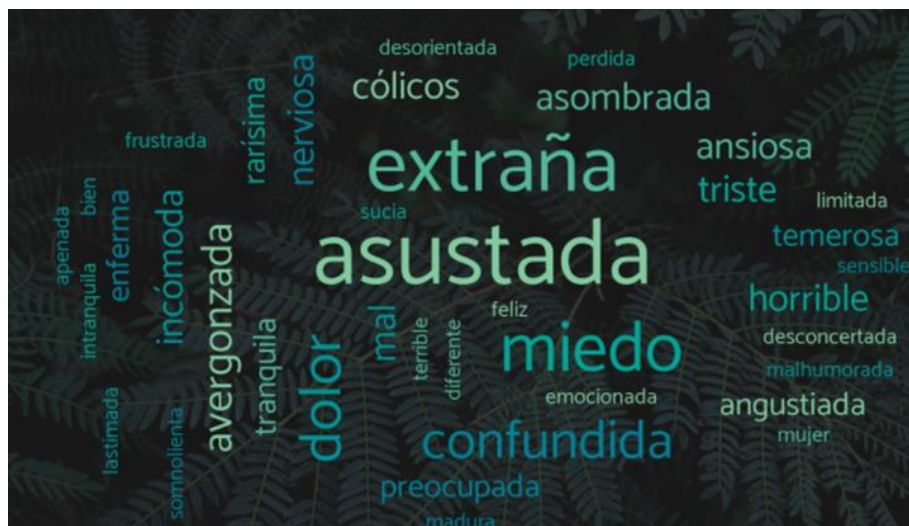


Figura 8 Esquema ¿Cómo te sentiste el primer día de menstruación?, 2020, Datos obtenidos de Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, esquema elaborado por la autora

En este esquema vemos una nube de palabras con las respuestas más representativas en relación al sentimiento experimentado en el primer día del ciclo menstrual, en donde persisten emociones tan

diversas, mayoritariamente desde la vergüenza, la tristeza, la confusión, el miedo, el dolor y en menor medida la felicidad, además del mito de la “madurez” con este ciclo vital.

Respecto a lo anterior en la investigación realizada por Tarzibachi (2017) se menciona “el pasaje de niña a mujer a partir de la menarca sigue presente, más allá del desuso en que pueda haber caído el modismo “hacerse señorita” en ciertos sectores sociales” p.96 lo que le asigna una carga de género y hasta reproductiva al ciclo menstrual que se presenta con el primer sangrado y se perpetúa generacionalmente y se evidencia estando presente en respuestas como “me sentí mujer” a partir de la menarca dentro del grupo de práctica.

¿Qué Te Han Dicho Que No Debes Hacer Durante La Menstruación?

Frente a esta pregunta, abundan igualmente las respuestas, mostrando un universo de prácticas culturales, en donde salen mandatos desde la alimentación, el deporte, rutinas de aseo, limitación en determinadas acciones, que bien puede deberse a la percepción negativa sobre la menstruación como a prácticas de cuidado desde saberes populares durante la menstruación.

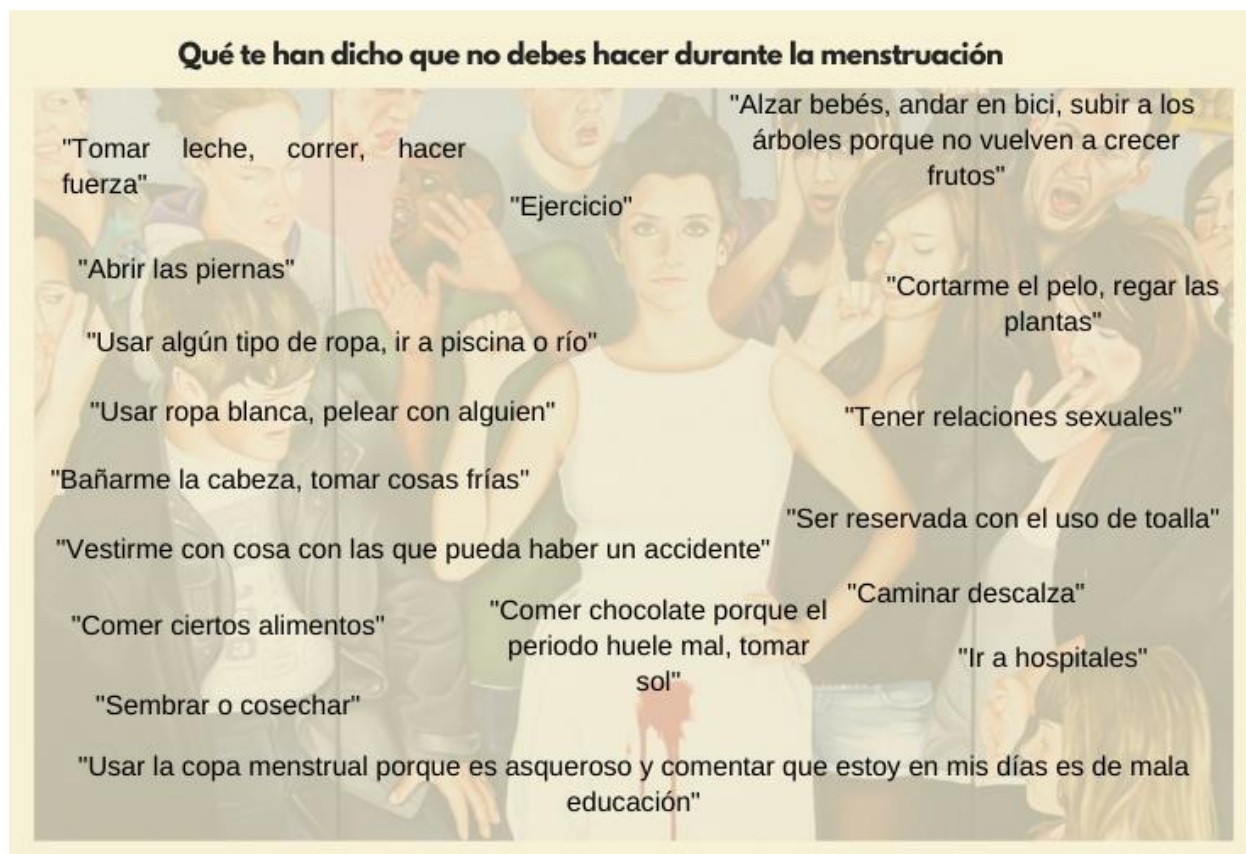


Figura 9 Esquema Qué te han dicho que no debes hacer durante la menstruación, 2020, Datos obtenidos de Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, Esquema elaborado por la autora

Entre tanto este tipo de restricciones durante la menstruación desde los saberes tradicionales se han movilizado no sólo generacionalmente a través de la construcción familiar sino también desde los procesos educativos, como lo muestra la investigación de Tarzibachi (2017) "los materiales educativos del siglo XX fueron mutando las restricciones puntuales que se le imponían al cuerpo durante esos días" p. 53

Es así como bajo la consigna "La única regla que acepto es mi menstruación" es importante que el maestro o maestra desde su accionar pedagógico reivindique y revierta esos trazos restrictivos que dejó la educación tradicional sobre los cuerpos menstruales.

¿Cómo Te Refieres O Te Has Referido Al Sangrado Menstrual?



Figura 10 Esquema ¿Cómo te refiere o te has referido al sangrado menstrual?, 2020, Datos obtenidos de Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, Esquema elaborado por la autora

Reforzando la tesis de Stein y Kim (en Feijóo, 2016), quienes calculan que alrededor del mundo pueden existir 60 trillones de eufemismos en relación al ciclo menstrual, se puede evidenciar una buena cantidad de términos que se han usado popularmente, referidos por los participantes. Sin duda, una muestra de lo

que venimos insistiendo frente a la reproducción de discursos y prácticas hegemónicas desde la dominación y el control sobre los cuerpos menstruantes, que permean las más diversas esferas culturales, como las subjetividades.

Respecto al uso de eufemismos para referirse al sangrado menstrual que pretenden generar una especie de “clave secreta” para sortear el estigma social Tarzibachi (2017) reflexiona haciendo referencia al “closet de la menstruación” que “las diferentes formas utilizadas en el mundo para referirse a la menstruación permite enfocar, a escala transnacional, el modo en que se construyó el cuerpo menstrual femenino a partir de la vergüenza” p. 58 haciendo evidente una enajenación a un proceso natural propio, es así como se hace necesario en los procesos educativos usar la “menstruación” como la palabra científica apropiada para referirse al sangrado o desde un enfoque ecológico y en resonancia con otras comunidades reivindicar la palabra “lunación” como un primer paso para erradicar el tabú menstrual.

Monstruación

Por medio de la encuesta aplicada a 112 personas en el año 2020 se obtienen las siguientes respuestas a las preguntas en relación al Ciclo Menstrual:

¿Qué Significa Para Ti Menstruar?

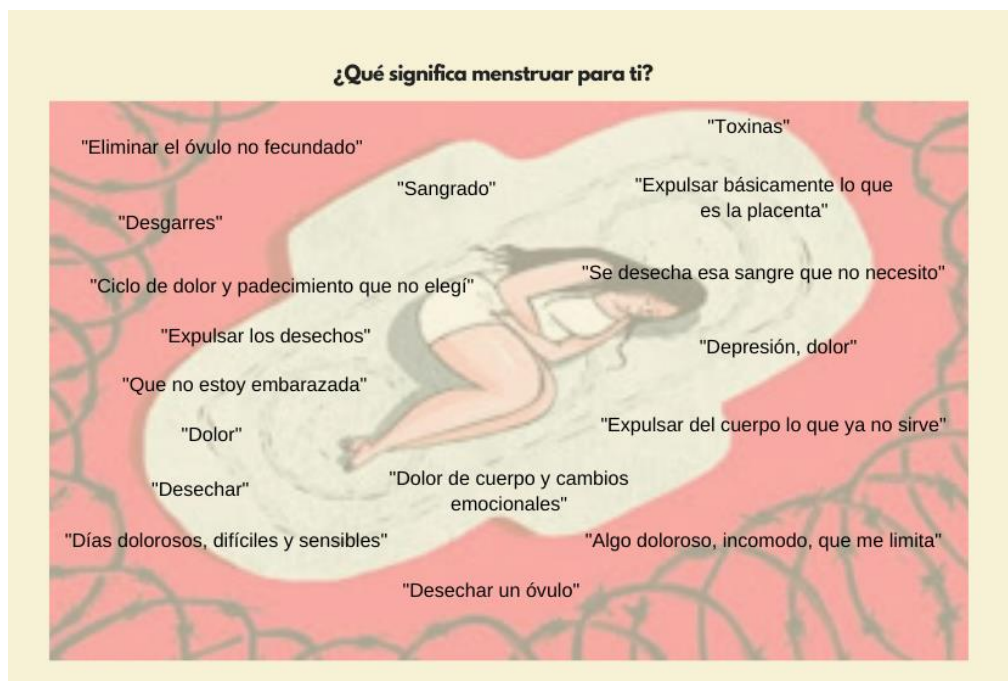


Figura 11 Esquema ¿Qué significa menstruar para ti? 2020, Datos obtenidos de Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, Esquema elaborado por la autora

Estos resultados evidencian dos tendencias mayoritariamente, quienes logran reconocer su relación con respecto a la no fecundación del óvulo, aunque la mayoría con varias imprecisiones y confusiones y, por otro lado, una más reiterativa, frente a una concepción adversa frente a su ciclo, cercana al discurso biomédico de la sangre menstrual como “tejido muerto”, como “toxinas”, con toda la carga cultural y psicológica que acarrea este tipo de nociones más próximas a la “monstruación”.

Lo anterior contrasta con lo encontrado en la investigación realizada por Cifuentes y Campo (2016) en relación a la concepción de la menstruación desde la comunidad Yanakuna que enuncian a través del sangrado una “relación con el cuidado en espera de armonizar el cuerpo y el territorio” p.114. “En la sociedad urbana actual, la mujer se ha alejado de esa posibilidad, siendo fuente de este conocimiento, vive como si estuviera huérfana de él” (Tarzibachi, 2017, p.206) Una percepción negativa afecta la salud,

sexualidad y autoestima, mientras que una mirada positiva sobre la menstruación desafía los discursos bajo los cuales se sustenta el tabú menstrual y cultiva el amor propio.

Aquí se evidencia como persiste la percepción personal negativa frente a sus propios ciclos, esto es sobre sus propios cuerpos, sobre ellas mismas, lo que merece seguir ahondando en el proceso reflexivo experiencial.

Medidor de violencia menstrual.

Este instrumento propuesto por la autora de esta investigación como una forma de acercar a las personas a reconocer la existencia de ciertos aspectos que afectan la experiencia menstrual, la violencia menstrual es reconocida como “una forma de vulneración de los derechos sexuales y reproductivos, un tipo de violencia obstétrica y de género, de las más invisibilizadas y naturalizadas” (Menstruando con amor, 2020 [post de instagram]) este instrumento enlista una cantidad de treinta aspectos que esta investigación ha proporcionado como importantes para vivir una menstruación dignamente y de manera armónica, que al ir restando hace mención a que se están vulnerando derechos sobre los cuales se sustenta una experiencia menstrual positiva.

De 30 puntos me quedan	Es así como son compartidos los resultados de ocho participantes en la práctica los cuales sobre un promedio dan cuenta de hasta doce aspectos son vulnerados en relación a la experiencia menstrual. (Este instrumento puede ser revisado en el apartado del MOMENTO 1. Recoger semillas: técnicas de recolección de información y recursos educativos)
12	
14	
14	
17	
12	
12	
14	
19	
Promedio: 12	

Tabla 1 Resultados del medidor de violencia menstrual, 2020, datos compartidos en la práctica, Diario de campo (2020)

¿Dónde Aprendiste Sobre El Ciclo Menstrual?

¿Dónde aprendiste sobre el ciclo menstrual?

112 respuestas

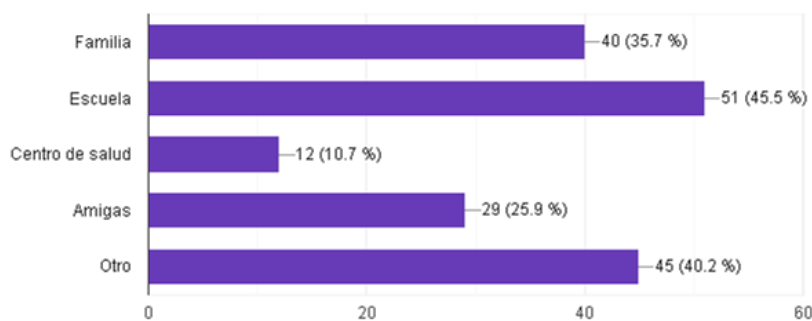


Figura 12 Esquema De donde proviene la educación menstrual. 2020. Datos obtenidos del Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, Google forms

que se reproducen los patrones culturales ya mencionados.

Frente a los agentes sociales que más participan de la educación del ciclo menstrual, figuran la escuela y la familia, instituciones en las que se puede inferir

¿Te Hubiera Gustado Aprender De Tu Ciclo Menstrual De Una Manera Diferente?

autora, en el año 2018 como proceso de preinscripción a los encuentros.



- Ancianas sabias: mayores de 40 años.
- Hechiceras intuitivas: entre 36 y 40 años.
- Madre amorosa: entre 24 y 35 años.
- Virgen aventurera: entre los 9 y 23 años.

Figura 15 Ilustración ¿De dónde proviene la sangre menstrual? Fuente: ilustrada por el autor a partir de datos de la encuesta de preinscripción, 2018.

Con base en esas preconcepciones se puede inferir que existe la posibilidad de que los vacíos conceptuales frente al proceso de menstruación en edades tempranas se deban a un posible vacío en la enseñanza del ciclo y que ocasione que durante la vida de las personas menstruantes no se desarrolle una idea clara de este proceso y éste mismo se desconozca durante su vida.

Por otro lado, en mujeres mayores de 40 años prevalece la visión negativa del sangrado menstrual, lo que puede deberse a una educación basada en prejuicios sobre la menstruación. En palabras de Gray (1999) “durante cientos de años el ciclo menstrual ha generado desprecio y aversión, al considerársele un sucio signo de pecado cuya existencia reforzaba la inferioridad de la mujer” (p. 10).

No obstante, esta tendencia contrasta con la respuesta de mujeres entre los 24 y 35 años quienes a diferencia comprenden el sangrado menstrual con un origen interno y como resultado de unos procesos biológicos como lo es la no fecundación del óvulo, esto se puede deber al acercamiento o el interés por resignificar este proceso en las nuevas generaciones, sin embargo, se debe tener en cuenta que:

A pesar de que los cambios físicos del ciclo menstrual están empezando a comprenderse y a comentarse en el seno de la sociedad, los cambios internos que afectan a la sexualidad, la espiritualidad y la creatividad aún se ignoran en gran medida. (Gray, 1999, p. 81)

A propósito, en un informe oficial de Profamilia (2012), se refiere lo siguiente:

Los vasos sanguíneos que irrigan el endometrio se constriñen debido a la falta de estímulo por las hormonas ováricas. Las células del endometrio dejan de recibir el oxígeno y los nutrientes que proveían los vasos sanguíneos, y empiezan a morir. Comienza así la fase menstrual, y ocurre el sangrado menstrual. (Profamilia, 2012, p. 10)

Lo anterior coincide con ideas que tienen algunas de las mujeres de Chipacuy entre 24 y 35 años sobre lo que ocurre biológicamente para que se produzca el sangrado menstrual.

Nuestro Cuerpo Es Nuestro Primer Territorio De Defensa

“El desconocimiento de nuestro cuerpo puede acarrear en ser víctima de algún abuso sexual, por eso es importante hablar claro con las niñas desde antes de su primera menstruación”
(Medina, 2020, Diario de campo).

Se propone el ejercicio de aplicar el violentómetro como medidor de violencias basadas en género desde las experiencias de relaciones de pareja, en el ejercicio realizado durante la práctica pedagógica y didáctica del año 2018, este ejercicio se comprende como íntimo y se hace entrega del medidor, sin embargo, no se comparten los resultados. En la práctica complementaria del año 2020 enmarcada en la virtualidad, se abre el ejercicio al compartir los resultados de manera voluntaria por chat, para lo cual se obtienen los siguientes resultados:

Indicador	Respuestas
Amarillo: ¡Cuidado! la violencia está presente	12
Naranja: ¡Reacciona! denuncia y pide ayuda	2

Rojo: ¡Aléjate! Tu vida está en peligro	1
--	---

Tabla 2 Resultados compartidos del violentómetro. 2020, Respuestas de participantes

¿Menstruar Es De Mujeres?

“No se nace mujer, se llega a serlo”

Simone de Beauvoir

¿Considero que los hombres no pueden menstruar?

49 respuestas

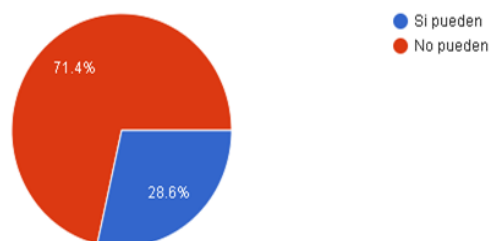


Figura 16 Esquema ¿los hombres menstrúan? 2020, Encuesta Tejamos a Diversidad, Google forms

Durante este proceso donde el deshierbar también es necesario, en el proceso complementario del año 2020 es posible aplicar una encuesta previa, la cual tiene como propósito conocer por parte de los participantes sus percepciones frente a los conceptos de sexo, género y orientación

sexual los cuales permiten reflexionar la corporalidad y ciertas violencias que se basan en el género y a partir de allí responder a la pregunta ¿menstruar es de mujeres? A continuación, se presentan algunas percepciones recogidas en el cuaderno de campo:

“Nunca se me ocurrió pensar en los hombres trans como personas menstruantes”

“No tenía ni idea que existiera tanta diversidad”

“Creo que es necesario estudiar el tema de género para poder comprender esa diversidad tan grande”

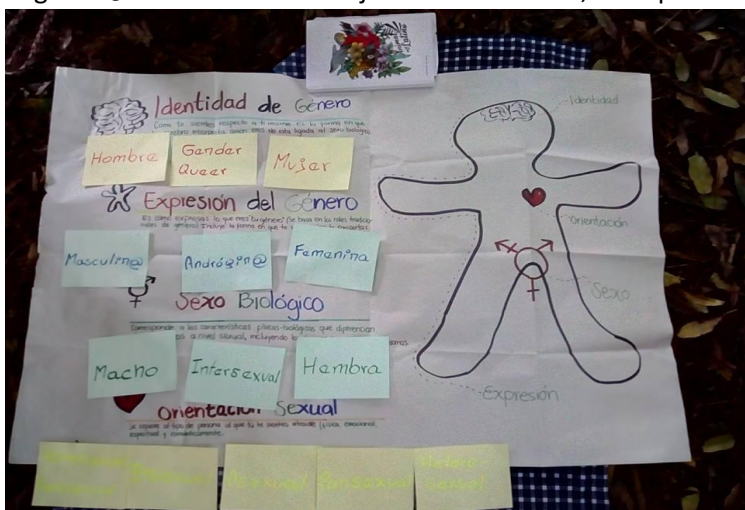
(Medina, 2018, diario de campo)

“Siempre caí en el error de referirme como “comunidad LGTBI” en lugar del “sector LGTBI”

“Valoro mucho escuchar experiencias desde la propia voz de una persona trans”

(Medina, 2020, diario de campo)

Dentro del ejercicio de reconocer el concepto de cuerpo menstruante que se enmarca en la diversidad, se propone abordar las categorías de sexo, género y orientación sexual que permitan develar la pregunta emergente ¿menstruar es de mujeres? Para lo cual, en la práctica pedagógica y didáctica del año 2018 se



Fotografía 3 Esquema de sexo, género y orientación sexual, 2018, Archivo personal.

Considero que menstruar nos hace ser mujeres?

49 respuestas

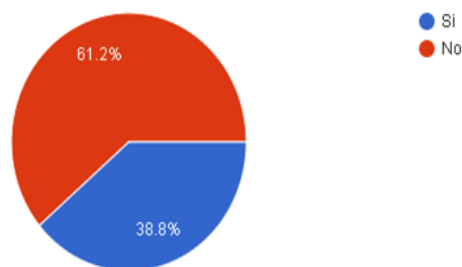


Figura 17 Figura 14 Esquema ¿menstruar nos hace mujeres? 2020, Encuesta Tejamos a Diversidad, Google forms

reconstruye de manera grupal un esquema que define y agrupa estas categorías y permite reflexionar la diversidad de identidades, orientaciones y expresiones que son inherentes a la corporalidad de

las personas y que al ser reconocidas permiten ampliar el reconocimiento del sector LGTBI como personas que históricamente han sido excluidas y violentadas.

A continuación, se presentan las definiciones que emergen del ejercicio:

Sexo Biológico. Está asociado a los aspectos físicos que se pueden observar de forma objetiva (órganos, hormonas, cromosomas, etc.) los cuales se asocian a: hembra, macho, persona intersexual, este último es comprendido como una variación que ocurre de manera natural en los seres humanos, el cual no es un problema médico, por lo que las intervenciones médicas son innecesarias.

Hay muchas maneras distintas en las que alguien puede ser intersexual; algunas personas intersexuales tienen genitales u órganos internos con tejido de ovarios y testículos, otras tienen combinaciones de cromosomas que son diferentes como XXY. También, algunas personas nacen con genitales externos que se ajustan a las categorías tradicionalmente asociadas, pero sus órganos internos u hormonas no.

Identidad De Género. Se define como la vivencia del género tal y como cada persona lo siente, es la forma en que el cerebro interpreta quién es y no está ligada al sexo biológico y se reconoce como mujer, hombre o dentro de una categoría mucho más amplia que se agrupa en gender queer (que no se asumen bajo la binariedad).

Expresión De Género. Es como se muestra el género al mundo a través del nombre, vestuario, comportamientos, interacciones, etc. y se relaciona con los roles de género, aquí surgen las personas que se expresan femeninas, masculinas o andróginas.

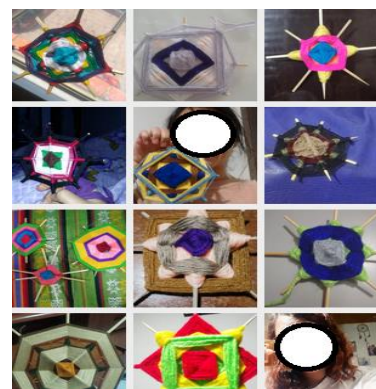
Orientación Sexual. Es la atracción física, emocional, erótica, afectiva que se siente por otra persona las cuales se reconocen como homosexual, heterosexual, bisexual, asexual, pansexual, incluso demisexual donde necesariamente debe existir un vínculo emocional (Medina, 2020, Diario de campo).

De este ejercicio emerge una reflexión colectiva: “se hace necesario reconocer la diferencia entre las categorías para respetar la diversidad de sentires y expresiones, mas no es necesario ir por la vida categorizando a las personas” (Diario de campo, 2018) que se plasma en el ejercicio del tejido.

Tejiendo La Diversidad

Tras la definición de estas categorías se propone un ejercicio de tejido, a través del cual es posible asociar como la diversidad de colores y figuras de un mandala conforman una estética, la cual se carga de sentido al asignar a cada color una intención de empatía hacia las diferentes expresiones y manifestaciones del cuerpo.

Ammarantha Wass, Maestra, Feminista, Activista Trans Y Ciega. Ammarantha es estudiante de licenciatura en Lenguas Extranjeras de la Universidad Pedagógica Nacional y aceptó participar del encuentro virtual en el que se dialogan las categorías mencionadas, trabaja con la organización Cuerpos en Resistencia para dignificar la labor de las trabajadoras sexuales. Dentro de su participación menciona que “las categorías de sexo, género y orientación sexual son también una normatividad para encajar en la sociedad” (Medina, 2020 diario de campo), haciendo referencia a los roles y estereotipos de género que obligan a las personas a ser de cierta forma.



Fotografía 4 La diversidad que somos, tejidos de participantes 2020, Archivo personal

Se refiere a la expectativa de vida en las personas trans como un índice de violencia y exclusión en el país, por lo tanto, su trabajo se dirige hacia su apuesta política y comunitaria por emancipar a aquellas personas que no se reconocen desde la práctica sexual normativa (binaria) que se sale de la línea de lo común (Medina, 2020 diario de campo).

Personas Menstruantes. Al referirse bajo esta categoría de “Personas menstruantes” en lugar de hablar de “mujeres menstruantes” se deja de lado la idea de que sólo las mujeres menstrúan, ya que se

realiza un reconocimiento de la experiencia menstrual de los hombres trans, que puede ser igual o distinta a la de quienes se reconocen como mujeres. Reflexionar la menstruación desde esta perspectiva, es una forma de educar libre de estigmas y tabúes sobre cómo relacionarse con la experiencia menstrual propia y de las demás personas menstruantes e incluso no menstruantes, como lo son los cuerpos en tránsito.

Finalmente, y como parte de evaluación del encuentro virtual, se comparte una evaluación con la pregunta ¿Qué he aprendido de nuevo? En la que se obtienen las siguientes respuestas:

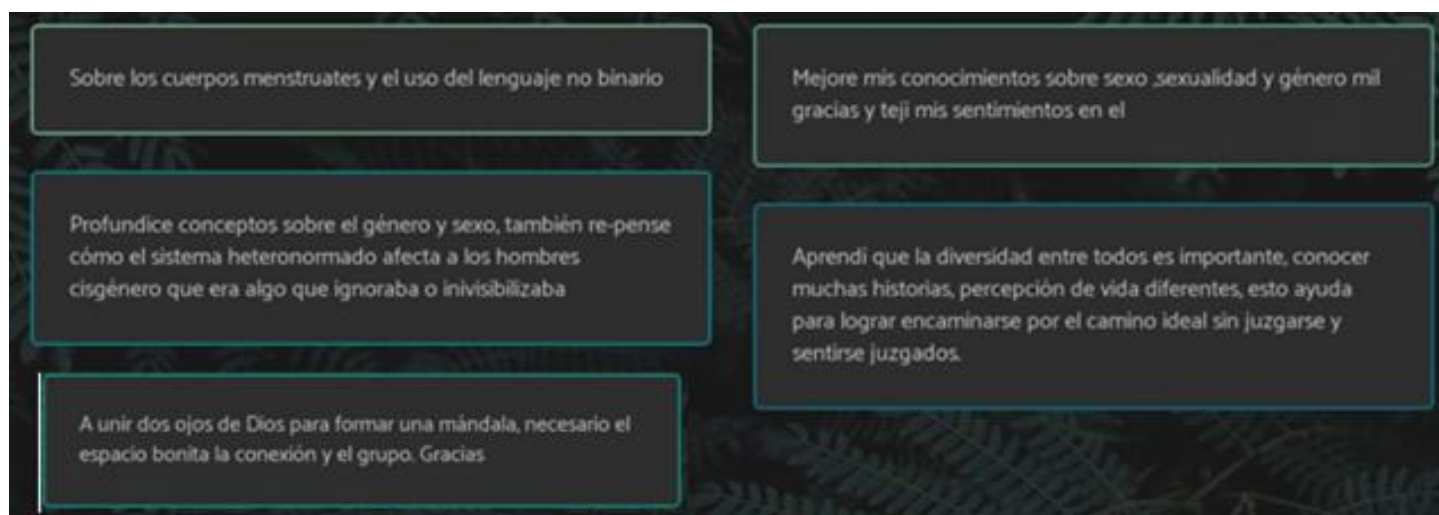


Figura 18 Esquema evaluación del encuentro sexo, género y orientación sexual. 2020, esquema elaborado por el autor

Aquí se recogen algunos de los aprendizajes relacionados con la intencionalidad pedagógica en cada uno de los talleres, lo cual, además de ser muy gratificante, evidencia los logros del proceso educativo que emerge desde la práctica pedagógica en esta apuesta investigativa.

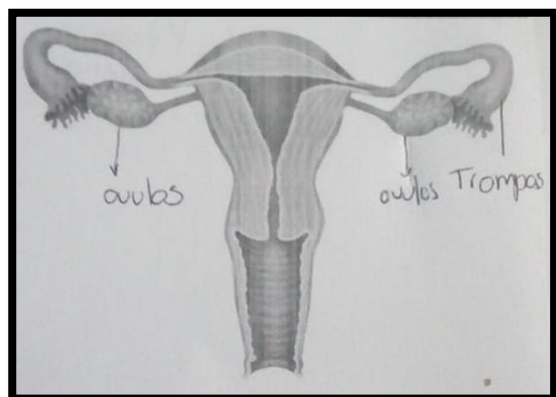
¿Aparato Reproductor Femenino?

“Las mujeres no son otra cosa que máquinas de producir hijos”

Napoleón Bonaparte

“¡Ni aparatos, ni reproductores, ni con cargas de género!”, bajo esta consigna se plantea el proceso educativo que se deshiera para proponer una nueva forma de nombrar y reconocer el cuerpo.

Indagar por el conocimiento del cuerpo, de la sexualidad y del ciclo menstrual fue uno de los principales propósitos de la investigación, ya que como se evidencia en el marco teórico y algunos antecedentes, en la sociedad prevalecen imaginarios negativos de estos procesos, pero también se suponen algunos vacíos conceptuales que dificultan la comprensión del ciclo menstrual como proceso natural biológico e interfiere en la toma de decisiones sobre el cuerpo y la sexualidad.



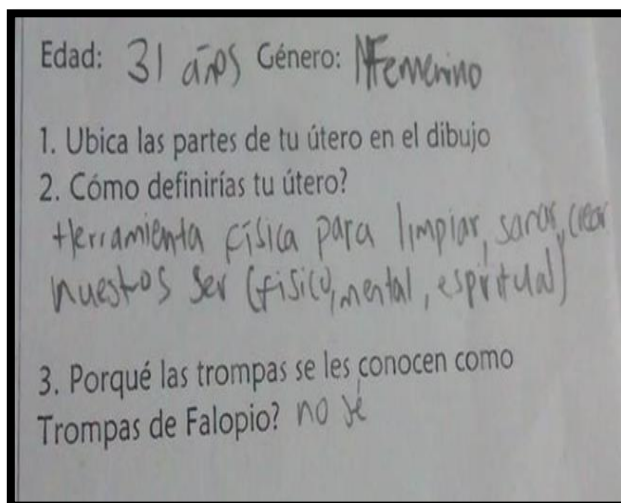
Fotografía 5 Evaluación previa del reconocimiento de la anatomía sexual. Fuente: Archivo personal, 2018

En este ejercicio es posible identificar una tendencia en el grupo de práctica al reconocer la anatomía sexual como fue enseñado en las escuelas desde una visión mecanicista: El “aparato reproductor femenino”, el cual no es comprendido en su conjunto, pues se desconocen algunas de sus partes o se tiene a confundir, como se observa en la *Fotografía Evaluación previa del reconocimiento de la anatomía sexual* en la que no

reconoce el útero, al parecer los ovarios se confunden con los óvulos, se desconoce el cuello del útero, el canal vaginal no se relaciona como parte de este sistema, entre otras.

Además de esto la historia de la ginecología oculta la manera en que fueron “descubiertos” los hallazgos de los reconocidos “padres de la ginecología” y justo por ello es que se hace honor a éstos con los nombres que se reconocen ciertas partes del cuerpo como “Falopio” o “Bartolino”. En otra de las preguntas realizadas a las mujeres se evidencia un desconocimiento de esta historia como lo evidencia la Fotografía “evaluación previa anatomía sexual”. En la tercera pregunta de ¿por qué las trompas se les conoce como trompas de Falopio? Los diez participantes del Chipacuy coinciden en no saber.

Es por ello que como maestra en formación luego de identificar estos vacíos conceptuales se hace evidentemente necesario resignificar cada una de las partes del sistema, comprendiendo éste desde una visión holística, que trascienda la función reproductiva, lo cual se expresa en sentimientos y emociones de las mujeres, que se abordará más adelante.



Fotografía 6 Evaluación previa anatomía sexual. Fuente: Archivo personal, 2018

Insistiendo en que “se ha demostrado experimentalmente que el lenguaje empleado por nuestra cultura para referirse al útero y los ovarios afecta al ciclo menstrual” (Northcup, 1999, p. 89). Estos estudios son muy buenos ejemplos de cómo a través de los pensamientos y concepciones las personas menstruantes tienen el poder de influir en las hormonas, la bioquímica y las experiencias subsiguientes. El referirse a un sistema reproductor connota una función principal de éste que refiere a la reproducción de la especie, lo cual desdibuja un entramado de potencialidades que son inherentes al Ciclo Menstrual y que en aquellas personas menstruantes que no desean ser madres se vería como obsoleto, es así como se hace necesario resignificar desde el nombre que se le da a todo el sistema, pasando por sus partes que en cambio refieren funciones creativas y de la comprensión de la vida desde una mirada más amplia que la de la reproducción.

En el proceso complementario del año 2020 se realiza una indagación previa del reconocimiento de la anatomías sexual y genital de los cuerpos con útero, por medio del dibujo y la ubicación de las partes.



Fotografía 7 Qué conocía sobre mi anatomía sexual y genital, dibujos de participantes 2020, Archivo personal

Partes de la vulva más reconocidas por una muestra de 112 personas	Total
Labios mayores y menores	102
Clítoris	97
Vagina	50
Uretra	50
Vulva	33
Monte de venus, vello	15

Tabla 3 Partes de la vulva más reconocidas. 2020. Encuesta relación con el ciclo menstrual

Con base en este taller se elabora la siguiente nube de palabras recogiendo las partes más reconocidas de la vulva por las personas participantes:



Figura 19 Esquema Nube de palabras las partes más reconocidas de la vulva. 2020. Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, esquema elaborado por la autora

Respecto a un recorrido por la anatomía genital: “No entiendo como esto no lo aprendí en la escuela”

“Nunca había visto como es el clítoris, no me lo imagine nunca tan grande y similar a un pene”

(Medina, 2020, diario de campo).

Como parte del taller, se socializa también la historia de la ginecología contada desde una perspectiva de género, desde donde es posible visibilizar la colonización del cuerpo y la estructura patriarcal sobre los cuerpos con úteros:

La Historia Jamás Contada De Anacha, Lucy, Betsy Y Otras Chicas Del Montón

“En un mundo donde el lenguaje y el nombrar las cosas son poder... el silencio es opresión y violencia.”

Adrienne Rich

Las glándulas de Skene, glándulas de Bartholino, trompas de Falopio, el punto G de Ernst Grafenberg, el dios griego masculino del matrimonio Himen o Himeneo, son al menos cinco nombres masculinos que



Figura 21 Ilustración colonización del cuerpo. Tomada de: <https://anarchagland.hotglue.me/>

designan partes de los cuerpos con vulva y útero y revelan una colonización del cuerpo que ha sido silenciosa y poco cuestionada.

Pero ¿cómo se atribuyen este derecho?

La ciencia médica y la ginecología moderna escribieron sus libros con sangre de esclavas negras, esa ciencia continúa colonizando nuestros cuerpos con sus nombres:

Sims El Carnicero Del Siglo XIX. J. Marion Sims “Padre de la ginecología moderna” realizó múltiples cirugías sin anestesia a esclavas negras (...) inventa diversas "herramientas ginecológicas", funda



Fotografía 8 Retiro de estatua de Sims. 2018.
Tomada de: <https://elpais.com/>

Woman Hospital New York, laboratorio experimental del ensayo error en mujeres, sobre todo, pobres, inmigrantes de Irlanda. Allí se establece la enfermería como tarea puramente femenina al servicio de los cirujanos. Sims es honrado en la historia de la medicina, por sus “contribuciones”, la voz del colonialismo patriarcal con casi 71 instrumentos y algunas posiciones que se atribuyen a este

carnicero del siglo XIX (Cinche, s. f. [página web]).

En el año 2018 una estatua puesta en honor a Sims es retirada del Central Park en Nueva York tras años de denuncias de activistas.

Alexander Skene. Admirador de Sims, se gradúa como profesor de ginecología en su escuela.

Hacia 1800 describe la glándula parauretral con gran detalle. Su trabajo se basa principalmente en las "patologías femeninas", describiendo detalladamente las técnicas quirúrgicas que se han de aplicar a cada enfermedad (Cinche, s. f. párr. 2).



Figura 22 Ilustración herramientas y posiciones experimentales de Sims.
Tomada de: <https://anarchagland.hotglue.me>

Caspar Bartoline.

“Describió por primera vez las glándulas vestibulares mayores en el siglo XVIII” (Cinche, s. f. párr.3).

Gabriel Falopio. “Anatomista italiano del siglo XVI a quien se le atribuye en nombre de las trompas de Falopio” (Cinche, s. f. párr.3).

Anarcha, Lucy, Betsy Y Otras Chicas Del Montón. Fueron mujeres afrodescendientes, esclavas en plantaciones al sur de Estados Unidos que vivieron a fines del siglo XIX. Situadas temporalmente en 1840, a estas esclavas africanas en Alabama les estaba prohibido escribir o leer, una ofensa punible incluso con la muerte. Sus historias solo llegan a través de los diarios de Sims. En estos cuerpos nació el antecesor del speculum contemporáneo (con el que se toma la citología).

Anarcha, Lucy y Betsy, llegaron a manos de Sims por padecer Fistula; una necrotización de tejidos blandos internos que deriva en desgarramiento generando canales que filtran orina y/o caca por la vagina. La fistula es causada por partos prolongados, mal uso de fórceps (instrumento para extraer bebés en el parto) o violaciones, propensa a generarse por desnutrición, falta de desarrollo pélvico por gestaciones acortadas.

Junto a otras once o doce esclavas permanecieron cinco años en el "hospital" de Sims montado en su patio, los primeros procedimientos fueron particularmente agonizantes, ya que no se utilizaban catéteres para el drenaje vesical, ni anestesia, ni su consentimiento. Las suturas y esponjas que quedaban en los tejidos que se infectaban rápidamente, se incrustaban y eran imposibles de eliminar (Cinche, s. f).

Anarcha. Fue una de las 65 esclavas de la Plantación de Algodón Wescott, con 17 años después de 72 horas de parto padece de fístula por mal uso de fórceps, por parte del mismo Sims, que fue quien asistió su parto, ya que antes de experimentar la "nueva" disciplina, era el médico general de plantaciones. La historia de Anarcha es la más documentada al ser el cuerpo más "resistente" en el tiempo (30 operaciones sin anestesia). Sims les daba un opiáceo, para mantenerlas estreñidas, además de darles cantidades mínimas de comida (Cinche, s. f. párr. 5).

Lucy. La primera en ser operada fue Lucy, tenía 18 años, la cirugía duró una hora y Lucy sufrió dolores insoportables, posicionada sobre sus manos y rodillas, 12 doctores observaban la operación sin

éxito. Sims dice en sus memorias: "Pensé que iba a morir. Le tomó a Lucy tres meses para recuperarse en su totalidad de la operación" (Cinche, s. f. párr. 5).

Glándulas Uretrales O Vestibulares Menores. Ubicadas alrededor de la uretra y desembocan al interior de la vulva, durante la excitación producen y se llenan de un líquido que puede ser expulsado durante la relación sexual, durante un orgasmo, aunque no en todos los casos una eyaculación implica un orgasmo y viceversa incluso no a todas les sucede una eyaculación y eso está bien (Duque, 2020, [post de Instagram]).

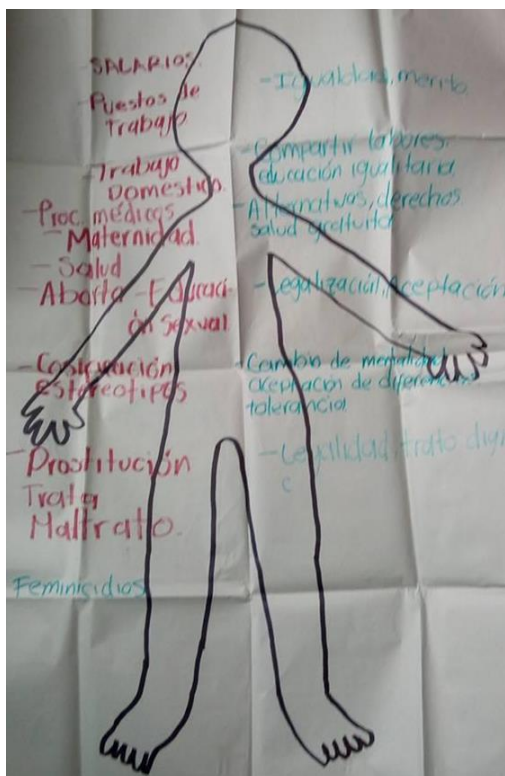
Glándulas Vestibulares Mayores. "Diminutas ubicadas a cada lado de la apertura de la vagina, no son visibles a simple vista. Secretan una pequeña cantidad de líquido que ayuda a lubricar los labios vaginales y la vagina y contiene feromonas (hormonas de atracción sexual)" (Duque, 2020, [post de Instagram]).

Comprendiendo El Feminismo, Línea Del Tiempo De Mujeres Que Han Hecho Historia

Como parte de este recorrido por los cuerpos/territorios de mujeres diversas y cuerpos menstruantes con el propósito de comprender los aspectos históricos que han influenciado prácticas en la sociedad condicionando a las mujeres, se reconstruye una línea del tiempo de aquellas que han hecho historia, tejiendo desde allí las distintas corrientes del feminismo que han suscitado necesarias transformaciones sociales. A través del libro "*Feminismo para dummies*" de Nuria Valera, se teje a través de notas del diario de campo escrito, en donde se registraron los aportes de los participantes y de la maestra en formación, durante el desarrollo de la práctica pedagógica y didáctica realizada en el año 2018, para develar algunas percepciones:

"Yo tenía una comprensión muy distinta del feminismo, la asociaba a mujeres que querían imponerse a la sociedad de manera violenta y ahora a mis casi 60 años comprendo que la violencia era la que las obligaba a tomar bandera de las luchas que lideraron".

"Yo vengo a este espacio con mi hija porque quiero que ella aprenda a cuidar su cuerpo, a cuidar su vida".



Fotografía 9 Un acercamiento al feminismo. Dibujo de participantes 2018. Archivo personal

“A mí el feminismo me salvó, me abrazó y me levantó y ahora me dedico a acompañar a otras mujeres que se encuentran sumergidas”.

(Medina, 2018, diario de campo)

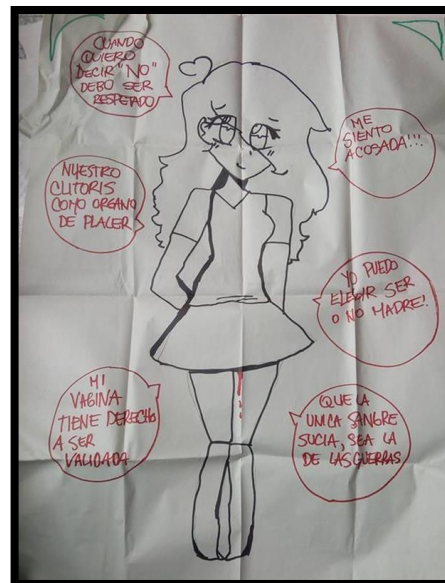
Entendiendo el feminismo desde la perspectiva de Varela (2008):

El feminismo es un discurso político que se basa en la justicia. El feminismo es una teoría y práctica política articulada por mujeres que tras analizar la realidad en la que viven toman conciencia de las discriminaciones que sufren por la única razón de ser mujeres y deciden organizarse para acabar con ellas, para cambiar la

sociedad. Partiendo de esa realidad, el feminismo se articula como filosofía política y, al mismo tiempo, como movimiento social. (p. 10)

Luego de construir esta línea del tiempo, se propone en grupos a través del dibujo de la silueta del cuerpo de mujeres identificar ciertas prácticas que las han condicionado por su sexo y la otra mitad cómo las corrientes feministas han transformado esas condiciones.

Aquí es importante rescatar los elementos que emergen durante el ejercicio en el CEP Chipacuy relacionados con el acoso, la elección de ser madres o no querer serlo, derechos sobre el cuerpo, la sangre menstrual como sangre de vida. Como se puede evidenciar en la fotografía “*Reflexiones sobre el feminismo en los cuerpos de las mujeres*”.



Fotografía 10 Reflexiones sobre el feminismo sobre el cuerpo de las mujeres. 2018. Archivo personal

En cuanto al redescubrir en la enseñanza de la biología las reflexiones que parten del cuerpo como territorio asociados a la educación menstrual se abordan las siguientes categorías:

Aportes Hacia La Enseñanza De La Biología

Desde este ejercicio de práctica no formal que rompe con la estructura tradicional de educación e intenta acercarse a la necesidad de conocimiento de las realidades más próximas a la comunidad y a una práctica más humanizadora que trascienda a la vida de cada participante y a la reflexión de su cuerpo y el territorio, se toman aportes a la enseñanza de la biología, entendiendo ésta por la maestra en formación como un proceso transformador en que los sujetos pueden repensarse la vida y lo vivo desde una mirada más armónica con el respeto por los ciclos que la configuran.

Es así como citando a Chona (en Castaño, 2013), “La enseñanza de la Biología en Colombia ha sido influenciada por elementos de poder y de saber provenientes de diferentes instituciones normalizadoras” (p.17). Lo que de trasfondo brinda un panorama en el que la enseñanza de la biología difícilmente establece un diálogo entre lo que realmente necesita una comunidad, en términos de aporte social,

cultural o hasta político con su aprendizaje. Es así como esta propuesta intenta crear ese diálogo y acercarse a una de las realidades más próximas de las personas menstruantes como lo es su salud física y mental, a partir de la comprensión biológica y cultural del ciclo menstrual, que a su vez sea la oportunidad para la reflexionar los espacios de aprendizaje, el territorio y las prácticas asociadas al ciclo menstrual.

Sobre esta base, la proyección social de esta investigación permite esa reflexión constante desde la primera instancia al descubrir los vacíos conceptuales del ciclo menstrual y la oportunidad de reflexionar la construcción social del ser cíclicos, despertando así un diálogo horizontal entre la maestra en formación y los participantes mediados por el conocimiento biológico y prácticas sociales transformadoras.

El proceso creativo hace converger las diferentes ideas en un diálogo horizontal en el que hay cabida a la subjetividad de los diferentes actores, al debate, a la socialización de dudas, al aprendizaje, es por ello que este proceso toma ese referente. Sin embargo, este enfoque se concentra no sólo en la expresión libre de la creatividad que aguardan los participantes, sino se convierte en el medio para que fluya un diálogo que permite recrear el conocimiento de una manera espontánea y resignificante, vinculando el saber científico con la reflexión. Esta propuesta de trabajo permite no solo una conexión intersubjetiva sino además el encuentro entre distintas formas de conocer el mundo y percibirlo, un aporte a una educación holística que se complementa desde la colectividad.

Para ilustrar de manera más amplia los aportes de esta experiencia, se aborda el siguiente apartado que realiza un recuento de las iniciativas que aportan a repensar la enseñanza de la biología desde la enseñanza del ciclo menstrual.

Descolonización Del Cuerpo, Una Nueva Anatomía Genital

“Ni la tierra ni las mujeres somos territorios de conquista”

Anónimo

Es así como a través de la pintura en tela de la vulva o el sistema sexual, se materializa la resignificación de esta anatomía, un jardín creativo que se dispone a ser deshierbado, abonado y sembrado para florecer a sueños, proyectos, vida. Aquí se transforman todas las historias de útero cargadas de desconocimiento, vergüenza, rechazo, tabú, violencia, miedos, pérdidas, dolor, entre otros hacia un lienzo nuevo que se pinta de aprendizaje, reconciliación, amor propio, emancipación, sororidad, perdón y sanación.

Sobre esta lógica Northcup (1999) indica que:

Prácticamente no se ha estudiado el útero separadamente de su papel en la reproducción, un

hecho que refleja los sesgos culturales de fondo de esta

sociedad. El útero se considera el hogar en potencia de

otra persona y se valora cuando está capacitado para

desempeñar ese papel. Una vez que ha acabado “su

función”, o cuando la mujer decide no tener hijos, el

útero no tiene ningún valor intrínseco para la medicina

moderna. Los ovarios suelen considerarse más o

menos del mismo modo, porque la ciencia médica cree

que la administración de hormonas de origen artificial

puede funcionar igual de bien o incluso mejor que los

propios ovarios de la mujer. A las mujeres se les

enseña a considerarse a sí mismas más o menos del

mismo modo, valiosas como madres o compañeras,

pero sin ningún valor propio intrínseco. (p. 121)

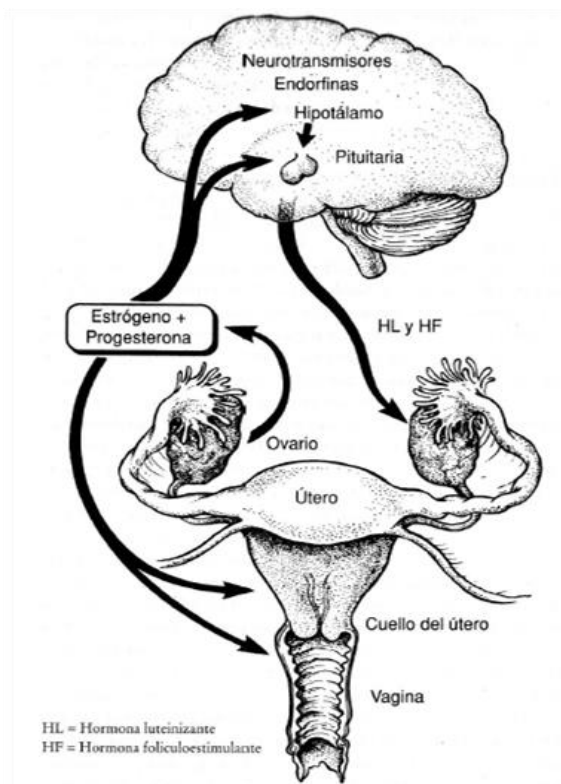


Figura 23 Ilustración interacciones entre la mente y la pelvis, Fuente: Northrup, 1999.

La subvaloración del útero, los ovarios y en general de la mujer por parte de los médicos, aceptado en los centros de estudio y transmitido en la cultura, contribuye a la aceptación de procedimientos como la histerectomía¹.

“La histerectomía constituye la segunda cirugía más efectuada en mujeres en edad fértil (...) en EEUU un tercio de las mujeres a los 60 años han sido sometidas a una histerectomía”. (Solà, D. et al., 2006, párr. 1).

Puesto que existe una evidente relación no sólo entre los órganos del cerebro y los órganos pélvicos internos, como se puede observar en la ilustración *interacciones entre la mente y la pelvis*. En donde las hormonas femeninas transitan y hacen posible el ciclo menstrual desde la glándula Pituitaria. Los pensamientos y creencias influyen en los cuerpos y los mensajes negativos interiorizados en las mentes de las mujeres a lo largo de sus vidas son causas de enfermedades físicas y mentales. Es así como desde la práctica se resignifica este sistema desde el pensamiento y surge la propuesta del “Jardín Creativo; que reconoce al útero como un centro creador no sólo de vida, sino de ideas, sueños, proyectos, pensamientos donde la vida confluye, se planta, se riega, se cuida, se cosecha desde las emociones”. (Diario de campo, 2018).

El Ciclo Menstrual Biológico, Estudiémoslo, Taller De Creación De Bitácora Lunar

“El conocimiento de las distintas fases del ciclo, es una herramienta extraordinaria para expresar y ganar bienestar

Y también para la aceptación y dejar de juzgarnos”

Rianna Ruffinengo

¹ Cirugía para extirpar el útero o matriz de una mujer. La histerectomía da por término a la menstruación y a la habilidad de quedar embarazada.

“yo pensaba que sólo la menstruación hacía parte del ciclo menstrual”

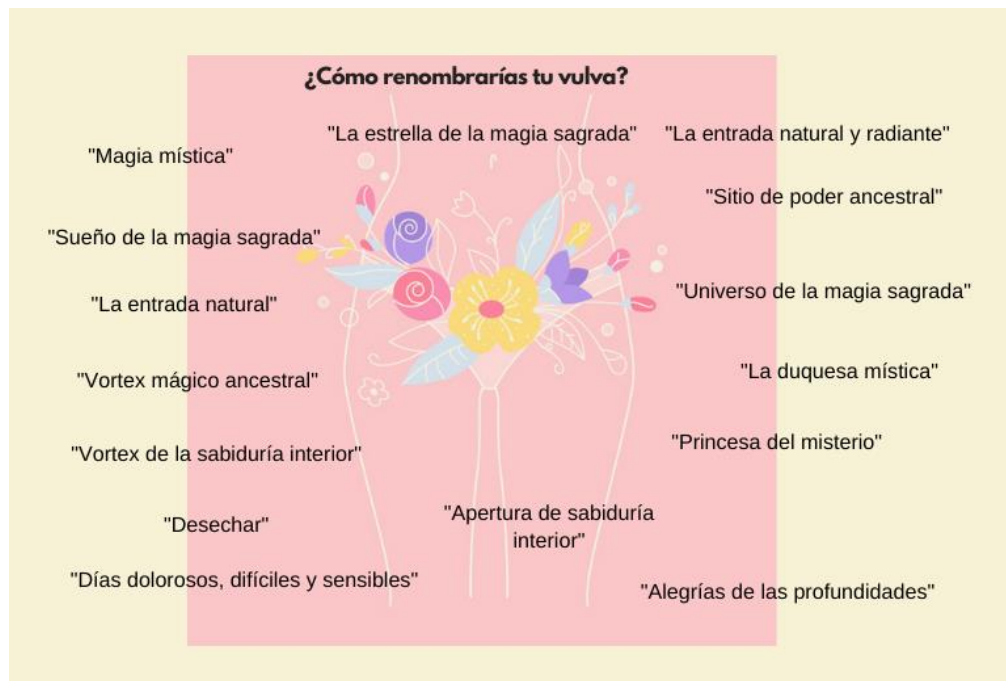


Figura 24 Esquema ¿Cómo renombrarías tu vulva? 2020, Datos obtenidos de Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, Esquema elaborado por la autora

“Quisiera aprender a reconocer todas las fases de mi ciclo menstrual”

“Me encanta entender mi cuerpo y cómo el ciclo menstrual es muestra de salud de él”

“Me estoy enamorando de mi ciclo menstrual, a pesar de que a veces es tan doloroso”

“Hasta ahora entiendo lo que hacen las hormonas en mi cuerpo”

Dentro de los referentes que se retoman para generar o enriquecer los debates en los encuentros con el grupo de trabajo, se parte del siguiente, en relación al Ciclo Menstrual desde una perspectiva del cuidado:

El ciclo menstrual como el quinto signo vital. El quinto signo vital se refiere a la ovulación, ya que es signo de salud, es tan importante como los demás signos vitales, por ejemplo, tiene una relación con hormonas importantes, que afectan el cuerpo de manera positiva y producen bienestar, cuando una

persona menstruante ovula en toda su vida reproductiva mejora las condiciones para cuando se llega a la menopausia. (Zambrano,2020, Congreso de Salud Menstrual).

Desde Otra Perspectiva: El Ciclo Menstrual Y La Luna.

Una abuelita muisca me enseñó alguna vez respecto a cómo vivir la menstruación en armonía ya que entendiendo éste como un proceso de limpieza y sanación, nos podemos conectar de la siguiente manera: el día uno meditar en una misma, día dos en la familia, día tres en la pareja si se tiene, día cuatro en el trabajo comunitario y de esta manera darle tiempo a la introspección.

(Medina, 2018, Diario de campo, relato compartido durante la práctica de una participante)

Respecto a la indagación de los conocimientos y prácticas en relación al ciclo menstrual de las mujeres del CEP Chipacuy se retoman los resultados de las concepciones de las personas menstruantes respecto a lo que representa para ellos el ciclo menstrual. La aplicación de una evaluación previa permitió identificar una relación positiva con la forma en la que viven el ciclo menstrual, que se pueden apreciar en la Ilustración “Concepciones del ciclo menstrual en CEP Chipacuy”, las cuales responden a la pregunta “¿Cómo comprendes el ciclo menstrual?”.

Allí se evidencian varios aspectos de relevancia como lo es comprender el ciclo desde las fases lunares, desde un tiempo de aprendizaje, introspección y orden de ideas, sin desconocer el proceso biológico.

Así bien Northrup (1999) acierta en afirmar que:

El ciclo menstrual es el más básico y terrenal que tenemos. La sangre es nuestra conexión con lo femenino arquetípico. Los ciclos macrocósmicos de la naturaleza, como el flujo y reflujo de las mareas y los cambios de estación, se reflejan a menor escala en

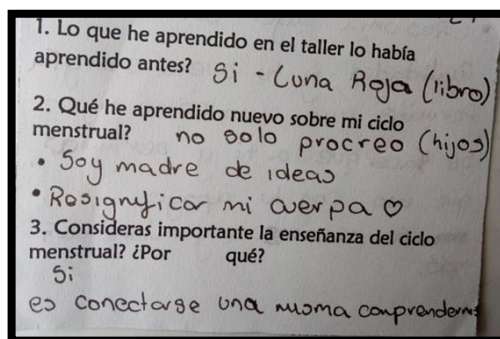


Figura 25 Ilustración concepciones del ciclo menstrual en Chipacuy. Fuente: Ilustrada por el autor a partir de las encuestas de los participantes, 2018.

el ciclo menstrual (...) Incluso en la sociedad moderna, en la que estamos desconectadas de los ritmos de la naturaleza, el ciclo de la ovulación está influido por la Luna. Los estudios han demostrado que los índices más elevados de concepción, y probablemente de ovulación, se producen durante la luna llena o el día anterior. Durante la luna nueva disminuyen los índices de ovulación y concepción, y a un número cada vez mayor de mujeres les viene la menstruación. (p.82)

Desde estas concepciones se reflejan a los participantes conscientes y empoderados de sus cuerpos, lo cual puede relacionarse con el despertar del deseo de reconocer desde otras perspectivas el ciclo menstrual, permitiéndose así un acercamiento a otro tipo de lecturas, así bien en cómo se refleja en la respuesta a la pregunta No. 1 en la “Fotografía Evaluación previa”. Y a lo que Gray (1999) expone: “La mujer moderna se mueve tanto en el mundo de la ciencia y la tecnología como en el de la naturaleza y la intuición, que no son absolutos sino complementarios e igualmente reales para ella” (p.45). Northcup (1999) sitúa las fases de la luna dentro del ciclo menstrual realizando un paralelo entre unas fases y otras como se aprecia en la Imagen *Ciclo menstrual*. Así mismo los relaciona:

Nuestro ciclo creativo biológico y psíquico va paralelo a las fases de la Luna; investigaciones recientes han descubierto que el sistema inmunitario del tracto reproductor también es cíclico: llega a su punto máximo durante la ovulación y después mengua. Desde épocas muy antiguas, algunas culturas han llamado «lunares» a los periodos menstruales. (Northcup, 1999, p. 68)



Fotografía 14 Evaluación previa lo aprendido sobre el Ciclo Menstrual. Fuente: Archivo personal, 2018

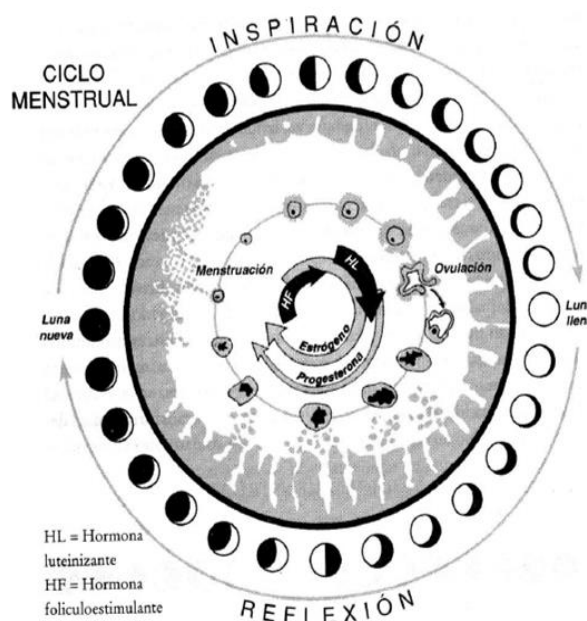


Figura 26 Ilustración relaciones entre el Ciclo menstrual y lunar. Fuente: Northcup, C. (1999)

Sin embargo, se evidencia un vacío conceptual en relación al comprender cada fase que comprende el ciclo menstrual en las que se evidencia que no son claras las fases comprendidas en el ciclo, los cambios hormonales que ocurren durante cada fase, los procesos que sufre el Óvulo, como se produce el sangrado menstrual, la regeneración del endometrio, etc. En la “Fotografía Evaluación previa fases del ciclo menstrual”, en la pregunta No. 1 “¿Qué fases comprende el ciclo menstrual?”, se evidencia el desconocimiento de las fases premenstrual y menstrual.

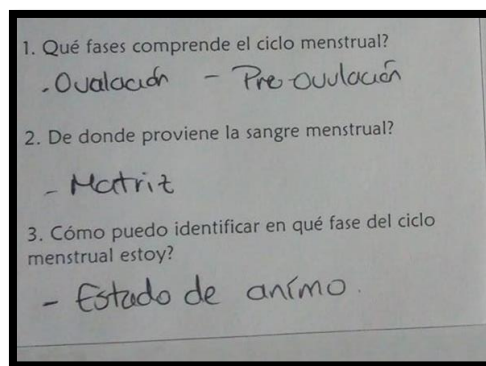
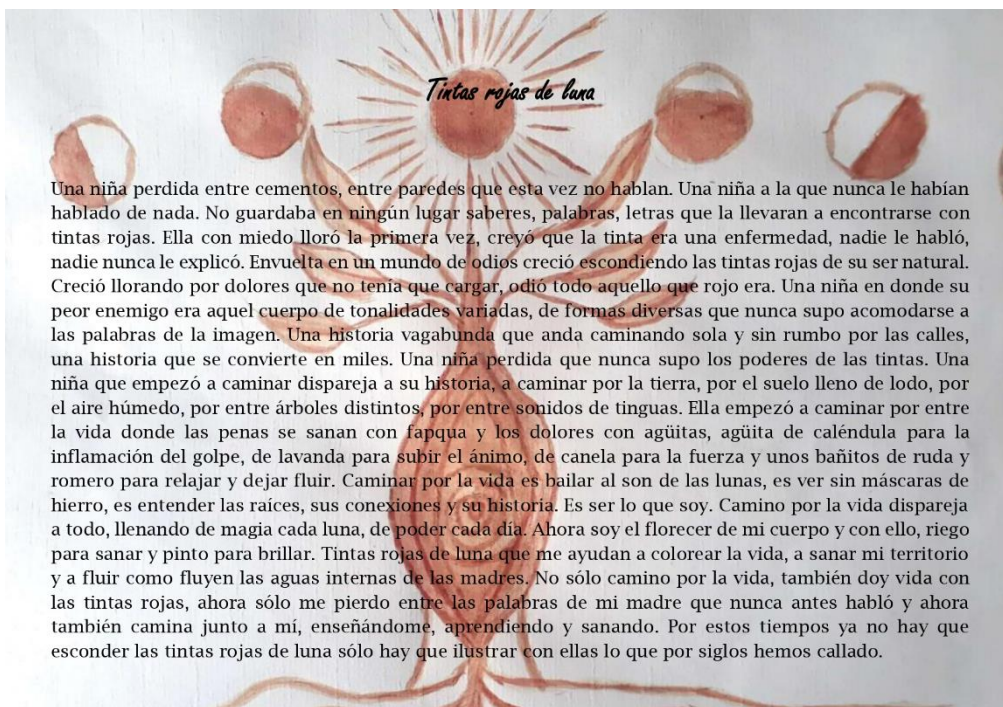


Figura 27 Evaluación previa fases del ciclo menstrual. Archivo personal, 2018

Reconciliando Con Nuestro Ciclo, Recital De Luna

Por medio de la escritura, se propone un ejercicio de recopilación de escritos en relación a reconciliar la relación con el Ciclo Menstrual, en el cual se participa con escritos propios o recopilaciones de otros autores y se comparten en uno de los encuentros virtuales, del año 2020 el cual es llamado “Recital de Luna”, durante este espacio se realiza el compartir de estas lecturas que se escriben bajo diversas formas literarias; cuentos, poesía, poemas, narrativas, etc. Y se crea una recopilación de estos escritos el cual se anexa a la presente investigación como “Anexo 1 Recital de Luna, una reconciliación con nuestros ciclos”.

A continuación, se presenta uno de los escritos plasmado sobre una pintura menstrual, realizado durante el encuentro del año 2020 por una de las participantes:



Fotografía 15 Escrito "Tintas rojas de Luna" sobre pintura menstrual. Escrito por participante 2020. Archivo personal

Biblioteca Virtual "Para Florecer En La Juntanza"

Consiste en una apuesta por recopilar literatura digital que permita el acceso libre a familias, maestros, activistas, etc. Que les permita explorar desde las distintas perspectivas temas de interés respecto al Ciclo Menstrual, pero también sobre otros temas que vinculen el cuidado del cuerpo/territorio. Allí se recopilan por parte de la autora libros, cuentos, investigaciones, cartillas, guías, material audiovisual, música e incluso un directorio de organizaciones y procesos de educación y activismo menstrual, los cuales fueron clasificados y organizados para ser lanzada al público en uno de los encuentros virtuales en el año 2020.

Dentro de los temas actualmente se pueden encontrar: aborto, anatomía y sexualidad, ciclo menstrual, mujeres, brujas, feminismo, embarazo, parto y puerperio, ginecología natural, plenopausia, sexo, género y orientación sexual y calendarios.

Link de acceso: <https://drive.google.com/drive/u/3/folders/1vngay4ITz-nC3vFQPSdXAFPdGIIRFgXK>

Cuidado Del Cuerpo/Territorio: Del Cuerpo A Las Raíces

¿Qué aspectos consideras importantes para tu salud menstrual?



Figura 28 Esquema ¿Qué aspectos consideras importantes para tu salud menstrual? 2020, Datos obtenidos de Encuesta relación con el Ciclo Menstrual, Esquema elaborado por la autora

Salud Menstrual. Se define desde la práctica pedagógica y didáctica como que “implica aspectos relacionados con la alimentación, actividad física, sexualidad, anticoncepción, estado emocional, descanso, productos menstruales, acceso a educación y atención en salud, entre otros” (Medina, 2020, Diario de campo).

Dentro de este ejercicio se define de manera colectiva un “Botiquín menstrual” que contiene todos los aspectos y productos que se considera son ideales para tener una experiencia menstrual positiva, el cual se presenta a continuación:

Huerta De Mujer, Tu Boticaria En Casa: ¿Cómo Iniciar Una Huerta Medicina?

Teniendo en cuenta la importancia de mantener plantas aromáticas cercanas que acompañen diferentes momentos del ciclo menstrual, se realiza la invitación a una integrante de la colectiva



Figura 29 Ilustración botiquín menstrual. 2020. Creación colectiva, ilustrado por el autor

Huertopía, una organización comunitaria de mujeres que realiza procesos de educación popular en el territorio del Alto Fucha, en la localidad de San Cristóbal Sur, Bogotá.

Una de las maestras, egresada de la licenciatura en biología de la Universidad Pedagógica Nacional, acepta la invitación a orientar un espacio sobre cómo iniciar una huerta medicina en casa, dentro de este encuentro virtual en el año 2020, la maestra narra que “Fucha, es una palabra muisca que significa mujer y

que es por eso que las mujeres del Alto Fucha se denominan “las Fuchas”, guardianas del río” (Medina, 2020, Diario de campo).

Durante el taller se comparte la experiencia agroecológica que se adelanta en ese territorio, invitando a las personas a tomar nota de cómo iniciar su huerta en casa, resolviendo dudas y motivando a cuidar el cuerpo/territorio a través del uso de la medicina natural y la siembra.

Ginecología Natural Y Autogestiva

Vaporizaciones. Las vaporizaciones “reducen significativamente el dolor y la inflamación, puede ayudar a la regulación del ciclo, ayuda a combatir infecciones vaginales y regula el pH de la vulva, desintoxica el útero y acelera el tiempo de recuperación después de un parto o aborto.

Cómo se preparan: “por ½ litro de agua se agrega una taza de plantas se pone a fuego por 20 minutos y se recibe el vapor de manera vaginal apoyado por una sábana, esta limpieza se puede hacer en compañía de otras mujeres”

Plantas aliadas

Lavanda. Antiséptica natural, con propiedades antiinflamatorias, ayuda a la circulación sanguínea, es ideal para tratar los desequilibrios del ciclo.

Romero. Ayuda a combatir síntomas de infecciones vaginales como la comezón e irritación.

Orégano. Es antiséptico, antiespasmódico, por lo que reduce los dolores asociados al síndrome premenstrual.

Manzanilla. Ayuda como antiinflamatoria, expulsa gases contenidos en el útero.

Albahaca. Tiene propiedades antiespasmódicas, antibacterianas, antioxidantes y es estimulante hormonal.

Ruda. Se emplea como activador en caso se amenorrea (ausencia de menstruación), estabiliza el ciclo menstrual y ayuda a la disminución de cólicos.

Ajo. Este último es antifúngico por lo que ayuda a combatir infecciones causadas por hongos, se emplea de manera diferente a la vaporización, se usa como óvulo, al introducirse dientes de ajo en el canal vaginal por siete noches seguidas o crema al macerarse y mezclarse con yogurt griego natural y aplicar con jeringa en el canal vaginal por el mismo tiempo. (López, 2020, p.4)

Medicina con la esponja marina. Durante el proceso en el año 2020 se realiza un taller llevado a cabo por Mariana Gallego, angeóloga, maestra reiki y estudiante de medicina tradicional del pacífico colombiano, quien trabaja la medicina con la esponja marina, en este taller mariana enseña a las participantes cómo elaborar tres tipos de espermicidas naturales, como usar la esponja para la anticoncepción, cómo elaborar medicina usando la esponja para el tratamiento de candida y vaginosis y como elaborar un anticonceptivo de emergencia.

¿Qué es la esponja marina?

Es una alternativa menstrual y aliada para la ginecología natural y autogestiva, la cual consiste en una especie de tampón natural y es recolectada de ecosistemas marinos de manera sustentable, se introduce en el canal vaginal y es reutilizable, ya que dependiendo del uso y cuidado puede durar de tres a seis meses, luego de este tiempo se biodegrada (Medina, 2020, Diario de campo).

Taller Ecotoallas. Dentro de la apuesta por el autocuidado y cuidado del territorio, se propone dentro de la práctica la realización de ecotoallas como producto de gestión menstrual alternativo a las toallas descartables y/o tampones absorbentes, tanto en el año 2018 como en el 2020, se dan los pasos para crear una ecotoalla.

Tertulias de productos de gestión menstrual alternativos

Se evidencia una constante inquietud sobre otras alternativas de gestión menstrual y teniendo en cuenta que la experiencia de todas las personas menstruantes es única, debido a variados factores como anatómicos, fisiológicos, culturales, etc. Se propone la realización de tertulias virtuales en el año 2020 con convocatoria abierta para socializar dudas, experiencias, tips de cuidado, pros y contras del uso de estos productos, todos narrados desde las experiencias de las propias personas que han hecho uso de estos productos.

Al finalizar las tertulias la autora reúne aspectos importantes de las experiencias como las preguntas más frecuentes, los tips de uso, cuidado, beneficios, modo de uso, uso de la sangre menstrual recolectada, qué hacer con los productos cuando pierden su vida útil, entre otros, las cuales estructuran una Guía introductoria y de acompañamiento del uso de productos menstruales alternativos, la cual se anexa a esta investigación como “Anexo No. 2”.

Productos de gestión menstrual



Figura 30 Ilustración productos de gestión menstrual, 2018, datos obtenidos de formulario de inscripción, Google forms

Por otro lado, como se observa en la Imagen “¿Qué usas durante la menstruación?”, la mayoría de las participantes cambió el uso de toallas higiénicas o tampones por la copa menstrual que permite generar un acercamiento al sangrado menstrual, lo cual brinda la oportunidad de iniciar una nueva relación con el ciclo y despertar curiosidad en ellas.

Llegando A Otros Territorios Desconocidos En Medio De La Pandemia

Todo este transitar por el cuerpo/territorio lleva a expandir el horizonte y acercarse a otras realidades, es así como en medio de la pandemia, en el año 2020 se llega al territorio de Ciudad Bolívar, en el barrio República de Canadá, un barrio denominado “ilegal” donde dejan de existir las direcciones, las carreteras, los parques, los colegios, las casas de ladrillo y la comunidad llega a asentarse desde sus posibilidades, muchos desplazados por la violencia, llegan de distintas ciudades del país, construyen sus casas con los materiales que tienen a la mano; tejas, lonas, barro, piedras, entre otros y así se conforma este territorio entre mujeres, niños, adultos mayores víctimas de la violencia económica y el desplazamiento forzado.

Al acercarse a esta comunidad en medio de la crisis económica provocada por la pandemia, surge la inquietud de “Si no hay pa’ comer, mucho menos para toallas”, es así como en este transitar y con la

voluntad de no ser indiferente ante esta realidad, surge la iniciativa de realizar un proceso educativo en desafiando las dificultades que implican el movilizarse en medio de la pandemia, la falta de acceso al transporte público para acceder al barrio, la dificultad con la conexión a internet, las distancias, entre muchas otras.

El primer contacto en el barrio es una lideresa que con su gran voluntad y conocimiento de la comunidad decide unirse a esta iniciativa, la cual es una apuesta por realizar un acompañamiento a las personas menstruantes de este territorio para poder gestionar productos menstruales y aunar esfuerzos para que tengan una experiencia positiva. Es así como acompañada por otros maestros en formación y otros estudiantes y profesionales, que deciden unirse a esta iniciativa visitamos este territorio, acercándonos a la comunidad para conocer ese contexto que partió de un supuesto.

Efectivamente la situación económica agudizada por la pandemia revelaba situaciones de falta de acceso a productos menstruales, imposibilidad de continuar con los procesos formativos para los niños y adolescentes por falta de equipos y acceso a internet, inseguridad alimentaria, entre otros. Es así como en este primer acercamiento se aplica una encuesta, la cual también abre un diálogo entre la comunidad que abre sus puertas y nosotras, se permite conocer algunas de las experiencias menstruales de las personas entrevistadas, las dificultades para poder mantener una experiencia positiva, dar a conocer otras alternativas de productos de gestión menstrual y brindar la posibilidad de acceder a alguno de estos productos con el acompañamiento debido.

De las siguientes opciones ¿Qué usas o has usado en los días de menstruación?

112 respuestas

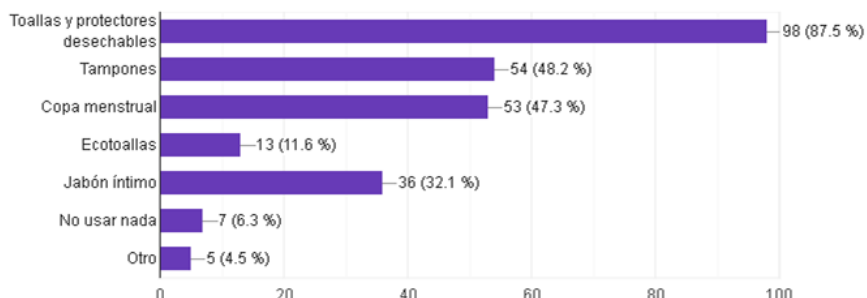


Figura 31 Esquema productos de gestión menstrual, 2020, datos obtenidos de la encuesta relación con el Ciclo Menstrual, Google forms

La campaña denominada “Por una menstruación digna” inicia por indagar el acceso al agua potable por parte de las personas

menstruantes que desean acceder a un producto menstrual alternativo, con esto es posible garantizar que esta persona podrá mantener una experiencia segura, siempre y cuando tenga en cuenta las recomendaciones de uso y cuidado de los productos. Se logran reunir donaciones de personas que realizan un aporte voluntario para conseguir kits de productos menstruales, los cuales constan de:

Kit 1: Copa menstrual en silicona hipoalergénica, recipiente para esterilizarla y protector ecológico de tela

Kit 2: Par de toallas ecológicas de tela reutilizables

En total se hace entrega de 97 kits en los que la persona decide que kit llevar, se le da una asesoría en cuanto a la talla, uso y cuidados de los elementos entregados. Las personas encuestadas están en un rango de edad entre los diez a los cincuenta años, en cuanto a grado de escolaridad el 58% alcanza hasta secundaria, el 30% primaria, 8% técnico o tecnológico y el 3% universitario; el 31% refiere ser madre cabera de familia; el 17% víctima del conflicto armado y el 10% afrodescendiente; el 51% son madres; el 75% refiere usar para su menstruación toallas desechables, el 13% protectores diarios, el 10% tampones



Fotografía 16 Campaña por una menstruación digna, 2020, Moyano, A

y el 2% otros implementos y el 45% refiere que se le dificulta acceder a esos productos en la actual crisis, entre los motivos refieren 86% económicos, el 18% por la disponibilidad y el 7% por otros motivos.

Así mismo el 30% refiere ser alérgica a las toallas desechables, un 2% refiere tener ovario poliquístico y cáncer y el 11% otras

enfermedades relacionadas con su ciclo. En cuanto al ausentismo escolar o laborar a causa de la menstruación el 36% refiere que alguna vez faltó a la escuela o al trabajo. Por otro lado, refieren haber aprendido sobre su menstruación con la familia un 73%, en la escuela un 34%, con una amiga el 6%, por internet un 3% y otros medios un 8%.

(Medina, 2020, Datos obtenidos de Encuesta digital conociéndonos campaña por una menstruación digna).



Fotografía 17 Campaña por una menstruación digna, 2020, Moyano, A

Finalmente se diseña una encuesta para conocer la experiencia con los

productos entregados, la cual se espera aplicar próximamente: <https://forms.gle/Poac5djGk4XNyZj7>

Nace una colectiva: En mi Ciclo. Es sobre este caminar que nace una hija, un nuevo proyecto, una colectiva de maestras y maestros en formación que compartimos gustos y pasiones, con el nombre de “En



Figura 32 Ilustración Logo colectivo En mi Ciclo, 2020, Archivo personal

mi Ciclo” haciendo referencia a situarnos desde la educación menstrual, pero también con el propósito de romper las barreras de movilidad a través del uso de la bicicleta como medio de transporte sostenible para poder acceder a nuevos territorios.

Desde el año 2020 y con pequeñas semillas de sueños se siembra este propósito de llevar escenarios de educación menstrual a distintos territorios y que cuando se nos permita podamos acceder por medio de nuestras bicicletas.

Siguiendo con esta siembra, se recibe la invitación a hacer parte de las narrativas que entrelazan la trama del libro “Ciudades y territorios ecofeministas” escrito y lanzado en el año 2020 por Moreno, Barón y Fernández, con apoyo de la Universidad de Los Andes.

El cuál nace de un diálogo interdisciplinar entre distintos saberes y experiencias trazados por el activismo en los territorios, enriquecido por los análisis de pensadoras y autoras ecofeministas cruzando con las historias de vida de diecinueve mujeres urbanas y rurales, que han sido fuente de inspiración y transformación. (Moreno, Barón y Fernández, 2020, p. 9)

Este libro se escribe además con el propósito de “explorar la relación entre el despojo y degradación ambiental y la subordinación de las mujeres al ahondar en cómo las violencias y opresiones se manifiestan en las relaciones humanas que violentan las mujeres y deterioran la naturaleza” (Moreno, Barón y Fernández, 2020, P10).

Link de descarga del libro: <http://library.fes.de/pdf-files/bueros/kolumbien/17049.pdf>

Evento Conversa Free. Desde el colectivo “El Callejón del Hip Hop” se realiza una invitación al evento llamado “Conversa Free” en el año 2020, el cual es una apuesta en medio de la virtualidad que

enmarca la pandemia para dialogar con los procesos barriales, la transformación del territorio, el hip hop y el papel de la mujer en la sociedad.

Esta invitación se realiza con el propósito de abrir un espacio de diálogo sobre la relación que tiene la forma en que se le llama a algunas partes de la anatomía sexual de los cuerpos con útero y vulva y la historia heteropatriarcal, cómo al hacer este recorrido histórico se propicia una descolonización del cuerpo y una reivindicación a las mujeres que escribieron la historia de la ginecología con su sangre.

En este encuentro llevado a cabo el 28 de octubre de 2020 por la plataforma meet, se cuenta con la participación de 25 personas, las cuales manifiestan su desconocimiento de los acontecimientos que marcan la historia de la ginecología y de ciertas prácticas que se pueden realizar para el autocuidado del cuerpo, para finalizar con un agradecimiento generalizado por el espacio.

DC Radio. Posteriormente la emisora DC Radio Bogotá del Instituto Distrital de la Participación y Acción Comunal IDPAC, realiza la invitación a contar sobre la campaña “Por una Menstruación Digna” adelantada en Ciudad Bolívar, en el espacio del programa radial “Historias de Solidaridad” en el cual se difunden iniciativas comunitarias en distintos territorios de la ciudad.

Para lo cual se comparte un audio de 90 segundos contando en que consiste la campaña, el cual fue puesto al aire en dicho programa radial el día 19 de junio de 2020.

La Juntanza. No para finalizar sino para, al contrario, dar continuidad a estos procesos y seguir sembrando se realiza una socialización de los trabajos, colectivas y emprendimientos en relación al sembrar una nueva mirada de los ciclos y el cuidado del cuerpo/territorio, al cual acuden:

Yerberitas (Baúl Arte-Sanal). Es un emprendimiento que surge en una de las participantes de la práctica pedagógica en el 2018, que reivindica el cuidado del cuerpo/territorio a través de la oferta de

productos artesanales ecológicos como jabones y velas aromáticas, desde el año 2020 en la ciudad de Bogotá.

IG: @yerberitas - Facebook: <https://m.facebook.com/Yerberitas-113158276899814/>

En Luna Das, Pedagogía Menstrual. Proyecto de pedagogía menstrual que ofrece talleres de elaboración de toallas menstruales ecológicas, conversatorios sobre menarquia, rituales de siembra, bitácoras lunares, círculos de mujeres, entre otros. Desde el año 2020 en la ciudad de Bogotá. Facebook: <https://www.facebook.com/En-Luna-Das-100956191675213/>

Armonía Menstrual Orgánica y Restaurativa A.M.O.R. Proyecto de educación menstrual con enfoque feminista de aprendizaje de los derechos sexuales y reproductivos, profundizando en la narrativa que gira en torno a la menstruación, desde la ciudad de Santa Marta, Colombia, el cual se funda en el año 2020.

IG: @educacionmenstrual.co - <https://instagram.com/educacionmenstrual.co?igshid=139bri98tzc41>

El Humedal Y Nuestra Siembra: Evaluando El Proceso.

El territorio como las raíces de nuestro cuerpo, retoma gran importancia en la práctica pedagógica y didáctica al ser escenario de aprendizaje como aula viva, pero además por compartir las distintas amenazas de violencia que se manifiestan en la destrucción de su hábitat, las cuales también se encarnan en los cuerpos físicos, además de ser semejanza de lucha y resistencia, pero también de compartarnos medicina.

Desde una mirada más amplia el territorio comprende el Abya Yala que según la lengua del pueblo Kuna, “está compuesta de Abe que significa sangre y Yala que significa territorio, la sangre corriendo por nuestro territorio, la vida corriendo por nuestro cuerpo” (Medina, 2020, narrativa compartida en encuentro por

una participante, diario de campo). Haciendo semejanza a la sagrada sangre menstrual y cuerpos de agua en los territorios.

Dentro de los encuentros virtuales, los cuales se dan en medio de la pandemia por Covid-19 en el año 2020, cuando el pico de contagio y la ocupación de Unidades de Cuidado Intensivos se reduce, se propone un encuentro presencial en el humedal La Conejera, escenario educativo que abrió las puertas a la práctica pedagógica y didáctica en el año 2018. Con el propósito de reconectar con el ecosistema, conocer su estado, conocernos entre los participantes del proceso y evaluar la práctica.

Durante este encuentro acude un grupo de no más de diez personas, las cuales es el máximo permitido en el ecosistema, todas de distintas localidades de Bogotá, ansiosas por conocer el ecosistema, se realiza un recorrido de interpretación guiado por la maestra en formación, narrando la historia de lucha y resistencia del ecosistema, de la cuál la comunidad es protagonista, así como admirando la riqueza biocultural del paisaje, finalmente en medio del compartir se lee el cuento “el aquelarre de las princesas” y se orienta una discusión alrededor del tema de la violencia sexual asociada al desconocimiento del cuerpo y sus ciclos.

Para cerrar se evalúa el proceso por parte de los participantes, la cual consiste en escuchar sus percepciones, sentimientos y miradas, a continuación, se relacionan algunas de estas percepciones:

“Eres una gran mujer Dani. Gracias a tus enseñanzas aprendí a ver mi feminidad de una forma diferente, a respetar y valorar mi útero que emana a mi cuerpo toda la energía que necesito. Gracias por dedicar un pedacito de tu vida a este y gran trabajo”. (Medina, 2020, palabras de una participante, diario de campo).

“Mi querida Dani, por mi parte es un gran honor conocer y aprender de mujeres tan poderosas e inteligentes, muchísimas gracias y estoy muy emocionada del encuentro presencial como un espacio para entretejer los lazos de fraternidad”. (Medina, 2020, palabras de una participante, diario de campo).

“He aprendido a emplear conceptos que tan importantes son referencia al momento de hablar de nuestro cuerpo y proceso de menstruación” (Medina, 2020, palabras de una participante, diario de campo).

“He aprendido a relacionar mi cuerpo con la parte espiritual no científica para simbolizar su aspecto vital sagrado. A modo personal algún juego o actividad que haga un recuento de lo aprendido para reforzar saberes sería bellísimo” (Medina, 2020, palabras de una participante, diario de campo).

“Que hermosos espacios me encantaría participar en todo” (Medina, 2020, palabras de una participante, diario de campo).

Finalmente, para dar respuesta al objetivo de construir una cartilla de acompañamiento al ciclo menstrual a partir de las reflexiones sobre educación menstrual y el cuidado del cuerpo/territorio suscitadas en la investigación se realiza un taller de creación de bitácora lunar:

Taller creación de la bitácora lunar

La bitácora lunar es una herramienta que te permite conectar con el ciclo menstrual, conocerlo y reconocer lo que ocurre a nivel físico, mental, emocional y espiritual, su estudio puede permitir un acercamiento a conocer cada fase de tu ciclo menstrual, tener herramientas para iniciarse en un método anticonceptivo natural como el método sintotérmico, conocer signos y síntomas de salud menstrual, sexual y emocional y aprender a concentrar las energías creativas para dar a luz a ideas, sueños, proyectos e incluso la vida misma.

Cada mes el cuerpo femenino sufre una serie de cambios -muchos de los cuales ocurren sin que ella tome realmente conciencia de lo que sucede- que pueden incluir variaciones en el equilibrio hormonal, la temperatura vaginal, la composición y cantidad de la orina, el peso, la concentración de vitaminas, la retención de líquidos, los latidos del corazón, el tamaño y la turgencia de los pechos, la consistencia del flujo vaginal, los niveles de concentración mental, la visión y el oído.

Por ello es importante que cada mujer tome conciencia de cómo reacciona su cuerpo ante su propio ciclo. (Gray, 1999, p. 79).

Consiste en una especie de calendario circular con espacios para llevar un estudio diario de los días del ciclo menstrual respecto a la fecha y las fases lunares, los signos y síntomas vividos durante esos días como por ejemplo la observación de los flujos y fluidos vaginales, las energías sexuales, las emociones, una revisión general del cuerpo en cuanto a cambios físicos experimentados (dolor, sensibilidad, acné, mareos, estreñimientos, gases, somnolencia, etc.), eventos relevantes, actividad física o ganas de socializar, los cuales en su mayoría afectan de manera positiva o negativa el transcurso del Ciclo Menstrual, esta herramienta una vez completado un ciclo, permite hacer un acercamiento a cada fase del ciclo por medio



*Fotografía 18 Taller creación de bitácora lunar, 2018.
Archivo personal*

de una revisión y asociación en cuanto a lo anotado.

En este taller se socializa cada aspecto de la bitácora, cómo se puede hacer de manera manual, cómo diligenciarla y finalmente es un medio para acercar a las personas menstruantes a despertar su curiosidad por conocer su Ciclo Menstrual asociado al autocuidado “el diagrama lunar puede transformarse en algo más que una serie de

observaciones: es una fuente de expresión del ciclo menstrual que incluso podría considerarse como una obra de arte vivo” (Gray, 1999, p. 126).

Como resultado de lo anterior, se crea un modelo de bitácora el cual recoge gran parte de lo reflexionado en la práctica y se puede revisar en el Anexo No. 3 “Cartilla de acompañamiento al ciclo menstrual”.

MOMENTO 4. Florecer Y Cosechar: Conclusiones Y Recomendaciones Para Seguir Sembrando

Así, luego de experimentar este proceso de siembra, llega el momento del florecimiento sobre el cuerpo menstrual y compartirlo con otros, se está listo para cosechar, a partir de las afirmaciones conceptuales y respuestas a las preguntas que se siembran bajo el compartir de saberes y experiencias, que demuestra el compromiso de asumir diálogos sobre el ciclo menstrual con la comunidad, la familia, las amigas y amigos, la pareja, entre otros, con el objetivo de educarse mutuamente, para alejarse de un proceso enmarcado en el miedo y el tabú y acercarse a una educación basada en el respeto y reconocimiento de la diversidad, la interculturalidad, el amor y la consciencia. Para esta fase del proceso de sistematización de la experiencia, destacamos los siguientes hallazgos en relación al cuerpo-territorio desde los relatos en medio de la recuperación del proceso vivido y la reflexión de fondo:

DIMENSIÓN CUERPO-TERRITORIO	HALLAZGOS EN LA EXPERIENCIA
DESDE LAS RELACIONES BIOPOLÍTICAS	<p>*La defensa del cuerpo-territorio: De la explotación extractivista sobre la tierra y defensa de los humedales y de la sexualidad como dispositivo de control, el conocimiento del cuerpo como prevención del abuso sexual, métodos ecológicos en la educación menstrual, el cuidado como custodias y guardianas de la vida y entender el cuerpo como un primer lugar de resistencia.</p> <p>* La expansión urbana como forma de colonización de los espacios de vida y el discurso de higienización, tabúes y estigmatización de la menstruación.</p> <p>*Violencias y relaciones de poder sobre los cuerpos, implica violencia y relaciones de poder sobre los lugares que habitamos y viceversa.</p> <p>*Relación del ciclo menstrual y el ciclo lunar</p>
	La monSTRUACIÓN, percepciones y experiencias negativas que reproducen los patrones patriarcales

DESDE LOS ASPECTOS SUBJETIVOS	<p>Eufemismos para nombrar la menstruación y el sistema sexual femenino</p> <p>Desconocimiento sobre nuestro cuerpo y sus ciclos</p> <p>Reconocimiento de la naturaleza cíclica de las transformaciones del cuerpo</p> <p>Reconocimiento o invisibilización de las Violencias basadas en género y la violencia menstrual</p>
DESDE LAS EXPERIENCIAS SOCIALES	<p>Desarrollo de la Ginecología realizada sobre cuerpos de mujeres pobres y cargas patriarcales</p> <p>La misoginia e imposición de la concepción heteronormada sobre los cuerpos menstruantes y los discursos de higienización, aversión.</p> <p>Imposición de la misión maternal y la centralidad de la capacidad reproductiva en la educación menstrual</p> <p>Las narrativas culturales que legitiman o deslegitiman una relación armónica con los ciclos femeninos.</p> <p>Prácticas de autocuidado, autogestión, el rescate de los saberes ancestrales encaminados a nacer nuevos seres en armonía con sus cuerpos/territorios.</p> <p>El ciclo Menstrual como un signo vital adicional</p> <p>Propuestas alternativas de educación menstrual hacia prácticas de cuidado, armonía y dignificación femenina</p>

Tabla 5 Dimensiones cuerpo-territorio identificadas en la experiencia. Elaboración de la autora.

En efecto, en relación al propósito de reconstruir un proceso de educación menstrual, desde una perspectiva del cuidado del cuerpo/territorio, se logra recuperar las subjetividades, las emociones, las experiencias, el cuerpo y las espiritualidades como lugares de construcción o siembra de conocimiento y

de transformación de los discursos negativos asociados al ciclo menstrual, a partir de la sistematización de experiencias de la práctica pedagógica y didáctica en el Centro de Educación Popular Chipacuy y proceso complementario.

Las reflexiones asociadas al reconocer la relación de los sujetos con la experiencia menstrual individual y colectiva, que requiere ser transformada, parten desde un proceso educativo emancipador y estructurado sobre una apuesta por una educación popular y feminista que permite concluir que:

Las distintas técnicas de recolección de información y recursos didácticos que acompañaron esta investigación permitieron evidenciar que la enseñanza del ciclo menstrual no sólo está dejando vacíos conceptuales, sino también perpetua un discurso homogenizador de las prácticas asociadas a la higiene y refuerza una mirada asociada al tabú desde las diversas experiencias menstruales compartidas en la práctica pedagógica, que señalan como responsables a las instituciones como la familia, la escuela y los centros de salud, lo cual aportó a esta investigación un punto de partida para reconstruir un proceso transformador de dichos discursos.

Esta investigación demuestra que es absolutamente necesario la deconstrucción de las narrativas históricas misóginas y hegemónicas que han legitimado los discursos biológicos y médicos bajo los cuales se desconocen distintos tipos de violencia que se perpetúan sobre el cuerpo de niñas, mujeres y otros cuerpos menstruantes, que a su vez se asocian a formas modernas de desapropiación del territorio, para lo cual, esta práctica educativa se desarrolló sobre una perspectiva del cuidado y un enfoque territorial y feminista que permitiera sembrar otros relatos y experiencias transformadoras, un ejemplo de ello es el nombrar los órganos sexuales de forma adecuada, lo cual permite una apropiación sana del cuerpo, la construcción de una autoestima y la prevención de la violencia sexual en edades tempranas.

En cuanto al redescubrir en la enseñanza de la biología las reflexiones que parten del cuerpo como territorio asociados a la educación menstrual se concluye que:

Reflexionar el ciclo menstrual desde una apuesta pedagógica en el CEP Chipacuy y desde un proceso virtual, representó una forma de educar libre de estigmas y tabúes sobre como relacionarse con la experiencia menstrual propia y de las demás personas menstruantes e incluso no menstruantes, al hacer esta reflexión se entendió que es un tema que se debe abordar antes de la menarquia o primer sangrado, lo cual garantiza un derecho a la salud y dignidad menstrual desde edades tempranas.

Desde los escenarios educativos se hace urgente una reflexión sobre la violencia de género, sin el imperativo de victimizar la mujer, sino desde una lectura crítica de los escenarios más próximos como la base de las relaciones de pareja, los roles sociales impuestos, el currículo oculto en los escenarios educativos y cómo el sistema económico, la cultura y la sociedad aprueban estos, rompiendo con la carga reproductiva asociada al ciclo menstrual y el ser mujer.

Un enfoque ecológico y territorial de la educación menstrual guarda gran importancia para comprender las prácticas culturales, las comprensiones sociales respecto a la menstruación y cómo se generan privilegios o exclusiones a las personas menstruantes, es así como en esta investigación se logra trascender de los aspectos biológicos o insumos para gestión menstrual a desentrañar las narrativas que favorecen la enfermedad, el malestar y tabú asociado al ciclo menstrual.

Respecto a la construcción de una cartilla de acompañamiento al ciclo menstrual a partir de las reflexiones sobre la educación menstrual y el cuidado del cuerpo/territorio suscitadas en la investigación:

El diseño colectivo de esta cartilla permitió el encuentro de saberes y la materialización de una estrategia de aprendizaje del ciclo menstrual, ya que a través de esta herramienta más personas menstruantes pueden apropiarse de este conocimiento llevando un ejercicio de introspección y autorreconocimiento de los cambios producidos durante todo el ciclo, que a través del tiempo le brinda una herramienta para reconocer las fases de su ciclo en relación con las fases lunares y cualquier alteración o anomalía que le indique un estado de alerta sobre sus salud.

La cartilla de acompañamiento al ciclo menstrual representa un instrumento personal que crea el puente de diálogo entre el pensamiento, las emociones y el cuerpo aportando al autocuidado del primer territorio habitado; el cuerpo.

Por otro lado, esta investigación representa una apuesta emancipatoria que se alimenta del amor, la colectividad, la grandeza y el conocimiento proporcionado en la línea de investigación Enseñanza de la Biología y Diversidad Cultural, donde se forman maestros cuidadores de la vida, desde nuevas formas de hacer y trascender la educación, es así como a su vez esta investigación representa un aporte teórico a otras formas de comprender la vida, sus ciclos y el despertar de un conocimiento acorde a las necesidades sociales del territorio donde se desarrolló.

La contribución de la Universidad Pedagógica Nacional al tejido social de los distintos territorios a través de las prácticas pedagógicas son imprescindibles para formar maestros conscientes de la necesidad de proponer investigaciones que atiendan a las realidades y requerimientos propios de las comunidades que abren sus puertas a los procesos educativos, por lo tanto es de gran importancia continuar tendiendo puentes entre los maestros en formación y los procesos educativos populares, alternativos, formales y no formales que permitan formar maestros autónomos y con proyecciones sociales.

Ante un panorama de tránsito de los procesos educativos presenciales a la virtualidad debido a la situación de pandemia, es imperante mantener una apuesta pedagógica clara comprendida desde las distintas posibilidades, fluctuaciones y adaptaciones al cambio que son también una posibilidad para gestar nuevas formas de aprendizaje.

El deterioro de las relaciones humanas representado en situaciones de violencia hacia la mujer y los territorios, cada día sigue siendo un imperativo en nuestros barrios y ciudades, lo cual representa un panorama de individualidad y falta de amor que se agudiza con una mirada capitalista y extractivista de la economía imperante en nuestro país, realidad que pone de manifiesto un reto para los procesos

educativos que generen dinámicas que permitan fortalecer las relaciones afectivas, las cuales propician otras formas de comprensión de la vida y tejen puentes a transformar estas realidades.

El humedal como territorio biocultural y el CEP Chipacuy e incluso la virtualidad posibilitaron desarrollar contenidos alternativos a una educación tradicional, es así como la incidencia en estos territorios permitió abordar de manera crítica distintas situaciones de violencia que son una realidad dentro de las dinámicas sociales imperantes, las cuales se convierten en una posibilidad para la movilización del autocuidado del cuerpo y el territorio.

Finalmente, sistematizar esta experiencia permite realizar un viaje profundo en el ser, que atraviesa la comprensión de procesos históricos que enmarcan la mirada del cuerpo, la deconstrucción de narrativas negativas que han posicionado el cuerpo y sus ciclos en medio del tabú, el malestar y la vergüenza, el evocar los mandatos del higiene hacia un camino de autonomía y autocuidado y todo lo anterior en un viaje colectivo en el que cada participante redescubre y comparte nuevas subjetividades y sentidos de vida en armonía con su ciclicidad.

Proyecciones

Dentro del compromiso por continuar sembrando esta experiencia se relacionan las proyecciones de este trabajo a continuación:

- Fortalecer el tejido social y comunitario desde el colectivo “En mi Ciclo” que surge para llevar este proceso educativo a territorios y escenarios en los que se permita.
- Ampliar los aportes en términos educativos y didácticos otros procesos que atañan las distintas dimensiones de los cuerpos con útero, como la gestación, el parto, la lactancia, la crianza y la menopausia que permita develar los mitos o creencias alrededor de estos y se aborden desde una apuesta reivindicativa y humanizadora.
- Continuar la siembra de este proceso en la localidad de Ciudad Bolívar, donde se ha abierto las puertas para reflexionar los cuerpos y las formas de habitar el territorio.

REFERENCIAS

- Alcaldía Mayor de Bogotá (2014). Educación para la ciudadanía y convivencia: Mi cuerpo, mi primer territorio. Bogotá: Secretaría de Educación Distrital.
- Alvarado, L. & García, M. (2008). Características más relevantes del paradigma socio-crítico: su aplicación en investigaciones de educación ambiental y enseñanza de las ciencias realizadas en el Doctorado de Educación del Instituto Pedagógico de Caracas. *Sapiens Revista Universitaria de Investigación*, 9, 2, 187-201.
- Arana, I., & Rapacci, M. (2013). La educación popular feminista una perspectiva que se consolida. *Entretejidos de la educación popular en Colombia*. Bogotá: Ediciones desde abajo.
- Barrera, O. (2011). El cuerpo en Marx, Bourdieu y Foucault. *Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*, 11, 121-137.
- Barrero, M. & Márquez, A. (2015). Evaluación de la calidad del agua en el Humedal la Conejera, localidad 11 de Suba. Bogotá: Universidad Distrital Francisco José de Caldas.
- Bernal, D. (2012). ¿qué sería de nuestros humedales sin las «mujeres del agua»? Bogotá: Fundación Humedales Bogotá. Consultado en: <https://humedalesbogota.com/2012/03/08/las-mujeres-del-agua/>
- Bonilla, (2013). Más allá del dilema de los métodos. Norma Editorial. Universidad de los Andes.
- Bourdieu, P. (1977). Esquema de una teoría de la práctica. Cambridge: Universidad de Cambridge.
- Bourdieu, P. (1999). *Meditaciones pascalianas*, Barcelona: Anagrama.
- Bourdieu, P. (1990). *La dominación masculina*. Traductor: Joaquín Jordá. Barcelona: Editorial Anagrama.

Briden, L. (2020). *Cómo mejorar tu ciclo menstrual*. Chile: Ginecosofía.

Butler, J. (1993). *Bodies That Matter: On the Discursive Limits of —Sex.*|| New York: Routledge.

Cárdenas, A. (2019). *Entretejiendo la vida en Casa Taller las Moyas de Niños y Jóvenes* [tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN.

Castaño, N. (2013). *Biopolítica y enseñanza de la biología en Colombia*. II Coloquio Latinoamericano “Colonialidad/Decolonialidad del Poder/Saber/Ser: Educación, Pedagogía y Cultura”. Llevado a cabo en Costa Rica.

Castaño, N. (2014). *Enseñanza de la biología y diversidad cultural*. Bogotá: Revista Tecné, Episteme y Didaxis: TED. 407-412.

Castaño, N. (2015). *Polisemia de las concepciones acerca de la vida desde una mirada occidental*. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.

Castaño, N. (2017). *La enseñanza de la Biología en un país biodiverso, pluriétnico y multicultural. Aproximaciones epistemológicas*. En: Revista Bio- Grafía No. 7, p. 560- 586.

Centro de Educación Popular Chipacuy (2020). *Habitando palabras*. Bogotá: Editorial Pie de Monte.

Centro de Educación Popular Chipacuy (2020). *Carnaval por la vida y el territorio*. Bogotá: Centro de Educación Popular Chipacuy. Consultado en: <https://cepchipacuy.wordpress.com/2019/09/03/carnaval-por-la-vida-y-el-territorio/>

Chinche, K. (s. f.) *Anarcha gland*. [página web] Consultado en: <https://anarchagland.hotglue.me/?glandulas>

Cifuentes, R. (2010). *Mediaciones en la implementación de políticas sociales sectoriales. Lecciones aprendidas desde la sistematización de cuatro experiencias*. *Tendencias y Retos*, 15, 121-148.

Cifuentes, C. & Campo, S. (2016). Killaiipi Luna/mes – Cambio biológico femenino. [tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN.

Colectivo Miradas Críticas del Territorio desde el Feminismo (2017). Mapeando el cuerpo-territorio. Quito: Creative Commons.

Czytajlo, N. (2005). Dimensiones de género y territorialización en la vida cotidiana: entre lo local y lo global. Revista LIDER, 14 (10): 61-91. Consultado en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/revista?codigo=7915>.

Comunidad Mhuysqa de Sesquilé (2012). Plan de vida de la comunidad Mhuysqa de Sesquilé. Colombia: Comunidad Mhuysqa de Sesquilé.

Deleuze, G. (1987) Foucault, trad. José Vásquez Pérez, Buenos Aires: Paidós.

de Sousa, B. (2009). Más allá del pensamiento abismal: de las líneas globales a una ecología de saberes. La Paz, Bolivia: Muela del diablo editores.

de Sousa, B. (2009). Un discurso sobre las ciencias. En Una epistemología del sur: la reinención del conocimiento y la emancipación social (págs. 17- 59). México: Siglo XXI.

Diplomado Ambiental en Bici (2018). Con la abuelita muisca "Blanca Nieves" en la reserva "Van der Hammen". Bogotá: Renovación magisterial. Consultado en: <https://www.renovacionmagisterial.org/portada/con-la-abuelita-muisca-blanca-nieves-en-la-reserva-%E2%80%9Cvan-der-hammen%E2%80%9D>

Duque, P. (2020). Glándulas parauretrales y vestibulares. La Luna en nosotras [post de Instagram] consultado en: <https://www.instagram.com/p/CCvzRE-pOkc/?igshid=bdz8qm6vydd7>

- Escobar, A. (2003). Mundos y conocimientos de otro modo. El programa de investigación de modernidad/colonialidad latinoamericano. Bogotá: Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca. No. 1 pp 51-86.
- Escobar, A. (2016). Sentipensar con la tierra. Las Luchas Territoriales y la Dimensión Ontológica de las Epistemologías del Sur. Cali: Universidad del Valle. Vol. 11, No. 1 pp. 11 – 32
- Espacio de Educación Menstrual (2020). Violencia menstrual. [post de Instagram] Consultado el 27 de enero de 2020 en: <https://www.instagram.com/p/CFPNC4TsqLi/?igshid=13f7jqioz1wd>
- Foucault, M. (1998). Vigilar y Castigar. Nacimiento de la prisión. México: Editorial Siglo Veintiuno.
- Feijóo, B. (2016). Tapua: La menstruación como parte de los ciclos de violencia simbólica. Quito: Universidad San Francisco de Quito.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia UNICEF (2018). ¿Cómo vive la menstruación una niña o adolescente del pacífico colombiano? [infografía]. <https://www.unicef.org/colombia/informes/como-vive-la-menstruacion-una-nina-o-adolescente-del-pacifico-colombiano>.
- Fresquet, J. (2000). Historia de la medicina. Gabrielle Fallopio. España: Universidad de Valencia.
- Fundación Humedales Bogotá (s. f.). Humedal La Conejera. Consultado el 17 de octubre de 2020. <https://humedalesbogota.com/humedal-la-conejera/>
- Gavino, N. (2006). El canto como recurso pedagógico en una escuela EBI de Puno. (tesis de maestría). Cochabamba, Bolivia: Universidad Mayor de San Simón.

- Gómez, C. (2020). Red de Caracolas Educativas: Caracola Educativa Espiral una Experiencia de Educación Popular Feminista que camina el Valle del Entre Nubes. [tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN.
- González, P. (2016). Lineamientos curriculares con enfoque de género e interseccionalidad en procesos de educación con mujeres adultas en el marco de la educación popular feminista. [tesis de pregrado, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN.
- González, L. (2019). Aprendiendo a ser cuidadores de vida: las relaciones emergentes de la práctica pedagógica integral en la formación de maestros en biología del grupo de investigación Enseñanza de la Biología y Diversidad Cultural. [tesis de maestría, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN.
- Gray, M. (1999). Luna roja. Los dones del ciclo menstrual. Madrid: Gaia ediciones.
- Gray, M. (2020). Womb blessing. Consultado el 09 de enero de 2021. <https://wombblessing.com/training-and-workshops/online-workshops/dark-moon/>
- Hernández, M. (2019). Aprendemos a cuidar el cuerpo de la mujer para pervivir y permanecer en el espacio - tiempo desde el pensamiento Nasa del territorio Kweth Kí'na Las Mercedes. Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional.
- Jara, O. (2018). Educación popular y pedagogías críticas en América Latina y el Caribe. Buenos Aires: CLACSO.
- Jara, O. (2018). La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles. Bogotá: Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano – CINDE.
- Korol, C. (2016). Feminismos Populares, pedagogías y políticas. Colombia: La Fogata - América Libre.

- López, Y. (2019). El verdadero corazón. Manual de vaporizaciones vaginales. Argentina: Pluriversidades feministas.
- McDowell. 1999. Género, identidad y lugar: un estudio de las geografías feministas. Madrid, España: Ediciones Cátedra Grupo Anaya S.A.
- Menstruando con amor (2020) [post de instagram] consultado el 03 de mayo de 2021 en: <https://www.instagram.com/p/CFPNC4Tsqli/?igshid=m4htbn39sj1d>
- Moreno, M. & Rangel, L. (2020). Menstruación libre de impuestos. Colombia: Género & Justicia económica.
- Moreno, P., Barón, A. y Fernández, M. (2020). Ciudades y territorios ecofeministas. Bogotá: Friedrich Ebert Stiftung
- Northrup, C. (1999). Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer: una guía para la salud física y emocional. Barcelona: Ediciones Urbano.
- Ossa, A. (2015). Lo Pedagógico y el Maestro Investigador. Revista Virtual Universidad Católica del Norte, (44), 102-118. Recuperado de <http://revistavirtual.ucn.edu.co/inex.php/RevistaUCN/article/view/618/1153>
- Ortiz, A. (2015). Acción comunitaria en defensa del humedal "La Conejera". Bogotá: Contagio Radio. Consultado en: <https://www.contagioradio.com/accion-comunitaria-en-defensa-del-humedal-la-conejera/>
- Padrón, M. (2018). Violentómetro. México: Educagénero. Consultado en: <http://educagenero.org/violentometro>.

- Pedraza, Z. (2004). Debates sobre el sujeto. Perspectivas contemporáneas. Bogotá: DIUC; Siglo del Hombre Editores, 61-72pp.
- Piedrahita et al. (2018). Educación popular y pedagogías críticas en América Latina y el Caribe. Buenos Aires: CLACSO.
- Profamilia (2012). Fisiología normal del ciclo menstrual. Bogotá: Profamilia Colombia. Consultado el 20 de abril de 2018 en: <http://www.profamiliaeduca.com>.
- Ramírez, C. (2020). Princesas menstruantes. [episodio podcast]. Im perfecta podcast. Spotify. <https://open.spotify.com/episode/6Zf1NtG0es3YrOYsLgKu3?si=9n64QSnXTFOgri2UhdHRuw>.
- Ramírez, C. [Princesas Menstruantes] (2020). Diálogos menstruales. [Facebook live]. Visto el 26 de marzo de 2020 en: <https://www.facebook.com/princesasmenstruantes>.
- Ramírez, C. (2020). Pobreza menstrual. [post de Instagram]. Consultado el 26 de enero de 2021 en: <https://www.instagram.com/p/B4nNY7hAD9y/?igshid=1mxgtvmqhf5r1>
- Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. Educação. Brasil: Revista de Centro de Educação, 31(1), 11-22. Recuperado de www.redalyc.org/pdf/1171/117117257002.pdf
- Ribera, A. (2012) Un viaje al ciclo menstrual. Barcelona: Casa del libro.
- Rivera, J. (2020). Acercamiento al saber pedagógico popular educación popular, saber pedagógico y educación popular feminista. [tesis de especialización, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional UPN.
- Ruíz, F., Otero, J., Ramírez, D. & Trespalacios, O. (2008), Biodiversidad y conectividad ecológica en la localidad de Suba. Bogotá: Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt.

- Solá, D.; Ricci, P.; Pardo, J. & Guiloff, E. (2006). *Histerectomía: una mirada desde el suelo pélvico*. Chile: Clínica los Condes. Revisado el 26 de mayo de 2018 en: <https://scielo.conicyt.cl>.
- Stein, E. Kim, S. (2009). *Flow: The cultural study of menstruation*. New York: St. Martin's Griffin.
- Tarzibachi E. (2017). *Cosa de mujeres. Menstruación, género y poder*. Argentina: Sudamericana Editorial.
- Tague, A. (2020). ¿por qué es importante investigar sobre la menstruación? [episodio podcast]. UNradio. <http://unradio.unal.edu.co/nc/detalle/cat/menstrualidad/article/por-que-es-importante-investigar-sobre-la-menstruacion.html>
- Taylor, S. J. & Bogdan, R. (1984). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Buenos Aires: Ediciones Paidós.
- Torres, A. (2010). *Travesías pedagógicas en educación popular feminista*. Bogotá: Red de Educación Popular entre Mujeres de Latinoamérica y El Caribe.
- Torres, A. (1993). La educación popular: evolución reciente y desafíos. *Pedagogía Y Saberes*, (4), 13.26. <https://doi.org/10.17227/01212494.4pys13.26>
- Unicef (2019). *Higiene menstrual en las niñas de las escuelas del área rural en el pacífico colombiano: Chocó – Bagadó, Cauca - Santander de Quilichao, Nariño – Ipiales*. Colombia: UNICEF.
- Universidad Nacional de Colombia (2020). *Educación menstrual en Colombia*. [episodio podcast]. UNradio. <http://unradio.unal.edu.co/nc/detalle/cat/menstrualidad/article/educacion-menstrual-en-colombia.html>
- Urzainki, M. (2014). *Del goce lacaniano a la escritura femenina: La histerización de la palabra en Hélène Cixous*. *Revista científica de la universidad de Barcelona*. Vol. 20 pp. 175-190.

Varela, N. (2008). *Feminismo para principiantes*. Barcelona: Ediciones B, S. A.

Wendee, N. (2014). Un interrogante para la salud de las mujeres. Sustancias químicas en los productos de higiene femenina y en los lubricantes personales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública. Vol. 56, núm. 5, pp. 562-569.

Wilches-Chaux, G. (2006). *Brújula, bastón y lámpara para trasegar los caminos de la educación ambiental*. Colombia: Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial.

Yori, A. (2020). Educación menstrual en Colombia. [episodio podcast]. Im perfecta podcast. Spotify. <http://unradio.unal.edu.co/nc/detalle/cat/menstrualidad/article/educacion-menstrual-en-colombia.html>.

Zambrano, E. (2020) *El método sintotérmico y el quinto signo vital*. México: Congreso de salud menstrual

¿Qué significa menstruar para ti?

Mentimeter



Esquema SEQ Esquema * ARABIC 15 Qué significa menstruar. 2020. Datos obtenidos de encuesta relación con el Ciclo Menstrual, esquema elaborado por la autora

Anexo No. 3 Recital de Luna

Una reconciliación con nuestros ciclos

Mi niña interior

Mi niña salvaje

Mi niña, hoy te quiero hablar desde lo más profundo de mi corazón y mis recuerdos que tengo sobre ti. Fuiste muy feliz y poco a poco fuiste descubriendo lo que significaba “ser mujer”.

Siempre te dijeron cómo comportarte, como caminar, como saludar, como debía ser una niña y que cosas no debía hacer...

Pero nunca nos hablaron de las fases que teníamos que pasar, que somos como la luna, cambiantes en cada fase y salvajes en luna llena.

Cuando tuviste tu primera luna, te espantaste y no supimos qué hacer, tus padres no te hablaron de su llegada y comenzaste como loca a buscar información. Te llegaba de todos lados, de las amigas diciendo que era “lo peor que a una mujer le podía pasar” y de los medios de comunicación bombardeándonos con cosas que nos hicieron daño a nuestro cuerpo.

Te pido perdón por tantos años de lastimarte, de no escuchar lo que nuestro nos decía, de abandonarte y torturarte.

Tuvieron que pasar muchos años para comenzar a buscar en el interior, a buscar esa libertad de poder decidir,

a ser creativa y amorosa con nuestro cuerpo,

a sanar y perdonarnos por todo el daño que le hicimos.

Hoy camino con libertad, sabiendo que nuestro cuerpo es un territorio sagrado y poderoso.

Rescatemos los conocimientos de nuestras ancestras,
honremos su nombre y su sabiduría,
sentemos en círculo y hablemos de todo ese dolor
que cargamos.

Hagamos infusiones y hechizos de amor en nuestra cuerpo
y hablemos con esa niña interior que sufrió por muchos años.

Reencontremos nuestra esencia,
caminemos en equilibrio y armonía con nuestro ser,
hablemos con las plantas y dancemos con otras
hermanas para seguir creciendo.

Hoy habla esa niña salvaje,
recuperando su cuerpo de tanta imposición,
abrazando mis procesos y mis ciclos
desde mi espiritualidad,
hoy decido sanar y amarme.

Lila Ixhi

Mi sangre

Mi sangre no está en cuarentena
La liberé del encierro de las copas y las toallas
La liberé de la vergüenza
Y en agradecimiento manchó de rojo mi habitación
El suelo de mi casa
Mi falda favorita y mis sueños

La dejé recorrer cada centímetro de mis piernas
Con ternura tocó la tierra
Vos estás viva - susurró
¡Qué rebelde que es!
Ahora está haciendo un nido

Y germinó un girasol

Ella ama así

Manchando de rojo cada segundo

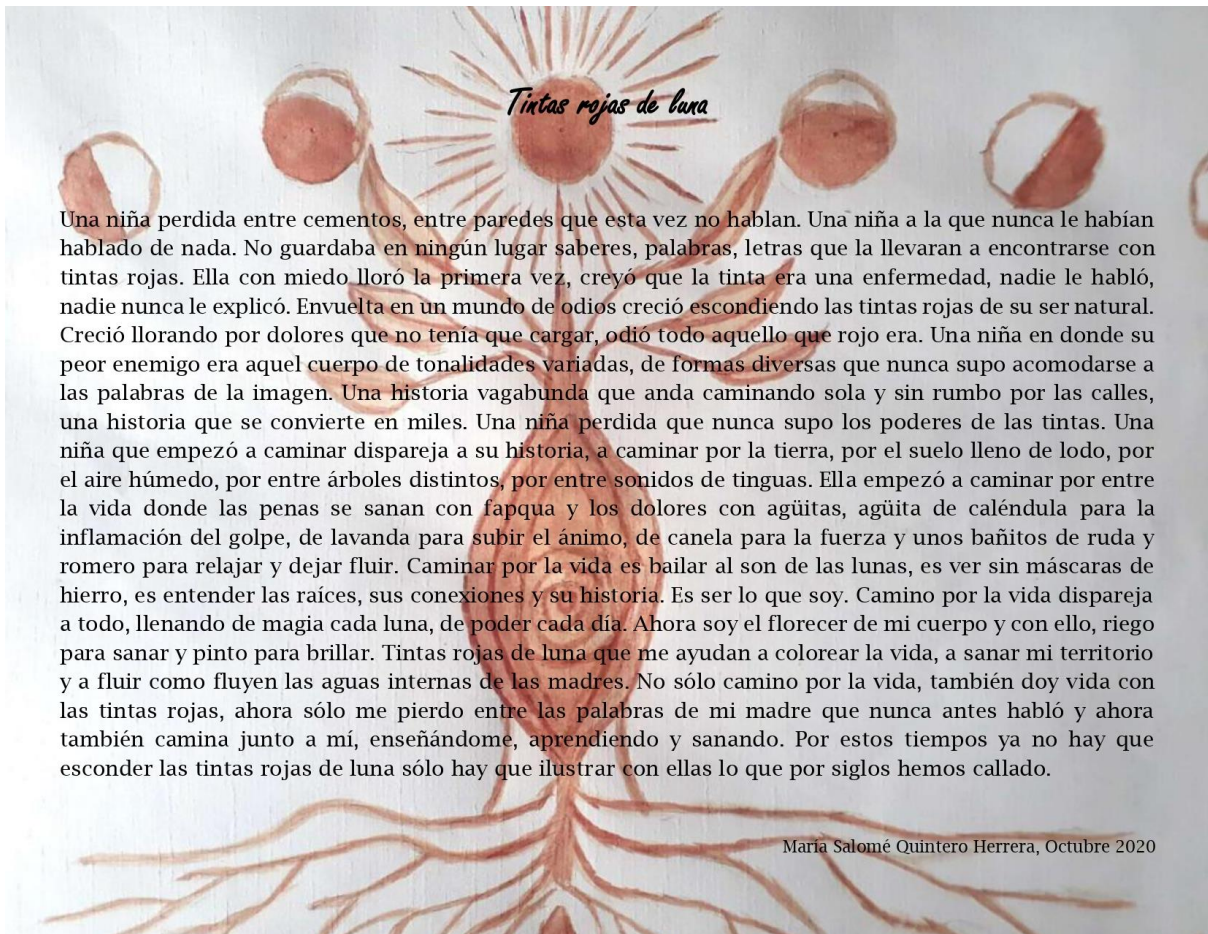
Y yo la amo así

Toda roja y palpitante...

Porque con ella fluye la vida en medio de la pandemia

Y el canto de los pájaros rebeldes ~ AA (mujer semilla)

Tintas rojas de luna



Maria Salomé Quintero Herrera

EL FLUIR DE TU SANGRE

GUÍA INTRODUCTORIA Y DE ACOMPAÑAMIENTO EN_MI_CICLO





Fotografía tomada de: <https://lamaravillosacopita.com/>

¿QUÉ ES LA COPA LUNAR O MENSTRUAL?

Es una alternativa ideal para los días de menstruación, consiste en un recipiente de silicona hipoalergénica flexible que se adapta a tu pared vaginal y recoge de manera natural tu sangre, reutilizable ya que la puedes quitar y poner tantas veces como quieras dentro de 10 años de vida útil.



Fotografía de participante práctica pedagógica 2020

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE?



Segura: desde que aprendes a ponerla no tendrás derrames o serán no significativos y puedes llevarla hasta por 8 horas.



Saludable: por su material no produce alergias, ya depende del cuidado que le des y tampoco produce olores.



Ecológica: dejas de contribuir a las toneladas de desechos que se producen de toallas y tampones.



Económica: en tres meses recuperas la inversión ya que la puedes usar por 10 años.



Saludable: sin sustancias tóxicas, además te permite conocer tu sangre o flujo y entrar en equilibrio con él.



Cómoda: casi ni la sientes, puedes hacer cualquier actividad física incluso nadar, montar en bici o dormir con ella.

3	AL DÍA	1
18	AL MES	1
216	AL AÑO	1

EL RESTO DE TU VIDA

+2,160 FÉRTIL? **4** ? (depende que tanto la cuides)

? (depende cuantos años te queden, haz la cuenta)

ANEER TAMPICO  ANEER TAMPICO

USARÍAS ROPA INTERIOR PLÁSTICA?



Hechas de
90% PLÁSTICO

Contiene blanqueadores,
tintes y son rociados
con pesticidas

Acetona, que es un
componente clave en el
remover de esmalte
de uñas

Rayón sintético, que es
un producto a base de
PETROLEO

Imagen tomada de: Pinterest

LA VERDAD SOBRE LOS TAMPONES



**DIOXINAS ALTAMENTE
TÓXICAS**

Estamos expuestas a dioxinas
del innecesario blanqueamiento
con cloro



PESTICIDAS

El algodón no orgánico es el cultivo
más sucio del mundo, usando el
10% de los pesticidas del planeta



FRAGANCIAS

A menudo sin revelar, los ingredientes
en los productos perfumados pueden
contener cancerígenos, irritantes
y alergénicos



Imagen tomada de: Pinterest

Midiendo la altura de tu cérvix



Imagen tomada de: <http://thegreenvagina.com/>

¿CÓMO PUEDO MEDIR MI CERVIX PARA CONOCER MI TALLA?

El cuello uterino o cérvix hace parte de tu anatomía genital, siendo la conexión entre tu vagina y tu útero, algunos están ubicados de manera baja, media o alta en tu cuerpo. Para medirlo sigue los siguientes pasos:

1. Inserta un dedo (limpio) en la vagina. Continúa moviéndolo hasta que la punta de tu dedo toque la cérvix. Podrás distinguirlo del resto de la vagina porque es un tejido más firme, como si tocaras la punta de una nariz.
2. Si solo has metido una falange, tienes la cérvix muy bajo. Dos falanges, tienes un cérvix medio. Si puedes colocar todo el dedo en la vagina antes de tocarlo, entonces tienes un cérvix alto.

Sin embargo ten en cuenta que tu cérvix se mueve durante todo el ciclo hormonal, durante la ovulación, la cérvix está a menudo más alto en el canal vaginal y tiende a ser más suave. Cerca y durante la menstruación, la cérvix de muchas mujeres se mueve más bajo en la vagina y se vuelve más firme. Por eso trata de comprobar la altura de tu cérvix en las diferentes etapas a lo largo del mes y durante tu período.



Imagen tomada de: <https://lamaravillosacopita.com/>

¿CÓMO CONOCER MI TALLA?

La copa maneja 3 tallas:

XS: mujeres que no han iniciado vida sexual, cérvix bajo.

S: menor de 30 años, sin parto vaginal, flujo normal o poco, cérvix medio.

L: mayor de 30 años, parto vaginal, flujo abundante, cérvix alto.

*Sin embargo depende de cuánto conocemos nuestro cuerpo, si te sientes estrecha prueba con una talla menor a la que te corresponde.

¿QUÉ DEBO SABER ANTES DE USARLA?

1. No debes durar más de 8 horas con ella puesta.
2. No debes usarla si sospechas de alguna infección o has tenido una cirugía reciente o parto, recupérate primero.

¿QUÉ CUIDADOS REQUIERE?

Asea tus manos: son el medio entre la copa y tu vagina, lávalas muy bien antes de su manipulación y si tienes uñas largas límpialas muy bien.

Almacenamiento ideal: en porta copa o recipiente de vidrio secos y limpios, sin taparse herméticamente, la silicona requiere respirar, puedes ponerla dentro de un cajón de ropa limpio.

Esteriliza tu copa: deposita agua hirviendo en su recipiente de almacenamiento durante 5-10 minutos antes del primer uso y antes de guardarla. Durante el sangrado puedes esterilizarla en cada cambio si lo deseas. Una vez al mes déjala un día en agua + vinagre.

ESPECIFICACIONES DE LA COPA

Copa en silicona hipalergénica

Fabricante: Shenzhen Jiashun Silicone.

Estudio Universidad Nacional No. MZ.LAFIP-004-19

Certificado FDA

Tallas SX, S y L.

Distintos colores dependiendo de la disponibilidad.

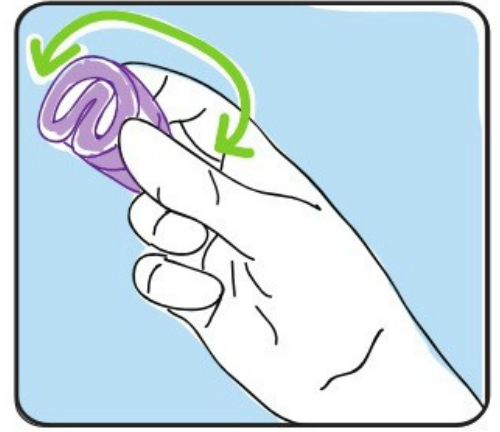
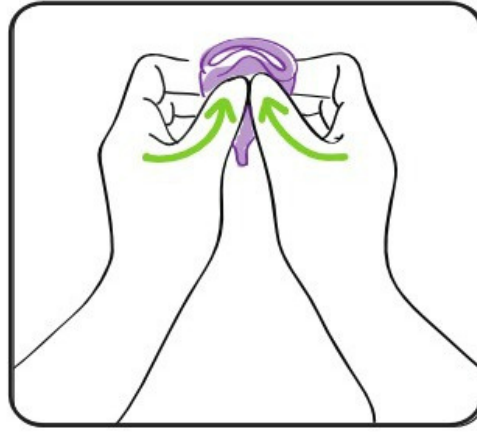


Imagen tomada de: Pinterest

¿COMÓ ME LA PONGO?

1. La primera vez hazlo con tiempo y calma, te recomiendo durante la ducha o humedecerla e incluso te puedes estimular antes de ponerla.
2. Lava muy bien tus manos.
3. Dóblala sacando todo el aire, puedes buscar vídeos de apoyo en YouTube sobre como doblarla.
4. Eleva una pierna para estar más cómoda, con una mano abres los labios vaginales y con la otra la introduces suavemente.

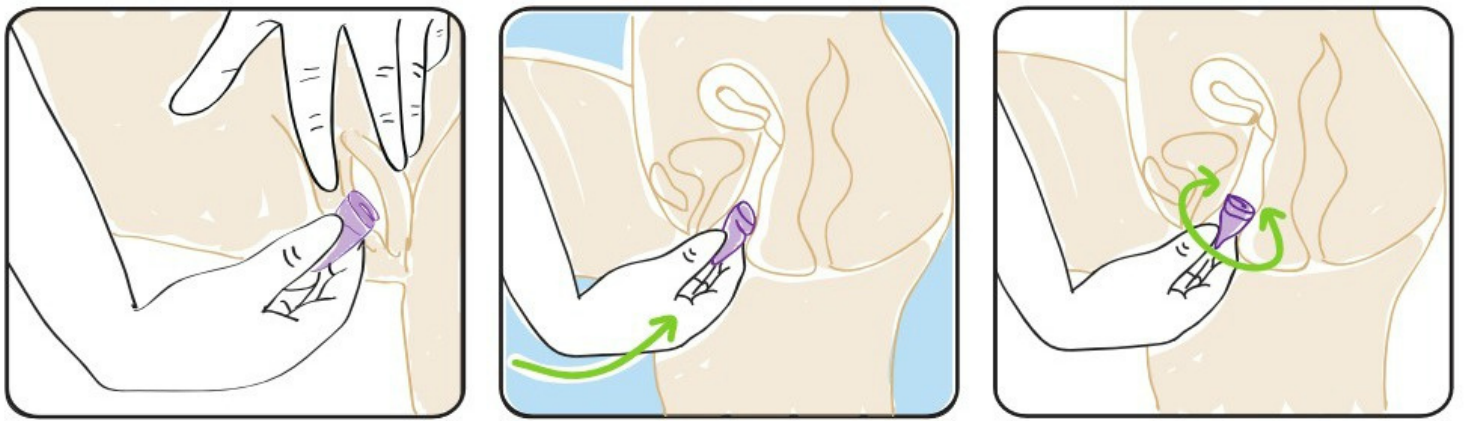


Imagen tomada de: Pinterest

5. Trata de ubicarla un tanto inclinada hacia tu cola y girarla sobre sí, la punta debe quedar entre tus labios vaginales.

6. Puedes presentar pequeñas fugas, si consideras que son abundantes es porque está mal puesta y si es recurrente debes probar con otra talla. Sin embargo ten en cuenta que no tienes porque sentir dolor alguno.

7. Luego de ponerla limpia los excesos de sangre con papel higiénico húmedo o durante la ducha.

Ten en cuenta que se recomienda permanecer con ella puesta hasta 8 horas, sin embargo irás conociendo la abundancia de tu sangrado, la copa tiene unos medidores laterales con los que te puedes guiar, si consideras que tu flujo es abundante, pasadas las 4 horas retírala y revisa su estado.



Imagen tomada de: Pinterest

¿COMO LA RETIRO?

1. Lava muy bien tus manos.
2. Puja un poco para hacer presión y la copa baje.
3. Con tus dedos ubica la punta y presiona por encima de ella para romper el efecto de vacío.
4. Hala suavemente.

¿CUÁNTO SANGRA UNA MUJER DURANTE LA MENSTRUACIÓN?



Fotografía tomada de: <https://lamaravillosacopita.com>

*Equivalente a 5 días que dura un sangrado en promedio.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿COMO LA VACÍO EN BAÑO PÚBLICO?

Es cuestión de andar preparada, si sabes que estarás mucho tiempo fuera de casa debes cargar:

1. Jabón líquido
2. Una botella con agua limpia
3. Papel higiénico o toallitas húmedas

Pasos:

1. Lava muy bien tus manos.
2. Retira la copa y vacía la sangre.
3. Con el agua juega la copa con cuidado que no se te vaya a caer.
4. Si no tienes agua a la mano usa las toallas húmedas o el papel higiénico.
5. Inserta de nuevo.

¿QUÉ HAGO SI NO LA PUEDO SACAR?

Recuerda que tu cervix puede estar bajo, medio o alto, por lo cual, entre más alto se ubique, la copa tendrá la posibilidad de introducirse más profundo, es esta la razón por la cual hay algunas mujeres que tienen dificultad para retirar la copa, para lo cual sigue estos pasos si es tu caso:

1. Relájate ya que al tensionarte, tensionas tus músculos y el útero es un órgano muscular.
2. Lava muy bien tus manos.
3. Puja un poco, esta presión actúa sobre la copa haciendo que baje.
4. Con un par de dedos ubica la punta de la copa.
5. Haz presión por encima de la punta de la copa para romper con el efecto de vacío.
6. Hala de la punta suavemente hasta que la copa salga.

¿QUÉ HAGO SI SE MANCHA?

La sangre puede tender a manchar, no te preocupes intenta quitar las manchas de tu copa con los siguientes tips:

- Frótala con bicarbonato en la zona manchada.
- Ponla a recibir el sol directo y luego con un trapo limpio y húmedo frota la zona manchada.
- Déjala un día en agua + agua oxigenada.

¿QUÉ HAG CON ELLA CUANDO YA NO LA USE MÁS?

Sigue sembrando, la puedes usar para germinar semillas y así siguen sembrando la vida.



¿COMO HAGO PARA ORINAR?

Cuando preguntamos esto es porque tenemos mucho desconocimiento sobre nuestro cuerpo! Llevamos habitando nuestro cuerpo por muchos años y poco lo conocemos, esta es una invitación a acercarnos a su magia!

El meato urinario (por donde mixionamos u orinamos) es un orificio separado de nuestra entrada vaginal, por lo tanto puedes orinar tranquilamente si tienes la copa puesta.

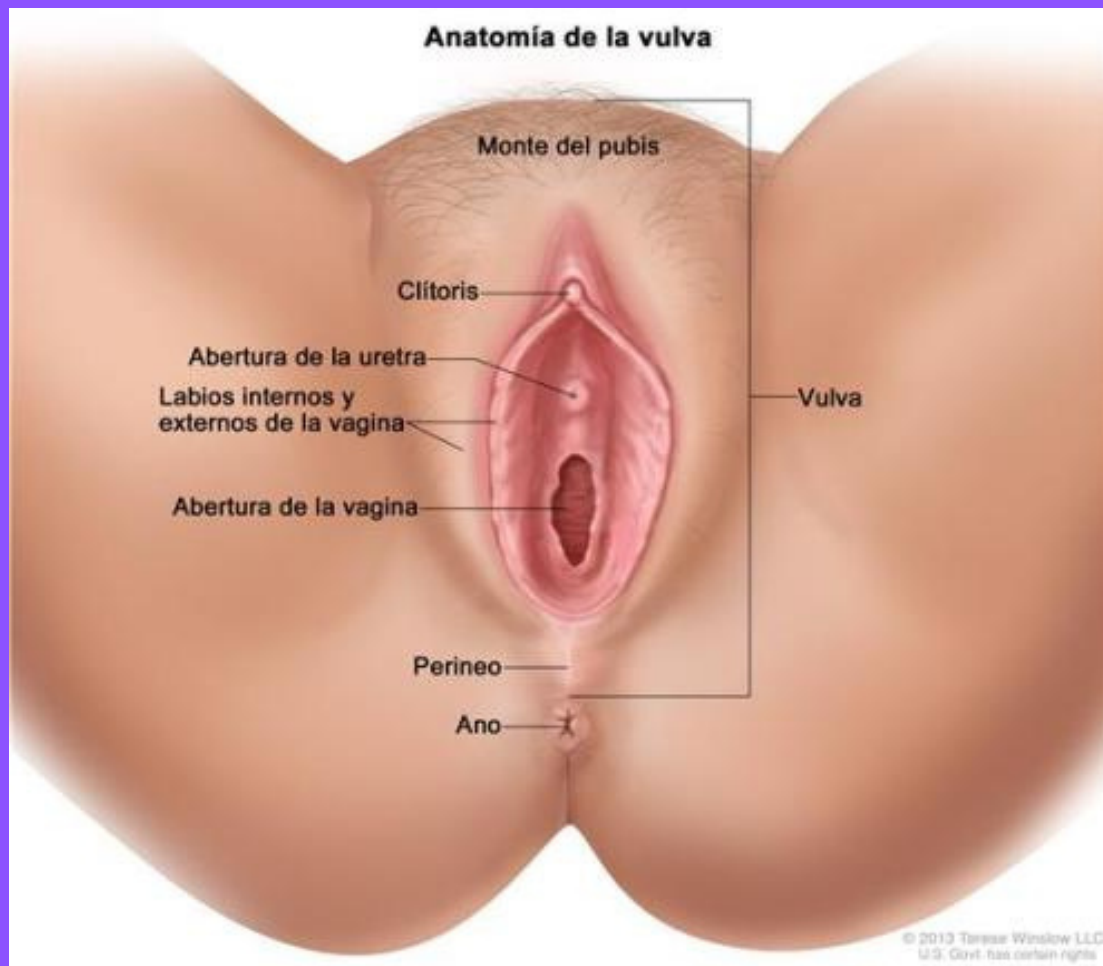


Imagen tomada de: <https://www.clinicasabortos.mx/vulva>



Fotografía de participante práctica pedagógica 2020

¿SI TENGO FUGAS?

Si son abundantes es posible que estés en la talla equivocada, debes probar una talla diferente, si son ocasionales es posible que la estés poniendo mal, debes explorar hasta aprender a ponerla bien, puedes complementar su uso con protectores ecológicos que no te hacen daño.



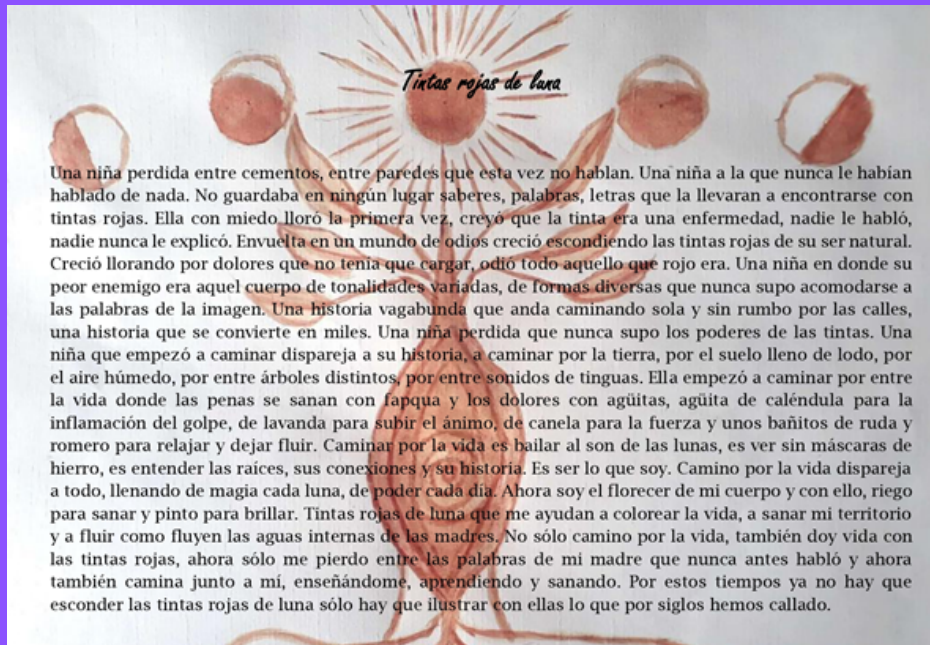
Imagen tomada de: <https://templofemenino.com/>

SIEMBRA DE LUNA

Es un rito que te permite una mejor conexión con tu sangre sagrada y con la vida, la copa te permite empezar a conocer tu sangre menstrual, su color, su olor, consistencia, algo que no permiten las toallas descartables o tampones, además permite que dispongas de ella de una mejor manera.

Ofrendarla a la tierra te permite conectar con tu sangre de vida de una manera más profunda, la sangre contiene células madre y hierro que pueden ayudar a nutrir una planta o la tierra, puedes disponerla en un recipiente y completar con agua, ponerle un lindo pensamiento y ofrendarla. Es más, es un ritual que se puede hacer en pareja, familia e incluso con otras mujeres.

La tierra necesita sangre de vida.



Una niña perdida entre cementos, entre paredes que esta vez no hablan. Una niña a la que nunca le habían hablado de nada. No guardaba en ningún lugar saberes, palabras, letras que la llevaran a encontrarse con tintas rojas. Ella con miedo lloró la primera vez, creyó que la tinta era una enfermedad, nadie le habló, nadie nunca le explicó. Envuelta en un mundo de odios creció escondiendo las tintas rojas de su ser natural. Creció llorando por dolores que no tenía que cargar, odió todo aquello que rojo era. Una niña en donde su peor enemigo era aquel cuerpo de tonalidades variadas, de formas diversas que nunca supo acomodarse a las palabras de la imagen. Una historia vagabunda que anda caminando sola y sin rumbo por las calles, una historia que se convierte en miles. Una niña perdida que nunca supo los poderes de las tintas. Una niña que empezó a caminar dispareja a su historia, a caminar por la tierra, por el suelo lleno de lodo, por el aire húmedo, por entre árboles distintos, por entre sonidos de tinguas. Ella empezó a caminar por entre la vida donde las penas se sanan con fapqua y los dolores con agüitas, agüita de caléndula para la inflamación del golpe, de lavanda para subir el ánimo, de canela para la fuerza y unos baños de ruda y romero para relajar y dejar fluir. Caminar por la vida es bailar al son de las lunas, es ver sin máscaras de hierro, es entender las raíces, sus conexiones y su historia. Es ser lo que soy. Camino por la vida dispareja a todo, llenando de magia cada luna, de poder cada día. Ahora soy el florecer de mi cuerpo y con ello, riego para sanar y pinto para brillar. Tintas rojas de luna que me ayudan a colorear la vida, a sanar mi territorio y a fluir como fluyen las aguas internas de las madres. No sólo camino por la vida, también doy vida con las tintas rojas, ahora sólo me pierdo entre las palabras de mi madre que nunca antes habló y ahora también camina junto a mí, enseñándome, aprendiendo y sanando. Por estos tiempos ya no hay que esconder las tintas rojas de luna sólo hay que ilustrar con ellas lo que por siglos hemos callado.

Fotografía de participante práctica pedagógica 2020

MASCARILLA Y ARTE

Nuestra maravillosa sangre menstrual tiene células madre, junto con nutrientes increíblemente ricos como zinc, cobre y magnesio, todo lo cual se usa en productos de belleza y tratamientos para el acné en el mercado, por lo tanto te invitamos a probar una mascarilla facial mezclando tu sangre menstrual con sábila y café, tendrás una piel más suave y tersa mientras te reconcilias con tu ciclicidad.

Por otro lado, es bien sabido que existe entre el arte y la sangre un íntimo vínculo que proviene de tiempos ancestrales; las primeras pinturas rupestres –surgidas de la necesidad humana de generar y compartir conocimiento– fueron desarrolladas específicamente a partir del pigmento natural más espontáneo y agradecido de producir: la sangre menstrual. Con ella, nuestros ancestros representaron la vegetación autóctona de sus alrededores, los animales con los que convivían, rituales que desarrollaban, situaciones que les preocupaban, etc. Así mismo también te invitamos a mantener este vínculo vivo y dejar volar tu energía creativa.

ESPONJA MARINA

¿Qué es?

Es una alternativa que consiste en una especie de tampón natural, cómoda, suave y es recolectada de manera sustentable, se introduce en el canal vaginal donde absorbe tu flujo menstrual, es reutilizable ya que dependiendo del uso y cuidado te puede durar 3-6 meses.



Fotografía esponja marina. Archivo personal

¿Cómo se pone?



Imagen tomada de:
<https://www.instagram.com/copaslunares/>

1. Siempre limpia muy bien tus manos antes de manipularla.
2. Puedes recortarla con tijeras al tamaño y forma que te sea más cómoda y si deseas puedes ponerle con ayuda de una aguja e hilo una tirita limpia para retirarla más fácil.
3. Para usarla sólo debes humedecerla con agua a temperatura ambiente, notarás que inmediatamente cambia poniéndose suave y flexible e incluso absorberá el agua.
4. Exprímela muy bien puedes ponerla entre las palmas de tus manos y hacer presión ¡tranquila no le pasará nada!
5. Puedes elevar una pierna, la comprimes y la introduces en tu canal vaginal, te aconsejamos introducirla completa ya que como es super absorbente puede tener contacto con tu orina.
6. Recuerda usarla hasta en un máximo de 8 horas.

¿Cómo la cuida?

1. Después de cada uso juágala con abundante agua exprimiéndola constantemente, no recomendamos el uso de jabón.
2. Al finalizar su uso déjala en un recipiente limpio de vidrio con agua y una cucharada de vinagre toda la noche.
3. Espera a que se seque con el aire y la guardas en la bolsita de tela en un lugar seco y limpio hasta tu próxima menstruación. Puedes colgar al sol con ayuda de una aguja e hilo.

¿Cuándo cambiarla y qué hago con ella cuando ya no la use más?

Pasados 6 meses de uso y si observas que empieza a desprender polvo. Es biodegradable cuando ya no la uses más la puedes ofrendar a la tierra.



Imagen tomada de: <https://www.instagram.com/copaslunares/>

ECOTOALLAS Y ECOPROTECTORES

¿Qué son?

Es una alternativa que consiste en toallas y protectores confeccionados con telas de algodón, absorbentes, antilfluidos o impermeables libres de sustancias tóxicas, recogen de manera natural tu sangre, reutilizables ya que dependiendo del uso y cuidado puede durar 3-4 años.

¿Cómo las cuida?

1. Antes del primer uso te recomendamos dejarla en agua con una cuchara de vinagre y secar al sol.
2. Luego de su uso no más de 8 horas, déjala en remojo en un recipiente con agua y déjala toda la noche para que la sangre suelte en el agua, con esta agua puedes regar tus plantitas ofrendándola a la tierra.
3. Al día siguiente puede lavar a mano con jabón neutro y exclusivo para tus prendas interiores.
4. Pon a secar al sol, verás que te ayuda a desmanchar.

Tamaños

Toalla mediana 21 cm de largo
Protector 16 cm de largo
Con alas y broches en acero inoxidable
Distintos diseños.



Fotografía tomada de:

<https://www.instagram.com/warmisamay>

SANGRADO LIBRE

¿Qué es?

Es una alternativa que consiste en no utilizar ningún producto menstrual para dejar fluir la sangre y requiere escuchar las señales del cuerpo (a), ya que la sangre menstrual se expulsa es a través de las contracciones que realiza el útero.

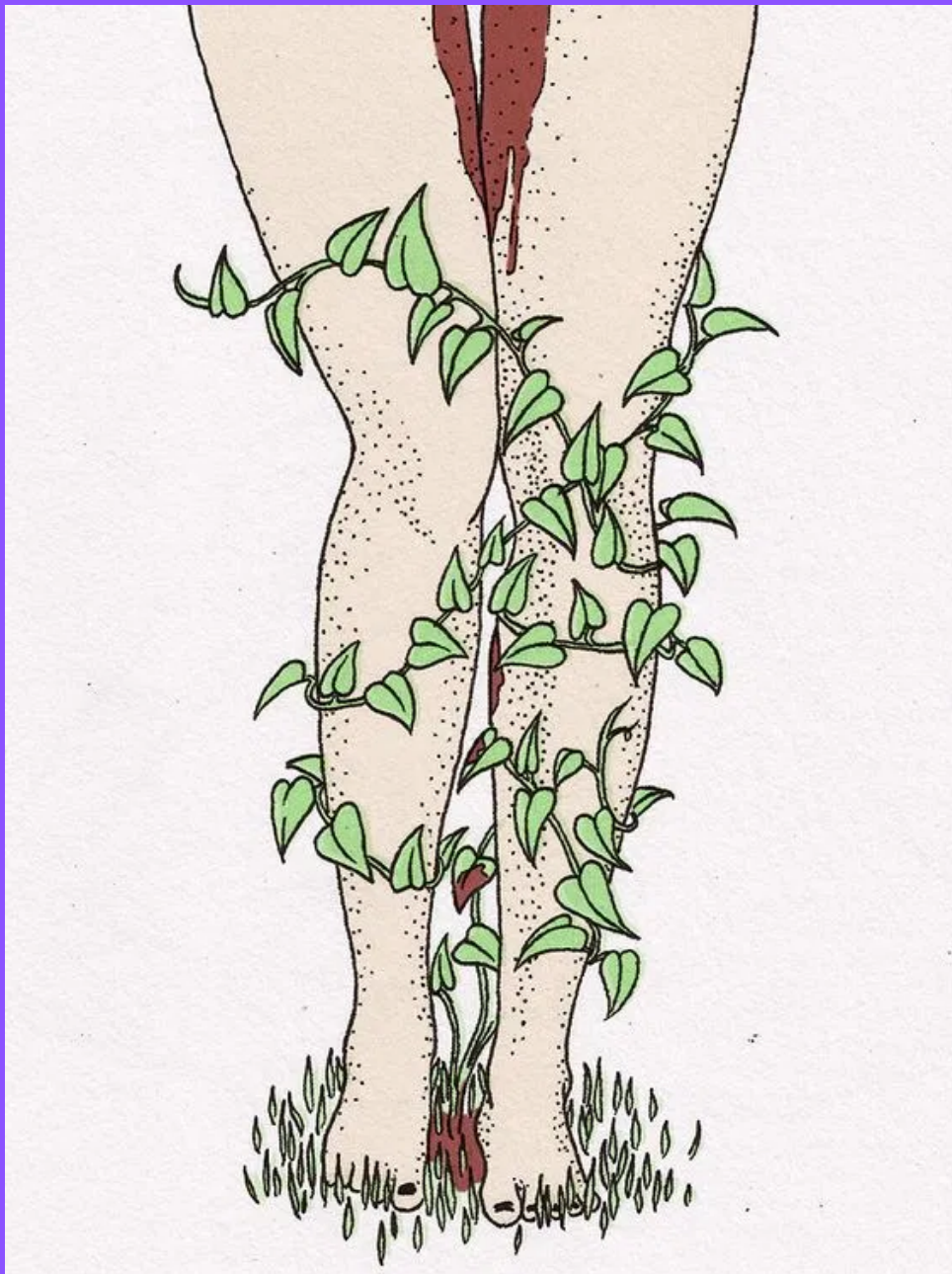


Imagen tomada de: Pinterest

BITÁCORA LUNAR

Es una herramienta que te permite conectar con tu ciclo, conocerlo y reconocer lo que te ocurre a nivel físico, mental, emocional y espiritual, su estudio te puede permitir conocer cada fase de tu ciclo menstrual, tener herramientas para iniciarte en un método anticonceptivo natural, conocer tu salud sexual y emocional y aprender a concentrar tus energías creativas para dar a luz a ideas, sueños, proyectos e incluso la vida misma.

Puedes preguntarme para adquirir la tuya.

BOLSITA TÉRMICA

Es una bolsa que a través de una reacción química genera calor, es reutilizable con garantía por un año y sirve para hacer frente a los cólicos, consentir nuestro útero en las fases premenstrual y menstrual o para cualquier parte de nuestro cuerpo a la que le queramos dar calor.



Fotografía práctica pedagógica 2018. Archivo personal

FUENTE

Gallego, M. (2019). Copas lunares y esponja marina. Buenaventura:
<https://linktr.ee/MarianaGallego>

García, M. (2020) La Maravillosa Copita Menstrual. Medellín:
<https://lamaravillosacopita.com/>

Bitácora Lunar

Una guía para el reconocimiento de tus ciclos

"Una mujer que toma conciencia de su ciclo y las energías inherentes a él, también aprende a percibir un nivel de vida que va más allá de lo visible; mantiene un vínculo intuitivo con las energías de la vida, el nacimiento y la muerte, y siente la divinidad dentro de la tierra y de sí misma".

Miranda Gray



Honrando nuestro ciclo

Mi nombre

Mi compromiso personal.....

.....

En caso de encontrar esta bitácora contactarme al

.....

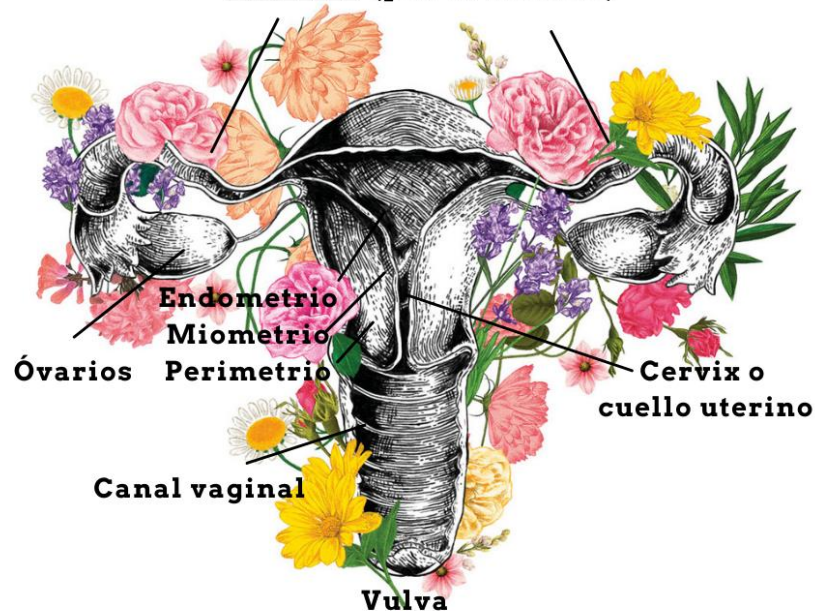
Bienvenido cuerpo cíclico

En esta bitácora podrás encontrar una herramienta para tu autoreconocimiento a través del seguimiento diario y detallado de tu ciclo menstrual. Te hará consciente de lo maravillosa que ha sido nuestra biología en sintonía con la ciclicidad de la luna, las estaciones y tus procesos físicos, emocionales y espirituales.

Encontrarás las cuatro mujeres que eres para potenciar sus cualidades e ir así moviéndote al ritmo de tus hormonas en la danza de la vida.

NUESTRO JARDÍN CREATIVO

Trompas uterinas o trompas de
----- (pon tu nombre)



Anatomía sexual. Fuente: elaboración propia con base en el desarrollo de la práctica pedagógica y didáctica 2018

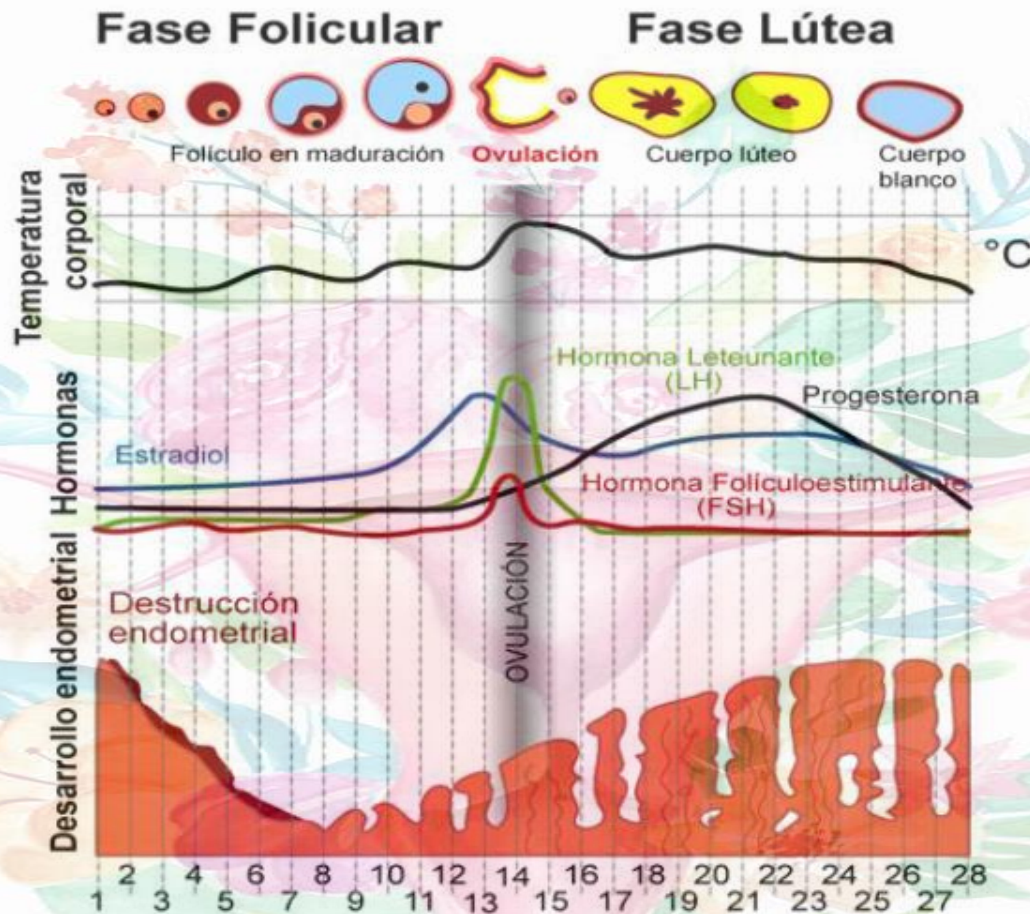
*Nuestro Jardín creativo nos permite no sólo dar a luz
la vida sino también a las ideas, sueños y propósitos.*

La descolonización del cuerpo inicia por la forma que le nombramos a ciertas partes



Anatomía sexual. Fuente: <https://anarchagland.hotglue.me/>

Te invitamos a investigar sobre la historia de Anarcha, Lucy y Betsey



Ciclo menstrual biológico. Fuente: <https://MenstrualCycle.es>

Nuestra biología transita entre una danza hormonal en la que la temperatura varía, nuestro tejido se renueva y está listo para crear.

días 27..28...29



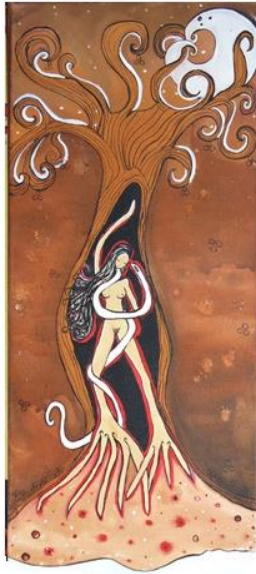
Óvulo se disuelve, recubrimiento comienza a desprenderse.



Menguante



Otoño



Hechicera o Chamana intuitiva

Etapa del ciclo menstrual: Pre-menstrual, entre la ovulación y la menstruación.

Fase lunar: Menguante.

Descenso hacia el aspecto interior de la naturaleza femenina: misterio, pasión, intuición, magia, poder femenino y atracción. Aumenta nuestra intuición, la mujer intuitiva está más presente, con una necesidad espiritual y de conocimiento interno acrecentada. Fase de revisión y examen de la propia vida, en la que tienes la fuerza interna para decidir qué eliminas, con que te quedas y qué cambios quieres llevar a cabo. Antes de la menstruación es una buena etapa para hacer limpieza, "inventario". Aumenta nuestra intuición, la mujer intuitiva está más presente, con una necesidad espiritual y de conocimiento interno acrecentada. Fase de revisión y examen de la propia vida, en la que tienes la fuerza interna para decidir qué eliminas, con que te quedas y qué cambios quieres llevar a cabo. Antes de la menstruación es una buena etapa para hacer limpieza, "inventario".

Buen momento para: evaluar lo que sembramos consciente e inconscientemente y conectar con nuestros deseos para volver a sembrar.

Bruja o Anciana Sabia

Etapa del ciclo menstrual: Menstruación

Fase lunar: Luna Nueva.

La menstruación es la fase más interior de la mujer. Aquí serás capaz de entrar en los misterios más profundos de ti misma y de la creación. Es un tiempo para la lentitud, tanto física como mental, el recogimiento, el descanso y la conciencia, donde se hace limpieza de todo lo que ha pasado durante el mes y se puede eliminar todo aquello que se ha detectado como no deseado durante la fase premenstrual. Aceptar que paro aunque el mundo siga su ritmo. Es importante aceptarlas energías de esta etapa, para vivirla en armonía. Aceptar el ritmo lento, la pesadez del cuerpo e incluso el dolor.

Buen momento para: perdonar, olvidar y dejar atrás el pasado. Recuperación física y de renovación energética. Disfrutar de una profunda sensación de paz interior. Darle descanso al ego. Acceder a ideas e información que proviene del subconsciente. Meditar.

Día 1



Menstruación



Luna nueva



Invierno



días 7..8...9



Óvulo madurando.
Endometrio aumenta su
grosor



Creciente



Primavera



Doncella o Virgen Aventurera

Etapa del ciclo menstrual: Pre-ovulatoria.

Fase lunar: Luna Creciente, la luz crece.

Mujer receptiva a cualquier experiencia nueva, con énfasis y alegría. Aquí empiezan a manifestarse las energías que hemos recibido en la etapa anterior la Anciana Sabia o Bruja. Es un tiempo de acción física y social, para ponernos en movimiento. Ahora la energía es radiante y extrovertida.

Buen momento para: la acción y encarar nuevos desafíos. Durante esta etapa la mujer no es fértil y acaba de salir de la menstruación renovada y con ganas de vivir. Si durante el sangrado ha hecho limpieza física y emocional, esta fase es como un renacimiento. Esta mujer centrada en sí misma y con gran poder de análisis puede prosperar en cualquier tarea que se proponga pues tiene fuerza y entusiasmo para llevar a término proyectos e ilusiones.

Madre Amorosa

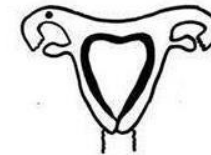
Etapa del ciclo menstrual: Ovulación.

Fase lunar: Luna Llena.

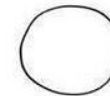
La semilla florece, da fruto y madura gracias al calor del sol y a los nutrientes de la tierra. Es la expresión interna y externa del amor. El ego desaparece casi por completo, te centras en los demás seres. El folículo se abre, el óvulo se libera y se forma el cuerpo lúteo, se produce progesterona, encargada de preparar la pared uterina para la fertilización. La mujer está exuberante, diferente a la de la etapa anterior. Ahora está amorosa, fuerte, y muy conectada a la tierra. La luna es un espejo, refleja toda la luz del Sol, es el momento de plenitud de florecimiento, el tiempo de los frutos. Aumenta nuestra sensibilidad. Estamos expresivas y fértiles en todos los sentidos. El óvulo ha sido liberado y segregamos también progesterona con el fin que el útero se prepare.

Buen momento para: Faceta creativa en todos los ámbitos, gran capacidad de empatía y para dar retoques y mimos a aquellos proyectos que necesitan algo más de cuidado o estaban estancados.

días 13..14..15



Ovulación



Luna llena

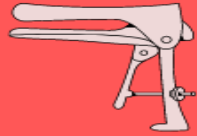


Verano

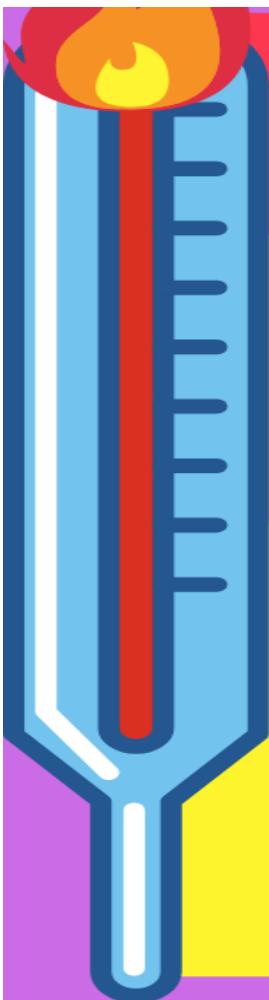


Botiquín menstrual

- Informarme y elegir mi producto menstrual
- Informarme y elegir mi método anticonceptivo
- Conocer mis plantas aliadas y como usarlas (tés, oleatos, infusiones, tinturas, vaporizaciones, baños, etc.)
- Conocer principios de la ginecología natural y autogestiva.
- Conocer mis derechos sexuales y reproductivos
- Saber reconocer la violencia ginecológica y obstétrica para evitarla.
- Citología y exámenes oportunos
- Elegir un aceite esencial para consentirme
- Bolsita térmica para darme calorcito
- Bitácora lunar para conocer mi ciclo
- Espéculo para observar mis fluidos y cervix
- Pomada para aliviarme
- Alimentación saludable
- Ejercitar mi cuerpo - ejercicios de kegel
- Buen descanso y meditación
- Espacio de creatividad y amor propio
- Lectura y arte
- Espacio de siembra
- Baño con flores, velas, piedras



Violentómetro



¡Aléjate!
tu vida
está en
PELIGRO

- Asesinar
- Mutilar
- Abuso sexual
- Forzar a una relación sexual
- Amenaza con armas
- Amenaza de muerte
- Encerrar o aislar

¡Reacciona!
Denuncia y
pide **AYUDA**

- Cachetear
- Patear
- Empujar o jalonear
- Pellizcar o arañar
- Golpear "jugando"
- Caricias agresivas
- Manosear
- Destruir artículos personales
- No permitir la anticoncepción
- Controlar o prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, celular, actividades, redes sociales)
- Intimidar o amenazar
- Humillar en público
- Ridiculizar u ofender
- Manipular
- Descalificar
- Culpabilizar
- Celar
- Ignorar, ley del hielo
- Mentir, engañar
- Chantagear
- Bromas hirientes

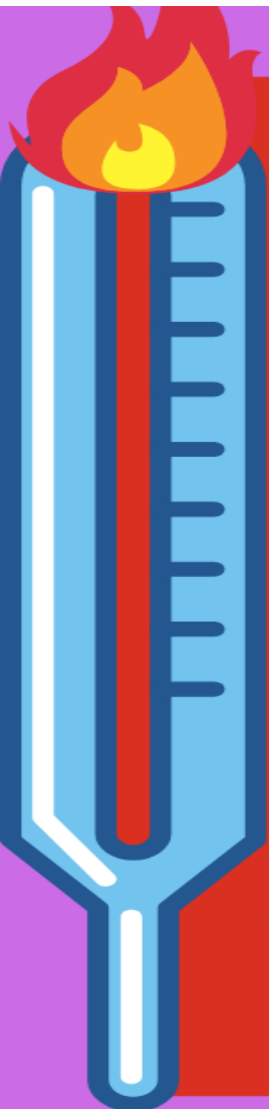
¡Cuidado!
la **VIOLENCIA**
está
presente



Realízalo respecto a tu compañero (a) sentimental actual o pasado marcando con una X el aspecto que evidencias en tu relación

POR UNA VIDA LIBRE DE VIOLENCIAS

Medidor de violencia menstrual



Tienes 30 puntos, resta uno si...

- Has sido víctima de violencia sexual por el desconocimiento de tu cuerpo
- No tienes acceso a agua potable
- No tienes acceso a un sanitario en casa
- Los sanitarios de tu escuela/universidad no cuentan con papel y jabón.
- Se te dificulta acceder a productos menstruales
- Se te dificulta el acceso a la atención en salud
- Has sido víctima de exclusión laboral por menstruar
- Has vivido ausentismo escolar por menstruar
- Has recibido rechazo de tu pareja por menstruar
- Tu pareja te ha prohibido usar algún producto menstrual
- Has pagado impuestos en los productos menstruales
- Has vivido ausentismo laboral por menstruar
- Has perdido el trabajo por menstruar
- No has recibido una educación menstrual integral
- Te han hecho bullying por menstruar
- Te has sentido enferma por menstruar
- Te has sentido sucia por menstruar
- Se te dificulta el acceso a información
- Has recibido comentarios negativos de tu ciclo
- Tienes sentimientos de asco de tu sangrado
- Has experimentado mitos sobre tu menstruación ej. Que dejaste de ser niña
- Desconoces tu anatomía genital y sexual
- Desconoces lo que ocurre en cada fase de tu ciclo
- Has ocultado tu menstruación usando otros nombres (Andrés el que llega cada mes, estoy enferma, ¿tienes una galleta?, etc.)
- No tuviste un acompañamiento antes y durante tu menarquia
- Desconoces distintas alternativas de productos menstruales
- Tienes ciclos dolorosos y desconoces a qué se debe
- Has recibido anticonceptivos orales como "tratamiento médico"
- Desconoces principios de la ginecología natural y autogestiva
- Nunca observas tus fluidos vaginales y los cambios de tu ciclo

La violencia menstrual

Es una forma de vulneración de los derechos sexuales y reproductivos de las personas menstruantes, un tipo de violencia basada en género, de las más invisibilizadas y naturalizadas.



¿Qué le agregarías?

¿Cuántos puntos te quedaron?

MIDAMOS LA VIOLENCIA MENSTRUAL

Bitácora Lunar

Cómo llenarla desde el centro hacia afuera:

Fecha: espacio para ubicar el día del mes.

Flujo: temperatura vaginal, húmeda o seca, cantidad (mucho/ poco), color (blanco, clara de huevo, verde, rojizo, café), olor, consistencia (cremoso, pegajoso, acuoso, flexible).

Como me siento: sueños, pensamientos, emociones, salud, energía y acto sexual, síntomas.

- ¿Cómo está mi cuerpo? dolor (pechos, cabeza, pélvico), sensibilidad de mamas, acné, mareo, fiebre, escalofríos, diarrea, gases, estreñimiento.
- ¿Cómo estoy sexualmente? energía baja/alta (sensual, libidínosa)
- ¿Cómo están mis pensamientos? optimistas, pesimistas, preocupaciones, autodestructivos, muchos/pocos.
- Eventos relevantes y/o ganas de socializar (introvertida/extrovertida).

Fase lunar: puedes dibujarlas en los círculos de las puntas o poner iniciales como por ejemplo: LL: Luna Llena.

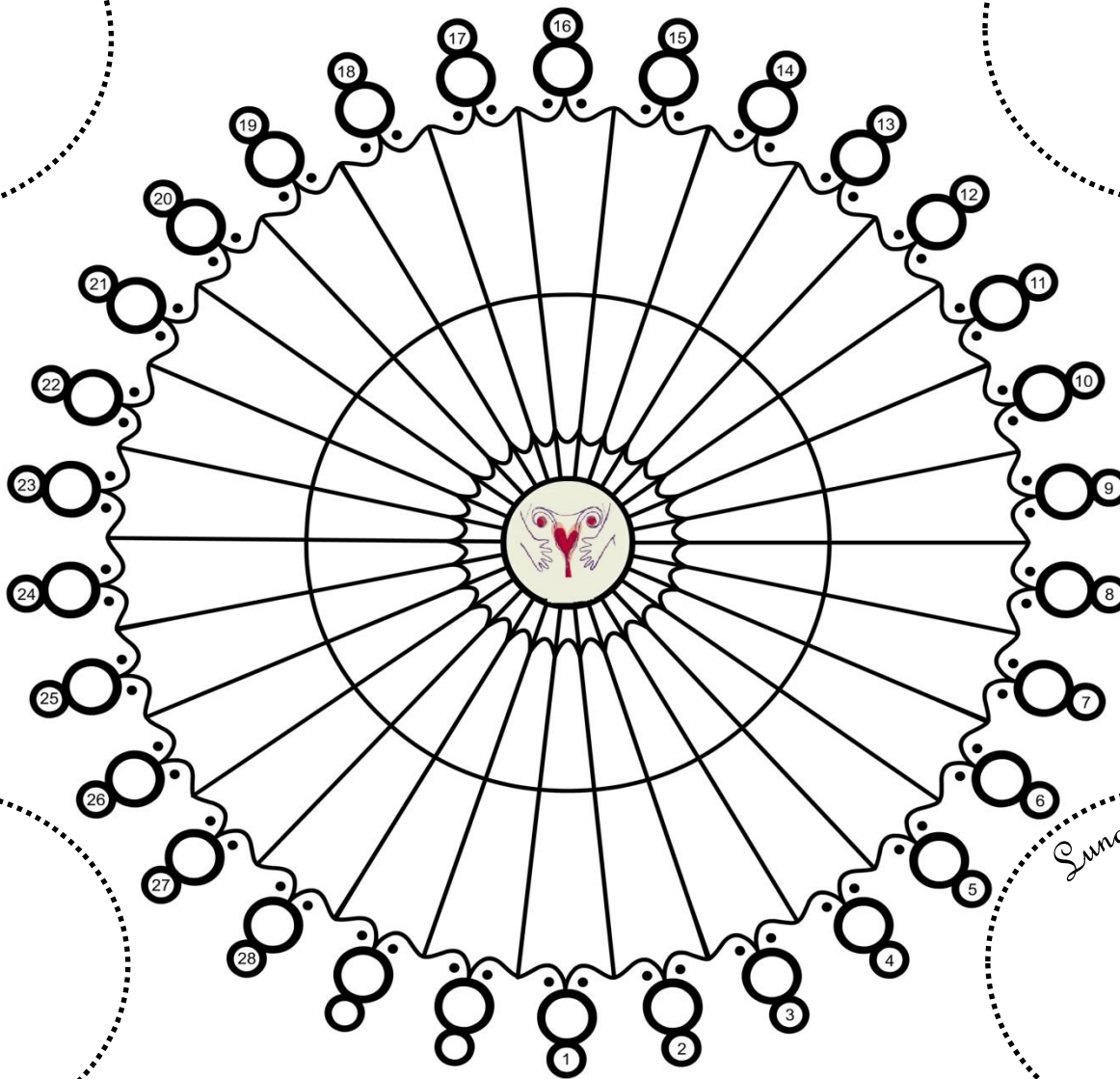
Observación lunar (cuatro círculos externos): característica principales de cada fase atravesada. Dibuja la luna o escribe la inicial de la fase lunar presente (C: creciente - L: llena - M: menguante - N: nueva)

Colorea: una vez completado el diagrama lunar y con cada fase identificada en éste, podemos delimitarlas coloreando cada una de un color diferente. utiliza el color que creas que se relacione con cada fase.

Luna nueva

Mes

Luna creciente



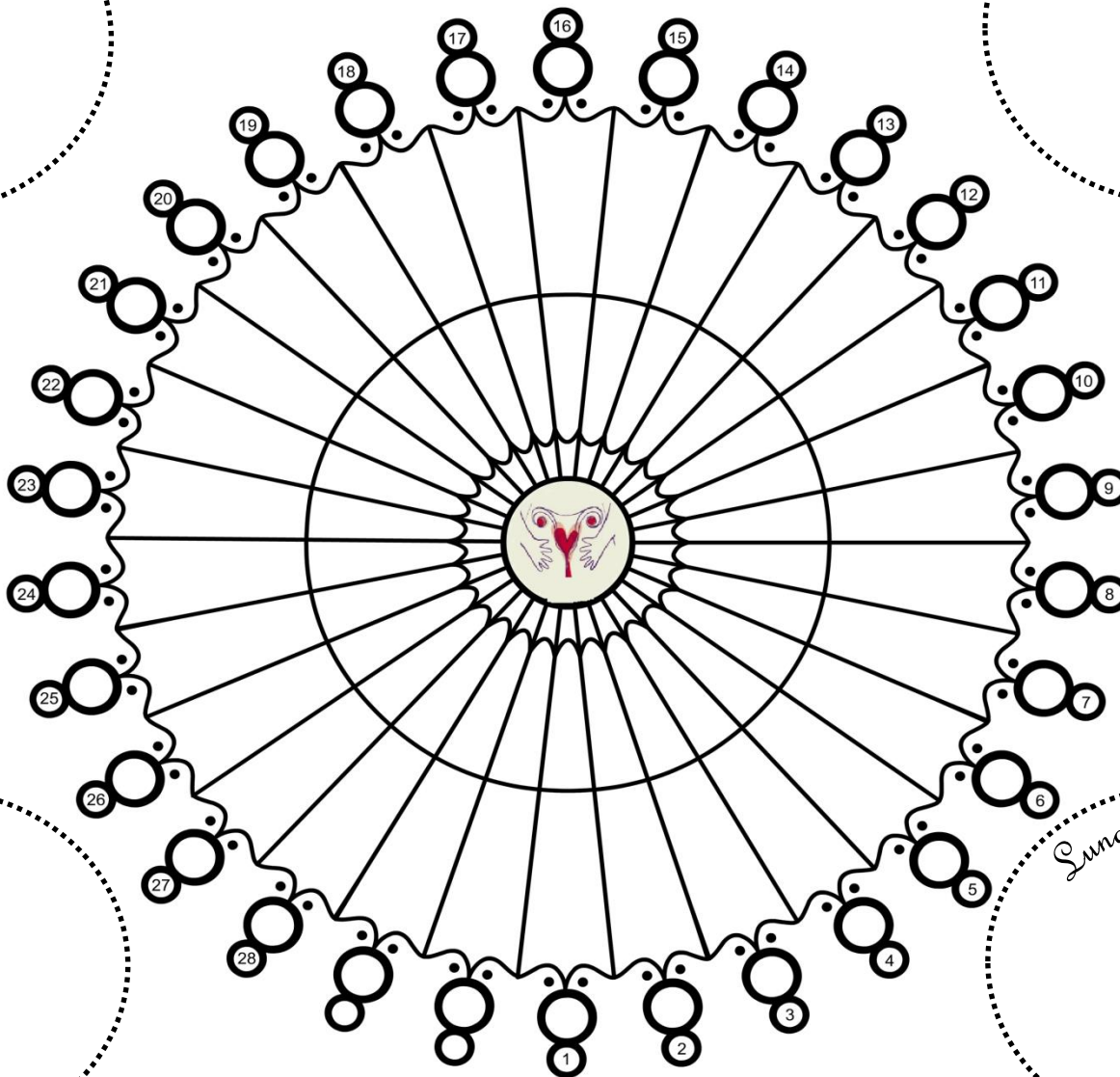
Luna llena

Luna menguante

Luna nueva

Mes

Luna creciente



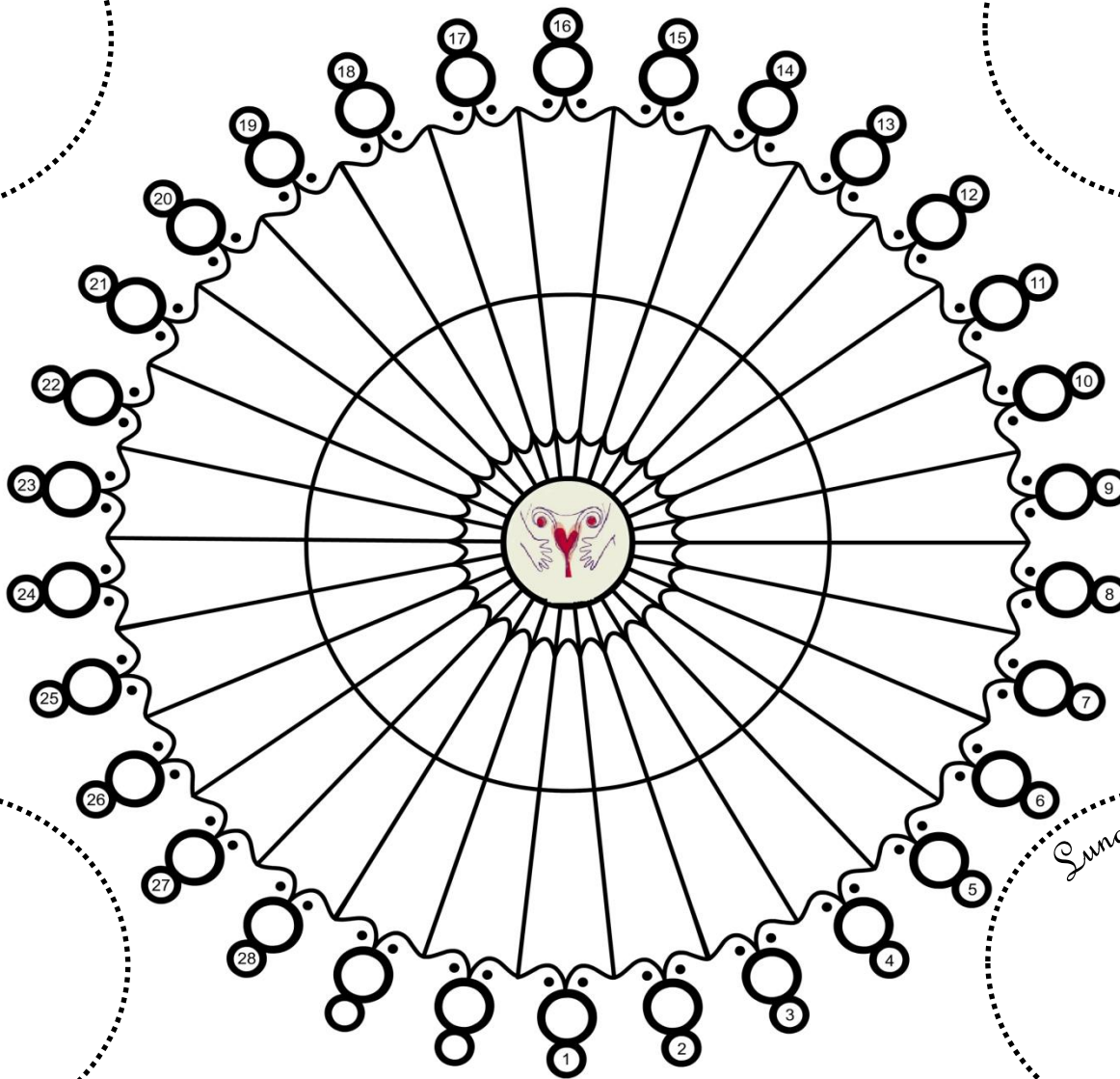
Luna llena

Luna menguante

Luna nueva

Mes

Luna creciente



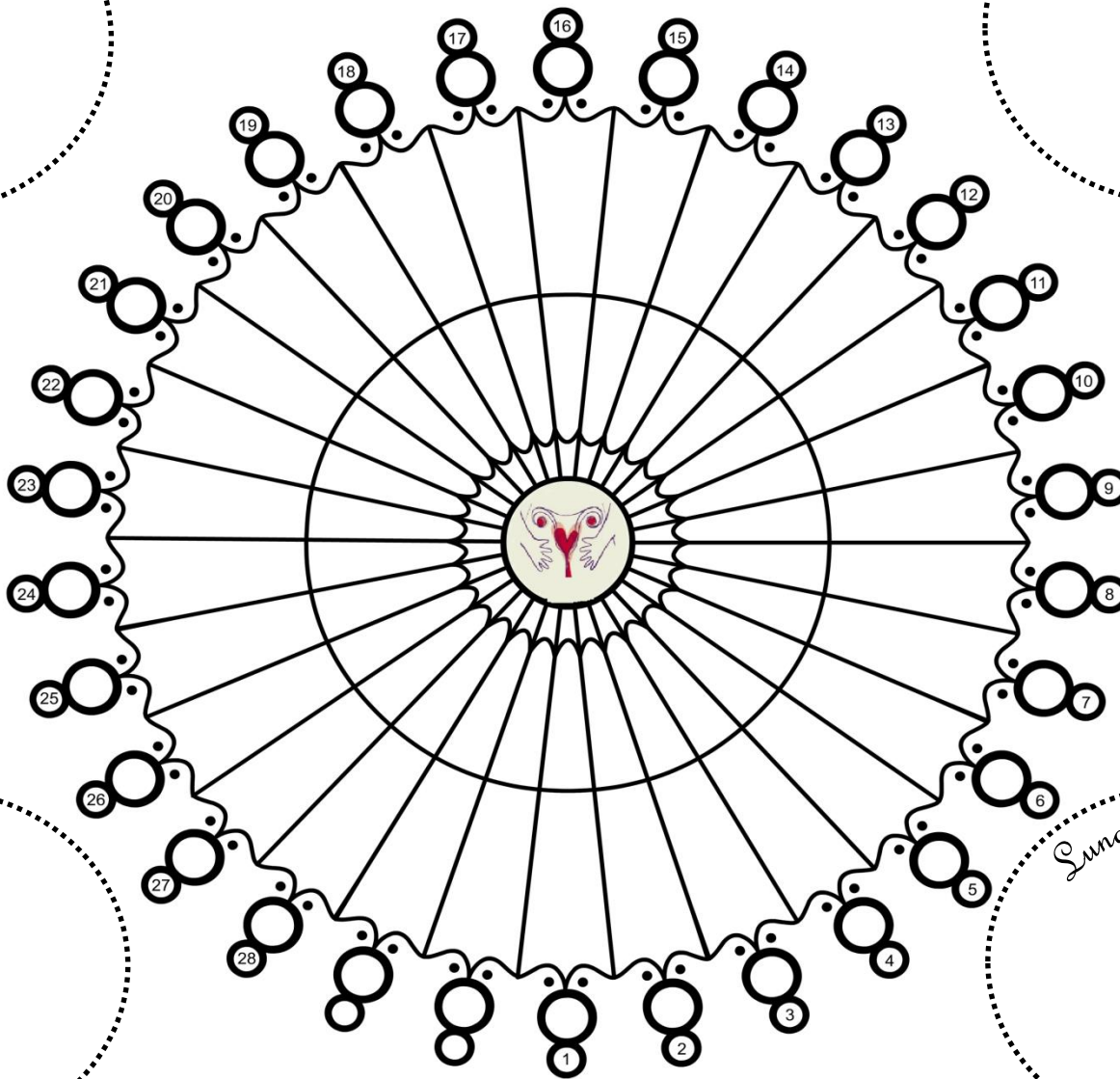
Luna llena

Luna menguante

Luna nueva

Mes

Luna creciente



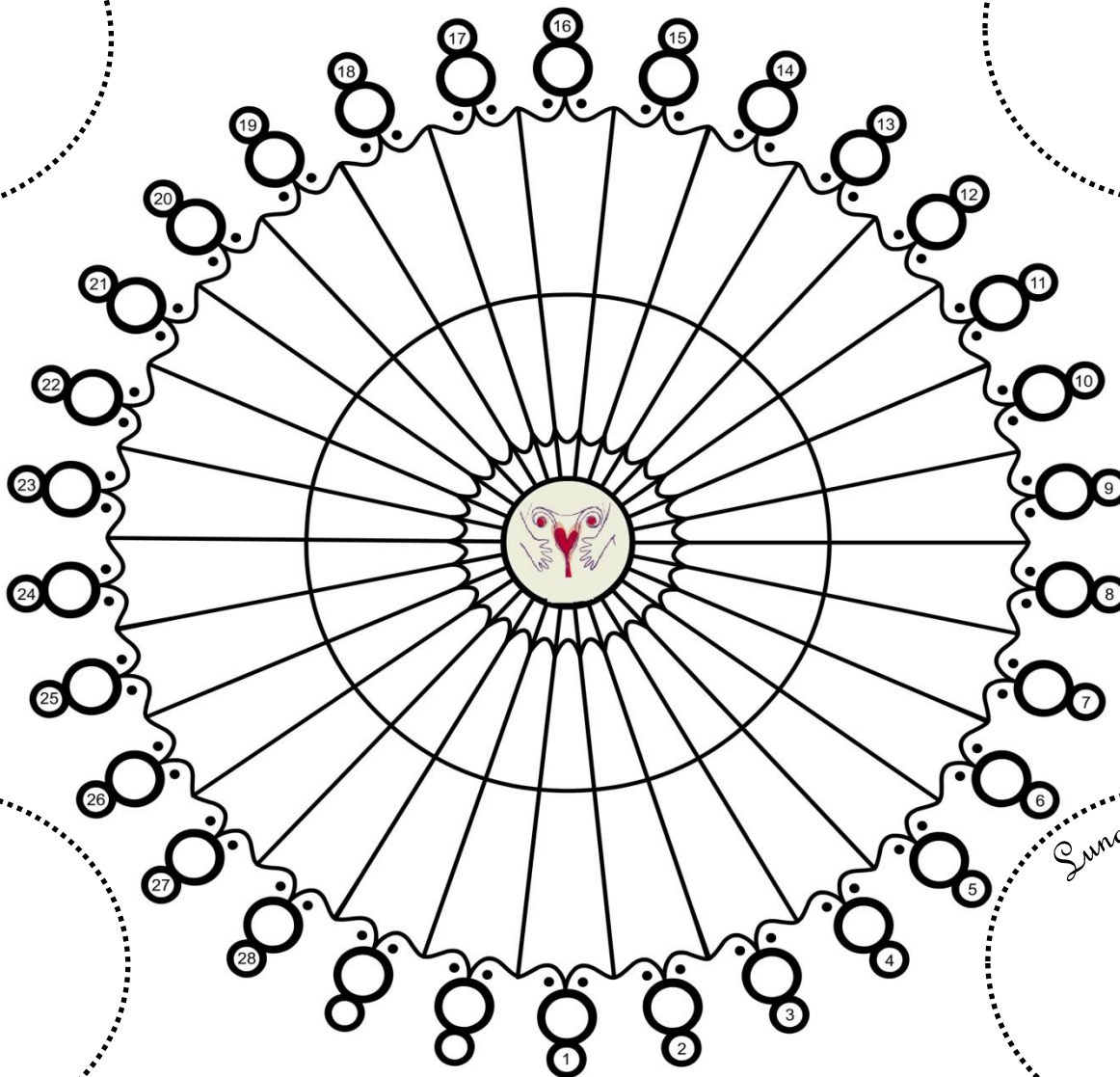
Luna llena

Luna menguante

Luna nueva

Mes

Luna creciente



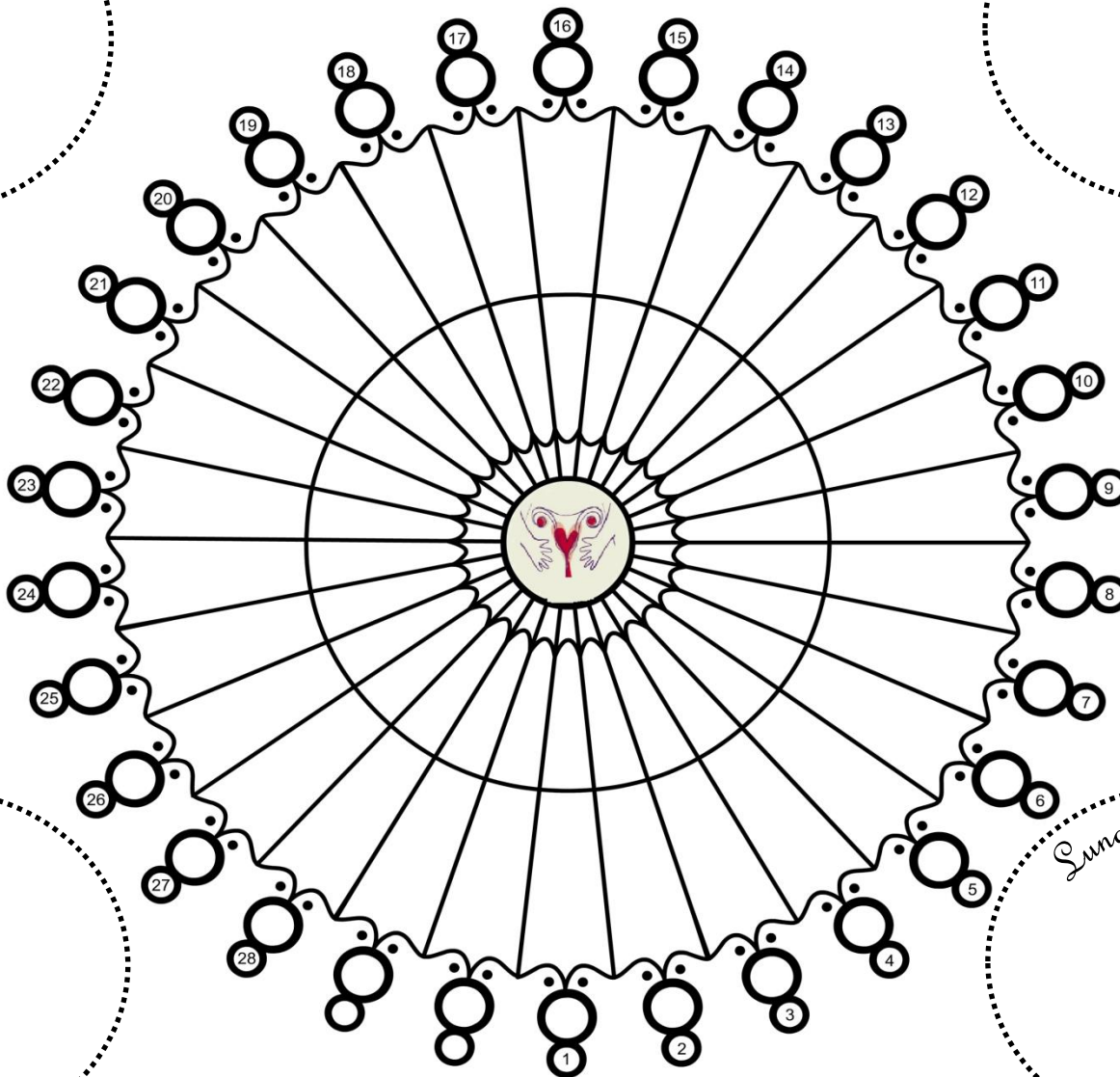
Luna llena

Luna menguante

Luna nueva

Mes

Luna creciente



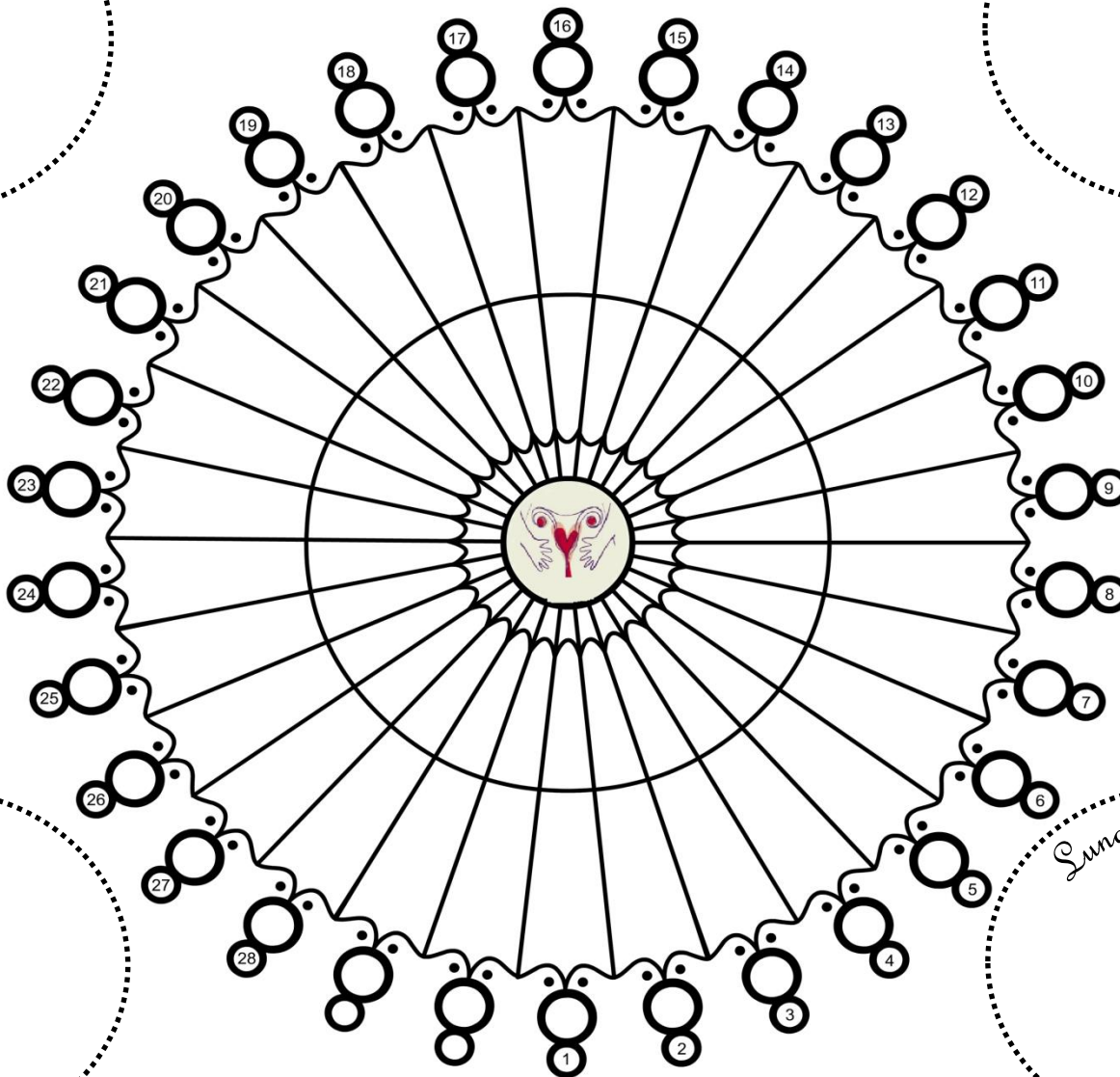
Luna llena

Luna menguante

Luna nueva

Mes

Luna creciente



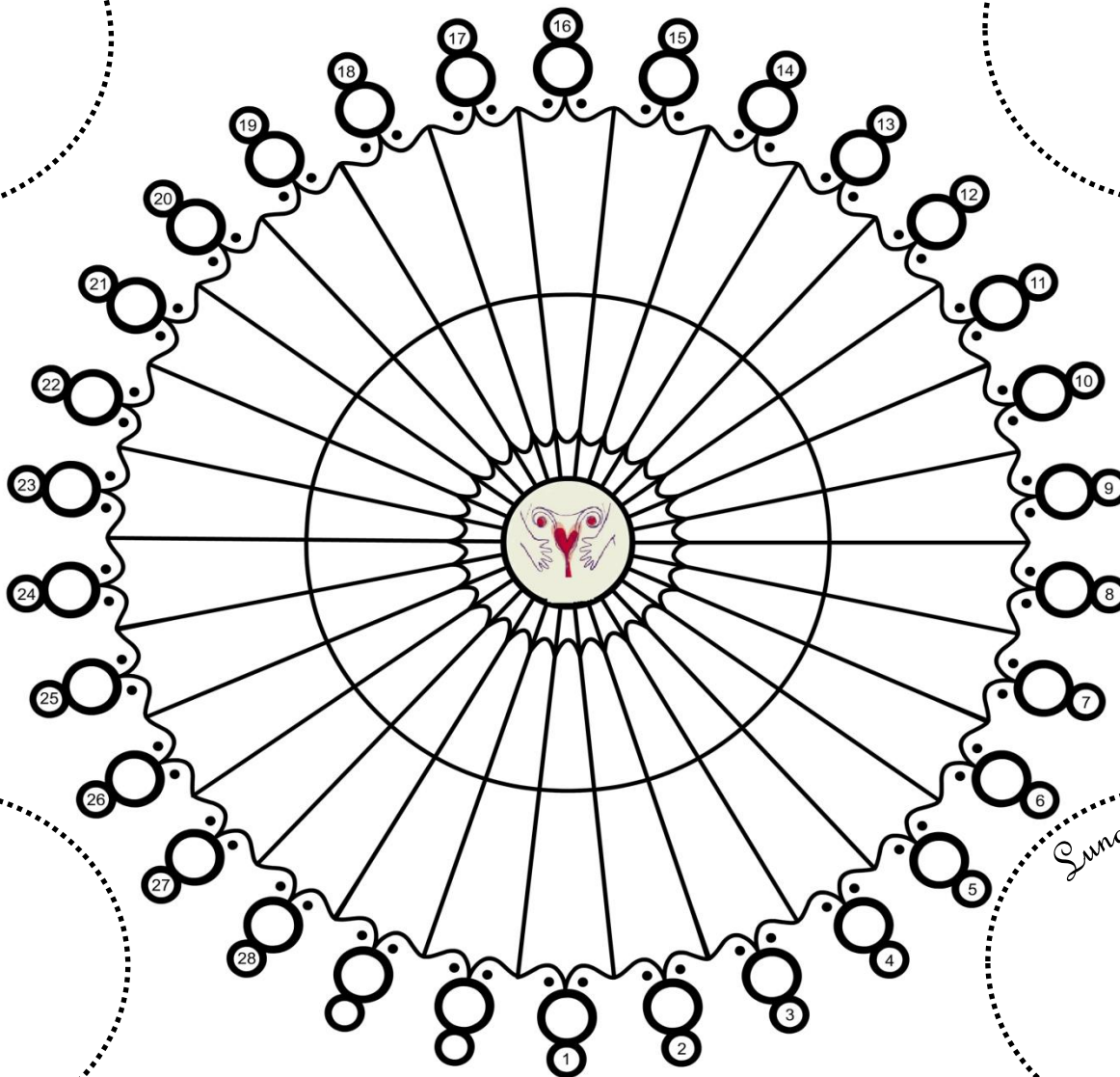
Luna llena

Luna menguante

Luna nueva

Mes

Luna creciente



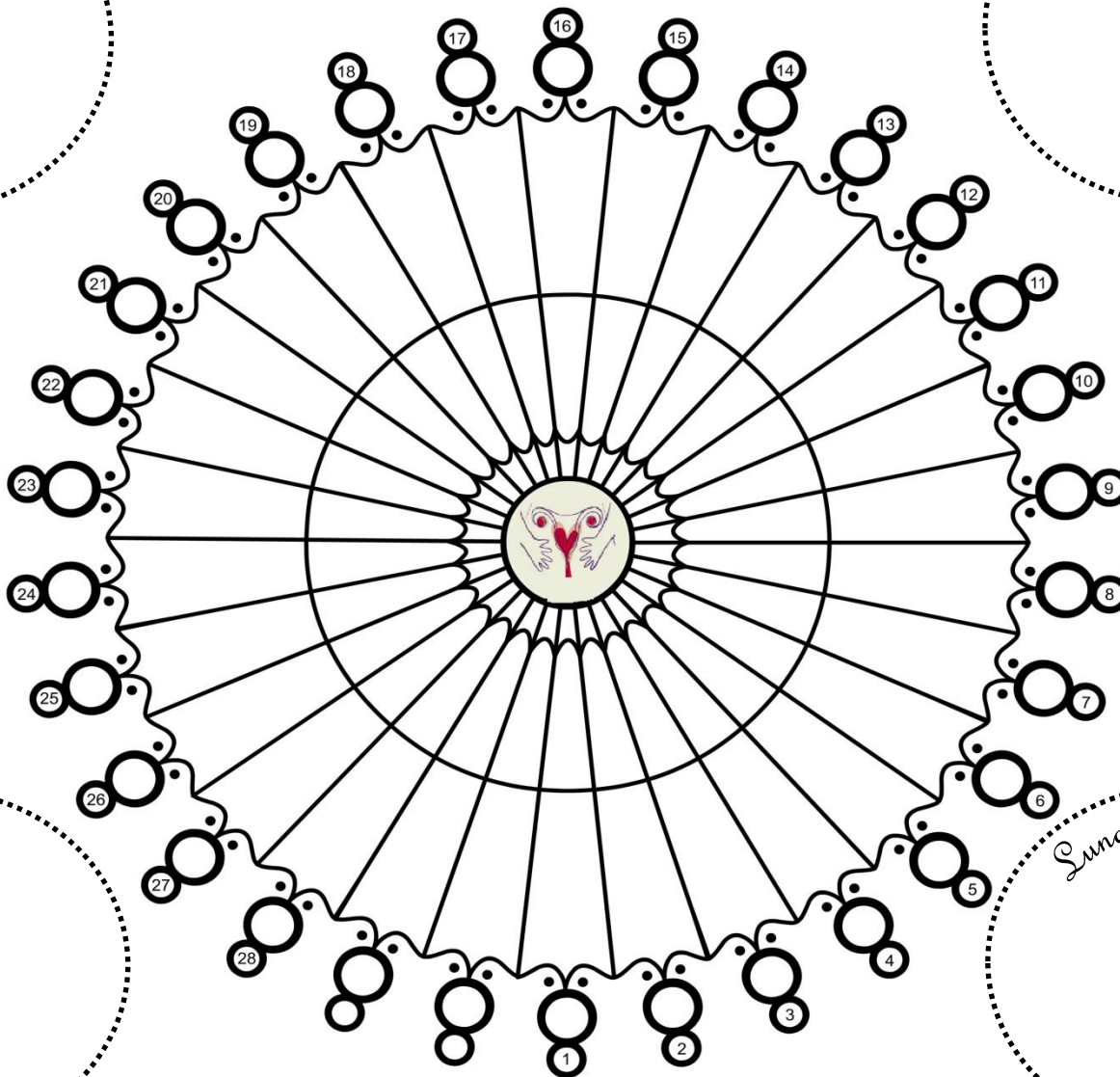
Luna llena

Luna menguante

Luna nueva

Mes

Luna creciente



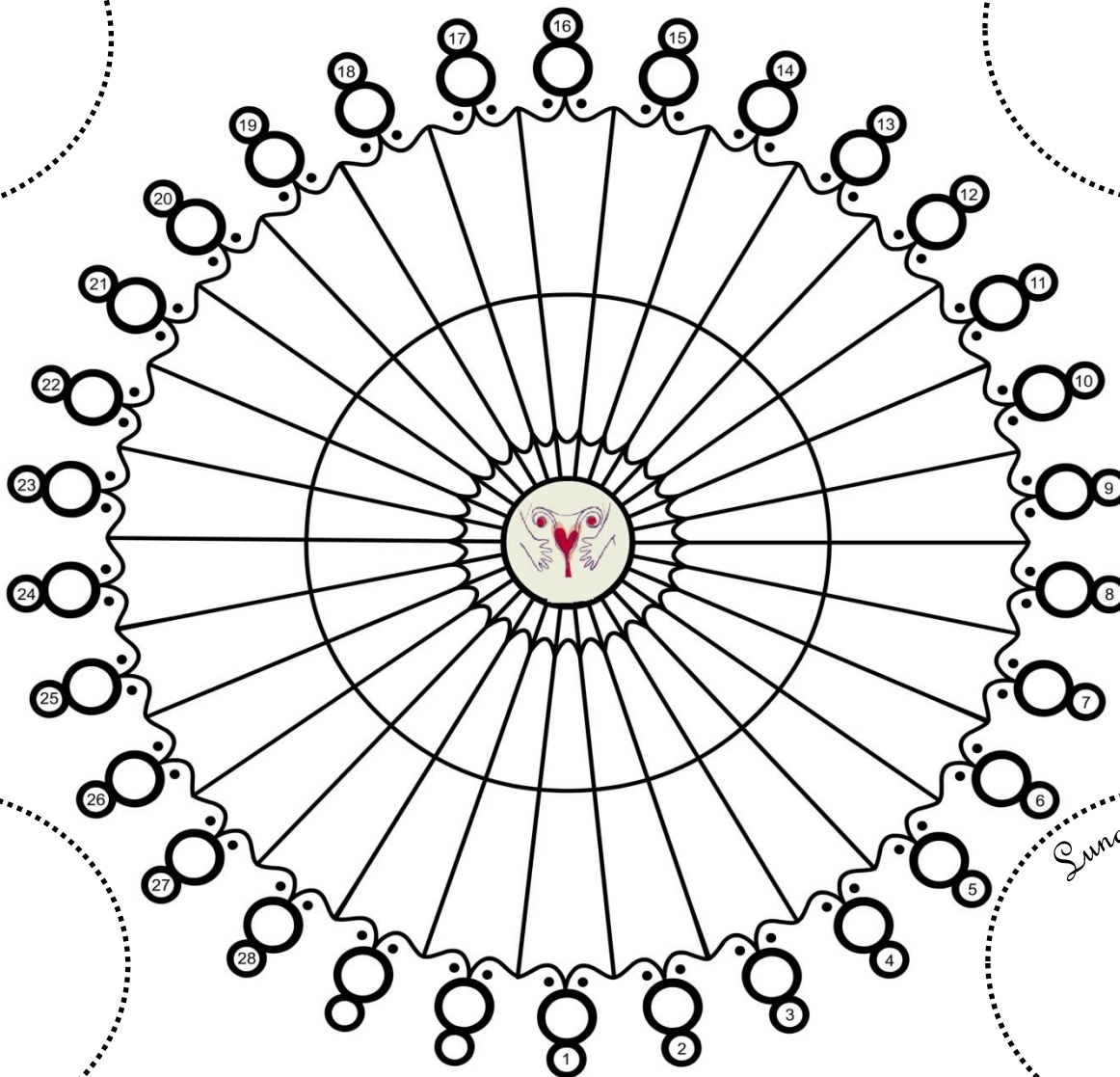
Luna llena

Luna menguante

Luna nueva

Mes

Luna creciente



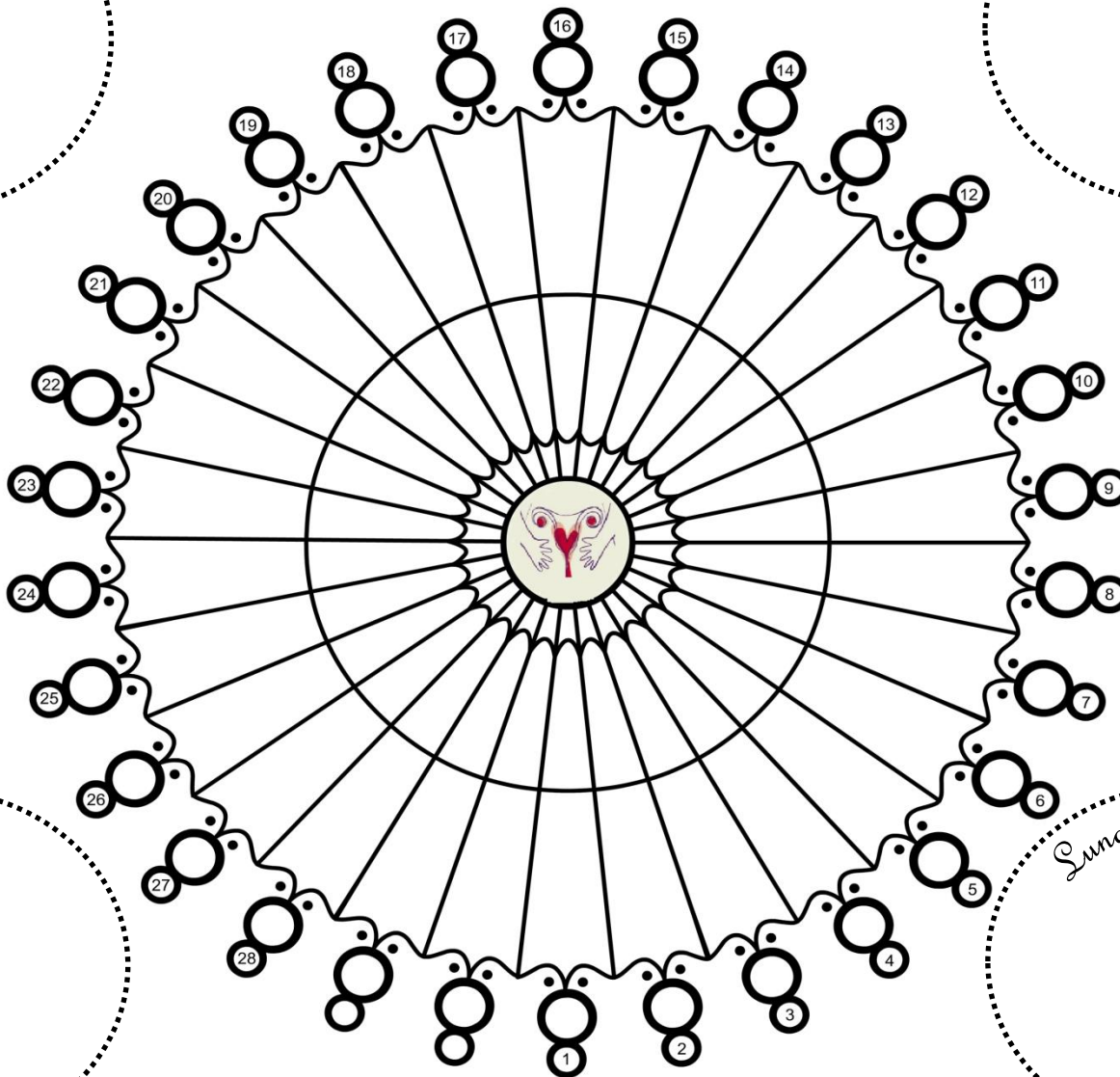
Luna llena

Luna menguante

Luna nueva

Mes

Luna creciente



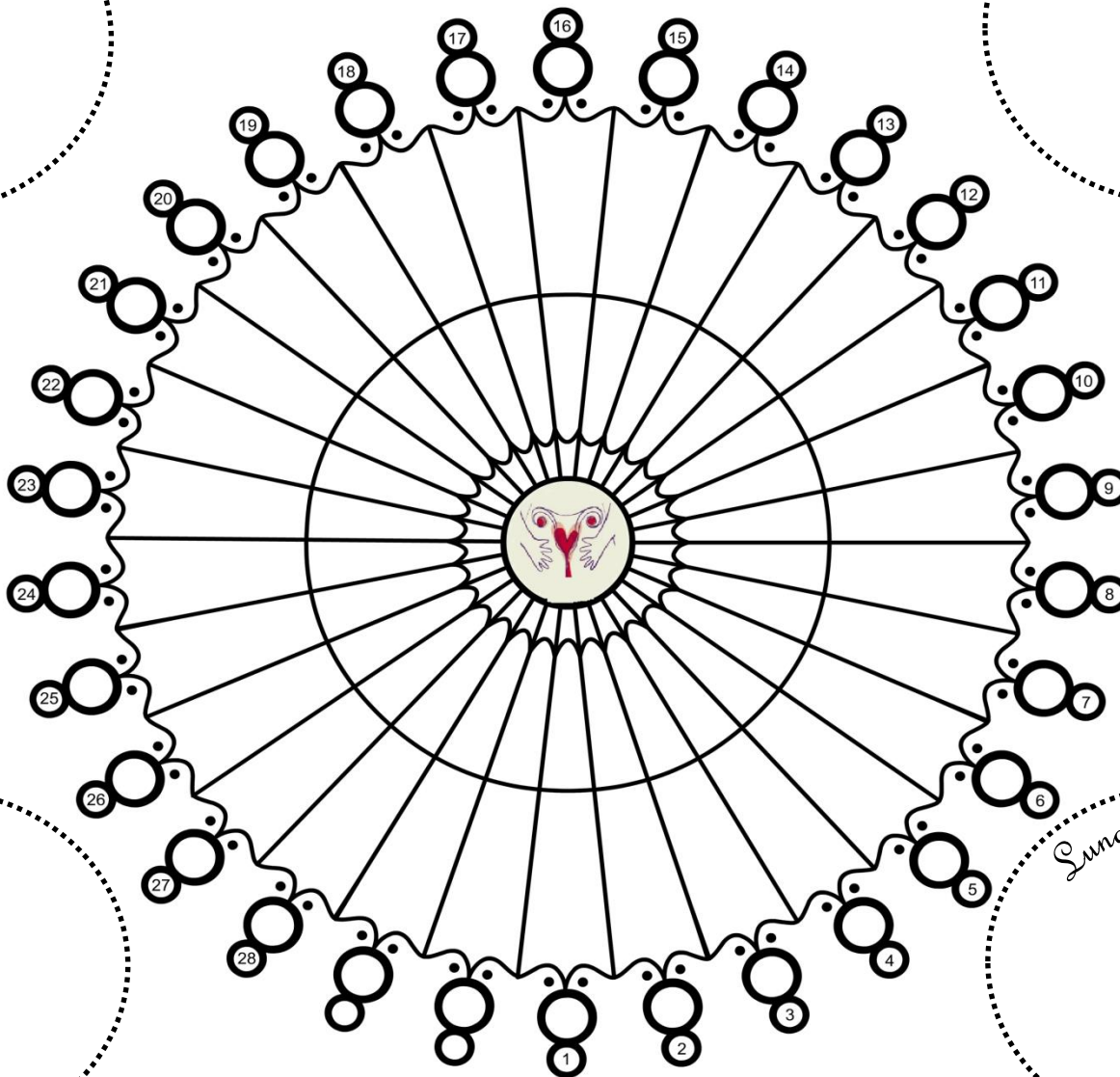
Luna llena

Luna menguante

Luna nueva

Mes

Luna creciente



Luna llena

Luna menguante