



Facultad de Comunicación y Tecnologías de la Información

Tema:

HABLEMOS DE MENSTRUACIÓN: *Guía para desarrollar círculos de mujeres católicas*

**Trabajo de Titulación para la obtención del Título de Licenciatura en
Comunicación**

Presentada por:

Ana Paula Rojas Silva

Tutor:

Alicia Urgellés

Quito, septiembre 2023

RESUMEN

Conversar sobre la menstruación de una manera abierta y directa en ambientes religiosos suele causar incomodidad e incluso vergüenza. La menstruación está percibida como algo problemático, doloroso, poco pudoroso y muchas veces incomprensible. El objetivo de este trabajo es diseñar una metodología para generar espacios de diálogo intencionado sobre el ciclo menstrual entre mujeres católicas. Se presenta dicha metodología en forma de una guía para el desarrollo de círculos, que ayuden a transformar la percepción del ciclo femenino para que las mujeres puedan tomar decisiones informadas y libres. La guía pretende además dar los lineamientos para que el círculo sea un espacio de oración con Dios y al mismo tiempo, un ambiente seguro en donde las mujeres puedan preguntar sin miedo, encontrarse con la comunidad y aportar a la sabiduría colectiva.

Para llevar a cabo este trabajo se realizó un análisis de contenido de libros feministas reflejado en el marco teórico. Se entrevistó a un sacerdote, una nutricionista, una médica herbóloga y una ginecóloga. Se concluyó que, al generar espacios de conversación y aprendizaje con expertas, no solo se combate la desinformación y se desmienten creencias limitantes, sino que se transforman hábitos, actitudes y estilos de vida. También se realizaron dos grupos focales para la recopilación de datos respecto a la relación entre mujeres católicas y el conocimiento y gestión de su ciclo menstrual. La investigación reflejó que existe un desconocimiento acerca de la autogestión menstrual, interés en el tema, pero poca receptividad a mensajes provenientes del feminismo radical.

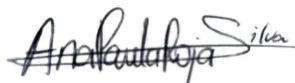
Palabras clave: círculo, mujeres católicas, menstruación, autogestión menstrual, ciclo, feminismo.

DECLARACIÓN DE ACEPTACIÓN DE NORMA ÉTICA Y DERECHOS

El presente documento se ciñe a las normas éticas y reglamentarias de la Universidad Hemisferios. Así, declaro que lo contenido en este ha sido redactado con entera sujeción al respeto de los derechos de autor, citando adecuadamente las fuentes. Por tal motivo, autorizo a la Biblioteca a que haga pública su disponibilidad para lectura dentro de la institución.

Además, me comprometo a hacer constar, por todos los medios de publicación, difusión y distribución, que mi obra fue producida en el ámbito académico de la Universidad Hemisferios.

De comprobarse que no cumplí con las estipulaciones éticas, incurriendo en caso de plagio, me someto a las determinaciones que la propia Universidad plantee.



Ana Paula Rojas

C.I. 1725549065

DEDICATORIA

A mis padres, pilares fundamentales en mi vida.

A mis hermanos, fuente de inspiración y guía.

A las mujeres que han dejado huella en mí, en especial a mi amada Mariana Isabel.

Deo omnis gloria

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	4
1. MARCO TEÓRICO	6
1.1 El feminismo y el catolicismo.....	6
1.2 Círculos feministas	8
2. METODOLOGÍA.....	12
3. RESULTADOS	13
3.1 ENTREVISTAS	13
<i>3.1.1 Entrevista al sacerdote Juan Miguel Rodríguez</i>	13
<i>3.1.2 Entrevista a la médica herbóloga Isabela Mascaró</i>	14
<i>3.1.3 Entrevista a ginecóloga Delia Calderón</i>	16
<i>3.1.4 Entrevista a nutricionista Estefanía Rey</i>	18
3.2 GRUPOS FOCALES.....	19
<i>3.2.1 Primer Grupo</i>	19
<i>3.2.2 Segundo Grupo</i>	20
4. PRODUCTO.....	22
CONCLUSIONES.....	36
REFERENCIAS	38
ANEXO	39

HABLEMOS DE MENSTRUACIÓN: Guía para desarrollar círculos de mujeres católicas

Ana Paula Rojas

anirojass01@gmail.com

Resumen

Conversar sobre la menstruación de una manera abierta y directa en ambientes religiosos suele causar incomodidad e incluso vergüenza. La menstruación está percibida como algo problemático, doloroso, poco pudoroso y muchas veces incomprensible. El objetivo de este trabajo es diseñar una metodología para generar espacios de diálogo intencionado sobre el ciclo menstrual entre mujeres católicas. Se presenta dicha metodología en forma de una guía para el desarrollo de círculos, que ayuden a transformar la percepción del ciclo femenino para que las mujeres puedan tomar decisiones informadas y libres. La guía pretende, además, dar los lineamientos para que el círculo sea un espacio de oración con Dios y al mismo tiempo, un ambiente seguro en donde las mujeres puedan preguntar sin miedo, encontrarse con la comunidad y aportar a la sabiduría colectiva.

Para llevar a cabo este trabajo se realizó un análisis de contenido de libros feministas reflejado en el marco teórico. Se entrevistó a un sacerdote, una nutricionista, una médica herbóloga y una ginecóloga. Se concluyó que, al generar espacios de conversación y aprendizaje con expertas, no solo se combate la desinformación y se desmienten creencias limitantes, sino que se transforman hábitos, actitudes y estilos de vida. También se realizaron dos grupos focales para la recopilación de datos respecto a la relación entre mujeres católicas y el conocimiento y gestión de su ciclo menstrual. La investigación reflejó que existe un desconocimiento acerca de la autogestión menstrual, interés en el tema, pero poca receptividad a mensajes provenientes del feminismo radical.

Palabras Clave: círculo, mujeres católicas, menstruación, autogestión menstrual, ciclo, feminismo.

Abstract

Discussing menstruation in an open and direct way in religious settings often causes discomfort and even embarrassment. Menstruation is perceived as something problematic, painful, immodest, and often incomprehensible. This work aims to design a methodology to generate spaces for intentional dialogue about the menstrual cycle among Catholic women. This methodology is presented in the form of a guide for the development of circles, which help to transform the perception of the female cycle so that women can take informed and free decisions. The guide also intends to provide guidelines for the circle to be a space for prayer with God and, at the same time, a safe environment where women can ask questions without fear, meet with the community, and contribute to collective wisdom.

To carry out this work, a content analysis of feminist books reflected in the theoretical framework was done. A priest, a nutritionist, an herbalist, and a gynecologist were interviewed. It was concluded that by creating spaces for conversation and learning with experts, not only is misinformation combated and limiting beliefs are denied, but habits, attitudes, and lifestyles are transformed. Two focus groups were also held to collect data regarding the relationship between Catholic women and the knowledge and management of their menstrual cycle. The investigation reflected that there is a lack of knowledge about menstrual self-management, interest in the subject but little receptivity to messages from radical feminism.

Key words: circle, Catholic women, menstruation, menstrual self-management, cycle, feminism.

INTRODUCCIÓN

La menstruación es un proceso natural para el cuerpo sano de la mujer. Es un marcador de salud y un factor indispensable para el equilibrio hormonal. Este acontecimiento se enmarca en el ciclo hormonal que no solo determina la vida sexual de la mujer, sino que tiene un impacto en su trabajo y estudios, humor, relaciones e incluso consigo misma. Es una realidad -de conocimiento general- que las mujeres tienen un comportamiento fluctuante. Sin embargo, poco se hace con este conocimiento.

La información que el ciclo brinda a las mujeres está pasando desapercibida, de tal manera que el ritmo cíclico no es valorado y mucho menos respetado. La menstruación, fase más identificable del ciclo, suele ser percibida negativamente hasta el punto de que nombrarla resulta demasiado explícito o “fuerte”. Las mujeres suelen referirse a este proceso por pseudónimos o eufemismos que solo son el reflejo de la falta de autoconocimiento y educación al respecto.

El analfabetismo corporal ha desembocado en relacionar a la menstruación con días molestos que hay que sobrellevar de la manera en la que menos impacte la productividad de la mujer y a quienes la rodean, sobrevivir dolores incapacitantes y tolerar algo “inevitable por ser mujer” causando heridas en la relación con la esencia femenina. En un paso más allá, la percepción negativa de la menstruación evita reconocer la importancia de respetar estos procesos a través de una autogestión integral.

Es momento de desmentir creencias limitantes respecto a la menstruación y eliminar del lenguaje expresiones que la vinculan a una enfermedad o castigo. Existen varios colectivos feministas que se han percatado de la importancia que tiene volver a conectar a las mujeres con sus ciclos. Ellas han descubierto que es necesario tratar el tema en espacios destinados al diálogo femenino, llamados círculos. La autora del libro “El millonésimo círculo”, (Shinoda-Bolen, 1999) mantiene la teoría de que cuando un número crítico de personas cambia su modo de pensar y de comportarse, la cultura lo hace también y comienza una nueva era. El objetivo detrás de la gran parte de círculos sobre menstruación con perspectiva feminista radical es la de acabar con el patriarcado a través de transformar la percepción de las mujeres respecto a su rol en la sociedad y a lo

que las caracteriza. Por lo tanto, el acercamiento al ciclo femenino parte desde una postura ideológica y sesgada.

Por otro lado, las mujeres católicas que han percibido la necesidad de hablar sobre el ciclo menstrual han llevado la conversación de la mano del aspecto sexual y reproductivo enmarcado en la planificación familiar natural. El conocimiento y gestión de la menstruación como el quinto signo vital de las mujeres todavía no es un tema prioritario en las conversaciones desarrolladas en la esfera religiosa. Al no tener espacios comunitarios a donde acudir por información, pedir consejo o compartir experiencias con otras mujeres, aquellas católicas interesadas en explorar este concepto no encuentran respuesta a sus necesidades y se fomenta la estigmatización.

Es por este motivo que se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Qué características debe tener un espacio de diálogo intencionado sobre el ciclo menstrual entre mujeres católicas? Para responderla, se ha desarrollado una guía que rescata los aspectos positivos de modelos exitosos de círculos feministas y los adapta al catolicismo. Así, la guía da las pautas para la creación y desarrollo de un círculo sobre menstruación para mujeres católicas. Además, proporciona herramientas para abordar la autogestión menstrual.

La importancia de esta guía radica en brindar a las mujeres católicas un espacio seguro para su fe en donde pueda descubrir que adquirir conocimiento sobre su cuerpo mejorará su calidad de vida y la de quienes la rodean. Cambiar la percepción de este proceso sano y natural es indispensable para que las mujeres reconecten con su esencia femenina, se comprendan mejor y puedan aportar a la construcción de una sociedad equitativa y justa donde se respeten y valoren las diferencias.

Este trabajo busca ser un aporte al desarrollo científico en cuanto coloca sobre la mesa un tema importante a tratar e invita a otros comunicadores a extender la investigación o incluso mejorar la guía en cuanto a diseño y material complementario para volverla más atractiva.

1. MARCO TEÓRICO

1.1 El feminismo y el catolicismo

El feminismo no es un concepto nuevo, es más, se puede afirmar que está presente en mayor o menor medida en todas las áreas de la sociedad a escala global. Desde sus orígenes, ha evolucionado y ramificado de tal manera que sus objetivos y características se clasifican en distintas olas y movimientos. Como menciona Solé en su libro *Historia del Feminismo*, a partir del siglo XIX surgen movimientos diferentes, con diversidad de programas y estrategias –aunque con algunos puntos de coincidencia– por lo que resulta más preciso hablar de movimientos feministas que de feminismo (Solé, 1995). Solo por mencionar algunos y para ejemplificar este punto que todavía suele causar confusión, actualmente existen: el feminismo radical, psicoanalítico, marxista-socialista, liberal-reformista, ecofeminismo, feminismo postcolonial, separatista, islámico, anarco-feminismo, feminismo lésbico, transfeminismo, entre otros.

A lo largo de la historia, los movimientos feministas han enfocado sus esfuerzos alrededor de objetivos relacionados al reconocimiento de los derechos de la mujer, la reivindicación de su rol en la sociedad, la igualdad de oportunidades respecto a los hombres y la emancipación del varón.

De acuerdo con Rivera, tradicional y culturalmente, lo masculino ha sido declarado como universal, por lo que el ser femenino no sólo queda subordinado social y culturalmente, sino que ha sido excluido del mismo pensamiento (Rivera, 1993). La mayoría de los movimientos feministas suelen compartir la característica de tener el objetivo de terminar con las estructuras machistas universales que construyen el “patriarcado”. Siguiendo con Rivera, el patriarcado no sólo ejerce el poder y el dominio sobre la mujer, sino que ha definido a la identidad masculina como única identidad posible y ha negado a las mujeres una identidad propia que sea capaz de liberarse de ser un espejo de la identidad masculina (mujer = no hombre).

Por su parte, el feminismo radical se caracteriza por perseguir la reivindicación sexual y el aborto (Millet, 2011). Es por este motivo que, al mencionar la palabra “feminismo”, las mujeres católicas pueden rechazarlo inmediatamente. Los movimientos feministas pueden ser percibidos por ellas como una unidad ideológica que atenta contra los valores cristianos.

Sin embargo, es el mismo catolicismo el que asegura que hombres y mujeres somos iguales en dignidad por ser creación de Dios. Creó, pues, Dios al ser humano a imagen suya, le creó: varón y mujer los creó (Moisés, 100 D.C., pág. Génesis 1; 27) Por lo tanto, si se entiende al feminismo como un movimiento que propone soluciones a las realidades que atentan contra la dignidad de las mujeres, es incoherente que un católico no esté de acuerdo con él. Puede ser más o menos afín a los medios para alcanzar el objetivo, pero sería contradictorio profesar la fe católica y ser indiferente ante la violencia ejercida hacia la mujer o peor aún, aceptarla como buena. Consecuentemente, se puede asegurar que toda acción a favor del desarrollo integral de la mujer y la erradicación del machismo es una acción feminista compatible con el catolicismo.

El debate sobre si existe un “buen feminismo” o si las católicas pueden considerarse feministas sigue todavía vigente. Por un lado, como se mencionó anteriormente, muchas mujeres creyentes pueden rechazar todo lo relacionado a esos movimientos, satanizarlos y cerrarse a la posibilidad de escuchar sus propuestas. Por otro, feministas radicales consideran que un feminismo provida, por ejemplo, atenta contra el origen del movimiento y no es posible una ramificación con esa característica.

Esta discusión surge con fuerza en la última década del siglo XIX y se extiende hasta la actualidad. La extensión del feminismo en el mundo impulsó la presencia creciente de mujeres en diversas asociaciones para defender la promoción de la mujer y la familia, y ayudar a resolver los problemas sociales. (Solé, 2011) En Alemania, por ejemplo, país en el que el movimiento feminista centró sus esfuerzos en el ámbito de la educación, las asociaciones católicas alemanas fueron uno de los factores más importantes para la emancipación de las mujeres. Por iniciativa de católicos, por ejemplo, se fundó la asociación feminista que en 1850 abrió una universidad para mujeres en Prusia. (Solé, 2011)

En la encíclica *Evangelium Vitae* de 1995, el Papa Juan Pablo II dijo “En el cambio cultural en favor de la vida las mujeres tienen un campo de pensamiento y de acción singular y sin duda determinante: les corresponde ser promotoras de un « nuevo feminismo » que, sin caer en la tentación de seguir modelos « machistas », sepa reconocer y expresar el verdadero espíritu femenino en todas las manifestaciones de la convivencia ciudadana, trabajando por la superación de toda forma de discriminación, de violencia y de explotación” (Juan Pablo II, 1995, nota. 99).

A raíz de este pedido del Sumo Pontífice, surge en España el feminismo sinérgico, acuñado por Nuria Chinchilla. Este busca descubrir la complementariedad de las diferencias entre el varón y la mujer. Como menciona su fundadora, la superación, todavía más, de esa complementariedad, nos lleva a la sinergia. Nos guía a resultados mejores, cuando se abren los dos ojos, el masculino y el femenino, y no solamente uno (Chinchilla, 2021). Este feminismo católico reconoce al hombre y a la mujer iguales en dignidad, pero diferentes y complementarios en sus roles. Así, el trabajo en conjunto - desde las diferencias y no a pesar de ellas- enriquece a las familias, a las empresas y a la sociedad.

1.2 Círculos feministas

El círculo feminista es un espacio de encuentro y aprendizaje en donde un grupo de mujeres se reúne para hablar intencionadamente. Surge del movimiento feminista revolucionario-evolucionista que percibe a los rituales y a las ceremonias como medios que propician la creatividad y la espiritualidad. En palabras de María del Rosario Ramírez, los círculos de mujeres se toman como base etnográfica y empírica al considerarlos espacios donde se recrean los sentidos religiosos y espirituales desde bases no eclesiales, colectividades altamente influenciadas por la perspectiva feminista al posibilitar la recreación de las mujeres desde sí mismas, de sus modos de creer y practicar, y definirse y redefinirse desde narrativas propias, corporales y experienciales (Ramírez, 2018).

La doctora Jean Shinoda Bolen -autora del manual para la creación de círculos feministas “El millonésimo círculo”- basa su trabajo en la hipótesis de que cuando un número importante de personas cambia su modo de pensar y de comportarse, la cultura lo hace también. Cuando un número decisivo de sujetos inclina la balanza, se abrirá la puerta a una nueva era y el patriarcado tocará a su fin (Shinoda-Bolen, 1999).

En otras palabras, lo que sostiene Shinoda - Bolen es que para que el sistema patriarcal cambie debe existir un millonésimo círculo que represente un número decisivo de círculos de mujeres. Cada círculo es una regeneración de la forma; está inspirado y sustentado por todos los círculos de mujeres que han existido, y él, a su vez, hace una aportación al campo de energía arquetípica que facilitará el camino al círculo siguiente (Shinoda-Bolen, 1999). Además, los colectivos feministas que se identifican con este concepto perciben al círculo como una encarnación de la sabiduría femenina. Shinoda

Bolen menciona que, la famosa expresión de Marshall McLuhan «el medio es el mensaje», puede aplicarse a los círculos de mujeres, ya que en un círculo no existen las jerarquías y eso se traduce en igualdad; es así como una cultura se comporta cuando escucha y aprende de cada uno de sus integrantes.

El efecto del círculo impacta la vida de las mujeres incluso una vez fuera de él ya que marca un modelo de comunicación que exige ser replicado en otros vínculos y formas de relacionarse. Por consecuencia, se cambiaría la estructura patriarcal de la sociedad a través del cambio paulatino de las relaciones personales de cada mujer. A medida que empieces a cambiar tus relaciones, ese cambio se expande al igual que cuando arrojas piedrecillas en un estanque, del impacto de cada cambio nacen anillos concéntricos cuyo movimiento ondulatorio se extiende y provoca un efecto en otras relaciones (Shinoda-Bolen, 1999).

En cuanto a los lineamientos para el desarrollo de círculos feministas, en el manual “El millonésimo círculo” destaca que un círculo digno de confianza tiene un centro espiritual, un respeto hacia los límites y una poderosa capacidad de transformar a las mujeres que lo constituyen. Un círculo de mujeres encuentra inspiración en el sentimiento de belleza formal expresado a través de los rituales que abren y cierran el círculo. Además, tiene un centro invisible que - a interpretación de Boden- es como un fuego sagrado que arde en el centro de un hogar circular pues el círculo debe ser ceremonial, un ritual sagrado, un encuentro de mujeres implicadas en una manifestación artística capaz de cambiarnos a nosotras mismas y al mundo (Shinoda-Bolen, 1999). Este carácter ceremonial del círculo es lo que lo diferencia de una simple reunión de rumores o habladurías superficiales.

Por otro lado, en el texto *Subjetividad política y narrativas*, Luisa Saldarriaga describe la importancia de los círculos femeninos desde una perspectiva pedagógica. Considerar la versión o la voz de las mujeres implicadas en los círculos, en clave de pedagogía, implica reconocer el asunto potencialmente formativo de dicho espacio, porque en la tarea de compartir se tejen relaciones de enseñanza/aprendizaje altamente creativas y poderosas (Saldarriaga, 2015). Saldarriaga menciona que, asumir un proceso de investigación a partir de los relatos de las mujeres es un desafío en cuanto la misión de visibilizar las experiencias de formación y que estas puedan circular a través de relatos, para ser conocidas y recreadas por otras mujeres y hombres.

El reconocimiento y la legitimidad pedagógica de las experiencias de formación de los círculos de mujeres pueden alentar a la circulación y difusión de los círculos. Se trata, en definitiva, de construir una comunidad plural que no sea atrapada por las prescripciones patriarcales o pretensiones de una sociedad colonial, sino que esté basada en, y se desarrolle a través de, las relaciones horizontales entre sus miembros, en la que sean posibles las diferencias y disidencias entre comprensiones e interpretaciones en torno a algo que, sin embargo, permanece común y compartido. Se trata de una comunidad de enseñantes que habilite otros modos de enseñanza/aprendizaje. Por tanto, la metodología de enseñanza y aprendizaje desarrollada en círculos aporta un carácter educativo al espacio.

En el texto *¿Mundos femeninos?* de María Luisa Soux se hace un análisis histórico de los diversos espacios de sociabilidad femeninos en los cuales se desarrollaron algunas mujeres a inicios del siglo XIX (Soux, 2014). Soux señala que, el espacio institucional femenino del convento permitía que la situación legal de las religiosas sea de mayor libertad que el de las mujeres casadas. Según la autora, las mujeres que vivían en el convento tenían la potestad de decidir sobre los asuntos internos en una reunión de toda la comunidad.

El ejemplo desarrollado por Soux sobre los avances logrados para la mujer en entornos exclusivamente femeninos desemboca en que para construir sociedades más equitativas es indispensable la construcción de espacios exclusivamente femeninos. Soux concluye que la realidad que permitió a las mujeres de la historia sustraerse en parte de la sociedad patriarcal, no se hallaba en el espacio físico en sí, sino en el proceso de compartir actividades y vivencias (Soux, 2014). Así, la crianza de los niños, el tejido y la costura, se constituirían en “espacios” no institucionalizados en los cuales se comparte con otras mujeres en momentos dados. De esta manera, no sería en un espacio dado, sino en el acto de compartir, el que tiene la capacidad de transformar a la sociedad. Los círculos femeninos son entonces espacios por y para mujeres y son medios utilizados para fomentar la autonomía y emancipación de las mujeres que los conforman.

En el estudio de los círculos de mujeres de Sandra Liliana Zuluaga, se identifica que los son nuevos espacios de socialización que emergen como respuesta a un tipo de aislamiento femenino. Mecanismo propio de la civilización colonial y que da cuenta de un tipo de olvido impuesto: la ciclicidad femenina (Zuluaga, y otros, 2022, pág. 17)

Zuluaga reconoce que el ciclo hormonal y en específico, la fase menstrual del mismo es un tema recurrente en los círculos feministas.

La conversación es la manera natural de los humanos de pensar juntos y crear ideas en equipo. Según Margaret J. Wheatley la conversación humana es la forma más antigua y fácil de cultivar las condiciones para el cambio: cambio personal, cambio comunitario y organizacional, cambio planetario (Wheatley, 2002). Si podemos sentarnos juntos y hablar sobre lo que es importante para nosotros, empezamos a cobrar vida. Compartimos lo que vemos, lo que sentimos y escuchamos lo que otros ven y sienten. Es decir, si se desea cambiar la perspectiva social de la ciclicidad femenina, los círculos son herramientas poderosas ya que utilizan el diálogo (capacidad innata en las mujeres) para hacer que las mujeres se sientan escuchadas y entendidas.

Esta metodología también se ve reflejada en otros espacios que utilizan al diálogo como medicina, entre ellos se reconocen los grupos de apoyo como cuidado paliativo de enfermos de cáncer, grupos de alcohólicos anónimos y círculos restaurativos que tratan conflictos comunitarios en base a la justicia restaurativa. A pesar de que la dinámica de los grupos de diálogo mencionados es muy enriquecedora, este trabajo se centrará solamente en la de los círculos feministas debido a que pretende dirigirse al mismo grupo poblacional: las mujeres.

2. METODOLOGÍA

La siguiente investigación es un estudio de carácter descriptivo acerca de los distintos círculos de diálogo sobre la menstruación, con miras a establecer o delinear la aplicación de estos espacios en un público objetivo de mujeres católicas en Quito.

En ese sentido, en una primera fase de investigación, de naturaleza exploratoria se aplicaron entrevistas estructuradas a sujetos inmersos en las dinámicas del funcionamiento de esta metodología. Del mismo modo, se realizó la revisión de la literatura relacionada con miras a delimitar y construir los dispositivos conceptuales alrededor de la temática a abordar.

Las entrevistas se llevaron a cabo bajo un protocolo que consideró estos lineamientos:

- Presentación del investigador y metas del estudio.
- Registro de la entrevista mediante audio.
- Finalización de la entrevista, tras lo cual se apaga el equipo utilizado para la recolección de la conversación investigativa.
- Agradecimiento del entrevistador por la gentileza y voluntad de participar de la persona investigada, seguido de una despedida.

En una segunda fase de la investigación, se realizaron dos grupos focales para contrastar la información obtenida a partir de la aplicación de las entrevistas. Se seleccionó a 6 mujeres católicas de entre 22 y 26 años que viven al norte de Quito. Cada grupo focal tuvo una hora de duración y se llevaron a cabo el 30 de mayo del 2023 de manera virtual.

La investigación tuvo un enfoque de género y una delimitación religiosa y geográfica pues se centró solo en mujeres católicas que vivan en Quito. La información obtenida fue de utilidad para el estudio descriptivo del perfil de las mujeres que asistirían al círculo, sus intereses y su situación actual respecto al manejo de su ciclo hormonal.

Finalmente, a partir de la aplicación de las entrevistas y los grupos focales se delineó una estrategia de círculos para hablar de menstruación.

3. RESULTADOS

En este apartado se expondrán los resultados de la metodología aplicada en la investigación.

3.1 ENTREVISTAS

3.1.1 Entrevista al sacerdote Juan Miguel Rodríguez

En cuanto a las entrevistas, la primera giró alrededor de los aspectos a considerar al desarrollar círculos femeninos desde la religión. Se entrevistó al sacerdote Juan Miguel Rodríguez, Capellán de la Universidad Hemisferios, quien explicó los elementos que conforman una religión y los rituales que la acompañan. El sacerdote comentó algunos puntos relevantes para entender cómo el círculo se puede convertir en un momento de oración.

Desde una visión antropológica, el ser humano es un nudo de relaciones. Esas relaciones a veces crean conflictos entre sí. Eso implica que a la hora de decidir las personas deben sujetarse a su criterio y definir cuál es la prioritaria. Consecuentemente, la relación fundamental marca la orientación del resto de relaciones de la persona y no depende de lo que está a su alrededor ya que tiene un valor absoluto. El sacerdote afirmó que esa relación con el valor absoluto es lo que llamamos religión.

El segundo punto que destacar es que la religión puede ser implícita o explícita. Es decir, la persona puede no estar consciente de tener una religión, pero en la práctica siempre hay un objeto que rige su vida. El sacerdote destacó que el elemento característico de la religión católica y lo que lo diferencia de las otras religiones, es que está mediada por la razón. Todas las cosas que un católico llega a creer permiten una cierta elaboración racional. Se pueden explicar y entender más o menos, pero la explicación existe. El padre transmitió que se pueden desarrollar explicaciones más perfectas, pero nunca definitivas. Por otro lado, cuando el objeto de la religión no es un objeto mediado por la razón, antes o después genera una fragmentación pues habrá aspectos de la vida que no tengan relación entre sí.

Durante la entrevista, el sacerdote mencionó que la religión genera un sistema de rituales propios. El ser humano es un ser religioso por naturaleza así que puede vivir sin religión, pero no sin un valor absoluto. En consecuencia, siempre tiene que haber un principio que rige a todos los demás y éste desarrolla un esquema.

Como cuarta idea, el sacerdote concluyó que no se puede tener una oración íntegra si el cuerpo no participa. A diferencia de la liturgia que ha sido establecida por Jesucristo y no se puede cambiar, los rituales pueden y deben cambiarse dependiendo de cada sujeto siempre y cuando no vayan en contra de los principios fundamentales de la fe.

En esta misma línea de pensamiento, el sacerdote aclaró que los rituales surgen con “la fuerza de la misma vida”, es decir, las dinámicas desarrollan rituales por sí mismas. El padre Juan Miguel mencionó que si uno hace una cosa muy reglamentada o meticulosa es poco práctico porque fatiga y como las sensibilidades son diferentes, no a toda la gente lo ayuda. Entonces, el qué hacer dentro de una reunión se dará de manera natural entre quienes la conforman.

Asimismo, el sacerdote comentó que todo lo que se dirige a Dios puede convertirse en oración. Los espacios de diálogo pueden trascender a un ámbito sobrenatural en cuanto tengan las condiciones para ofrecérselos a Dios. El padre recomendó iniciar y terminar con una oración y evitar la comida durante el encuentro para no dispersar a la gente.

Finalmente, el sacerdote concluyó que todo lo que está en nuestra cabeza ha pasado primero por nuestros sentidos. En otras palabras, para que algo mueva de verdad debe tener un carácter sensible. El ser humano es alma y cuerpo, por lo que sin la participación de los sentidos es muy difícil hacer que la persona esté 100% metida en lo que hace. La perfección está en que alma y cuerpo participen en totalidad.

3.1.2 Entrevista a la médica herbóloga Isabela Mascaró

La segunda entrevista fue con la médica herbóloga Isabela Mascaró donde se formaron ideas relacionadas al cuidado natural del cuerpo a través de medicinas no tradicionales y se hizo hincapié en la responsabilidad de la mujer de obtener soberanía sobre su ciclo. Adicionalmente, Mascaró recalcó que el diálogo entre mujeres es una forma de medicina para el alma y para que un círculo sea exitoso se debe tener un deseo de aprendizaje y apertura a vivir el ciclo desde la seguridad y no desde el miedo. A continuación, se desarrollarán los puntos clave de la entrevista.

Aprovechar cada fase del ciclo depende más de una visión integral que de acciones aisladas. El tema de la educación menstrual es cada vez más común y junto con la información, han llegado tendencias que promueven un “hormonal washing”. Es decir, modas que incentivan ideas de que sacar provecho de las etapas del ciclo menstrual es

cuestión de añadir ciertos alimentos de manera aislada. Mascaró, se refirió a este fenómeno como si en una construcción se quisiera poner el techo sin tener los pilares de la casa. Ella dijo que muchas mujeres ni si quiera cubren sus necesidades básicas de carbohidratos, calorías, proteína y fibra, pero quieren comenzar a aprovechar sus ciclos incluyendo semillas u hojas de té. Mencionó que incrementar estos alimentos en la dieta va a ser beneficioso independientemente de la fase en la que se encuentre la mujer. Sin embargo, recomendó que antes de preocuparse por añadir té o semillas, es necesario trabajar por conseguir niveles de azúcar regulares, mantener horarios de comidas, manejar el estrés y procurar una digestión basada en el buen consumo de calidad de alimentos. “Una vez que tienes eso, puedes poner los acabados de tu casa”, concluyó.

Además, la médica herbóloga aclaró que el tratamiento natural del ciclo hace que la mujer se apropie de lo que le ocurre en lugar de evitarlo y así es capaz de autogestionarlo. La menstruación es un reflejo de cómo la mujer ha vivido ese mes y conocer el funcionamiento de todo el ciclo hormonal mejorará la reacción del cuerpo en los días de sangrado. Por otro lado, si únicamente se suprime la consecuencia (el dolor o cólicos menstruales) y no se cambia ningún hábito, éste se repetirá cada mes, condenando a la mujer a una mala relación con su ciclo.

Por tanto, según Mascaró los sistemas de medicina complementaria ayudan a todas las condiciones hormonales en cuanto atacan a la raíz de la patología y no producen efectos secundarios. Existen intervenciones naturales para tratar cólicos menstruales, endometriosis en nivel inicial y cualquier desequilibrio hormonal con limitación en casos de tratamiento de miomas o desbalances por la menopausia. La medicina natural ataca el problema desde sus causas y todos los efectos que se producen a su alrededor. En el caso de los cólicos menstruales, por ejemplo, una pastilla puede eliminar el dolor en el útero, pero no restaura energía ni reduce el agotamiento o los cambios de humor.

Con respecto a la predisposición de las mujeres para autogestionar su menstruación, Mascaró concluyó que la mayoría de las mujeres se interesan en su ciclo por desequilibrios hormonales, más no por un deseo de autoconocimiento. Según Mascaró, la herbología como medicina tiene dos etapas: la de cuidar y la de optimizar la salud. La primera consiste en encontrar un punto de equilibrio hormonal y sanar al cuerpo. La segunda a la cual pocas mujeres llegan- se enfoca en conectar con la intuición,

reconocer las necesidades según la fase del ciclo, sentirte a gusto con el cuerpo y vivir en coherencia con eso.

Desde su experiencia en consulta, la médica herbóloga comentó que cuando una mujer está equilibrada hormonalmente, sus decisiones y relaciones cambian. Isabela mencionó que nuestra generación tiene mucha información sobre el mundo, pero no está informada sobre su propio cuerpo. Las mujeres son muchas veces incapaces de reconocer las señales de alarma o síntomas que su cuerpo intenta comunicar.

Conocer el ciclo, según Mascaró, permite a las mujeres tomar decisiones desde la soberanía del autoconocimiento y sin responsabilizar a terceros del estado de su salud. Ella aclara que la autogestión menstrual no reemplaza la ayuda profesional ya que el médico brinda las herramientas y es la mujer quien toma las decisiones y vive las consecuencias.

Por último, se llegó a la conclusión de que el conocimiento sobre el ciclo menstrual no debería tener una etiqueta política ni ideológica. La educación menstrual suele ser objeto de apropiación de colectivos feministas que utilizan la información para juzgar las decisiones de otras mujeres por pensar o actuar distinto a lo que ellas creen que es correcto. Isabela opinó que cada mujer puede hacer lo que quiera con su información pero que ésta debería ser de libre acceso ya que es un proceso natural del cuerpo femenino. Es una realidad que el ciclo menstrual es parte esencial de la feminidad y conectar con él más allá de querer solucionar un problema hormonal permitirá a las mujeres tener una mejor calidad de vida independientemente de su postura política u ideológica.

3.1.3 Entrevista a ginecóloga Delia Calderón

La tercera entrevista se realizó con la ginecóloga Delia Calderón en torno al aspecto biológico de la salud y el comportamiento típico de mujeres ecuatorianas en consulta. La doctora mencionó que aproximadamente un 30% de mujeres que van a consulta conoce su ciclo, pero el 70% no tiene idea. Recalcó que las aplicaciones móviles son un apoyo para brindar información que la mujer no tiene interiorizada.

También, detectó que no es posible precisar o dar un diagnóstico certero sin información específica. Muchas de sus pacientes asumen que son irregulares, pero no pueden justificar por qué. No reconocen qué síntomas son normales en ellas y cuándo son signos de alarma. La ginecóloga considera que el conocimiento de su última fecha de

menstruación y ovulación, la duración de su ciclo, saber reconocer si tienen calambres o dolores incapacitantes, son datos que permitirían conocer con certeza a la paciente y trabajar en pos de su salud de una mejor manera. Existe mucho desconocimiento en el campo de la medicina tradicional y sin la participación de las pacientes, es imposible avanzar hacia métodos naturales que requieren constancia y disciplina por parte de la mujer.

No obstante, Calderón aclaró que cada vez hay más mujeres que atienden a consulta por control. En los últimos dos años - 2021 y 2022- la cifra de mujeres que atienden a consulta preventiva ha ascendido. La doctora estimó que un 40% de sus pacientes asisten por control mientras que el 60% restantes lo hacen por problemas relacionados con su ciclo.

Por otro lado, la profesional de la salud recomendó que las mujeres visiten a su médico un año después de su menarquia (primera menstruación) para observar si su cuerpo está dentro de las curvas normales. Antes de regularizar el ciclo por madurez central, ir a consulta de control puede confundir al médico e incentivar a recetar medicación innecesaria. A su vez, las mujeres sexualmente activas deben hacer un control anual pero muchas solo lo hacen para recibir recetas de medicamentos anticonceptivos.

Con respecto a la percepción de sus pacientes hacia la menstruación, la doctora dedujo que es mayoritariamente negativa, pero a la vez, la presencia de sangrado transmite seguridad a las mujeres. Esto se debe a que, en el imaginario colectivo, la menstruación es un sinónimo de salud y a falta de ella, se genera inseguridad. A pesar de que las mujeres no suelen sentirse a gusto con sus días de sangrado y preferirían no menstruar para evitar incomodidades, cuando no llega el sangrado causa un signo de alarma. Existe malestar por experimentar los días de menstruación y simultáneamente el foco de alerta se enciende cuando hay la ausencia de sangrado menstrual.

A manera de conclusión de esta entrevista, la doctora Calderón reconoció que el autoconocimiento es importante en cuanto ayuda a controlar los síntomas y reconocer qué es normal en cada mujer. Aislar factores de la vida cotidiana (como los cambios de humor) de la fase del ciclo en la que la mujer se encuentra es reducir la patología y puede causar confusión y diagnósticos errados. Por ejemplo, una mujer puede ser medicada contra la depresión simplemente porque atiende al médico en su fase premenstrual donde la energía y vitalidad tienen una tendencia descendente.

3.1.4 Entrevista a nutricionista Estefanía Rey

La cuarta y última entrevista se llevó a cabo con la nutricionista Estefanía Rey respecto a los elementos que determinan que una mujer se alimente saludablemente. La especialista comenzó definiendo que un estilo de vida saludable tiene más que ver con la mentalidad que con la acción. Desde la perspectiva de Rey, si la mentalidad de la mujer está del lado de la restricción o reglas alimenticias obsesivas en su vida, no está saludable. Ella enfatiza en que la salud se suma, no se resta. Por lo tanto, al tener una mentalidad de deseo de autoconocimiento, es posible encontrar más libertad al comer. Ingerir más alimentos permite estar en paz y fomentar una buena relación con el cuerpo.

Una vez aclarada esa visión, la nutricionista mencionó que el cuerpo siempre da señales de salud y es necesario aprender a leerlas. En general, a nivel físico un cuerpo sano sigue los siguientes lineamientos:

- Establecer horarios de comida (no saltarse comidas)
- Comer suficiente
- Hidratarse
- Incluir todos los grupos de alimentos en las comidas principales
- Tener prácticas de autoconocimiento diarias
- Saber disfrutar de hábitos deportivos y no ejercicios tortuosos. En un aspecto visible, esto se evidencia con la construcción de músculo.
- Cuidar las horas de sueño (Estefanía informó que las mujeres necesitan 9 horas de sueño mientras que los hombres pueden sobrevivir con 7 horas porque tenemos niveles de autorregulación hormonal distintos que dependen de la calidad de sueño)
- Tener energía, piel sin descamación, crecimiento de uñas y pelo.

En cuanto a los actores determinantes para la salud, la nutricionista puntualizó que el peso y el imc son métricas que se han vuelto obsoletas. En cambio, la teoría del peso ajustado afirma que el cuerpo autorregula el peso según los hábitos y la persona no tiene control sobre su peso. Es decir, al igual que la altura, el peso no varía dependiendo de la dieta.

Además, indicó que existe una discriminación médica con respecto al peso de los cuerpos femeninos. En otras palabras, se niega atención médica a pacientes que no bajan

de peso. Según Rey, el maltrato médico relacionado al peso es una realidad más común en mujeres que hombres. Adicionalmente, las mujeres tienen la tendencia a subestimar sus necesidades porque están bajo conductas y patrones de reducción.

Con respecto a la relación de la alimentación y el ciclo menstrual, Rey aconsejó vincular la ingesta de alimentos con las necesidades del cuerpo dependiendo la fase en la que se encuentra hormonalmente. Ella concluyó que las mujeres no pueden mejorar su salud como hombres. También, explicó que no es necesario hacer ciclados de alimentos porque hay muchos nutrientes que tienen los mismos componentes. Es decir, se pueden utilizar otros alimentos para no repetirlos. Es importante estar conscientes de las necesidades proteicas, grasas y vitamínicas para producir hormonas sexuales femeninas. Las necesidades de grasas de mujeres son mayores que en los hombres. Nuestro ciclo demanda vitaminas y nutrientes distintos a la de los hombres por el factor diferenciador de la capacidad de dar vida. Por ejemplo, el consumo de hierro restaura la pérdida del mismo por la menstruación; tomar café después de consumir proteína puede provocar anemia para la mujer. Finalmente, las mujeres reciben más disruptores endócrinos y necesitan alimentos fermentados para contrarrestarlo.

3.2 GRUPOS FOCALES

Con respecto a los grupos focales, se realizaron dos con una duración de una hora cada uno, el martes 30 de mayo del 2023. Las participantes fueron seis mujeres católicas solteras ubicadas en un rango de edad de 22 a 26 años que viven en Quito.

3.2.1 Primer Grupo

En el primer grupo surgieron las siguientes consideraciones:

- La participación de la mujer debería ser desde su experiencia real mas no de suposiciones o de terceros. Por lo mismo, las ideas compartidas no pueden considerarse verdades absolutas sino opiniones legítimas.
- Se deberían mezclar edades y de ser posible, que las participantes no sean amigas entre ellas para que se sientan más libres de compartir sus anécdotas familiares o de su entorno, sin temor al qué dirán.
- Se debería recordar que el tono de las opiniones sea siempre respetuoso y que inviten al diálogo, evitando la imposición de criterios.

- El círculo debería contar con un segmento educativo que trascienda el compartir experiencias. Hablar entre mujeres en la misma situación tiene sus limitaciones en cuanto a que no se propone una manera de salir de la ignorancia. Por lo tanto, incluir periódicamente a un experto para que emita su criterio y que ese aporte sea el componente teórico que se deberá llevar a la práctica en próximos círculos.
- El tema del cuidado personal y la higiene relacionada a la menstruación debería tomarse en consideración para las ocasiones en las que la intervención de expertos en la salud corresponda.

3.2.2 Segundo Grupo

En el segundo grupo focal se llegaron a las siguientes recomendaciones:

- Los círculos deberían ser ambientes exclusivamente para mujeres. Sin embargo, sería valioso encontrar otro espacio posterior para que este conocimiento sea extendido a los hombres cercanos a ellas, es decir, transmitir de manera informativa a hermanos, padres, esposos, etc.
- Sería interesante llegar a conclusiones en conjunto en donde a partir de escuchar las posturas individuales, se construya un criterio grupal del cual partir para el siguiente círculo.
- Debería existir la regla de la libertad de expresión, en cuanto a que todas tengan la oportunidad de emitir su criterio y no se polarice la conversación. Por lo que, se tienen que implementar ciertos criterios que conviertan al círculo en un espacio seguro.
- El nombre de “círculo” no se vincula directamente con grupos feministas y no tiene por qué ser un problema para una audiencia católica joven.
- Se recomienda tener cuidado con el acercamiento a los temas para no caer en la vulgaridad.
- El tema del reconocimiento natural de la fertilidad debería ser tratado en un círculo.
- Sería conveniente hacer una autoevaluación para saber en qué punto están las participantes en cuanto al tema tratado. Por ejemplo, realizar una escala de principal-medio- avanzado para que ellas puedan elegir la opción con la que más se identifiquen.

En resumen, los resultados de las encuestas y grupos focales determinaron que el autoconocimiento y la autogestión menstrual tienen un impacto positivo en la salud de las mujeres y que los espacios de diálogo en comunidad pueden ser fuente de crecimiento espiritual si se los vive como tiempos de oración con Dios.

El valor absoluto para las mujeres católicas es su relación con Dios, por lo tanto, todo lo que hacen ofreciéndoselo a Él se convierte en oración. Asimismo, para que estén totalmente inmersas es indispensable que el cuerpo tome un rol activo en el desarrollo de los rituales alrededor del círculo. Éstos deberán nacer con naturalidad, respondiendo a las necesidades y sensibilidades del grupo siempre de la mano de la moralidad.

Una vez que la esfera espiritual está en disposición, es más sencillo ordenar mente y cuerpo. Cuidar de ambos aspectos determina la salud integral de la mujer, es decir, la visión debe ser holística y no de comportamientos aleatorios aislados. Es importante cambiar la perspectiva de atender las necesidades del ciclo solo para poder sobrevivirlo y en su lugar, apreciarlo como algo valioso que vale la pena conocer y responsabilizarse.

Por otro lado, el cuidado natural permite a las mujeres interpretar las señales de su cuerpo en lugar de silenciarlo. Una vez que la mujer conecta con esta parte de su esencia femenina, todo su estilo de vida cambia porque es consciente de lo que necesita, sabe lo que es normal para ella y puede transmitirlo tanto a las personas a su alrededor en relaciones cercanas como a profesionales de la salud encargados de velar por su bienestar físico.

Por último, el conocimiento sobre el ciclo menstrual no debería tener una etiqueta política ni ideológica. Los círculos no pueden ser exclusivos de los movimientos feministas radicales. Se ha identificado la necesidad de generar espacios seguros y de confianza en el que aprender del ciclo no sea contradictorio con la fe. Existe una oportunidad que se debe aprovechar debido a que la menstruación ya está colocada en el imaginario colectivo como un signo de salud y poco a poco, las mujeres se han interesado más por el tema, aunque no saben bien cómo tratarlo. Esto también se comprobó en los grupos focales, donde se expresó el deseo de participar en espacios diseñados para mujeres católicas.

4. PRODUCTO

En este apartado se incluirá el texto del producto final. En el anexo adjunto al final del documento se encuentra la versión maquetada y diagramada.

HABLEMOS DE MENSTRUACIÓN

Guía para desarrollar círculos de mujeres católicas

Prólogo

Dentro de esferas religiosas, los temas que no se hablan abiertamente suelen estar asociados a lo que se considera como malo, pecaminoso, poco pudoroso o difícil de tratar prudentemente.

Entonces, conversaciones sobre aspectos privados como el ciclo menstrual suelen silenciarse o evitarse, fomentando así la desinformación y la divulgación de mitos que desincentivan el interés por el tema.

Por otro lado, existen grupos feministas que dialogan sobre la menstruación con naturalidad y proporcionan información valiosa para salir de la ignorancia de procesos sanos de nuestro cuerpo. A pesar de que su enfoque es contrario a la religión católica, considero que existen acercamientos a la ciclicidad femenina que son beneficiosos y valen la pena rescatar. Sin embargo, estos círculos feministas no están hechos para satisfacer las necesidades de una mujer que busca vivir la menstruación desde la fe.

Como católica he descubierto la necesidad de crear comunidad para que, entre mujeres, podamos conectar con nuestra esencia femenina desde una visión Cristo-céntrica y a través de ese autoconocimiento, impactar positivamente a nuestro alrededor.

Creo firmemente que nuestro cuerpo no puede ser ajeno a nosotras y que, si aprendemos a interpretar las señales que nos manda, tomaremos con mayor seguridad decisiones más libres y acertadas.

Quiero contribuir a la construcción de nuevas narrativas sobre las realidades de “ser mujer”, partiendo desde el ciclo menstrual ya que lejos de ser algo accidental en la mujer, éste atraviesa nuestras vidas de forma determinante. Es por este motivo que he escrito una guía para el desarrollo de círculos para mujeres católicas.

Los círculos están hechos para transformar la percepción negativa de la menstruación - que la relaciona a un proceso complejo, incomprendible o reservado a los profesionales de la salud- por una visión más verdadera vinculada a que fuimos creadas a imagen y semejanza de Dios y que nuestro cuerpo, templo del Espíritu Santo, es digno de ser comprendido y respetado.

Los círculos son experiencias enriquecedoras debido a la transmisión de conocimiento y la experiencia de sororidad femenina que se vive en ellos. Estoy convencida de que estos espacios en los que abrimos nuestro corazón y aceptamos nuestra vulnerabilidad, son los que nos permiten crecer.

Mi propuesta consiste en unir a mujeres con historias, vocaciones y estilos de vida distintos en un diálogo intencionado acerca de la menstruación. Este ejercicio es efectivo para tender puentes de unión generacionales, fortalecer redes de apoyo multidisciplinarias y sentirnos acompañadas en el trabajo por construir una sociedad equitativa, partiendo desde el conocimiento y gestión de nuestra ciclicidad.

Anhelo que muchas católicas se vean beneficiadas de la sabiduría colectiva que brota en los círculos y que al conocerse mejor se transformen sus vidas, matrimonios, amistades y familias. Esta guía es mi contribución al deseo de que las mujeres tengamos información que esté a nuestro alcance en un espacio de acogida, confianza y sentido de hermandad que comparta los valores cristianos que dan propósito a nuestras vidas.

Esta guía propone lineamientos que lograrán desestigmatizar la conversación sobre la menstruación en espacios religiosos, sin trivializarla. Respetando la dignidad humana de hijas de Dios y dándole al ciclo hormonal el lugar que le corresponde en nuestras vidas (sin exaltarlo o banalizarlo).

1. El círculo

“Hablemos de menstruación” pretende dar las pautas para inspirar a mujeres católicas a desarrollar círculos femeninos y que la búsqueda de conocimiento en estos espacios de diálogo intencionado sean momentos dedicados a Dios.

Así como no existe una única forma de hacer oración, tampoco existen reglas inamovibles para desarrollar un círculo. Las recomendaciones de esta guía pueden y deben ser adaptadas a las necesidades de las mujeres que lo conformen.

Los lineamientos expuestos están para facilitar la creación de los círculos, pero para ser efectivos deberá primar la caridad y el amor. Por lo que, hago un llamado a aplicar esta guía analizando con criterio los contenidos y sobre todo en oración con el Señor.

Por eso, es importante que además de compartir las experiencias personales de las participantes, se cuente con un espacio de formación y educación menstrual de la mano de expertas. Estos momentos educativos aportarán nuevos puntos de discusión, propósitos para llevar a la práctica y temas para futuros encuentros.

Por lo tanto, los círculos cumplirán dos funciones principalmente: la de generar espacios seguros donde enriquecernos del conocimiento colectivo y la de educar de tal manera que se pueda aplicar los conceptos teóricos a través de herramientas concretas que faciliten a las mujeres a gestionar cada etapa de su ciclo.

¡Bienvenidas!

2. **¿Cómo llevar a cabo el círculo?**

Así que, hermanos míos amados, estad firmes y constantes, creciendo en la obra del Señor siempre, sabiendo que vuestro trabajo en el Señor no es en vano. - 1 Corintios 15:58

El requisito principal para formar parte del círculo es el compromiso. Para que éste sea un espacio enriquecedor tiene que ser una actividad prioritaria en la agenda de quienes lo conforman.

El círculo no puede ser algo impuesto que se hace solo por cumplir o por aparentar. Debe basarse en un legítimo deseo de participar, más no en una obligación.

El compromiso va más allá de asistir al círculo, incluye tener una participación activa que convierta ese espacio de diálogo intencionado en un tiempo de oración en donde se pueda compartir con el resto de las mujeres bajo la guía del Espíritu Santo.

Por lo tanto, si una mujer no se compromete a tener buena disposición y dedicarle su tiempo, estará haciendo de su presencia en el círculo algo infructuoso tanto para ella como para las demás.

2.1 **¿A quién va dirigido?**

Está dirigido a mujeres católicas que tienen el deseo de conectar con su feminidad a la luz de la fe. Ellas podrán invitar a aquellas amigas o conocidas que compartan creencias, la visión acerca del círculo y tengan curiosidad por acudir a un espacio seguro. Esta convocatoria incluye a mujeres de cualquier edad, estrato económico, profesión, vocación. Mujeres casadas, solteras, célibes, religiosas, abuelas, niñas, adolescentes, todas están bienvenidas.

El círculo necesita diálogo para poder llevarse a cabo, consecuentemente, si existen dos mujeres con inquietudes similares dispuestas a compartir con entusiasmo este camino de autoconocimiento ya se tiene lo necesario para comenzar.

La invitación se puede extender a aquellas mujeres que ya hayan participado de actividades relacionadas al ciclo y la feminidad, como aquellas que han aprendido métodos naturales de planificación familiar, clases de Teología del Cuerpo, talleres de educación menstrual, etc. También se puede invitar a quienes simplemente se sienten atraídas por el tema.

2.2 El lugar

Porque donde están dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos.

- Mateo 18:20

La decisión respecto a dónde reunirse considerará básicamente dos elementos. Por una parte, debe ser un lugar privado (debido a los temas que se van a tratar), libre de interrupciones y ruidos que distraigan. Por otro lado, la dinámica del círculo no debe molestar a nadie alrededor. Debido a esto, no se podrá realizar en una capilla o iglesia ya que el diálogo molestará a quienes estén en oración.

El resto de los aspectos se elegirán de acuerdo con las preferencias de las mujeres que asistan y lo que funcione mejor para cada círculo. Se puede considerar una ubicación céntrica para que todas puedan acceder con facilidad u optar por una localidad alejada de todo para que sirva como tiempo de desconexión con la cotidianidad. En la naturaleza o en la casa, en todo lugar se puede hacer oración, pero no todos están adecuados para el diálogo.

También se puede llevar un crucifijo, una imagen de la Virgen, velas, cualquier elemento que facilite recordar que será un espacio de oración y de paso, sirva de centro físico para el círculo.

3. El tiempo

Los parámetros del tiempo determinan quién podrá formar parte del círculo y deciden lo que puede suceder en él. A pesar de que la dinámica no debe depender de nadie, considerar la disponibilidad de todas facilitará que las participantes puedan asistir.

Una vez definido el horario se recomienda no cambiarlo para darle la seriedad que se merece y demostrar el compromiso con el mismo.

Si por alguna excepcionalidad una mujer no puede asistir en el horario establecido se puede ser flexible, aunque se recomienda no cancelarlo por respeto al compromiso de las demás.

3.2 Duración

Para que el objetivo del círculo se cumpla es necesario que todas sus asistentes participen y tengan la misma oportunidad de hablar. Aunque no siempre todas tendrán algo que decir, es importante que se dé el espacio para hacerlo.

La cantidad de tiempo disponible debe estar dividido entre el número de mujeres. Es decir, al momento de hablar, la mujer que toma la palabra estará consciente de que no puede acaparar la dinámica ni monopolizar la conversación.

Cuando la conversación es interesante, se convierte en un diálogo apasionado que uno desearía continuar indefinidamente, pero si se quiere ser perseverante con el círculo no puede ser una interrupción al resto de las actividades de la jornada. Deberá haber tiempo suficiente para no correr, pero no excesivo para evitar dispersarse.

Recordemos que el diálogo que se da dentro del círculo debe cumplir con un propósito, es decir, que cada intervención sea intencionada. Una buena manera para saber cuándo ha sido suficiente es percatarse si la conversación se ha desviado. Cuando aparece el chisme es momento de cerrar.

Comenzar y terminar puntual es un signo de respeto al tiempo propio y al ajeno.

3.3 Frecuencia

El acuerdo de las participantes respecto a la frecuencia con la que se van a reunir tiene que contemplar que el círculo no debe ser una carga. Por lo mismo, sugiero tenerlo de manera mensual y aprovechar el tiempo del calendario que permite transitar por todas las fases del ciclo.

Hay que tomar en cuenta que mientras más espaciados sean los círculos, habrá menos continuidad y más dificultad para darle seguimiento a lo aprendido.

4. En las manos de Dios

Y todo lo que hagáis, hacedlo de corazón, como para el Señor y no para los hombres; sabiendo que del Señor recibiréis la recompensa de la herencia, porque a Cristo el Señor servís. -Colosenses 3:23-24

El círculo destinado a mujeres católicas encuentra sentido en cuanto se convierte en un tiempo de oración. Separar al círculo de una reunión casual entre amigas a través de un ritual es necesario para darle un carácter ceremonial que pone a Dios en el centro.

Un encuentro con propósito requiere de una predisposición interna. Para que estemos cien por ciento en lo que estamos haciendo, debemos hacer que nuestro cuerpo también sea partícipe de este momento de oración. Alinear nuestro cuerpo y mente requiere de ciertos rituales que delimiten el espacio de oración. En otras palabras, materializar el inicio y el fin del círculo.

Además, se puede incluir música, tomarse de las manos, hacer sonar campanas, encender una vela, etc. Con respecto a la comida, es recomendable dejarla para un compartir posterior, una vez finalizado el círculo.

Los rituales no pueden ser formas vacías, tienen que tener una intención clara con la cual todas se conecten. Es por esto que las oraciones a continuación **pueden ser reemplazadas por aquellas de acuerdo a la preferencia de las participantes.**

Lo importante no es qué oración se haga sino ponerse en presencia de Dios y agradecer por su acompañamiento.

a. Oración inicial

Oración al Espíritu Santo compuesta por San Josemaría Escrivá

¡Ven, oh, Santo Espíritu!: ilumina mi entendimiento, para conocer tus mandatos. Fortalece mi corazón contra las insidias del enemigo. Inflama mi voluntad. He oído tu voz, y no quiero endurecerme y resistir, diciendo: después..., mañana. *¡Nunc coepi!*
¡Ahora!, no vaya a ser que el mañana me falte.

¡Oh Espíritu de verdad y de sabiduría, Espíritu de entendimiento y de consejo, ¡Espíritu de gozo y de paz! Quiero lo que quieras, quiero porque quieres, quiero como quieras, quiero cuando quieras.

V/. Santa Madre de Dios,

Madre de la Iglesia,

Reina de la paz,

Santa Teresa Benedicta de la Cruz

Santo de su devoción

R/. Ruega por nosotros

b. **Oración de cierre**

Versión en castellano de la oración *Sub Tuum Praesidium*

Bajo tu amparo nos acogemos, Santa Madre de Dios. No desprecies las súplicas que te dirigimos en nuestras necesidades, antes bien, líbranos siempre de todos los peligros, Virgen gloriosa y bendita.

V/. Ruega por nosotros, Santa Madre de Dios.

R/. Para que seamos dignos de alcanzar las promesas de nuestro Señor Jesucristo.

5. **Reglas del círculo**

En cuanto a la dinámica del círculo, es importante establecer ciertos parámetros que permiten a las mujeres saber en qué condiciones se desarrolla el diálogo. La participación de la mujer en el círculo supone que ha entendido las reglas y está dispuesta a cumplirlas.

Las reglas permiten dar forma al círculo, de tal manera que todas sus participantes tengan claras las condiciones en las cuales se desarrolla el diálogo.

Cuando una mujer deliberadamente decide hacer caso omiso a los acuerdos, falla a ella, a las demás, al círculo y tendrá que rendir cuentas a Dios.

5.1 Liderazgo rotativo

En los círculos feministas se habla sobre un “círculo de iguales” cuando la presencia de cada mujer es valorada como igual de importante que la del resto. Aunque esa visión está enfocada en hacerle frente a estructuras jerárquicas patriarcales, me parece valiosa la idea que está detrás.

Cuando las mujeres se sientan en círculo, la ubicación física de cada una de ellas es igual a la del resto de las mujeres del círculo. A medida que el círculo gira, cada mujer, al llegar su turno, habla mientras las demás la escuchan.

La dinámica no se detiene si una no está ya que teóricamente ninguna la lidera. No obstante, el círculo -como momento de oración- para ser fructífero, debe tener cierto orden y directriz. Por eso, mi recomendación es aplicar un liderazgo rotativo en el que cada participante esté a cargo de al menos un círculo. La persona que lidere el círculo será quien inicie la conversación, proponga el tema y la dinámica o se encargue de invitar a la experta. De esta manera, el círculo no es dependiente pero sí se nutre de todas sus participantes y se refuerza el sentido de pertenencia.

5.2 Sinceridad

Para que el diálogo dentro del círculo aporte al resto, es necesario que reine la sinceridad. Las mujeres no van al círculo a quedar bien o a evitar incomodidades, sino que, a través de abrir su corazón, su historia pueda aportar.

Cada mujer es responsable ante el círculo de prestar atención, escuchar activamente y tomar el turno para hablar solo cuando se tiene un propósito claro.

La sinceridad permite crear vínculos reales y fomentar una amistad. Al contrario, la hipocresía, el doble discurso y la falsedad generan un espacio de incertidumbre e inestabilidad.

5.3 Confidencialidad

Lo que se comunica como confidencia se mantiene como tal. Esto facilitará a que el círculo sea un espacio seguro.

Revelar la propia intimidad requiere valor y confianza, y es un acto que merece ser honrado y guardado confidencialmente. La persona que compartió algo dentro del círculo lo hizo en ese contexto y bajo esas circunstancias. Por lo tanto, la confidencialidad consiste en respetar la decisión de la mujer de tratar ese tema en esas condiciones y no abordarlo fuera del círculo sin su autorización previa. Consecuentemente, si la mujer no expresó explícitamente que se le podía preguntar o conversar al respecto después, el resto de las mujeres en el círculo debe asumir que es información reservada.

Este aspecto incluye respetar la privacidad del otro, no divulgar información, evitar los rumores y toda acción relacionada a salvaguardar la información compartida en el círculo como si fuera propia.

En síntesis, lo que se dice en el círculo se queda en el círculo.

5.4 Seriedad

Reunirse en un diálogo dedicado a Dios implica tratar con seriedad lo que se comparte en el círculo. Hablar de un tema tan personal como el ciclo femenino y llevarlo a la esfera pública requiere de madurez.

No puede ser que mujeres se queden calladas por miedo a quedar en ridículo y a que el resto se ría. Es importante recordar que la caridad y el amor deben ser pilares que sostengan el diálogo.

No se mal entienda la seriedad con que en el círculo no se pueden compartir momentos divertidos o anécdotas graciosas. Claro que podemos reírnos, pero nunca de la otra.

5.5 Establecer turnos para hablar

El bastón de la palabra nos mueve a escuchar con mayor atención y, generalmente, a dar forma a nuestros pensamientos antes de comunicarlos. Si vamos a romper el silencio es porque nuestro comentario lo va a mejorar.

El "bastón de la palabra" puede no ser un bastón, sino algo destinado a este fin, un objeto simbólico, por ejemplo, realiza la misma función.

6. **Ciclo sano, cuerpo sano**

¿Sabías que la menstruación es considerada el quinto signo vital en las mujeres?

La información que nuestro cuerpo nos da cada ciclo es clave para nuestra nutrición, actividad física, descanso, sueño, relaciones, hábitos y decisiones. El conocer nuestro cuerpo nos permite tratar desequilibrios hormonales, acné, cólicos menstruales, etc., de manera natural y libre de pastillas que silencian los síntomas y no resuelven los problemas de raíz.

Cuando una mujer está equilibrada hormonalmente, todo su estilo de vida cambia. Llegar a ese equilibrio requiere ser protagonistas de nuestra historia y tomar responsabilidad sobre nuestra salud. Esto implica que los profesionales aportarán en consulta con su conocimiento y brindarán herramientas, pero será la mujer quien tome las decisiones sobre su salud porque sabe lo que es mejor para ella.

Respetar los procesos naturales del cuerpo permite a la mujer conectar con su intuición. En una sociedad tan globalizada y obsesionada con el conocimiento de todo a nuestro alrededor, priorizar el conocimiento interior y conectar con nuestra naturaleza es un acto heroico.

Por otro lado, autorregular el ciclo permite no solo cuidar de la salud sino saber optimizarla. Ser consciente de las necesidades tanto físicas como emocionales en cada fase del ciclo, favorece a una mejor toma de decisiones, organización del tiempo, distribución de recursos o simplemente al entendimiento de lo que nos sucede en cada etapa.

Identificar la fase del ciclo es entonces el efecto visible de empezar a vivir desde el reconocimiento de que somos nuestro cuerpo y no desde el miedo a un agente ajeno e incomprensible que solo un médico puede controlar.

Vale la pena recalcar que el círculo no reemplaza la consulta profesional, no es una forma de terapia ni mucho menos un sustituto a ningún espacio de formación doctrinal. Es más bien un espacio de aprendizaje y una comunidad que sirve como red de apoyo en el proceso de autoconocimiento. En él se brindarán herramientas para llevar a la práctica el conocimiento teórico. A continuación, algunas sugerencias de recursos que se pueden realizar durante el círculo.

- **Preguntas de reflexión**

- ¿Qué intención tienes para este círculo?
- ¿Cómo es tu lenguaje entorno al ciclo menstrual?
- ¿Qué palabras utilizas para referirte a la menstruación?
- ¿Cómo fue tu menarquia (tu primera menstruación)?
- ¿Cómo ha sido tu relación con tu ciclo hasta ahora?
- ¿Cómo describirías a tu ciclicidad en 3 palabras?
- ¿Qué dudas has tenido sobre la menstruación que nunca han sido respondidas?
- ¿Qué creencias existen en tu entorno acerca de la menstruación?
- ¿Cuál es el acercamiento al tema en tu hogar?
- ¿Qué tanto cambia tu rutina durante los días de menstruación a comparación del resto del ciclo?
- ¿Cómo gestionas tu menstruación?

- **Establece propósitos**

- En el círculo de hoy aprendí...
- Me propongo...

Se puede evaluar estos propósitos en el siguiente círculo para darle seguimiento y compartir experiencias que pueden nutrir al grupo.

- **Lección del día**

A manera de conclusión del diálogo se puede añadir una frase que sirva de resumen de lo que se lleva la mujer de ese círculo. Puede expresarse así:

- La lección de este círculo es...

- **Material recomendado**

Las mujeres pueden compartir los libros, podcasts, películas, artículos, etc., que les han aportado en su proceso de autorregulación menstrual.

- **Lleva un diario**

Anota los aprendizajes y los propósitos que te has fijado.

- **Registra tus biomarcadores**

Los biomarcadores son señales físicas que tu cuerpo te da en respuesta al cambio de hormonas a lo largo de tu ciclo. Observar, graficar y rastrearlos te permitirá identificar patrones, manejar tu fertilidad con seguridad e incluso detectar problemas de salud.

- Fase Lútea: temperatura basal*, dolor de cabeza, pechos sensibles, hinchazón, duración de la fase, notas.
- Menstruación: temperatura basal, dolor de cabeza, pechos sensibles, hinchazón, cantidad de sangrado, color de la sangre, duración de la fase, notas.
- Fase Folicular: temperatura basal, dolor de cabeza, pechos sensibles, hinchazón, presencia de moco cervical, características del moco cervical, duración de la fase, notas.
- Ovulación: temperatura basal, dolor de cabeza, pechos sensibles, hinchazón, presencia de moco cervical, características del moco cervical, notas.

* La temperatura corporal basal es tu temperatura más baja del día. Como mujer, la temperatura de tu cuerpo en reposo cambia ligeramente durante tu ciclo debido a las hormonas reproductivas. ¡Si llevas un registro podrás confirmar tu ovulación!

- **Conócete a través del ciclo**

Recabar información del día a día te permitirá entender el lenguaje de tu cuerpo y vivir conscientemente tu feminidad en lo cotidiano. Además,

observar e identificar características de cada fase es una herramienta de autoconocimiento que te dará poder de decisión y libertad.

Recomiendo hacer seguimiento del humor, estado de ánimo, actividad física, sentimientos y emociones, horas de sueño, antojos, libido, retención de líquidos, digestión, consumo de medicamentos o alcohol y demás datos que consideres importantes. Recuerda que mientras más detalles, serás más consciente de tu estilo de vida. Puedes hacerlo así:

- Me siento...
 - Disfruto de hacer...
 - Me siento inspirada por...
 - Me propongo...
 - Decido postergar...
- Diagrama lunar

Este gráfico te permitirá recopilar la información de todo tu ciclo de manera clara y ordenada. Puedes desarrollar tu propio código de colores para que el diagrama sea una herramienta visual y personal que visibilice la fase en la que estás.

- Determinantes de la salud

La salud es más que atención médica.

El 89% de la salud ocurre fuera del espacio clínico a través de nuestra genética, comportamiento, entorno y circunstancias sociales. Estos factores se conocen como los determinantes sociales de la salud y es importante tenerlos en cuenta para el cuidado integral de nuestra salud.

- ¿Sabías qué?

La medicina herbal tiene grandes beneficios para la salud femenina. Entrevisté a la médico herbóloga Isabela Mascaró para traerte ejemplos de plantas que aportan a la autogestión menstrual.

- Hoja de frambuesa: Fortalece al útero y lo prepara para un parto sin complicaciones. Se puede utilizar con seguridad durante todo el embarazo y reduce la etapa de sangrado posparto. Recomendada para mujeres con sangrados abundantes, miomas o pérdidas recurrentes.
- Caléndula: Ayuda a cicatrizar heridas externas e internas. Es una planta que sigue los ciclos de la luz solar. Recomendada para mujeres de cualquier edad que desean conectar con sus ciclos internos, mejorar la digestión y cerrar heridas.
- Romero: Incrementa los procesos hepáticos. Detoxifica al cuerpo y lo protege de la oxidación. Su aceite esencial es utilizado para mejorar la memoria. Recomendada para mujeres que se sienten lentas y pesadas, necesitan limpiar su cuerpo y soltar emociones estancadas.
- Mastuerzo: Activa el sistema respiratorio. Contiene un alto contenido de vitaminas C y minerales. Recomendada para mujeres que se sienten cansadas o decaídas y con dificultad para respirar.

CONCLUSIONES

La ciclicidad de la mujer requiere de autoconocimiento para gestionar y respetar los procesos naturales de su cuerpo. El primer paso para comenzar a percibir al ciclo -en específico a la menstruación- como algo no solo útil sino beneficioso, es poder hablar con naturalidad al respecto en ambientes seguros. Así, la creación de círculos sobre la menstruación para mujeres católicas permite combatir el analfabetismo corporal, desmentir mitos y transformar conductas desde una visión coherente con su fe.

Adicionalmente, traer el foco de atención de las mujeres católicas al conocimiento sobre su cuerpo no necesariamente vinculándolo con aspectos de sexualidad, permitirá a las mujeres dimensionar la importancia de su ciclo para el desarrollo de su vida cotidiana de una manera holística y desde cualquier vocación. Si la mujer deja de ser ajena a sus necesidades y toma el protagonismo de su ciclo, podrá adquirir nuevos hábitos que mejorarán su calidad de vida y la de aquellos que la rodean. También se sentirá más libre y segura de tomar decisiones informadas sobre su estilo de vida y cómo se relaciona con sus procesos.

La guía propuesta para cumplir con el objetivo de investigación se desarrolló entorno a las características que debe tener el espacio de diálogo intencionado sobre el ciclo menstrual entre mujeres católicas rescatando los aspectos positivos de círculos feministas. Se precisó que el círculo debe definir el perfil de las asistentes, su compromiso, el lugar, tiempo, duración y frecuencia. En cuanto a las consideraciones vinculadas al aspecto religioso se contempló la posibilidad de implementar un ritual que incluya una oración de inicio y de cierre. Asimismo, se expusieron las reglas para el buen funcionamiento del círculo, éstas incluyen el liderazgo rotativo, la sinceridad, la confidencialidad, la seriedad y los turnos conversacionales. Finalmente, se incluyó un listado de herramientas para el uso práctico de los temas tratados. Entre los recursos se encuentran preguntas de reflexión, frases para establecer propósitos y lecciones del día, actividades sugeridas y demás material complementario.

Agregando a lo anterior, la construcción de la guía cuenta con los aportes de un sacerdote, una médica herbóloga, una nutricionista y una ginecóloga obtenidos en

entrevistas previas. También se toman en consideración las opiniones de los grupos focales de mujeres católicas.

La guía está pensada para aplicarse en reuniones en donde se pueda hacer un seguimiento y evaluar si los lineamientos propuestos cumplen con el objetivo de generar espacios de diálogo intencionado sobre el ciclo menstrual entre mujeres católicas.

En síntesis, la guía presentada en este trabajo pretende dar las pautas para inspirar a mujeres católicas a desarrollar círculos femeninos y que la búsqueda de conocimiento en estos espacios de diálogo intencionado sean momentos dedicados a Dios alejados de ideologías y sesgos. El círculo propuesto en la guía permitirá a las católicas cuestionar la realidad que las atraviesa mes a mes y aprovechar los avances de los colectivos feministas al respecto. Hacer el ejercicio de escuchar al otro con empatía y desde el amor para buscar puntos que nos unan en lugar de fomentar la radicalización que nos separa incluso aportará a la construcción de puentes en la sociedad de las que todos se beneficiarán.

REFERENCIAS

- Chinchilla, N. (30 de marzo de 2021). Feminismo. (R. y. Emoción, Entrevistador)
Obtenido de <https://www.razonemocion.com/nuria-chinchilla/>
- Juan Pablo II. (25 de marzo de 1995). *Carta Encíclica, Evangelium Vitae*. Obtenido de Vaticano: https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/es/encyclicals/documents/hf_jp-ii_enc_25031995_evangelium-vitae.html
- Millet, K. (2011). *Lo personal es político: el surgimiento del feminismo radical*. Obtenido de Mujeres en red. El periódico feminista: <https://www.mujeresenred.net/spip.php?article2061>
- Ramírez, M. d. (2018). Espiritualidades femeninas: el caso de los círculos de mujeres. *Realidades Socioculturales*. Obtenido de <https://encartes.mx/espiritualidades-circulos-de-mujeres/>
- Rivera, M. M. (1993). Una aproximación a la metodología de la Historia de las Mujeres. En B. Ozieblo, *Conceptos y metodología en los estudios sobre la mujer* (págs. 19-52). Universidad de Málaga.
- Saldarriaga, L. (2015). *Subjetividad política y narrativas. Los círculos de mujeres una pedagogía insumisa*. Obtenido de Repositorio Tesis Pregrado, Universidad de Antioquia: Subjetividad política y narrativas. Los círculos de mujeres una pedagogía insumisa
- Shinoda-Bolen, J. (1999). *El Millonésimo círculo*. Kairós.
- Solé, G. (1995). *Historia del Feminismo*. Pamplona: EUNSA.
- Soux, M. L. (2014). ¿Mundos femeninos? Los espacios de sociabilidad de las mujeres en la ciudad de La Paz a inicios del siglo XIX. *Revista de Estudios Bolivianos*, 31-47.
- Wheatley, M. J. (2002). *Turning to one another, simple conversations to restore hope to the future*. San Francisco : Barrett- Koehler Publishers.
- Zuluaga, S., Valencia, M., Romero, M., Cortés, M., Casallas, A., & Cámara, J. (2022). *Decirse y deharse decir, Diálogos en torno al cuerpo, el espacio y el discurso*. Bogotá: Universidad Externado de Colombia.

ANEXO

En este apartado se incluirá el texto del producto final en su versión maquetada y diagramada.