

# aldara

Sistema de divulgación e iniciación a prácticas de autoconocimiento a partir de la valoración del ciclo menstrual como vehículo para el bienestar integral.



**Autor:** Antonia Wilhelm Viollier

**Profesor guía:** Marcos Chilet

Tesis presentada a la escuela de Diseño de la Pontificia Universidad Católica de Chile para optar al título profesional de Diseñador.

*Enero 2021*  
Santiago, Chile



## AGRADECIMIENTOS

Gracias a Marcos por creer en este proyecto, guiarlo y enseñarme con sabiduría a escoger un camino que siento correcto. A mi hermana Anastassia por abrirme la puerta a un tema que cambió mi forma de entender lo que significa ser mujer y por apoyar y guiar mi proyecto incondicionalmente. A Renata por ser la voz profesional que guió mi reconexión desde un comienzo y por su entrega durante el proceso. A mi familia y amigas por acompañarme y apoyarme durante estos cinco años y a todos los que de alguna manera formaron parte de este viaje. Gracias a todas aquellas que comparten su lucha y conocimientos por hacer evidente que no estamos solas, por todo el camino recorrido y por ser el motivo e inspiración de esto.

Gracias mujeres, gracias feminismo.

- *El saber como amenaza*
- *La mujer alejada de su cuerpo*
- *Medicina tradicional en occidente*
- *El redescubrimiento de la sexualidad femenina*
- *Diseño para el autocuidado*

## CÓMO NAVEGAR ESTA MEMORIA

*Apretar sobre este símbolo para  
ir a la sección de contenidos.*

*Página anterior*

Con el fin de aprovechar el medio digital, esta memoria se diagramó en un **formato interactivo** por lo que se recomienda abrirla en un programa que soporte este tipo de archivos.

*Página siguiente*



## RESUMEN DEL PROYECTO

Este proyecto surge de la convicción de que el ciclo menstrual<sup>1</sup> tiene un gran potencial para ayudar a reconocer procesos personales e impulsar el desarrollo físico, psíquico y social de la mujer. A partir de un involucramiento con mujeres, el presente proyecto detecta necesidades y oportunidades que son abordadas mediante un **sistema capaz de proporcionar información y nuevas prácticas para el entendimiento del ciclo femenino y su rol en el bienestar.**

Hoy es posible reconocer un alto nivel de **desinformación** respecto al ciclo menstrual y una tendencia a **desentenderse de su cuidado y monitoreo.** Por otra parte, **es posible encontrar un gran rubro que promueve prácticas que tienden al desarrollo personal y al autocuidado** y junto con ello, a un amplio grupo de personas que buscan establecer mayor consciencia en sus prácticas y el impacto de éstas. A partir de esto, se desprende **la necesidad de dar acceso a la información y de desarrollar una herramienta que abra las puertas a un proceso de autoconocimiento** y autogestión del ciclo menstrual **y su rol en el bienestar.**

Se establece como visión del proyecto **dar a conocer el ciclo femenino como una herramienta de autoconocimiento.** Para esto, se desarrolla **un sistema de divulgación e iniciación** a un paradigma –hasta ahora secundario en la cultura– en torno al ciclo menstrual. En este proyecto se presentan prototipos para la divulgación de información y creación de comunidades y la primera iteración de un **kit de iniciación a una menstruación consciente.**

---

<sup>1</sup> Revisar el anexo 1 para ver un resumen de los eventos fisiológicos del ciclo menstrual.



## MOTIVACIÓN PERSONAL

Este proyecto nace de una indagación de carácter personal que se fue haciendo cada vez más profunda y transformadora, cuyos hallazgos resultan tan beneficiosos y al mismo tiempo tan ignorados que se me hace necesario compartirlos.

Durante mi adolescencia inicié el uso de anticonceptivos hormonales con fines cosméticos para reducir mi acné por recomendación de mi dermatóloga y ginecóloga. Sin embargo, siempre sentí que suprimir completamente un ciclo fisiológico para evitar una expresión propia de la pubertad no era el camino correcto. Después de tres años de sufrir silenciosamente sus efectos secundarios, me animé a suspender su uso a pesar de que mi pareja, familia y amigas me advertieron que sería una decisión arriesgada de la cual podía arrepentirme.

Hoy, luego de cuatro años de haber suspendido su uso, logré encontrar un lugar donde mi búsqueda tiene cabida. Conecto con un conocimiento que habita en mi interior y escucho mis ritmos naturales que fueron silenciados por años. Al reconocer mis propias heridas las veo frecuentemente en otras mujeres; veo la urgencia de generar conciencia y expandir este conocimiento desde una disciplina que tiene incidencia en ámbitos personales, sensibles e incluso culturales, motivando mi proyecto en esta dirección.

## INTRODUCCIÓN AL PROYECTO

«Que tu cuerpo y tu alma vital estén  
unidos en un abrazo sin separación.»

LAO TSE

La mujer posee una **naturaleza cíclica evidenciada mes a mes en su ciclo menstrual**. Dentro de las etapas de éste, la más visible y reconocida de ellas es la menstruación. Sin embargo, este período es sólo una pequeña parte del proceso que experimenta la mujer mensualmente. En términos fisiológicos, el ciclo menstrual tiene como finalidad preparar a la mujer y su cuerpo para la gestación de una vida por lo que resulta ser un proceso altamente complejo y transformador. **Tanto el cuerpo como la mente sufren una serie de cambios a lo largo del mes, repercutiendo en los estados emocionales, físicos, intelectuales y espirituales de la mujer**, pudiendo afectar variados aspectos como su personalidad, el deseo sexual e incluso su creatividad.

Si bien socialmente existe la percepción de que la menstruación hace que la mujer experimente estados de forma caótica e impredecibles, **este proceso tiene un orden que cada mujer puede llegar a conocer** según su experiencia particular. Entender el ciclo completo, sus fases y el potencial de cada una de ellas le permite a la mujer abrir una puerta para comprender mejor su naturaleza cíclica y obtener un mayor prove-

cho de ella. Al considerarlo en su totalidad, es posible reconocer las variaciones personales a lo largo del mes e incluso **beneficiarse de éste como una herramienta de autoconocimiento y desarrollo personal**.

Aldara nace como respuesta a esto, extendiendo una invitación a vivir la sexualidad femenina de manera natural, libre y responsable, fomentando la **comunicación efectiva con el cuerpo desde la atención plena** y entregando herramientas que le permiten a la mujer iniciar el proceso de autoconocimiento de su ciclo menstrual de manera informada y consciente.

Entendiendo el autoconocimiento como un camino para el bienestar y el ciclo menstrual como una fuente de información para este fin es importante distinguir los **aspectos culturales que han condicionado y precedido su historia y entendimiento**. A continuación, se detalla en dos partes el contexto en el cual se enmarca el proyecto. La primera lo hace desde el marco teórico de las problemáticas levantadas a partir del tema y la segunda tiene un enfoque en las oportunidades que derivan de ámbito.



MARCO REFERENCIAL



*Primera Parte*

## EL SABER COMO AMENAZA

«El ciclo menstrual era para nuestras antepasadas una fuente de maravillosas energías creativas, espirituales, sexuales, emocionales, mentales y físicas.»

MIRANDA GRAY



Hueso Ishango.

### — La sabiduría ancestral femenina

**Antiguamente la naturaleza cíclica de la mujer tenía un enorme reconocimiento cultural**, determinando tradiciones y sujetos sociales donde destacaba el rol ancestral de las mujeres como sanadoras, médicas, parteras y comadronas (Pérez, 2015). La comunidad era consciente de que la mujer **poseía un valor en sus ritmos naturales y el autoconocimiento de sus ciclos era el método principal para gestionar la fertilidad**.<sup>1</sup> Algunas comunidades cultivaron saberes tan profundos en este tema, que les permitían a las mujeres incluso llegar al punto de parir sin dolor.<sup>2</sup>

Fueron variadas las técnicas utilizadas por las culturas ancestrales para llevar el **registro de sus ciclos menstruales**. Uno de los métodos empleados fue el uso de cinturones con nudos o flores adosadas para llevar la cuenta de la duración del ciclo y sus fases. También se han encontrado restos arqueológicos sobre posibles registros del ciclo menstrual mediante incisiones en huesos de animales y piedras. Tal es el caso del llamado *Hueso Ishango* que tiene una antigüedad aproximada de 20.000 años y es reconocido por representar el origen de la contabilidad. Si bien se cree que el registro pertenece a la representación de ciclos lunares, actual-

mente se plantea la posibilidad de que corresponda a registros menstruales producto de la necesidad vital de la mujer de poder calcular sus desplazamientos en función del parto (BBC News, 2019).

Por otra parte, durante el período paleolítico son diversas las **piezas de alfarería en las que los motivos pintados y esculpidos resaltan la valoración de lo femenino**. En la Antigua Europa, hay registros que datan del 6.500 al 3.500 a.c. donde el útero aparece sistemática y cuantiosamente reproducido como aquello cuyo latido significa el amor y la vida; algo similar a lo que en nuestro mundo simbólico significa el corazón.<sup>3</sup>

«Las antiguas culturas conocían sin duda el poder de la menstruación, un saber y aceptación **que aún hoy persiste en determinadas aunque escasas sociedades**» (Gray, 2010). Con el paso del tiempo —producto de varias transformaciones históricas y culturales— la sociedad fue acallando este conocimiento y limitando la autogestión de la salud de la mujer. Las prácticas ancestrales se fueron perdiendo y los simbolismos en torno a la sexualidad femenina fueron mutando e impactando en cómo entendemos el ciclo menstrual hoy.

<sup>1</sup> Varias comunidades indígenas australianas y tribus africanas como los *Taita*, los *Kamba* y los *Luo* usaron durante generaciones el autoconocimiento de sus cuerpos y el ciclo menstrual para identificar la fertilidad o infertilidad (Billings & Westmore, 2016).

<sup>2</sup> Bartolomé de las Casas y otros viajeros del siglo XVI registran en sus escritos mujeres que parían sin dolor en zonas del planeta desconectadas de nuestra civilización. (Cachafeiro & Rodríguez, 1999).

<sup>3</sup> Ver obra de Marija Gimbutas, *The Language of Goddess*, donde muestra un estudio al respecto a partir de miles de piezas decoradas y talladas de la época.

## EL SABER COMO AMENAZA

### — Saber es poder

Fueron varios los eventos históricos en occidente que contribuyeron a que los conocimientos en torno al ciclo menstrual y la sexualidad femenina se fueran **relegando a espacios más privados y muchos de ellos terminaran incluso disolviéndose con el paso del tiempo**. Un acontecimiento que destaca en este ámbito es **la caza de brujas en la Edad Moderna, cuyo efecto destruyó un universo de prácticas, creencias y roles sociales producto** de la ejecución de miles de mujeres por practicar la «brujería» (Pérez, 2015). Dentro de este término se incluyen una amplia serie de actos y circunstancias, desde la medicina practicada por mujeres y la elaboración de brebajes de sanación y medicamentos, hasta la adivinación y la magia. A partir de esto, **las mujeres sanadoras de la época, poseedoras de profundos saberes fueron perseguidas y exterminadas**, suprimiendo gran parte del saber empírico y milenario de las culturas ancestrales (Ferrando, 2018).

«Los mecanismos utilizados para la caza de brujas impregnaron desde su génesis estructuras e instituciones contemporáneas –como la medi-

«Las mujeres sanadoras de la época, poseedoras de profundos saberes fueron perseguidas y exterminadas, suprimiendo gran parte del saber empírico y milenario de las culturas ancestrales»

cina moderna– con sus valores culturales, y establecieron parámetros para la construcción de la imagen de los cuerpos de las mujeres y de la imagen social de ellas mismas» (Ferrando, 2018).

Otro suceso que impactó en gran medida a la pérdida de tradiciones ancestrales fue **el descubrimiento del Nuevo Mundo y el posterior proceso de colonización** de América que inició la expansión europea, donde la Iglesia católica **prohibió todo tipo de curación realizada fuera de su dominio y los saberes ancestrales y chamánicos fueron sometidos a una única religión y a la adoración de un solo Dios** (Pérez, 2015).

**Varios simbolismos a lo largo de la historia evidencian esta transición y el cambio de connotación que tuvo la sexualidad femenina**. El más representativo de ellos es la **serpiente** cuya imagen para muchas culturas era símbolo de la vida rítmica y metódica, de la naturaleza cíclica de la vida y de los principios de humedad y fecundidad; de ahí que se asocian frecuentemente con numerosas deidades femeninas (Acerbi, 2011). Sin embargo, con el advenimiento del



En la religión zapoteca prehispánica, la Diosa de mayor jerarquía cultural se relacionaba con la fertilidad y el dominio de todo el ciclo vital, incluyendo la muerte.

## EL SABER COMO AMENAZA

cristianismo como religión mayoritaria la serpiente se convirtió en **símbolo del pecado y el mal, pasó a personificar la muerte, la oscuridad y el caos** (Gallago, 2012). «Esta idea fue multiplicada por el mundo occidental y determinó, en gran parte, la situación social de sometimiento de la mujer en esa parte del mundo» (Pérez, 2015).

Todo valor de cierta forma tiene poder, por lo que comienza a ser considerado una amenaza para ciertos grupos de interés. De acuerdo a Casilda Rodrigáñez (2010), la caza de brujas y la censura de los rituales femeninos entorno al útero y la menstruación se deben a que con el dominio patriarcal **se tornó necesario «arrasar con cualquier vestigio que quedara de esta sexualidad femenina porque se sabía y se era consciente de su incompatibilidad con el orden fálico»** (p. 47)



Detalle de la representación de la «Diosa de las Serpientes» en la civilización minoica.

Detalle de «Caída del Hombre, pecado original y expulsión del Paraíso» de Miguel Ángel. Se representa a Satanás con características de serpiente.

## EL SABER COMO AMENAZA

«La realidad es que la mujer tiene que hacer un gran esfuerzo para que la sociedad, la ciencia médica y las leyes acepten que su menstruación le hace experimentar un estado alterado de conciencia.»

MIRANDA GRAY

### — La menstruación como tabú

Los orígenes y las causas del tabú sobre la menstruación aún están sujetos al debate. Sin embargo, teniendo en cuenta los eventos históricos mencionados anteriormente, la idea que relaciona la menstruación con ciertos temores sociales o personales no es de extrañar. **La huella que dejan estos eventos históricos se ve reflejada en la percepción actual que se tiene de la mujer, a nivel colectivo e individual**, donde sus procesos naturales adquieren connotaciones negativas y su sexualidad se convierte en un tabú social (Cardozo, 2015).

Sumado a esto, la tradición patriarcal fue relegando muchos saberes del cuerpo a la intimidad de la casa y los **procesos naturales femeninos como la menstruación tuvieron reconocimiento solo por parte de las mujeres** puesto que, según la tradición de roles, es un tema que el hombre no debe ni puede saber

(Guichot, Díaz & De Sarlo, 2019). Así, los conocimientos se fueron transmitiendo por vía oral, de madre a hija, **reconociendo la menstruación como un acontecimiento privado que no se habla en espacios públicos** (Fingerson, 2012).

El impacto que tiene el tabú menstrual puede llevar a **cambios importantes en la manera en como se maneja la menstruación, así como a resultados adversos en la salud reproductiva o incluso a la enfermedad** (Druet, 2017). Actualmente, “la realidad es que la mujer tiene que hacer un gran esfuerzo para que la sociedad, la ciencia médica y las leyes acepten que su menstruación le hace experimentar un estado alterado de conciencia [y debe enfrentarse a que] lamentablemente ya no cuenta con ninguna estructura ni tradición que le ayude a comprender y utilizar esa conciencia de forma positiva” (Gray, 2010).

## LA MUJER ALEJADA DE SU CUERPO



En la Edad Media las mujeres eran diagnosticadas con «paroxismo histérico» al considerar el deseo sexual reprimido una enfermedad. Para esto, debían someterse a un masaje pélvico, que se basaba en la estimulación de los genitales hasta hacerles llegar al orgasmo. (López, 2013)

1 Platón en su diálogo Timeo define el útero femenino como «un animal ansioso de procrear» que «anda errante por todo el cuerpo, cierra el paso al aire, impide la respiración, pone al cuerpo en peligros extremos, y engendra mil enfermedades». Freud por otra parte, «plantea ciertas peculiaridades de la feminidad como la necesidad por ser amada, el ensalzamiento de los atributos atractivos como compensación de su inferioridad sexual y la aparición de la vergüenza y pudor como una intención de esconder la defectuosidad de sus genitales.» (Solleiro, 2016).

### — La mujer como sujeto enfermo

La mujer moderna «vive en una sociedad orientada hacia lo masculino que modifica tanto su percepción del mundo como de sí misma» (Gray, 2010, p.7). Existe un discurso histórico sobre la naturaleza femenina que ha ido construyendo un **modelo que tiende a posicionar a la mujer como víctima de su propia naturaleza y fisiología** (Araya, 2006), repercutiendo en la actitud que se tiene actualmente respecto a la menstruación.

Esta estructura dominante se ha visto respaldada y reproducida históricamente producto de argumentos políticos, religiosos, filosóficos y científicos cuyas tesis centrales se basaron en **sostener la desigualdad e inferioridad biológica de la mujer y su disposición natural a la sensibilidad, la maternidad y el sufrimiento** (Araya, 2006). Los intelectuales se atribuyeron el derecho de respaldar estos asuntos desde sus áreas de experiencia adjudicando connotaciones negativas al cuerpo y psiquis de la mujer.<sup>1</sup> **Los ciclos exclusivamente femeninos, como la menstruación, el embarazo, la lactancia y la menopausia, siendo procesos fisiológicos, fueron definidos e interpretados como trastornos patológicos y causas de enfermedades neurológicas** (Araya, 2006).

Si bien esta concepción ha cambiado a lo largo de los años, hoy aún existen vestigios de este pensamiento y percepción del sexo femenino. Incluso, actualmente, aún existen algunos países que piensan que la mutilación de los genitales femeninos externos como el clítoris, ayudan a evitar diversas enfermedades (Morris, 2005). Por otra parte, **el lenguaje que se utiliza hoy para explicar procesos fisiológicos como la menstruación sigue incorporando palabras como dolor, suciedad, mancha, indisposición y enfermedad**, reproduciendo y reafirmando las connotaciones negativas asociadas a éste. «Esta acumulación de significaciones recaen necesariamente sobre los cuerpos de las mujeres y son un componente fundamental para que se establezca **una pauta de relación con el cuerpo como algo ajeno**» (Cardozo, 2015, p.3). El uso de eufemismos y palabras negativas condicionan a entender la función menstrual como algo que causa vergüenza y debe ser escondido (Druet, 2017). En base a esto, se observa la necesidad de una educación sexual que trate estos temas «silenciados por una sociedad patriarcal que convierte en *enfermedades* los atributos inherentes a la mujer.» (Guichot et al., 2019, p.115).

## LA MUJER ALEJADA DE SU CUERPO



Detalle de pintura por Robert Thom (1952). Es la única representación conocida de Lucy, Anarcha y Betsey.

### — Colonización del cuerpo femenino

Antiguamente las mujeres «nunca estuvieron solas al momento de parir o de precisar sabiduría en cuanto a su salud sexual y/o reproductiva. Siempre contaron con el apoyo de otras mujeres sabias que, con sus experiencias como amparo, estuvieron presentes». Sin embargo, **en la historia «nunca figuran las mujeres y sus logros**, pues fueron despojadas en diversos períodos de sus propios cuerpos y de los de sus iguales» (p.33). Esto, junto con otras restricciones históricas, derivó en la **predominancia hasta hoy de los hombres en el ejercicio de la medicina** (Pérez, 2015).

En la historia de la ginecología, son muchos los nombres masculinos que se adjudican a destacados avances, herramientas médicas, intervenciones quirúrgicas, procesos fisiológicos y hasta órganos sexuales femeninos.<sup>1</sup> «Nuestra sexualidad se ha visto como un territorio que se controla, se analiza y se somete» (Pérez, 2015). El médico más reconocido en el campo de la sexualidad femenina a lo largo de la historia es **James Marion Sims, considerado el padre y fundador de la ginecología moderna**. Entre sus contribuciones desarrolló la primera operación consistente y exitosa de la fístula vesico-vagina<sup>2</sup> y una serie de instrumentos y herramientas médicas que se utilizan hasta la fecha.

Sin embargo al dar a conocer los procedimientos empleados para desarrollar sus avances **fue rápidamente juzgado por su falta de ética** convirtiéndose en una figura bastante controversial (Ibañez-Martín & Fuentes, 2016). Su método se centró en **cirugías experimentales sin anestesia en una clínica improvisada en su jardín con mujeres esclavas afroamericanas** quienes eran inmovilizadas a la fuerza y obligadas a someterse a brutales y extremadamente dolorosos procedimientos (Guerrero, 2017).

En respuesta a esto varios **grupos activistas han manifestado su opinión en la actualidad visibilizando la violencia bajo la cual se desarrollaron estos descubrimientos**. Tal es el caso de la chilena Klau Chinche, quien desarrolló un video-documental llamado Anarcha, Lucy, Betsey y otras chicas del montón que pretende «cuestionar la historia de la ginecología y terminar con el nombramiento colonizador y patriarcal de los cuerpos de las mujeres» (Andrade, 2019). De esta manera, hace una invitación a renombrar la glándula de Skene y las glándulas de Bartolinio por la glándula de Anarcha y las glándulas de Lucy y Betsey en honor a los únicos tres nombres que se conocen de las —al menos— once esclavas negras que operó Sims.

<sup>1</sup> Algunos ejemplos de esto son las contracciones Braxton Hicks, el espéculo de Sims, las trompas de Falopio, las glándulas de Skene, las glándulas de Bartolinio, el punto Gräfenberg —más conocido como punto G— y el himen cuyo nombre hace referencia al Dios griego masculino Himeneo, quien falleció en su noche de bodas.

<sup>2</sup> Una complicación médica ocasionada comúnmente por partos, violaciones o uso de fórceps, generando principalmente incontinencia urinaria y fecal.

## LA MUJER ALEJADA DE SU CUERPO



---

*Protesta contra la supremacía blanca frente a la estatua del Dr. J. Marion Sims en Nueva York.*

*Luego de varias protestas y reclamos, la estatua fue retirada en abril de 2018 por ser definida como un «símbolo de odio.»*

## LA MUJER ALEJADA DE SU CUERPO

### — Faltas en la educación sexual

Bien es cierto que el escenario digital al cual nos enfrentamos hoy permite una mayor conectividad entre las comunidades contribuyendo a la construcción de nuevos discursos. Sin embargo, también posibilita un exceso de información a gran velocidad que dificulta la creación de secuencias narrativas, ordenadas y progresivas (Bauman, 2005). Actualmente, «el principal problema es **la falta de pensamiento crítico para filtrar una gran cantidad de información**» (Bermúdez, 2018), pues no hay un modelo interpretativo que le permita a las personas discernir esa información e integrarla como conocimiento.

Esto supone que **el aprendizaje de la sociedad actual se origine, en muchos casos, sin profundidad y de modo superficial a partir de fuentes no verificadas y no necesariamente constructivas**. Así, la variedad de plataformas digitales de libre acceso ha originado diversos desafíos y profundas transformaciones en muchos aspectos de la vida social, particularmente en el ámbito de la sexualidad; pues si ésta «se construye a partir de interacciones y discursos, la interacción digital y la multiplicidad de discursos circulando en la red

suponen un nuevo escenario para su construcción» (Pérez, 2019, p.18). Esta situación se vuelve crítica cuando, el entorno y las instituciones correspondientes, además, resultan deficientes en la labor de proveer las herramientas necesarias que permitan a las personas distinguir e incorporar la información relevante.

Esta delicada carencia se ve reflejada en el **sistema educacional de Chile, cuya educación sexual se sitúa como la peor evaluada entre otros 17 países Latinoamericanos** (Yévenes, 2018). Si bien la sociedad actual ha avanzado en estos aspectos y ha abierto espacios de conversación y educación sexual, los esfuerzos siguen teniendo un **enfoque sesgado que reduce la enseñanza al plano biologicista** que abarca únicamente reproducción y fertilidad y deja de lado el entendimiento integral del tema que comprende aspectos somáticos, emocionales, sociales y culturales (Rodríguez, 2016). Gran parte de los currículum académicos **dan a entender la anatomía como algo**

**externo, dejando de lado todo proceso de autodescubrimiento y autoconocimiento.**

Los medios de comunicación y la publicidad, por su parte, han establecido **parámetros falsos respecto al ciclo menstrual de la mujer**. «Si permitimos influirnos por la publicidad, podríamos considerar que el sangrado mensual de las mujeres es azul, que los ciclos menstruales huelen extremadamente mal, e incluso que el dolor es normal y medicable y que los cambios de humor forman parte de un *síndrome* farmacológicamente tratable» (Cardozo, 2015, p.3). «**Esta acumulación de significaciones [en torno al ciclo menstrual] recaen necesariamente sobre los cuerpos de las mujeres y son un componente fundamental para que se establezca una pauta de relación con el cuerpo como algo ajeno**» (Cardozo, 2015, p.3).

«Los esfuerzos siguen teniendo un enfoque sesgado que reduce la enseñanza al plano biologicista que abarca únicamente reproducción y fertilidad y deja de lado el entendimiento integral del tema.»

## LA MUJER ALEJADA DE SU CUERPO



Marcas como Dove han hecho un esfuerzo por mostrar una belleza real buscando eliminar prejuicios y promover el amor propio.

### — Cuerpo como algo ajeno

La cultura mediante su imaginario visual en medios de comunicación, publicidad y otros ha establecido **estándares de belleza inalcanzables que juegan un rol importante en la construcción de la identidad y autoestima de la mujer** (Novoa, 2006). Esto **propicia una relación distante de la mujer con su cuerpo**, llevándola a considerarlo como algo incluso ajeno (Cardozo, 2015).

El estándar del *cuerpo perfecto* o el *cuerpo sano* ideal es sencillamente inalcanzable ya que **no se corresponde con el reconocimiento de las formas, expresiones y funcionamientos reales de éste**. Medido bajo la luz de estos estándares, la mayoría de los cuerpos de las mujeres se presentan como deficientes. Los medios de comunicación, por su parte, prometen muchas veces acercar a las mujeres a este ideal, generando que varias de ellas persigan estos modelos a veces **a costa de su propia salud física y mental**.

Este distanciamiento entre la mujer y su cuerpo evidencia **problemáticas comprendidas desde as-**

**pectos internos y emocionales asociados a la autovaloración, hasta aspectos prácticos como no saber o no querer lidiar personalmente con las propias expresiones de su cuerpo**. La cultura actual y el enfoque de la medicina occidental ha llevado a la comprensión del **cuidado del cuerpo como algo que requiere de un estudio profesional** para su comprensión. Si bien esto es cierto hasta cierto punto y los avances en la medicina moderna y la efectividad de sus tratamientos merecen su debido reconocimiento, **extremar esta perspectiva ha llevado a una comprensión del cuerpo como un terreno desconocido por parte de la persona en cuanto a su cuidado, relegando esta tarea** —a veces totalmente— a factores externos y a la labor de terceros. La falta de integración de una perspectiva desde el autoconocimiento y el autocuidado lleva a la mujer a comprender su cuerpo como algo ajeno, y a muchas de sus expresiones como manifestaciones incómodas que se han de suprimir para poder “estar bien”.

## MEDICINA TRADICIONAL EN OCCIDENTE

### — Estandarización y reduccionismo físico en la medicina

La falta de autoconocimiento ha propiciado una **relación ajena del individuo con su cuerpo y sus procesos, obstaculizando su lectura favorable para un desarrollo integral** y «relegando a un segundo plano todos los cuidados habituales fundamentales para promover la vida y prevenir la enfermedad» (Jaramillo, 1999, p.112). Producto de la evolución histórica, científica y cultural a lo largo de los años, el concepto y las formas de promocionar el autocuidado han ido cambiando y dando dirección a cómo se comprende el cuidado de la vida y la salud actualmente. **Hoy, la práctica del cuidado se ve delegada principalmente a la medicina y a la responsabilidad de profesionales en lugar de entenderse desde una óptica integral y de responsabilidad personal e íntima** que puede complementarse con la opinión profesional. Se ha mantenido «la práctica

**La medicina moderna se encuentra inmersa en un modelo materialista que tiende a un reduccionismo físico donde todo debe ser explicado por principios fundamentales de la física.**

sanitaria en el predominio del saber hacer con respecto a la enfermedad» (Jaramillo, 1999, p.112), estandarizando diagnósticos y tratamientos (Pérez, 2011) y eximiendo al sujeto de su rol activo y de la responsabilidad de su propio bienestar.

Por otra parte, la medicina moderna se encuentra «inmersa en un modelo materialista que tiende a un reduccionismo físico donde todo debe ser explicado por principios fundamentales de la física», **relegando y anulando toda experiencia personal y particular del ser** (Varela, 2001). El neurobiólogo Francisco Varela (2001), menciona e invita a reflexionar en cómo el sistema médico actual observa a los pacientes y sus enfermedades desde una óptica principalmente corporal, sin identificar diferentes niveles y posibles asociaciones entre mente, cuerpo y experiencia para

encausar y satisfacer de mejor manera muchos de sus padecimientos.

Sobre esta base, se hace necesario **repensar el enfoque y la orientación del autocuidado hacia una óptica que involucre a la persona como agente principal y considere la experiencia personal y el conocimiento del cuerpo y sus estados psíquicos como medios principales de información.** Actualmente es posible encontrar un gran rubro que promueve prácticas que tienden al desarrollo personal y al autocuidado desde una visión integral. Sin embargo, la medicina tradicional tiende a invalidarlas, catalogándolas como «poco válidas» y juzgando su ejercicio como riesgoso e ilegal (Pérez, 2011).

## MEDICINA TRADICIONAL EN OCCIDENTE

### — Curar lo sano

El modelo médico ha jugado un rol importante en la concepción del cuidado, puesto que diseñó un sistema de salud focalizado principalmente en curar la enfermedad en lugar de promover la salud, dando lugar a que los cuidados se reduzcan al plano de los tratamientos (Jaramillo, 1999). **Este enfoque deriva muchas veces en la patologización de procesos fisiológicos naturales femeninos y en su excesiva medicalización e intervencionismo por parte del modelo médico occidental** (Pérez, 2011).

«Muchas de nuestras dolencias han sido a tal punto demonizadas, como la menstruación o la menopausia, que hoy en día parecieran ser una enfermedad que necesita de muchos cuidados cuando en la práctica sabemos que no es así» (Pérez, 2011, p.41). El entendimiento del **ciclo menstrual como enfermedad y causa de alteraciones indeseadas en el organismo genera la percepción de ser una variable que debe ser controlada, un inconveniente o incluso**

**un proceso presindible que puede ser suprimido con alteraciones hormonales sin mayores riesgos.** Sin embargo, la enfermedad, según su concepción médica, está muy lejos de poder compararse con lo que representa para una mujer su ciclo menstrual. La energía vital que el cuerpo invierte en la gestación de lo que podría haber sido un embrión, y posteriormente un bebé, se deshace en sangre que ayuda a depurar el organismo. **Dicho proceso es una clara muestra de salud en la mujer, y de que su cuerpo funciona adecuadamente de forma natural** (Cardozo, 2015).

La falta de autoconocimiento, la desinformación y el miedo a la enfermedad derivan muchas veces en tratamientos y diagnósticos innecesarios e incluso en la suspensión total del ciclo menstrual mediante anticonceptivos hormonales. Bien es cierto que estos fármacos han contribuido significativamente al control de la natalidad, a la revolución sexual y el feminismo moderno y actualmente ayudan a muchas mujeres a

«Vivimos inmersas en una sociedad del pánico, que es capaz de cenar un cóctel de medicamentos antes de solo pensar que puede enfermarse.»

PABLA PÉREZ

regular desajustes hormonales y a tratar importantes enfermedades. Sin embargo, su uso se ha masificado de manera excesiva y muchas mujeres los toman a raíz de problemas cuyas causas se originan por razones totalmente ajenas al ciclo menstrual. Esto tiene **grandes repercusiones en la salud y sexualidad de muchas mujeres** producto del efecto anovulatorio que producen los anticonceptivos y el impacto performativo de esto en el cuerpo y ciclo biológico .

«La medicina y su desarrollo son imprescindibles para salvar muchas vidas pero su paradigma está mal enfocado» (Pabla Pérez, 2011, p.37). **Se hace necesario incorporar una visión crítica respecto a las prácticas actuales y abordar un perspectiva que incluya la experiencia personal y el autoconocimiento para la toma de decisiones conscientes y responsables en torno al cuidado.**



*Segunda Parte*

## EL REDESCUBRIMIENTO DE LA SEXUALIDAD FEMENINA

### — Cultura en cambio

Frente a este desalentador escenario, el feminismo ha tomado cartas en el asunto y ha desempeñado un rol activo y empoderador en la sociedad, dando paso a **teorías y definiciones que aportan en un mejor entendimiento de la mujer y su cuerpo**. Si bien existen distintas aproximaciones al feminismo, la mayoría de ellas coincide en que aún queda un gran trabajo por «hacer valer la corporalidad femenina en positivo», resignificando y revalorizando el cuerpo de manera de disociarlo con el discurso patriarcal imperante que existe actualmente (Posada, 2015, p.110). Mediante este discurso, **el movimiento feminista ha impulsado a muchas mujeres a tomar conciencia y luchar por los derechos y potenciales que su cuerpo les confiere**. Frente a esto, han surgido incipientes iniciativas que luchan por revalorizar el cuerpo femenino desde sus diferentes formas y expresiones que permiten ir sanando la autopercepción del cuerpo de cada mujer, acercándola a éste, empoderándola y propiciando el amor propio y su autocuidado.

Estos y otros discursos comienzan a ser cuestionados en el contexto actual que se ve marcado por una generación que ha logrado impulsar causas que han estado latentes por décadas. A partir de esto, temáticas con relación a los derechos de la mujer, la salud mental, los cambios en hábitos alimenticios y el cuidado por el medio ambiente, han alcanzado un espacio de reflexión y conversación en todos los niveles de la sociedad. Estos discursos lograron calar tan profundamente en la cultura actual que han redefinido aspectos de la sexualidad, el autocuidado y la relación con medio. **Actualmente es posible encontrar un gran rubro que promueve nuevos paradigmas y concepciones que tienden al desarrollo personal y al autocuidado y junto con ello, a un amplio grupo de personas que buscan establecer mayor consciencia en sus prácticas y el impacto de éstas.**

## EL REDESCUBRIMIENTO DE LA SEXUALIDAD FEMENINA

«Se trata de un suceso dinámico que, una vez liberados los condicionamientos y restricciones sociales, puede afectar activamente al crecimiento físico, emocional, intelectual y espiritual de la mujer»

MIRANDA GRAY

### — El ciclo menstrual como herramienta de autoconocimiento

El ciclo menstrual es un proceso experimentado naturalmente por la mayoría de las mujeres mes a mes, cuyo evento central es la ovulación. **Buena parte del éxito de este proceso va de la mano con que exista una comunicación coordinada entre el cerebro y los ovarios que se comunican mediante las hormonas.** A través de ellas, cada órgano cumple una función determinada en cada momento del ciclo. Tanto el cuerpo como la mente disponen sus energías en torno a este proceso durante toda la vida fértil de la mujer, **afectando diariamente en sus sensaciones físicas, sus pensamientos y sus emociones.** El ciclo menstrual, en general, se ha visto reducido a los días de sangrado y a la ventana fértil causada por la ovulación (Gray, 2010). Sin embargo, constituye un mundo extenso que traspasa el ámbito reproductivo y lo fisi-

camente visible (Pérez, 2011). «Se trata de un suceso dinámico que, una vez liberados los condicionamientos y restricciones sociales, puede **afectar activamente al crecimiento físico, emocional, intelectual y espiritual de la mujer**» (Gray, 2010, p.7).

**Integrar el ciclo menstrual como vivencia primaria y central del cuerpo femenino, abre una puerta de sincronía y vinculación entre la mujer y su ciclo.** Esto le permite incorporar mejor cada fase y aprender de los estados físicos y mentales a los cuales se ve sujeta producto del proceso que está ocurriendo en su cuerpo. Al conocer en profundidad como se manifiestan las fases del ciclo menstrual a nivel personal, es posible **integrarlas mejor y vivir menos incomodidad asociada a ellas e incluso sacarles provecho**

**para un mayor bienestar y desarrollo personal.**

Desde esta base, **resulta fundamental entender el lenguaje del cuerpo** y las formas en que éste se comunica de manera de poder servirse de sus expresiones en lugar de combatir las (Thorwald & Rüdiger, 2000). Al ser consciente de los procesos por los que atraviesa el cuerpo diariamente, éste **adquiere un espacio simbólico donde actúa como guía y orientación de los estados psíquicos que pueden tomar lugar en respuesta.** De esta forma, al reconocer, comprender y resignificar el ciclo menstrual, es posible sacar un mayor provecho de él y contribuir al bienestar personal de cada mujer.

### — Diseñando caminos para el autocuidado

Bajo este escenario es que la disciplina del **diseño encuentra una oportunidad para facilitar y promover nuevas prácticas sociales y significados**, mediante un diseño que responda a momentos transicionales. Arturo Escobar hace referencia a esta idea mencionando que hoy, «el diseño es fundamental para las estructuras de insostenibilidad que sostienen el contemporáneo llamado mundo moderno» (2018, p.335), cuyo rol reside en ir más allá del objetivo de **satisfacer necesidades en los usuarios, articulando colectividades** (Manzini, 2015). De esta forma, «**las nuevas rutinas encarnadas lentamente se vuelven colectivas, transformando eventualmente la conciencia social y las estructuras institucionales**» (2018, p.2798). Hoy esta abierta la pregunta por un **diseño feminista**, que trascienda el formalismo y funcionalismo hasta **reconocer su lugar en la construcción de sentidos colectivos y cambios estructurales** mediante su capacidad «para proponer nuevos tipos de cuerpos, entidades y

relaciones como políticas» (Escobar, 2018, p.1477). De esta forma, se pretende **ampliar la gama de posibles formas de ser a través del cuerpo en un proceso orientando desde el diseño** y «su búsqueda atenta y abierta sobre las posibilidades latentes» (Fry, Dilnot & Stewart, 2015, p.275).

El diseño cumple con el rol de comprender a personas que se desenvuelven en un contexto adverso para su desarrollo, de manera de idear herramientas que contribuyan a su crecimiento y bienestar y creen nuevas significaciones que lo permitan. **¿Es posible extraer al diseño de su incrustación en las prácticas modernistas insostenibles y redirigirlo hacia otros compromisos, prácticas, narrativas y representaciones ontológicas?** (Escobar, 2018). Arturo Escobar en función de esta pregunta menciona que «hoy enfrentamos problemas modernos para los cuales no hay soluciones modernas» (2018, p.950) por lo que

«reconocer aquellos aspectos históricos que parecen enterrados en un pasado antiguo, [...] es parte integrante de que el diseño llegue a un acuerdo con la propia historicidad [...] en la actual época tumultuosa” y atienda las necesidades actuales (2018, p.622).

Sobre esta base, el proyecto aborda una perspectiva que permite **«re-entender las raíces» de la mujer mediante «el redescubrimiento de [su] experiencia»** (Varela, 2001), donde el diseño se convierte en un medio para comprender la regularidad del mundo que se experimenta en cada momento, desde un punto de referencia dependiente de la persona (Maturana & Varela 1987). Esta aproximación, **hace a los individuos participantes de un mundo en formación en lugar de ser solo observadores**, donde «la participación no se opone a la observación, pero es una condición para ello» (Ingold, 2011, p.129). De esta forma, «las personas no descubren el mundo, sino que lo constituyen» (Escobar, 2018, p.2978) mediante nuevas perspectivas. **«Al dar visibilidad y tangibilidad a las nuevas**

**ideas, éstas [...] producen un entorno cultural en el que es más probable que surjan nuevas iniciativas que trabajen en la misma dirección»** (Manzini, 2015, p.171), desencadenado la contribución de nuevos actores y creando profundos significados y nuevas prácticas culturales desde el diseño.

A partir de esta visión, **el diseño cumple el rol de re-orientar –desde herramientas de diseño que integren una experiencia y una tradición olvidada– las «formas de hacer y modos de ser»** (Escobar, 2018, p.102) de las mujeres para contribuir con nuevas construcciones sociales y personales en torno a su cuerpo. Mediante el poder colaborativo de actores interesados en generar una nueva visión compartida (Manzini, 2015) se pretende contribuir a una transición cultural que **empodere a las mujeres para que sean dueñas de su sexualidad en lugar de víctimas de su herencia histórica y dar inicio a una experiencia de autoconocimiento que contribuya este cambio.**



## FORMULACIÓN DEL PROYECTO



## PROBLEMÁTICA

Actualmente existe una percepción generalizada por gran parte de la sociedad de que la menstruación es un inconveniente que debe ser atendido, que causa dolores, malestares y estados impredecibles de consciencia y que genera una interferencia con la rutina diaria de la mujer. Bajo este discurso, **el ciclo menstrual ha sido ignorado y reducido a los días de sangrado en lugar de considerarse en su totalidad** y contemplar aspectos emocionales, físicos, intelectuales y espirituales de la mujer. Esto hace que muchas mujeres incorporen prácticas incluso nocivas para su salud y bienestar producto de la desinformación que existe en torno al tema.

La falta de reconocimiento del ciclo menstrual se traduce además en una **falta de acceso a la información cuando se quiere acceder a ésta**, generando que mujeres interesadas en el tema, se vean limitadas en iniciar un proceso de autoconocimiento producto de no saber cómo abordarlo. Todas las mujeres tienen cuerpos, ritmos y procesos distintos por lo que presentan diferentes patrones a lo largo de su ciclo y lo que le resulte efectivo a una puede no tener el mismo resultado en otra. Sin embargo, el modelo actual tiende a abordar una **aproximación estandarizada** donde el conocimiento entregado resulta genérico y **dificulta el entendimiento del cuerpo desde una perspectiva personal**.



## OPORTUNIDAD

**El ciclo menstrual tiene un gran potencial como herramienta de autoconocimiento** puesto que sus distintas fases se expresan tanto en aspectos fisiológicos como en estados psíquicos. Reconocer e identificar estos cambios le permite a la mujer integrarlos mejor y vivir de manera más consciente sus emociones y actitudes a lo largo del mes, contribuyendo en su cuidado y bienestar.

Hoy, varios discursos históricos comienzan a ser cuestionados, abriendo la posibilidad a prácticas y costumbres alternativas a aquellas que han predominado durante generaciones. Sobre esta base, pequeños grupos que antes no eran considerados logran encontrar cada vez más espacio y demanda. **Actualmente es posible encontrar un gran rubro que promueve prácticas que tienden al desarrollo personal y al autocuidado** y junto con ello, a un amplio grupo de personas que buscan establecer mayor consciencia en sus prácticas y el impacto de éstas.

## FORMULACIÓN DEL PROYECTO

### — Qué

**Sistema de divulgación e iniciación a prácticas de autoconocimiento a partir de la valoración del ciclo menstrual como vehículo para el bienestar integral.** Esto, mediante comunicación digital y un kit de aprendizaje que permitan guiar y facilitar el reconocimiento, comprensión y resignificación del ciclo menstrual en mujeres de edad fértil que tienen predisposición a un nuevo entendimiento de su cuerpo.

### — Por qué

**Por que la naturaleza cíclica de la mujer posee un gran potencial como herramienta de autoconocimiento.** El ciclo menstrual es un proceso que genera una constante retroalimentación entre el cuerpo y la mente de la mujer, repercutiendo en la variación de sus estados psíquicos y emocionales. Reconocer e incorporar estos cambios le permite a ésta alcanzar un mayor desarrollo personal y bienestar integral. Sin embargo, **el potencial de su naturaleza cíclica no es valorado actualmente, producto de un discurso histórico negativo en torno a ésta.** Si bien existe un rubro que busca visibilizar sus beneficios, el acceso a la información sigue siendo limitado y restringido. Esto genera un alto nivel de desinformación respecto al ciclo menstrual que se traduce en que muchas mujeres interesadas en iniciar un proceso de autoconocimiento no sepan cómo abordarlo y que otras incluso incorporen prácticas nocivas para su salud y bienestar.

### — Para qué

**Para contribuir al autocuidado y bienestar de la mujer permitiéndole reconocer el potencial integrador** (en torno a dimensiones físicas, psíquicas y sociales) **del ciclo menstrual.** Se busca ayudar a las destinatarias a explorar y aceptar su cuerpo y sexualidad de manera consciente y autodeterminada. A su vez, la propuesta busca visibilizar el ciclo menstrual y revalorizarlo dentro del entorno de las destinatarias.

## FORMULACIÓN DEL PROYECTO

### — Objetivo general

Diseñar un sistema de divulgación e iniciación en torno al potencial que tiene el ciclo menstrual como una herramienta de autoconocimiento.

### — Objetivos específicos

• **Comprender los discursos, percepciones y prácticas** que existen sobre el ciclo menstrual, utilizando como punto de partida la experiencia de las destinatarias del proyecto.

• **Sintetizar los hallazgos y perspectivas** encontrados previamente para vehicular las experiencias y necesidades de las destinatarias en un proyecto de diseño.

• **Idear los componentes y narrativas** involucrados en la iniciación del proceso de autoconocimiento de las destinatarias del proyecto.

• **Desarrollar un prototipo funcional** del sistema de divulgación e iniciación al entendimiento del ciclo menstrual como medio de autoconocimiento y creación de bienestar.

### — I.O.V.

• Realización y análisis de entrevistas, encuestas y levantamiento bibliográfico.

• Desarrollo de un *framework* (conceptos, prácticas y criterios) que defina los límites y el avance del proyecto.

• Desarrollo de maquetas asociadas a los diferentes elementos constitutivos del proyecto.

• Desarrollo del primer prototipo.

## FORMULACIÓN DEL PROYECTO

### — Destinatarias

El perfil de las destinatarias se **definió a partir de una encuesta realizada a más de 700 mujeres** por la plataforma de Google Forms durante la etapa de levantamiento de información del proyecto. A partir de ésta fue posible reconocer rasgos en común entre las participantes que permitieron establecer un perfil determinado y trabajar sobre esos espacios de significado a lo largo del proyecto.

La mayoría de las mujeres en edad fértil poseen un ciclo menstrual del cual podrían beneficiarse para autoconocerse y desarrollarse personalmente. Sin embargo, iniciar este proceso requiere de mucha atención, paciencia y —por sobre todo— voluntad. Es por esto, que, **si bien la oportunidad detectada es transversal a todas las mujeres menstruantes, el proyecto se enfoca en aquellas que sienten la curiosidad de conocer su ciclo y reconocen un valor en él pero no disponen de las herramientas necesarias para comenzar el proceso.** Son mujeres autónomas y adul-

*«Tome pastillas anticonceptivas durante 12 años y quería dejar a mi cuerpo con mis hormonas naturales y descubrir si había cambios en mi»<sup>1</sup>*

*«Nunca me explicaron bien la relación tan estrecha entre la seguridad de uno misma y una vida sexual sana»*

*«El poco conocimiento biológico que tengo es por mis investigaciones en relación al tema»*

tas que buscan reconectar con su cuerpo producto de que han crecido y madurado de manera lejana al autocuidado. Poseen gran interés en explorar su mundo y abrirse a nuevas perspectivas, incluso cuando esto supone cambios de hábito y se informan por sus propios medios debido a que entienden que el contexto en el que se desenvuelven muchas veces les priva de contenido fundamental. Comprenden que la sociedad les ha inculcado una perspectiva sesgada que hoy cuestionan y buscan deconstruir para transicionar hacia una sexualidad más responsable, libre y consciente.

### — Contexto

La mujer moderna se encuentra inserta en un **contexto** que resulta **incapaz de guiarla y proporcionarle las estructuras y los conceptos necesarios para afrontar su naturaleza cíclica** (Gray, 2010). Sin embargo, **éste y otros discursos comienzan a ser cuestionados en el escenario actual** que se ve marcado por una generación que ha logrado impulsar causas que han estado latentes por décadas<sup>1</sup>. La conectividad que existe hoy —producto del avance tecnológico y la globalización— ha permitido la articulación de influyentes comunidades que han traído consigo grandes cambios culturales. A partir de esto, temáticas como los derechos de la mujer, la salud mental, los cambios en hábitos alimenticios y el cuidado por el medio ambiente, han alcanzado un espacio de reflexión y conversación en todos los niveles de la sociedad. Estos discursos han logrado calar tan profundamente que han redefinido aspectos de la sexualidad, el autocuidado y la relación con el medio. Así, **las destinatarias de este proyecto se desenvuelven en un contexto adverso para su autoconocimiento, pero abierto a la posibilidad de cambio y transición hacia nuevas prácticas y significaciones mediante la articulación de comunidades.**

<sup>1</sup> Citas extraídas de la encuesta realizada.

<sup>1</sup> Esto se ve reflejado en las movilizaciones convocadas a nivel mundial como el Paro Internacional de Mujeres (8M) o *Fridays For Future*.



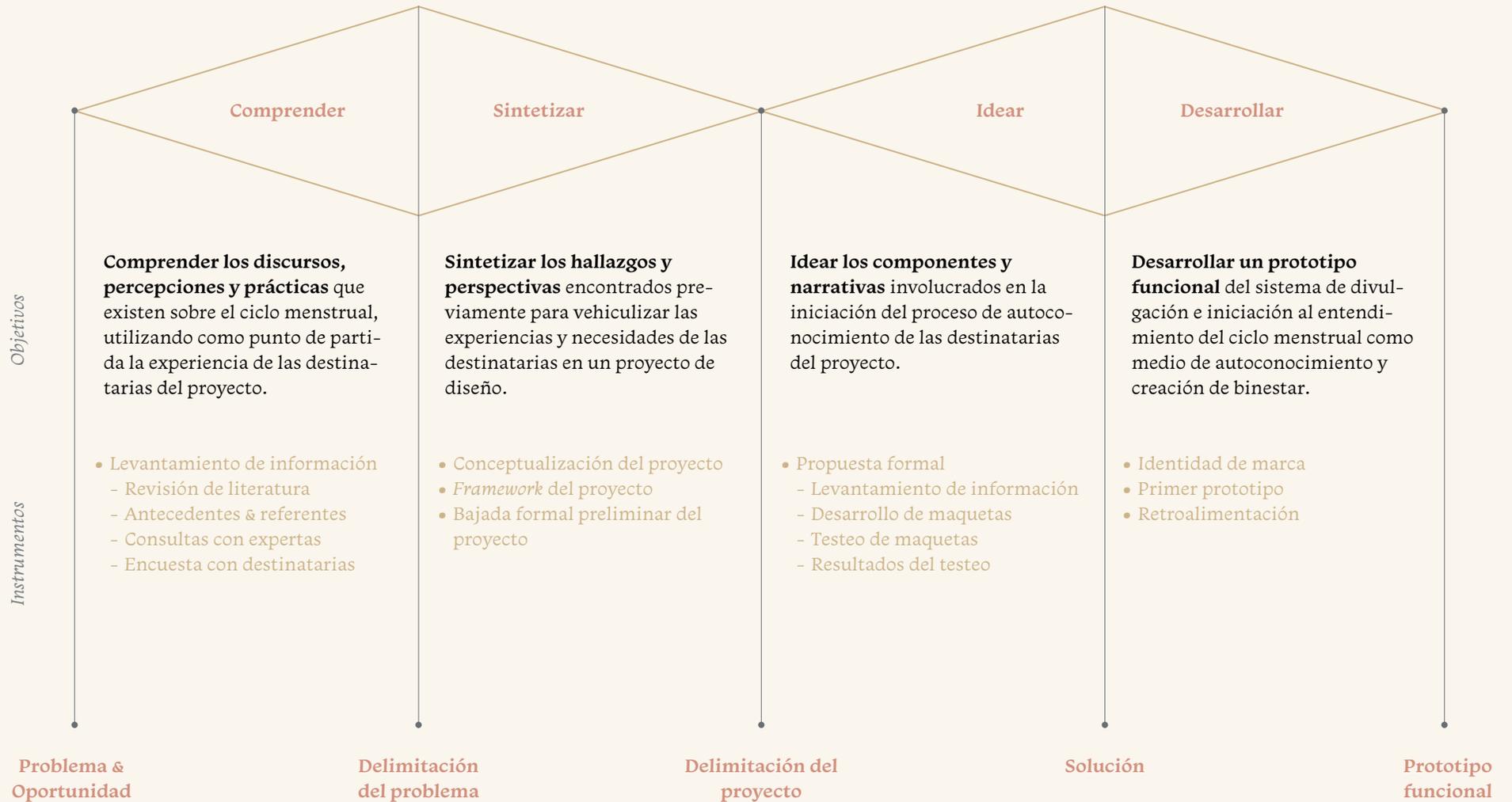
# PLAN DE DESARROLLO



## PLAN DE DESARROLLO

Para el desarrollo del proyecto fue necesaria la organización y separación de responsabilidades y objetivos en distintas etapas. Se separó el proceso en distintas fases que fueron divididas para su mejor comprensión. Para esto, se ideó un método personal basado en la metodología aprendida en la escuela –rescatando sus ciclos y herramientas principales– y en la metodología de doble diamante del British Design Council (2005), que propone **cuatro etapas principales: dos convergentes y dos divergentes**. En primer lugar, la investigación consta de una fase divergente que busca **comprender al usuario, el entorno y el tema de estudio** mediante el levantamiento de información. En segundo lugar, se considera una etapa convergente que pretende  **sintetizar esta información con el fin de sentar los límites y bases estructurales del proyecto**. En tercer lugar, se proyectó realizar nuevamente una etapa divergente que permitiera **idear** –a partir de testeos y retroalimentación– **un sistema que responda a las necesidades detectadas**. Finalmente se determinó una fase de desarrollo que converge todos los aspectos y decisiones en el **desarrollo de la primera iteración de un prototipo para su validación**. A continuación, se define en mayor detalle cada etapa con sus objetivos e instrumentos respectivos.

## PLAN DE DESARROLLO





*Comprender*

## PLAN DE DESARROLLO

### — Comprender

La primera etapa responde al primer objetivo específico del proyecto que busca «*comprender* los discursos, percepciones y prácticas que existen sobre el ciclo menstrual, utilizando como punto de partida la experiencia de las destinatarias del proyecto». Para esto se realizó una **inmersión en el contexto y en el ámbito de estudio** a partir de los siguientes aspectos:

- Revisión de literatura
- Antecedentes & referentes
- Consultas con expertas
- Encuestas con destinatarias

En primer lugar, el levantamiento buscaba **identificar el discurso dominante y la construcción social que existe sobre el ciclo menstrual**, analizando las formas en que la sociedad comunica ciertas prácticas vinculadas a la menstruación, tanto en las expresiones

del lenguaje como en los signos constantes del entorno (medios y publicidad). Luego, se buscó **distinguir discursos secundarios y perspectivas alternativas a éstos**, con especial énfasis en aquellas que le otorgan una connotación positiva al ciclo menstrual y promueven su autoconocimiento.

Por otra parte, se quiso **comprender la percepción generalizada que tienen las destinatarias en torno a su propio ciclo menstrual** y en qué medida la construcción social y el discurso dominante afectan en la valoración y relación que tienen con éste.

Esta etapa estuvo orientada a entender en términos generales el ámbito en el cual se desenvuelve el proyecto con el fin de delimitar y definir las problemáticas y oportunidades que se trabajaron finalmente.

## COMPRENDER

### — Revisión de literatura

Si bien se hizo una revisión de literatura constante a lo largo de todo el proyecto para complementar y profundizar ciertas decisiones, en la primera etapa del proceso se hizo de manera más profunda.

En un comienzo se buscó información dentro de un amplio espectro con el fin de comprender los discursos y construcciones sociales que existían en torno al cuerpo y la sexualidad de la mujer. A partir de esto fue posible identificar el marco referencial del proyecto, las principales problemáticas y oportunidades que se presentaban dentro del ámbito y las **perspectivas influyentes que dieron orientación al enfoque del proyecto**. A continuación se detallan dos de ellas.

## COMPRENDER

«El ciclo de la luna no es solo el calendario del cuerpo de la mujer sino que es también un indicador de los cambios que se producen en su consciencia»

MIRANDA GRAY

### Miranda Gray

Miranda Gray es diseñadora, escritora y profesora de terapias alternativas reconocida mundialmente por sus libros en torno al **ciclo menstrual de la mujer y la relación que éste guarda con la consciencia femenina**. Entre sus publicaciones destaca *Luna Roja* (2010), donde se disponen ejercicios y métodos prácticos que facilitan el entendimiento del ciclo menstrual y su **potencial integrador en torno a dimensiones físicas, psíquicas, emocionales y espirituales**.

La autora aborda la perspectiva de que «el ciclo menstrual femenino es un poderoso proceso creativo cuyos efectos no se reducen al plano meramente fisiológico, sino que también **se hacen sentir intensamente a nivel psicológico** y espiritual» (Gray, 2010). Para explicar esto, Miranda Gray hace una recopilación de sabidurías ancestrales, mitología antigua y cuentos tradicionales occidentales que traduce finalmente en **cuatro arquetipos femeninos: La Niña, La Madre, La Hechicera y La Bruja. Cada uno corresponde a una fase del ciclo menstrual y representa las energías inherentes a ella**. De esta forma, la autora guía a la mujer para que reconozca e internalice estas energías

y las «aplique de forma creativa, sexual y espiritual en la vida cotidiana» (Gray, 2010).

Con estos arquetipos Miranda Gray ayuda a comprender los **cambios a nivel psíquico** que pueden ocurrir a lo largo del ciclo menstrual y propone **sacarles provecho en momentos óptimos de la rutina diaria**. Para esto propone organizar –en lo posible– las tareas cotidianas en pos de estos estados psíquicos de manera de usarlos a favor y aprovechar su potencial.

Es posible que algunas mujeres no se sientan identificadas con estos arquetipos producto de que sus estados se expresan de manera distinta a lo largo del ciclo. Sin embargo, **conocerlos le permite a la mujer comparar su propio ciclo con los arquetipos expuestos y ponderar su grado de semejanza o diferencia con ellos**. El libro los plantea solo a modo de referencia y hace una invitación a registrar diariamente las sensaciones y emociones de manera de identificar los cambios personales de cada mujer a lo largo del mes. Esta estructura permite visualizar y entender fácilmente las fases del ciclo y sus diferencias a nivel de psíquico.

## COMPRENDER



Los arquetipos están inspirados en el ciclo lunar, cuyas energías, según la autora, se asemejan y son reflejo de las energías del ciclo menstrual.

## COMPRENDER

### Francisco Varela

Francisco Varela fue un biólogo chileno, investigador en el ámbito de las neurociencias y ciencias cognitivas. Fue reconocido por sus aportes y exploraciones en «las características de la vida y las bases biológicas del conocimiento y del lenguaje» (Silva, 2001) y por introducir el concepto de *autopoiesis*<sup>1</sup> en la biología.

Varela menciona que la sociedad moderna se encuentra **inmersa en un modelo materialista** que tiende a un «reduccionismo físico donde todo debe ser explicado por principios fundamentales de la física», **relegando y anulando toda experiencia personal y particular del ser** (Varela, 2001).

Su perspectiva invita a reflexionar en torno a la necesidad de «**reciclarse, remirarse y redescubrirse mediante la experiencia**» para comprender «las raíces de lo que uno es como ser humano» (Varela, 2001). El neurobiólogo propone comprender la regularidad del mundo que se experimenta en cada momento, desde un punto de referencia dependiente de la persona (Maturana & Varela, 1987).

«A la gente no se le ha dado las herramientas y el poder de permitir la educación emocional como una parte integral del crecer»

FRANCISCO VARELA

Por otra parte, menciona que «la situación actual está fundamentalmente marcada por la disrupción masiva del pensamiento global, que ha significado que **lo que antes eran puntos relativamente estables en las culturas, de pronto aparecen cuestionados**» (Varela, 2001). Esto supone la pérdida de la capacidad de reflexión desde un lugar y desde un punto de referencia que pone en crisis «la profundidad y el carácter distintivo del ser y de la cultura que todos compartimos» (Carr, 2011). Sin embargo, Varela la cultura pasará por un inevitable «reencantamiento de la vida espiritual, entendida como **la constante revalorización de lo que uno vive momento a momento** porque ahí está la fuente de la vida» (Varela, 2001).

A partir de esto, se comprende la necesidad de involucrar la experiencia de la persona como parte constitutiva del proceso de autoconocimiento para que sea capaz de reentender sus raíces a partir de ella.

<sup>1</sup> Cualidad de un sistema capaz de generar la red de componentes que lo integran (Silva, 2001).

## COMPRENDER

### — Antecedentes & referentes

Luego de la revisión de literatura realizada, se hizo un estudio de antecedentes y referentes con el fin de **analizar el estado del arte que enmarca el proyecto**.

A continuación se detallan 11 iniciativas que aluden a distintas dimensiones de la propuesta realizada. Se rescataron proyectos que abordaran **temáticas como el autoconocimiento de la mujer, el monitoreo del ciclo menstrual y/o la articulación de comunidades en torno a la sexualidad femenina**. Cada uno posee aspectos particulares que sirvieron de inspiración para definir las características y los atributos conceptuales del sistema realizado.

Los antecedentes se enfocan en diferentes sistemas de divulgación y/o iniciación a prácticas de autoconocimiento de la mujer mientras que los referentes influyen el proyecto desde otras áreas.

## COMPRENDER

### Antecedentes



Registros del Método Sintotérmico

### Métodos de *fertility awareness*

Los métodos de *fertility awareness* o conciencia de la fertilidad son **técnicas que buscan calcular con bastante precisión la etapa del ciclo menstrual en la cual se encuentra la mujer con el fin de reconocer su ventana fértil**. Las técnicas se basan en el hecho de que hay días específicos durante el ciclo menstrual que producen variaciones fisiológicas que pueden ser identificadas mediante el **monitoreo, observación y registro de distintos parámetros**. Se basan en el conocimiento íntimo y profundo del ciclo completo y su fin principal es gestionar la fertilidad para lograr o prevenir el embarazo. Si bien su foco es reproductivo, **son métodos que pueden contribuir enormemente a la mujer también en otros aspectos como su autoconocimiento y desarrollo personal**.

El Método de Temperatura Basal, el Método de Billings y el Método Sintotérmico son algunos de los más usa-

dos y efectivos. Se basan en el monitoreo y registro de parámetros como la temperatura corporal en estado de reposo, el flujo cervical, la altura del cervix que varía a lo largo del ciclo y la concentración de la hormona luteinizante cuyo *peak* se alcanza durante la ovulación. Estos métodos se diferencian de otros métodos anticonceptivos –naturales y hormonales– en el **rol activo y empoderador** que le entregan a la mujer y en el **bajo grado de intervención** que significan para el cuerpo. A partir de esto, existen varias expertas que se dedican a difundir estos métodos y los beneficios asociados a éstos, generando comunidades en redes sociales en torno a la temática del autoconocimiento y la autogestión de la salud.

## COMPRENDER

### Antecedentes

#### Femtech - Métodos de monitoreo

*Femtech* es un término aplicado a softwares, diagnósticos, productos y servicios que utilizan la tecnología para enfocarse en la salud de las mujeres. Este sector incluye una amplia variedad de alternativas, entre ellas distintos **métodos de monitoreo que permiten hacer un seguimiento del ciclo menstrual basado en cálculos y predicciones a partir de información proporcionada por la mujer**. Algunos ejemplos de estos son aplicaciones como Clue y Flo y monitores de fertilidad como Lady Comp, Natural Cycles y Daysy.

La popularidad de éstos últimos se debe a que son métodos de planificación familiar libres de hormonas. Sin embargo, sus **cálculos se basan en suposiciones y predicciones y no en una observación en tiempo real de los biomarcadores de fertilidad**. Su algoritmo toma como base de datos los ciclos de más de 30.000 mujeres para dar sentido al ciclo particular

de quien lo adquiere (Nación Ovulación, 2020). Si bien esto puede resultar efectivo para algunas mujeres, el aparato **no es capaz de tomar en cuenta factores personales e incluso externos** que puedan afectar directamente la ovulación y alterar los resultados.

Tanto las aplicaciones de seguimiento como los aparatos de monitoreo pueden ser una manera efectiva de llevar un registro de la duración del ciclo y ser un primer acercamiento al registro diario. Sin embargo, **no requieren de mayor conocimiento por parte de la usuaria** respecto a sus propios procesos ni entregan datos significativos para la autogestión de la salud. «Este tipo de métodos hacen a la mujer dependiente de algo externo para controlar su natalidad» (Tantra, 2020) y la alejan de creer que es dueña de su propio cuerpo (Nación Ovulación, 2020).



Daysy, monitor de fertilidad.

## COMPRENDER

### Antecedentes

«Partí de la necesidad de cuestionar los paradigmas que establecen un prototipo de placer, sabiendo que este es único y diferente para cada persona. Mi dispositivo está diseñado bajo la filosofía tántrica, que propone experimentar la sexualidad desde la corporalidad, no únicamente centrada en los genitales y apunta a empoderar a las mujeres con herramientas de autoconocimiento»

VALERIA CAICEDO



Tantra, dildo y masajeador corporal.

### Tantra

Tantra es un **dispositivo erótico** –creado por la diseñadora industrial colombiana Valeria Caicedo– que invita a **explorar tu propio placer y a su vez permite monitorear el ciclo menstrual de la mujer**. El producto consta de un kit que incluye una aplicación y tres dispositivos: un dildo que estimula por vibración y mide la hormona luteinizante y la temperatura basal, un masajeador corporal que estimula otras zonas y actúa como un mando a distancia del dildo y un dispositivo bucal con sensores de medición hormonal y de temperatura que permite el registro diario sin la necesidad de una práctica sexual. La aplicación, por su parte, registra en tiempo real los parámetros identificados por los dispositivos. **El objetivo del producto es que a través de la interacción con éste, cada mujer**

**indague en esos parámetros y aprenda cómo influyen en la ventana fértil.**

Este producto se diferencia de la mayoría de los juguetes sexuales en que proporciona estimulación en otras partes del cuerpo de manera simultánea permitiendo descubrir el placer y el ciclo menstrual a través de su uso. Por otra parte, dista de los métodos de monitoreo porque no pretende ser un método anticonceptivo sino que **aprovecha su recopilación de datos para acercar a la mujer a las variaciones de su ciclo, promoviendo el autoconocimiento lúdico**. Además, utiliza tecnología que permite medir en tiempo real parámetros propios de quien lo usa sin sacar conclusiones en cálculos predictivos o datos ajenos.

## COMPRENDER

### Antecedentes

### Mimosa

Mimosa es un **kit de autoconocimiento** diseñado por Carlota Mas Ruiz que nace a raíz de su trabajo de final de grado en la Escuela Superior de Diseño y Artes de Catalunya. La autora lo define como “un kit de empoderamiento del ciclo menstrual” que se basa en la **observación, documentación y experimentación** del cuerpo y busca introducir lo que es la menstruación desde un punto de vista feminista, útil y completo.

Carlota realizó un sondeo con mujeres en varios institutos y constató que a las adolescentes se les hablaba de género y orientación sexual, pero recibían muy poca información sobre su menstruación. A partir de esto, decidió abordar su proyecto sobre este periodo particular del ciclo menstrual. El producto incluye objetos como un espéculo de silicona y un espejo para mirarse la vulva y el cérvix, un clítoris en 3d que permite visualizar su tamaño real, una copa menstrual, un juego de cartas con emociones para ayudar a definir estados de ánimo, un diario menstrual, un diagrama lunar y un manifiesto. Todos sus elementos están orientados a **empoderar a adolescentes a que conozcan sus cuerpos e incorporen una visión crítica sobre el discurso que predomina actualmente** en la sociedad sobre la menstruación. El kit promueve un discurso activista incentivado a partir del autoconocimiento y la autoexploración.

«La menstruación tendría que estar en el centro de nuestras vidas. Tomar conciencia te ayuda a ser más creativa, a cuidarte más, a alimentarte mejor.»

CARLOTA MAS RUIZ



Mimosa, kit de empoderamiento del ciclo menstrual.

## COMPRENDER

### Antecedentes

#### Nación Ovulación

Nación Ovulación es una plataforma virtual creada por la Alejandra Vásques –diseñadora costarricense, estudiante de género y educadora del método sintotérmico– que busca informar a la comunidad sobre sexualidad femenina, el ciclo menstrual y métodos anticonceptivos. El proyecto nace de la motivación de expandir el conocimiento personal que ha ido adquiriendo durante sus años de estudio y experiencia y se concreta en una **comunidad online** a través de su página web y redes sociales. Gran parte de la información teórica es de libre acceso y se encuentra en su Instagram y blog personal mientras que los cursos y talleres prácticos son mediante inscripciones pagadas.

Nación Ovulación se diferencia de otras iniciativas que buscan informar a la comunidad en torno a la sexualidad femenina en la aproximación personal que aborda Alejandra. **El contenido se muestra desde su propia experiencia y autodocumentación**, generando co-

nocimiento colectivo a partir de una experiencia personal que lo guía. El curso principal que ofrece en sus plataformas es *Ciclo Menstrual 101* que consiste en un espacio donde **los participantes pueden acceder a una documentación diaria del ciclo y anatomía de Alejandra**. A partir de esto, ella va atendiendo dudas y creando contenido nuevo. De esta forma, el curso se va nutriendo y determinando a partir de las consultas que surgen por parte de las participantes que tienen acceso. Además el curso cuenta con actividades, textos y descargables que te enseñan contenidos teóricos y prácticos de autoconocimiento y autoobservación. Por otra parte, ha generado **talleres a partir de la autoexploración donde proporciona un kit básico con instrumentos de autoobservación** (como un espejo y un espéculo entre, otras cosas) y enseña de manera online y en vivo cómo usarlos y sacar interpretaciones de las observaciones.



Kit proporcionado para un taller online llamado *El Show del Cérvix*.

## COMPRENDER

### Antecedentes



Carolina Silva impartiendo el taller.

### Taller “Un placer conocerme”

Este proyecto consiste en un **taller de sexualidad femenina con módulos teóricos y prácticos**, que abordan desde cómo enfrentarse a miedos e inseguridades en las relaciones de pareja hasta la anatomía de la zona pélvica, los ciclos orgásmicos y la masturbación. El taller ha realizado siete versiones en Santiago con un total de 160 participantes que han asistido en busca de conocer mejor y disfrutar más su sexualidad. La jornada consiste en una instancia dirigida por la kinesióloga pélvica Carolina Silva y la terapeuta sexual Constanza Del Rosario –quienes **realizan el taller completamente desnudas**– donde se reúne a 15 mujeres durante 8 horas y mediante la conversación y el aprendizaje guiado el grupo va “desnudando sus almas y cuerpos” (CED, 2020).

«Lo que muchas pensamos que era un taller de masturbación femenina resultó ser una jornada de autoconocimiento, de educación sexual, de amor propio y de hacer el amor con una misma.»

Este taller otorga una experiencia de autoconocimiento que permite abrir dimensiones de la sexualidad –«lo que muchas pensamos que era un taller de masturbación femenina **resultó ser una jornada de autoconocimiento, de educación sexual, de amor propio y de hacer el amor con una misma.**» (Magnet, 2019)– y siembra un proceso de transición en las asistentes. Se diferencia de otros talleres de sexualidad y autoconocimiento en la manera que aborda la dimensión práctica puesto que se va **construyendo un espacio de confianza que culmina en el aprendizaje desde el autoplacer.** De esta forma, las participantes aprenden a partir de sus propios cuerpos, entendiendo que cada uno es distinto y que es labor de cada una conocerlo y nutrirlo.

## COMPRENDER

### Referentes



Copa menstrual.

### Copa menstrual

La copa menstrual es un **dispositivo de silicona que se introduce en la vagina durante la menstruación**, permitiendo recoger el flujo menstrual. Este producto, al contrario de muchos otros artículos menstruales, no absorbe la sangre, sino que la contiene en su interior hasta que se extrae, se desecha y se limpia para su reutilización. En cuanto a sus beneficios se ha demostrado ser “mejor que los tampones y las compresas frente a la sequedad vaginal, el olor, el confort, la actividad física y la duración” (Jímenez, 2016), entre otras cosas.

Si bien su foco principal es proporcionar una alternativa que facilite y mejore la calidad de vida de las mujeres –entregando una alternativa saludable, con precio justo y amigable con el medio ambiente (Mia-Luna, 2018)– **su uso permite ser una fuente de in-**

**formación primaria del cuerpo y sus procesos, favoreciendo el autoconocimiento** mediante el contacto directo con la menstruación. Su uso permite dimensionar la cantidad del flujo y reconocer características como el color, el olor y la consistencia de la sangre. Además, el producto logra **generar una conexión casi de carácter ritual entre la mujer y su menstruación** al implicar un contacto directo con el flujo. Esto impacta en gran medida en la percepción y relación que se tiene con la menstruación, contribuyendo a su valoración y resignificación. De esta forma, la copa menstrual facilita el **aprendizaje tangencial de un proceso natural mediante su uso práctico** y, por otra parte, fomenta un discurso integrador respecto a un tema tabú.

## COMPRENDER

### Referentes

#### Palpa

Palpa es una **esponja de ducha** –diseñada por Josefina Cortés para optar al título de diseño en la Pontificia Universidad Católica de Chile– que **promueve la rutina del autoexamen mamario a través de la simulación de un tumor palpable durante el lavado**. Su forma simula una mama que en su parte superior permite contener jabón y sentir la sensación de palpar un tumor y su parte inferior expulsa el gel dosificadamente a través de una esponja que tiene contacto directo con la piel. Este dispositivo **tangibiliza una sensación desconocida por sus destinatarias, facilitando su reconocimiento** y contribuyendo al cuidado de la mujer. De esta forma, el producto posibilita la distinción de una anomalía de manera sutil, integrándose a la rutina diaria de quien lo usa. Palpa utiliza el **diseño como un medio educativo que aprovecha instancias convenientes para la reflexión y el aprendizaje**. Su **carácter experiencial** permite enseñar y guiar una experiencia desconocida a través del uso y concientizar de forma pasiva a las mujeres en torno a un tema sensible.



*Palpa, foto del producto en uso.*

## COMPRENDER

### Referentes

### OMGyes

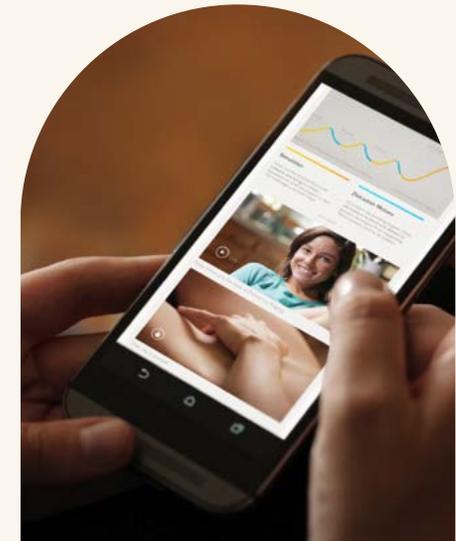
OMGyes es una iniciativa que busca **informar y entregar conocimiento sobre la ciencia del placer femenino** mediante una inscripción en una **plataforma web**. Para acceder a los contenidos de cada temporada, se paga una sola vez, se tiene acceso permanente y la contribución es destinada a financiar futuras investigaciones en torno al tema. El proyecto nace del descubrimiento de que la gran mayoría de mujeres comparte entre sus cercanas experiencias y técnicas para intensificar el placer. De esta forma, se buscó **crear una manera de hacer llegar estas experiencias al mundo de una manera personal y práctica**.

Para esto, el equipo detrás de esta idea en colaboración con investigadores de la Universidad de Indiana y el Instituto Kinsey entrevistó a más de 2.000 mujeres entre 18 y 95 años y sintetizó las conclusiones del estudio en lecciones que **las propias protagonistas enseñan y explican mediante videos**.

La iniciativa pretende generar una comunidad de mujeres, hombres y parejas que tengan curiosidad por conocer y explorar más formas de experimentar el placer juntos o en solitario. El contenido proporcionado consta de los últimos estudios científicos sobre lo que causa placer y por qué lo causa incentivando a su público a poner en práctica los hallazgos. Los efectos de este proyecto no solo contribuyen a entender y vivir el placer desde nuevas perspectivas sino que además **«tiene efectos positivos [...] en aspectos no sexuales de la vida** como la confianza de las personas en si mismas, el optimismo, la empatía, el discurso y la expresión de ideas en el trabajo, la escuela, la sociedad, la familia y las relaciones» (OMGyes, 2018). De esta manera, se evidencia cómo **el goce y el descubrimiento del propio placer puede tener efectos significativos en las relaciones y el bienestar del individuo**.

«El sitio busca romper los tabús que hay alrededor de la sexualidad femenina con honestidad y sin tapujos»

MARIE CLAIRE



Vista de un usuario de la plataforma.

## COMPRENDER

### Japi Jane

Japi Jane es una **sex shop** fundada en Chile por la estadounidense Jane Morgan quien detectó una **carencia de cultura en torno al autoplacer femenino y una falta de tiendas sexuales de calidad en el país**. A partir de esto creó una tienda de juguetes sexuales y una plataforma virtual que **informa y concientiza respecto a la masturbación y el autoplacer mediante su página web y redes sociales**. A través de su alcance en redes y medios de comunicación Jane Morgan logró articular una comunidad en torno **al autoconocimiento del placer**. Actualmente realiza talleres, eventos y canales informativos con expertos en torno a la temática.

**Este proyecto se diferencia de otras tiendas sexuales en la narrativa bajo la cual se enmarca**. Aborda la temática desde un **discurso feminista y empoderador**, que incentiva la ruptura de tabús en torno a la sexualidad femenina y acerca a las mujeres a un ámbito que ha estado históricamente destinado a un público masculino.



*Jane Morgan con uno de los productos que vende en su tienda.*

## COMPRENDER



Nicole y James, pareja, socios y cofundadores de Betsy & Francis.

### Betsy & Francis

Betsy & Francis es un **estudio de diseño gráfico** conformado por la pareja inglesa Nicole y James. Buscando **contribuir desde una perspectiva más sustentable**, fundaron su propio estudio de diseño con sede en Australia. Betsy & Francis «se especializa en trabajar en proyectos que son buenos para el planeta y para la comunidad» (Betsy & Francis), **apoyando a empresas que tienen una mirada consciente y ética respecto al entorno y las comunidades donde se desenvuelven**. Se especializan en branding y diseño web y su trabajo se enfoca principalmente en crear identidades de marca que reflejen su mensaje.

Todas las marcas creadas por el estudio buscan transmitir su mirada ética y responsable que se refleja en recursos gráficos como **formas y trazos orgánicos, tipografías principalmente humanistas y colores cálidos y terrenales**. Se rescató el trabajo que realiza este estudio como **referente estético** para el desarrollo de la identidad de marca del proyecto.

«Creating conscious brands that inspire the world around us.»

BETSY & FRANCIS

«Creando marcas conscientes que inspiran al mundo que nos rodea.»



Para ver más de su trabajo visitar:

- [Página web](#)
- [Instagram](#)

## COMPRENDER

### — Consultas con expertas

Con el fin de profundizar en el tema desde una perspectiva profesional, se levantó información –de forma directa e indirecta– con **especialistas en el ámbito del autoconocimiento y el ciclo menstrual.**

Para esto se contactó a Renata Cruzat, enfermera ecofeminista e instructora del Método Natural de la Fertilidad<sup>1</sup> a quien se le realizó una entrevista.

Además, se revisaron sesiones y charlas en vivo de Instagram sobre alimentación cíclica, anticoncepción natural, *embodiment*<sup>2</sup> y reconexión con el ciclo menstrual convocados por expertas en el tema con el fin de adquirir mayores conocimientos técnicos.

## COMPRENDER

### Entrevista con Renata

La entrevista realizada<sup>1</sup> **permitió confirmar las bases teóricas del proyecto** desde la experiencia de Renata, quien trabaja constantemente con mujeres que buscan reconectar con sus ciclos naturales ya sea por fines anticonceptivos o por autoconocimiento. Además, **evidenció la carencia de redes e industrias que promuevan el autoconocimiento del ciclo menstrual**, cuya práctica –según ella– «no requiere de un saber experto sino de la voluntad de querer iniciarlo y de un espacio que otorgue una mínima puerta de entrada al proceso». Destacó además la **gran –y creciente– demanda que existe por parte de las mujeres** en temas de autoconocimiento del ciclo en contraste a la **poca oferta de profesionales que lo otorgan y la poca información que hay disponible al respecto**. «Una de las barreras más altas de practicar *fertility awareness* es que la mayoría de los recursos están en inglés y no son accesibles para todas» (Renata). Esto, por su parte, se traduce en una gran falta de acceso a la información por lo que se evidencia la **necesidad de entregar más espacios y servicios que acerquen a la mujer a estos conocimientos**.

<sup>1</sup> Para ver la pauta de la entrevista revisar anexo 2.



Renata Cruzat, enfermera  
ecofeminista e instructora del  
Método Natural de la Fertilidad

«El mensaje más importante de transmitir para mi es: *autoconocerse para sanar*. Mi trabajo no consiste en sanar a las mujeres sino en entregarles las herramientas necesarias para que ellas mismas lo hagan.»

RENATA CRUZAT

## COMPRENDER

### Charlas en vivo

Muchas especialistas en el tema han optado por difundir gran parte del conocimiento mediante sus redes sociales producto del alcance que tienen. De esta forma, **la mayor información que se encuentra es a través de medios informales como Instagram**. Sobre esta base, se rescató bastante contenido a partir de cuentas de expertas que difunden información y hacen sesiones en vivo compartiendo con mayor profundidad ciertas temáticas. De estos medios **se usó principalmente información teórica que fue incorporada finalmente en el contenido del producto**.

### Sesiones revisadas

#### Arquetipo lunar y ciclo menstrual

**Dominique Hinzpeter**

Psicóloga Clínica y Astróloga

**Renata Cruzat**

Enfermera ecofeminista e instructora del Método Natural de la Fertilidad

#### Anticoncepción y embodiment

**Victoria Spradling**

Astróloga, Health Coach e Instructora de Yoga

**Renata Cruzat**

Enfermera ecofeminista e instructora del Método Natural de la Fertilidad

#### Dejando los anticonceptivos

**Andreína Guerrero**

Instructora del Método Sintotérmico

#### Conociendo mi ciclo

**Valeria Sumar**

Nutricionista y especialista en salud menstrual y hormonal de la mujer

**Fernanda Ugarte**

Blogger de viajes, deporte y autocuidado

**Renata Cruzat**

Enfermera ecofeminista e instructora del Método Natural de la Fertilidad

#### Dejar los anticonceptivos: un acto revolucionario

**Andreína Guerrero**

Instructora del Método Sintotérmico

## COMPRENDER

### — Encuesta

Para el desarrollo del proyecto fue fundamental **recopilar opiniones y visiones sobre la percepción de las mujeres respecto al grado de información y familiaridad que tienen de su ciclo menstrual** con el fin de comprender mejor a la destinatarias meta.

Para esto, se realizó una **encuesta que abordaba temáticas generales** respecto al ciclo menstrual y se difundió con el fin de alcanzar la mayor cantidad de respuestas posibles. A continuación se detallan los principales hallazgos y conclusiones.

## COMPRENDER

### Encuesta

Se realizó una encuesta anónima tomando en consideración las implicancias éticas necesarias.<sup>1</sup> Se realizó mediante la plataforma Google Forms y **recibió un total de 729 respuestas**. En ella se consultaba sobre temáticas como el uso y conocimiento de métodos anticonceptivos (hormonales y no hormonales), la relación que tenían con su ciclo menstrual, prácticas que tenían en relación a su ciclo o menstruación y educación sexual, entre otras cosas. Con este recurso fue posible recibir una amplia variedad de comentarios en cuanto a la **valoración del ciclo menstrual y de la información que se tiene respecto a éste** y sus factores asociados.

En términos generales, se evidenció que la mayoría de las mujeres **estaban interesadas en comenzar a autoconocer su ciclo** menstrual y transicionar hacia una sexualidad más consciente, comprendida y conectada. Sin embargo, varias de ellas **declararon estar bastante desinformadas al respecto y se demostró que algunas incluso desconocen procesos por lo que atraviesa su cuerpo**. Si bien la mayoría ha tenido acceso a información del tema en sus entornos, ésta no ha sido proporcionada de manera efectiva, impidiéndoles conocer todas las alternativas. A continuación, se detalla y profundiza mayormente en los hallazgos principales identificando datos relevantes junto con la interpretación de éstos en interacciones críticas que ayudaron a guiar el proyecto.

### La visibilización de la temática tiene un impacto positivo inmediato.

Hay un gran interés y disposición por abordar y compartir contenido relacionado al tema. La mayoría de las encuestas coincidían en su deseo por informarse más sobre su sexualidad y en querer contribuir a la visibilización del ciclo menstrual.

Participaron 729 mujeres en tan solo dos días, superando la expectativa y el alcance que se pensó que iba a tener la encuesta.

Se recibió muy buena retroalimentación de las temáticas abordadas y varias de las participantes mostraron interés por saber los resultados de la encuesta y del proyecto.<sup>1</sup>

En varios casos la difusión de la encuesta abrió conversaciones relacionadas al tema por WhatsApp (figura 1).

### Hay un sector dispuesto a cambiar de hábitos en pos de incorporar prácticas más sanas y transicionar hacia una sexualidad más consciente.

Existe un sector con gran voluntad a comenzar un estilo de vida más responsable y consciente. No necesariamente tienen la costumbre de dedicar momentos íntimos de introspección en sus rutinas diarias, pero poseen gran interés en explorar su mundo y abrirse a nuevas perspectivas, incluso cuando esto supone un cambio de hábito.

*«Si bien siento que conozco mi ciclo menstrual hay miles de cosas que uno cree que son normales o sanas que no se cuestiona tanto, por ejemplo, hace poco supe que el uso de tampones no era muy sano y los usé mucho tiempo sin tener idea.»*

*«Tome pastillas anticonceptivas durante 12 años y quería dejar a mi cuerpo con mis hormonas naturales y descubrir si había cambios en mi.»*

*«Todavía siento que estoy adaptándome a mi cuerpo sin hormonas artificiales, y en proceso de autoconocimiento, pero siento que cada vez me acerco más a conocer más aspectos de mi ciclo y a las sensaciones relacionadas con sus fases.»*



Figura 1:  
Capturas de pantalla de conversaciones internas generadas a partir de la encuesta.

<sup>1</sup> Revisar anexo 3.

## COMPRENDER



Figura 1  
En una escala del 1 al 5 ¿Qué tan de acuerdo estas con la siguiente afirmación?:  
«La educación sexual que recibí (en mi colegio, hogar y entorno) me dio los conocimientos necesarios para abordar mi sexualidad de manera óptima.»

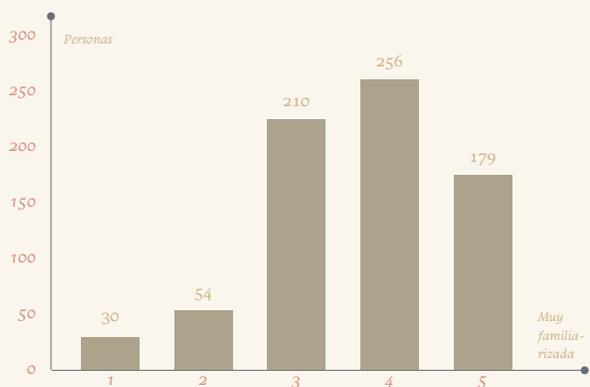


Figura 2  
En una escala del 1 al 5 ¿Qué tan familiarizada te sientes con tu ciclo menstrual?

### Existe consciencia respecto al poco conocimiento que hay de la sexualidad femenina y, por lo tanto, gran disposición a aprender por cuenta propia.

La mayoría de las encuestadas opinan que la educación sexual que recibieron fue deficiente y que no les proporcionó las herramientas necesarias para abordar su sexualidad de forma óptima (figura 1). Varias de ellas se informan por sus medios mediante comunidades virtuales, talleres y cursos.

«Yo tuve mucha suerte, porque en mi colegio teníamos educación sexual en 8vo, y 4to medio, entonces ahí entendí varias cosas pero en la universidad me di cuenta de que lo que me enseñaron es la punta del iceberg.»

«Nunca me explicaron bien la relación tan estrecha entre la seguridad de uno misma y una vida sexual sana.»

«El poco conocimiento biológico que tengo es por mis investigaciones en relación al tema.»

### Existe una ritualidad en torno a la menstruación y el ciclo menstrual entre algunas mujeres.

Varias de las participantes que aseguraban estar muy familiarizadas con su ciclo declararon hacer rituales u ofrendas con su sangre menstrual. Otras dijeron que para ellas era de gran importancia y significación el momento íntimo de registrar y monitorear su ciclo.

«Al desechar la sangre de la copa menstrual y verla derramarse por el desagüe me permite visualizar de alguna forma lo que suelto y dejo ir de ese mes.»

«Tengo una relación de carácter ritual con mi sangre. Todos los meses la junto por que uso la copita [menstrual] y la vierto en las plantas como ofrenda el último día de sangrado, para devolver a la naturaleza lo que me dió.»

### Hay una inclinación por correlacionar respectivamente un ciclo irregular o regular con una menor o mayor conexión personal y una tendencia a reducir el entendimiento del ciclo menstrual a los días de sangrado en lugar de considerarlo en su totalidad.

La conexión y familiaridad entre el ciclo menstrual y la mujer no se mide según el índice de predicción de la menstruación, sino que en la capacidad de llevar una relación diaria que relacione aspectos emocionales y psicológicos a la fase menstrual que se está atravesando (Cruzat, 2020). Sobre esta base, es posible saber el día exacto de la menstruación y aún así no conocer en absoluto el ciclo menstrual a nivel personal.

Varias participantes declararon sentirse muy familiarizadas con su ciclo menstrual (figura 2) bajo la justificación de que los anticonceptivos orales o una aplicación les permitía saber exactamente sus días menstruales y otras asignaron 1 ó 2 debido a que no lograban predecir sus menstruaciones ni regular la duración de sus ciclos.

## COMPRENDER

<sup>1</sup> El método sintotérmico y algunos métodos de *fertility awarness* presentan índices de efectividad para evitar el embarazo de hasta un 99.6% y 94,3% respectivamente cuando son implementados perfectamente (Arraztoa, 2006; FACTS)

### Parte de la desconfianza en los métodos naturales para prevenir el embarazo nace de ignorancia, miedos y desinformación.

Existe un gran desconocimiento sobre los métodos anti-conceptivos no hormonales y una percepción generalizada respecto a que su efectividad es menor que las alternativas hormonales a pesar de que los índices indican en algunos casos incluso lo contrario.<sup>1</sup>

La encuesta realizada demuestra gran predominancia del uso y conocimiento de anticonceptivos hormonales en comparación a los no hormonales (figura 1 y 2).

Varias de las participantes reconocieron desconfiar más en las alternativas no hormonales.

*«Uso el anillo [hormonal] porque tomé pastillas mucho tiempo y no me acomodaban a si que me cambié. El anillo igual me produce insatisfacción pero no confío en las otras alternativas sin hormonas.»*

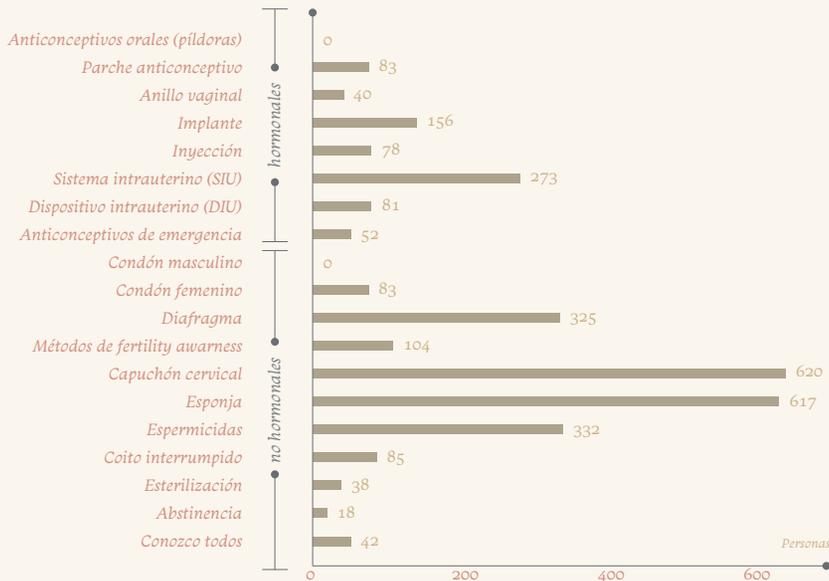


Figura 1  
Gráfico de resultados frente a la pregunta: ¿Cuál de los siguientes métodos anticonceptivos no conoces o no has escuchado hablar de ellos?

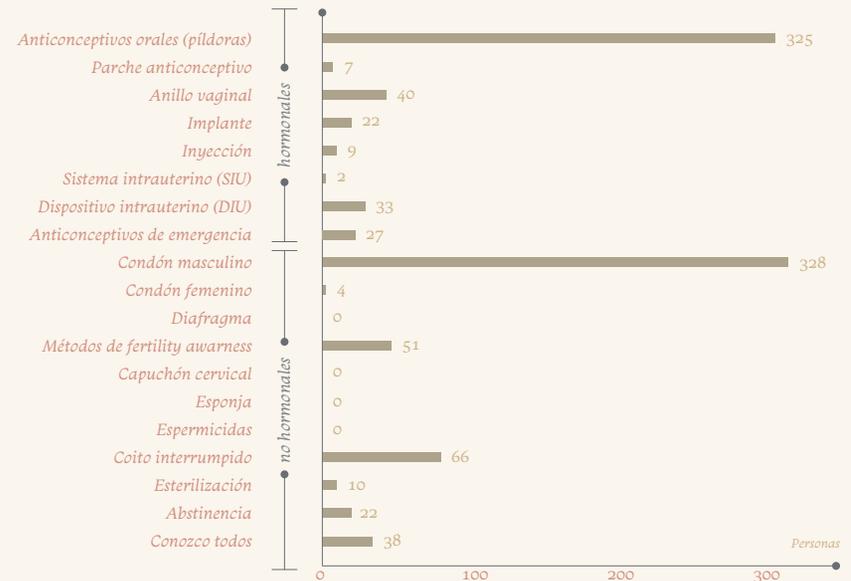


Figura 2  
Gráfico de resultados frente a la pregunta: En caso de usar algún método anticonceptivo, ¿Cuál de los siguientes usas?

## COMPRENDER

### Los anticonceptivos hormonales dan una falsa sensación de ciclicidad y muchas de sus usuarias no son conscientes de los efectos que éstos tienen para su cuerpo.

Muchas de las mujeres que toman anticonceptivos hormonales creen tener un ciclo producto de la menstruación inducida que producen éstos mes a mes. Sin embargo, el efecto de éstos produce en el cuerpo una represión total del ciclo menstrual. Esto hace que incluso en algunos casos las mujeres creen que sus cuerpos atraviesan procesos que no ocurren realmente.

Por otra parte, existe una tendencia generalizada por iniciar el uso de anticonceptivos hormonales en la adolescencia sin considerar sus costos asociados e incluso muchas veces sin fines anticonceptivos.

Algunas de las encuestadas que declararon usar anticonceptivos hormonales aseguraron reconocer su día de ovulación y fase preovulatoria siendo que el uso de anticonceptivos reprime estas fases debido a su efecto anovulatorio.

«Creo que la píldora ayuda mucho al conocimiento del inicio y término del ciclo. No creo que tengo completo conocimiento ya que no se que fechas ovulo exactamente. Pero igual soy capaz de reconocer ciertas sensaciones físicas para reconocer alguna etapas de mi ciclo menstrual.»

«La verdad ni me lo cuestioné, en su momento parecía la mejor y única opción por la información que recibí. Hoy estoy en proceso de dejarlas.»

«Use las pastillas un tiempo y afecto de sobremanera mi cuerpo, por lo que decidí interrumpirlas y que mi pareja utilizara condón en vez.»

### Existe un alto desconocimiento personal respecto al reconocimiento de todas las fases del ciclo menstrual

Gran parte de las participantes no son capaces de reconocer todas las fases de su ciclo (figura 1)

## Conclusiones

Hay **gran disposición e interés en abordar el tema** dentro de un público tremendamente **desinformado**. La encuesta denota que el desconocimiento parte de temas que deben ser tratados desde **contenidos básicos y una aproximación educativa**. Por otra parte, la gran voluntad e interés que existe en iniciar un proceso de autoconocimiento y comprender mejor el ciclo menstrual sienta un buen **terreno** para trabajar sobre estos espacios ya dispuestos a recibir información.

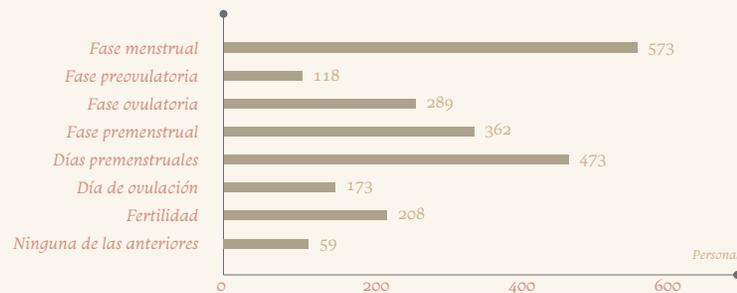


Figura 1  
Gráfico de resultados frente a la pregunta: ¿Cuál de los siguientes aspectos eres capaz de reconocer a lo largo de tu ciclo menstrual?

## CONCLUSIONES DE ETAPA

A partir de la información levantada fue posible sacar conclusiones generales que permiten encausar el proyecto cada vez más hacia su delimitación y bases estructurales. En primer lugar, se encuentra un **contexto abierto a nuevas significaciones y prácticas** a partir de la búsqueda de las mujeres por cuidar y comprender mejor sus cuerpos. Esto se evidencia en la gran y creciente demanda por métodos anticonceptivos naturales mencionado por Renata Cruzat, los comentarios personales de las encuestadas, el gran alcance que tienen las comunidades virtuales que promueven y difunden el tema y el éxito de los sistemas de divulgación e iniciación ya existentes (anteriores). Por otra parte, a partir de la investigación fue posible reconocer un valor en el **autoconocimiento**

**como camino para el autocuidado y bienestar** e identificar distintas dimensiones dentro de su práctica: autoconocimiento físico, psicológico y espiritual, donde prima el físico y en menor medida el psicológico. Finalmente, se identifica la **ritualidad** –referido como un acto o costumbre que se repite de forma invariable y periódicamente a lo largo del tiempo– como una **práctica efectiva para incorporar nuevas prácticas y procesos de aprendizaje**. Esto se evidencia en los métodos anticonceptivos de monitoreo del ciclo que requieren de una consistencia diaria e invariable, en los comentarios de las encuestadas respecto a los rituales que hacen con su sangre y en los referentes de la copa menstrual y Palpa que permiten establecer costumbres en las destinatarias a partir de su interacción.



*Sintetizar*

## PLAN DE DESARROLLO

### — Sintetizar

La segunda etapa responde al **segundo objetivo** específico del proyecto que busca «*sintetizar* los hallazgos y perspectivas encontrados previamente para vehicular las experiencias y necesidades de las destinatarias en un proyecto de diseño». Para esto se dividió la etapa en los siguientes aspectos:

- Conceptualización del proyecto
- *Framework* del proyecto
- Bajada formal preliminar del proyecto

A partir del análisis y la interpretación de la información levantada en la etapa anterior se busca **realizar cruces y establecer vínculos entre los hallazgos con el fin de sentar los límites y las bases estructurales del proyecto**. Para esto, se identificaron los conceptos asociados más relevantes bajo los cuales se definieron cuatro principales. Luego, se buscó relacionar distin-

tas prácticas asociadas a éstos y finalmente los criterios que delimitan esas prácticas de manera de definir un marco de trabajo que oriente las decisiones de diseño. Finalmente se sintetizó todo esto en un *framework* que define los espacios de trabajo y significado sobre los cuales se trabajó.

A partir de esto, se realizó una **bajada formal preliminar del proyecto** detectando las problemáticas y oportunidades principales para responder a éstas desde componentes específicos que satisficieran las necesidades latentes.

Esta etapa estuvo orientada a **filtrar, ordenar y dar sentido a los múltiples datos recolectados** de manera de delimitar las problemáticas y oportunidades y encausar el proyecto hacia un camino más definido a partir de éstas.

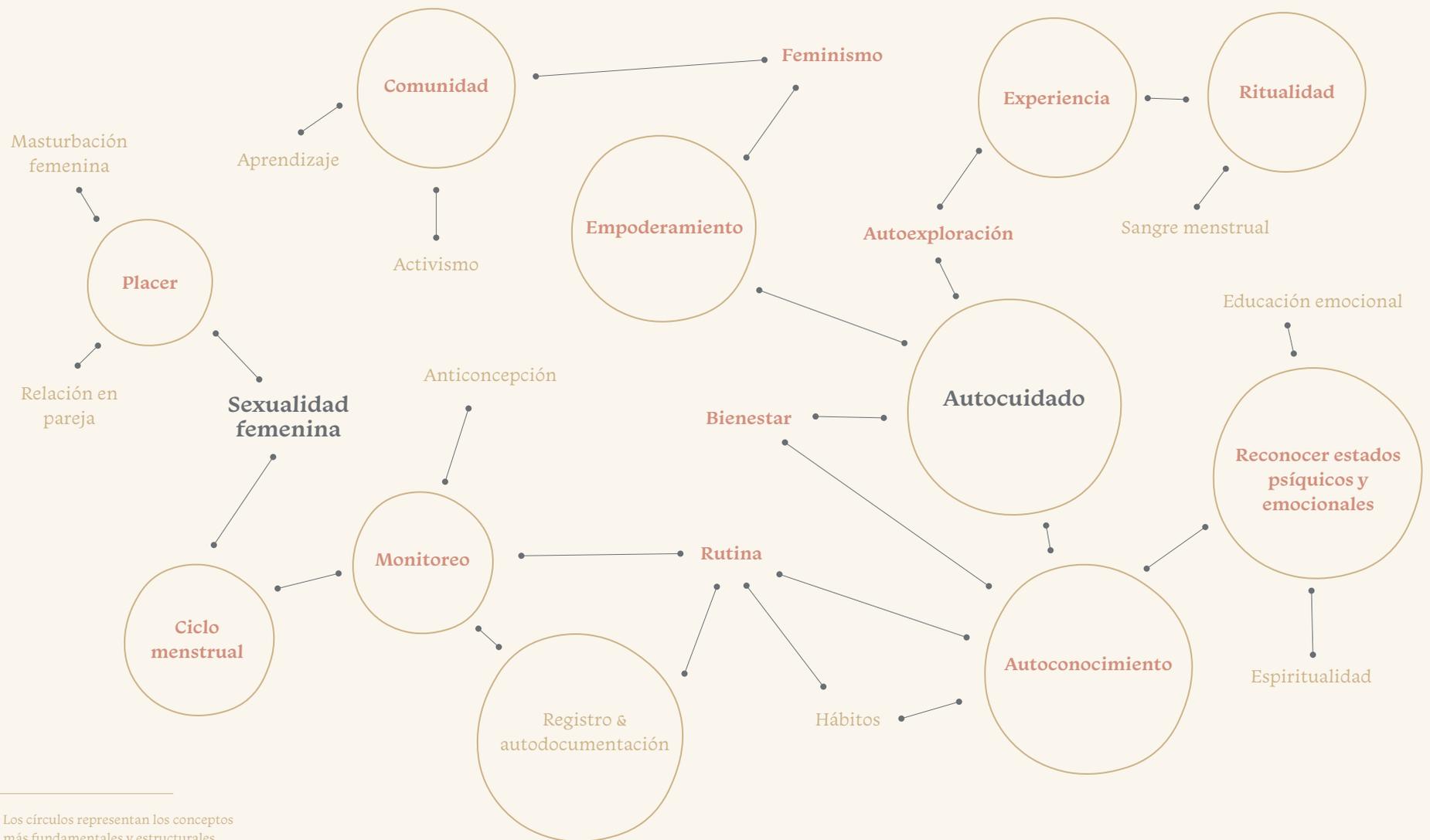
## SINTETIZAR

### — Conceptualización del proyecto

Para lograr sintetizar toda la información se comenzó por hacer un **mapa conceptual** que resumiera las temáticas principales que se levantaron en la etapa anterior. Luego se detectaron aquellas que resultaban **más fundamentales y pertinentes** a los objetivos y propósitos del proyecto.

A partir de esto, se hizo un **cruce de estas temáticas y los autores, referentes y antecedentes encontrados** con el fin de encontrar posibles espacios de trabajo para el proyecto. Sobre esta base, **se identificaron cuatro temáticas principales** que engloban los conceptos más relevantes del proyecto.

## SINTETIZAR



Los círculos representan los conceptos más fundamentales y estructurales levantados en la etapa anterior.

## SINTETIZAR

### Diagrama conceptual y cruce de información

En el diagrama conceptual se destacan las temáticas más importantes que se rescataron durante la investigación y en el cruce de información se evidencia cuáles de ellas **se repiten y vinculan**.

Por una parte, se identificaron como temas principales la sexualidad femenina y el autocuidado. A partir de ellos derivan conceptos como el **ciclo menstrual**, el **autoconocimiento** y la importancia de la **experiencia** para este proceso. Por otra parte, se reconoce como tema importante para el proyecto la exploración de los **estados psíquicos y emocionales** para contribuir a un mayor bienestar. Otros conceptos que resultan relevantes son el **empoderamiento**, la creación de **comunidades para el aprendizaje**, el autocuidado y la **ritualidad**. Luego, en menor medida, se consideraron temas como el **registro**, la **autodocumentación**, el placer y el monitoreo como medios para el autoconocimiento del ciclo menstrual. Finalmente se rescató el concepto de **rutina** que se relaciona con la creación de nuevos hábitos.



## SINTETIZAR



### Conceptos estructurales del proyecto

A partir de la síntesis anterior se rescataron cuatro temáticas principales que sientan las bases del proyecto. La primera de ellas son las **nuevas concepciones sobre el cuidado del cuerpo** que se abren dentro del espacio de interés de las destinatarias por comprender sus cuerpos desde una mirada nueva, más consciente. En segundo lugar se reconoce **la ritualidad como método para incorporar nuevos hábitos**. En tercer lugar se aborda el **autoconocimiento de la mujer desde sus estados psíquicos y emocionales a lo largo de su ciclo** y finalmente se identifica **la creación de comunidades para el aprendizaje**.

## SINTETIZAR

### — *Framework* del proyecto

A partir de los **cuatro conceptos estructurales** del proyecto, se analizaron distintas **prácticas asociadas** a éstos con el fin de comprender las interacciones que los engloban. Luego, se definieron **criterios de delimitación** en torno a estas prácticas con el fin de vehicular la experiencia de las destinatarias del proyecto en esa dirección. **Esta síntesis está enfocada en la delimitación del proyecto.**

## SINTETIZAR

### Nuevas concepciones del cuidado del cuerpo

A partir de la investigación realizada y de la experiencia personal de vivir en una sociedad cuya cultura se encuentra en constante cambio y evolución, es posible reconocer el surjimiento de nuevas prácticas que se han ido haciendo cada vez más populares. Éstas han logrado contribuir al inicio de una transición cultural que pone mayor énfasis en el individuo y su relación consigo mismo y con su entorno. Actualmente, es posible ver esto en aspectos como la creciente incorporación de dietas veganas o vegetarianas, la búsqueda de alternativas menos invasivas dentro de la medicina y la incorporación de prácticas como la meditación para el cuidado personal. Sobre esta base, el proyecto toma como pilar fundamental la oportunidad de **incorporarse a un escenario abierto a nuevas concepciones del cuidado del cuerpo y establece como criterio de delimitación trabajarlo dentro de un grupo de personas autónomas, maduras y socialmente estables.**

### Ritualidad y cotidianidad

El segundo concepto estructural del proyecto es la ritualidad, no desde su concepción separada de la vida diaria sino que justamente desde su relación con ésta y el impacto transformador que esto tiene para la persona. El ritual ha sido visto como una forma de acción que es separada y apartada de la cotidianidad (Bell 1992). Sin embargo, en la sociedad actual existen una gran cantidad de prácticas dotadas de carácter ritual que son incorporadas por las personas constantemente producto de su potencial transformador y simbóli-

co. Éstas abarcan desde cambios en la apariencia como modificarse el pelo o cambiar la indumentaria en momentos de gran significancia (luto, matrimonio) hasta modificaciones corporales como tatuajes o perforaciones que se realizan en momentos importantes de transición personal. “El ritual permite un compromiso performativo y encarnado con los fundamentos existentes de la individualidad, que es tanto generativo como transformador de la persona (Mitchell, 2009). A partir de esto, se rescata la oportunidad de **incorporar la ritualidad como práctica de transformación desde la performatividad de la persona y se establece como criterio de delimitación que no requiera de un esfuerzo excesivo, se acople a la rutina diaria y no sea invasivo.**

### Autoconocimiento de estados psíquicos

El levantamiento de información permitió identificar tres principales dimensiones del autoconocimiento: la física, la psicológica y la espiritual. La primera de ellas se relaciona directamente con el entendimiento del cuerpo y la dimensión material de la persona mientras que la psicológica y la espiritual comprenden aspectos inmateriales, relacionados con procesos mentales y trascendentales respectivamente. Con la búsqueda de referentes y antecedentes, fue posible identificar una predominancia por abordar el autoconocimiento físico de la mujer y una carencia de sistemas que divulgen y promuevan dimensiones de conocimiento psíquica y espiritual. Sin embargo, hay interés y disposición por parte de las destinatarias del proyecto en reconocer y profundizar estos ámbitos evidenciado en prácticas

como llevar un registro diario de las emociones, sensaciones, sueños e impulsos, practicar yoga o meditación y asistir a consultas de expertas en terapia psicológica y autoayuda. Sobre esta base, el proyecto toma la oportunidad de **dar a conocer el potencial que tiene el ciclo menstrual en el autoconocimiento de las dimensiones psicológicas y emocionales de la mujer y se establece como criterio de delimitación que pueda realizarse de manera autónoma e independiente de expertos.**

### Comunidades de aprendizaje

En el marco de un tema cuyo acceso a la información se encuentra bastante limitado es posible reconocer un gran valor en la creación de redes para el aprendizaje. Los antecedentes mencionados demuestran la efectividad que pueden llegar a tener ciertas comunidades para expandir el conocimiento. Por otra parte, las encuestadas demostraron tener gran disposición a informarse por sus propios medios a través de estas comunidades. Esto se evidencia en que muchas asisten a talleres y cursos de expertas en sexualidad femenina, se inscriben a seminarios, charlas y sesiones en vivo del tema y pertenecen a ciertos grupos digitales que comparten y difunden conocimiento del ámbito. El alcance y demanda de estas comunidades evidencian un valor en ellas como medios de divulgación y aprendizaje. A partir de esto, se rescata la oportunidad de **crear una comunidad de conocimiento y se establece como criterio el hecho de que debe ser sostenible, accesible y abierta.**

## SINTETIZAR

### Framework del proyecto

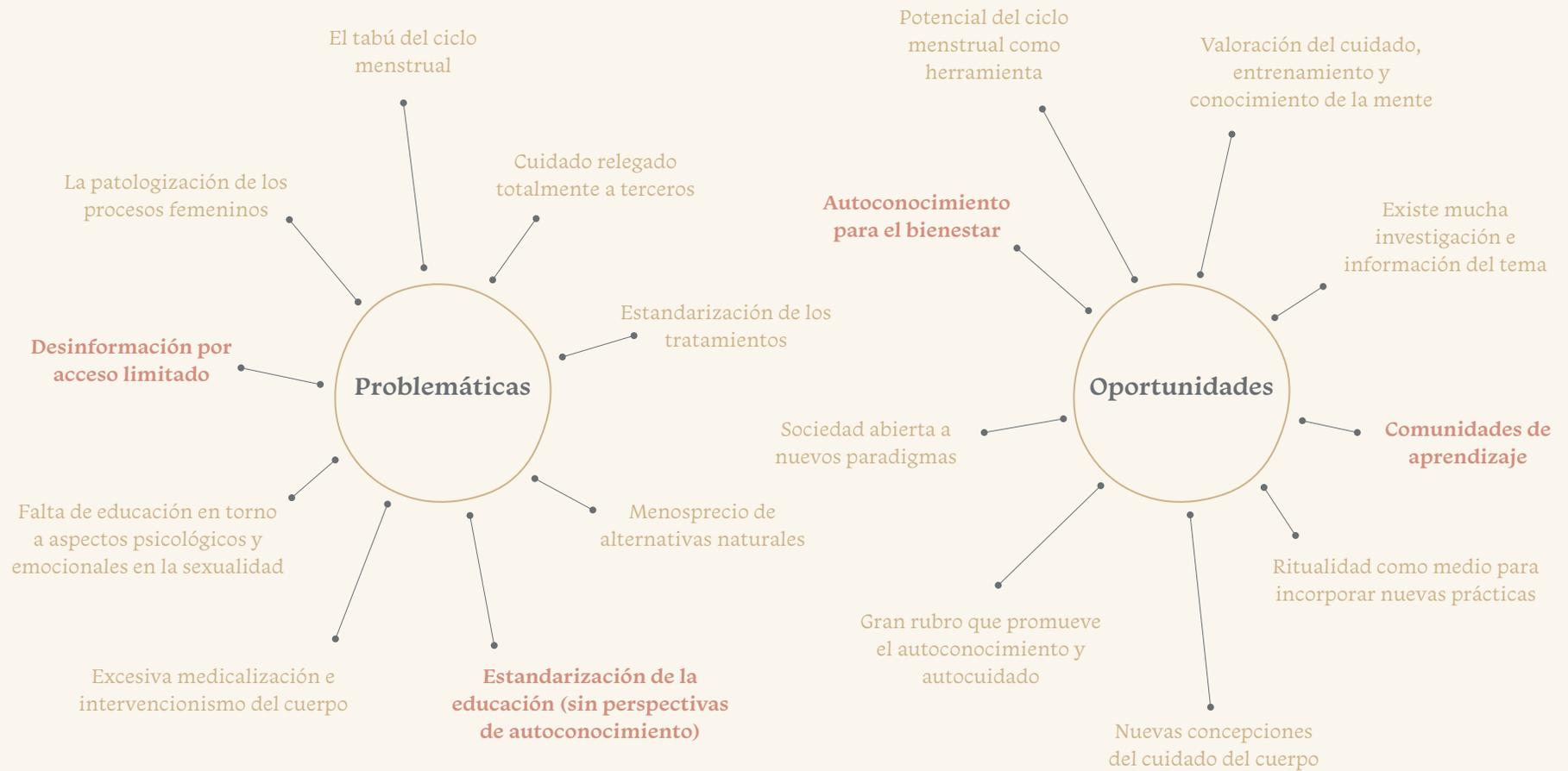
Conceptos	Prácticas	Criterios
<b>Nuevas concepciones del cuidado del cuerpo</b>	Alimentación consciente <i>vegetarianismo, veganismo</i>  Medicina natural <i>infusiones, acupuntura</i>  Cambios de apariencia <i>cambios de pelo, indumentaria simbólica (luto, vestido de matrimonio)</i>	Deben ser personas autónomas, maduras y socialmente estables
<b>Ritualidad &amp; Cotidianidad</b>	Modificaciones corporales <i>tatuajes, perforaciones</i>  Uso de accesorios <i>anillo de matrimonio, joyas de bautismo</i>	No debe ser invasivo y debe acoplarse a la rutina sin requerir un esfuerzo excesivo.
<b>Autoconocimiento de estados psíquicos</b>	Registro diario  Terapia psicológica  Meditación	Debe poder realizarse de manera autónoma e independiente de expertos.
<b>Comunidades de aprendizaje</b>	Asistencia a talleres y cursos  Pertenencia a grupos digitales	Debe ser sostenible, accesible y abierta.

## SINTETIZAR

### — Bajada formal preliminar

Una vez identificados los espacios de trabajo del proyecto, se realizó una formulación preliminar con el fin de **identificar los componentes fundamentales para vehicular la experiencia de las destinatarias**. Para esto, primero se sintetizaron las principales problemáticas y oportunidades levantadas a lo largo de la investigación y luego se identificaron aquellas que resultaban más relevantes y significativas para el proyecto. A partir de éstas, se establecieron los componentes necesarios para la solución.

## SINTETIZAR



## SINTETIZAR

### Bajada formal preliminar

A partir de todas las problemáticas identificadas se desprendieron dos principales. Por un lado, se destaca el **alto nivel de desinformación que existe del ciclo menstrual producto de las limitaciones que hay para acceder a su conocimiento** y, por otro, **la estandarización de la información que hay en torno el tema**, se habla del ciclo menstrual en términos generales, pero no de cómo adentrarse en la experiencia personal del ciclo de cada mujer. Sobre esta base, se desprende la necesidad latente de **dar acceso a la información y de abrir las puertas a un proceso de autoconocimiento** que responda al entendimiento del tema desde un nivel personal. Esto se traduce en la oportunidad de **proporcionar una base teórica de entrada a la temática y de desarrollar una herramienta que permita iniciar un proceso de autoconocimiento** en mujeres interesadas.

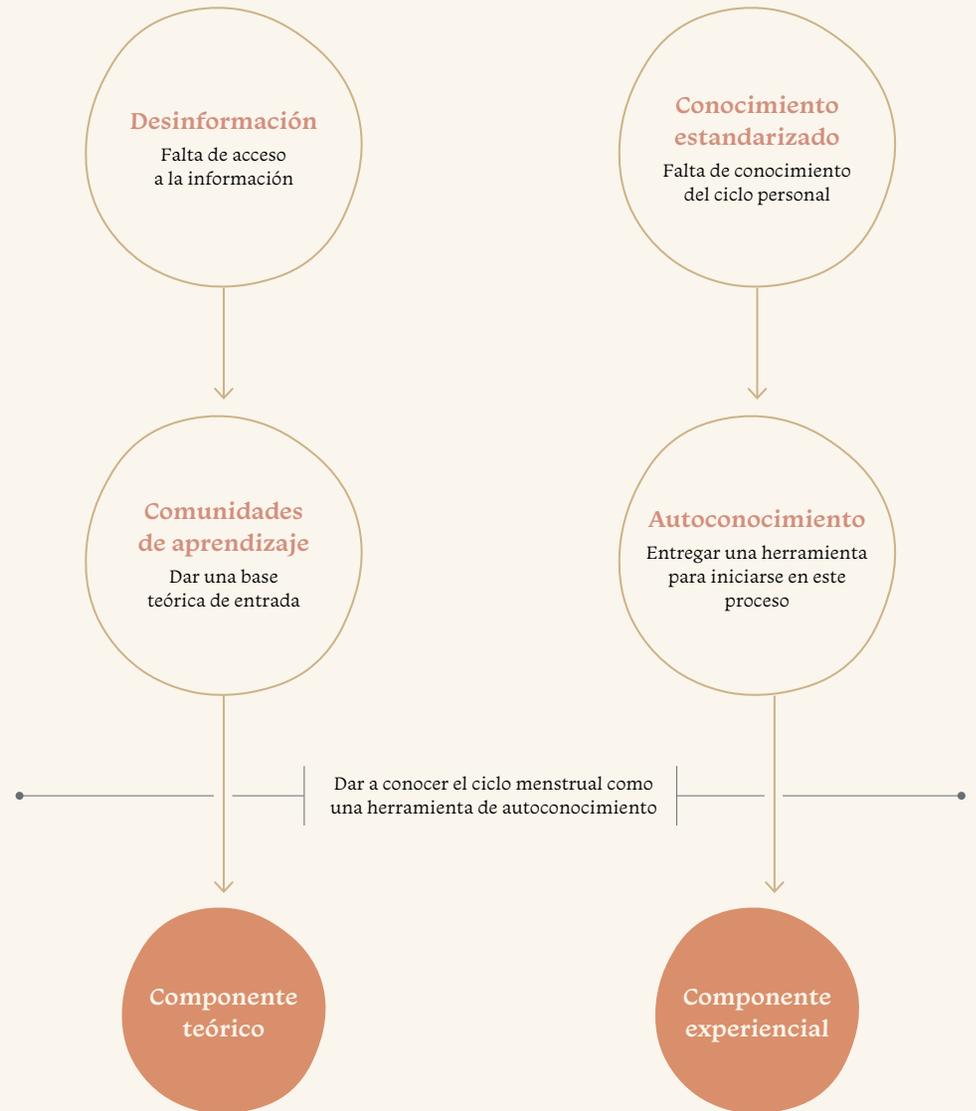
A partir del hallazgo de que el ciclo menstrual tiene un gran potencial para reconocer procesos personales e impulsar el desarrollo psíquico y emocional de la mujer se establece, como visión del proyecto, darlo a conocer como una **herramienta de autoconocimiento** dentro de un público dispuesto a abordarlo desde esa perspectiva. Para esto se considera **un componente teórico que entregue la información necesaria y un componente experiencial que promueva nuevas prácticas y significaciones del cuerpo**.

Problemática

Oportunidad

Visión

Componentes de la solución



## CONCLUSIONES DE ETAPA

A partir de la síntesis de los hallazgos fue posible visualizar los principales conceptos que engloban la temática para identificar aquellos que resultan fundamentales para el desarrollo del proyecto. Sobre esa base, se determinó como marco de trabajo **dar a conocer nuevas concepciones del cuidado a partir del autoconocimiento de los estados psíquicos y emocionales a través del ciclo menstrual y la ritualidad**. Para esto, se determinaron dos componentes fundamentales: uno **teórico** que aproveche la **creación de comunidades de aprendizaje** en torno al tema y otro **experiencial** que entregue **herramientas concretas** para iniciar el proceso.



*Idear*

## PLAN DE DESARROLLO

### — Idear

La tercera etapa responde al **tercer objetivo** específico del proyecto que busca «idear los componentes y narrativas involucrados en la iniciación del proceso de autoconocimiento de las destinatarias del proyecto». Para esto se dividió la etapa en los siguientes aspectos:

- Propuesta formal
  - Levantamiento de información
  - Desarrollo de maquetas
  - Testeo de maquetas
  - Resultados del testeo
  - Conclusiones

Esta parte del estudio considera un proceso de trabajo donde se espera que la multiplicidad de iniciativas diversas interactúe de manera colaborativa para alcanzar una visión más amplia (Manzini & Rizzo, 2011). De esta forma, resultó fundamental hacer un segundo levantamiento de información, más dirigido que

el anterior. Esto, con el fin de **identificar y articular las prácticas y conocimientos que ya estaban siendo incorporados por las mismas destinatarias para integrarlos en la propuesta**. Sobre la recopilación de estos datos, se realizaron maquetas y testeos que permitieron definir los componentes y narrativas que constituyen el sistema.

En primer lugar, se describen los elementos constitutivos del sistema y posteriormente se detalla cada uno ellos junto con el proceso (levantamiento de información, maquetas y testeos) que hubo para llegar a su resultado final.

Esta etapa estuvo orientada a **definir los atributos formales de la propuesta y sus aspectos técnicos** a partir de la recopilación, interpretación y articulación de información levantada con las destinatarias meta.

## IDEAR

### — Propuesta formal

A continuación, se explica la bajada formal del proyecto –con sus **componentes y objetivos asociados**– realizada a partir de la etapa de síntesis anterior.

## IDEAR

### Propuesta formal

Con la síntesis realizada en la segunda etapa del proceso, fue posible identificar el requerimiento de un componente teórico y otro de carácter experiencial dentro del sistema. A partir de esto se definió la tipología de ellos delimitando la parte teórica a la entrega de contenido y la dimensión experiencial a instrumentos que permitan iniciar un proceso de autoconocimiento. Se propuso abordar la entrega de contenido a partir de la **plataforma virtual de Instagram y libros de información** y proporcionar **una agenda de registro y un anillo como los instrumentos necesarios para poder iniciar la experiencia de autoconocimiento**.

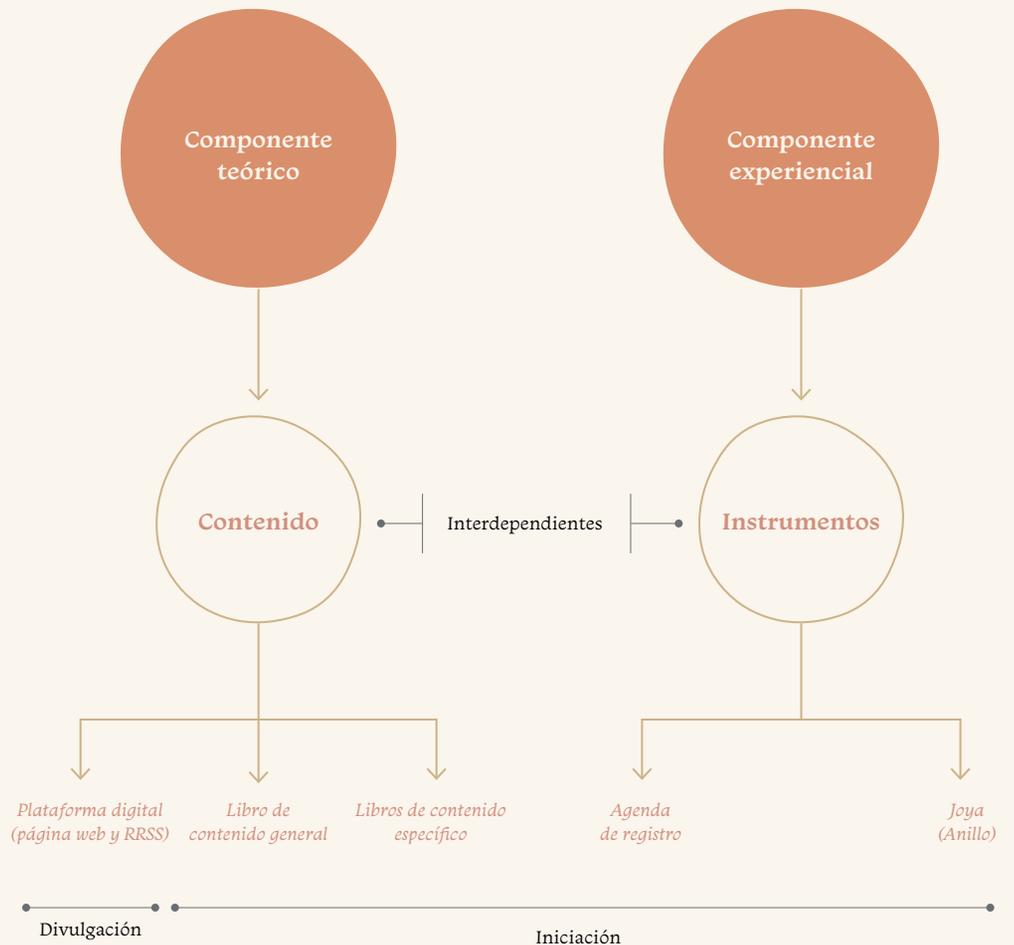
La plataforma virtual **pretende ser el medio principal de divulgación de información**, mediante el cual se sube contenido relacionado a la sexualidad de la mujer, su ciclo menstrual y el valor de conocer este último. A través de esta plataforma se busca generar **una comunidad de mujeres interesadas en abrirse a nuevas concepciones del cuidado y en comenzar un proceso de autoconocimiento**. Por una parte, la plataforma tiene el fin de difundir el resto del sistema (kit de iniciación) y poner en valor el autoconocimiento de estados psíquicos y emocionales y, por otra parte, se pretende difundir información básica y de utilidad en torno al ciclo menstrual desde una perspectiva educativa. **Su objetivo es generar accesibilidad a la información.**

### Componentes

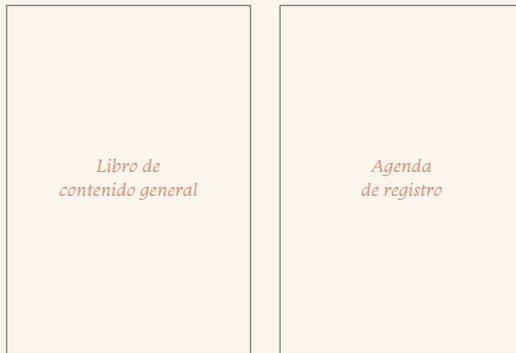
### Tipología

### Bajada formal

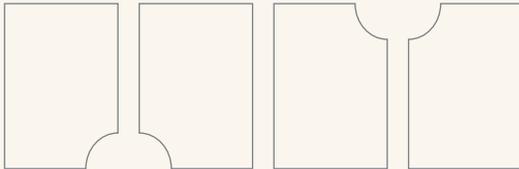
### Sistema



## IDEAR



Libros de contenido específico



Anillo



Esquema de las partes y piezas del kit de iniciación.

El **kit pretende ser el medio principal de iniciación al proceso de autoconocimiento** y se compone de un libro de contenido general, cuatro libros de contenido específico, una agenda de registro del ciclo menstrual y un anillo.

El **libro de contenido general** responde principalmente al nivel de desinformación de base que existe entre las destinatarias. Entregando **contenido educativo básico** en torno a cómo funciona el sistema reproductivo femenino, las etapas y procesos del ciclo menstrual y los efectos de factores externos que pueden influir en él (anticoncepción hormonal, estrés, alimentación), entre otros temas. **Su objetivo es entregar los conceptos básicos en torno al tema** y poner en valor el autoconocimiento de los estados psíquicos personales a través del ciclo menstrual.

Los **cuatro libros de contenido específico** pretenden entregar información más específica de lo que ocurre en términos fisiológicos en **cada una de las fases del ciclo menstrual** y dar a entender cómo esto puede **influir en los estados psíquicos y emocionales**. Cada uno de ellos representa una fase particular del ciclo. **Su objetivo es orientar a la mujer a reconocer las energías inherentes a cada etapa del ciclo** y con-

cientizar que lo que ocurre en la mente es muchas veces un reflejo de la fase que se atraviesa en ese minuto.

La **agenda de registro** pretende ser una herramienta que le permita a la mujer **documentar sus estados periódicamente** a lo largo del mes y pueda establecer relaciones entre sus sensaciones y la fase menstrual que atraviesa. **Su objetivo es facilitar a la mujer la labor de reconocer patrones** a lo largo de cuatro ciclos registrados.

El **anillo** tiene la característica de poder **representar simbólicamente cada una de las fases del ciclo menstrual**. Su carácter performativo en el cuerpo de la mujer le permite a llevarlo con ella diariamente a modo de recordatorio del proceso que se está iniciando. El reconocimiento de los estados psíquicos a lo largo del día requiere de ser consciente de ellos. De esta forma, el anillo es un **constante recordatorio** para reconocerlos e identificarlos. **Su objetivo es despertar en la consciencia de la mujer el vínculo que une a su organismo con el ciclo menstrual**.

A continuación, se explica en detalle el proceso mediante el cual se llegó a definir cada uno de estos elementos y sus características.

### — Plataforma digital

Para el desarrollo de la plataforma de divulgación y creación de comunidad en torno al aprendizaje se considera importante tener una **página web y una cuenta en redes sociales**, particularmente en Instagram. Si bien se ideó crear ambas plataformas, para esta etapa de desarrollo del proyecto, **solo se diseñó e implementó la cuenta en Instagram**. Se optó por desarrollar ésta por sobre la página web puesto que esta aplicación se encuentra dentro de una de las redes sociales más utilizadas en el país y tiene un **alcance del 92% de la población chilena** (GfK Adimark, 2016). Además, cuenta con la amplia posibilidad interactiva de que los seguidores de la página puedan comentar, dar me gusta, guardar las publicaciones, compartirlas entre sus contactos y enviar mensajes internos al administrador de la cuenta.

## IDEAR

### Levantamiento de información

Para hacer el Instagram **se analizaron varias cuentas de iniciativas similares** con el fin de comprender qué contenido se estaba entregando y bajo qué discurso se estaba haciendo. A partir de esto se rescataron varias publicaciones que fueron usadas de referencia para publicar contenido similar y relacionado.

### Maqueta

**Se realizó la cuenta a partir de una cuenta anterior** que se tenía de manera de aprovechar el alcance de esta y llegar con el contenido a más personas desde un inicio. La cuenta anterior correspondía a la venta de aros de plata por lo que el perfil de seguidoras calzaba con el rango etario y género de las destinatarias meta. Sin embargo, sus intereses no necesariamente eran los mismos. **Se realizaron 6 publicaciones sobre diferentes temáticas para analizar cual de ellas tenía un mayor alcance e impacto.** Una de ellas introducía el proyecto y daba a conocer las intenciones de éste, otras dos exponían contenido sobre anticoncepción hormonal, otra exponía información sobre las fases del ciclo y la relación de éstas con otros ciclos naturales como el de la luna y las estaciones del año, otra mostraba una cita respecto al autoconocimiento como acto político y finalmente la última daba a conocer el kit a grandes rasgos.



### Testeos

Se utilizó esta cuenta para testear la **reacción** del medio digital frente a la reactivación de la cuenta pasada con otro tipo de contenido. También se buscó identificar **cuales de las publicaciones diseñadas generaban mayor interés por parte de las seguidoras** medido en las interacciones que hubo con ellas (likes, comentarios, publicaciones guardadas y compartidas). Por otra parte, se realizó un **testeo de la narrativa y el discurso** más efectivo dentro de las destinatarias meta. Para esto, se hizo una **campaña en Facebook Ads donde se invirtieron \$30.000 pesos** y se implementó durante **dos días** dentro del segmento al que apunta el proyecto. La campaña constaba de dos AB Testing con cuatro publicaciones distintas, **dos de ellas variaban en el texto y las otras dos en la fotografía** [para ver las publicaciones ir a las siguientes dos páginas]. Se definió que un conjunto abordaría un discurso político y el otro lo haría desde una narrativa más descriptiva para analizar cual de ellas tenía un mejor rendimiento.

*Captura de pantalla del perfil de la cuenta de instagram.*

## IDEAR

Testeo de narrativa 1

### Discurso descriptivo

Incrementa tu bienestar  
conociendo tu ciclo menstrual



Aprende a monitorear y autogestionar tu salud de manera informada y consciente

aldara

### Texto genérico

La mujer tiene una naturaleza cíclica evidenciada en su ciclo menstrual. Dentro sus etapas, la más visible es la menstruación pero esta es sólo una pequeña parte del proceso completo. Fisiológicamente, el ciclo menstrual tiene el fin de preparar a la mujer para la gestación de una vida por lo que es un proceso altamente complejo y transformador. Tanto el cuerpo como la mente sufren una serie de cambios a lo largo del mes, repercutiendo en los estados emocionales, físicos, intelectuales y espirituales de la mujer, pudiendo afectar aspectos como su personalidad, el deseo sexual e incluso su creatividad.

Este proceso tiene un orden que cada mujer puede llegar a conocer según su experiencia particular. Entender el ciclo completo, sus fases y el potencial de cada una de ellas permite obtener un mayor provecho de ellas. Al conocer el ciclo en su totalidad, es posible reconocer las variaciones personales a lo largo del mes e incluso beneficiarse de éste como una herramienta de autococonocimiento y desarrollo personal.

¿Cómo empezar?

Adquiere nuestro Manual Introductorio que te guiará y facilitará el inicio de este proceso.

¿Qué incluye?

- Cinco libros de contenido general y específico del ciclo, sus fases y cómo conocerlas
- Una agenda de registro
- Un anillo de plata que te permite recordar y concientizar en qué fase del ciclo te encuentras

¡Encuentra más información en nuestro perfil!

### Discurso político

Reapropiarte del saber acallado  
que te entrega el ciclo menstrual



Aprende a recuperar tu cuerpo mediante el autoconocimiento de tu ciclo menstrual

aldara

## IDEAR

### Testeo de narrativa 2

#### Discurso descriptivo

Lo que ocurre en nuestra mente es un reflejo de la fase del ciclo menstrual en la cual nos encontramos. Todo tu ciclo comienza en el cerebro, no es algo local que se produce en el útero y los ovarios sino que comienza con las neurohormonas —FSH y LH— que circulan por la sangre a los ovarios y producen progesterona y estrógeno que a su vez autoregulan estas neurohormonas, conectando el cerebro con el sistema reproductivo y generando una conexión mente-cuerpo.

El ciclo menstrual se compone de cuatro fases, cuyo evento principal es la ovulación. Cada una de ellas cuenta con cambios fisiológicos concretos que se reflejan en los estados emocionales, físicos, intelectuales y espirituales de la mujer. Al conocerlas en profundidad, es posible reconocer las variaciones a nivel personal a lo largo del mes e incluso beneficiarse de ellas como una herramienta de autoconocimiento y desarrollo personal.

#### ¿Cómo empezar?

Adquiere nuestro Manual Introdutorio que te guiará y facilitará el inicio de este proceso.

#### ¿Qué incluye?

- Cinco libros de contenido general y específico del ciclo, sus fases y cómo conocerlas
- Una agenda de registro
- Un anillo de plata que te permite recordar y conscientizar en qué fase del ciclo te encuentras

¡Encuentra más información en nuestro perfil!

#### Foto genérica



#### Discurso político

Antiguamente el ciclo menstrual de la mujer tenía un gran reconocimiento y valor cultural en las comunidades ancestrales. Producto de varios eventos y discursos históricos, esta interpretación se fue modificando. Lamentablemente, la sociedad actual ha ido acallando e ignorando la naturaleza cíclica femenina y la ha reducido únicamente a los días de sangrado en lugar de considerar la totalidad del ciclo menstrual que contempla aspectos que afectan en los estados emocionales, físicos, intelectuales y espirituales de la mujer.

El ciclo menstrual se trata de un suceso dinámico que, una vez liberados los condicionamientos y restricciones sociales, puede afectar activamente al crecimiento de la mujer. Es por esto, que resulta necesario acceder y reconectar con el conocimiento y las virtudes que nos entrega con el fin de gozar de sus beneficios corporales y restablecer la conexión entre nosotras y el saber que habita en nuestro interior.

#### ¿Cómo empezar?

Adquiere nuestro Manual Introdutorio que te guiará y facilitará el inicio de este proceso.

#### ¿Qué incluye?

- Cinco libros de contenido general y específico del ciclo, sus fases y cómo conocerlas
- Una agenda de registro
- Un anillo de plata que te permite recordar y conscientizar en qué fase del ciclo te encuentras

¡Encuentra más información en nuestro perfil!

## IDEAR

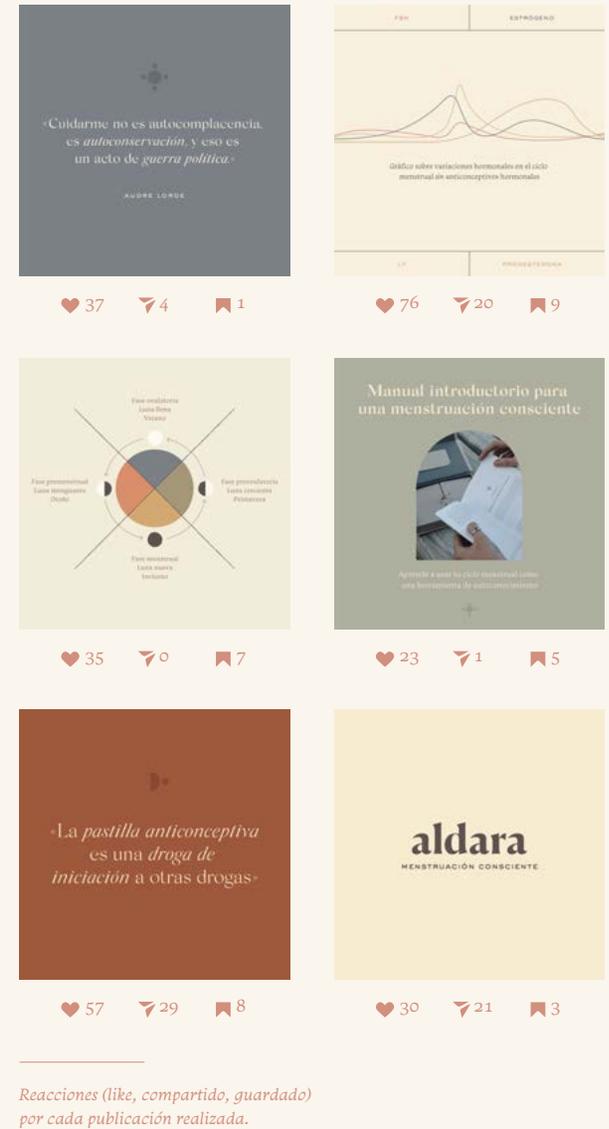
### Resultados

En cuanto a los resultados del testeo, se evidenció una **buena recepción por parte de las seguidoras** a pesar de que las publicaciones no correspondían al contenido por el cual comenzaron a seguir la página (comprar aros). Esto se vio evidenciado en que **dentro de 6 días la página obtuvo 222 seguidoras nuevas** y perdió solo 42. Además, **las 6 publicaciones realizadas recibieron un total de 285 likes y 34 de ellas fueron guardadas y 75 compartidas**. En cuanto al contenido de las publicaciones, aquellas que tuvieron un mayor impacto fueron las dos que publicaban información crítica respecto a los anticonceptivos hormonales y sus efectos en el cuerpo de la mujer. Esto evidencia que la **difusión de contenido informativo tiene un buen recibimiento y hay una gran disposición a compartirlo cuando está disponible**. Finalmente, los resultados de la campaña evidenciaron que **el discurso político es más efectivo que el descriptivo y que se**

**prefiere aún más cuando éste va acompañado de una imagen que lo transmita.**

### Conclusiones

Con esto, fue posible evidenciar el **impacto inmediato** que tiene la temática dentro de un contexto de mujeres. Con poco tiempo de implementación, la cuenta tuvo un gran número de interacciones y difusión. Se confirma que el proyecto se enmarca en un **contexto abierto a nuevas concepciones del cuerpo femenino y a integrar mayor conocimiento respecto a la mujer y su sexualidad**. Las comunidades virtuales resultan efectivas para divulgar conocimiento y **el discurso cuando se hace desde una mirada política tiene mayor impacto en redes** dentro del segmento al cual se apunta.



### — Contenido general

Para el desarrollo del libro de contenido general fue necesario **instruirse en la temática** de manera de poder proporcionar la información necesaria. Debido a la falta de profundidad personal de conocimiento y experiencia respecto al tema se hizo necesario **recopilar información a través de estudios y consultas con expertas**. Para esto, se realizó una **inscripción a un curso online** liderado por Andreína Guerrero<sup>1</sup> y Valeria Sumar<sup>2</sup> y se consultó información técnica con Renata Cruzat<sup>3</sup> quien además ayudó a corregir y determinar los contenidos fundamentales que debían estar en esta sección.

---

<sup>1</sup> Instructora del Método Sintotérmico.

<sup>2</sup> Nutricionista, especialista en salud menstrual y hormonal de la mujer.

<sup>3</sup> Enfermera ecofeminista e instructora del Método Natural de la Fertilidad.

## IDEAR

### Levantamiento de información

Lo que más contribuyó a la estructura de contenidos de este libro fue el curso online titulado “Dejando los anticonceptivos: Un reencuentro contigo”. La iniciativa convocada por Andreína y Valeria consta de **un programa de 21 días y 3 fases donde se busca acompañar a mujeres que toman anticonceptivos hormonales a dejarlos desde un enfoque de salud holística femenina**. Éste entregaba contenido sobre el ciclo menstrual, el sistema hormonal, la alimentación cíclica y herramientas para monitoriar el ciclo y la salud, entre otras cosas desde un enfoque educativo y responsable. El curso permitía el **acceso a videos, material descargable y tres sesiones grupales en vivo con todas las participantes**. Esto fue una experiencia tremendamente enriquecedora que permitió sacar conclusiones respecto a los miedos y aprensiones con las que llegan muchas mujeres en busca de esta información. Además, ayudó a reconocer los contenidos básicos principales que debían ser tomados en consideración al minuto de iniciar un proceso de autoconocimiento. Finalmente, **la estructura del curso fue de gran ayuda para articular de mejor manera el contenido que recopilado**.



Portada del curso y sesión en vivo de preguntas y respuestas con las participantes .

### Estructura y contenidos del curso

#### Fase I: Empodérate y aprende los básicos de tu sistema femenino

- Día 1: Dejar los Anticonceptivos Hormonales: un Acto Revolucionario
- Día 2: Conexión Mente-Cuerpo
- Día 3: Aparato Sexual Femenino
- Día 4: El Ciclo Menstrual
- Día 5: Alimentación y Salud Femenina
- Día 6: ¿Cómo funcionan los Anticonceptivos Hormonales?
- Día 7: ¿Qué pasa al dejar los anticonceptivos?

#### Fase 2 Conócete: alimentación, intuición y registro del ciclo

- Día 8: Mitos y Verdades Sobre Fertilidad
- Día 9: Bitácora de la Ciclicidad
- Día 10: Alimentación Cíclica
- Día 11: Registrando mi Ciclo
- Día 12: Conciencia Interoceptiva
- Día 13: Aceptación y Autocompasión
- Día 14: Reconociendo un Ciclo Sano en Mis Registros

#### Fase 3 Recupera y nutre tu ciclo

- Día 15: Mis Registros post Anticonceptivos
- Día 16: Síndrome Premenstrual
- Día 17: Claves para un Ciclo Sano
- Día 18: Los tipos de sangrado
- Día 19: Trastornos Típicos Post Anticoncepción Hormonal
- Día 20: Leyes Básicas de la Anticoncepción
- Día 21: Hablemos de Métodos, no de Fármacos
- Bonus: Guía de Suplementación Post Anticonceptivos
- Bonus: Estudios de Sangre: Guía de Bolsillo



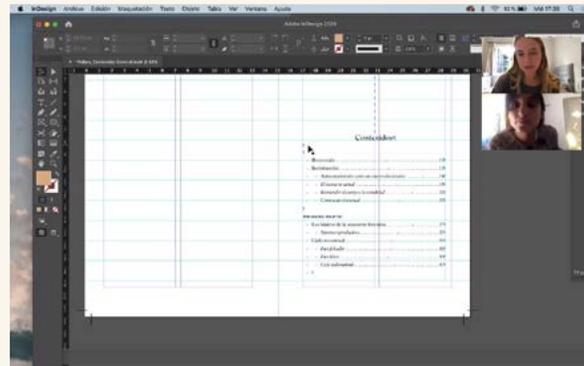
## IDEAR

### Maqueta

A partir de la recopilación de la información mediante el curso y una investigación personal del ámbito se creó un **primer índice de contenidos** que fue consultado con **Renata Cruzat quien ayudó a dirigirlo y articularlo**. A partir de esto, se incorporaron contenidos que no estaban siendo mencionados y resultaban fundamentales o atractivos para la iniciación al proceso de autoconocimiento. Una vez aprobados los contenidos por Renata **se hizo un segundo índice para desarrollar una maqueta que incorporara toda la información para testearla con las destinatarias**. Esta resultó tener finalmente **11 capítulos principales y 76 planas de contenido**.

### Testeo

Se realizó un **testeo de contenidos** donde se pasó la maqueta a dos mujeres distintas que cumplieran con el perfil de las destinatarias y se les pidió que **leyeran el contenido e identificaran** destacando mediante una guía de colores **aquellos que no conocían y les hayan parecido interesantes, los que no consideraban necesarios o fueran aburridos de leer y las temáticas o perspectivas sobre las cuales les gustaría profundizar aún más**.



### Primer índice de contenidos

- Potencial del ciclo menstrual
- Patrones a lo largo del ciclo
- Energía cíclica
- Reconexión con el cuerpo

- Los básicos del sistema reproductivo
  - Anatomía
  - Sistema reproductivo

- Anticoncepción hormonal
  - Cómo funcionan
  - Efectos adversos

- Ciclo menstrual
  - Fase folicular
  - Fase lútea

*Revisión de contenidos por zoom con Renata.*

### Segundo índice de contenidos

- Bienvenida
- Introducción
- Autoconocimiento como un acto revolucionario
- El escenario actual
- Reentender el cuerpo y la sexualidad

- Los básicos del sistema reproductivo
  - Anatomía externa
  - Anatomía interna
  - Sistema reproductivo

- Ciclo menstrual
  - Fase folicular
  - Fase lútea
  - Ciclo endometrial

- Flujo cervical
  - Tipos de flujo cervical
  - Registro del flujo

- Anticoncepción hormonal
  - Cómo funcionan
  - Efectos adversos
  - Qué pasa al dejarlos

- Arquetipos del ciclo menstrual
- Reconectar con el útero

## IDEAR

### Resultados

El testeo permitió identificar qué contenidos eran los más desconocidos y atractivos para las destinatarias. A partir de esto, **se identificó un mayor interés por aquellos relacionados con el proceso del autoconocimiento del ciclo y el potencial de éste como herramienta para iniciarlo**. En cuanto a la información más técnica, el tema de los anticonceptivos hormonales y el flujo cervical resultó ser el más desconocido por las participantes y el de **la relación del ciclo con los estados psíquicos y emocionales fue el contenido que más les gustaría profundizar en una nueva iteración**. A partir de esto se estableció la estructura de contenidos final del libro general.

### Conclusiones

El testeo evidenció curiosidad por parte de las destinatarias respecto a la temática y perspectiva particular que se pretende difundir, confirmando el **interés** que existe en torno al **autoconocimiento de estados psíquicos a partir del ciclo menstrual y la disposición a comprender el cuerpo desde nuevas perspectivas**.

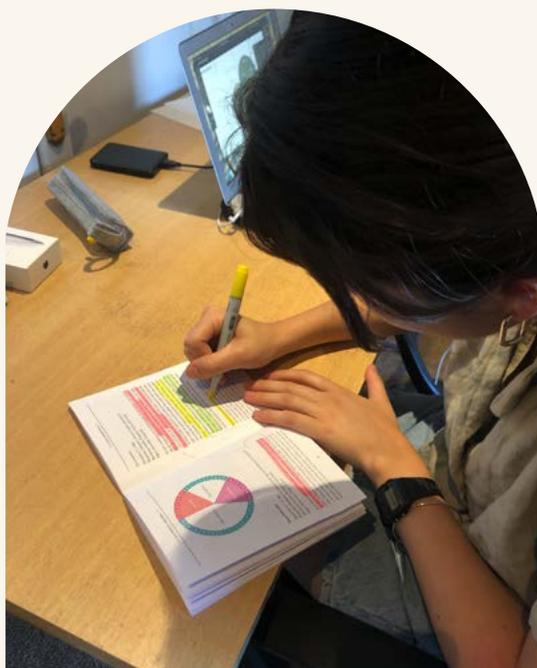


Foto del testeo con una de las participantes.

### Contenido final

Bienvenida  
Introducción  
La sabiduría ancestral femenina  
Saber es poder  
La mujer como sujeto enfermo  
El cuerpo como algo ajeno  
Descolonizar nuestros cuerpos  
El redescubrimiento de nuestra sexualidad  
El ciclo menstrual como herramienta de autoconocimiento  
Energía cíclica  
Arquetipos menstruales

Básicos del sistema reproductivo  
Anatomía externa  
Anatomía interna  
Sistema reproductivo

Ciclo menstrual  
Fase folicular  
Fase lútea  
Ciclo endometrial

Flujo cervical  
Tipos de flujo cervical  
Registro del flujo

Anticoncepción hormonal  
Cómo funcionan  
Efectos adversos  
Qué pasa al dejarlos

## IDEAR

### — Contenido específico

El contenido específico esta orientado a que la mujer **entienda cuales son las energías que predominan en términos psíquicos y emocionales en cada una de las fases a lo largo del ciclo.** Para esto, se tomó la decisión de dividir cada una de las fases en un libro independiente con el fin de facilitar su comprensión.

## IDEAR

### Levantamiento de información

La base teórica del contenido de estos libros corresponde al contenido del libro *Luna Roja* (2010) de Miranda Gray –descrito anteriormente en la primera etapa del proyecto–. A partir de los cuatro arquetipos creados, la autora relaciona los procesos fisiológicos de cada fase del ciclo menstrual con las energías de ciclos naturales como el de la luna, las estaciones del año y la vida de la mujer (niña, madre, anciana) con el fin de dar a entender los **estados psíquicos que rigen** en cada una. Por otra parte, a partir del curso online de Andreina y Valeria, se recopiló información sobre **alimentación cíclica** y cómo esta puede contribuir en los procesos del cuerpo según la fase en que se encuentra la mujer. Además, se consultó el libro *Manual Introductorio a la Ginecología Natural* (2011) de Pabla Pérez San Martín quien detalla información sobre **alimentación y ejercicio físico** óptimo según la fase del ciclo correspondiente.



Diagrama de contenidos realizado a partir del levantamiento de información.

## IDEAR

### Retroalimentación

A partir la información recopilada se consultaron y aprobaron los contenidos y la estructura con Renata Cruzat, quien tiene un amplio conocimiento respecto a los estados emocionales y psicológicos en torno a la ciclicidad femenina. A partir de esto se hicieron modificaciones y **se establecieron los siguientes contenidos para cada libro:**

- Arquetipo
- Luna
- Estación del año
- Proceso fisiológico
- Alimentación
- Ejercicio

### Conclusiones

El objetivo de este contenido es **orientar a la mujer en el entendimiento de que sus estados psíquicos son reflejo de su proceso fisiológico**. No pretende decirle a la mujer como debe sentirse a lo largo de su ciclo, sino que busca guiarla hacia una posible alternativa desde la cual ella puede identificarse o no. **En caso de que reconozca que sus emociones y energías no se manifiesten de la misma manera, la mujer habrá iniciado el proceso de autoconocimiento de todas formas**. Al conversar esta sección del contenido con Renata se llegó a la conclusión de que, si bien el contenido teórico resulta efectivo para comprender el ciclo y sus posibilidades, **hace falta que la mujer incorpore prácticas en torno a su proceso para que logre internalizar la información**. A partir de esto se decidió incorporar la agenda de registro y el anillo.

## IDEAR

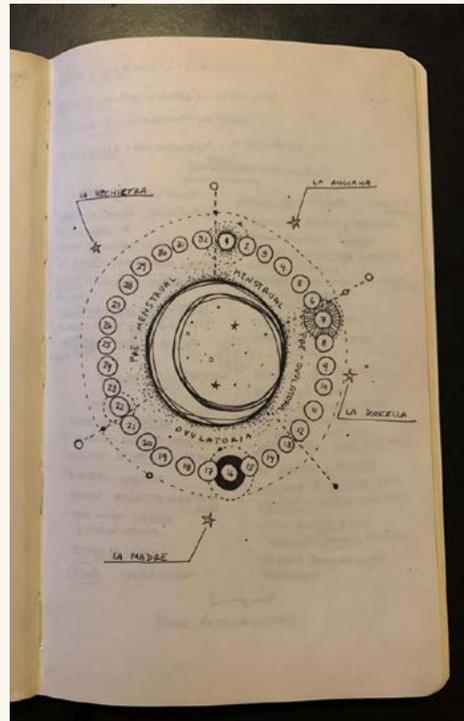
### — Agenda de registro

Para el desarrollo de la agenda se buscó **levantar información a partir de las prácticas que ya estaban siendo incorporadas por algunas de las destinatarias** con el fin de aprovecharlas para sacar conclusiones respecto al diseño final que debía tener la agenda. De esta forma, se diseñó a partir de una **multiplicidad de iniciativas ya existentes**.

## IDEAR

### Levantamiento de información

Se buscó levantar información de las destinatarias mediante la **recopilación de sus registros diarios del ciclo menstrual** con el fin de comprender las interacciones y **percepciones** que estaban teniendo las mujeres **a partir del monitoreo de sus ciclos**. Para esto se hizo una **convocatoria voluntaria** para aquellas que quisieran contribuir en el proyecto compartiendo cualquier tipo de registro –digital o análogo– que llevaran de sus ciclos. Se **recibieron 10 registros** de los cuales 6 fueron digitales (con las aplicaciones Clue y Flo) y 4 fueron análogos. El análisis de los registros permitió sacar varias conclusiones entre las cuales destaca **el valor del registro análogo para procesos de autoconocimiento puesto que hacen responsable a la mujer de la interpretación del registro, contribuyendo a su proceso personal.**



*Dos de los registros recopilados.*

## IDEAR



Registro digital recopilado.

### Al no poder personalizar los parámetros, éstos tienden a no ser registrados.

El registro menstrual para el autoconocimiento debe ser personalizable debido a que todas las mujeres tienen cuerpos, ritmos y procesos distintos.

La mayoría de las mujeres que usaba Flo tendía a registrar únicamente su menstruación, sin detallar otros parámetros como sus estados de ánimo, energía, deseo sexual, síntomas, flujo vaginal, etc. Esto se debe principalmente a que la aplicación no permite personalizar estos aspectos por lo que el registro queda sujeto únicamente a las alternativas genéricas que ésta proporciona.

«Al principio solo anotaba mi regla para llevar un registro de la duración de mis ciclos pero al querer profundizar un poco más en el registro me encontré con el problema de que la aplicación no se adecuaba a los parámetros que yo quería registrar»

«Encuentro que los aspectos que se pueden registrar en aplicaciones tienden a ser demasiado genéricos.»

### El proceso de autoconocimiento es más efectivo cuando la comparación entre los ciclos es más clara.

Al poder visualizar los parámetros registrados a lo largo de distintos ciclos es posible establecer patrones más claramente.

La aplicación Clue permite agregar categorías personalizadas de registro. Sin embargo, las incorpora como una nota independiente por lo que no es considerado en las predicciones y análisis de la aplicación y dificulta su visualización para reconocer patrones durante el mes.

«Agregué categorías personales que me ayudaban a registrar aspectos que la aplicación no consideraba como “insegura” o “confiada” pero al querer comparar mis ciclos y ver relaciones entre ellos, las dos categorías aparecían bajo la misma etiqueta de ‘notas’ entonces era imposible identificar cual era cual.»

### El registro análogo tiende a usarse más para procesos de autoconocimiento mientras que las aplicaciones se usan principalmente para llevar solo un registro de la menstruación y la duración de los ciclos.

Dentro de este levantamiento de información, todas las mujeres que registran sus ciclos con el fin de autoconocerlos prefieren el método análogo por sobre el digital. Si bien algunas de ellas comenzaron registrando en aplicaciones, luego optaron por anotar en diarios o agendas producto de que el medio análogo facilita la comparación entre los ciclos y la personalización de los parámetros registrados.

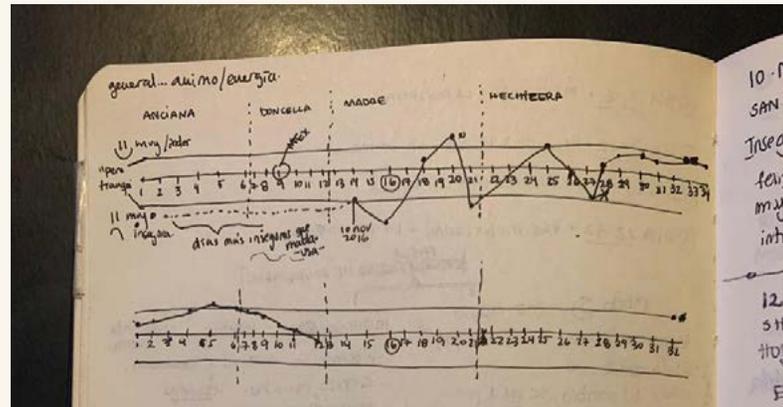
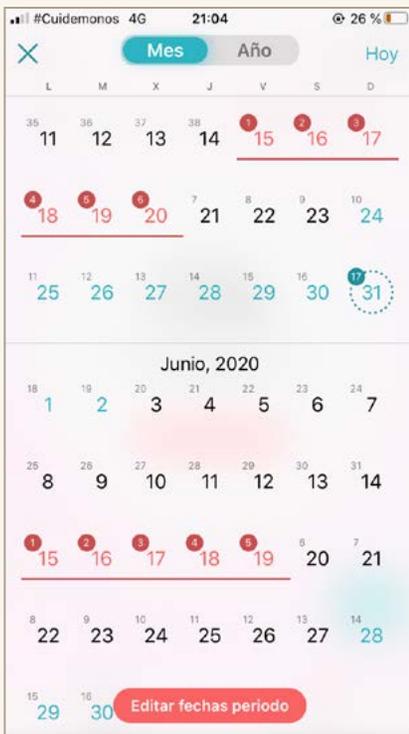
## IDEAR

### Las aplicaciones dan una falsa sensación de conocimiento del ciclo menstrual

La predicción de los días fértiles que hacen las aplicaciones se basa en bases de datos de otras mujeres y en el método del ritmo o calendario que está altamente criticado actualmente respecto a su efectividad. La aplicación al no saber la experiencia que tuvo la mujer ese mes no contempla aspectos que puedan retrasar o adelantar la ovulación.

De las seis mujeres que colaboraron con sus registros digitales, cuatro de ellas aseguraron conocer el día que ovulaban por que la aplicación se los señalaba. Por otra parte, dos de ellas confiaban plenamente en que esos eran sus días fértiles siendo que la ovulación puede variar de ciclo en ciclo dependiendo de los niveles de estrés, el deporte realizado, la alimentación y otros factores.

*«La aplicación me señala mis días fértiles y con el tiempo incluso me los he aprendido de memoria.»*



Dos de los registros recopilados.

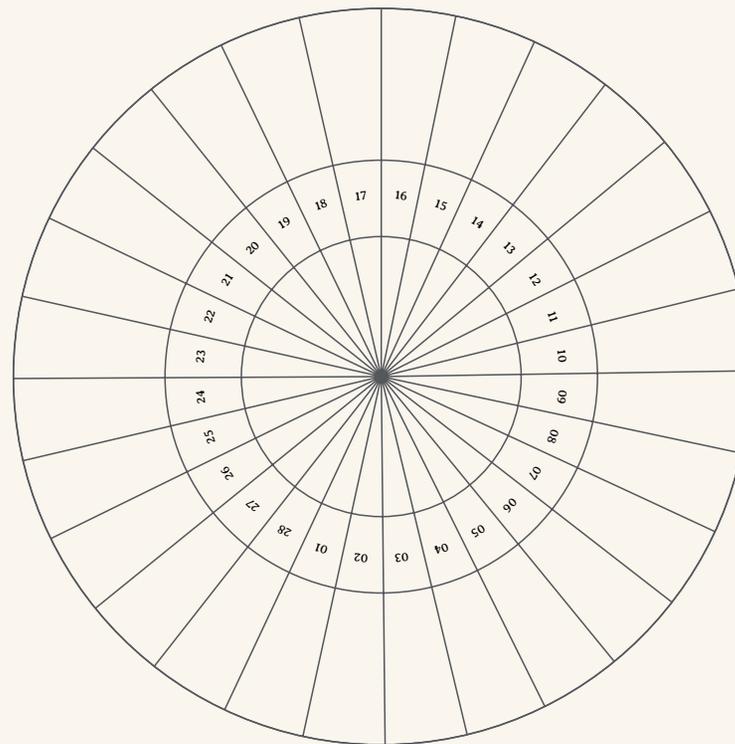
## IDEAR

### Maqueta

Producto de la gran voluntad, tiempo y dedicación que requiere registrar un ciclo completo –o varios de ellos–, se optó por recopilar registros menstruales de mujeres que ya habían comenzado su proceso de autoconocimiento. Sin embargo, **se logró hacer un sondeo con una persona a quien se le pidió que registrara su ciclo menstrual por un mes a partir de una plantilla entregada.** Con el fin de facilitar la visualización del ciclo completo, **se le entregó un calendario circular que contemplaba 28 días y sugería algunos parámetros de registro.** Las casillas del calendario se hicieron relativamente pequeñas para ver qué decisiones tomaba la persona dentro de un espacio reducido.

### Testeo

Para el testeo se buscó una **mujer que no hubiese registrado su ciclo con anterioridad** –de manera de que su registro no se viera condicionado por sus registros pasados– **pero que tuviese conocimientos básicos sobre el ciclo, sus fases y las variaciones que pueden ocurrir a lo largo de éstas.** Además, fue necesario encontrar a alguien que tuviese la disposición e interés necesario para anotar diariamente producto del esfuerzo y constancia que requiere. Se le asignó la tarea específica de registrar su ciclo menstrual dejando **libertad para que ella lo hiciera como más le acomodara dentro de la plantilla entregada.**



Plantilla de registro con los parámetros sugeridos.

#### Nivel de energía

*dinámico, sociable, pasivo, alto, bajo, nulo, retirada del mundo.*

#### Sueños

*relaciones sexuales, interacción con hombres y mujeres, aparición de colores intensos, animales, de índole menstrual o mágico, proféticos o psíquicos, y recurrentes.*

#### Sexualidad

*activa, pasiva, erótica, sensual, exigente, agresiva, nula, cariñosa, protectora, lujuriosa, afectuosa, espiritual, creativa, salvaje, vacía.*

#### Salud

*fatiga, debilitamiento, calidad de sueño, antojos de alimentos, cambios físicos, dolores, molestias.*

#### Emociones

*felicidad, tristeza, serenidad, tranquilidad, armonía, enfado, irritabilidad, afecto, magnanimidad, instintos maternos, intuición, facultades psíquicas, hostilidad, depresión.*

#### Manifestación externa

*creatividad, deporte, confianza, capacidad organizativa, concentración, facultad para afrontar situaciones, formas de vestir, estrés, atracción a actividades, energías dinámicas.*

#### Flujo y sensación vulvar

*clara de huevo, elástico, transparente y elástico, cremoso, sangre, seca, húmeda, flujo fértil.*

## IDEAR

### Resultados

En primer lugar, la persona **construyó una simbología personal para anotar parámetros que se repetían a lo largo del mes**. Utilizó corazones para referirse a su actividad sexual, achurados para señalar días emocionalmente abrumadores, flechas para representar su nivel energético y signos geométricos para registrar su flujo cervical. Para este último parámetro, **utilizó el reverso de la hoja puesto que el formato circular no le permitía visualizar los cambios de su flujo de manera óptima**. Por otra parte, si bien el formato circular puede resultar cómodo para registrar y visualizar un ciclo completo, el espacio para la cantidad de información es muy pequeño, resultando **engorroso y desordenado para su interpretación**. Además, el espacio de las casillas se ve determinado por la cantidad de días que tiene el ciclo y esto es variable de mujer en mujer y de ciclo en ciclo por lo que determinar la cantidad de días en un número fijo no es efectivo. Finalmente, si bien se proporcionó una guía de algunos aspectos que podían ser registrados, esto **no fue suficiente para que la persona tuviera la confianza suficiente** en su proceso de registro.



«Me encanta poder ver el ciclo completo en una sola hoja, pero al ser tanta información junta me imagino que sería difícil identificar patrones comparándolo con otros meses.»

«Al no haber registrado nunca antes mi ciclo me resultó un poco complicado saber qué registrar porque no conozco mucho los cambios que se pueden producir a lo largo de las fases, me faltó un poco de conocimiento sobre eso para registrar con más seguridad.»

Resultados del testeo: plantilla de registro derecho y revés.

## IDEAR

### Conclusiones

El sondeo y el levantamiento de información permitieron sacar conclusiones que lograron definir características específicas de la agenda. Por un lado, al ser un proceso tan personal **se decidió hacer la agenda bastante personalizable**, de manera que cada mujer tenga la libertad de registrar los parámetros que más le acomoden. Sin embargo, **se hacen sugerencias de simbologías y aspectos que se pueden registrar** de manera de guiar la experiencia para aquellas que lo necesitan. En cuanto a la interacción, una de las **interacciones que resultaba más dificultosa para las mujeres era la interpretación y comparación de sus registros para identificar patrones** a lo largo del mes. A partir de esto se diseñó la agenda de manera que **cada página correspondiera a un solo día del ciclo y el registro se hiciera de manera horizontal** en lugar de vertical como las agendas convencionales (figura 1). De esta forma, al comenzar un nuevo ciclo se vuelve a la página del día 1 y es posible leer fácilmente el registro correspondiente al mismo día del ciclo anterior. Al haber registrado durante un tiempo, es posible comparar **hasta cuatro ciclos distintos dentro de una misma página**. Se estableció que en la agenda se pudieran anotar cuatro ciclos debido a que corresponde a la cantidad recomendada por las profesionales (Renata, Andreína y Valeria) para lograr identificar patrones significativos.

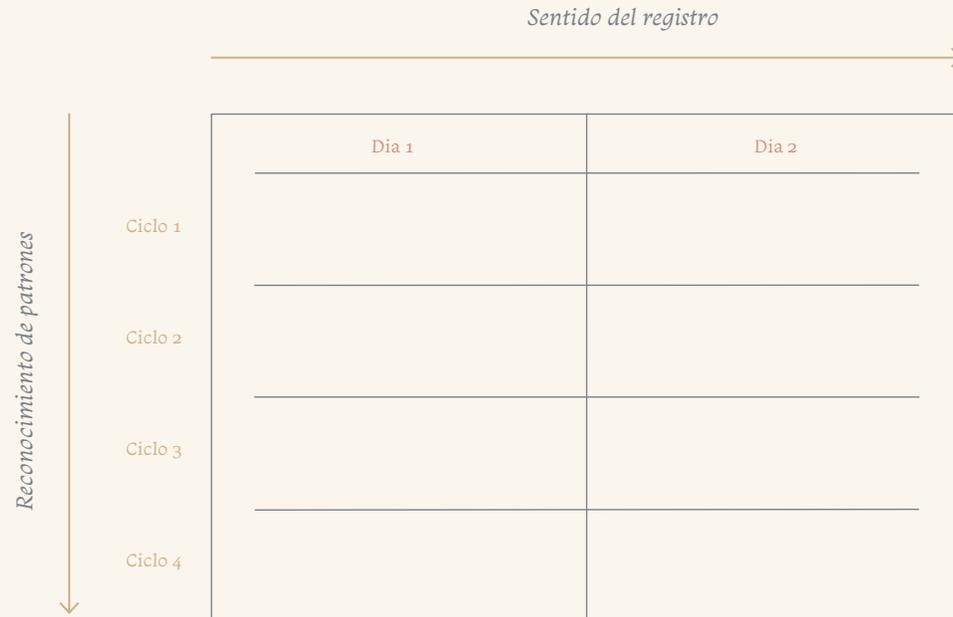


Figura 1: Diagrama explicativo de la interacción de registro.

## IDEAR

### — Anillo

Se decidió tener un anillo en el kit de iniciación a partir de la oportunidad que presenta éste como objeto para la incorporación de una nueva perspectiva mediante su interacción cotidiana. **El anillo pretende concientizar el vínculo que existe entre la mujer y su ciclo** —particularmente con cada una de sus fases— **mediante el hábito de usarlo diariamente.**

## IDEAR

«Las cosas del mundo no son simplemente objetos neutrales que están ante nosotros para nuestra contemplación. Cada uno de ellos simboliza o recuerda una forma particular de comportarse, provocando en nosotros reacciones favorables o desfavorables»

MERLEAU-PONTY

### Levantamiento de información

El levantamiento de información de la primera etapa permitió establecer un **vínculo entre la ritualidad y la incorporación de nuevas prácticas**. A partir de eso, se realizó una segunda lectura dirigida a comprender el rol que podían tener los objetos dentro del rito. A partir de esto, se identificó que «las cosas del mundo no son simplemente objetos neutrales que están ante nosotros para nuestra contemplación. **Cada uno de ellos simboliza o recuerda una forma particular de comportarse, provocando en nosotros reacciones favorables o desfavorables**» (Merleau-Ponty, 1948/2004, p.63). Merleau-Ponty menciona que los objetos se deben considerar como sujetos más que objetos de percepción puesto que **constituyen agentes que inciden en la persona mientras éste interactúa con ellos** (1948/2004). De esta forma, los objetos son agentes de transformación. Sin embargo, «el compromiso perceptivo continuo con estos temas **involucra**

**procesos corporales, no solo mentales sino también físicos**» (Mitchell, 2009). Se debe hacer una distinción de los objetos en cuanto a *objetos* y *objetos en ejecución* puesto que, **a través de su uso, es que éstos adquieren las propiedades transformadoras** (Mitchell, 2009). De esta forma, **a través de la interacción y performatividad, tanto el objeto como la persona, se transforman**. El objeto transmuta desde su materia prima a ser portador de sentido y la persona es capaz de incorporar nuevas concepciones y perspectivas a partir de éste. **«La performance está relacionada con algo que los antropólogos siempre han encontrado difícil de caracterizar teóricamente: la creación de presencia»** (Mitchell, 2009). El uso performativo de un objeto hace que el significado de éste se manifieste y presente ante la persona, alterando sus estados en torno a la significación de éste.

## IDEAR

### Construcción del objeto

El objeto se construye a partir de un anillo de metal que se puede atornillar y desatornillar en la argolla permitiendo usar el anillo con una piedra distinta cada vez. De esta forma, se espera que la mujer mediante el registro en la agenda, identifique sus cambios de fase y vaya cambiando el cabuchón según corresponda a medida que estas cambian. El objeto permite incorporarse en la rutina diaria de la mujer y contribuir al proceso de una manera no invasiva.

### Conclusiones

A partir de esta apreciación, es posible identificar que **el compromiso de una persona con un objeto material tiene el potencial de la transformación y transición** de estados en ella. Sin embargo, esto **requiere de un uso performático y de carácter ritual**. A partir de esto, se decidió incorporar al kit un anillo que represente las cuatro fases del ciclo menstrual con el fin de que logre contribuir al proceso de transición.

El anillo **cuenta con cinco partes independientes que constan de una argolla y cuatro cabuchones** (piedras) **intercambiables** (figura 1). Cada uno de ellos tiene un color particular y **representa simbólicamente una fase del ciclo menstrual**. Se pueden atornillar y desatornillar en la argolla permitiendo usar el anillo con una piedra distinta cada vez. De esta forma, se espera que la mujer mediante el registro en la agenda, identifique sus cambios de fase y vaya cambiando el cabuchón según corresponda a medida que estas cambian. El objeto permite incorporarse en la rutina diaria de la mujer y contribuir al proceso de una manera no invasiva.

### El uso del objeto

El uso del objeto se realiza mediante el registro en la agenda de la mujer de las fases del ciclo menstrual y el cambio de cabuchón que se realiza en el anillo. El uso del objeto se realiza de una manera ritual y performática, lo que permite a la mujer tener plena conciencia de la etapa del ciclo que está atravesando. Al tener ese pensamiento presente y expresarlo externamente, es posible que incluso la actitud de la mujer cambie sutilmente en pos de los estados psíquicos de esa fase, fortaleciendo la naturaleza de cada una de ellas (Gray, 2010).

El anillo se convierte en una manera de **reflejar un proceso interno**, manifestando la relación que se tiene con un proceso corporal. **Resulta una manera de despertar en la consciencia ese vínculo que une a la mujer y su ciclo menstrual y reforzar dentro de ella las cualidades de cada una de sus fases**. El anillo permite tener **plena conciencia** de la etapa del ciclo que está atravesando. Al tener ese pensamiento presente y expresarlo externamente, es posible que incluso la actitud de la mujer cambie sutilmente en pos de los estados psíquicos de esa fase, fortaleciendo la naturaleza de cada una de ellas (Gray, 2010).

Mediante el uso, **la mujer le otorga significado al anillo y desde la performatividad, el cuerpo se vuelve un vínculo físico del proceso**. El objeto adquiere gran importancia en el desarrollo y transición de la mujer puesto que, si bien su uso es externo, **su sentido subyace en lo psicológico**. De esta forma, el anillo se vuelve, por una parte, **un registro visual del ciclo**, y por otra, **un agente de transformación**.

«Resulta una manera de despertar en la consciencia ese vínculo que une a la mujer y su ciclo menstrual y reforzar dentro de ella las cualidades de cada una de sus fases.»



Figura 1: Diagrama explicativo del anillo y sus piezas.

## IDEAR

### Maqueta del conjunto

Con el fin de poder organizar los elementos dentro del kit se realizó una **maqueta de todos los componentes sin su contenido, considerando únicamente sus dimensiones y la disposición que tendrían**. En primer lugar, se decidió incorporar todos los elementos en una caja que tuviera las **dimensiones de un libro estándar** y siguiera un lenguaje similar con el fin de **que se disponga en un sector visible pero no invasivo**, como un estante.

Se decidió hacer el **contenido general y la agenda de un tamaño mayor que los libros de contenido específico** producto de que el uso de la agenda requiere un mayor tamaño para el registro diario y el contenido general posee más información que los otros. **Con el fin de fortalecer el vínculo entre el anillo y las fases del ciclo menstrual, se decidió incrustar los cabuchones en cada uno de los libros de contenido específico** según la fase correspondiente. Finalmente, se puso **la argolla del anillo en el centro del kit, rodeado de las fases simbolizando el ciclo completo**.

Esta maqueta permitió definir las formas y tamaños necesarios para llevar a cabo la primera iteración de un prototipo funcional.



Maqueta del conjunto de elementos del kit.

## IDEAR

### Bajada formal del framework del proyecto

A partir del framework realizado, **fue posible delimitar y definir los componentes del proyecto**. En primer lugar, la oportunidad de que hayan personas interesadas en incorporar **nuevas concepciones del cuidado del cuerpo** y el criterio establecido respecto a que éstas deben ser **personas autónomas, maduras y estables** permitió **delimitar a la destinataria** del sistema. En segundo lugar, la incorporación de la **ritualidad** a partir de objetos como proceso de transformación bajo el criterio que éstos **no deben ser invasivos, no requieran de esfuerzo y se acomplen a la rutina** permitió **definir un anillo** como componente fundamental del kit de iniciación. Por otra parte, el valor que hay en **reconocer estados psíquicos de manera independiente a la asesoría de expertos** justifica la decisión de hacer un sistema que incorpore una **plataforma de libre acceso y un producto que pueda comprarse en cualquier minuto**. Finalmente, el gran potencial y alcance que tienen las **comunidades de aprendizaje accesibles y abiertas** deriva en una **plataforma de divulgación** que acerca a las mujeres al conocimiento de sus cuerpos.

Conceptos	Prácticas	Bajada formal
<b>Nuevas concepciones del cuidado del cuerpo</b>	Deben ser personas autónomas, maduras y socialmente estables	<b>Destinataria</b>
<b>Ritualidad &amp; Cotidianidad</b>	No debe ser invasivo y debe acoplarse a la rutina sin requerir un esfuerzo excesivo.	<b>Anillo</b>
<b>Autoconocimiento de estados psíquicos</b>	Debe poder realizarse de manera autónoma e independiente de expertos.	<b>Producto</b>
<b>Comunidades de aprendizaje</b>	Debe ser sostenible, accesible y abierta.	<b>Plataforma</b>

## CONCLUSIONES DE ETAPA

A partir del testeo y la retroalimentación de las destinatarias y expertas en el tema fue posible llegar a una **solución formal que aborda las necesidades latentes** detectadas y **proponer una forma –dentro de una amplia gama de posibilidades y alternativas–** para que las mujeres **conozcan mejor sus ciclos e inicien un proceso de autoconocimiento de sus estados psíquicos desde una mirada integradora.** Este proceso de ideación y testeos permitió establecer un camino seguro para el desarrollo del primer prototipo funcional del sistema.



*Desarrollar*

## PLAN DE DESARROLLO

### — Desarrollar

La cuarta etapa responde al **cuarto objetivo** específico del proyecto que busca «*desarrollar* un prototipo funcional del sistema de divulgación e iniciación al entendimiento del ciclo menstrual como medio de autoconocimiento y creación de bienestar». Para esto se dividió la etapa en los siguientes aspectos:

- Identidad de marca
- Primer prototipo
- Retroalimentación del prototipo

Para el desarrollo del prototipo funcional fue necesario en primer lugar **crear una identidad de marca que permitiera reflejar los conceptos que el proyecto**

**busca transmitir** de forma que esto se reflejara tanto en la plataforma digital como en el kit.

Luego se procedió a hacer **la primera iteración del prototipo del kit tomando en cuenta todas las consideraciones levantadas en las etapas anteriores.**

Esta etapa estuvo orientada a **desarrollar y poner a prueba las ideas levantadas en la fase anterior, logrando determinar las formas y dimensiones de cada elemento del kit de iniciación.** Esto, con el fin de conseguir una **retroalimentación** positiva que **permita seguir iterando** en el futuro del proyecto.

## DESARROLLAR

### — Identidad de marca

El proyecto busca encarnar una identidad que evoque el **imaginario corporal, orgánico y natural** mediante colores cálidos y terrenales, texturas rugosas y opacas, formas irregulares, trazos imperfectos y materialidades que reaccionen a intervenciones.

Algunas características que se buscan representar son: *táctil, permeable, tranquilo, sensible, luminoso y maduro.*

Para llegar a la identidad del proyecto se hizo, en primer lugar, un *moodboard* de la sensación y emoción que se deseaba transmitir. Luego se realizó una búsqueda de referentes que lograran evocar conceptos similares a través de sus recursos gráficos y se sintetizaron en un *styleboard*. A partir de éste, se estableció el sistema gráfico de la marca.



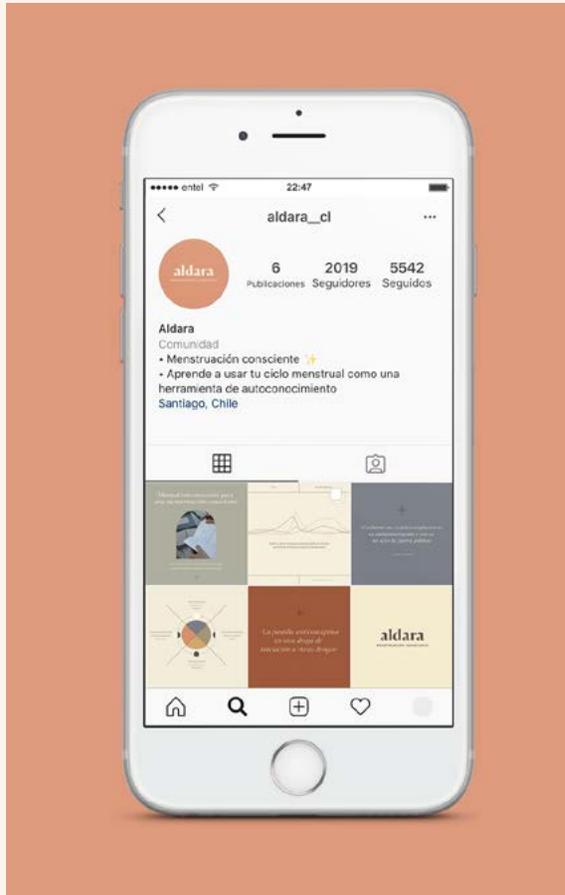
# DESARROLLAR

## Styleboard



## DESARROLLAR

### Sistema gráfico



## DESARROLLAR

### Logotipo

# aldara

Se escogió un **identificador de marca tipográfico** a partir de la fuente tipográfica Canela de manera de representar la **simpleza y madurez que pretende transmitir la marca de una forma sobria y elegante**. Se buscó una tipografía moderna, pero con raíces en lo clásico. El nombre «Aldara» es de origen celta, un pueblo guerrero cuyos nombres generalmente apelan a la naturaleza, a los dioses y a características de mujeres fuertes y valientes. El origen de la palabra es germano (*aldewara*) y significa «vieja sabia».

Para **elección tipográfica se usó la fuente Monarcha** en todas sus variantes. Se buscó una fuente que transmitiera el **carácter orgánico y femenino** del proyecto y tuviese una amplia familia tipográfica e incorporara características profesionales como versalitas, estilo antiguo, números tabulares y ligaduras para **intensificar la experiencia de lectura en los libros**. De manera secundaria se utilizó la fuente Silk Serif para complementar las publicaciones en redes sociales.

### Tipografía

Monarcha

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
0123456789

Silk Serif

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
0123456789

### Recursos gráficos



### Paleta cromática



## DESARROLLAR

Se diseñó un conjunto de **figuras geométricas** irregulares para utilizarlas como recurso dentro del sistema gráfico. Éstas representan por una parte, una **abstracción del ciclo y sus fases** (medio ciclo, un cuarto de ciclo) y por otra se asocian a la idea de **astros en órbita que remiten a la idea de la ciclicidad en la naturaleza**.

La paleta cromática se estableció a partir de **colores poco saturados** para transmitir la idea de que el proyecto se desenvuelve en una **temática orgánica y natural**. Se buscó tener un equilibrio en los colores cálidos y fríos. Sin embargo, en su uso **predominan los colores cálidos**.

Por otra parte se estableció la **misión, la visión, el propósito y los pilares de la marca**.

### Misión

Dar visibilidad, accesibilidad e información acerca del ciclo menstrual y los beneficios que existen tras su conocimiento.

### Visión

Posicionarse en el imaginario colectivo como una marca responsable, sinónimo de vivir una sexualidad plena, libre y consciente.

### Propósito

Proponer una forma concreta para que las mujeres habiten sus cuerpos conviviendo armónicamente con su naturaleza y respetando sus ciclos biológicos. Finalmente, lo que busca el proyecto es promover el autocuidado desde el autoconocimiento, re-positcionando el ciclo menstrual como parte de un sistema que trabaja en pos de la salud femenina.

### Pilares de marca

#### Orgánico

Respetando la biodiversidad y reconociendo la interdependencia que existe entre sus sistemas y ciclos.

#### Sororidad

Fomentando el apoyo, la unión y la solidaridad entre mujeres desde la creación de vínculos y alianzas naturales cuyos fines residen en combatir las opresiones sociales.

#### Sensibilidad

Desde una intención estética que valora y está abierta a la belleza y a la armonía en el entorno y que intenta plasmar los diversos matices de éstas en sus formas.

#### Confianza

Generando empatía en las destinatarias para que sientan certeza del beneficio futuro que traerá su inversión.

## DESARROLLAR

### — Primer prototipo

Se buscó una forma de realizar la **primera iteración de un prototipo funcional del kit de forma económica y con los recursos que se disponían**. Para esto se decidió hacerlo **manualmente** puesto que se contaba con las habilidades y herramientas para realizar un primer acercamiento. A continuación se detalla el proceso realizado para cada parte del kit.

## DESARROLLAR

### Contenido

Para el desarrollo del prototipo final fue necesario articular nuevamente los contenidos para establecer la información final que debía llevar cada elemento. Debido a que la redacción de ellos toma más tiempo del que el proyecto de titulación permite –para esta de desarrollo– **se optó por recopilar información de distintas fuentes y articularlo de manera personal según los testeos realizados.** En primer lugar, se recopiló contenido a partir de **estudios académicos y portales de clínicas y organizaciones expertas relacionadas con la salud femenina.** Esta información estuvo principalmente enfocada en los libros de contenido general, particularmente a los procesos fisiológicos que toman lugar y a la terminología técnica del ámbito. Luego, se recopiló bastante información a partir de la **consulta con expertas** en el tema como **Renata Cruzat, Andreína Guerrero y Valeria Sumar** a partir de entrevistas, conversaciones informales y el curso online impartido por Andreína y Valeria. Esta información estuvo enfocada principalmente a los libros de contenido –general y específicos– producto de su amplia visión en torno al tema. Renata además contribuyó a definir aspectos teóricos que debían ser incluido en la agenda de registro para guiar de mejor manera las anotaciones. En tercer lugar, se recopiló bastante información a partir de la **revisión de literatura** de tres libros en particular: *Luna Roja* (2010) de Miranda Gray, *El Método Billings: El uso del indicador natural de la fertilidad para lograr o evitar el embara-*

	Libro de contenidos generales	Libro de contenidos específicos	Agenda de registro
<b>Estudios académicos</b>	●		
<b>Renata Cruzat</b>	●	●	●
<b>Andreína Guerrero &amp; Valeria Sumar</b>	●	●	
<b>Miranda Gray</b>	●	●	●
<b>Evelyn Billings &amp; Ann Westmore</b>	●	●	●
<b>Pabla Pérez</b>	●	●	

## DESARROLLAR

zo (2016) de Evelyn Billings & Ann Westmore y *Manual Introductorio a la Ginecología Natural* (2011) de Pabla Pérez San Martín. Estos libros contribuyeron a definir contenido de los tres elementos desde distintos enfoques. Miranda Gray permitió definir la estructura de los libros específicos y varios aspectos a considerar en el tema del registro. Billings & Westmore permitieron profundizar en la información sobre el flujo cervical y la importancia de su registro diario en el proceso de autoconocimiento, sumando contenidos al libro general y a la agenda. Finalmente Pabla Pérez aportó con una visión holística del cuerpo femenino y su naturaleza cíclica que fue incorporada en términos fisiológicos en el contenido general y en un ámbito más integral en los libros de contenido específico.

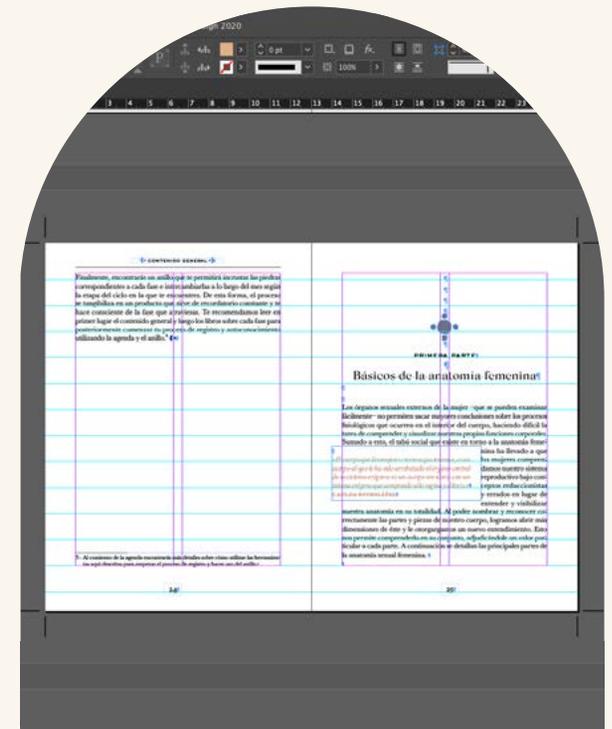
### Diagramación

En primer lugar, para el desarrollo de los libros y la agenda del kit se **diseñaron estilos de párrafo y carácter que fueran transversales a los distintos objetos** de manera de mantener la línea gráfica y la **unidad entre los componentes**. Se estableció un estilo para las portadillas, los encabezados y folios de cada

documento. Se diagramó todo el contenido en archivos distintos según los formatos correspondientes. El mayor formato que se usó fue de 13cm x 18cm (contenido general y agenda) de manera de poder imprimirlo posteriormente en una hoja carta. El formato de los libros de contenidos específico corresponde a 6,5cm x 9cm y se determinó según el formato anterior para que pudieran ser dispuestos sobre los libros grandes dentro del kit. **Se incorporaron ilustraciones y diagramas de elaboración personal** que fueran de la mano con la línea estética de la marca.

### Papelería

Una vez diagramado el contenido se hizo una **compra de papeles en Antalis** para imprimirlos y encuadernarlos posteriormente. Se escogieron **tres tipos de papeles para los libros y la agenda y dos para la caja del kit**. Para las paginas de contenidos se compró bond ahuesado de 80 g/m<sup>2</sup>. Para el resto de los elementos se optó por la línea *Environment* de papeles reciclados «ideales para impresión offstet, aplicación de cuños, folias y troqueles» (Antalis). Se compró *Dessert Storm Smooth* 216 g/m<sup>2</sup> para la portadas de la agenda y



Diagramación de contenidos.

## DESARROLLAR

las hojas de guarda de los libros de contenido y *Concrete* 270 g/m<sup>2</sup> para las portadas de los libros de contenido y la hoja de guarda de la agenda. Por otra parte, se compró el papel *Wrought Iron* 270 g/m<sup>2</sup> de la línea *Environment* y *Andina Grey* 135 g/m<sup>2</sup> de la línea *Curious Matter* para el interior y exterior de la caja.

### Encuadernación

Se **imprimió todo el contenido** en láser a color por tiro y retiro procurando que el formato permitiera hacer cuartillas y se procedió a **encuadernar manualmente los libros**. Para esto, se utilizó un instructivo de encuadernación proporcionado por Francisco Gálvez. Se doblaron las hojas por la mitad creando las cuartillas y se hicieron los cuadernillos de cada libro. Se prensó el conjunto de cuadernillos de cada libro con dos prensas, usando un cartón piedra de por medio para que las prensas no marcaran los libros. Luego se hicieron dos incisiones de 2mm de profundidad aproximadamente en los lomos de cada conjunto de cuadernillos. Una vez realizados los cortes, se comenzó el proceso de costura. Con un hilo doble, se unieron los cuadernillos con nudos simples pasando la aguja del

interior hacia el exterior. Una vez unidos los cuadernillos, se encoló el lomo y se procedió a pegar las hojas de guarda. Al secar, se le puso la cinta de marcado al contenido general y a la agenda y se colocó un papel kraft en cada libro para reforzar el lomo. Luego se encoló las hojas de guarda para ser pegadas a las tapas del libro. Se usó una mica entre las hojas de guarda y los cuadernillos para evitar que el pegamento se traspasara. Finalmente se **guillotinaron manualmente** todos los libros con su medida correspondiente. Para realizar el corte curvo de los libros de contenido específico se usó una moneda para realizar una guía de corte en una mica y luego se usó ésta para hacer la curvatura en los cuatro libros.

### Packaging

Para realizar la caja se cortaron todos sus lados en cartón piedra, dejando pequeños márgenes para su cierre y apertura. Se cortaron los papeles para forrar la parte exterior e interior procurando mantener los márgenes necesarios y se procedió a armarla.



Foto del proceso de encuadernación.

## DESARROLLAR



Fotos del proceso de encuadernación  
y prototipo del packaging del kit.

## DESARROLLAR

### Anillo

Para el prototipo **se decidió reemplazar el sistema de atornillado por el de los aros con tuerca de presión** ya que presenta la misma función y conlleva un prototipado más sencillo que otros sistemas.

Para hacer el anillo se tomó una tira de alambre de medio cuño de plata de 2,5mm. Se cortó y soldó ambos extremos y se martilló en un triboulet para darle la forma de anillo. Se hizo un corte para soldar una tuerca de presión de plata prefabricada (las mismas que se usan para los aros). Se soldaron dos piezas rectangulares de 1 x 1 x 2,5mm de plata para hacer de soporte a la tuerca y se soldaron y limaron todas las piezas una a una, quedando el anillo y la tuerca como parte de una misma pieza.

Para hacer las piezas de las piedras se hizo un cabuchón para cada una, soldando un fleje de plata de 3 mm de ancho y 0,1 mm de espesor a una lámina de 0,2 mm de espesor para la base. Se midió el largo del fleje según el contorno de la pieza, se cortó, se soldaron ambos extremos, se redondeó con la forma de la piedra y luego se soldó sobre lámina para hacer la base. Se cor-

tó con una sierra el contorno sobrante de la lámina de base y se lijó y limó para darle la forma circular y unificar ambas piezas. Se repitió este proceso para cada una de las cuatro piedras.

Se cortaron los palos de cuatro aros de plata prefabricados de unos 3mm, utilizando el extremo con topes para su enganche a presión. Se soldaron uno a uno en el centro de la base de cada cabuchón. Después del proceso de soldado (tanto para el anillo como para las piezas que contienen las piedras) se introdujeron las piezas en una solución de bisulfato de sodio y luego al agua. Se engastaron las piedras utilizando un tornillo de mano con cuña y un bruñidor.

Se lijó, limó, pulió y abrigantó cada pieza (los cuatro cabuchones con las piedras engastadas y el anillo). Luego se hirvieron con agua y detergente para limpiar los residuos de pasta de pulido y abrigantado. Se secaron al calor y luego a mano para evitar manchas del agua en la plata y se limpiaron con un paño abrigantador.



Foto del proceso.

## DESARROLLAR



Fotos del proceso.

## DESARROLLAR

### Resultado

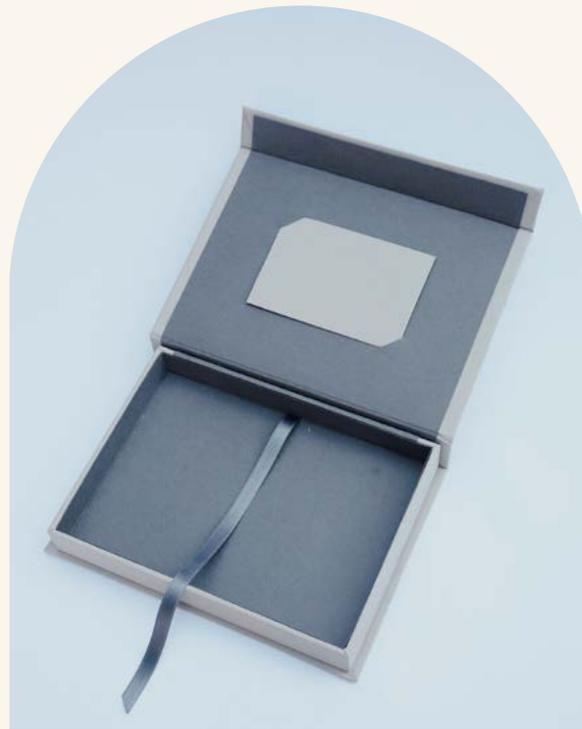


## DESARROLLAR



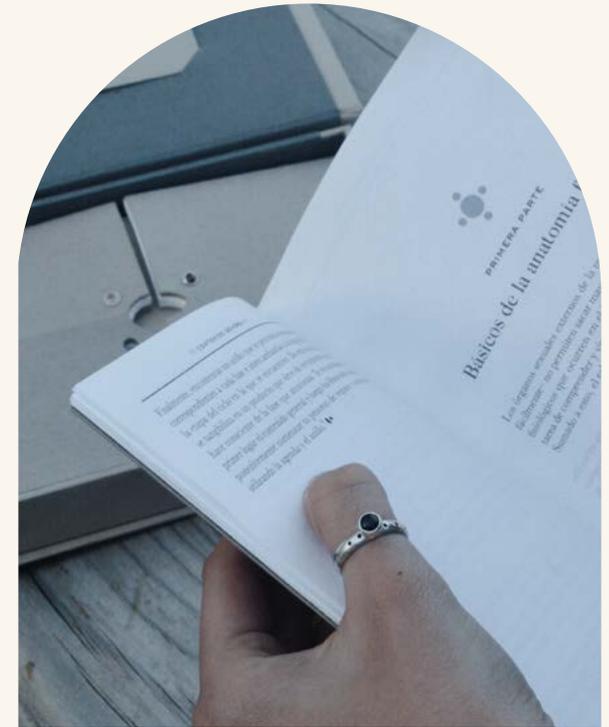
*Fotos del resultado final de la primera iteración del kit de iniciación.*

## DESARROLLAR



Fotos del resultado final de la primera iteración del kit de iniciación.

## DESARROLLAR



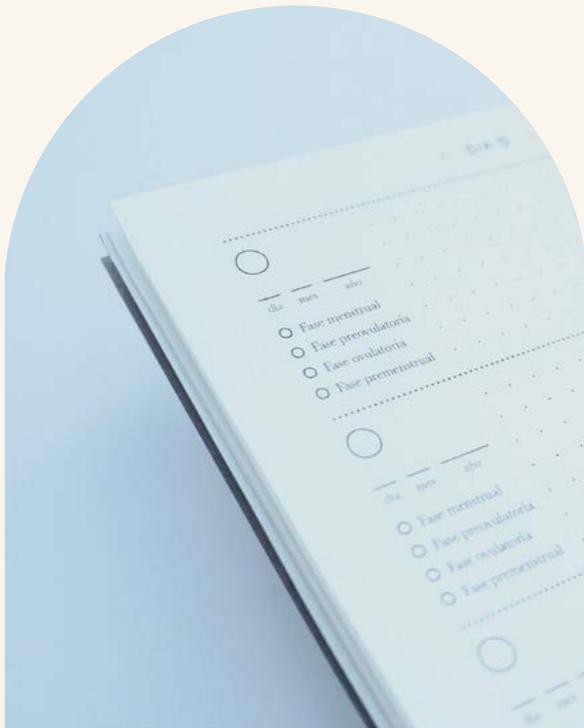
Fotos del resultado final de la primera iteración del kit de iniciación.

## DESARROLLAR



Fotos del resultado final de la primera iteración del kit de iniciación.

## DESARROLLAR



Fotos del resultado final de la primera iteración del kit de iniciación.

## DESARROLLAR

### — Retroalimentación

A lo largo del proyecto fue posible recopilar varias observaciones y hallazgos a partir de **conversaciones cotidianas y distendidas** puesto que es un tema que –la mayoría de las veces– **requiere de la construcción de un espacio de confianza y en los espacios cercanos esto se daba orgánicamente** al comentar el proyecto. Las conversaciones espontáneas e íntimas fueron sin duda las que más contribuyeron a la toma posterior de decisiones.

Sobre esta base –para recibir retroalimentación del kit de iniciación a partir del prototipo realizado– se decidió entablar **conversaciones extendidas y de carácter más personal con tres mujeres con el fin de recibir comentarios honestos que pudieran contribuir a una futura iteración.**

## DESARROLLAR

### Retroalimentación del prototipo

Se realizó una **pauta temática** con el fin de ir **creando el espacio de confianza necesario** para poder recibir finalmente retroalimentación sobre el prototipo. Para esto en primer lugar se le consultó a las participantes sobre el **nivel de autoconocimiento y familiaridad que tenían con su ciclo menstrual, sus miedos y aprensiones** al minuto de empezar o haber empezado un proceso de autoconocimiento y los **criterios personales** que establecían dentro de la posibilidad de iniciarlo. Luego se les preguntó sobre la percepción y expectativas que tenían sobre servicios o iniciativas que fomentaban el autoconocimiento de la sexualidad femenina. Finalmente, **se les presentó el prototipo de manera de recibir un *feedback*** sobre éste. Se les preguntó por su **disposición a comprarlo y a pagar** por él y si creen que resulta útil para iniciar un proceso de autoconocimiento. Producto de que el plan de retroalimentación consistía en una conversación extendida y profunda del tema, ésta se realizó solo con tres mujeres diferentes: **dos posibles destinatarias del proyecto y una mujer mayor** para saber si veía un valor en regalarlo o difundirlo entre sus hijas, nitas o conocidas.

### Pauta temática

#### Autopercepción

Autopercepción del conocimiento que tienen respecto al ciclo, familiaridad con su propio ciclo, etapas y aspectos que más reconocen en sí mismas, registros personales en aplicaciones del celular o diarios.

#### Conocimiento

Educación sexual recibida, reconocimiento de las etapas del ciclo y sus variaciones fisiológicas a lo largo del mes, uso de métodos anticonceptivos, sus motivos de uso y noción de su impacto en términos de salud, mitos y prejuicios en torno a la sexualidad femenina.

#### Autoconocimiento

Valoración del proceso de autoconocimiento, experiencias de autoconocimiento en otros ámbitos (ej: alimentación), motivaciones para empezarlo, por donde empezarían, disposición.

#### Limitaciones

Limitaciones para comenzar un proceso de autoconocimiento, redes de apoyo (amigas-familia-pareja), miedos y aprensiones, falta de acceso o dificultad para encontrar la información, tiempo.

#### Expectativas

Expectativas del proceso de autoconocimiento, objetivos que les gustaría alcanzar al minuto de iniciarlo, cómo se lo imaginan.

#### Prototipo

Mostrar el prototipo y recibir *feedback* respecto al enfoque y sus partes, saber su disposición a pagar por él y si les interesaría tenerlo o creen que sería útil para adentrarse en el proceso de autoconocer sus ciclos.

## DESARROLLAR

### Resultados

En términos generales fue posible sacar varias conclusiones. En primer lugar, se confirmaron varios aspectos de la investigación del proyecto: **la necesidad de espacios que difundan el tema, la desinformación que existe al respecto, la poca cultura y educación que existe en torno al conocimiento emocional y personal**, la invisibilización de la naturaleza cíclica femenina y **la gran disposición que requiere comenzar un proceso de autoconocimiento** producto de la energía y tiempo invertido, entre otras cosas. Por otra parte, se evidenció un **gran interés por conocer más del tema, por establecer prácticas más conscientes y adentrarse en búsquedas de sentido personal**. Dos de las tres participantes **pertenecían ya a grupos digitales** en Instagram que difunden información sobre autoconocimiento, salud y bienestar y una de ellas había asistido a talleres de sexualidad consciente.



«En Chile falta mucho por avanzar en educación sexual y en realidad simplemente hablar de la sexualidad y todo lo que eso involucra: como uno se siente, de los cambios en el cuerpo, incluso del consentimiento.»

«Creo que falta llevar el tema de la menstruación más a la normalidad y poder informarnos mejor de nuestro período y de los demás métodos anticonceptivos.»

«Encuentro súper interesante el enfoque pero es tan poco lo que yo se del tema que quizás sería menos *intimidante* partir desde un enfoque físico y anatómico, más explorativo que “experiencial psíquico”.»

---

*Conversación de retroalimentación del proyecto con una de las participantes.*

## DESARROLLAR

«Falta tanta información del ciclo. Informar que es algo natural, no algo que tienes que reprimir en el minuto que pasa. Escucho a muchas mujeres que odian tener el suyo y usan métodos que lo suprimen por años.»

«Hay que motivarnos al conocimiento personal de nuestros cuerpos por que éste habla por sí solo. Tenemos que escucharnos y de esa forma entenderemos nuestros ánimos y bajones.»

«Creo que sería bueno para el futuro del kit, indagar sobre temáticas de comunicación efectiva con las parejas de mujeres menstruantes y cómo abordarlas.»



Respecto al kit, las tres mujeres coincidieron en que **el enfoque del éste era sumamente interesante y que personalmente lo comprarían**. Sin embargo, producto del bajo nivel de conocimiento que hay respecto al ciclo menstrual, **creen que se necesitarían productos o kits anteriores al diseñado y más baratos que aborden una aproximación desde un enfoque más básico** y anatómico para capturar a destinatarias desde una base que resulte más comprensible y simple. A partir de esto y varios comentarios más, fue posible identificar la disposición a pagar que tenía cada una respecto al producto y a servicios asociados y la **valoración personal en torno a iniciativas de este tipo** junto con **conclusiones que permiten hacer proyecciones** respecto al prototipo y sistema desarrollado.

*Conversación de retroalimentación del proyecto con una de las participantes.*

## DESARROLLAR

### Conclusiones

Las conversaciones evidenciaron una **recepción muy positiva en torno a la iniciativa** producto de su rol **educativo y visibilizador** en torno a un tema que las involucra personalmente. Los comentarios respecto al kit permitieron **confirmar el interés por la propuesta y la necesidad de un ecosistema de productos y servicios con diferentes escalas de costo para los distintos intereses y perfiles** de potenciales destinatarias. Por otra parte, permitió validar la estrategia de sostenibilidad del proyecto detallada más adelante.



«A nosotras nos tocó crecer en una cultura donde esto no se hablaba. Nunca lo hable ni siquiera con mi mamá. Cuando me llegó la regla partí sola a buscar un libro de sexualidad femenina para saber qué hacer.»

«Creo que como sociedad quedamos muy en deuda con la dimensión emocional, que finalmente resulta ser la más importante.»

«Para mi ya es tarde para conocer el potencial de mi ciclo porque ya fué pero espero que mis hijas y nietas puedan crecer cercanas a ese conocimiento.»

«Se lo regalaría a mis nietas [el kit] para que establezcan desde chicas una relación sana y consciente con su naturaleza que, en ningún caso, debería ser motivo de vergüenza.»

---

*Conversación de retroalimentación del proyecto con una de las participantes.*

## CONCLUSIONES DE ETAPA

A partir de un primer prototipo de bajo costo fue posible **medir la viabilidad de la propuesta**. El desarrollo de este prototipo no pretendía acercarse a los costos y procesos productivos correspondientes a la versión final del kit sino que buscaban ser **una primera iteración funcional y testeable para continuar iterando y puliendo el material**. Esta etapa permitió poner en práctica toda la investigación realizada y acabar en un resultado que –si bien aún se encuentra en etapa de desarrollo– es **material valioso para poder testearlo en uso en un futuro y continuar el desarrollo formal del kit de iniciación del sistema**.



VIABILIDAD & DIFUSIÓN



## *Estrategia de sostenibilidad*

## VIABILIDAD & DIFUSIÓN

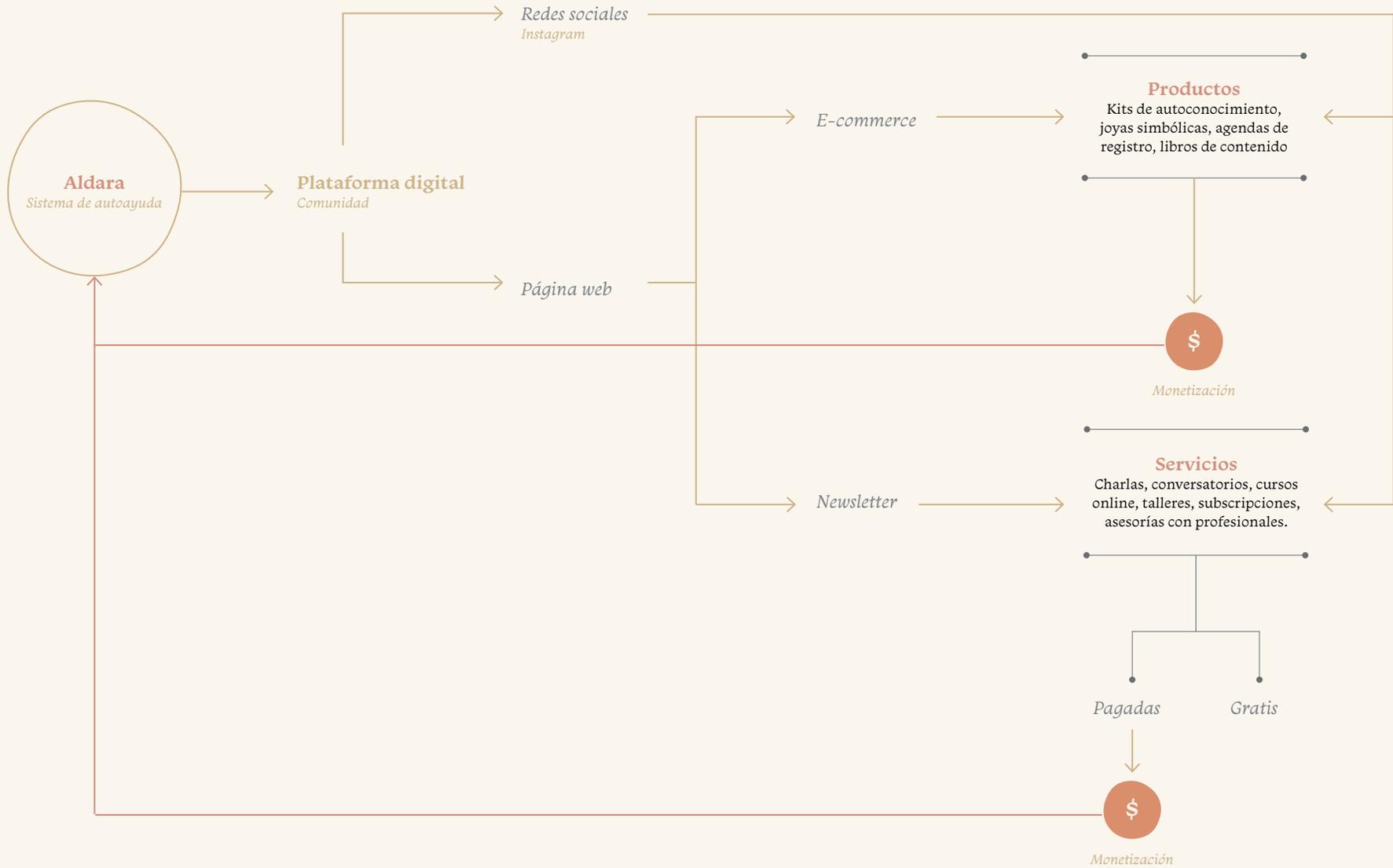
### — Estrategia de sostenibilidad

La estrategia de sostenibilidad **contempla las etapas futuras de desarrollo del proyecto. El sistema realizado hasta este punto es solo una parte del sistema completo que se pretende alcanzar.** Por esta razón, la estrategia presentada a continuación no fue implementada, pero **en un futuro se pretende llevar a cabo** bajo esta lógica.

No se realizó un modelo de negocios ni una estructura de costes debido a que el proyecto sigue en su etapa de desarrollo e iteración por lo que ambos esquemas, luego de varias iteraciones, se verían totalmente modificados al momento del desarrollo final del sistema.

La estrategia de sostenibilidad se basa en **tres pilares fundamentales:** se toma en consideración las proyecciones a futuro que forman parte del **ecosistema completo de productos y servicios del proyecto**, el **sistema realizado** hasta el momento y la **disponibilidad de pago** por parte de las destinatarias actuales. Cada uno de ellos se detalla a continuación.

## ESTRATEGIA DE SOSTENIBILIDAD



## ESTRATEGIA DE SOSTENIBILIDAD

### Sistema del proyecto

Si bien la **bajada formal se presenta como un kit y un Instagram, el proyecto no se remite únicamente a estos componentes**. Éstos forman parte de un ecosistema de productos y servicios que se proyecta articular a **mayor escala**. Aldara busca ser entendido como un sistema que **articula la expansión de conocimiento a partir de la creación de una comunidad** interesada en torno al tema. Es un proyecto que busca transmitir el valor del ciclo menstrual y **llegar a la mayor cantidad de mujeres mediante una variedad de productos y servicios orientados a ellas con diferentes escalas de costo**.

El proyecto se inserta en la categoría de productos y servicios de «autoayuda». Para contribuir a este ámbito, Aldara propone **hacer su propia comunidad** a partir de un ecosistema de productos y servicios (kits, joyas, agendas de registro, libros, charlas, cursos y talleres, etc.) que ofrecen **información, prácticas y experiencias en torno al autoconocimiento del ciclo menstrual**. Para esto, utiliza plataformas digitales que difunden y habilitan el acceso a éstos. **La página web y el Instagram acercan a la comunidad a lo que**

**la marca tiene para ofrecer**. Mediante un *e-commerce* es posible acceder y comprar los productos que se venden y a través de la suscripción a un *newsletter* y el Instagram es posible recibir información sobre los productos y servicios gratuitos y pagados. Por otra parte, el Instagram además tiene el rol de **difundir información y conocimiento abierto, gratuito y accesible**. La página web por su parte cuenta con **entradas de blog, noticias y material descargable para la comunidad, ofreciendo valor de manera gratuita**.

A partir de lo anterior, **los servicios pagados y los productos vendidos constituyen la monetización y el financiamiento del ecosistema completo** y del bien mayor que se pretende alcanzar con la creación de la comunidad. Sin embargo, el proyecto no se reduce únicamente a éstos, sino que busca generar una plataforma de accesibilidad a la información y a la experiencia en torno al autoconocimiento y el ciclo menstrual. **La estrategia se basa en capturar a las usuarias a partir de diferentes segmentos para finalmente llegar a la mayor cantidad de mujeres posible**.

## ESTRATEGIA DE SOSTENIBILIDAD

### Sistema realizado

El kit del sistema realizado en esta etapa de desarrollo del proyecto cumple un rol fundamental en la sostenibilidad del proyecto puesto que **constituye uno de los productos mas complejos y completos** que podría tener el sistema final. Éste **permitió abordar la mayor cantidad de problemas y reunir la mayor cantidad de contenido y experiencia necesaria para la ideación y desarrollo de los otros potenciales productos que se podrían hacer**. Permite testear la mayor cantidad de variables a través de su dimensión funcional (libros de contenido), simbólica (anillo) y experiencial (registro). El kit de iniciación es un producto de **alto costo, de tiraje reducido y de segmentación exclusiva**. Sin embargo, permite **financiar el resto de los productos y servicios más simples, sencillos y accesibles asociados**. De esta forma, el kit por si solo no constituye un proyecto sostenible, pero la experiencia de **haber realizado este producto por sobre otros permite** entender el ámbito en profundidad de manera de **insertar el proyecto en un ecosistema que dispone de recursos para su viabilidad**.

### Disponibilidad de pago de las destinatarias

Las destinatarias del proyecto son mujeres que tienen **gran disposición a pagar** por este tipo de productos, **respaldando la viabilidad** de la estrategia. Al preguntarles por su disposición a pagar por el kit de iniciación, el monto variaba entre los **\$40.000 y \$65.000** pesos y al consultar por la disposición a pagar servicios y productos similares dentro del ámbito el monto oscilaba entre los \$45.000 y \$100.000 pesos. Esto permite **cuantificar el valor asociado al kit** realizado y verificar la posibilidad del financiamiento del sistema completo a través de este tipo de productos. De esta forma, las primeras destinatarias del proyecto corresponden a aquellas que tienen **mayores ventajas para participar y sostener el sistema total**. Esto permite **juntar el capital necesario para poder desplegar las siguientes etapas del proyecto y llegar a un segmento de mujeres más amplio**. Las *early adopters* son compradoras, pero también resultan ser promotoras de la comunidad puesto que **sus compras están asociadas a financiar nuevas acciones e iniciativas enfocadas en contribuir a un bien público**.

### Postulación a fondos

Como complemento, se analizaron **fondos concursables** que podrían financiar la **inversión inicial** y parte de los costos de fabricación del sistema.

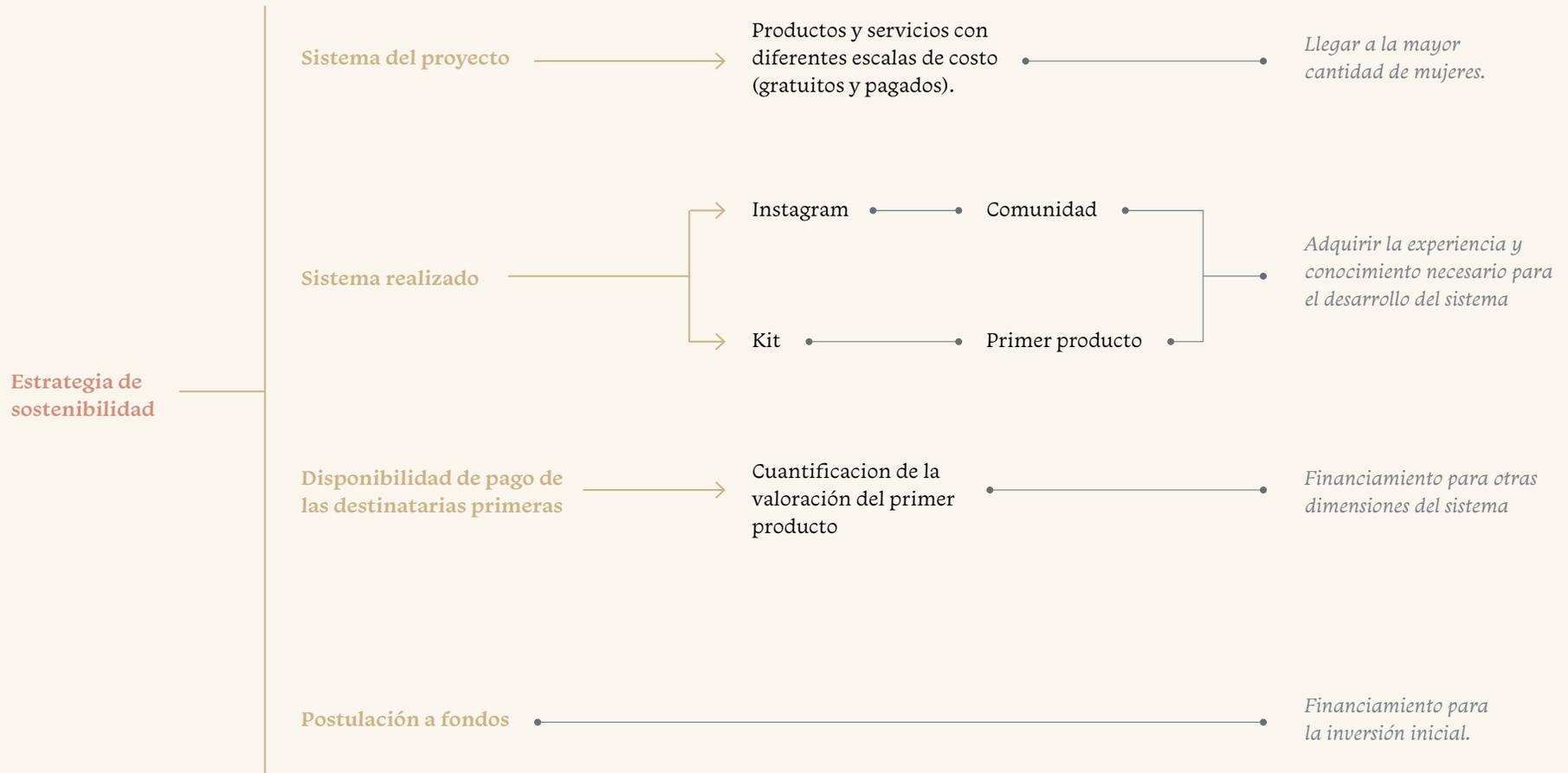
- **Semilla CORFO**

Fondo concursable con un subsidio de \$25.000.000 que entrega la Corporación del Fomento para la Producción para la implementación de proyectos innovadores. Los principales requisitos de postulación son: ser persona natural y mayor de edad, contar con residencia en Chile.

- **TSF10 - Start-Up Chile**

Fondo concursable con un subsidio tope hasta \$10.000.000 que entrega la CORFO a emprendimientos liderados por mujeres. Estas deben ser: mayores de 18 años que sean fundadoras o titulares del proyecto y que utilice a Chile como plataforma.

## ESTRATEGIA DE SOSTENIBILIDAD





## *Estrategia de difusión*

## VIABILIDAD & DIFUSIÓN

### — Estrategia de difusión

El proyecto –al encontrarse en etapa de desarrollo– propone una estrategia de difusión que no ha sido implementada aún. Ésta **contempla las etapas futuras del sistema y se basa en difusión por redes sociales, página web, relaciones públicas con *stakeholders*, prensa, postulación a concursos y una posible publicación editorial**. A continuación, se detalla cada uno de estos aspectos.

## ESTRATEGIA DE DIFUSIÓN

### Redes sociales

La difusión por redes estaría orientada a la **creación de comunidades en torno al autoconocimiento y el ciclo menstrual** y a la divulgación de información y consciencia que engloban el proyecto. Se utilizaría Instagram por sus ventajas interactivas y alcance en la población. Se pretende usar la misma cuenta que ya fue activada, **proyectando su crecimiento en base a activaciones a partir de la información y discursos que resultaron ser más efectivos en los testeos**. Una vez establecida la comunidad en Instagram, se proyecta generar una **vía de comunicación más cercana** como Whatsapp para responder dudas sobre inscripciones, servicios o ventas del sistema completo.

### Página web

Se pretende crear una **página web como canal de ventas y difusión de conocimiento**. Se proyecta que ésta tenga un inicio con una bienvenida y una breve descripción del proyecto desde sus valores y objetivos, una sección de productos donde se puedan comprar y

ver la descripción de éstos, un *newsletter* que esté generando contenido e informando a las mujeres suscritas sobre temas relacionados y próximos lanzamientos y un enlace que conecte directamente el Instagram.

### Relaciones públicas con stakeholders

Complementariamente se busca generar una **red de divulgación a partir de agentes con iniciativas afines o interesados en el proyecto**. Para esto, se pretende buscar personas, organizaciones y movimientos (centros de salud, universidades, expertas en sexualidad femenina, organizaciones o fundaciones feministas, etc.) **que puedan contribuir a la expansión del proyecto desde charlas, lanzamientos en vivo o talleres de divulgación**. Se podría realizar un taller de *menstruación consciente* desde un enfoque educativo e informativo para dar a conocer el tema y los productos asociados. En esta línea, **se usarían como medio las redes de conexión ya realizadas con Renata Cruzat, Andreína Guerrero y Valeria Sumar**, especialistas en salud femenina que en conjunto suman más de 45.000 seguidoras en sus redes sociales.

## ESTRATEGIA DE DIFUSIÓN

Falta de insumos para la higiene menstrual en canasta de ayuda: «En todos los hogares hay una mujer que menstrual.»

*Revista Paula, La Tercera. 9 de jun 2020.*

Nuestras lectoras preguntan:  
¿Sexo y menstruación?.

*Revista Paula. 17 de dic 2020.*

No más hormonas:  
Otros métodos de anticoncepción.

*Revista Paula, La Tercera. 13 de jul 2020.*

La pandemia también  
afecta el ciclo menstrual.

*El Mostrador. 14 de ago 2020.*

Sin olor y sin contaminar:  
así funcionan los calzones menstruales.

*La Tercera. 30 sept 2020.*

Conversatorio: Fallas en anticonceptivos y  
silenciamiento del daño psíquico con Belén Valdés.

*El Mostrador. 26 de dic 2020.*

Calzones menstruales: una opción  
reutilizable perfecta para las mujeres  
que no pueden usar la copita menstrual.

*El Mostrador. 7 de dic 2020.*

### Prensa

Por otra parte, a partir de este último año se evidencia en algunos **medios de comunicación una nueva agenda en torno a la menstruación femenina**. Sobre esta base, se proyecta hacer una **gestión de prensa** para identificar los espacios y medios a los cuales podría enviarse una nota de prensa. A partir de esto, se **realizaría una nota con una breve descripción de la marca y sus valores, el origen del proyecto desde sus problemáticas y oportunidades e imágenes del producto**. Ésta sería enviada a portales de noticias como La Tercera y El Mostrador que han abierto espacios de difusión en torno a estas temáticas, a revistas dirigidas a mujeres como Paula y Nueva mujer y a blogs enfocados en el trabajo de referentes femeninos como Genias y Franca Magazine.

### Publicación Editorial

Existe la posibilidad de **publicación a través de una editorial como complemento** a través de alguna que demuestre trayectoria en la publicación de libros objeto como **Naranja Librería** ([link aquí](#)), pioneros en Chi-

le de la **creación, comercialización y distribución de libros de artista, libros objeto y publicaciones experimentales**. «Nuestro compromiso es difundir e incitar la creación de publicaciones experimentales, por lo que nos es de gran importancia dar a conocer los libros presentes en la colección a través de talleres, actividades y exposiciones en la que el libro esté presente como objeto activador en cualquiera de sus dimensiones» (Naranja Publicaciones).

### Postulación a concursos

Con el fin de difundir el proyecto por medios internacionales se proyecta postularlo a *Core77 Design Awards*, un concurso realizado por **Core77**, una **revista de diseño industrial internacional**. Cuenta con una categoría de Salud y Bienestar y el programa de premios está **abierto a profesionales y estudiantes de todo el mundo**. El único requisito es que el proyecto sea de autoría personal y que se tenga el derecho para ingresarlo y publicarlo. **Los proyectos seleccionados se exhiben en el blo y las redes sociales de Core77 durante todo el año con una audiencia de cientos de miles de personas**.



CIERRE

### — Cierre

Mediante la *comprensión* y la *síntesis* fue posible *idear* y *desarrollar* una **primera iteración de un sistema de divulgación e iniciación a prácticas de autoconocimiento tomando en consideración el ciclo menstrual como vehículo para este proceso**. A partir de esto se creó un Instagram y un primer prototipo de un kit de iniciación a una menstruación consciente que permitieron ser una **primera bajada formal de un sistema de productos y servicios que buscan finalmente contribuir al autocuidado y bienestar** de la mujer permitiéndole **reconocer el potencial integrador de su ciclo menstrual** en torno a dimensiones físicas, psíquicas y sociales.

El proyecto entiende el **ciclo menstrual** de la mujer como el **evento central de su naturaleza y reconoce en él una oportunidad para vincular su cuerpo con sus estados psíquicos y emocionales a través de la conciencia** y promover desde ese lugar un mayor **desarrollo personal y bienestar integral**. Sin embargo, se desenvuelve en un contexto en el que la

**desinformación en torno al ciclo menstrual prima y existe una tendencia generalizada a desentenderse de su cuidado y monitoreo**. En base a esto, el proyecto reconoce estos puntos como problemáticas estructurales y busca una forma de contribuir –en un inicio– desde un **segmento de mujeres que reconoce el potencial del ciclo menstrual y está dispuesto a conocer y comprender sus cuerpos desde nuevas concepciones para llegar en un futuro a aquellas que se encuentran mayormente desinformadas y desentendidas** del tema. Para esto, el proyecto aprovecha el potencial y alcance de las **comunidades de aprendizaje** mediante plataformas virtuales, otorgando una oferta de productos y servicios que buscan **guiar y facilitar el reconocimiento, comprensión y resignificación del ciclo menstrual**.

A continuación se resumen los **objetivos del proyecto** y los indicadores que permiten **medir el éxito y el cumplimiento** éstos.

## CIERRE

### — Objetivos específicos

**Comprender los discursos, percepciones y prácticas** que existen sobre el ciclo menstrual, utilizando como punto de partida la experiencia de las destinatarias del proyecto.

**Sintetizar los hallazgos y perspectivas** encontrados previamente para vehicular las experiencias y necesidades de las destinatarias en un proyecto de diseño.

**Idear los componentes y narrativas** involucrados en la iniciación del proceso de autoconocimiento de las destinatarias del proyecto.

**Desarrollar un prototipo funcional** del sistema de divulgación e iniciación al entendimiento del ciclo menstrual como medio de autoconocimiento y creación de bienestar.

### — I.O.V.

Realización y análisis de entrevistas, encuestas y levantamiento bibliográfico.

Desarrollo de un *framework* (conceptos, prácticas y criterios) que defina los límites y el avance del proyecto.

Desarrollo de maquetas asociadas a los diferentes elementos constitutivos del proyecto.

Desarrollo del primer prototipo.

## CIERRE

### Proyecciones

En cuanto a las proyecciones, en primer lugar, se considera **testear el kit de iniciación con alguna destinataria** durante cuatro ciclos menstruales (duración estimada de efectividad para reconocer beneficios efectivos en torno al registro y uso del anillo) de manera de poder **seguir iterando** sobre éste. A partir de esto, se espera además, poder **redactar personalmente los contenidos de los libros para su posible comercialización legal**. Se proyecta –al cabo de varias iteraciones– poder realizar un **prototipo final**. Por otra parte, se busca seguir profundizando en el **estudio de narrativas y discursos** en torno al producto para ver cuál resulta más efectivo en cada uno de los medios de difusión del proyecto final. En cuanto al sistema completo, se espera poder analizar con mayor profundidad los **posibles productos y servicios que se desprenden al interior del tema** con el fin de ampliar la oferta hacia segmentos más amplios. Finalmente se espera enfocar el proyecto hacia su rol e impacto en el **bien público** teniendo por objetivo **reducir las asimetrías y falencias** del actual sistema de **salud y educación** en torno a la sexualidad femenina.



Foto del prototipo.

### Impacto cultural

El proyecto propone una **nueva concepción y significación en torno a la mujer, el cuerpo y su cuidado**. Sitúa a las mujeres en una nueva posición respecto a su ciclo menstrual y la gestión de su salud y bienestar. Entrega herramientas de empoderamiento y **fomenta una cultura en torno a la valoración del ciclo femenino**. Su impacto cultural **será medido a largo plazo** a medida que esta perspectiva se vaya traspasando y la comunidad que se busca crear vaya creciendo.

### Impacto medioambiental

La vida útil de los productos y servicios ofrecidos son de larga duración. En el caso particular del kit, los elementos no son desechables y su packaging forma parte del producto por lo que se conserva. En cuanto a la dimensión de divulgación e información, todo el sistema es online por lo que su impacto es bastante bajo.

### Impacto social

El proyecto genera un **impacto positivo en el bienestar personal** a partir de prácticas individuales de autoconocimiento, autocuidado y autogestión de la salud. Desde sus proyecciones genera un **servicio de bien público mediante la democratización de la información**. Incluso en un futuro, el proyecto podría tener un impacto social en términos de **salud** debido a que el autoconocimiento permite **detectar anomalías o problemas de salud más fácil y tempranamente** permitiéndole a la persona acudir a especialistas en momentos de menor riesgo.

## CIERRE

### Conclusiones

El proyecto busca **cambiar paradigmas con relación a la manera en que se comprende el cuerpo y su cuidado**. Pretende abrir una puerta a un nuevo entendimiento de la salud y a la gestión de ésta desde un rol activo y desde la responsabilidad personal. En cuanto a la resolución del proyecto **se entiende que éste se encuentra en una etapa de desarrollo** aún y que el proceso realizado en la etapa de titulación corresponde solo a una parte de la idea diseñada. Que el proyecto se concrete en una plataforma digital y un producto **no quiere decir que se excluyan otros segmentos**. **Queda pendiente el desarrollo del área de bien público que se desprende del problema** y no se limita la posibilidad a seguir creciendo en esa dirección. Desde la recepción obtenida a partir del proyecto se refleja una **necesidad que debe ser respondida y que a su vez exige la conservación y el crecimiento del material y el espacio entregado**. Se espera poder seguir manteniéndolo y que este proceso solo forme parte de los primeros pasos hacia futuros caminos y proyectos relacionados con el tema.



Foto del prototipo.

## CIERRE

### Conclusiones personales

Muchas veces cuando escuchamos hablar de cosas que atacan estructuras que tenemos incorporadas e internamente justificadas, nuestra primera reacción es una defensiva que proteja las acciones y decisiones en base a las que ya hemos construido nuestras vidas.

La primera vez que me enfrenté a ciertas ideas de cambio –al igual que a muchas mujeres y hombres que he visto en el desarrollo de este proyecto– levantaron en mi grandes resistencias. Reconozco que desde mi ignorancia, en un comienzo la idea del feminismo me parecía algo ajena, que apuntaba a la lucha de ciertos grupos de mujeres y que no era algo de lo que yo desde mi privilegiada posición socioeconómica tuviese siquiera derecho de opinión. Nunca me sentí menos que los hombres en mi vida y crecí en un contexto de colegio mixto en que en mi primera retrospectiva, no parecía haber afectado mi género en manera alguna a mi crecimiento. Desde esta lectura y sin indagar mucho en cómo el sistema patriarcal afectaba tanto a mi vida como a la de todas las mujeres, hombres y disidencias de nuestra sociedad, mi primera reacción interna fue levantar alertas y resistencias.

He podido ver las resistencias que se levantan en personas que –como yo antes– se encuentran en una primera aproximación, o simplemente están distan-

ciadas de estos temas. Pienso que la idea de enfrentarse al cambio externo es difícil para muchas personas, y quizás mucho más cuando lo que se atacan son convicciones internas; cuando se ponen en cuestión decisiones que hemos tomado para cuidarnos e incluso la imagen que hemos construido de cosas tan íntimas como lo son nuestra auto imagen y la relación con nuestros cuerpos. De a poco he podido ver, al indagar en las ideas expuestas por el feminismo y las prácticas que a su amparo han ido surgiendo, que éstas son transversales y todas y todos tenemos mucho de que beneficiarnos al respecto. A medida que he ido compartiendo este lado con mis círculos cercanos y con las personas que han tenido aproximación a este proyecto, he podido ver también cómo muchas veces las resistencias se levantan desde el miedo o la ignorancia, pero que al traspasar esas barreras hay un universo de información y prácticas del cual tanto mujeres como hombres podemos beneficiarnos.

Una de las dificultades de este proyecto ha sido justamente trabajar en torno a un tema tabú. Visibilizar la menstruación femenina como una herramienta de autoconocimiento me ha parecido a ratos algo que requiere de un avance previo en la sociedad tanto en torno al feminismo como a la educación sexual y emocional de la población. Esto ha significado a la par la

dificultad y el motor de mi proyecto ya que a cada paso se me ratifica la relevancia tanto de la problemática como de la oportunidad y necesidad que aquí existen. He visto las resistencias que genera en algunas personas el hecho de tener una distancia con estos temas, pero también he visto la inmediata retribución positiva y el creciente interés que surge al abrir un poco estas puertas exponiendo la información.

Este es un proyecto que significó no sólo asumir un rol como diseñadora, sino adentrarme personalmente en un proceso de autoconocimiento profundo ya que a medida que aprendía del ciclo menstrual como una herramienta de autoconocimiento comencé a instruirme y a utilizar el mío de tal manera y de beneficiarme personalmente de este proceso. Esto significó nuevamente tanto una dificultad como uno de los motores principales del proyecto, ya que al tener una relación tan estrecha e íntima con el tema, había una necesidad constante de corroborar con terceros mi metodología y procedimientos de forma de ser objetiva y poder tomar distancia en las decisiones del proyecto. Por otro lado, poder ver yo misma los beneficios, lo interesante que se me hacía esta nueva información y lo lejana que estaba de todo lo que está usualmente a la mano en términos de educación sexual femenina, hizo que naciera en mí la imperiosa necesidad de transmitirla

## CIERRE

ya no sólo en una pequeña escala sino a través de la articulación de una comunidad en torno al tema.

Abordar este proyecto en tiempos de pandemia no ha sido tarea fácil. Diseñar desde y para las personas indagando en un nivel tan íntimo, cuando nos hemos visto obligados a tomar distancia de ellas significó una limitación tanto para llevar a cabo el proceso interno y resolutivo del proyecto, como en términos personales y en la repercusión emocional y creativa que tuvo en mí este contexto. Por otro lado, he visto que la pandemia ha obligado a muchas personas desde el aislamiento a la introspección y a una mayor apertura y recepción frente a nuevas herramientas de autococonocimiento y de desarrollo emocional.

A pesar de las limitaciones y resistencias a las que se ha enfrentado este proyecto, estoy profundamente agradecida tanto del resultado como del impacto que ha tenido ya en su proceso. El proyecto en su desarrollo ha tenido mucho más alcance y recepción del que me hubiese imaginado. Me he visto sorprendida por el apoyo que ha recibido por las personas que se han enfrentado a él, desde la necesidad y el interés que han expresado por visibilizar esta información, hasta ver en círculos cercanos cambios importantes de hábitos. Ver como las entrevistas y encuestas que hice genera-

ron una respuesta de gran interés y cómo estas –siendo sencillamente un instrumento de levantamiento de información para el proyecto– repercutieron en generar espacios de discusión y apoyo en sus propios círculos personales y llevaron a muchas a la búsqueda de más información al respecto, a cambios profundos de hábitos como adentrarse en el conocimiento de sus ciclos menstruales e incluso a muchas a dejar de utilizar anticonceptivos hormonales. He visto como el proyecto hace de excusa también para hablar de sexualidad femenina y lo necesario que se hace abrir estos espacios para diseñar en torno a las necesidades más profundas y sensibles de nuestra sociedad.

Agradezco la oportunidad de hacer un proyecto de estas características como cierre de una etapa personalmente significativa. De enfrentarme por primera vez al desarrollo de un proyecto de manera independiente y dimensionar el esfuerzo, tiempo y energía que se requieren para gestionar un proyecto en todas sus etapas. Mi interés comenzó orientado al desarrollo de un producto en su valor más estético y funcional y en el proceso se gestó en mí la necesidad de un proyecto dirigido hacia generar un desarrollo y mayor bienestar en otras personas. Esto me permitió ver en la práctica las herramientas que tengo desde el diseño para abrir espacios de este tipo y el impacto positivo que estas

pueden tener en la sociedad. Guardo esta intención como un aprendizaje que culmina esta etapa y da inicio a mi carrera profesional, abriendo un área de interés personal para mí y un enfoque en servicio al bien común que hoy direcciona mis primeros pasos en mi carrera como diseñadora.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acerbi, N. (2011). Simbolismo de la serpiente en las ciencias de la salud. *Revista de Salud Pública*, (XV) 1: 76-82, jun. 2011.
- Andrade, M. (10 de septiembre 2019). Anarcha, Lucy y Betsey: la descolonización corporal. Lado B.
- Aranda, J. M. (1994). Nuevas perspectivas en atención primaria de salud. Una revisión de la aplicación de los principios de Almaata. Madrid: Ediciones Díaz de Santos S.A. Nuevas.
- Araya Ibacache, C. (2006). La Construcción de una Imagen Femenina a Través del Discurso Médico Ilustrado: Chile en el Siglo XIX. *Historia* (Santiago), 39, 05-22.
- BBC News Mundo. (22 enero 2019). Qué es la conjetura Zaslavsky y por qué las mujeres podrían haber sido las primeras matemáticas de la historia. BBC Mundo. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46894782>
- Bauman, Z. (2005) *Vida líquida*. Ediciones Paidós.
- Bermúdez, D. (01 de abril de 2018). Desinformación en Internet ¿La abundancia de información digital genera desinformación?. *El Economista*. Recuperado de: <https://www.economista.com.mx/tecnologia/La-abundancia-de-informacion-digital-genera-desinformacion-20180401-0005.html>
- Billings, E., & Westmore, A. (2016). El Método Billings: El uso del indicador natural de la fertilidad para lograr o evitar el embarazo. Ediciones Palabra, S.A. 2016
- Arriazu, A. D. C. (2000). El patriarcado, como origen de la violencia doméstica. *Monte Buciero*, (5), 307-318.
- Beauvoir, S. (2012). *El segundo sexo* (8a. ed., Contemporánea). Buenos Aires: Debolsillo.
- British Design Council. "Eleven lessons. A study of the design process" (PDF). [www.designcouncil.org.uk](http://www.designcouncil.org.uk).
- Cachafeiro, A. & Rodríguez, C. (1999). *La Sexualidad de la mujer*. Ekintza Zuzena. Ediciones Ez. Bilbao, España.
- Cardozo, S. (2015). Ciclo menstrual. Una perspectiva sociológica. XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Carr, N. (2011). ¿Qué está haciendo Internet con nuestras mentes? *Superficiales* Madrid Santillana Ediciones Generales SL.
- Centro Estudiantes de Derecho. (2020). *Conversatorio Placer Sexual Femenino*. Facebook. Recuperado de <https://www.facebook.com/ced.uchile/videos/252429189177119>
- Cruzat, R. [re.conectate]. (2020). Reconectando con tu ciclo menstrual [Video]. Instagram. Recuperado de <https://www.instagram.com/tv/CBPFmkAjclp/?igshid=eon3q292nps9>
- Dickerson, L. M., Mazyck, P. J., & Hunter, M. H. (2003). Premenstrual syndrome. *American family physician*, 67(8), 1743-1752.
- Druet, A. (2017). ¿Cómo la menstruación se volvió un tabú? Una mirada a los orígenes históricos y teorías sobre el estigma de la menstruación. Clue. Recuperado de: <https://helloclue.com/es/articulos/cultura/como-a-menstruacion-se-volvió-un-tabu>
- Elisava. (2013). *Oko*. Elisava. Recuperado de: <https://www.elisava.net/es/proyectos/oko>
- Escobar, A. (2018). *Designs for the pluriverse: Radical interdependence, autonomy, and the making of worlds*. Duke University Press.
- Ferrando, S. (2018). *La caza de brujas. El chivo expiatorio de la medicina moderna (Vinagar Tom)*. Institut del Teatre de Barcelona. Departamento de teoría e Historia de las artes Escénicas.
- Figuerola, B., Mollenhauer, K., Rico, M., Salvatierra, R., Wuth, P. (2017). *Creando Valor a Través del Diseño de Servicio*. Pontificia Universidad Católica; Escuela de Diseño; Diseño de Servicios UC.
- Fingerson, L. (2012). *Girls in power: Gender, body, and menstruation in adolescence*. New York: SUNY Press.
- Fry, T., Dilnot, C., & Stewart, S. (2015). *Design and the Question of History*. Bloomsbury Publishing.
- Gallego, L. (2012). *Iconografía y significado de la serpiente en distintas culturas de Oriente y Occidente III*. Diploma Universitario en Danza Oriental 2012/2013. Universidad Rey Juan Carlos. Bilbao, España.
- Gray, M. (2010). *Luna roja*. Gaia.
- Grosz, E. (9 de abril de 2014). *Menstruation Machine (Sputniko!)*. MoMA. Recuperado de: <https://www.moma.org/interactives/exhibitions/2013/designandviolence/menstruation-machine-sputniko/>
- Guerrero, N. (17 de septiembre 2017). ¿Sádico o salvador?: Quién fue J. Marion Sims, el médico que hizo cirugías vaginales sin anestesia en esclavas negras y es considerado el "padre de la ginecología moderna". BBC News Mundo. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-41138128>
- Guichot Muñoz, E., Díaz Gavira, I., & De Sarlo, G. (2019). *La menstruación en la ficción infantil y juvenil: Lo personal es político*. *Aula de Encuentro*, Volumen 21 (núm. 2), pp.111 - 132
- IARC. (2020) *Agents Classified by the IARC Monographs, Volumes 1-127*. World Health Organization. Recuperado de: <https://monographs.iarc.fr/agents-classified-by-the-iarc/>
- Ibañez-Martín, J. & Fuentes, J. (2016). *Actas del VIII congreso internacional de filosofía de la educación*. Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir. Editorial Dykinson, S.L.
- Ingold, T. (2011). *Being alive: Essays on movement, knowledge and description*. Taylor & Francis.
- Iridoy Zulet, Marina; Pulido Fontes, Laura; Ayuso Blanco, Teresa; La-cruz Bescos, F.; Mendioroz Iriarte, Maite (2017). «Modificaciones epigenéticas en neurología: alteraciones en la metilación del ADN en la esclerosis múltiple». *Neurología (en inglés)*(Elsevier España, S.L.U.) 32 (7): 463-468. doi:10.1016/j.nrl.2015.03.011.
- Jaramillo, T. M. U. (1999). *El autocuidado y su papel en la promoción de la salud*. *Investigación y educación en enfermería*, 17(2).
- Jiménez, L. (24 de diciembre de 2016). *Las 'piradas' que hablan de la menstruación*. *Diagonal*. <https://www.diagonalperiodico.net/cuerpo/32611-piradas-hablan-la-menstruacion.html>
- Kaye, B. M. (1963). Oral Contraceptives and Depression. *JAMA*, 186(5), 522. <https://doi.org/10.1001/jama.1963.03710050096023>
- Lerner, G. (1986). *The creation of patriarchy*. Oxford University Press.
- López R. (2013). *La actualidad de la Histeria*. *Madrina: Sección Clínica Núclón*, 2013. (Solleiro, 2016).
- Magnet, C. (21 de Marzo, 2019). "Un placer conocerme": El taller de sexualidad femenina para hacer el amor con una misma. *The Clinic*. Recuperado de: <https://www.theclinic.cl/2019/03/21/un-placer-conocerme-el-taller-de-sexualidad-femenina-para-hacer-el-amor-con-una-misma/>

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Manzini, E. (2015). Design, when everybody designs: An introduction to design for social innovation.
- Manzini, E., & Rizzo, F. (2011). Small projects/large changes: Participatory design as an open participated process. *CoDesign*, 7(3/4), 199–215. <https://doi-org.pucdechile.idm.oclc.org/10.1080/15710882.2011.630472>
- Maturana, H., Varela, F. (1987). *The Tree of Knowledge*. Boston: Shambhala.
- Merleau-Ponty, 1948/2004. *The World of Perception*. London: Routledge.
- MiaLuna. (2018). ¿Por qué MiaLuna?. Recuperado de: <http://www.mialuna.cl/nosotras/>
- Mitchell, J. (2009). Ritual Transformation and the Existential Grounds of Selfhood. *Journal of Ritual Studies*, 23(2), 53–66. Retrieved January 8, 2021, from <http://www.jstor.org/stable/44368810>
- Morris, D. (2005). *La mujer desnuda*. Barcelona, España. Ed. Planeta
- Nación Ovulación. (2020). Diario: ¿Por qué fue un error comprarme un monitor de fertilidad?. Recuperado de: <https://www.nacionovulacion.com/home/diario-por-que-pienso-que-fue-un-error-comprarme-un-monitor-de-fertilidad>
- Naranjo Hernández, Y., Concepción Pacheco, J., Rodríguez Larreynaga, M. (2017). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*. 19(3).
- Navarro, M. (2009). Autoconocimiento y autoestima. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*, 5, 1–9.
- Novoa, J. (2006). Los medios de comunicación y su influencia en los estándares de belleza. *Universidad Andrés Bello*.
- Ocaña, A. L. O. (2015). La Concepción de Maturana Acerca de la Conducta y el Lenguaje Humano. *CES Psicología*, 8(2), 182–199.
- Oxford Languages. (s.f). Síndrome. *Oxford English Dictionary*. Recuperado en 15 de junio de 2020 en <https://www.lexico.com/definition/syndrome>
- Oxford Languages. (s.f). Trastorno. *Oxford English Dictionary*. Recuperado en 15 de junio de 2020 en <https://www.lexico.com/definition/disorder>
- Palma, T. (13 de diciembre de 2019). Rita Segato: La antropóloga que inspiró a Las Tesis. *La Tercera*. Recuperado de: <https://www.latercera.com/tendencias/noticia/rita-segato-la-antropologa/937706/>
- Pérez Domínguez, M. (2019). Sexualidad y género entre lo online y offline. Un estudio con jóvenes de Morelia y Ciudad de México.
- Pérez, P. (2015). *Manual introductorio de ginecología natural*. Ginecosofía ediciones.
- Pichel, M. (11 de diciembre de 2019). Rita Segato, la feminista cuyas tesis inspiraron 'Un violador en tu camino': "La violación no es un acto sexual, es un acto de poder, de dominación, es un acto político". *BBC Mundo*. British Broadcasting Corporation. Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-50735010>
- Posada Kubissa, L. (2015). Las mujeres son cuerpo: reflexiones feministas. *Investigaciones feministas*, 6, 108–122.
- Preciado, B. (2008). *Testo Yonqui*. Espasa Calpe, S.A., 2008
- Puleo, A. (2005). El patriarcado: ¿una organización social superada?. *Mujeres en Red*. El periódico feminista. Recuperado de: <https://www.te.gob.mx/genero/media/pdf/168c8be84f7f095.pdf>
- Rodríguez, C. (2002). El asalto al Hades. *Proyecto Editorial Traficantes de Sueños*.
- Rodríguez Parra, M. (2016). *Educación en Género y Sexualidad Como Posibilidad de Cambio Cultural: Una Mirada Desde las Políticas Educativas y las Representaciones Sociales de los/as Docentes con Jefaturas de Curso*. Facultad de educación, Pontificia Universidad Católica.
- Rosa, H. (2016). *Alienación y aceleración: Hacia una teoría crítica de la temporalidad en la modernidad tardía* (Vol. 2047). Katz Editores.
- Skovlund, C. W., Mørch, L. S., Kessing, L. V., & Lidegaard, Ø. (2016). Association of Hormonal Contraception With Depression. *JAMA Psychiatry*, 73(11), 1154–1162. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.2387>
- Siemens, G. (2004). *Conectivismo: Una teoría de aprendizaje para la era digital*.
- Slap, G. B. (1981). Oral contraceptives and depression: impact, prevalence and cause. *Journal of Adolescent Health Care*, 2(1), 53–64.
- Solleiro, S. (2016). El feminismo ante Freud. *Psiquentelequia*. Recuperado de: <https://psiquentelequia.com/3709-2/>
- Tharp, B. M., & Tharp, S. M. (2018). *Discursive design: critical, speculative, and alternative things*. MIT Press.
- Thorwald, D., & Rüdiger, D. (2000). *La enfermedad como camino. Un método para el descubrimiento profundo de las enfermedades*. Plaza & Janés Editores, Barcelona.
- Varela, F. (2001). *Francisco Varela (Neurobiólogo) - La Belleza-Del-Pensar-2001* [Video]. Youtube. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=3-VydyPdhhg&t=688s>
- Yévenes, P. (23 de abril de 2018). Estudio sobre educación sexual ubica a Chile en el último lugar. *La Tercera*. Recuperado de: <https://www.latercera.com/nacional/noticia/estudio-educacion-sexual-ubica-chile-ultimo-lugar/142143/>



ANEXOS

## ANEXO 1: INTRODUCCIÓN AL CICLO MENSTRUAL

Esta información se dispone únicamente con el fin de describir el proceso biológico que rige el proyecto, pero no resulta fundamental para su entendimiento. **Se recomienda leer solo en caso de no conocer la información o tener dudas sobre los procesos mencionados.**

El ciclo menstrual es un proceso experimentado naturalmente por todas las mujeres mes a mes, cuyo evento central es la ovulación. Buena parte del éxito de este proceso va de la mano con que exista una comunicación coordinada entre el cerebro y los ovarios que se comunican a través de las hormonas. A través de ellas, cada órgano cumple una función determinada en cada momento del ciclo. Este proceso ocurre cada 28 días aproximadamente, con una variación de 21 a 36 días. Su propósito central es desarrollar un ovocito en un óvulo para que éste sea posteriormente fecundado. Si la fecundación no ocurre, la capa interna del útero se desprende dando lugar a la menstruación.

Si se observa el ciclo a grandes rasgos se observa que la ovulación lo divide en dos grandes partes: la fase folicular y la fase lútea. La fase folicular consta de la primera parte del ciclo y va desde la menstruación – incluyendo estos días– hasta la ovulación mientras que la fase lútea corresponde a la etapa posterior a la ovulación que comienza con ésta y termina en el inicio de la siguiente menstruación.

**Fase menstrual:** El primer día de sangrado abundante se conoce como el primer día de todo el ciclo. Esta etapa ocurre producto de la no fertilización del óvulo que hace que la capa interna del útero que se había preparado para gestar al embrión se desprenda. Un par

de días antes de que el sangrado ocurra, el cuerpo comienza a prepararse para el proceso. El agujero del cuello uterino se abre, se ablanda y se alinea con la vagina para la bajada de la sangre. En estos días se generan movimientos energéticos intensos desde el útero para desprender el endometrio. La energía se concentra en la glándula pituitaria y el útero enfoca toda su energía en bajar la sangre a tierra.

**Fase preovulatoria:** El foco de esta etapa está puesto en la maduración del ovocito y en lograr llegar a la ovulación. Es una fase de duración variable y es la que más puede fluctuar debido a factores externos como el estrés o una alimentación deficiente. Luego de la menstruación el cerebro envía un mensaje hormonal conocido como la hormona foliculo estimulante –o FSH– y el sistema responde segregando mucho estrógeno para madurar al máximo al ovocito que se prepara para salir. El estradiol proyecta el cuerpo, mente y emociones en torno a este proceso y se comienza a preparar para una nueva oportunidad de gestar vida. El endometrio comienza a engrosarse y el cuello uterino se dispone para el acceso de los espermatozoides y para la producción de flujo cervical que permite – entre muchas otras funciones– alojarlos durante días.

**Fase ovulatoria:** La ovulación en sí ocurre en un período de 24 a 48 horas. Sin embargo, los espermatozoi-

des pueden llegar a vivir entre tres a cinco días –con la ayuda del flujo cervical– en los órganos femeninos, ampliando su ventana fértil. Los niveles de estrógeno en esta fase se elevan hasta llegar a un momento cúspide y envían la señal al cerebro para que active la hormona luteinizante –o LH– que causa la ruptura del folículo y con eso la liberación del óvulo. En este momento el cuello uterino se encuentra lo más alto, abierto y blando de todo el ciclo y el flujo cervical se encuentra en su estado más fértil.

**Fase premenstrual:** Esta fase, a diferencia de preovulatoria, es fija y muy estable en cada persona, teniendo una duración constante en cada ciclo. Durante esta etapa el cuerpo y la mente se enfocan en la posible implantación y gestación. Con la LH secretada el folículo que rodeaba al ovocito en el ovario se transforma en el cuerpo lúteo, el cual secreta progesterona. La progesterona tiene el rol de preparar el tejido endometrial por un tiempo suficiente para que ocurra la implantación. También actúa sobre el cuello uterino, cerrando su apertura y secando y acidificando el flujo cervical para evitar el acceso a cualquier agente externo amenazante. Además, aumenta la temperatura corporal durante toda la fase para facilitar el desarrollo embrionario. Si no hay fecundación la progesterona baja y a medida que cae, el endometrio comienza a desprenderse y comenzar un nuevo ciclo con una nueva menstruación.

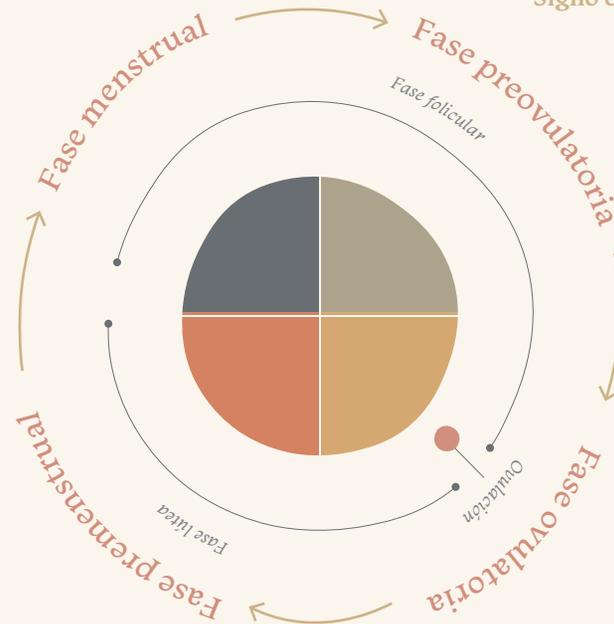
## ANEXO 1: INTRODUCCIÓN AL CICLO MENSTRUAL

**Duración aproximada**  
**Propósito**  
**Hormona principal**  
**Signo observable**

3 - 5 días  
Limpiar y liberar tejido endometrial  
Ninguna (reinicio hormonal)  
Sangrado

**Duración aproximada**  
**Propósito**  
**Hormona principal**  
**Signo observable**

6 - 18 días  
Madurar un ovocito para que se produzca la ovulación  
Estradiol y FSH  
Flujo cervical



**Duración aproximada**  
**Propósito**  
**Hormona principal**  
**Signo observable**

10 - 17 días  
Implantar un óvulo fertilizado  
Progesterona  
Temperatura basal

**Duración aproximada**  
**Propósito**  
**Hormona principal**  
**Signo observable**

4 - 6 días  
Liberación del óvulo  
*Peak* de estradiol  
*Peak* de temperatura y flujo cervical en su estado más fértil

## ANEXO 2: PAUTA ENTREVISTA

### Pauta temática

<b>Perspectiva personal</b>	Cual es su motivación personal, cómo llegó a donde está profesionalmente, en qué medida le ha cambiado beneficiado abordar su disciplina desde ese enfoque (en términos personales y en resultados profesionales).
<b>Aproximación</b>	Cuál es el enfoque principal que le da al autocuidado, cual es el mensaje más importante de transmitir para ella, hasta qué punto incorpora su visión ideológica/ política del tema en sus consultas, en qué medida lo ve como activismo para cambiar paradigmas
<b>Redes</b>	Cuáles son sus redes de contacto, con quienes está conectadas (ONG, colectivos, comunidades, otras profesionales del ámbito, etc.), qué temas deriva a otras especialistas de la salud. y realidades.
<b>Perfil de sus pacientes</b>	Motivos y propósitos por los que acuden, cómo consiguen el dato, expectativas, temores y aprensiones con los que llegan, frecuencia/seguimientos, niveles de satisfacción, cómo percibe ella el estándar de educación/ información que hay en quienes la contactan por RRSS.
<b>Términos prácticos de las consultas</b>	Hitos del proceso, contenidos, primera aproximación (ej: formularios, entrevista guiada, conversación, etc), cómo se explican los básicos de la fisiología reproductiva y sus variaciones y efectos a lo largo del ciclo, tipología de los insumos y el material que se utiliza.

### ANEXO 3: COMENTARIOS ENCUESTA

Buena encuesta! Es una pena no poder tener una educación sexual buena para todes quienes tienen un ciclo menstrual - es necesario e importante! Yo tengo claro qué hay mucho conocimiento q me falta, me encantaría saber más :)

Gracias a ti por hacer tu título en esto!!!! Muy relevante!!! La sexualidad femenina necesita muchísima más visibilidad y educación!

Buena encuesta

Buenísimo el tema de tu título!! Poco común y muy necesario

Buena encuesta! Es una pena no poder tener una educación sexual buena para todes quienes tienen un ciclo menstrual - es necesario e importante! Yo tengo claro qué hay mucho conocimiento q me falta, me encantaría saber más :)

Muchas gracias por este cuestionario, me hizo reflexionar y poder conversarlo con mis amigas. La mejor de las suertes en el trabajo, me encantaría poder leer los resultados!!

Que bueno que traten y reflexionen en torno a estos temas, suerte en el título!

Muy interesante su investigación! Ojalá les vaya super, feliz de haber participado <3



Que bueno que estén recopilando estos datos! Creo que cada vez hay más conciencia de la importancia de conectar con el ciclo menstrual y todas sus caras

Bacán la encuesta! Muchas gracias♡

Me encantó la encuesta y encontré buenísima la idea de visibilizar aún más este tema que parece ser tan tabú y es un proceso normal que debemos conocer

muy interesante la encuesta!!

Amo este tema así que ojalá salga algo bello de esta info ✨❤

Muy buena encuesta! Me encantaría saber los resultados!!

Me parece muy interesante este estudio, me gustaría saber más al respecto.

podrían preguntarme el mail y repartir info jiji <3

**aldara**