



FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESCUELA DE EDUCACIÓN EN CIENCIAS

DEL MOVIMIENTO Y DEPORTE

**CICLO MENSTRUAL: SABERES,
CONOCIMIENTOS Y ADECUACIONES
DIDÁCTICAS QUE UTILIZAN LOS Y LAS
DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN SU
CLASE.**

**SEMINARIO PARA OPTAR AL
GRADO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN Y TÍTULO DE
PROFESOR DE EDUCACIÓN
MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**INTEGRANTES:
JAVIERA GALLEGUILLOS HUAQUIMIL
JAVIERA MELENDEZ GARCIA
CONSTANZA MORALES BUSTOS
MICHELLE REVELLO AGUIRRE**

**DIRECTOR DE SEMINARIO:
ELVIRA PALMA GAJARDO**

SANTIAGO, CHILE, 2019

Agradecimientos

Escribir agradecimientos en estos momentos en que la realidad en la cual estamos inmersos está profundamente quebrada se hace un poco más difícil que en cualquier otro momento, pero creemos fielmente que por muy difícil que sea se hacen mucho más significativos.

Estudiar pedagogía en Chile es un escenario muchas veces adverso, mal visto y mediocrizado por la sociedad, por lo que requiere vivir en la vocación de servicio, entregarse a la educación desde el día en que toma la decisión de estudiar esta carrera. Tomando esto en cuenta debemos agradecer totalmente a nuestras familias, quienes nos han apoyado incondicionalmente a pesar de las caídas, dudas y momentos malos que hemos pasado.

En segundo lugar, que nombramos, pero no por eso menos importante agradecemos totalmente a nuestra profesora guía Elvira Palma G, a quien conocimos en didáctica y que constantemente nos impulsa a no perder la sed de conocimiento, quien nos tuvo la paciencia que ni nosotras mismas nos tuvimos.

No podemos dejar de mencionar a nuestros amigos y amigas, quienes fueron una red de apoyo fundamental en este proceso en el que a veces no supimos cómo solucionar algunos temas de la tesis y de nuestras vidas. Mencionar honrosamente a Alison Vivanco y Claudia Díaz que sin ellas quien sabe que hubiese pasado con nuestra tesis. Y a los demás amigos y amigas agradecer profundamente la paciencia y la incondicionalidad. En un momento tan caótico definitivamente hubiese sido más difícil sin ustedes.

Y finalmente y sin intenciones de ser autorreferentes debemos agradecer a nosotras, por aprender a conocernos, por aprender a compartir, por vivir con

nuestras mañas y nuestra poca concentración. Durante este proceso se estableció un lazo de compañerismo y hermandad que no necesariamente significa que seremos las mejores amigas de la vida, pero que si entre nosotras compartimos algo tan importante e imposible de replicar.

Javiera Galleguillos, Javiera Meléndez, Constanza Morales y Michelle Revello

Li ligrimis!

ÍNDICE

RESUMEN.....	7
ABSTRACT.....	8
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I.....	11
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.2 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.3 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN.....	17
1.4 SUPUESTO.....	17
1.5 OBJETIVOS.....	18
1.5.1 OBJETIVO GENERAL.....	18
1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	18
CAPITULO II.....	19
2.1 CONOCIMIENTOS Y SABERES.....	20
2.2 LA MUJER Y LA SOCIEDAD.....	22
2.3 EDUCACIÓN SEXUAL.....	24
2.3.1 SALUD SEXUAL.....	24
2.3.2 SALUD REPRODUCTIVA.....	25
2.3.3 EDUCACIÓN SEXUAL Y CONTEXTO EN CHILE (POLITICAS PUBLICAS).....	25
2.4 LA MUJER Y EL DEPORTE.....	28
2.5 TRIADA DE LA MUJER DEPORTISTA.....	29
2.5.1 CICLO MENSTRUAL.....	30

2.5.1.1 FASES QUE COMPONEN EL CICLO MENSTRUAL.....	31
2.5.2 CICLO MENSTRUAL Y DEPORTE	34
2.6 MENSTRUACIÓN Y EDUCACIÓN FÍSICA.....	36
CAPÍTULO III.....	38
3.1 PERSPECTIVA METODOLÓGICA: CUALITATIVO.....	39
3.2 MÉTODO: ESTUDIO DE CASO.....	39
3.3 DISEÑO: ESTUDIO DE CASO MULTIPLE.....	40
3.4 MUESTREO: NO ALEATORIO INTENCIONADO	40
3.5 UNIVERSO	41
3.6 MUESTRA.....	41
3.7 INSTRUMENTO	41
CAPITULO IV	43
4.1 PRESENTACIÓN CATEGORÍAS DE ANÁLISIS.....	44
4.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS.	45
4.2.1 ANÁLISIS POR OBJETIVO N°1	46
4.2.1.1 CONOCIMIENTO PREVIO	46
4.2.1.2 CONOCIMIENTO SOCIOCULTURAL	49
4.2.2 ANÁLISIS POR OBJETIVO N°2	53
4.2.2.1 FALENCIA CONCEPTUAL	53
4.2.2.2 DATOS EMPÍRICOS.....	55
4.2.3 ANÁLISIS POR OBJETIVO N°3	61
4.2.3.1 Adecuaciones didácticas.....	61
4.2.3.2 ABORDA CONTENIDOS	63

4.3 LIMITACIONES	66
4.4 CONCLUSIONES	67
4.5 PROYECCIONES	72
BIBLIOGRAFÍA	73
ANEXOS	78
ANEXO N°1. 1era. Validación	79
ANEXO N°2. 2da. Validación	82
ANEXO N°3. Transcripción de entrevistas	85
ANEXO N°4, Matriz de análisis	116

RESUMEN

El objetivo del presente estudio consiste en comprender los saberes y conocimientos de los y las docentes de educación física sobre el ciclo menstrual de los cuerpos menstruantes en etapa escolar en relación al esfuerzo físico dentro de la clase de educación física. Para ello se entrevista a cuatro docentes entre hombres y mujeres de Educación física, además de una Matrona para comparar resultados y sustentar la información.

Esta investigación se presenta como un estudio cualitativo de caso múltiple con un diseño descriptivo. El análisis de datos se realiza a través de la comparación de la información recopilada en el marco teórico y la unidad textual de lo que expresan los y las entrevistadas. Los resultados demuestran una falencia conceptual por parte de los entrevistados, confundiendo constantemente los términos como menstruación y ciclo menstrual. Otro resultado recopilado es que las adecuaciones didácticas que se realizan no son las más adecuadas a la necesidad de los cuerpos menstruantes.

ABSTRACT

The aim of the present study is to understand the acquaintance and knowledge of physical education teachers about the menstrual cycle of menstruating bodies at school stage in relation to physical effort in the physical education. For this purpose, four physical education teachers, two men and two women, were interviewed. Subsequently, a midwife was interviewed to compare results and support the information.

This research is presented as a qualitative study of multiple cases with a descriptive design. The data analysis was carried out by comparing the information collected in the theoretical framework and the textual unit of what the interviewees express.

The results show a misconception on the part of the interviewees, since they constantly confused the terms such as menstruation and menstrual cycle, another compiled result is that the adjustments regarding teaching were not the most appropriate towards the needs of menstruating bodies.

INTRODUCCIÓN

Esta investigación consiste en comprender los saberes y conocimientos que tienen los y las docentes de Educación Física sobre el ciclo menstrual de cuerpos menstruantes durante la etapa escolar, y como con estos son capaces de aplicar adecuaciones didácticas durante la clase de educación física, no sólo en caso de la eventualidad si no que como contenido a lo largo del año lectivo.

Este cuestionamiento nace en la evidencia de que el porcentaje de mujeres que práctica educación física en etapa escolar es significativamente menor en relación a los hombres. Según se establece en el estudio de Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva *“Observamos que en los chicos el total de los que no practican actividad físicodeportiva es un 29,2%, mientras que, en las chicas, un 67,9%”* (Macarro, Romero, & Torres, 2010). Si bien la razón de la deserción es variada y multifactorial, a través de esta investigación se pretende analizar uno de estos motivos el cual puede ser el ciclo menstrual, menstruación y la poca comprensión del mismo tanto por estudiantes en etapa escolar como por los y las docentes.

Comprendiendo que *“uno de los principales objetivos de las clases de educación física es el de la promoción de la práctica de actividad física en el alumnado”* (González-Cutre, 2017) el excluir al cuerpo menstruante de la clase por no saber cómo responder a la necesidad específica que presenta no estaría acorde con este objetivo. Frente a esto nace la interrogante ¿Están los y las docentes de Educación Física lo suficientemente informados sobre este tema para enfrentar esta problemática?

Se hace necesario mencionar que esta tesis se escribe desde una propuesta feminista y con enfoque de género, por lo que se comprende que al mencionar cuerpos menstruantes no sólo hablamos de niñas y mujeres, si no que incluimos de igual forma a transmasculinos quienes según la definición entregada por organizando

trans diversidades son *“Personas asignadas al género femenino al nacer y que transitan hacia el género masculino. También se les llama hombres trans”* (OTD, 2019)

El objetivo de esta investigación pretende ser un punto de partida en el cuestionamiento del desarrollo docente el cual ha naturalizado e invisibilizado sistemáticamente muchos factores ajenos a la regularidad de la clase y el o la estudiante. Busca ser la piedra inicial a lo que es el comprender el ciclo menstrual y la menstruación como un proceso natural del cuerpo menstruante y como él y la docente puede responder de forma proficiente a la necesidad específica que se presenta.

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad se ha dado inicio a un momento histórico a nivel mundial, el cual se reconoce como la tercera ola del Feminismo, siendo la primera ola conocida como el feminismo ilustrado en donde el eslogan se establece “lo personal es político”, la segunda como liberal sufragista en donde el mayor logro fue que las mujeres tuvieran el derecho a votar como cualquier ciudadano y la tercera como el feminismo contemporáneo. Coyuntura de este movimiento es comenzar a cuestionar ya no solo el rol de la mujer en la sociedad, sino que también en la invisibilización de distintos factores que, si bien afectan tanto a hombres como a mujeres, a estas últimas repercuten directamente, se produce un (Simón, 1999)

Un punto central de este cuestionamiento es sobre la educación sexual, comprendiendo ésta no sólo al hablar sobre derechos reproductivos si no como un punto central del desarrollo de la persona tanto en procesos biológicos y/o psicológicos. Según una encuesta realizada por la INJUV “*los jóvenes y adolescentes en su mayoría evalúan la educación sexual impartida en su colegio como regular (36%) o muy mala/mala (34%).*” (Chile, 2016). Lo que devela el poco conocimiento que tienen las y los jóvenes respecto a un tema crucial en su crecimiento enfocándonos directamente en la experiencia de las mujeres y cuerpos menstruantes y las problemáticas que se presenta frente a la educación sexual aparece el tema del ciclo menstrual y la comprensión del mismo.

Vázquez y Carrasco (2016) mencionan que:

Los estudios que se realizan hoy permiten observar la transversalidad de la menstruación como una construcción sociocultural que posee símbolos, representaciones y prácticas que, mediante la articulación de los tabúes, los ritos y mitos, dan cuenta de aspectos analíticos relacionados a las temáticas de género, poder, identidad, etnicidad, entre otros.

También es importante agregar que existen algunos prejuicios sobre el tema, lo que es entendido como *“Un juicio y opinión de carácter negativo aparentemente sin fundamento. Percepciones, creencias y actitudes, creadas y aprendidas sobre imágenes estereotipadas. Cuyo componente principal es evaluativo y emocional, conforme a expectativas.”* (Fernández Poncela, 2011)

De esta forma, sumándose a los conocimientos plenamente biológicos que se enseñan al respecto, dándole un sentido al proceso. Sentido que muchas veces está cargado de sesgos respondiendo a las tradiciones culturales. Sin ir más lejos en un pasaje del Antiguo testamento se dice que *“La mujer cuando tenga su menstruación, quedará manchada durante siete días. El que la toque quedará impuro hasta la tarde”* (Levítico 15:19-33) de esta forma estableciendo una idea de impureza respecto a la sangre menstrual

En relación a otros sesgos sociales a los que cuerpos menstruantes se ven enfrentados se presenta el deporte, en donde se suele defender una idea de *“que el deporte, la actividad física y las clases de Educación Física proyectan una imagen masculinizada en la sociedad oriental, asociándose, por lo tanto, a valores masculinos”* (Moreno, 2006). Más si a esto se le agrega el factor del ciclo menstrual se encuentran muchas problemáticas al realizar actividad física. Dentro del mismo texto se establece que

La menstruación, los efectos negativos sobre el aparato reproductor femenino y la masculinización de la mujer, han sido los grandes temas sobre los que se ha asentado la inhibición deportiva de la mujer y, aunque actualmente dichos prejuicios parecen carecer de sentido, las adolescentes suelen emplearlo como “excusa” para rechazar la realización de actividad físico-deportiva

Pero la sistemática investigación al respecto ha demostrado que *“la actividad física provoca un efecto hormonal que disminuye la congestión en la región pélvica*

y esto a su vez provoca una disminución del dolor” (American college of sport medicine en Rello, 2011). Tomando en cuenta de igual forma el cambio hormonal que se produce según la semana del ciclo menstrual se hace necesaria “una adecuación en los planes de entrenamiento de las atletas que incluyan las características que el sexo femenino demanda, lo cual ayudará a mejorar el rendimiento deportivo con la adaptación de carga en la fase del ciclo que se requiere y en la mejora del estilo de vida de las deportistas” (Aguilar, 2015) o en este caso de los cuerpos menstruantes.

Si hablamos sobre el ámbito del deporte, rendimiento y ciclo menstrual la investigación es relativamente nueva, pero existe una gran variedad de artículos sobre el tema en específico y otros relacionados que pueden servir como apoyo y sustento. En la presente investigación se busca enfocar estas variables al ámbito escolar, en donde los métodos de acción respecto a la educación sexual sobre el ciclo menstrual aún se ven como un tema tabú y desconocido probablemente.

1.2 JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

A lo largo de nuestras vidas hemos estado expuestas a distintos supuestos y/o creencias acerca de la menstruación que se han ido traspasando de generación en generación entre mujeres y hombres, desde nuestras madres, amigas, docentes, iglesia, etc. *Fingerson afirma que “en la superficie, las niñas y los niños toman ciertos aspectos de los puntos de vistas culturales sobre la menstruación, y los integran a su propia cultura y sus propias experiencias sociales”* (en Rohatsch, 2013). También es necesario mencionar que este tema es visto como un tabú por lo que muchas veces no se habla de la menstruación, *“Debido al modo en que aprendieron acerca de la menstruación, las niñas llegaron a la conclusión de que era algo vergonzoso y bochornoso. (...) Dado que no era un tema abierto a debate, se hablaba en rincones oscuros y en susurros secretos.”* (Rohatsch, 2013) lo que puede provocar que quienes comienzan con su periodo y/o ciclo menstrual tomen acciones erróneas respecto al mismo, debiéndose esto a opiniones recibidas acerca del tema las cuales pueden estar manipuladas por ideologías religiosas, culturales, sociales, entre otras; *“antropólogos han documentado una variación transcultural en los comportamientos menstruales, indicando así, que mucho de lo que se ha observado puede ser atribuido a expectativas sociales más bien que a mandatos biológicos”* (González & Montero, 2008). Muchas veces la llegada de la menarquia se ha visto bajo la perspectiva de la obtención de un logro o el paso de niña a mujer, más que el inicio de una etapa propia del desarrollo humano en donde ocurren cambios a nivel general, invisibilizando muchas veces lo que pueden ser los conocimientos científicos sobre el tema, entregando una significancia reproductiva y funcional a un modelo patriarcal más que de lo que puede ser el proceso natural de la persona. En Rohatsh (2013) Bobel menciona que:

En las sociedades contemporáneas occidentales, las niñas se enfrentan a la paradoja que rodea a la menstruación: a menudo son felicitadas por alcanzar la condición de mujer, y son instruidas para mantener [dicha] condición en secreto. Si bien puede ser cierto que hoy en día la menstruación se discute más abiertamente, las investigaciones muestran que el impacto de la menstruación – tanto en las sociedades occidentales como en las no occidentales– continúa siendo en gran parte negativa

Existiendo hasta el día de hoy un sin número de mitos sobre cómo abordar la menstruación de forma oculta, en algunos casos mitigando dolores o en otros disminuyendo el flujo; *“Antiguamente el fenómeno de la menstruación estaba rodeado de misterio y negación. Durante esos días se les recomendaba a las chicas no bañarse, no tener actividad física, y no comentar lo que les sucedía”* (Estalovski en Ruiz, 2014) y un sin fin de otras creencias que han sido considerando la opinión social y personal como un punto de partida para esta discusión, se cree que el problema de fondo es cuando y como un cuerpo menstruante utiliza alguno de éstos supuestos para poder excusarse de algún evento sobre todo si éste implica actividad física. Estas prácticas tienden a ser reiteradas y se ven a todo nivel de formación. Desde lo que es el paso por la educación escolar donde se ocupaba como excusa usualmente entre compañeras y nosotras mismas; Y ahora en la formación universitaria como estudiantes de pedagogía en educación física también nos hemos encontrado con situaciones similares, en las que las mismas compañeras han ocupado esta razón como excusa para la no realización de alguna clase práctica. Desde estas situaciones nace la interrogante de si el ocupar el ciclo menstrual o las fases de este como excusa es intencionada y con bases teóricas al respecto o nace desde el constructo social de lo que se entiende por la menstruación y que es lo que se debe o no se debe hacer. Como también lo es el comprender el cómo las y los

docentes abordan esta situación en forma de evitar la deserción de los cuerpos menstruantes en la clase de educación física.

1.3 PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

- ¿Qué conocimientos socioculturales y científicos poseen las y los docentes de educación física sobre el ciclo menstrual y sus implicancias en la actividad física?
- ¿Qué adecuaciones didácticas realizan las y los docentes de Educación física en sus clases para atender las necesidades de cuerpos menstruantes durante la fase de menstruación?

1.4 SUPUESTO

Los saberes de los y las docentes de educación física sobre el ciclo menstrual se hacen insuficientes a lo que es la realidad de las clases. Estos conocimientos aislados no constituyen un saber el cual pueda ser utilizado para las planificaciones en forma de favorecer e incrementar los aprendizajes prácticos de los cuerpos menstruantes dentro de la clase.

1.5 OBJETIVOS

1.5.1 OBJETIVO GENERAL

Comprender los saberes y conocimientos de los y las docentes de educación física sobre el ciclo menstrual de los cuerpos menstruantes en etapa escolar en relación al esfuerzo físico dentro de la clase de educación física

1.5.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar el conocimiento sociocultural que posee el y la docente de educación física respecto a la menstruación.
2. Identificar el conocimiento científico asociado al ciclo menstrual que poseen los y las docentes de educación física
3. Conocer desde la práctica pedagógica de los y las docentes de educación física las adecuaciones didácticas que desarrollan con los cuerpos menstruantes durante su ciclo menstrual.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 CONOCIMIENTOS Y SABERES

Tanto conocimientos y saberes se suelen comprender cómo sinónimos y se utilizan en un mismo nivel de prioridades independientemente de lo que se quiera decir o explicar. La definición que se suele aceptar para estos términos sería según la RAE noción o saber sobre algo, en donde finalmente se agrupa dentro de una misma categoría.

Para efectos de la presente investigación se hace necesario acotar estas definiciones y guiarlas a lo que puede ser su utilización en el quehacer pedagógico tanto de lo que es lo cognitivo como también lo procedimental.

Según se define en el libro los saberes del docente y su desarrollo profesional *“El saber docente es plural, compuesto, heterogéneo, porque envuelve, en el propio ejercicio del trabajo, conocimientos y un saber hacer bastante diverso, proveniente de fuentes variadas y, probablemente, de naturaleza diferente”* (Tardiff, 2004)

Una definición similar la entrega Ruth Mercado, quien establece que los saberes en un contexto pedagógico son la base de un tipo de conocimiento cotidiano, es el *“que implica ensayo y la solución de los problemas que el mismo trabajo plantea en las condiciones específicas en que se presentan y en la necesaria reflexión continua que a la vez el trabajo diario impone”* (Mercado, 1991).

Ahora tomando éste otro concepto que va a hacer la diferencia, entendemos como conocimiento lo mencionado por Martínez y Ríos (2006)

Un proceso a través de cual un individuo se hace consciente de su realidad y en éste se presenta un conjunto de representaciones sobre las cuales no existe duda de su veracidad. Además, el conocimiento puede ser entendido de diversas formas: como una contemplación porque conocer es ver; como una asimilación porque es nutrirse y como una creación porque conocer es engendrar

Por tanto y ciñéndose a las definiciones recién expuestas, en esta investigación se comprenderá como conocimiento lo que se construye, los aprendizajes logrados, que es lo que los docentes pueden decir sobre el ciclo menstrual, lo que pueden explicar desde un punto de vista biológico e incluso pedagógico, pero que no va más allá de lo teórico. Por su parte el saber se definirá como la exteriorización del conocimiento, y tendrá su punto central en el llevar a la acción estos conocimientos que el profesor o profesora puedan evidenciar respecto a la práctica educativa, definiéndose también como saber práctico sustentándose en lo que establece José Herrera y Ángela Martínez quienes dicen que *“el saber práctico no es sobre lo general o sobre lo permanente de las cosas, sino sobre su significatividad en relación con la situación particular de una acción”* (Herrera & Martínez , 2018)

2.2 LA MUJER Y LA SOCIEDAD

El movimiento feminista da comienzo como un movimiento colectivo de lucha de las mujeres en la segunda mitad del siglo XIX, el cual *“nace como movimiento social dentro del discurso ilustrado liberal, porque grupos de mujeres aplicaron la categoría de igualdad a su situación, caracterizando dicha situación como de desigualdad y exclusión de los derechos de ciudadanía de los cuales gozaban los hombres, y reivindicando estos derechos bajo dicha categoría”* (Luna, 2007). Se puede hablar de tres grandes etapas u olas feministas, siendo la primera denominada como El Feminismo Ilustrado, este se da comienzo durante la Revolución Francesa hasta mediados del siglo XIX. Esta lucha iba en la búsqueda de igualdad de inteligencia y la reivindicación de la educación. La segunda es conocida como El Feminismo Liberal Sufragista, reivindica principalmente el derecho al voto de las mujeres. Se extiende desde mediados del siglo XIX hasta la década de los cincuenta del siglo XX. Reclaman la independencia de la mujer, el derecho al trabajo, al que daban prioridad por encima del derecho al voto. Exigen cambios en las costumbres y moral de la época. Y la tercera se conoce como El Feminismo Contemporáneo, busca un cambio de valores y que la justicia legisle aspectos considerados antes como "privados". Se lucha contra la mujer como estereotipo sexual en los medios de comunicación, el arte y la publicidad. Los años cincuenta definen un tipo de femineidad, de la que se hace propaganda en la televisión y el cine. Los sesenta y setenta reflexionan acerca de esos modelos y se enfrentan a ellos.

Pide la abolición del patriarcado *“Llamo institución patriarcal a un conjunto de prácticas, creencias, mitos, relaciones, organizaciones y estructuras establecidas en una sociedad cuya existencia es constante y contundente y que, junto con otras instituciones estrechamente ligadas entre sí, crean y transmiten de generación en generación la desigualdad”* (Facio en Luna, 2007)

se toma en consideración de que más allá del derecho al voto, la educación y otros logros de las primeras feministas, es la estructura social la que provoca desigualdades y sigue estableciendo jerarquías que benefician a los varones. También entran en el debate la sexualidad femenina, la violencia contra la mujer, la salud femenina, el aborto o la contracepción, entre otros. *“Con el tiempo fueron apareciendo subconceptos derivados del Género, como por ejemplo Violencia de Género, que conceptualiza y da significado a la realidad del maltrato, las diferentes clases de mutilación de que son objeto las niñas y mujeres y el asesinato de un género, el femenino”* (Luna, 2007)

Otro concepto relacionado es la sexualidad el cual desarrollado en América Latina y luego pasó a España, fue: Derechos Reproductivos y Sexuales, después, Derechos Humanos Reproductivos y Sexuales. Los sucesivos Encuentros Feministas Latinoamericanos y del Caribe fueron uno de los campos donde se fue construyendo el discurso. Uno de los avances del movimiento fue el distinguir entre sexualidad y reproducción. Las categorías existían procedentes del discurso médico pero la situación que se daba era considerar a las mujeres ligadas a la reproducción biológica sin ningún tipo de derechos.²⁰ La sexualidad no importaba, la función única y principal históricamente era tener hijos para la familia; y luego fue tener hijos para la comunidad y la patria como un bien social. Este era el significado de la categoría Maternidad en el discurso patriarcal. El placer quedaba fuera e incluso mancillar esa función.

2.3 EDUCACIÓN SEXUAL

Durante el periodo de adolescencia las y los jóvenes suelen enfrentar una serie de cambios biológicos, sociales y psicológicos que muchas veces no saben cómo afrontar, por ende, es necesario brindar el apoyo y el conocimiento sobre temas importantes que pueden tener un gran impacto en sus vidas, como lo es la *Sexualidad*. *“La sexualidad en general es considerada como una construcción social, relacionada con las múltiples e intrincadas maneras en que nuestras emociones, deseos y relaciones se expresan en la sociedad en que vivimos”* (Montero , 2011). Por ello es necesario mencionar la importancia que tiene la salud sexual frente a un proceso que es inevitable dentro del crecimiento de la persona y su eventual desarrollo para evitar contextos de desinformación, embarazos no deseados, contagio de enfermedades sexuales y sobre todo maltratos que pueden llevar a situaciones problemáticas. A raíz de esto se definirán tres conceptos importantes; Salud sexual, salud reproductiva y educación sexual, que dentro del ámbito sexual es necesario aclarar sus diferencias y beneficios para poder hablar de individuos que serán responsables en su actuar al respetar tanto sus cuerpos como el de los demás.

2.3.1 SALUD SEXUAL

La Asociación Mundial de Psiquiatría (2007) define que Salud sexual como *“estado dinámico y armonioso envolviendo experiencias eróticas y reproductivas en el ámbito de un bienestar físico y espiritual, sobre una base culturalmente informada, ética, libre y responsablemente escogida; no solamente ausencia de disfunción sexual”* (Treserra Torres, 2012) (WPS,2007)

Tomando en cuenta esta definición y para efectos de esta investigación se comprende la salud sexual como un proceso informado tanto de bases científicas como culturales, las cuales influyen en el autocuidado como en

las dinámicas relacionales que puedan favorecer positivamente un ambiente consentido y de respeto.

2.3.2 SALUD REPRODUCTIVA

Este concepto se comprende como *“la condición en la que se logra el proceso reproductivo en un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente en ausencia de enfermedad y dolencias, en todos los aspectos relacionados con el sistema reproductivo, sus funciones y procesos”* (Montero , 2011) Esto se entiende desde la premisa que cada persona tendrá la opción de decidir por completo sobre su proceso reproductivo; *“Implica la posibilidad de tener una sexualidad responsable, satisfactoria y segura, así como la libertad de tener hijos si y cuando se desee.”* (OMS, s.f.)

Comprendiendo para efectos de esta tesis y tomando en cuenta los cuerpos menstruantes se explica la salud reproductiva desde la forma en que se configura la persona a través del género, la sexualidad y la decisión de procrear o no.

2.3.3 EDUCACIÓN SEXUAL Y CONTEXTO EN CHILE (POLITICAS PUBLICAS)

A lo largo de los años se ha tratado de implementar políticas públicas que aborden la educación sexual como un tema importante y primordial, sin embargo, se han visto truncadas por diferentes procesos políticos que ha sufrido el país como lo fue el *Golpe de estado en el año 1973*. Fue el presidente Frei Montalva durante su gobierno quien generó programas

como “Vida Familiar y Educación Sexual” para la comunidad que posteriormente fueron tomado por el presidente Salvador Allende.

Una vez restablecido el gobierno de democracia, la Educación sexual como tal no se vuelve indispensable y se deja a libre disposición de enseñanza en las escuelas según la Ley Orgánica Constitucional de Educación (LOCE) en 1990. no es hasta 1993 que se vuelve a considerar y se generan conferencias con equipos multidisciplinarios para abordar esta problemática social que no está exenta de ocultismo y tabú. En el 2004 que se implementa una consejería para estudiantes, sostenedores, apoderados entre otros, para poder acercar el conocimiento y discutir sobre políticas públicas que pudiesen ayudar a la enseñanza de la educación sexual, sin embargo no se generaron los resultados esperados por ende “*la Comisión de Evaluación y Recomendaciones sobre Educación Sexual, el MINEDUC generó un Plan de Educación en Sexualidad y Afectividad, que se desarrolló a partir del año 2005, cuando se creó la Secretaría Técnica de Educación Sexual*” (Chile, 2016)

Ya en 2010 con la promulgación de la ley 20.416 se crean nuevos espacios para poder establecer y acercarnos a una educación sexual de mayor calidad y al alcance de todos, siendo el establecimiento educacional quien debía impartir esos conocimientos. En 2014 el MINEDUC redacta un portafolio para todos los establecimientos, sin embargo también se vio frustrado por malas prácticas y denunciado en la “*organización de derechos LGBT por tratamiento condenable que uno de los programas daba a la diversidad sexual*” (Reyes Pace, 2016).

Debido a esto el ministro de educación de turno Nicolás Eyzaguirre y por ende el estado, decide quitar el apoyo para el proyecto.

Desde éste punto de vista histórico es importante hacer un alcance que durante todos los gobiernos de turno se han propuesto iniciativas que encasillan a la educación sexual según lo demanda la contingencia, sin embargo ninguno ha prosperado con dichas políticas ya que son conscientes de la importancia que tiene una educación sexual oportuna y de calidad para jóvenes de cualquier estrato social, más bien delegan esas tareas a los establecimientos con libre disposición para que ellos regulen una instancia que pasa a ser una forma cultural de comunicación.

2.4 LA MUJER Y EL DEPORTE

José Hernández Moreno en 1994 define el deporte como *“Una situación motriz, lúdica, de competición reglada e institucionalizada”* (Hernández Moreno en Corrales, 2010) Comprendiendo esta definición podemos desprender que el deporte en su naturaleza está diseñado para todos, y que fueron las instituciones y sus propios estereotipos quienes mantenían a las mujeres alejadas de estas actividades.

Desde tiempos remotos se ha identificado a la mujer bajo la imagen de vulnerabilidad, delicada y sumisa, cualidad contraria a la imagen que se presenta con la idea general de un deportista el cual se presentaba como un símbolo de hombría y virilidad, esta idea estaba dada por los profesionales de la medicina de la época Victoriana quienes indican que la mujer provenía de naturaleza enfermiza y débil sustentando su teoría en mitos relacionados a los procesos propios cíclicos y regulares del ciclo menstrual.

La integración de la mujer en diferentes espacios deportivos a lo largo de la historia ha sido tardía, destacando como por ejemplo que recién en el año 1900 se les permite participar en los juegos olímpicos, pero solo en dos deportes (tenis y golf) considerando que eran afines con su presunta naturaleza femenina. Muchos aristócratas mantuvieron una constante lucha para evitar que la mujer participara en los JJOO manifestando que debían seguir con su único papel, el cual consistía en coronar a los participantes. Según se establece en diversas investigaciones referente a que *“el deporte, la actividad física y las clases de Educación Física proyectan una imagen masculinizada en la sociedad oriental, asociándose, por lo tanto, a valores masculinos”* (Moreno, 2006)

Benilde Vázquez afirma que *“la concepción histórica del cuerpo femenino se sitúa en la base de la educación de la mujer y en concreto de la influencia de la*

educación física a la que ha estado sometida” (En Rodríguez, Martínez, & Mateos, 2004)

De lo dicho por Vázquez podemos desprender que la percepción del cuerpo femenino a través del tiempo se generó en virtud de la educación física que se les ha dado a las(os) niños y jóvenes a través de la historia, con ello cambiando el paradigma de la femineidad a nivel global.

2.5 TRIADA DE LA MUJER DEPORTISTA

Conforme la mujer se ha introducido en el deporte esta ha adquirido mayores desafíos físicos que van en pro de su carrera como deportista, esto es un gran logro para el género debido a que cada vez existe menos segregación e impedimentos para realizar cualquier tipo de disciplina independiente del sexo del sujeto. Sin embargo, con el pasar de los años se ha descubierto que mediante práctica constante y sistemática de ejercicio y deporte en las mujeres se presenta un patrón de desgaste físico llamado; La triada de la mujer deportista. En esta se relacionan tres factores que como efecto dominó crean un desorden orgánico dentro del organismo de la mujer provocando problemas serios de salud.

La triada de la mujer deportista se describe por primera vez en el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM por sus siglas en inglés, en 1992, y la define como *“un síndrome serio que consiste en desórdenes alimentarios, amenorrea y osteoporosis que les ocurre a mujeres jóvenes y adultas con actividad física”* (Lopez P. , 2011). El síndrome suele comenzar con desórdenes alimenticios, lo cual mezclado con el ejercicio intenso derivan de un déficit energético, el cual a lo largo del tiempo se vuelve causante de alteraciones en el ciclo menstrual e hipoestrogenismo, la falta o ausencia total de estrógenos sumada al déficit energético ya existente emanan en la disminución de la densidad ósea y posteriormente en osteoporosis; *“El cerebro responde a una baja*

disponibilidad energética crónica modificando un amplio espectro de hormonas metabólicas, las cuales suprimen varios procesos fisiológicos que consumen energía” (Loucks, 2014)

2.5.1 CICLO MENSTRUAL

Considerando el contexto en el cual se enmarca esta investigación es necesario diferenciar dos conceptos importantes; **ciclo menstrual y menstruación**, *“el estudio de las actitudes es de gran importancia para la psicología social por que resultan en tendencias conductuales y por qué a menudo sirven como esquemas o marcos de referencia que a su vez influyen en el desarrollo de las actitudes hacia otros objetivo, personas o situaciones” (Pérez , y otros, 1995)* normalmente son conceptos que se confunden como; menstruación: *“Se presenta cuando la mujer ha alcanzado madurez sexual, comienza su vida fértil, y sucede cuando el endometrio se desprende cuando no ha sido fecundado y no hay embarazo” (Guatemala Menstruante, 2012).* Sin embargo, éste en particular es un proceso fisiológico donde ocurre ciertamente el desprendimiento del endometrio desde el cuello uterino avisando que no ha ocurrido una fecundación y por ende el útero se prepara para concebir un próximo embarazo. En cambio, el ciclo menstrual comprende desde la menstruación (fase sangrante) hasta la fase endometrial y ovulatoria.

Se entiende como ciclo menstrual al momento en que inicia la etapa de pubertad con el objeto de dar aviso al cuerpo femenino que está preparado para concebir un embarazo. En ello ocurren sucesos fisiológicos y hormonales dentro del organismos que van a facilitar los conductos para que ocurra la fecundación siempre esperando que sea de forma efectiva. Durante éste proceso órganos como las trompas de Falopio son fundamentales que determinan ciertos procesos

como preparación de óvulos y útero donde ocurre la gestación o desprendimiento de mucosa endometrial si no se fecunda un óvulo, cambios anímicos, entre otros. Éste suceso comienza específicamente cuando ocurre la menarquia; primer sangrado dentro de la edad de 11 a 14 años, hasta la etapa de climaterio llegando a la menopausia alrededor de 40 – 50 años (OMS, 2017) finalizando así la etapa reproductiva que podría tener una mujer.

“El ciclo menstrual se caracteriza por un patrón recurrente de niveles hormonales variables, la producción hormonal ovárica está regulada por el hipotálamo y la glándula hipófisis, además de recibir influencias de la corteza cerebral y del sistema límbico” (Zanin, Paez, Correa, & De Bortoli, 2011) cuyo proceso oscila entre 22 a 35 días donde adolescentes y mujeres mayores de 35 presentan ciclos más inestables en lo que respecta a su duración.

2.5.1.1 FASES QUE COMPONEN EL CICLO MENSTRUAL

“El ciclo menstrual es regulado por múltiples factores, los cuales deben estar presentes y coordinados. Entre estos, se destacan órganos como el hipotálamo y la hipófisis, hormonas como la FSH y la LH” (Carvajal & Ralph, 2017) que, en conjunto se harán cargo de llevar a cabo todo el proceso del ciclo menstrual como actores principales en sus distintas fases, las cuales se dividen en dos grandes grupos; **la fase ovulatoria y la fase endometrial**, (ver Fig. N°1) ambas suceden de forma simultánea dentro del aparato reproductivo, pero situándose en diferentes lugares; la primera en el ovario y la segunda en el útero. Según distintos autores la fase ovulatoria se sub divide en dos periodos, los cuales son *“fase folicular (preovulatoria), que comprende desde el primer día del ciclo con el inicio del sangrado hasta la ovulación; y fase lútea (postovulatoria), desde la ovulación hasta el primer día del siguiente sangrado”* (Rodríguez & Currel, 2017)

Este primer proceso (fase folicular) según lo indicado por Rodríguez y Currel (2017) tiene como finalidad preparar el ovocito para una posible fecundación y expulsarlo del óvulo, por ello en la fase folicular se escoge un folículo primordial, esto es debido al:

“(…) aumento de la FSH (hormona folículo estimulante) y estradiol (E2) estimulan el desarrollo de una cohorte de folículos primordiales. (...) Ello incrementa el nivel de LH (hormona leutinizante), siendo seleccionado un folículo dominante que madura a la mitad del ciclo y se prepara para la ovulación

En esta instancia ocurre **la ovulación**, que tiene entre una duración de 14 - 17 días cuando la *“hipófisis libera estradiol (E2), aumenta el LH y disminuye el FSH en consecuencia se sintetiza LH para preparar el endometrio por una posible implantación, llevando el ovocito a las trompas de Falopio y formando el cuerpo lúteo”* (Lopez A. , 2000) dando pie a la siguiente fase; Lútea, el cuerpo amarillo mientras se prepara para la fecundación *“Los niveles elevados de E2, progesterona e inhibina provocan un feedback negativo, por lo que LH y FSH reducen de manera brusca su secreción”* (Rodríguez & Currel, 2017) lo que en el transcurso de 10 a 14 días éste cuerpo se atrofian si es que no existe gestación

Paralelo a esto como se mencionó, ocurre la otra gran fase: **Endometrial**, la cual se subdivide en dos fases; **proliferativa** y **secretora** cuya función es preparar el espacio para el embarazo, por tanto y como se mencionó anteriormente ambas fases; ovulatorio y endometrial suceden simultáneamente. Es durante éste proceso que ocurre el **periodo de menstruación** con el desprendimiento del endometrio debido a que sé que incrementó la concentración de estrógenos aumentado el grosor del endometrio dándose las condiciones necesarias para un embarazo, pero si

éste no ocurre descende el sangrado alrededor de 3 a 5 días y comienza otro nuevo ciclo menstrual.

La siguiente **fase es la proliferativa** que entienda sucede en conjunto con la fase folicular; aquí Según Zanín (2011)

(...) baja la acción de los estrógenos se produce la proliferación de células epiteliales en el endometrio. La superficie epitelial se incrementa entre los tres y siete días después de iniciada la menstruación e irá aumentando su espesor secretando glándulas endometriales que ayudarán al proceso de mucosidad

Ahora en la **fase secretora**, el endometrio es estimulado por progesterona que servirá como nutriente aumentando su torrente sanguíneo para que cuando finalice esta fase se genere un *espesor de 5 a 6 mm* y brindando un espacio apto para la fecundación.

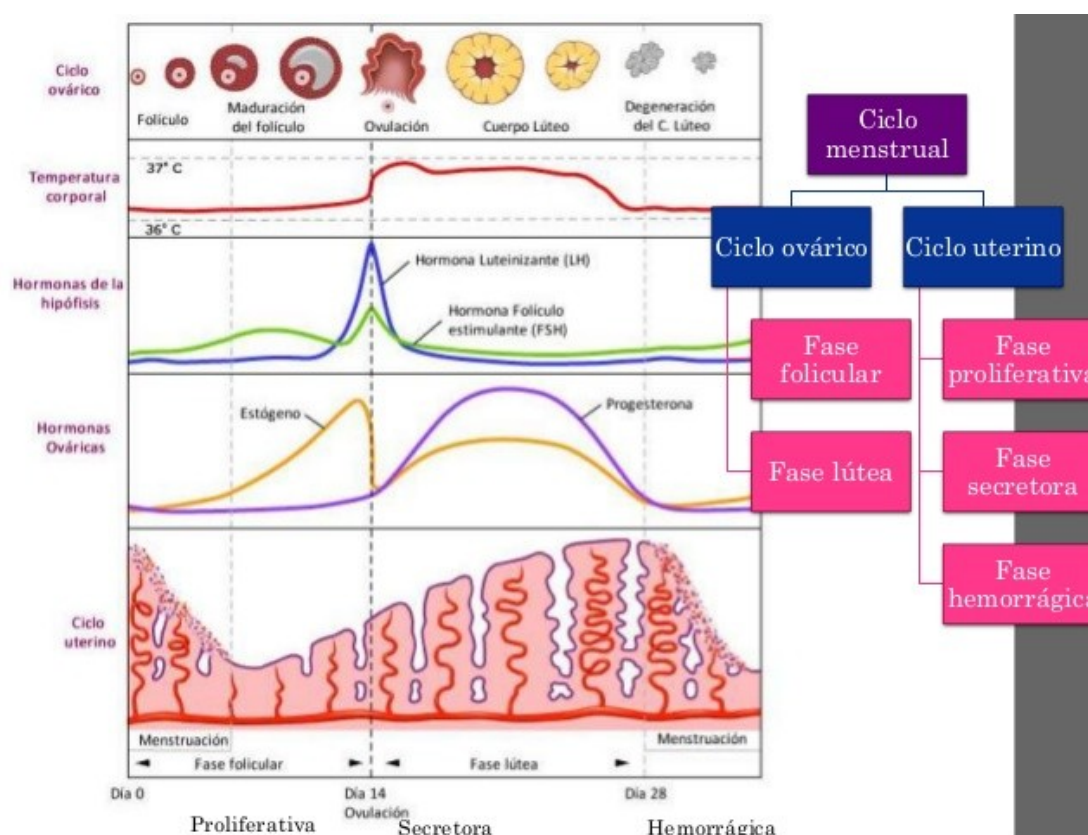


Fig N°1 Fases del ciclo menstrual (Chávez Reyes, 2017)

2.5.2 CICLO MENSTRUAL Y DEPORTE

El rendimiento deportivo establece sus diferencias entre hombres y mujeres estatura, fuerza, capacidad cardio respiratoria, capacidades energéticas, entre otros. Aun así, el mayor punto de diferenciación es el ciclo menstrual en las mujeres, ciclo el cual modera las cargas de entrenamiento.

Debido a la individualidad del caso cada mujer presenta síntomas de mayor y/o menor intensidad dentro del ciclo, sin embargo, al llevarlo al área del deporte presenta una serie de efectos positivos o negativo dependiendo de la semana que se encuentre la mujer, más bien se catalogan como fases, los procesos por los cuales se liberan cierto tipo de hormonas regulando el organismo femenino.

En estudios realizados sobre las capacidades físicas durante las diferentes fases del ciclo menstrual han demostrado variaciones en la asimilación del ejercicio, donde existen cambios fisiológicos referidos por atletas. Según las sistemáticas investigaciones Aguilar, Miranda y Quintana (2017) mencionan que:

La progesterona (P4) es una hormona que se localiza en todas las glándulas que forman esteroides como ovarios y la corteza suprarrenal, interviene de manera principal en el desarrollo de las glándulas mamarias y es la responsable de los cambios que sufre el útero en cada ciclo, para la posible implantación del óvulo fecundado. Esta hormona se encuentra con mayor concentración durante la fase premenstrual y perjudica el rendimiento físico

Desde la sintomatología que se puede presentar durante la fase específica pre menstrual los estudios establecen *“como la peor fase para entrenar puesto que es la más pobre en cuanto a asimilación de carga se refiere”* (Aguilar Macías, Miranda, & Quintana Díaz, 2017) debido a que la hormona que prevalece durante esta fase es la progesterona, la cual dificulta la asimilación de la carga al ser una hormona catabólica. Otra sintomatología que acompaña esta fase afecta directamente al comportamiento de las atletas es el aumento de catecolaminas, la

adenocorticotrófica (ACTH) y el cortisol, hormonas *“relacionadas a la percepción de la dificultad del ejercicio, reducción en la capacidad de concentración y fatiga muscular”* (Aguilar Macías, Miranda, & Quintana Díaz, 2017) Esta fase en específico es la que presenta más problemáticas tanto a nivel físico como psicológico, los cuales pueden ser tanto endógenos como exógenos. Es además la fase donde se da comienzo al síndrome premenstrual, el cual durante la fase de la menstruación puede exaltar la sintomatología o disminuirla.

Tomando en cuenta lo mencionado en el párrafo anterior y la sistemática investigación al respecto del ciclo menstrual y la menstruación en específico se establece que *“Los contenidos del entrenamiento recomendados para trabajar en esta fase son: trabajo de fuerza, evitar el trabajo de velocidad. Dinámica del volumen y la intensidad del trabajo físico: media, del 40-60 %, con el objetivo de mantener el nivel de entrenamiento adquirido”* (Aguilar Macías, Miranda, & Quintana Díaz, 2017)

2.6 MENSTRUACIÓN Y EDUCACIÓN FÍSICA

Al llevarlo al quehacer pedagógico vamos a comprender como base teórica que *“educación física sería el arte, ciencia, sistema o técnicas de ayudar al individuo al desarrollo de sus facultades para el diálogo con la vida, con especial atención a su naturaleza y facultades físicas”* (Cagigal, 1984)

Considerando la definición, comprendemos que a través de la educación física se encuentra la motivación para que las y los estudiantes lleven una vida activa y saludable, entregándoles las herramientas que necesitan para enfrentar las diferentes condiciones de vida cotidiana en las que habitan. *“Uno de los principales objetivos de las clases de educación física es el de la promoción de la práctica de actividad física en el alumnado”* (González-Cutre, 2017) , sin embargo, debido a diversos factores la participación en la clase por parte de los algunos estudiantes se ve mermada. Uno de estos factores en el caso de las niñas es la menstruación, en muchos casos por que aún es tema tabú para algunas sociedades, en otros por desconocimiento o solo por poca comprensión.

“En las clases de Educación Física en nuestro país, los alumnos y las alumnas siguen manteniendo estereotipos de género en el comportamiento motriz, las alumnas siguen aplicándose menos y tienen un auto concepto más bajo” (Scraton, 1992)

Comprendiendo de igual forma que la participación de las clases no depende solamente de las decisiones de las estudiantes, sino que también influye en el cómo los y las docentes abordan las problemáticas que se puedan presentar se hace necesario abordar lo que pueden ser las adecuaciones didácticas las cuales se comprenden como un proceso decisonal in situ a lo que es la clase. Estas adecuaciones didácticas o normas didácticas que se realizan en la clase *“para que sean válidas, han de tener en cuenta las decisiones del propio alumno”* (Carrasco, 2004) en forma de poder responder como docente a las necesidades que

presente la estudiante y no sean tomadas de forma arbitraria no respondiendo a la problemática.

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 PERSPECTIVA METODOLÓGICA: CUALITATIVO

La presente investigación se sitúa desde una perspectiva metodológica cualitativa, esto es debido al carácter socio-cultural del contenido.

Con respecto a este paradigma Gloria Pérez Serrano establece que *“se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable”* (Perez Serrano, 1994)

Este enfoque nos dispone a generar un ambiente reflexivo de cuestionamiento y descubrimiento sobre los saberes, conocimientos y adecuaciones didácticas que utilizan los profesores de educación física en sus clases para responder a las necesidades específica que puedan presentar los cuerpos menstruantes respecto a la etapa de menstruación

3.2 MÉTODO: ESTUDIO DE CASO

Gloria Pérez Serrano establece que en el estudio de casos el *“objetivo básico es comprender el significado de una experiencia”* (Perez Serrano, 1994), esto llevándolo a la presente investigación se explicaría desde el punto que se desea comprender los saberes y conocimientos de los y las profesoras de educación física sobre el ciclo menstrual de las mujeres en etapa escolar en relación al esfuerzo físico dentro de la clase de educación física.

Dentro del planteamiento de Pérez Serrano también se establecen dos formas de discusión y análisis del problema como es la situación simulada y la situación real. En donde se establece que la segunda es *“extraída de la experiencia de los integrantes del grupo, lo cual implica más activamente los componentes”* (Perez Serrano, 1994). Es importante mencionar y tomar este punto en cuenta para dar una interpretación a esta investigación ya que el tema se elige directamente de la vivencia y la experiencia de las autoras.

3.3 DISEÑO: ESTUDIO DE CASO MULTIPLE

“Los estudios de casos usan técnicas narrativas y literarias para describir, producir imágenes y analizar situaciones” (Perez Serrano, 1994). Se selecciona el diseño de estudio de caso múltiple descriptivo ya que en el producto final de este estudio se presenta de forma específica todas las aristas del fenómeno del objeto de estudio. En el caso de esta investigación se busca describir el fenómeno específico del ciclo menstrual y los conocimientos, saberes y posibles adecuaciones didácticas que realizan los y las docentes de educación física al respecto

3.4 MUESTREO: NO ALEATORIO INTENCIONADO

“El muestreo aleatorio no puede utilizarse porque el azar no conduce a la selección de personas ricas en información sobre un tema específico, que presenten una clara disposición a cooperar con el investigador” (Izcara Palacios, 2014)

La presente investigación busca dar cuenta de un fenómeno a través del estudio de un grupo específico de personas, por tanto, la selección de los participantes debe ser direccionada e intencionada para dar una mejor respuesta al cuestionamiento principal. Se seleccionan a los y las docentes de educación física que ejercen dentro de un colegio para niñas de la región metropolitana. Esta selección se realiza en base a la premisa del tema de investigación el cual habla sobre los saberes, conocimientos y adecuaciones didácticas que realizan los y las docentes de educación física en sus clases.

3.5 UNIVERSO

El universo seleccionado para realizar esta investigación son los y las docentes de educación física del Colegio Santa Rosa (San Miguel). La selección de este colegio se realiza desde la raíz de que es un colegio segregado por sexo (sólo de mujeres)

3.6 MUESTRA

“El investigador selecciona en las etapas finales de la investigación a aquellos informantes cuyas experiencias sean valiosas para cimentar una posición teórica específica” (Izcará Palacios, 2014) Para efectos de esta investigación los informantes que se seleccionan son los y las docentes de Educación física que ejercen en el colegio Santa Rosa de San Miguel. La cantidad de docentes que participan en el estudio responden a un total de cuatro todos partes del colegio Santa Rosa.

3.7 INSTRUMENTO

Para efectos de esta investigación se decide ocupar la entrevista en profundidad, (validación Anexo N°1 y N° 2) debido a que *“es más adecuada para desvelar los puntos de vista particulares, y las experiencias y vivencias de los entrevistados* (Izcará Palacios, 2014). Se aplica cuando los y las entrevistadas *“carecen de un discurso elaborado e interiorizado en torno a un objeto de estudio”* (Izcará Palacios, 2014) el cual en este caso serían los saberes y conocimientos sobre la menstruación y como con estos realizan adecuaciones didácticas en el hipotético de ser necesarios.

En consecuencia, de nuestro supuesto se elige este instrumento de recopilación de datos ya que comenzamos desde la premisa que los saberes y conocimientos de los y las docentes son insuficientes para generar adecuaciones didácticas en la

clase de educación física para los cuerpos menstruantes que presenten problemáticas en relación al ciclo menstrual. Este instrumento es implementado en el colegio de la muestra, pues nos permite recolectar la información de una forma más distendida y precisa, Logrando conocer de forma directa la realidad y opinión del equipo de docentes del colegio Santa Rosa. (Entrevistas. Anexo N° 3)

CAPITULO IV

ANÁLISIS Y PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1 PRESENTACIÓN CATEGORÍAS DE ANÁLISIS

En este capítulo se definirá operacionalmente cada punto central del análisis que se realiza a continuación. Estas definiciones entregan un marco para comprender cada categoría desde el punto específico en el cual se trabaja la investigación

Categorías de análisis	Definición operacional
Conocimiento Sociocultural	Se comprende como el conjunto de conocimientos y saberes que se establecen en la cotidianidad del sujeto. Las experiencias que tiene relacionadas al ciclo menstrual ya sean estas personales, familiares o interpersonales.
Conocimiento científico	Se crea desde el contexto histórico y cultural en que se enmarca y se objetiviza a través de la investigación. Responde directamente a lo que son los procesos y fases del ciclo menstrual desde donde se explican los hechos y funciones del mismo.
Práctica pedagógica	Da cuenta de las adecuaciones didácticas que realiza el y la docente

	en su práctica pedagógica con las estudiantes que se encuentran con su menstruación didácticas que puedan ser necesarias de aplicar.
--	--

4.2 ANÁLISIS DE RESULTADOS.

A continuación, se presenta el análisis de resultados, obtenidos a través de la entrevista en profundidad, realizada de forma personal a cada uno de docentes de Educación Física del colegio de niñas Santa Rosa. El análisis se realiza a través del levantamiento de Categorías de análisis y subcategorías, que se ordenan a partir los objetivos específicos de la investigación, a través de los elementos más recurrentes que se encontraron en cada una de las entrevistas, las que posteriormente, se llevan a una matriz de análisis. (Anexo N°4)

4.2.1 ANÁLISIS POR OBJETIVO N°1

“IDENTIFICAR EL CONOCIMIENTO SOCIOCULTURAL QUE POSEE EL Y LA DOCENTE DE EDUCACIÓN FÍSICA CON RESPECTO A LA MENSTRUACIÓN”

En los discursos obtenidos desde los entrevistados es posible distinguir dos aspectos importantes dentro del conocimiento sociocultural que poseen en relación a la menstruación, este será considerado desde el conocimiento cotidiano como mitos y prejuicios en relación a esta, y, conocimientos que han adquirido como docentes o conocimientos adquiridos como persona natural.

4.2.1.1 CONOCIMIENTO PREVIO

Se entiende como la instancia de formación y adquisición del conocimiento dentro de la etapa inicial, secundaria y/o profesional en el que el sujeto se desenvuelve llevándolo a su vida personal.

4.2.1.1.1 Mitos

Vázquez (2017) define que la menstruación posee una construcción sociocultural que son vistos mediante la articulación de tabúes, los ritos y mitos que van relacionados a distintas etapas de la existencia del ser humano como género, poder, identidad y etnicidad, esto se evidencia en el relato de los y las entrevistadas que el hecho de estar con la menstruación resulta ser un impedimento para realizar algún tipo de actividad física;

E3: Si, por ejemplo, que no se pueden bañar, que no se pueden meter al agua o que si se van a meter a la piscina se les va a cortar, me enteré por familiares, incluso hoy en día igual hay niñas que los repiten. Otra cosa es igual que antiguamente te decían que “te enfermaste” y yo les decía, pero si no es una enfermedad entonces eso también yo creo que todavía se da, y por eso las niñas de repente lo toman como demasiado como un problema,

no lo toman como una parte natural de nuestra vida.

Existen muchos mitos que son errados que han sido “arrastrados” durante décadas y generaciones que en muchos casos traen consecuencias negativas al cuerpo menstruante, como es el no realizar actividad física, debido a que esto está comprobado teóricamente que trae beneficios cuando se está menstruando tal como señala American college of sport medicine en Rello (2011): *“La actividad física provoca un efecto hormonal que disminuye la congestión en la región pélvica y esto a su vez provoca una disminución del dolor”*:

E1: yo por ejemplo el tema de directamente ligado a educación física algunas niñas dicen “profe ando con mi periodo, no puedo hacer ejercicio”, yo siento que eso es más un mito que una realidad, pero eso depende de cada niña y cada metabolismo como te mencionaba anteriormente, pero yo siento que no es un impedimento como para realizar actividad física. Algún otro mito lo desconozco

P1: Muchos. como por ejemplo cuando no menstruas la sangre se queda dentro del útero estancada; es un mito muy común. si no menstruas vas a ser infértil, el color está relacionado a los estados de ánimo o cosas que hayas pasado durante el ciclo.

Lo anteriormente expuesto por la revista, se ve como consecuencia negativa hacia los cuerpos menstruantes debido a que se privan de realizar actividad física, que podría traer múltiples beneficios para este

4.2.1.1.2 Prejuicios

Otro elemento importante dentro del análisis son los prejuicios en donde Fernández (2011) indica que el prejuicio es algo que contiene una connotación negativa y que muchas veces no posee fundamento que lo valide.

Los prejuicios están presentes dentro de la menstruación, debido a que esto siempre ha sido un tema “tabú” dentro de las familias, como por ejemplo dentro de la religión católica se consideraba que el cuerpo menstruante estaría “manchado” durante los días de sangrado dándole así una connotación negativa lo cual hace que deba ser ocultado y se sienta avergonzada de estar en esa fase de su ciclo menstrual, prejuicio que ha sido “arrastrado” hasta la actualidad. Aunque si bien actualmente no se considera la menstruación como algo negativo si se considera como algo que se deba mantener en secreto debido a que esto está ligado a la “feminidad” de la persona;

E1: Más que tabú es un tema complejo para las niñas en cuanto a la persona, de repente me ha pasado que “profe me duele el estómago” y yo les digo es dolor de estómago o dolor de útero, y quedan mirando, así como “me duele el útero” entonces como que a ellas les da un poco de vergüenza o pudor decir o avisar que están con su periodo y eso yo creo básicamente que es la sociedad en la que estamos que es como mal mirado.

P1: Si. totalmente porque cuando se habla abiertamente en el colegio yo no recuerdo que se haya explicado como bien el ciclo era así como a muy grandes rasgos y casi todas cuando usaban toallitas se las pasaban casi como si fuese un tráfico de drogas, de una niña a otra para que nadie viera que andaban con la regla, así que sí es algo muy tabú.

E3: No, para nada, ahora menos que antes, antes sí, porque antes, yo me acuerdo que cuando veníamos al colegio, como que nadie tenía que saber que andabas con la regla, como que todo era un secreto, pero ahora como que se conversamos incluso con los profesores, se conversa más

En la actualidad con la ola del feminismo han existido cambios en relación a la

visión que se tiene de las mujeres, como la disminución a la discriminación y desigualdad impuesta al concepto “sexo-género” (Simon, 2015). Lo que ha hecho que la menstruación y ciclo menstrual sea un tema discutido abiertamente quitándole así el sesgo negativo que arrastra, tal como indica la entrevistada 3, que ya estar en esta fase del ciclo menstrual está dejando de ser algo de lo que se deba sentir vergüenza o secreto, debido a que es algo biológicamente “normal”.

4.2.1.2 CONOCIMIENTO SOCIOCULTURAL

Se entenderá como conocimiento sociocultural a aquel conjunto de conocimientos y saberes que se establecen en la cotidianidad del sujeto. Las experiencias que tiene relacionadas al ciclo menstrual ya sean estas personales, familiares o interpersonales.

4.2.1.2.1 Conocimiento adquirido como docente

Una situación importante de destacar es la formación profesional, en éste caso pedagógica en donde se pueden atender conceptos y traspasarlos a través de la adquisición de conocimiento.

Conocimiento que se va a entender cómo los aprendizajes logrados desde una base teórica, pero sin ser llevados a la práctica aún. Martínez (2006) define el conocimiento como:

(...) un proceso a través de cual un individuo se hace consciente de su realidad y en éste se presenta un conjunto de representaciones sobre las cuales no existe duda de su veracidad. Además, el conocimiento puede ser entendido de diversas formas: como una contemplación porque conocer es ver; como una asimilación porque es nutrirse y como una creación porque conocer es engendrar”. (Martínez, 2006: 112)

Así a lo largo de su carrera docente los profesores han adquirido conocimientos, tal como indica el autor acerca del ciclo menstrual y menstruación como tal llevándolos también a un contexto escolar y cotidiano al relacionarse con cuerpos menstruantes durante su formación y futura profesionalización en este caso dentro de la clase de educación física.

E1: Yo sé que es un proceso biológico que comienzan a experimentar las niñas entre los 12 y los 13 años que son las primeras menstruaciones.

E2: Es un periodo de la mujer donde sufre de cambios hormonales, anímicos y físicos que involucran y despiertan en ellas cierto tipo de cambios anímicos que no le permiten trabajar o funcionar como corresponde en el área deportiva generalmente.

E3: la menstruación llega cada 28 a 30 días, que el periodo antes, que hay un periodo de ovulación, hay un periodo ya que..., después de duración, hay que cuando el periodo de la regla no es regular, hay que visitar al médico porque algo está pasando en nuestro ciclo, pero más que nada eso.

P1: los componentes del ciclo ovárico, ciclo endometrial, cómo varían las hormonas; el inicio de un nuevo ciclo ovárico y endometrial. Es el inicio, no el fin del ciclo.

A partir de lo que plantean las y los docentes entrevistado comprendemos que éste conocimiento se vuelve insuficiente para enfrentar la temática de ciclo menstrual y menstruación como tal, ya que no se reconoce como un proceso determinante para generar cambios favorables dentro de un cuerpo menstruante. Al llevarlo al quehacer educativo se torna deficiente dentro de la clase de educación física debido a que el ciclo menstrual comprende diferentes fases

además de la fase sangrante.

4.2.1.2.2 Conocimiento adquirido desde lo cotidiano

El ser humano a lo largo de su vida se nutre de conocimientos que según Martínez (2006) deben *“coexistir cuatro elementos, el sujeto que conoce, el objeto de conocimiento, la operación misma de conocer y el resultado obtenido que no es más que la información recabada acerca del objeto.”* (Martínez, 2006: 112). Lo que quiere decir el sujeto se relaciona con el objeto y de esta manera recaba información, posteriormente realiza un análisis de lo recabado que se transforma en conocimiento.

El conocimiento se considera como tal cuando el individuo es consciente de la realidad y hace el conocimiento suyo, como se evidencia en el discurso de los entrevistados que fueron adquiriendo a lo largo de su vida a través de experiencias y experiencias de otros/as que además van aplicando tanto en su vida cotidiana y profesional, tal como se evidencia a través de los entrevistados;

E2: tengo una hermana mayor y por ella me fui enterando de todos estos cambios que va sufriendo la mujer. de repente veía a mi hermana con un estado de ánimo distinto o a mi mamá de repente y algunas veces

E3: tengo conocimientos más que nada básico que uno aprende a través del tiempo.

E2: Es un periodo de la mujer donde sufre de cambios hormonales, anímicos y físicos que involucran y despiertan en ellas cierto tipo de cambios anímicos que no le permiten trabajar o funcionar como

corresponde en el área deportiva generalmente

E2: pero se sabe que al final la actividad física ayuda a la mujer para apaciguar el dolor a evitar estos malestares tan abruptos que tiene.

E1: Yo sé que es un proceso biológico que comienzan a experimentar las niñas entre los 12 y los 13 años que son las primeras menstruaciones

E1: Bueno, la menstruación llega cada 28 a 30 días, que el periodo antes, que hay un periodo de ovulación, hay un periodo ya que..., después de duración, hay que cuando el periodo de la regla no es regular, hay que visitar al médico porque algo está pasando en nuestro ciclo

E1: Para mí ha sido, bueno yo soy súper regular toda mi vida, así como aproblemarse con el tema de la menstruación nunca, he sido deportista toda mi vida, entonces yo creo que por esto también por un lado como que lo he tomado más natural.

Como es el caso de los entrevistados adquieren conocimientos relacionados al ciclo menstrual y a la menstruación a través de sus experiencias de vida, y no por esto son menos importante que el conocimiento adquirido a través de la teoría.

4.2.2 ANÁLISIS POR OBJETIVO N°2

“Identificar el conocimiento científico asociado al ciclo menstrual que poseen los y las docentes de educación física”

4.2.2.1 FALENCIA CONCEPTUAL

Se entenderá como falencia conceptual como una mala utilización de un concepto en su aplicación, como lo es por ejemplo el caso de menstruación la cual se define solo como una fase del ciclo menstrual, no como sinónimo del mismo. En cambio, el ciclo menstrual comprende un conjunto de fases y procesos muchos más complejos que dentro del cual se aborda la menstruación como periodo hemorrágico.

4.2.2.1.1 MENSTRUACIÓN

En relación al concepto de menstruación podemos decir que *“se presenta cuando la mujer ha alcanzado madurez sexual, comienza su vida fértil, y sucede cuando el endometrio se desprende cuando no ha sido fecundado y no hay embarazo”* (Guatemala Menstruante, 2012), siendo este la fase más notoria y conocida ya que durante esta se produce el sangrado debido al desprendimiento del endometrio.

Según la información entregada por las y los entrevistados se dice que:

E1: Yo sé que es un proceso biológico que comienzan a experimentar las niñas entre los 12 y los 13 años que son las primeras menstruaciones

E2: Es un periodo de la mujer donde sufre de cambios hormonales, anímicos y físicos que involucran y despiertan en ellas cierto tipo de cambios anímicos.

E3: La menstruación llega cada 28 a 30 días... cuando el periodo de la regla

no es regular, hay que visitar al médico porque algo está pasando en nuestro ciclo, pero más que nada eso

En donde se puede entrever que el concepto de menstruación no se comprende en su totalidad, la respuesta más acertada sobre el concepto definido anteriormente la entrega la profesional 1, quien dice que:

P1: Los componentes del ciclo ovárico, ciclo endometrial, cómo varían las hormonas; el inicio de un nuevo ciclo ovárico y endometrial. Es el inicio, no el fin del ciclo

Ciertamente la menstruación se comprende como el inicio del ciclo menstrual siendo el ciclo como el inicio de la pubertad y no sólo la menstruación. Este inicio de la etapa puberal se ve reflejado con la llegada de la menarquia; primer sangrado y desde ahí se entenderá el inicio de un ciclo menstrual con todas sus fases correspondiente para procesar la etapa fértil de un cuerpo menstruante.

4.2.2.1.2 CICLO MENSTRUAL

Tal como se define anteriormente la menstruación es sólo una fase del ciclo menstrual el cual” se *caracteriza por un patrón recurrente de niveles hormonales variables, la producción hormonal ovárica está regulada por el hipotálamo y la glándula hipófisis, además de recibir influencias de la corteza cerebral y del sistema límbico*”. (Zanin, Paez, Correa, & De Bortoli, 2011).

Con respecto a este concepto la profesional 1 dice que:

P1: dependiendo de si lo ves como ciclo ovárico o ciclo endometrial. ciclo ovárico tiene una fase preovulatoria y postovulatoria que obviamente se distingue una de la otra por la ovulación y la fase endometrial es una fase

proliferativa del endometrio donde el endometrio crece y después una fase secretora que es después de que sale el ovulo que no consiguió una gestación, y va secretando otro tipo de mucosidades para que finalmente al final del ciclo eliminar el endometrio que se engroso para recibir un cigoto y eliminarlo

De igual manera de forma generalizada las entrevistas evidencian la confusión que existe entre ciclo menstrual y menstruación, en donde se cree que se habla de lo mismo, pero no es así, la menstruación se encuentra dentro de una fase del ciclo menstrual el cual corresponde a todo el proceso hormonal que sufre el cuerpo menstruante.

4.2.2.2 DATOS EMPÍRICOS

Los datos empíricos son producidos a través de la experiencia la cual se entrelaza con el método científico y la investigación. En este subsector se comprenderá como dato empírico lo que nace desde la experiencia de los entrevistados como docentes y cómo esta experiencia se puede sustentar en sus saberes científicos.

4.2.2.2.1 IMPACTO EMOCIONAL

El impacto emocional durante el ciclo menstrual se ve reflejado en el aumento de catecolaminas, la adenocorticotrófica (ACTH) y el cortisol, hormonas *“relacionadas a la percepción de la dificultad del ejercicio, reducción en la capacidad de concentración y fatiga muscular”* (Aguilar Macías, Miranda, & Quintana Díaz, 2017). Lo cual establece que, aunque pueden existir razones exógenas y/o predisposiciones, el impacto emocional durante el ciclo menstrual se produce más que nada por las hormonas participantes en este ciclo. Según lo dicho y evidenciado por los entrevistados se dice que:

E1: Las niñas cuando entran a esa etapa tienen muchos cambios hormonales, emocionales y eso es fundamental que un profesor lo sepa trabajar de buena manera para hacer sentir bien a la niña y no hacerla sentir incómoda

Si, de todas maneras, llora “¿y por qué estás llorando?, no se profe, estoy como emocionada”. Si, de todas maneras, yo siento que emocionalmente cuando las niñas están en esos días provoca muchos cambios emocionales

E2: Es una causa por lo que yo veo a diario con las niñas. Es uno de los tantos motivos donde las niñas generan cambios emocionales y están un poquito más irritadas o más sensibles, si existen cambios de comportamiento: algunas con mal genio, otras un poco más retraídas al conversar

La definición sobre impacto emocional se sustenta desde lo dicho por la profesional 1 quien dice que:

P1: el cambio de las hormonas está muy regulado con el cambio de estado de ánimo nosotras solemos estar más felices, más eufóricas cerca de la ovulación y más depresivas cerca de la menstruación. en el periodo premenstrual como las hormonas suben y bajan hacen que nuestro ánimo también suba y baje como más irritables, más estresadas y más como depresivas, más ansiedad, más hambre.

4.2.2.2.2 IMPACTO FÍSICO

Vamos a entender impacto físico como una situación prolongada donde el individuo acarrea consecuencias negativas que se ven reflejadas en su cuerpo produciendo limitaciones de éste.

Tomando en cuenta los dos conceptos importantes en los cuales se enmarca esta tesis; ciclo menstrual y menstruación, los entrevistados establecen y ejemplifican los síntomas mayormente recurrentes en sus estudiantes y/o experiencias personales como:

E1: Hay otras niñas que les llega muy fuerte, entonces tratar de evitar el dolor sin obligarlas a entrenar y todas esas cosas.

E1: hay niñas que de repente les llega la menstruación y no se quieren ni mover de la cama

E1: el útero duele producto de una inflamación que se provoca en la zona cuando están en proceso de menstruación.

E1: Los efectos..., primero yo creo que el dolor que se provoca en el útero, las niñas sufren harto, también el tema del sangramiento, hay niñas que sangran mucho y hay niñas que sangran menos, no sé qué más te puedo decir.

E2: Son reacciones distintas, metabolismos y cuerpos distintos por ello alguna quizás no tenga problemas, pero va a haber otra que sí; quizás con mucho dolor.

Miranda, Aguilar y Quintana (2017) a través de su estudio “La mujer, el ciclo menstrual y la actividad física” establecen que “la progesterona (P4) es una hormona que se localiza en todas las glándulas que forman esteroides como ovarios y la corteza suprarrenal, interviene de manera principal en el desarrollo de

las glándulas mamarias y es la responsable de los cambios que sufre el útero en cada ciclo, para la posible implantación del óvulo fecundado. Esta hormona se encuentra con mayor concentración durante la fase premenstrual y perjudica el rendimiento físico”.

Las mismas autoras presentan la fase premenstrual “*como la peor fase para entrenar puesto que es la más pobre en cuanto a asimilación de carga se refiere*”, por ende, la entrevistada lo toma como un ejemplo para poder expresar los dolores que ha sentido durante la práctica de actividad física:

E3: Cuando yo sé que me va a llegar la menstruación por ejemplo yo hago zumba y como que me duele durante y después de realizar me duele mucho el útero, no así cuando ando indispuesta. Me pasaba igual en la universidad cuando tenía que dar las pruebas físicas y terminaba desmayada casi del dolor y ya cuando me llega mi menstruación no, era como que ya el cuerpo se me relajaba y ya no sentía ni una molestia.

E3: a lo mejor cuando una niña está en sus primeras menstruaciones ahí yo sé que vienen muchos dolores en el útero y podría ser, pero después de un tiempo tiene que ser más normal, yo creo que hay casos que terminan en la cama con dolores.

E4: En el menstrual ya andan con más dolores si es que es doloroso o no porque hay niñas que no les da dolor, no les molesta.

Entendiendo que el dolor abdominal y sangrado son uno de los síntomas mayormente mencionado dentro de ésta entrevista, no son precisamente los únicos síntomas palpables que conlleva iniciar el ciclo menstrual y con ello la

etapa puberal de un cuerpo menstruante, debido a que durante las 3 últimas semanas el ciclo se desarrolla de forma silenciosa e interna, es decir, sucede dentro de nuestro cuerpo por ende es el sangrado quien nos va a avisar el inicio de un nuevo ciclo.

P1: ciclo ovárico tiene una fase preovulatoria y postovulatoria que obviamente se distingue una de la otra por la ovulación y la fase endometrial es una fase proliferativa del endometrio donde el endometrio crece y después una fase secretora que es después de que sale el ovulo que no consiguió una gestación, y va secretando otro tipo de mucosidades para que finalmente al final del ciclo eliminar el endometrio que se engroso para recibir un cigoto y eliminarlo.

Por ello la profesional 1 explica una serie de síntomas físicos que pueden dar cuenta del proceso menstrual del cual se está llevando a cabo.

P1: Cambia la lívido según la fase del ciclo en el que estés obviamente llegando a la ovulación hay un aumento de la lívido y de la temperatura también cerca de la ovulación, al disminuir el estrógeno y aumentar más la progesterona algunas mujeres presentan el aumento de acné por ejemplo en la etapa premenstrual y menstrual hay un aumento de acné, un aumento en la gratitud del bello, entre otras.

Considerando el concepto de impacto físico existen patologías que pueden acrecentar el dolor físico abdominal. Sandoval y otros (2013) presentan “La dismenorrea, un término utilizado para designar el dolor pélvico asociado con el ciclo menstrual; episodio de dolor (ya sea pélvico, cefálico) en los días del

sangrado menstrual". Situación que explica la profesional 1 como un aspecto importante de conocer.

P1: tenía una patología llamada dismenorrea que es una menstruación más dolorosa, de repente el profesor te dice "no no no eso no es impedimento" y tenías que partir a correr y hacer todos los ejercicios, aunque te estuvieras muriendo.

P1: Depende, si es fisiológico, si es una menstruación fisiológica no, pero si es asociado a dismenorrea o hipermenorrea, que es una menstruación dolorosa o una menstruación muy abundante, si habría que evaluar el caso porque hay niñas que sienten dolores que llegan a ser invalidantes y no pueden hacer su vida normal y si están sangrando mucho también puede haber derrames y accidentes

4.2.3 ANÁLISIS POR OBJETIVO N°3

“Conocer desde la práctica pedagógica de los y las docentes de educación física las adecuaciones didácticas que desarrollan con los cuerpos menstruantes durante su ciclo menstrual”.

4.2.3.1 Adecuaciones didácticas

Se comprende como adecuaciones didácticas toda modificación in situ de la clase de educación física, Estas adecuaciones didácticas o normas didácticas que se realizan en la clase *“para que sean válidas, han de tener en cuenta las decisiones del propio alumno”* (Carrasco, 2004)

4.2.3.1.1 Hace adecuaciones didácticas

El docente que toma en cuenta la menstruación como factor intrínseco en su clase. Comprendiendo a sus estudiantes y analizando de forma breve cada caso.

Como lo evidencia el siguiente caso que nos plantea uno de los entrevistados:

E1: Tomando el caso de Martina con ella siempre tengo cuidado mayor con ella, uno ya trabaja tanto con las niñas que ya mas o menos va sabiendo cuando les llega el periodo, puede que le llegue, cuando está por llegar uno se involucra tanto en eso que ya las va conociendo, entonces yo con ella cuando ya le llega su periodo le digo, pero Martina con calma, si te duele mucho te sientas y uno así ha ido trabajando con ella, de esa manera, yo veo que ella se lleva la manito al abdomen y le pido que se siente. Con las demás niñas no he tenido ese problema.

El siguiente entrevistado manifiesta que no realiza adecuaciones didácticas, pero al responder evidencia que sin darse cuenta si las realiza:

E3: No, no realizo actividades diferentes, pero cuando una niña me dice que está en su periodo le indico que puede hacer la actividad más suave si es que se encuentra con dolor.

Queda en manifiesto que es importante realizar dichas adecuaciones didácticas, y lo corrobora la Matrona que se entrevistó:

P1: sí, tratar de adecuar algo si hay algunas cosas que te hacen sentir incómodas o con mucho dolor con algún tipo de ejercicio si se debería poder modificar para que pueda realizar igual la clase. por ejemplo, para hacer abdominales igual es incómodo en ese momento, tener que hacer presión en el abdomen y que salga más igual es incómodo y puede haber accidente, pero correr o algo no debería ser tan problemático o hacer algún deporte tampoco, pero cosas, así como presión intra-abdominal si, buscar algo que sea sin dolor y sin molestias.

4.2.3.1.2 No hace adecuaciones didácticas

Se entiende como la no participación de la menstruación dentro de las decisiones que toma el docente en sus clases de educación física, si no que excluye a las alumnas que se encuentren menstruando como lo dicen los docentes entrevistados:

E2: No se presenta esta situación donde se le impida o modifique la actividad precisamente para ellas porque la que realmente no puede participar me lo dice y se queda sentada, va a enfermería porque soy bien empático en ese sentido.

E4: Generalmente al inicio de la clase yo pregunto quién hace clases, quien no hace clases, y cuando llegan las que no hacen clases me explican y se

acaba.

Estas entrevistas evidencian que algunos docentes prefieren excluir de sus clases a las alumnas que se encuentren menstruando antes que realizar una adecuación didáctica.

4.2.3.2 ABORDA CONTENIDOS

Es el comprender la menstruación como una conversación formal dentro de las clases de educación física con el fin de que las y los alumnos manejen la información necesaria respecto al tema. Lo que deja en evidencia el poco conocimiento que tienen las y los jóvenes respecto a este tema.

4.2.3.2.1. RAZONES PERSONALES

Son las motivaciones o justificaciones que manifiestan los docentes para establecer por qué se aborda o no como contenido la menstruación.

Acá algunas razones de los entrevistados:

E1: Nunca lo he abordado, yo creo que más que por querer es un tema de tiempo/ Me gustaría sí, pero no se me ha dado la oportunidad de poder hacerlo.

E2: Quizás falta de conocimiento, soy una persona que si no maneja un tema y ahora que lo estamos conversando me motive a estudiarlo más. Pero básicamente no se genera, no creo que sea un problema más allá de conocimiento; lo que pasa específicamente durante el periodo

E4: No sé qué tanto en realidad, creo que no está dentro de las prioridades de los problemas que tiene la juventud en estos momentos de actividad física, no sé qué tan importante pueda ser esto porque para las niñas es súper normal entre ellas tienen súper claro el cuento.

Algunas respuestas nos plantean que es simple y vagamente por tiempo, otras por falta de conocimiento como profesional, y otra por que creen que no es un tema relevante a tratar en clases.

4.2.3.2.2 COMODIDAD DEL ESTUDIANTE

Es el bienestar de las y los estudiantes frente a la menstruación, a sus experiencias y su forma de vivirla dentro y fuera del ámbito educacional, este bienestar se ve mermado *“Debido al modo en que aprendieron acerca de la menstruación, las niñas llegaron a la conclusión de que era algo vergonzoso y bochornoso. (...) Dado que no era un tema abierto a debate, se hablaba en rincones oscuros y en susurros secretos.” (Freidenfelds, 2009: 16)*

la matrona entrevistada manifiesta que:

P1: Deberían explicar que es algo normal, no es algo para burlarse de las compañeras que a lo mejor está haciendo un ejercicio diferente porque por lo mismo como es un tema tabú es un tema que se presta para burlas, entonces si alguna compañera le pasa algo hacemos un ejercicio en una clase para que no se rían y sepan que es algo normal, poder apoyarla, asistir como curso compañeros y compañeras en vez de burlarse de la persona. si hablamos más y lo normalizamos más vamos a poder ayudar a una persona y/o compañera

4.2.3.2.3 Se aborda en otra asignatura

La menstruación como tal no es abordada como contenido formal dentro de la asignatura de ciencias naturales o biología en el caso de cursos secundarios por lo tanto no se ve la necesidad por medio de los docentes de educación física de completar esta información o de hacer este objetivo como transversal.

E4: Yo creo que eso sería una conversación interdisciplinaria con el departamento de biología para poder tener fundamento sobre lo que le produce o no le produce a una mujer biológicamente hablando, porque si uno bien puede hablarles a las niñas lo que pasa, las fases, o explicar que a veces sí puede hacer actividad física con el ciclo menstrual es bueno también tener un fundamento teórico detrás de eso.

Según un estudio realizado por el Instituto Nacional de la Juventud, “los jóvenes y adolescentes en su mayoría evalúan la educación sexual impartida en su colegio como regular (36%) o muy mala/mala (34%).” (Instituto Nacional de la Juventud, 2014) Lo que deja en evidencia la deficiencia que existe a nivel educacional, ya sea por no abordar los temas, o abordarlos parcialmente.

4.3 LIMITACIONES

Durante los procesos de investigación se presentan variadas limitantes y obstáculos, tanto humanos, institucionales, por la complejidad del tema escogido.

En la presente investigación la primera limitación que se manifestó fue la falta de información respecto al tema, la falta de referentes teóricos que dieran el sustento necesario para su realización. El escaso estudio del ciclo menstrual y la menstruación en el ámbito educacional en la actualidad generó que se utilizará bibliografía más antigua de la que se solicitó en un principio.

En segundo lugar la negación de algunos colegios a la aplicación del instrumento de investigación a sus docentes de educación física, manifestando que para acceder a los docentes del establecimiento las examinadoras debieran ser exalumnos de este.

También cabe destacar que en medio del proceso de investigación sucedió en Chile un estallido social llamado *“la crisis de los 30 pesos”*, el cual comenzó con una alza indiscriminada del valor del metro que junto a una gran cantidad de injusticias sociales provocó que el pueblo chileno se volcara a las calles a manifestar por el descontento hacia el sistema de gobierno que se estaba viviendo, por esta situación el país se mantiene en una constante intermitencia dificultando la investigación como tal.

Finalmente una de las grandes limitantes que ralentizaron el proceso de investigación fue la escasa formación en base a investigación cualitativa que se otorga durante el proceso de pregrado, debido a que la malla curricular no contempla una temprana fase preparatoria donde los estudiantes puedan

fortalecer conocimientos y práctica sobre cómo elaborar una investigación de forma oportuna.

4.4 CONCLUSIONES

En la actualidad, la sociedad se ve enfrentada a una serie de cambios sociales que tienen como discurso la igualdad de derechos y oportunidades para todos y todas. Desde esta mirada el *Feminismo* cada vez va tomando mayor fuerza incluyendo a todas las minorías sexuales a las cuales los gobiernos no han tomado consideración y que exigen una comprensión frente a las limitaciones a las cuales se puedan enfrentar, como lo es en el caso de las mujeres y su lucha a través de la historia.

Entendiendo que esta investigación nace de una perspectiva de género, es conveniente expresar que el cuestionamiento para poder abordar una parte de esta temática es la educación sexual, instancia que es derivada a centros educativos u hogares en su mayoría, donde no basta con explicar los aparatos reproductores del ser humano si es que no se es consciente de cuáles son sus beneficios y perjuicios, como lo es el conocer y saber del ciclo menstrual en materia sociocultural, biológica y sobre todo pedagógica dentro del área de educación física.

Por tanto para concluir este proceso de investigación de seminario de grado que tiene como título *Ciclo menstrual: Saberes, conocimiento y adecuaciones didácticas que utilizan los y las docentes de educación física en su clase*, se debe dar cuenta de los aspectos más esenciales que se logró evidenciar en temas de adecuaciones didácticas de los y las docentes en las clases de educación física, en relación al ciclo menstrual.

Como primera instancia cabe mencionar que los elementos de saberes y conocimiento sociocultural que poseen las y los docentes de educación física en

relación a la menstruación, en muchos casos son conocimientos errados los cuales han sido traspasados de generación en generación basados en mitos y prejuicios. Ante los discursos expuestos por los entrevistados se pudo dar cuenta de que mantenían conocimiento de ciertos mitos asociados a la fase de menstruación, los cuales como lo expresa el significado de mito; *“Persona o cosa a la que se atribuyen cualidades o excelencias que no tiene”* (RAE, 2019), son hechos erróneos que dan razón a una situación en particular. Por consiguiente esta situación hace que los entrevistados tomen medidas poco beneficiosas para los cuerpos menstruantes con los que se relacionan al hablar de la menstruación, debido a que no es un tema que ha sido abordado de manera correcta a través de las generaciones anteriores, ya sea dentro de sus familias o establecimientos educacionales, ya que son conocimientos que han sido adquiridos a través de la experiencias y saberes de ellos/as mismos/as o de su entorno más cercano que han llevado a la práctica sin una base teórica que apoye estas ideas .

Por otra parte se encuentran los prejuicios que dificultan aún más el abordaje adecuado del ciclo menstrual, ya que estos poseen una connotación negativa tal y como indica Fernández Poncela (2011) los cuales se han “arrastrado” por generaciones evitando la conversación abierta del tema y una correcta educación de éste. De igual manera se evidencia que en la actualidad con la tercera ola del feminismo existe más naturalidad frente al tema por parte de los estudiantes; como cuerpos menstruantes, lo que ha hecho necesario generar instancias de discusión desde la mirada de los y las docentes para que éstos puedan ser realmente agentes de cambio en relación a la temática de educación sexual, debido a que muchas veces los cuerpos menstruantes cometen errores y/o continúan considerando estos prejuicios como realidades .

Como siguiente elemento importante a mencionar es el conocimiento científico asociado al ciclo menstrual que poseen las y los docentes de educación física, en

muchos casos es errado, donde se confunde un proceso que es el ciclo menstrual el cual Zain & otros (2011) expresan que *“El ciclo menstrual se caracteriza por un patrón recurrente de niveles hormonales variables, la producción hormonal ovárica está regulada por el hipotálamo y la glándula hipófisis, además de recibir influencias de la corteza cerebral y del sistema límbico”* (Zanin, Paez, Correa, & De Bortoli, 2011) y la fase de menstruación que dice *“se presenta cuando la mujer ha alcanzado madurez sexual, comienza su vida fértil, y sucede cuando el endometrio se desprende cuando no ha sido fecundado y no hay embarazo”* (Guatemala Menstruante, 2012) , creyendo que se habla un mismo concepto, todo esto ocasionado por la falta de información llevándolos a cometer desaciertos como los nombrados anteriormente reiterando malas prácticas como lo es manipular información por dicho desconocimiento del contenido y más aún no se considera la instancia cíclica en la que se desarrollan los cuerpos menstruantes invisibilizando un proceso propio de cualquier cuerpo que pueda gestar.

Los y las docentes debieran poseer conocimientos verídicos del ciclo menstrual debido a que trabajan con cuerpos menstruantes, pero esto no se ve reflejado en los discursos extraídos de los y las entrevistadas, que son docentes que ejercen esta labor en un establecimiento educacional de solamente mujeres, que viven su proceso de ciclo menstrual de distintas maneras.

Y como último elemento a considerar es el conocimiento pedagógico desde la práctica de los y las docentes de educación física y las adecuaciones didácticas que desarrollan con los cuerpos menstruantes. Se evidencia que no existe un abordaje adecuado del ciclo menstrual en las clases de educación física y tampoco existen adecuaciones didácticas atingentes a la situación en la que se puede encontrar el cuerpo menstruante debido a la falta de conocimiento de las y los docentes en relación a este como se menciona anteriormente. Al extraer los discursos de los y las entrevistadas se evidencia que realizan prácticas erradas

como dejar a criterio personal una justificación repetitiva sin realizar las evaluaciones correspondientes o derivar a especialista si es que son casos frecuentes, por ello al intentar empatizar con el proceso en el que se encuentran permiten que se abstengan de realizar algún tipo de actividad física en algunos casos privándolos de los efectos beneficiosos que se pueden conseguir como lo establecen Aguilar, Miranda y Quintana (2017) que en la segunda mitad del ciclo menstrual gracias a la hormona somatotropina:

Aumenta la gluconeogénesis, síntesis de proteínas, transporte de aminoácidos, en el tejido adiposo aumenta la lipólisis y en el músculo aumenta la captación de glucosa, aumenta la síntesis de proteínas y la captación de ácidos grasos. Todo ello a favor de la actividad física, ya que acelera el metabolismo, lo que acentúa los procesos de recuperación

O puede suceder una situación contraria al obligar a los cuerpos menstruales a realizar actividad física sin que éste no se sienta completamente cómodo para ello, donde las mismas autoras nombran al periodo premenstrual por *ejemplo* “*como la peor fase para entrenar puesto que es la más pobre en cuanto a asimilación de carga se refiere*” (Aguilar Macías, Miranda, & Quintana Díaz, 2017), es decir, todo el proceso de ciclo menstrual puede verse favorecido o entorpecido si es que no se trabaja en base a las fases menstruales dentro de las instancias a las cuales los cuerpos menstruales lo requieran.

En general es un círculo vicioso de desconocimiento reiterando malas prácticas en relación a los efectos que genera el ciclo menstrual en los cuerpos menstruales, donde debiese ser un conocimiento generalizado para todos y todas incluyendo a docentes y estudiantes. Esta situación que se ve contrapuesta al que hacer del

Estado, quien debiese preocuparse de la temática de educación sexual no solo desde la reproducción misma, si no que velar por una educación de salud sexual y reproductiva para todas y todos. Acto en el que se vé lo deficiencia que ha arrastrado durante años delegando la tarea a los centros educacionales bajo un libre albedrío independiente de la postura política, social y religiosa a la cual pertenezca con la esperanza de que se transmita una educación sexual efectiva, pero sin que ésta sea regulada por algún organismo gubernamental especializado.

Por consiguiente, tomando todos estos aspectos mencionados y compararlos con el supuesto que se ha planteado; Los saberes de los y las docentes de educación física sobre el ciclo menstrual se hacen insuficientes a lo que es la realidad de las clases. Estos conocimientos aislados no constituyen un saber el cual pueda ser utilizado para las planificaciones en forma de favorecer e incrementar los aprendizajes prácticos de los cuerpos menstruantes dentro de la clase. Se puede afirmar que los docentes del colegio Santa Rosa no poseen un conocimiento real y consistente que apoye sus adecuaciones dentro de la clase de educación física tanto de una base teórica como en su quehacer práctico debido al desconocimiento que poseen sobre el ciclo menstrual y su funcionamiento.

4.5 PROYECCIONES

Mediante la presente investigación surge como inquietud algunas proyecciones que puedan nacer desde este proyecto en forma de ahondar mucho más en lo que pueden ser los conocimientos del ciclo menstrual y como con estos trabajar en la clase de educación física.

Como primer punto sugerimos realizar esta investigación en distintas realidades educacionales, tales como colegios mixtos, colegios con proyectos educacionales no religiosos, entre otros. Además de no solo considerar a los y las docentes en la investigación, si no que considerar a estudiantes menstruantes como también la realidad de las clases y planificaciones.

Como herramienta pedagógica que se puede generar a través de esta investigación o conjunto a una investigación complementaria sugerimos trabajar guía piloto de adecuaciones didácticas e información complementaria para él y la docente en forma de fortalecer el contenido respecto al ciclo menstrual y la menstruación, de esta forma permitiendo realizar un trabajo informado y con contenido para y con los cuerpos menstruantes.

Como punto final se considera que esta investigación presenta un desafío en la formación profesional tanto para los y las estudiantes de Educación física, egresados y para los centros de formación, los cuales deberían considerar esta información en la articulación de sus planes de estudio.

BIBLIOGRAFÍA

- AGUILAR MACÍAS, A., MIRANDA, M., & QUINTANA DÍAZ, A. (2017). *LA MUJER, EL CICLO MENSTRUAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA*. CAMAGÜEY: UNIVERSIDAD DE CAMAGÜEY.
- AGUILAR, A. S. (2015). ¿CÓMO AFECTA EL CICLO MENSTRUAL AL RENDIMIENTO DEPORTIVO EN ATLETAS? *REVISTA ARCHIVO MÉDICO DE CAMAGÜEY*.
- CAGIGAL, J. M. (DICIEMBRE DE 1984). ¿LA EDUCACIÓN FÍSICA CIENCIA? MEDELLÍN: EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE.
- CAPOTE, M. I., & SEGREDO, A. (2011). CLIMATERIO Y MENOPAUSIA. *REVISTA CUBANA DE MEDICINA GENERAL INTEGRAL*.
- CARRASCO, J. B. (2004). *UNA DIDÁCTICA PARA HOY COMO ENSEÑAR MEJOR*. MADRID: RIALP.
- CARVAJAL, J., & RALPH, C. (AGOSTO DE 2017). MANUAL DE OBSTETRICIA Y GINECOLOGÍA. VIII EDICIÓN. SANTIAGO, CHILE.
- CHÁVEZ REYES, D. M. (MARZO DE 2017). *SLIDESHARE*. OBTENIDO DE [HTTPS://WWW.SLIDESHARE.NET/SCARLETISBELL/CICLO-ENDOMETRIAL-73624749](https://www.slideshare.net/scarletisbell/ciclo-endometrial-73624749)
- CHILE, M. (2016). *PRIMER INFORME SALUD SEXUAL, SALUD REPRODUCTIVA Y DERECHOS HUMANOS EN CHILE*. SANTIAGO: MILES.
- CORRALES, A. R. (2010). EL DEPORTE COMO ELEMENTO EDUCATIVO INDISPENSABLE EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA. *EMÁSF*.
- FERNÁNDEZ PONCELA, A. M. (2011). PREJUICIOS Y ESTEREOTIPOS. *ANTROPOLOGÍA EXPERIMENTAL*, 318-328.
- GONZÁLEZ, E., & MONTERO, A. (2008). FACTORES PSICOSOCIALES Y CULTURALES QUE INFLUYEN EN EL EVENTO DE LA MENARQUIA EN

ADOLESCENTES POSMENÁRQUICAS. *REVISTA CHILENA DE OBSTETRICIA Y GINECOLOGÍA*.

GONZÁLEZ-CUTRE, D. (2017). ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS Y MOTIVACIONALES EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA DESDE LA TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN. *EDUCACIÓN, MOTRICIDAD E INVESTIGACIÓN*, 44-62.

GUATEMALA MENSTRUANTE. (2012). *MENSTRUACIÓN: UN ROJO SECRETO. VIVENCIAS Y PERCEPCIONES*.

HERRERA, J. D., & MARTÍNES , A. (2018). *EL SABER PEDAGOGICO COMO SABER PRÁCTICO*. SANTIAGO: UNIVERSIDAD DE LO ANDES.

IZCARA PALACIOS, S. P. (2014). *MANUAL DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA*. MEXICO D.F: FONTAMARA.

LEVÍTICO 15:19-33. (S.F.). BIBLIA. EN *BIBLIA* (PÁGS. 19-33).

LOPEZ, A. (2000). TRASTORNO DISFÓRICO PREMENSTRUAL. *REVISTA CHILE DE NEURO-PSIQUIATRÍA*, 187-195.

LOPEZ, P. (2011). *ENFOQUE NUTRICIONAL EN LA TRÍADA DE LA ATLETA FEMENINA*. HUELVA.

LOUCKS, A. (2014). LA TRÍADA DE LA ATLETA: UN FENÓMENO METABÓLICO. *REVISTA DE CIENCIAS DEL EJERCICIO Y LA SALUD*, 1-24.

LUNA, L. (2007). ENTRE DISCURSOS Y SIGNIFICADOS. APUNTES SOBRE EL DISCURSO FEMINISTA EN AMÉRICA LATINA. *LA MANZANA DE LA DISCORDIA*.

MACARRO, J., ROMERO, C., & TORRES, J. (2010). MOTIVOS DE ABANDONO DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA EN LOS ESTUDIANTES DE

- BACHILLERATO DE LA PROVINCIA DE GRANADA. *REVISTA DE EDUCACIÓN*, 495-519.
- MARTÍNEZ, A., & RÍOS, F. (2006). *LOS CONCEPTOS DE CONOCIMIENTO, EPISTEMOLOGÍA Y PARADIGMA, COMO BASE DIFERENCIAL EN LA ORIENTACIÓN METODOLÓGICA DEL TRABAJO DE GRADO*. CARACAS: MOEBIO.
- MERCADO, R. (1991). *LOS SABERES DOCENTES EN EL TRABAJO COTIDIANO DE LOS MAESTROS*. CIUDAD DE MEXICO: CENTRO DE INVESTIGACIÓN Y DE ESTUDIOS AVANZAOS.
- MONTERO, A. (2011). EDUCACIÓN SEXUAL: UN PILAR FUNDAMENTAL EN LA SEXUALIDAD DE LA ADOLESCENCIA. *REVISTA MEDICA DE CHILE*.
- MORENO, J. A. (2006). ACTITUDES HACIA LA PRÁCTICA FÍSICO-DEPORTIVA SEGÚN EL SEXO DEL PRACTICANTE. *REVISTA INTERNACIONAL DE CIENCIAS DEL DEPORTE*, 20-43.
- OMS. (S.F.). *WHO.INT*. OBTENIDO DE ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD: [HTTPS://WWW.WHO.INT/TOPICS/REPRODUCTIVE_HEALTH/ES/](https://www.who.int/topics/reproductive_health/es/)
- OTD. (2019). *ORGANIZANDO TRANS DIVERSIDADES*. OBTENIDO DE OTD: [HTTPS://OTDCHILE.ORG/GLOSARIO/](https://otdchile.org/glosario/)
- PÉREZ, R., FERRERES, A., GALDÉA MARIÉN, GONZALEZ, E., HERNÁNDEZ, A., & NAVARRO, N. (1995). EFECTOS DE LA INFORMACIÓN ACERCA DEL CICLO MENSTRUAL SOBRE LAS ACTITUDES HACIA LA MENSTRUACIÓN. *PSICOTHEMA*, 297-308.
- PEREZ SERRANO, G. (1994). *INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. RETOS E INTERROGANTES*. MDRID: LA MURALLA.
- RAE. (2019). *REAL ACADEMIA ESPAÑOLA*.

- RELLO, C. F. (FEBRERO DE 2011). *BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA MENSTRUACIÓN*. OBTENIDO DE [HTTPS://WWW.EFDEPORTES.COM/EFD153/BENEFICIOS-DE-LA-ACTIVIDAD-FISICA-DURANTE-LA-MENSTRUACION.HTM](https://www.efdeportes.com/efd153/beneficios-de-la-actividad-fisica-durante-la-menstruacion.htm)
- REYES PACE, D. (2016). *LA GESTIÓN DE LA EDUCACIÓN SEXUAL EN EL MARCO DE UNA POLÍTICA DESACOPLADA*. SANTIAGO: UNIVERSIDAD DE CHILE.
- RODRIGUEZ, D., MARTÍNEZ, M. J., & MATEOS, C. (2004). *IDENTIDAD Y ESTEREOTIPOS DE LA MUJER EN EL DEPORTE. UNA APROXIMACIÓN A LA EVOLUCIÓN HISTÓRICA*. SANTIAGO DE COMPOSTELA.
- RODRÍGUEZ, M., & CURREL, N. (2017). EL CICLO MENSTRUAL Y SUS ALTERACIONES. *PEDIATRÍA INTEGRAL*, 304-311.
- ROHATSCH, M. (DICIEMBRE DE 2013). *¿ESTÁS VENIDA? EXPERIENCIAS Y REPRESENTACIONES SOBRE MENSTRUACIÓN ENTRE NIÑAS*. BUENOS AIRES.
- RUIZ, M. N. (2014). *"CONOCIMIENTOS Y MITOS QUE TIENEN SOBRE EL CICLO MENSTRUAL, NIÑAS"*. GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN.
- SCRATON, S. (1992). *EDUCACIÓN FÍSICA DE LAS NIÑAS: UN ENFOQUE FEMINISTA*. BUCKINGHAM: OPE UNIVERSITY PRESS.
- SIMÓN, E. (1999). *LAS OLAS DEL FEMINISMO*. OVIEDO: UNIV OVIEDO.
- TARDIFF, M. (2004). *LOS SABERES DEL DOCENTE Y SU DESARROLLO PROFESIONAL*. MADRID: VOZES.
- TRESERRA TORRES, D. (2012). INFORMACIONES PSIQUIÁTRICAS. *III JORNADAS DE PSICOPATOLOGÍA CLÍNICA Y SALUD MENTAL* (PÁG. 98). SAINT BOI DE LLOBREGAT: HERMANAS HOSPITALARIAS.

VAZQUEZ SANTIBAÑEZ, M. B., & CARRASCO GUITIERREZ, A. M. (AGOSTO DE 2016). *SIGNIFICADOS Y PRÁCTICAS CULTURALES DE LA MENSTRUACIÓN EN MUJERES AYMARA DEL NORTE DE CHILE. UN APORTE DESDE EL GÉNERO A LOS ESTUDIOS ANTROPOLÓGICOS DE LA SANGRE MENSTRUAL.* OBTENIDO DE SCIELO: [HTTPS://SCIELO.CONICYT.CL/SCIELO.PHP?SCRIPT=SCI_ARTTEXT&PID=S0717-73562017000100006](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-73562017000100006)

ZANIN, L., PAEZ, A., CORREA, C., & DE BORTOLI, M. (2011). CICLO MENSTRUAL: SINTOMATOLOGÍA Y REGULARIDAD DEL ESTILO DE VIDA DIARIO. *FUNDAMENTOS EN HUMANIDADES, VOL. XII*, 103-123.

ANEXOS

ANEXO N°1. 1era. Validación

OBJETIVO	PREGUNTAS
<p>1- Identificar el conocimiento sociocultural que posee el y la docente de educación física respecto a la menstruación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué conocimientos tiene sobre la menstruación? - ¿Cuál es tu experiencia en relación a la menstruación? - ¿Conoce algún mito respecto a la menstruación? ¿Cómo te enteraste de ellos? especifique cuales. - ¿Consideras que la menstruación es un tema tabú? ¿por qué?
<p>2- Identificar el conocimiento científico asociado al ciclo menstrual que poseen los y las docentes de educación física</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desde la biología ¿cómo definirías cada fase del ciclo menstrual? - ¿Cuáles son los efectos que estas fases tienen sobre el organismo femenino? - ¿Crees que el ciclo menstrual causa alteraciones emocionales en las estudiantes? ¿por qué?
<p>3- Conocer desde la práctica pedagógica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Considerando todos los antecedentes anteriormente expuestos ¿Conversas sobre

<p>de los y las docentes de educación física las adecuaciones didácticas que desarrollan con los cuerpos menstruantes durante su ciclo menstrual.</p>	<p>el periodo menstrual con tus estudiantes dentro de la clase de educación física? Si lo haces, explica cómo abordan el diálogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Consideras que la menstruación es un impedimento para participar en la clase de Educación Física? - ¿Has sido testigo o partícipe de una situación donde una estudiante se niegue a participar de la clase por encontrarse en la etapa menstrual? Si te ocurrió cuenta cuál fue tu experiencia, reacción sobre el tema, qué medidas tomaste al respecto. - Cuando una estudiante menstruando ¿cómo adecuas la clase o qué consideraciones tienes al realizar las diferentes actividades? - Desde la mirada pedagógica, ¿alguna vez has abordado el contenido de ciclo menstrual dentro de tu clase? Detalle por qué, cómo y en qué situación y/o contexto lo hiciste.
---	---

	<p>- Crees que es importante abordar este tema como contenido dentro de la clase de educación física?</p>
--	---



Nombre: Alison Vivanco

Profesión: Periodista

ANEXO N°2. 2da. Validación

OBJETIVO	PREGUNTAS
<p>4- Identificar el conocimiento sociocultural que posee el y la docente de educación física respecto a la menstruación.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué conocimientos tiene sobre la menstruación? - ¿Cuál es tu experiencia en relación a la menstruación? - ¿Conoce algún mito respecto a la menstruación? ¿Cómo te enteraste de ellos? especifique cuales. - ¿Consideras que la menstruación es un tema tabú? ¿por qué?
<p>5- Identificar el conocimiento científico asociado al ciclo menstrual que poseen los y las docentes de educación física</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desde la biología ¿cómo definirías cada fase del ciclo menstrual? - ¿Cuáles son los efectos que estas fases tienen sobre el organismo femenino? - ¿Crees que el ciclo menstrual causa alteraciones emocionales en las estudiantes? ¿por qué?
<p>6- Conocer desde la práctica pedagógica</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Considerando todos los antecedentes anteriormente expuestos ¿Conversas sobre

<p>de los y las docentes de educación física las adecuaciones didácticas que desarrollan con los cuerpos menstruantes durante su ciclo menstrual.</p>	<p>el periodo menstrual con tus estudiantes dentro de la clase de educación física? Si lo haces, explica cómo abordan el diálogo.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Consideras que la menstruación es un impedimento para participar en la clase de Educación Física? - ¿Has sido testigo o partícipe de una situación donde una estudiante se niegue a participar de la clase por encontrarse en la etapa menstrual? Si te ocurrió cuenta cuál fue tu experiencia, reacción sobre el tema, qué medidas tomaste al respecto. - Cuando una estudiante menstruando ¿cómo adecuas la clase o qué consideraciones tienes al realizar las diferentes actividades? - Desde la mirada pedagógica, ¿alguna vez has abordado el contenido de ciclo menstrual dentro de tu clase? Detalle por qué, cómo y en qué situación y/o contexto lo hiciste.
---	---

	<p>- Crees que es importante abordar este tema como contenido dentro de la clase de educación física?</p>
--	---



Firma de profesional

Nombre: Claudia Díaz

Profesión: Trabajadora Social

ANEXO N°3. Transcripción de entrevistas

E1; Profesor de educación física

- ¿Qué conocimientos tiene sobre la menstruación?

Yo sé que es un proceso biológico que comienzan a experimentar las niñas entre los 12 y los 13 años que son las primeras menstruaciones. Y estoy siempre en constante trabajo con ello porque hay niñas de repente me dicen profe no me siento muy bien porque andan con su periodo, entonces es algo que siempre tengo que estar preocupado al momento de trabajar con las niñas, porque hay niñas que andan con su periodo y quizás no les pasa nada o hay otras niñas que les llega muy fuerte, entonces tratar de evitar el dolor sin obligarlas a entrenar y todas esas cosas

- ¿Cuál es tu experiencia en relación a la menstruación?

Lo que pasa es que mi primer trabajo fue en el santa rosa y ya el hecho de trabajar con las niñas es algo que nosotros tenemos que conocer más profundamente cómo se comportan las niñas cuando andan con su periodo, yo soy papá de una hija que ya tiene 5 años pero voy a pasar por ese proceso y son muchos cambios, las niñas cuando entran a esa etapa tienen muchos cambios hormonales, emocionales y eso es fundamental que un profesor lo sepa trabajar de buena manera para hacer sentir bien a la niña y no hacerla sentir incómoda

- ¿Conoce algún mito respecto a la menstruación? ¿Cómo te enteraste de ellos? especifique cuales

Algún mito, yo por ejemplo el tema de directamente ligado a educación física algunas niñas dicen *“profe ando con mi periodo, no puedo hacer ejercicio”*, yo siento que eso es más un mito que una realidad pero eso depende de cada niña y cada metabolismo como te mencionaba anteriormente, pero yo siento que no es un impedimento como para realizar actividad física. Algún otro mito lo desconozco

- ¿Consideras que la menstruación es un tema tabú? ¿por qué?

Más que tabú es un tema complejo para las niñas en cuanto a la persona, de repente me ha pasado que *“profe me duele el estómago”* y yo les digo es dolor de estómago o dolor de útero, y quedan mirando así como *“me duele el útero”* entonces como que a ellas les da un poco de vergüenza o pudor decir o avisar que están con su periodo y eso yo creo básicamente que es la sociedad en la que estamos que es como mal mirado.

- Desde la biología ¿cómo definirías cada fase del ciclo menstrual?

Por fases no lo sabría decir

Contextualización: ¿Sabes que hay fases? El ciclo menstrual se divide en dos grandes grupos como lo son el ciclo ovárico y el ciclo uterino los cuales dentro de los mismos se dividen en distintas fases. Con esta información podrías definir más o menos cada ciclo o fase dentro de estos

¿Del tema de los ovarios yo sé que cuando ocurre la menstruación como que se pierden óvulos, es así o no? y el útero duele producto de una inflamación que se provoca en la zona cuando están en proceso de menstruación. Eso es más que nada lo que se a grandes rasgos

- ¿Cuáles son los efectos que estas fases tienen sobre el organismo femenino?

Los efectos, primero yo creo que el dolor que se provoca en el útero, las niñas sufren mucho, también el tema del sangramiento, hay niñas que sangran mucho y hay niñas que sangran menos, no sé qué más te puedo decir.

Hay algunas que como les llega más fuerte que a otras entonces también va a depender de ellas si pueden realizar actividad física o sus actividades cotidianas, hay niñas que de repente les llega la menstruación y no se quieren ni mover de la cama a diferencia de otras que siguen su vida natural

Contextualización: Ya llevándolo a un tema más científico y/o biológico, ¿Cuál es la función de la menstruación?

Yo lo que tengo entendido es ya entrar a la etapa de la pubertad, a la adolescencia, ya comienzan los cambios hormonales, quizás comienza a aparecer el busto en las niñas, ya comienza todas esas etapas, como su maduración de su órgano sexual, eso es lo que yo entiendo como del tema de la menstruación, eso es como lo que entiendo de esos cambios, como el paso de niña a mujer como dicen por ahí

- ¿Crees que el ciclo menstrual causa alteraciones emocionales en las estudiantes? ¿por qué?

Si, de todas maneras, óseas niñas que están indispuestas y les dan ganas de comer chocolate o llora *“y por qué estás llorando?, no se profe, estoy como emocionada”*. Si, de todas maneras, yo siento que

emocionalmente cuando las niñas están en esos días provoca muchos cambios emocionales.

Contextualización: ¿Como las pueden reconocer, si es que afectan anímicamente, si hay cambios en el comportamiento, tiene que ver según tú con temas hormonales o son predisposiciones que existen?

Yo creo que eso va a depender siempre de la persona porque hay niñas que se predisponen, hay que me duele mucho pero quizás no está tanto, pero ya en su mente tienen que el dolor es intenso y que no quieren hacer nada, más que lo biológico, yo creo que hay más una predisposición de algunas niñas para con ese tema

- Considerando todos los antecedentes anteriormente expuestos ¿Conversas sobre el periodo menstrual con tus estudiantes dentro de la clase de educación física? Si lo haces, explica cómo abor das el diálogo

La verdad no, yo lo hago más por un tema mío que a mí no me guste hablar del tema, porque yo soy un profesor súper abierto a conversar cualquier tipo de cosa con las niñas y los niños, yo creo que es un tema para comodidad de ellas, ósea en un colegio de niñas quizás se puede tratar el tema sin que a alguna le afecte, pero a más de alguna como que le va a incomodar hablar de su menstruación que es algo tan íntimo, tan de ella, como que *“no, no quiero que nadie sepa”*, Yo creo que de ahí deberíamos tener un programa como colegio quizás tener una orientación para hablar del tema, que lo hacen, me consta que lo hacen, pero una vez al año no es suficiente, entonces yo creo que más que en nuestras clases, debería ser a nivel de institución tocarse el tema de la menstruación tanto como

con niñas y varones hablar del tema de la menstruación y sexualidad que creo que abarca también de lo que estamos hablando

- ¿Consideras que la menstruación es un impedimento para participar en la clase de Educación Física?

No para nada, en mi posición para nada, ósea yo también soy entrenador federado de basquetbol, de alto rendimiento y ahí a las niñas no es impedimento para que ellas puedan entrenar, por eso yo creo que es más una predisposición y una excusa de las niñas que quizás no les gusta mucho y se toman de eso, más que un impedimento real, de cómo a esta con la menstruación no puede hacer ejercicio, de que es incómodo sí, pero de que no puede hacer ejercicio no

- ¿Has sido testigo o partícipe de una situación donde una estudiante se niegue a participar de la clase por encontrarse en la etapa menstrual? Si te ocurrió cuenta cuál fue tu experiencia, reacción sobre el tema, qué medidas tomaste al respecto

Si me pasa, en los entrenamientos yo tengo una alumna que por ejemplo a ella le llega su menstruación y todo bien, pero empieza a moverse y me dice que el dolor se agudiza, entonces ella tiene las ganas de entrenar, pero el dolor es tan fuerte que como que no y no y no, de hecho, una vez se me desmayo del dolor, y yo le dije, pero Martina descansa y me dice, pero no profe porque me duele mucho, y terminó desmayándose en la cancha de tanto dolor que ella tenía. Ninguna niña se ha negado a participar porque igual el enfoque que yo tengo en el taller es que a ellas les gusta, y van porque les gusta, a diferencia de una clase de educación física que hay algunas que

van por obligación a hacer la clase, ahí se ven diferentes predisposiciones de ellas

- Cuando una estudiante menstruando ¿cómo adecuas la clase o qué consideraciones tienes al realizar las diferentes actividades?

Tomando el caso de Martina con ella siempre tengo cuidado mayor con ella, uno ya trabaja tanto con las niñas que ya mas o menos va sabiendo cuando les llega el periodo, puede que le llegue, cuando está por llegar uno se involucra tanto en eso que ya las va conociendo, entonces yo con ella cuando ya le llega su periodo le digo, pero Martina con calma, si te duele mucho te sientas y uno así ha ido trabajando con ella, de esa manera, yo veo que ella se lleva la manito al abdomen y le pido que se siente. Con las demás niñas no he tenido ese problema

- Desde la mirada pedagógica, ¿alguna vez has abordado el contenido de ciclo menstrual dentro de tu clase? Detalle por qué, cómo y en qué situación y/o contexto lo hiciste

Nunca lo he abordado, yo creo que más que por querer es un tema de tiempo, nosotros no vemos dos veces a la semana y quitarles a ellas momentos de entrenamiento que es tan sagrado para hablar algo que quizás no se van a sentir todas cómodas, no lo he hecho la verdad, en ningún momento he abordado el tema en entrenamiento. Me gustaría sí, pero no se me ha dado la oportunidad de poder hacerlo

- ¿Crees que es importante abordar este tema como contenido dentro de la clase de educación física?

Yo siento que nuestra asignatura involucra todo lo que es cuerpo entonces deberíamos ver todos los procesos biológicos, el tema de la menstruación y todos los cambios que se van generando sobre todo entre los 13, 15 años que es donde más se provocan cambios en las niñas tanto como emocional como físico entonces siento que dentro de la asignatura debería haber un eje o una unidad donde se trataran estos temas, para que los niños puedan preguntar y quizás estar más seguros al momento de enfrentarse a estos procesos porque de repente les llega y no saben qué hacer y cómo reacciono y que hago entonces por parte de nosotros como docente incluir ese tema dentro de las clases yo creo que sería bastante positivo para los niños.

E2; Profesor de educación física

- ¿Cuál es tu experiencia en relación a la menstruación?

Es un periodo de la mujer donde sufre de cambios hormonales, anímicos y físicos que involucran y despiertan en ellas cierto tipo de cambios anímicos que no le permiten trabajar o funcionar como corresponde en el área deportiva generalmente.

- ¿Qué conocimientos tiene sobre la menstruación?

En realidad con las niñas (ámbito escolar) no tengo mayor problema. Cuando alguna anda con el síntoma menstrual lo conversa, la relación que tenemos es bastante abierta y de harta mucha confianza entonces muchas veces pasa que las niñas no se atreven a decirle al profesor que se encuentran en su periodo porque les da vergüenza o por algún otro motivo pero por lo menos lo que yo trato de generar con las niñas es un ambiente de total confianza, por ende cuando ellas sienten que el dolor es demasiado y les impide hacer algún tipo de actividad, yo no tengo ningún problema en que ellas vayan a enfermería, tienen que tomar algún medicamento o simplemente sentarse sin hacer nada (actividad), en ese sentido soy bastante empático; trato de sororizar harto y no me complico, obviamente siempre hay casos donde las niñas abusan de eso y no hacen actividad en ningún lado tomándolo como excusa pero generalmente a mí no me pasa.

A nivel personal **tengo una hermana mayor y por ella me fui enterando de todos estos cambios que va sufriendo la mujer**, si bien en mi casa nunca hubo una educación respecto a lo que ocurría morfológicamente con la mujer, si uno se iba dando cuenta por

comentarios, de repente veía a mi hermana con un estado de ánimo distinto o a mi mamá de repente y algunas veces preguntaba, pero por lo general personalmente me fui dando cuenta solo pero no es que en mi casa haya habido una educación específica cómo; “*sabes qué E1 ocurren estos cambios*”, si no que fue algo que se dio con el tiempo además con **el roce y/o comunicación con las compañeras** que tenía en ese momento.

- ¿Conoce algún mito respecto a la menstruación? ¿Cómo te enteraste de ellos? especifique cuales.

Ósea el que dicen todos, tomándolo como excusa; “*no puedo realizar actividad física porque les hace mal, el tema anímico es demasiado fuerte*”, pero se sabe que al final la menstruación ayuda a la mujer para apaciguar el dolor al evitar estos malestares tan abruptos que tiene.

- ¿Consideras que la menstruación es un tema tabú? ¿por qué?

Yo creo que hoy en día no. Siento que hay otras cosas que han ido pasando el tiempo, ya sea contingencia que nos ha hecho evolucionar en éste tipo de temas volviéndolo más cotidiano. Ya no es un secreto a voces donde las niñas están murmurando, más bien en hombre y mujeres lo puedes escuchar sin ningún tipo de problema, creo que hay otro tipo de temas como la droga que podrían ser un tema tabú, siento que la menstruación hoy en día es un tema que se puede conversar en la casa con familiares, amigos o alguien a cual le quieres contar ya que es algo normal dentro del cuerpo de las personas.

- Desde la biología ¿cómo definirías cada fase del ciclo menstrual?

No conozco la existencia de esas fases.

Contextualización: ¿Sabes que hay fases? El ciclo menstrual se divide en dos grandes grupos como lo son el ciclo ovárico y el ciclo uterino los cuales dentro de los mismos se dividen en distintas fases. Con esta información podrías definir más o menos cada ciclo o fase dentro de estos

La parte de ovulación podría asociarlo como una fase preparatoria para cuando se genera la irrigación, es decir, la menstruación; podría decir que es la parte previa para llegar a la menstruación de la mujer.

- ¿Cuáles son los efectos que estas fases tienen sobre el organismo femenino?

Yo todos estos cambios los veo asociados netamente al tema anímico de la mujer, donde es bastante inestable por lo que genera dentro de su cuerpo; cambio hormonal, reacciones químicas pero más allá no sé qué podría decir.

- ¿Crees que el ciclo menstrual causa alteraciones emocionales en las estudiantes? ¿por qué?

Es una causa por lo que yo veo a diario con las niñas. Es uno de los tantos motivos donde las niñas generan cambios emocionales y están un poquito más irritadas o más sensibles, pero sin duda les afecta mucho, no en el mismo nivel porque son metabolismos distintos pero si existen cambios de comportamiento: algunas con mal genio, otras un poco más retraídas al conversar. Entonces son formas

distintas de manifestar en el periodo en el que están pero no es algo específico y que se repita de forma constante dentro de las niñas, son reacciones muy variadas.

- Considerando todos los antecedentes anteriormente expuestos ¿Conversas sobre el periodo menstrual con tus estudiantes dentro de la clase de educación física?

Sinceramente no. De yo sentarme a hablar con ellas y decir: “¿Qué está pasando contigo?”, no sinceramente. Si lo hago cuando ellas llevan la conversación hacia mí, cuando ellas me dicen cuando están con su periodo o se sienten mal por ese motivo ahí tocó el tema pero no es cosa de que me sienta a conversar como: *¿Qué sucede con su cuerpo?* no en realidad. Que si bien está esta confianza y me dicen que están con su periodo son bastante recatadas; *“profe me encuentro así, son problemas de mujeres”* a lo que contesto *“¡ah! Perfecto,* es decir lo dicen pero no queda más allá de ese comentario recibo.

Contextualización: ¿Por qué no lo conversas? ¿que te impide conversar con ellas sobre el tema?

Quizás falta de conocimiento, soy una persona que si no maneja un tema y ahora que lo estamos conversando me motive a estudiarlo más. Pero básicamente no se genera, no creo que sea un problema más allá de conocimiento; lo que pasa específicamente durante el periodo, es más que las niñas están como en otra, enfocada en otras cosas porque lo que conversamos son más temas familiares, problemas personales (eso lo conversamos hartos) pero con respecto

a los cambios que va sufriendo su cuerpo no es algo donde nos sentemos a conversar.

- ¿Consideras que la menstruación es un impedimento para participar en la clase de Educación Física?

Yo tengo entendido que no, por la experiencia de mis colegas en la universidad o familiares no siento que sea un motivo y yo sé; no con fundamentos pero es recomendable hacer más actividad física, pero como te digo no a todas les llega de la misma forma este periodo entonces son reacciones distintas, metabolismos y cuerpos distintos por ello alguna quizás no tenga problemas pero va a haber otra que sí; quizás con mucho dolor, entonces literalmente no podrá hacer actividad porque no está apta pero no siento que sea un impedimento, va a depender netamente del estado anímico de las niñas en éste caso y como sea su periodo menstrual; como le llegue, intensidad pero no creo que sea una excusa o motivo para no hacer.

- ¿Has sido testigo o partícipe de una situación donde una estudiante se niegue a participar de la clase por encontrarse en la etapa menstrual?

Si, varias veces. Comenzando las clases las alumnas cuando están con su periodo me lo hacen saber al tiro; *“Profe hoy no me encuentro en condiciones o no me siento cómoda”*. Me ha ocurrido que algunas niñas han tenido accidentes y por ejemplo en lo que puedo ayudar es que nosotros (Profesores) tenemos un botiquín con una serie de implementos y dentro del hay toallitas higiénicas en caso de que no tuviesen por que no siempre están preparadas o no son tan regulares, entonces puede que exista éste tipo de accidentes o

nosotros siempre tratamos de mantenerlas ahí considerando que es un colegio de solo mujeres; *“dentro del botiquín siempre habrá algo para ellas más allá de que sea alguna lesión o contusión”*. Pero en una ocasión me sucedió que una niña tuvo que ir a cambiarse de ropa y no tuvo ningún problema como está esta confianza que te comentaba anteriormente; *“profe tuve un accidente de mujer, estoy en mi periodo y yo le digo que ningún problema y accede a dónde tiene que ir a regularizar el problema, no es algo que no se converse en la clase y como te dije anteriormente no es un tema tabú aquí o por lo menos conmigo no.*

- Cuando una estudiante está menstruando menstruando ¿cómo adecuar la clase o qué consideraciones tienes al realizar las diferentes actividades?

Mi adecuación sería ayudarla en la medida que pueda, no hay algo preventivo como; preguntarme todas las clases ¿Habrá una niñas con el periodo? NO, ósea yo actuó en base a lo que va ocurriendo durante la clase o en la semana según como se vayan presentando las cosas pero si tengo la disposición de poder ayudar y soy bien empático en ese sentido por que como te decía delante, no todas sufren de la misma forma entonces tengo que ser más blando, comprensivo y tratar de ayudar porque me imagino que debe ser bastante complicado y sobre todo en las más pequeñas que están recién con el cambio porque con las más grandes; *“profe saber que...”* y se van, pero con las chiquititas que están recién comenzando en este proceso no creo que haya esa confianza pero igual me tiran el comentario; *“profe son cosas de mujeres”* y yo les doy un dedito para arriba y no hay mayor problema.

Contextualización: ¿Tomas consideraciones especiales tales como tiempo, intensidad, tipo de ejercicio cuando unas de las estudiantes se encuentren menstruando?

En cuanto taller las cargas son muy bajas, lo que busco en ese taller es encantar a las niñas para futuras selecciones entonces es más lúdico, formativo y no hay mayor impedimento, el impedimento sería que se encuentre con mucho dolor y no pueda hacer la actividad pero si ella accede estando con el periodo no hay ningún problema con que realice la actividad porque mayor complejidad no tiene quizás saltos pero el trabajo físico está enfocado en la selección, entonces generalmente en los talleres no se presenta esta situación donde se le impida o modifique la actividad precisamente para ellas porque la que realmente no puede participar me lo dice y se queda sentada, va a enfermería porque soy bien empático en ese sentido pero trato de estar presente para lo que necesiten.

- Desde la mirada pedagógica, ¿alguna vez has abordado el contenido de ciclo menstrual dentro de tu clase?

No. Por qué no realizo clases. Durante el taller tampoco no se ha dado la instancia y dentro de las planificaciones es netamente trabajo deportivo, de repente cuando sucede algo muy puntual el mismo colegio nos pide que conversemos con las niñas independiente que sea un taller o no y se tiene que conversar si o si pero hasta ahora no se ha dado la instancia para conversar y abordar este tema de forma más directa

- ¿Crees que es importante abordar este tema como contenido dentro de la clase de educación física?

Yo creo que sí porque tiene que ver netamente con el cuerpo de la persona y nosotros abordamos todo lo que llevan los cambios dentro; desarrollo físico; cognitivos, motrices entonces es una etapa dentro del proceso de la mujer importante y deberíamos abordarlo incluyéndome en una clase porque de repente las niñas no saben, en sus casas no tienen la suficiente confianza para conversar, a veces prefieren conversar con amigas o con un profesor o conocido donde se sientan más a gusto, quizás sí debería ser un tema importante a desarrollar en general dentro de las clases ya sean deportivas o de educación física porque es algo que siempre va a ocurrir no es algo de que una generación se va a saltar, ¡No! Es un cambio importante que ocurre dentro del desarrollo de una mujer entonces debería ser porque yo también trabajo con niñas, eventualmente no he tocado ese tipo de temas pero sería importante conversar porque a lo mejor algunas tienen dudas, no tienen la confianza, pero si se conversara abiertamente podrían saber sin tener que pasar vergüenza preguntando por que quizás son muy tímidas.

E3; Profesor de educación física

- ¿Qué conocimientos tiene sobre la menstruación?

Bueno, los conocimientos que tengo yo son los conocimientos básicos la verdad, no me he especializado, la verdad es que ahora que vienen ustedes, no me había puesto a pensar en trabajar lo que era el ciclo menstrual con las niñas, esa parte si la toman mucho con la profesora de ciencias, ella si se enfoca en todo el tema porque las niñas como que han, saben ahora que hay un ciclo menstrual, cuando van a tener su periodo, como que son más ordenadas en esta parte, ahora, aplicaciones en el celular también tienen que ocupan mucho, entonces eso más que nada pero yo como profesora de Educación Física no me he puesto a trabajar ese tema en mi clase tengo conocimientos más que nada básico que uno aprende a través del tiempo.

Bueno, la menstruación llega cada 28 a 30 días, que el periodo antes, que hay un periodo de ovulación, hay un periodo ya que..., después de duración, hay que cuando el periodo de la regla no es regular, hay que visitar al médico porque algo está pasando en nuestro ciclo, pero más que nada eso.

- ¿Cuál es tu experiencia en relación a la menstruación?

Para mí ha sido, bueno yo soy súper regular toda mi vida, así como aproblemarse con el tema de la menstruación nunca, he sido deportista toda mi vida, entonces yo creo que por esto también por un lado como que lo he tomado más natural y con mis hijas me ha pasado lo mismo tengo tres niñas, tengo dos que ya les llego su

periodo y ellas son basquetbolistas, entonces también, ellas les llega el periodo y es como si anda ellas nunca de dicen “no, hoy no voy a hacer educación física porque me duele o porque me llego la regla, jamás me han dicho eso, han llevado como también su..., esto como súper natural y también van como ordenadas , entonces como que igual lo que yo he vivido se los he transmitido a ellas que tiene que ser como un proceso natural y trato de transmitirlo a mis alumnas de la misma manera pero es diferente porque en la casa como que no es lo mismo, eso pasa.

- ¿Conoce algún mito respecto a la menstruación? ¿Cómo te enteraste de ellos? especifique cuales

Si, por ejemplo que no se pueden bañar, que no se pueden meter al agua o que si se van a meter a la piscina se les va a cortar, me enteré por familiares, incluso hoy en día igual hay niñas que los repiten. Otra cosa es igual que antiguamente te decían que “te enfermaste” y yo les decía pero si no es una enfermedad entonces eso también yo creo que todavía se da, y por eso las niñas de repente lo toman como demasiado como un problema, no lo toman como una parte natural de nuestra vida.

- ¿Consideras que la menstruación es un tema tabú? ¿por qué?

No, para nada, ahora menos que antes, antes sí, porque antes, yo me acuerdo que cuando veníamos al colegio, como que nadie tenía que saber que andabas con la regla, como que todo era un secreto, pero ahora como que se conversamos incluso con los profesores, se

conversa más. Por lo menos yo con mis hijas yo le digo que sí están con mucho dolor dile al profesor que vas a hacer más tranquila porque estas con dolor, porque a veces si han estado con más dolor, pero como que se conversa más el tema, ahora creo yo.

- Desde la biología ¿cómo definirías cada fase del ciclo menstrual?

Contextualización: ¿Sabes que hay fases? El ciclo menstrual se divide en dos grandes grupos como lo son el ciclo ovárico y el ciclo uterino los cuales dentro de los mismos se dividen en distintas fases. Con esta información podrías definir más o menos cada ciclo o fase dentro de estos

Amm desconocía por completo esa información.

- ¿Cuáles son los efectos que estas fases tienen sobre el organismo femenino?

Para mí la primera fase es como la pre menstrual que se habla que es cuando todavía no ocurre la menstruación, como cuando el cuerpo se está preparando para, y yo encuentro que ahí es como mas, hay más dolor que después, no sé porque, pero por lo menos a mí me ha pasado que antes de que ocurra es como que el útero no sé cómo que se inflama más y como que el cuerpo está más delicado, a mí me pasa por ejemplo cuando hago deporte, cuando yo sé que me va a llegar la menstruación por ejemplo yo hago zumba y como que me duele durante y después de realizar me duele mucho el útero, no así cuando ando indispuesta. Me pasaba igual en la universidad cuando tenía que dar las pruebas físicas y terminaba desmayada casi del dolor y ya cuando me llega mi menstruación no,

era como que ya el cuerpo se me relajaba y ya no sentía ni una molestia.

- ¿Crees que el ciclo menstrual causa alteraciones emocionales en las estudiantes? ¿por qué?

Yo creo que no sé, no te sabría decir a lo mejor antes pensaba que sí, pero pienso que quizá están un poco más sensible a las cosas, pero no, así como más notorio, yo creo que es más un mito.

- Considerando todos los antecedentes anteriormente expuestos ¿Conversas sobre el periodo menstrual con tus estudiantes dentro de la clase de educación física? Si lo haces, explica cómo abordas el diálogo

No, dentro de la clase solamente cuando me dicen, que no van a hacer educación física por que andan con su periodo, y ahí yo les explico que el periodo tiene que ser algo natural que no están enfermas ni mucho menos, esas cosas hablamos pero no lo hablamos como un tema formal. Y muchas veces tengo que regular esa parte por qué lo usan como excusa para no participar de la clase.

- ¿Consideras que la menstruación es un impedimento para participar en la clase de Educación Física?

No, para nada, uno puede hacer igual la actividad, a lo mejor cuando una niña está en sus primeras menstruaciones ahí yo sé que vienen muchos dolores en el útero y podría ser, pero después de un tiempo tiene que ser más normal, yo creo que hay casos que terminan en la cama con dolores.

- ¿Has sido testigo o partícipe de una situación donde una estudiante se niegue a participar de la clase por encontrarse en la etapa menstrual? Si te ocurrió cuenta cuál fue tu experiencia, reacción sobre el tema, qué medidas tomaste al respecto

Si, Muchas veces las niñas grandes sobre todo, a veces me mandan comunicación de los apoderados

- Cuando una estudiante menstruando ¿cómo adecuas la clase o qué consideraciones tienes al realizar las diferentes actividades?

No, no realizó actividades diferentes pero cuando una niña me dice que está en su periodo le indico que puede hacer la actividad más suave si es que se encuentra con dolor, pero no adecuar cada clase por ella si no que ellas se adecuan según la intensidad.

- Desde la mirada pedagógica, ¿alguna vez has abordado el contenido de ciclo menstrual dentro de tu clase? Detalle por qué, cómo y en qué situación y/o contexto lo hiciste

No, nunca.

- ¿Crees que es importante abordar este tema como contenido dentro de la clase de educación física?

Si cien por ciento creo que es un error que estamos cometiendo algunos profes.

E4; Profesor de educación física

- ¿Qué conocimientos tiene sobre la menstruación?

Lo básico y desde ahí la experiencia hacia arriba, para evaluarlo no tengo un margen, así que no sabría decir si es más o menos pero es dentro de lo que tenemos entendido los varones y después de haber trabajado tantos años con puras mujeres uno ya tiene más o menos la experiencia. Desde que encuentras alumnas que tienen menstruación dos veces al mes hasta gente que la tiene una vez al mes sin ningún problema.

Contextualización: ¿QUE SERIA LO BASICO? DESPUÉS HABLAREMOS DE EXPERIENCIAS

Lo básico es que cada cuanto tiempo llega, cuales son los problemas físicos que pueden generar, que tipo de actividad pueden hacer las niñas y cómo ayudar a disminuir el dolor

- ¿Cuál es tu experiencia en relación a la menstruación?

Básicamente es dentro de la actividad física se ve notoriamente por lo menos uno encuentra una alumna por clase que anda con su ciclo menstrual y dependiendo de cómo la niña se sienta es la cantidad de actividad que pueda realizar, entonces eso va en forma completamente individual, como en toda las cosas hecha la ley, hecha la trampa por lo tanto si hay algunas niñas que uno empieza a darse cuenta que tratan de escaparse de las clases de educación física aduciendo que andan con el ciclo menstrual pero uno las pilla si uno es organizado y ocupa el libro de clases como tiene que ocuparlo tú te das cuenta igual

- ¿Conoce algún mito respecto a la menstruación? ¿Cómo te enteraste de ellos? especifique cuales

Aparte de que dicen que cuando está con el ciclo menstrual no pueden hacer actividad física no se me viene ningún u otro a la cabeza. A lo mejor si no sé si será muy antiguo o no, pero por ejemplo que no se podían meter a la piscina por la incomodidad

- ¿Consideras que la menstruación es un tema tabú? ¿por qué?

No, para nada, no es enfermedad, es algo normal que a las mujeres les llega una vez al mes y no hay nada más que decir.

- Desde la biología ¿cómo definirías cada fase del ciclo menstrual?

Premenstrual, menstrual y post menstrual, así lo conozco yo, en esas tres fases.

El premenstrual es un par de día antes de que empiece el ciclo y que generalmente ya empiezan con algunos tipos de dolores y a veces no sé si será producto de eso hay un cambio de genio.

En el menstrual ya andan con más dolores si es que es doloroso o no porque hay niñas que no les da dolor, no les molesta.

Y en el post menstrual ya no hay nada que hacer

- ¿Cuáles son los efectos que estas fases tienen sobre el organismo femenino?

Efecto físico no me voy a meter porque desconozco absolutamente, pero si lo que uno se da cuenta es que se nota inmediatamente porque es un cuento hormonal y el cuento hormonal hacer que de

alguna forma no solamente te varíe el físico, que no tengo idea pero en la parte emocional si o andan más sensibles o andan más alteradas, etc.

Ya llevándolo a un tema más científico y/o biológico, ¿Cuál es la función de la menstruación?

Tengo idea pero en la parte emocional si o andan más sensibles o andan más alteradas, etc.

Liberar óvulos que no se ocuparon

- ¿Crees que el ciclo menstrual causa alteraciones emocionales en las estudiantes? ¿por qué?

Sí, porque generalmente cuando una niña con el ciclo menstrual emocionalmente está alterada para uno de los dos lados, pero no es como es todos los días del mes

- Considerando todos los antecedentes anteriormente expuestos ¿Conversas sobre el periodo menstrual con tus estudiantes dentro de la clase de educación física? Si lo haces, explica cómo abordan el diálogo

No, básicamente porque con los ajustes que hemos tenido hasta segundo medio, se pide que las clases de educación física sean completamente prácticas por lo tanto la parte teórica no la alcanzamos a ver y lo otro que es un tema que cuando lo toca las niñas no están abiertas a hablar del tema a no ser de que uno de que uno lo toque primero cuesta mucho que la niña te diga profe “*no quiero hacer educación física y yo preguntar porque no quiere hacer educación física ? y ahí se quedan pegadas como media hora*”

entonces cuando uno se da cuenta, le digo estás con tu ciclo menstrual? Y se ponen coloradas” y si ese es el problema, pero es que ese no es el problema, no es una enfermedad, es algo súper normal en ustedes y ahí se empiezan a soltar y ya al otro mes ya te lo dicen abiertamente, es completamente individual, no es que tú te enfrentes al curso más todavía como varones les diga oye vamos del ciclo menstrual y todas te queden mirando y te digan yaaa eeeeh olvidalo. Hay cosas que no han cambiado mucho todavía.

- ¿Consideras que la menstruación es un impedimento para participar en la clase de Educación Física?

Yo creo que eso depende exclusivamente de la alumna, hay alumnas yo he tenido alumnas deportistas y que no les molesta en absolutamente nada y te entrenan, de repente te entrenan o juegan mejor que cuando no andan con él. Pero hay otras que lamentablemente les llega muy complicado entonces es completamente individual eso.

- ¿Has sido testigo o partícipe de una situación donde una estudiante se niegue a participar de la clase por encontrarse en la etapa menstrual? Si te ocurrió cuenta cuál fue tu experiencia, reacción sobre el tema, qué medidas tomaste al respecto

Que se niegue, no, porque generalmente al inicio de la clase yo pregunto quién hace clases, quien no hace clases, y cuando llegan las que no hacen clases me explican y se acaba.

Tal cual porque el tema de conversar porque no van hacer actividad física es uno a uno entonces van pasando de a uno y cuando la niña me dice lo que le tiene listo yo lo marco en el libro como con justificativo y listo no aplica mayor

- Cuando una estudiante menstruando ¿cómo adecuas la clase o qué consideraciones tienes al realizar las diferentes actividades?

Ahí conversamos, como es un asunto individual porque uno sabe porque hay niñas que fluyen mucho más que otra de hecho me ha pasado en varias clases que de repente me dicen profe sabe que necesito ir al baño y ya está claro porque, yo le digo sabe que, vaya. Converso con ella y le explico más o menos lo que vamos hacer y le digo por ejemplo a ellas les complica mucho hacer el trabajo de flexibilidad cuando tienen que separar las piernas entonces yo le digo mira lo único que te pido es que cuando ustedes estén haciendo el trabajo y eso te incomode no lo hagas o trabaja dentro de lo que tú puedas y listo

- Desde la mirada pedagógica, ¿alguna vez has abordado el contenido de ciclo menstrual dentro de tu clase? Detalle por qué, cómo y en qué situación y/o contexto lo hiciste

No

Poniéndose en la situación de abordar el tema, detalla por qué, cómo y en qué situación y/o contexto lo harías

Yo creo que eso sería una conversación interdisciplinaria con el departamento de biología para poder tener fundamento sobre lo que le produce o no le produce a una mujer biológicamente hablando, porque si uno bien puede hablarle a las niñas lo que pasa, las fases, o explicar que a veces sí puede hacer actividad física con el ciclo

menstrual es bueno también tener un fundamento teórico detrás de eso

- ¿Crees que es importante abordar este tema como contenido dentro de la clase de educación física?

No sé qué tanto en realidad, creo que no está dentro de las prioridades de los problemas que tiene la juventud en estos momentos de actividad física, no sé qué tan importante pueda ser esto porque para las niñas es súper normal entre ellas tienen súper claro el cuento, de hecho, conozco cursos que tienen un calendario para que evitar confrontaciones entre ellas mismas porque casi todas sabes que se ponen idiotas y uno lo maneja como profe jefe también, pero, así como tema no lo siento todavía

P1: Matrona

- ¿Qué conocimientos tiene sobre la menstruación?

Los componentes del ciclo ovárico, ciclo endometrial, cómo varían las hormonas; el inicio de un nuevo ciclo ovárico y endometrial. Es el inicio, no el fin del ciclo.

- ¿Cuál es tu experiencia en relación a la menstruación?

Considero que es algo bueno para el cuerpo, un cambio de ciclo, cambio hormonal. No debería tener una connotación negativa

- ¿Conoce algún mito respecto a la menstruación? ¿Cómo te enteraste de ellos? especifique cuales

Muchos. Como por ejemplo cuando no menstruas la sangre se queda dentro del útero estancada; es un mito muy común. si no menstruas vas a ser infértil, el color está relacionado a los estados de ánimo o cosas que hayas pasado durante el ciclo.

- ¿Consideras que la menstruación es un tema tabú? ¿por qué?

SI, totalmente porque cuando se habla abiertamente en el colegio yo no recuerdo que se haya explicado como bien el ciclo era así como a muy grandes rasgos y casi todas cuando usaban toallitas se las pasaban casi como si fuese un tráfico de drogas, de una niña a otra para que nadie viera que andaban con la regla, así que sí es algo muy tabú.

- Desde la biología ¿cómo definirías cada fase del ciclo menstrual?

dependiendo de si lo ves como ciclo ovárico o ciclo endometrial. ciclo ovárico tiene una fase preovulatoria y postovulatoria que obviamente se distingue una de la otra por la ovulación y la fase endometrial es una fase proliferativa del endometrio donde el endometrio crece y después una fase secretora que es después de que sale el ovulo que no consiguió una gestación, y va secretando otro tipo de mucosidades para que finalmente al final del ciclo eliminar el endometrio que se engrosó para recibir un cigoto y eliminarlo.

- ¿Cuáles son los efectos que estas fases tienen sobre el organismo femenino?

una el tema de la menstruación, otro que cambia la lívido según la fase del ciclo en el que estés obviamente llegando a la ovulación hay un aumento de la lívido y de la temperatura también cerca de la ovulación, al disminuir el estrógeno y aumentar más la progesterona algunas mujeres presentan el aumento de acné por ejemplo en la etapa premenstrual y menstrual hay un aumento de acné, un aumento en la grasitud del bello, entre otras.

- ¿Crees que el ciclo menstrual causa alteraciones emocionales en las mujeres? ¿por qué?

Totalmente. el cambio de las hormonas está muy regulado con el cambio de estado de ánimo nosotras solemos estar más felices, mas eufóricas cerca de la ovulación y más depresivas cerca de la menstruación. en el periodo premenstrual como las hormonas suben y bajan hacen que nuestro ánimo también suba y baje como mas irritables, más estresadas y más como depresivas, mas ansiedad, mas hambre.

- Considerando todos los antecedentes anteriormente expuestos ¿Tú crees que las y los docentes de educación física debieran abordar el tema dentro de sus clases? Si lo haces, explica cómo abor das el diálogo

No sé si abordarlo, pero si conversar sobre el tema. Deberían saber ellos sobre el tema, por ejemplo, a mí me pasó que cuando iba en el colegio tenía una patología llamada dismenorrea que es una menstruación más dolorosa, de repente el profesor te dice “*no no no eso no es impedimento*” y tenías que partir a correr y hacer todos los ejercicios, aunque te estuvieras muriendo, entonces no tiene mucho dominio del tema los profesores y si deberían tenerlo en sus estudios de pregrado, si deberían tener algo relacionado

- ¿Consideras que la menstruación es un impedimento para participar en la clase de Educación Física?

Depende, si es fisiológico, si es una menstruación fisiológica no pero si es asociado a dismenorrea o hipermenorrea, que es una menstruación dolorosa o una menstruación muy abundante, si habría que evaluar el caso porque hay niñas que sienten dolores que llegan a ser invalidantes y no pueden hacer su vida normal y si están sangrando mucho también pueden haber derrames y accidentes que nadie quiere estar así en el colegio, entonces claro si no hay un certificado médico o de matrona que avale como que hay una condición especial no debería ser ningún impedimento y si hay una condición especial evaluada por un ginecólogo o matrona deberían haber concesiones en algunos casos.

- ¿Has sido testigo o partícipe de una situación donde una estudiante se niegue a participar de la clase por encontrarse en la etapa menstrual? Si te ocurrió cuenta cuál fue tu experiencia, reacción sobre el tema, qué medidas tomaste al respecto

no me acuerdo que no quería el profe me dijo y lo hice igual, eso me acuerdo, pero tenía una compañera que trata de no hacer educación física, no correr y con los años yo supe que tenía endometriosis que es una patología igual heavy, que es relacionada al ciclo menstrual.

- Cuando una estudiante este menstruando ¿es necesario adecuar la clase o tomar consideraciones para que la estudiante realice las actividades?

si, tratar de adecuar algo si hay algunas cosas que te hacen sentir incómodas o con mucho dolor con algún tipo de ejercicio si se debería poder modificar para que pueda realizar igual la clase. por ejemplo, para hacer abdominales igual es incómodo en ese momento, tener que hacer presión en el abdomen y que salga más igual es incómodo y puede haber accidente, pero correr o algo no debería ser tan problemático o hacer algún deporte tampoco, pero cosas, así como presión intra-abdominal sí. Buscar algo que sea sin dolor y sin molestias.

- ¿Crees que es importante abordar este tema como contenido dentro de la clase de educación física?

Si como que en biología no lo pasan, igual deberían explicar que es algo normal, no es algo para burlarse de las compañeras que a lo mejor está haciendo un ejercicio diferente porque por lo mismo como

es un tema tabú es un tema que se presta para burlas, entonces si alguna compañera le pasa algo hacemos un ejercicio en una clase para que no se rían y sepan que es algo normal, poder apoyarla, asistirle como curso compañeros y compañeras en vez de burlarse de la persona. si hablamos más y lo normalizamos más vamos a poder ayudar a una persona y/o compañera.

ANEXO N°4, Matriz de análisis.

Objetivo	Categoría	Sub categoría	Unidad textual
<p>1. Identificar el conocimiento sociocultural que posee el y la docente de educación física con respecto a la menstruación</p>	<p>1.1 Conocimiento previo</p>	<p>1.1.1 Mitos</p>	<p>E1: Yo por ejemplo el tema de directamente ligado a educación física algunas niñas dicen “profe ando con mi periodo, no puedo hacer ejercicio”, yo siento que eso es más un mito que una realidad, pero eso depende de cada niña y cada metabolismo como te mencionaba anteriormente, pero yo siento que no es un impedimento como para realizar actividad física. Algún otro mito lo desconozco</p> <p>E3: Si, por ejemplo, que no se pueden bañar, que no se pueden meter al agua o que si se van a meter a la piscina se les va a cortar, me enteré por familiares, incluso hoy en día igual hay niñas que los repiten. Otra cosa es igual que antiguamente te decían que “te enfermaste” y yo les decía, pero si no es una enfermedad entonces eso también yo creo que todavía se da, y por eso las niñas de repente lo toman como demasiado como un problema, no lo toman como una parte natural de nuestra vida.</p> <p>P1: Muchos. como por ejemplo cuando no menstruas la sangre se queda dentro del útero estancada; es un mito muy común. si no menstruas vas a ser infértil, el color está relacionado a los estados de ánimo o cosas que hayas pasado durante el ciclo.</p>
		<p>1.1.2 Prejuicios</p>	<p>E1: Más que tabú es un tema complejo para las niñas en cuanto a la persona, de repente me ha pasado que “profe me duele el estómago”</p>

			<p>y yo les digo es dolor de estómago o dolor de útero, y quedan mirando, así como “me duele el útero” entonces como que a ellas les da un poco de vergüenza o pudor decir o avisar que están con su periodo y eso yo creo básicamente que es la sociedad en la que estamos que es como mal mirado.</p> <p>E3: No, para nada, ahora menos que antes, antes sí, porque antes, yo me acuerdo que cuando veníamos al colegio, como que nadie tenía que saber que andabas con la regla, como que todo era un secreto, pero ahora como que se conversamos incluso con los profesores, se conversa más</p> <p>P1: Si. totalmente porque cuando se habla abiertamente en el colegio yo no recuerdo que se haya explicado como bien el ciclo era así como a muy grandes rasgos y casi todas cuando usaban toallitas se las pasaban casi como si fuese un tráfico de drogas, de una niña a otra para que nadie viera que andaban con la regla, así que sí es algo muy tabú.</p>
	1.2 Sociocultural	1.2.1 Conocimiento como docente	<p>E1: Yo sé que es un proceso biológico que comienzan a experimentar las niñas entre los 12 y los 13 años que son las primeras menstruaciones.</p> <p>E2: Es un periodo de la mujer donde sufre de cambios hormonales, anímicos y físicos que involucran y despiertan en ellas cierto tipo de cambios anímicos que no le permiten trabajar o funcionar como</p>

			<p>corresponde en el área deportiva generalmente.</p> <p>E3: la menstruación llega cada 28 a 30 días, que el periodo antes, que hay un periodo de ovulación, hay un periodo ya que..., después de duración, hay que cuando el periodo de la regla no es regular, hay que visitar al médico porque algo está pasando en nuestro ciclo, pero más que nada eso.</p> <p>P1: los componentes del ciclo ovárico, ciclo endometrial, cómo varían las hormonas; el inicio de un nuevo ciclo ovárico y endometrial. Es el inicio, no el fin del ciclo.</p>
		<p>1.2.2 Conocimiento a través de lo cotidiano</p>	<p>E1: Yo sé que es un proceso biológico que comienzan a experimentar las niñas entre los 12 y los 13 años que son las primeras menstruaciones</p> <p>E2: Es un periodo de la mujer donde sufre de cambios hormonales, anímicos y físicos que involucran y despiertan en ellas cierto tipo de cambios anímicos que no le permiten trabajar o funcionar como corresponde en el área deportiva generalmente</p> <ul style="list-style-type: none"> - tengo una hermana mayor y por ella me fui enterando de todos estos cambios que va sufriendo la mujer. de repente veía a mi hermana con un estado de ánimo distinto o a mi mamá de repente y algunas veces - pero se sabe que al final la actividad física ayuda a la mujer para apaciguar el dolor a evitar estos malestares tan abruptos que tiene. <p>E3: tengo conocimientos más que nada básico que uno aprende a través del tiempo.</p>

		<p>Bueno, la menstruación llega cada 28 a 30 días, que el periodo antes, que hay un periodo de ovulación, hay un periodo ya que..., después de duración, hay que cuando el periodo de la regla no es regular, hay que visitar al médico porque algo está pasando en nuestro ciclo</p> <p>- Para mí ha sido, bueno yo soy súper regular toda mi vida, así como aproblemarse con el tema de la menstruación nunca, he sido deportista toda mi vida, entonces yo creo que por esto también por un lado como que lo he tomado más natural</p> <p>- no se pueden bañar, que no se pueden meter al agua o que si se van a meter a la piscina se les va a cortar. Otra cosa es igual que antiguamente te decían que “te enfermaste” y yo les decía, pero si no es una enfermedad.</p> <p>-, yo me acuerdo que cuando veníamos al colegio, como que nadie tenía que saber que andabas con la regla, como que todo era un secreto.</p> <p>E4: Alumnas que tienen menstruación dos veces al mes hasta gente que la tiene una vez al mes sin ningún problema.</p> <p>- no se podían meter a la piscina por la incomodidad.</p> <p>P1: Cuando no menstruas la sangre se queda dentro del útero estancada; es un mito muy común. si no menstruas vas a ser infértil, el color está relacionado a los estados de ánimo o cosas que hayas pasado durante el ciclo</p>
--	--	--

2. Identificar el conocimiento científico asociado al ciclo menstrual que poseen los y las docentes de educación física	2.1 Falencia conceptual	2.1.1 Menstruación	<p>E1: Yo sé que es un proceso biológico que comienzan a experimentar las niñas entre los 12 y los 13 años que son las primeras menstruaciones</p> <p>- Del tema de los ovarios yo sé que cuando ocurre la menstruación como que se pierden óvulos, ¿es así o no? y el útero duele producto de una inflamación que se provoca en la zona cuando están en proceso de menstruación.</p> <p>E2: Es un periodo de la mujer donde sufre de cambios hormonales, anímicos y físicos que involucran y despiertan en ellas cierto tipo de cambios anímicos.</p> <p>- la menstruación; podría decir que es la parte previa para llegar a la menstruación de la mujer.</p> <p>E3: La menstruación llega cada 28 a 30 días...cuando el periodo de la regla no es regular, hay que visitar al médico porque algo está pasando en nuestro ciclo, pero más que nada eso</p> <p>P1: Los componentes del ciclo ovárico, ciclo endometrial, cómo varían las hormonas; el inicio de un nuevo ciclo ovárico y endometrial. Es el inicio, no el fin del ciclo</p>
		2.1.2 Ciclo menstrual	<p>E3: saben ahora que hay un ciclo menstrual, cuando van a tener su periodo</p> <p>P1: dependiendo de si lo ves como ciclo ovárico o ciclo endometrial.</p>

			<p>ciclo ovárico tiene una fase preovulatoria y postovulatoria que obviamente se distingue una de la otra por la ovulación y la fase endometrial es una fase proliferativa del endometrio donde el endometrio crece y después una fase secretora que es después de que sale el ovulo que no consiguió una gestación, y va secretando otro tipo de mucosidades para que finalmente al final del ciclo eliminar el endometrio que se engroso para recibir un cigoto y eliminarlo</p>
	2.2 Datos Empíricos	2.2.1 Impacto emocional	<p>E1: Las niñas cuando entran a esa etapa tienen muchos cambios hormonales, emocionales y eso es fundamental que un profesor lo sepa trabajar de buena manera para hacer sentir bien a la niña y no hacerla sentir incómoda</p> <p>Si, de todas maneras, llora “¿y por qué estás llorando?, no se profe, estoy como emocionada”. Si, de todas maneras, yo siento que emocionalmente cuando las niñas están en esos días provoca muchos cambios emocionales.</p> <p>E 2:</p> <p>De repente veía a mi hermana con un estado de ánimo distinto.</p> <p>Yo todos estos cambios los veo asociados netamente al tema anímico de la mujer.</p> <p>Es una causa por lo que yo veo a diario con las niñas. Es uno de los tantos motivos donde las niñas generan cambios emocionales y están un poquito más irritadas o más sensibles, si existen cambios de comportamiento: algunas con mal genio, otras un poco más retraídas</p>

		<p>al conversar.</p> <p>E4: A veces no sé si será producto de eso hay un cambio de genio.</p> <p>en la parte emocional si o andan más sensibles o andan más alteradas, etc.</p> <p>cuando una niña con el ciclo menstrual emocionalmente está alterada para uno de los dos lados, pero no es como es todos los días del mes</p> <p>P1: el cambio de las hormonas está muy regulado con el cambio de estado de ánimo nosotras solemos estar más felices, más eufóricas cerca de la ovulación y más depresivas cerca de la menstruación. en el periodo premenstrual como las hormonas suben y bajan hacen que nuestro ánimo también suba y baje como más irritables, más estresadas y más como depresivas, mas ansiedad, mas hambre</p>
	2.2.2 Impacto físico	<p>E1: Hay otras niñas que les llega muy fuerte, entonces tratar de evitar el dolor sin obligarlas a entrenar y todas esas cosas</p> <p>de repente me ha pasado que “profe me duele el estómago”</p> <p>el útero duele producto de una inflamación que se provoca en la zona cuando están en proceso de menstruación.</p> <p>Los efectos, primero yo creo que el dolor que se provoca en el útero, las niñas sufren harto, también el tema del sangramiento, hay niñas que sangran mucho y hay niñas que sangran menos, no sé qué más</p>

		<p>te puedo decir.</p> <p>hay niñas que de repente les llega la menstruación y no se quieren ni mover de la cama</p> <p>Yo lo que tengo entendido es ya entrar a la etapa de la pubertad, a la adolescencia, ya comienzan los cambios hormonales, quizás comienza a aparecer el busto en las niñas, ya comienza todas esas etapas, como su maduración de su órgano sexual, eso es lo que yo entiendo como del tema de la menstruación, eso es como lo que entiendo de esos cambios, como el paso de niña a mujer como dicen por ahí</p> <p>E2: Son reacciones distintas, metabolismos y cuerpos distintos por ello alguna quizás no tenga problemas, pero va a haber otra que sí; quizás con mucho dolor</p> <p>E3: Cuando yo sé que me va a llegar la menstruación por ejemplo yo hago zumba y como que me duele durante y después de realizar me duele mucho el útero, no así cuando ando indispuesta. Me pasaba igual en la universidad cuando tenía que dar las pruebas físicas y terminaba desmayada casi del dolor y ya cuando me llega mi menstruación no, era como que ya el cuerpo se me relajaba y ya no sentía ni una molestia.</p> <p>a lo mejor cuando una niña está en sus primeras menstruaciones ahí yo sé que vienen muchos dolores en el útero y podría ser, pero después de un tiempo tiene que ser más normal, yo creo que hay casos que terminan en la cama con dolores.</p>
--	--	---

			<p>E4: En el menstrual ya andan con más dolores si es que es doloroso o no porque hay niñas que no les da dolor, no les molesta.</p> <p>P1: ciclo ovárico tiene una fase preovulatoria y postovulatoria que obviamente se distingue una de la otra por la ovulación y la fase endometrial es una fase proliferativa del endometrio donde el endometrio crece y después una fase secretora que es después de que sale el ovulo que no consiguió una gestación, y va secretando otro tipo de mucosidades para que finalmente al final del ciclo eliminar el endometrio que se engroso para recibir un cigoto y eliminarlo.</p> <p>Cambia la lívido según la fase del ciclo en el que estés obviamente llegando a la ovulación hay un aumento de la lívido y de la temperatura también cerca de la ovulación, al disminuir el estrógeno y aumentar más la progesterona algunas mujeres presentan el aumento de acné por ejemplo en la etapa premenstrual y menstrual hay un aumento de acné, un aumento en la gratitud del bello, entre otras.</p> <p>tenía una patología llamada dismenorrea que es una menstruación más dolorosa, de repente el profesor te dice “no no no eso no es impedimento” y tenías que partir a correr y hacer todos los ejercicios, aunque te estuvieras muriendo</p> <p>Depende, si es fisiológico, si es una menstruación fisiológica no, pero si es asociado a dismenorrea o hipermenorrea, que es una menstruación dolorosa o una menstruación muy abundante, si habría que evaluar el caso porque hay niñas que sienten dolores que llegan a ser invalidantes y no pueden hacer su vida normal y si están</p>
--	--	--	--

			sangrando mucho también puede haber derrames y accidentes
3. Conocer desde la practica pedagógica de los y las docentes de educación física las adecuaciones didácticas que desarrollan con los cuerpos menstruantes durante su ciclo menstrual.	3.1 Adecuaciones didácticas	3.1.1 Hace adecuaciones didácticas	<p>E1: Tomando el caso de Martina con ella siempre tengo cuidado mayor con ella, uno ya trabaja tanto con las niñas que ya mas o menos va sabiendo cuando les llega el periodo, puede que le llegue, cuando está por llegar uno se involucra tanto en eso que ya las va conociendo, entonces yo con ella cuando ya le llega su periodo le digo, pero Martina con calma, si te duele mucho te sientas y uno así ha ido trabajando con ella, de esa manera, yo veo que ella se lleva la manito al abdomen y le pido que se siente. Con las demás niñas no he tenido ese problema</p> <p>E2: Mi adecuación sería ayudarlas (a las alumnas) en la medida que pueda, no hay algo preventivo</p> <p>E3: No, no realizo actividades diferentes, pero cuando una niña me dice que está en su periodo le indico que puede hacer la actividad más suave si es que se encuentra con dolor</p> <p>P1: si, tratar de adecuar algo si hay algunas cosas que te hacen sentir incómodas o con mucho dolor con algún tipo de ejercicio si se debería poder modificar para que pueda realizar igual la clase. por ejemplo, para hacer abdominales igual es incómodo en ese momento, tener que hacer presión en el abdomen y que salga más igual es incómodo y puede haber accidente, pero correr o algo no debería ser tan problemático o hacer algún deporte tampoco, pero cosas así como presión intra-abdominal si, buscar algo que sea sin dolor y sin</p>

			molestias.
		3.1.2 No hace adecuaciones didácticas	<p>E2: No se presenta esta situación donde se le impida o modifique la actividad precisamente para ellas porque la que realmente no puede participar me lo dice y se queda sentada, va a enfermería porque soy bien empático en ese sentido</p> <p>E4: Generalmente al inicio de la clase yo pregunto quién hace clases, quien no hace clases, y cuando llegan las que no hacen clases me explican y se acaba</p>
	3.2 Aborda Contenido	3.2.1 Razones personales	<p>E1: Nunca lo he abordado, yo creo que más que por querer es un tema de tiempo/ Me gustaría sí, pero no se me ha dado la oportunidad de poder hacerlo</p> <p>E2: Quizás falta de conocimiento, soy una persona que si no maneja un tema y ahora que lo estamos conversando me motive a estudiarlo más. Pero básicamente no se genera, no creo que sea un problema más allá de conocimiento; lo que pasa específicamente durante el periodo</p> <p>E4: No sé qué tanto en realidad, creo que no está dentro de las prioridades de los problemas que tiene la juventud en estos momentos de actividad física, no sé qué tan importante pueda ser esto porque para las niñas es súper normal entre ellas tienen súper claro el cuento</p>
		3.2.2	E1: Yo lo hago más por un tema mío que a mí no me guste hablar del

		Comodidad del estudiante	<p>tema, porque yo soy un profesor súper abierto a conversar cualquier tipo de cosa con las niñas y los niños, yo creo que es un tema para comodidad de ellas</p> <p>P1: Deberían explicar que es algo normal, no es algo para burlarse de las compañeras que a lo mejor está haciendo un ejercicio diferente porque por lo mismo como es un tema tabú es un tema que se presta para burlas, entonces si alguna compañera le pasa algo hacemos un ejercicio en una clase para que no se rían y sepan que es algo normal, poder apoyarla, asistirle como curso compañeros y compañeras en vez de burlarse de la persona. si hablamos más y lo normalizamos más vamos a poder ayudar a una persona y/o compañera</p>
		3.2.3 Se aborda en otra asignatura	<p>E4: Yo creo que eso sería una conversación interdisciplinaria con el departamento de biología para poder tener fundamento sobre lo que le produce o no le produce a una mujer biológicamente hablando, porque si uno bien puede hablarle a las niñas lo que pasa, las fases, o explicar que a veces sí puede hacer actividad física con el ciclo menstrual es bueno también tener un fundamento teórico detrás de eso.</p>