

LA REVOLUCIÓ RUBÍ: PROGRAMA D'EMPODERAMENT CÍCLIC

Proposta de programa d'intervenció educativa.



Universitat de Girona
Facultat d'Educació i Psicologia
Grau en Pedagogia
Autora: Nerea Garcia Prat
Tutora: Berta Espona Barcons

**A totes les dones, les que hi són i les que no, que han inspirat la meua
vida.**

AGRAÏMENTS

Per començar, vull agrair a al meva tutora Berta Espona, la confiança cega en mi i en la proposta des del minut 0, la seva constància i la manera de tractar-me i corregir-me els errors amb compromís i afecte. En segon lloc tots els mestres i professionals de l'educació que m'han inspirat alguna vegada. Això no hauria estat possible sense la seva ajuda.

No hauria estat possible tampoc, sense la meva família, amics i parella que han confiat en mi i en les meves possibilitats en tot moment, inclús quan jo no ho feia, animant-me i aixecant-me en els moments d'angoixa. Als meus companys i companyes del grau, amb els quals en tot moment m'he pogut recolzar, espero haver estat jo també un recolzament per vosaltres.

En aquest proposta hi va tot el que soc, i tot el que soc és gràcies a ells i elles.

ÍNDEX

| | |
|--|-----------|
| 1. RESUM / ABSTRACT..... | 6 |
| 2. INTRODUCCIÓ I MOTIVACIÓ..... | 7 |
| 3. MARC TEÒRIC..... | 9 |
| 3.1 EL CICLE MENSTRUAL COM A PUNT DE PARTIDA | 9 |
| 3.1.1 EL CICLE MENSTRUAL I LES FLUCTUACIONS HORMONALS | 9 |
| 3.1.2 REPERCUSSIÓ DELS CANVIS HORMONALS EN L'ESTAT D'ÀNIM..... | 11 |
| 3.2 EL CICLE MENSTRUAL COM A QUELCOM POLÍTIC..... | 13 |
| 3.2.1 LA MANCA D'EDUCACIÓ MENSTRUAL | 14 |
| 3.2.2 EDUCACIÓ MENSTRUAL EN EL CURRÍCULUM DE SECUNDÀRIA A CATALUNYA | 15 |
| 3.2.3 LA MANCA D'ACCESSIBILITAT PER A PERSONES MENSTRUANTS | 17 |
| 3.2.4 POLÍTICA D'INSTAL·LACIONS ALS CENTRES EDUCATIUS DE CATALUNYA..... | 18 |
| 4. CONTEXTUALITZACIÓ DE LA PROPOSTA..... | 19 |
| 4.1 ALTERNATIVES D'EDUCACIÓ MENSTRUAL A CATALUNYA: PROJECTE “LA MEVA REGLA, LES MEVES REGLES” | 20 |
| 5. CARACTERÍSTIQUES DEL PROGRAMA | 22 |
| 5.1 JUSTIFICACIÓ DEL PROGRAMA | 22 |
| 5.1.2 DETECCIÓ DE NECESSITATS..... | 22 |
| 5.2 OBJECTIUS DEL PROGRAMA | 25 |
| 5.3 DESTINATARIS DEL PROGRAMA..... | 26 |
| 5.3.1 PERFIL DELS DESTINATARIS | 26 |
| 5.3.2 SUPÒSIT DE PERSONA I SOCIETAT..... | 27 |
| 5.3.3. ACCÉS ALS BENEFICIARIS | 27 |
| 5.4 DEFINICIÓ DEL PROGRAMA | 28 |
| 5.4.1 TÍTOL DEL PROGRAMA | 28 |
| 5.4.2 DESCRIPCIÓ GENERAL DEL PROGRAMA..... | 28 |
| 5.5 METODOLOGIA DEL PROGRAMA | 31 |
| 5.5.1 LA IMPORTÀNCIA DELS TALLERS | 31 |
| 5.5.2 DISTINCIÓ ENTRE COSSOS EN TALLERS D'EDUCACIÓ MENSTRUAL | 32 |
| 5.7. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA | 37 |
| 5.7.1 PREGUNTES D'AVAUACIÓ | 37 |
| 5.7.2 TÈCNiques I INSTRUMENTS D'AVAUACIÓ | 38 |
| 6. CONCLUSIONS..... | 39 |

| | |
|--|-----------|
| 7. APORTACIÓ AL BAGATGE SOBRE PEDAGOGIA..... | 40 |
| 8. REFERÈNCIES | 42 |
| 9. ANNEXOS | 47 |
| 9.1 ANNEX 1: MATERIALS PER LES ACTIVITATS..... | 47 |
| 9.2 ANNEX 2: INFOGRAFIA..... | 49 |
| 9.3 ANNEX 3 : ENQUESTA DE DETECCIÓ DE NECESSITATS | 50 |
| 9.4 ANNEX 4 : FITXES DE SESSIÓ EXTENSES..... | 53 |
| 9.5 ANNEX 5 : FITXES DE SESSIÓ REDUÏDES..... | 61 |
| 9.6 ANNEX 6 : VÍDEO PRESENTACIÓ CONCEPTES | 67 |
| 9.7 ANNEX 7 : QÜESTIONARI D'AVAUACIÓ PERSONAL (PERSONES MESNTRUANTS)..... | 68 |
| 9.8 ANNEX 8 : QÜESTIONARI D'AVAUACIÓ PERSONAL (PERSONES NO MESNTRUANTS)..... | 70 |
| 9.9 ANNEX 9: DOCUMENT DE PROPOSTA D'INTERVENCIÓ PEDAGÒGICA ALS CENTRES EDUCATIUS..... | 72 |
| 9.10 ANNEX 10: RÚBRICA D'AVAUACIÓ | 76 |

1. RESUM / ABSTRACT

RESUM: El cicle i l'educació menstrual són els eterns oblidats de l'educació de les joves i els joves actualment. Aquesta proposta de programa educatiu, treballa mitjançant l'acció directa amb els i les joves, a través de tres tallers amb metodologies actives de l'aprenentatge que els/les guien per entendre i conèixer com les fluctuacions hormonals del cicle poden repercutir a la seva vida quotidiana, juntament amb l'acompanyament als centres educatius per implementar noves polítiques educatives que facilitin l'experiència de menstruar. Es vol aconseguir trencar amb el desconeixement i el tabú existent al voltant de la menstruació des d'una perspectiva de gènere i abanderant la lluita feminista, es vol donar als i les joves les eines necessàries per combatre els mites i les falses creences que el sistema patriarcal ha implantat en el seu subconscient i es fa a través de l'educació i la pedagogia que són les millors armes per combatre la desinformació, l'estigmatització i les pors entorn aquest procés fisiològic tan natural. Tot això, per millorar les vides de totes les persones que menstruen i educar-les en el respecte i la comprensió del propi cos.

PARAULES CLAU: Cicle menstrual, desinformació, educació.

ABSTRACT: The menstrual cycle and menstrual education are the eternal forgotten aspects of education for young people today. With this purposed educational program, we aim to work directly with young people through three workshops using active learning methodologies, as well as provide support to educational institutions to implement new educational policies that facilitate the experience of menstruation. From a gender perspective and evocating for feminist struggle, we aim to provide young people with the necessary tools to combat myths and false beliefs that the patriarchal system has implanted in our subconscious. This is achieved through education and pedagogy, which are the best weapons to combat misinformation, stigmatization, and fears surrounding this natural physiological process, thus improving the life of all menstruating individuals and educating them about respecting and understanding their own bodies.

KEY WORDS: Menstrual cycle, misinformation, education.

2. INTRODUCCIÓ I MOTIVACIÓ

L'experiència de menstruar ha estat històricament tabú i molt poc discutida en els diversos contextos culturals. En les últimes dècades, però, s'ha generat un interès creixent en abordar l'educació menstrual i la gestió de la higiene menstrual com dues qüestions fonamentals per a la salut i el benestar de les persones que menstruen.

L'estudi del cicle menstrual des d'una perspectiva antropològica feminista pot aportar eines molt significatives per entendre i abordar els tabús i mites que envolten la menstruació i promoure una educació menstrual inclusiva i equitativa. Rodríguez i Gallardo (2017) ofereixen una perspectiva feminista i antropològica per entendre l'experiència de menstruar i la seva relació amb la salut i l'educació, destacant la importància de l'educació menstrual per promoure una vida saludable i plena per totes les persones menstruants. És una evidència per totes les persones que menstruem, que durant el cicle menstrual el nostre estat d'ànim i la nostra predisposició amb la vida quotidiana varien. Conèixer el perquè ens afecten i com ens afecten en l'àmbit anímic i psicològic les diferents etapes o fases del cicle menstrual, pot ser una eina molt rellevant a l'hora d'intentar gestionar les diverses situacions quotidianes que se'ns presenten, i pot ser també, una bona manera d'organitzar i distribuir la càrrega emocional i psicològica que suposa un volum de tasques o obligacions a complir, de la manera adequada, en funció de com el nostre cos i la nostra ment es troben en un moment concret.

El cicle menstrual i el que comporta social i psicològicament, és quelcom que des de fa anys enrere m'ha despertat inquietud, ja que des d'una perspectiva personal m'ha portat molt alts i baixos en la meva salut mental i física, al no tenir un cicle menstrual normal, un trastorn lligat a la menstruació diagnosticat però al qual sempre se l'ha tractat des d'una vessant sanitària amb molt poca importància. Fins que no vaig aconseguir informació i vaig començar amb un aprenentatge autodidàctic sobre què era el cicle, com funcionava i com m'afectava, no vaig poder dir la meva i explicar que era el que em generava i com em sentia al respecte. A partir d'aquest moment em vaig sentir amb moltes més forces i més eines per enfrontar el que em passava i començar a cuidar-me i respectar-me segons allò que el meu cos necessitava en cada moment. Comprendre i abraçar el meu cos, ha fet també que sigui conscient de perquè és tan incòmode i tan dolorós menstruar

en aquesta societat, m'ha ajudat a trencar amb l'estigma i el tabú que envolta social i culturalment a la menstruació i m'ha fet lluir-la i tractar-la com el que realment és, un signe de salut i una porta d'entrada al funcionament i als ritmes del meu cos.

Ha estat un repte desenvolupar aquesta proposta, perquè com ja he dit, en les últimes dècades i sobretot en els últims anys s'està donant molta importància a l'educació menstrual, i existeixen molts projectes de formació a xarxes (amb persones molt referents en la transmissió d'educació sexual) i s'estan començant a introduir nous programes i projectes en l'àmbit escolar. Per tant, el repte ha estat trobar una perspectiva o una part del cicle menstrual que no es trobi del tot reconeguda en aquests nous projectes que es volen implementar a secundària. Per complementar-los amb altres paradigmes i altres visions rellevants sobre el cicle.

En conclusió, desenvolupant aquest treball no només m'he sentit gratificada per poder estar contribuint a desmitificar el cicle menstrual amb tot el que l'envolta i oferir així a les joves eines per viure de manera més positiva i saludable la seva menstruació, sinó que poc a poc jo també he anat treballant amb aquells constructes socials que tinc integrats en el meu subconscient i après a escoltar-me una mica més, escoltar els meus ritmes i a gestionar la feina i les responsabilitats segons el moment en el que es troba el meu cos, aprofitant els moments de claredat i energia i respectant-me el descans i el recolliment en els moments que el meu cos reclama tranquil·litat i cures.

És per això que l'objectiu d'aquest treball és elaborar una proposta de programa que doti a les persones menstruants de Catalunya que es troben dins el sistema educatiu concretament, a l'educació secundària obligatòria, de les eines necessàries per viure la seva menstruació des de l'autoconeixement i l'autogestió emocional, higiènica i temporal (referida a la distribució de tasques i activitats a desenvolupar des de l'institut). Fent així que la seva vivència com a persones menstruants es doni de manera positiva, com una eina per a l'autonomia i el propi control del cos i del cicle.

3. MARC TEÒRIC

En aquest marc teòric, es volen examinar les relacions entre l'educació menstrual, els efectes del cicle menstrual en l'estat d'ànim, la gestió de la higiene menstrual per part de les institucions educatives i com els tabús i mites estesos històricament i culturalment interfereixen directament en el desenvolupament dels altres tres. Tot això, des d'una perspectiva antropològica feminista que contribueixi a una millor comprensió i promoció d'una educació menstrual inclusiva i equitativa.

3.1 EL CICLE MENSTRUAL COM A PUNT DE PARTIDA

3.1.1 EL CICLE MENSTRUAL I LES FLUCTUACIONS HORMONALS

Segons un estudi de Ramos (1983) el cicle menstrual es pot dividir en quatre fases: **(i) la fase menstrual**, on comença la descamació de l'endometri i l'inici del sagnat menstrual. Aquesta fase dura aproximadament de 3 a 7 dies. **(ii) La fase fol·licular**, on es desenvolupa un fol·licle ovàric i augmenten els nivells d'estrogen. En aquesta fase l'endometri es prepara per rebre un òvul fecundat i dura aproximadament de 7 a 14 dies. Erika Irusta (2016) fa referència a una nova sub-fase dins la fol·licular; la fase pre-ovulatòria, on l'estradiol augmenta significativament degut a que un dels fol·licles ovàrics és a punt d'arribar a la maduració total. Aquest augment de l'estradiol provoca una sensació de molta eufòria i energia per enfrontar les tasques i situacions de la vida. **(iii) La ovulació o fase ovulatòria** és la fase on es produeix l'alliberació de l'òvul del fol·licle ovàric cap a la trompa de Fal·lopi, on pot ser fecundat per un espermatozou. Aquesta fase dura de 24 a 48 hores. **(iiii) La fase lúcia** es dona després de l'ovulació, en la qual el fol·licle ovàric es converteix en el cos luti, que produeix progesterona i manté l'endometri per a la implantació d'un òvul fecundat. Si no hi ha fecundació, quan el cos luti es degenera i els nivells de progesterona baixen es produeix la menstruació i comença el cicle de nou. Aquesta fase dura aproximadament de 14 a 16 dies. Erika Irusta (2016) inclou dins la fase lúcia, la fase ovulatòria, la qual Ramos (1983) considera una fase independent. I a més, fa referència a una sub-fase dins aquesta mateixa: la fase premenstrual; explica que aquesta fase rellenteix el funcionament del cos, fent sentir així als cossos que menstruen més cansament i fatiga, que el propi cos intenta ignorar perquè

culturalment no està acceptat el fet de parar i escoltar el cos, perquè això faria rellentir també la producció. És justament aquesta ignorància cap al que diu el propi cos, el que provoca malestar i símptomes com ràbia, dolor, nàusees o migranyes que són anomenats Síndrome Premenstrual, generat per el desequilibri que es genera entre l'estradiol que ha de minvar en aquesta fase i la progesterona que com explica Ramos (1983) produeix el cos luti.

En dues d'aquestes fases es mencionen dos tipus d'hormones que prenen protagonisme en el desenvolupament de cada fase: els estrògens i la progesterona.

Erika Irusta explica en el glossari tècnic del seu llibre “ *Diario de un cuerpo: la menstruación, el último tabú.* ” (2016) que aquestes són les dues hormones protagonistes del cicle menstrual, i que ambdues tenen funcions i conseqüències en l'estat anímic i psicològic molt diverses.

(i) Estrògens: Explica que són un conjunt d'hormones responsables “ d'allò que ens fa llegir-nos com a dones” Irusta (2016). Prenen molta rellevància en la fase fol·licular i tenen diversos beneficis a nivell físic i mental. És important destacar, que han de trobar-se en l'equilibri just, perquè l'excés pot ser també contraproductiu i derivar en diversos trastorns tant físics com psicològics. L'estrogen principal que intervé en el cicle menstrual, és el que alliberen el fol·licles ovàrics: l'estradiol. És el responsable de que l'aparell reproductor femení es desenvolupi i es mantingui sa. L'estradiol és el responsable d'augmentar positivament l'estat d'ànim i el desig sexual, ja que genera molts transmissors de serotonina i dopamina (associats al sentiment de benestar i plaer). És per aquest motiu, que en la fase fol·licular, on hi ha un augment de l'estradiol generat per els fol·licles ovàrics, les persones que menstruen tenen una sensació de benestar i una sensació d'eufòria i felicitat.

(ii) Progesterona: aquesta hormona té la funció d'apaivagar i relaxar tot allò que l'estradiol havia estimulat en la fase fol·licular. Durant la presència de la progesterona s'alliberen neurotransmissors amb una funció sedant que provoca que el sistema nerviós es moderi provocant així la relaxació del cos i la sensació de son. Expressa també, que la progesterona al relaxar el cos, permet que sigui més fàcil l'entrada a aquest mateix, i per tant, conclou que la fase lúcia és un bon moment per descansar, reflexionar i fer una introspecció cap al món interior que amaga el cos.

3.1.2 REPERCUSSIÓ DELS CANVIS HORMONALS EN L'ESTAT D'ÀNIM

És una evidència que les fluctuacions hormonals, els canvis i els daltabaixos que produeixen les diverses hormones a l'organisme, influeixen en el funcionament del cos. Cada hormona apareix i protagonitza una fase concreta dels diversos processos que experimenta el cos.

El cicle menstrual és un procés lligat als processos de reproducció femenina, i cada fase del cicle té unes fluctuacions hormonals diferents i per tant, l'estat d'ànim pot variar en cadascuna d'elles.

Seguint les referències de l'anterior apartat, en funció de la hormona que predomina en cada fase del cicle, l'estat anímic estarà caracteritzat per unes emocions o unes altres.

Un estudi basat en la Psiconeuroendocrinologia, analitzava els canvis en l'estat d'ànim i les queixes físiques (que contribueixen també a tenir un pitjor estat anímic) durant el cicle menstrual normal en dones joves i saludables. El resultat més contundent va ser que al final de la fase lútea, aproximadament el 30% de les dones es trobaven afectades pel síndrome premenstrual(fase lútea, subfase premenstrual). Els símptomes d'aquest eren depressió, ansietat, mal de cap i dolor abdominal (Laessle et.al, 1990)

D'altra banda un estudi publicat a *British Journal of Educational Psychology* per George J. Boyle (1997) a Austràlia, va comptar amb la participació de 259 estudiants de secundària, entre 16 i 19 anys. Els resultats van concloure que les estudiants que experimentaven canvis significatius en els seus estats d'ànim i símptomes físics durant el cicle menstrual (energia, fatiga, irritabilitat, ansietat i depressió) tenien un rendiment escolar més baix que les que no els experimentaven. Però tot i això, segons Boyle (1997):

“Evidentment, les variables del cicle menstrual juguen un paper petit però discernible en els resultats de l'aprenentatge acadèmic, contribuint tant positivament com negativament al rendiment. Ara es necessiten estudis prospectius futurs per proporcionar una explicació més definitiva de les influències del cicle menstrual en el rendiment acadèmic. “ (p.37)

Tot i concloure que la importància dels canvis en l'estat anímic durant el cicle menstrual, eren mínims, recupera aquesta qüestió, en un estudi posterior, Boyle (2000) proposa un model que descriu com els canvis hormonals poden influir en l'experiència subjectiva

dels símptomes i l'estat d'ànim de les dones. Concretament l'estudi demostra que els nivells d'estrògens i progesterona afecten a l'estat anímic, el rendiment cognitiu i la percepció del dolor en els diversos moments del cicle. Així doncs, assegura que durant la fase fol·licular, en augmentar els nivells d'estrògens es pot donar un millor rendiment cognitiu, una millora de la memòria verbal i una sensació de benestar emocional, mentre que en la fase lútia, on augmenten els nivells de progesterona, podem trobar un augment de la sensació de somnolència, fatiga, tristesa i fins i tot angoixa en algunes dones. A més relaciona que els nivells de progesterona afecten a la sensibilitat al dolor en aquesta fase del cicle menstrual. Tot això, conclou, pot tenir implicacions significatives en el benestar emocional i físic i per tant, en el rendiment acadèmic.

Estudis posteriors com la tesi doctoral d'Ocampo (2017) confirmen els resultats dels estudis anteriors, manifestant que l'augment d'estrògens en la fase fol·licular proporciona a les persones que menstruen una sensació de benestar, felicitat i energia, mentre que la predominança de la progesterona en la fase lútia fa que tendeixin a sentir-se més irritables, ansioses i fins i tot deprimides. La doctora Ocampo (2017), però, fa un pas més i exposa la importància de que les persones que menstruen coneguin els canvis emocionals que es donen durant el cicle menstrual: en primer lloc, destaca que entendre aquests canvis pot ajudar a les dones a comprendre els seus propis estats emocionals i a gestionar millor els símptomes que experimenten. Coneixent aquests canvis, les dones poden anticipar-s'hi i prendre les mesures necessàries per minimitzar els símptomes negatius realitzant, per exemple, tècniques de relaxació o activitat física regular. Mesures que recolzen Zanin, et al. (2011) els quals exposen que un estil de vida saludable (alimentació i activitat física regular) és important per reduir la simptomatologia menstrual i millorar la qualitat de vida de les dones joves.

En segon lloc, Ocampo (2011) explica que la comprensió d'aquests canvis emocionals, pot ser una bona eina per als professionals de la salut, a l'hora d'identificar i tractar trastorns emocionals relacionats amb el cicle menstrual i recolza així com Zanin, et al. (2011) que aquests resultat poden tenir implicacions molt importants per la salut pública i l'educació sobre la salut femenina.

El desconeixement sobre aquests aspectes que desvinculen el cicle menstrual d'allò únicament reproductiu, es dona perquè l'experiència de menstruar no és únicament un

procés biològic, sinó com exposa Bobel (2019) un mecanisme històric de control cap al cos de les dones, fent-lo un tabú i una vergonya per mantenir a les dones a l'ombra del homes i per justificar la seva marginació en molts espais de la societat.

Un estudi d'Ordoñez et al. (2014) examina la relació entre la consciència emocional, els estats d'ànim i el rendiment acadèmic en estudiants. Va concloure que la consciència emocional es relaciona positivament amb el rendiment acadèmic i que els estudiants que experimenten estats d'ànim positius tenen millors resultats acadèmics que aquells que experimenten estats d'ànim negatius.

Aquest estudi troba també una relació entre la consciència emocional i els estats d'ànim, suggerint que els estudiants que són conscients de les seves emocions, tenen una capacitat superior per regular els seus estats d'ànim i per tant, millorar el seu rendiment acadèmic.

3.2 EL CICLE MENSTRUAL COM A QUELCOM POLÍTIC

Mantenir la menstruació i tot el que envolta el cicle menstrual com un tabú o una vergonya, ha sigut durant anys, un mecanisme de control sobre els cossos i la llibertat de les dones.

Bobel (2019) afirma que el cicle menstrual ha estat un tema tabú durant anys en diverses cultures, la qual cosa ha generat un gran desconeixement dels aspectes no reproductius del cicle menstrual. La manca d'educació menstrual a les escoles, les llars i els entorns socials ha contribuït a aquest problema.

Tarzibachi (2018) defensa que allò personal és polític, així doncs, el cicle menstrual concebut durant anys com a quelcom personal, privat i íntim ho és també, perquè les experiències i les barreres de les dones davant el fet de menstruar estan influenciades i afectades per factors polítics, socials i culturals. L'experiència menstrual és una experiència comú per la majoria de persones que menstruen, però el desconeixement del propi funcionament del cicle, d'aspectes no reproductius i la falta d'accés a productes d'higiene menstrual poden ser una barrera significativa per la participació plena en societat i per tant, és important reconèixer la menstruació com un tema polític i de justícia social per abordar les dificultats a les quals s'enfronten els cossos menstruants en relació al cicle menstrual i treballar per una societat més justa i igualitària per a tothom.

Rodríguez y Gallardo (2017) recolzen aquest enfocament i desenvolupen que la menstruació ha estat històricament estigmatitzada i ocultada, i cal abordar el tema des d'una perspectiva de gènere i drets humans ja que la construcció social al voltant del cicle menstrual que l'ha convertit en quelcom que avergonyeix, és impur i perillós per a la salut de les persones que menstruen, pot tenir conseqüències molt greus en la salut mental i en la vida quotidiana d'aquestes persones.

Una de les eines per abordar el cicle menstrual com a una qüestió política és la transmissió de coneixements, des d'una perspectiva no reproductiva i de les implicacions que té la menstruació en la vida quotidiana de les persones que menstruen, afirmació que reforcen Rodríguez i Gallardo (2017) les quals exposen que el cicle menstrual no ha de ser considerat com a un fet únicament reproductiu, perquè té també implicacions polítiques, socials i culturals.

3.2.1 LA MANCA D'EDUCACIÓ MENSTRUAL

No és quelcom estrany, tenint en compte que la menstruació ha estat durant anys una eina de control cap a les dones, que els continguts i coneixements sobre el cicle menstrual i les implicacions en la vida de les dones, siguin ínfims. El coneixement i l'autoconeixement atorguen poder, per això Sala (2021) explora la importància de l'educació menstrual en la lluita feminista i la promoció de la salut menstrual. L'autora afirma que l'educació menstrual s'ha d'enfocar com un projecte d'acció feminista que vol empoderar a les dones i nenes, desmitificar els tabús i estigmes relacionats amb la menstruació i promoure pràctiques saludables i sostenibles entorn a la menstruació. Aquest fet pot ajudar a crear consciència i fomentar el canvi social, des d'una perspectiva de gènere.

D'acord als anteriors plantejaments Kohen i Meinardi (2016) aborden la importància de l'educació menstrual integral a les escoles, on es tractin temes no només biològics, sinó també psicològics, culturals, socials i de gènere. Afirmen que la forma amb la qual s'ensenyen els continguts relacionats amb la menstruació sol ser negativa, dissimulada i silenciada, generant-ne així una visió negativa i estigmatitzant. Les autores proposen una educació menstrual respectuosa i que promogui la igualtat de gènere, donant importància a la higiene menstrual, la diversitat menstrual, els canvis emocionals, el paper de les persones que menstruen en la societat i el context social i cultural en el qual s'ensenya sobre el cicle menstrual. Destaquen també la rellevància de fomentar la participació activa de les estudiants en el procés educatiu, deixant que expressin dubtes i preocupacions

entorn a l'experiència de menstruar i proporcionar-los les eines per a que puguin prendre decisions informades i autònomes sobre la seva salut menstrual.

3.2.2 EDUCACIÓ MENSTRUAL EN EL CURRÍCULUM DE SECUNDÀRIA A CATALUNYA

L'evidència de que la menstruació segueix essent un tabú en la nostra societat és el poc contingut (i únicament lligat a la sexualitat i el fet reproductiu) que trobem en el currículum d'educació secundària obligatòria a Catalunya.

L'únic contingut específic que fa referència a la menstruació o al cicle menstrual es troba en el tercer curs d'educació secundària obligatòria (14-15anys) emmarcat en el Decret 187/2015, de 25 d'agost, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació secundària obligatòria. El trobem en l'apartat de continguts de matèries comunes, concretament en l'àmbit de Ciències de la Naturalesa, en la matèria de Biologia i Geologia (matèria comuna a 1r i 3r curs).

Concretament trobem referències a l'educació menstrual als continguts del 3r curs d'ESO, a l'apartat de "Reproducció Humana (CC10, CC30): Aparells genitals femení i masculí, gàmetes. Cicle menstrual. Procés reproductiu. Control de la natalitat i tècniques de reproducció assistida" (p.196).

En els criteris d'avaluació d'aquests continguts específics, esmenta que els alumnes han de saber "relacionar el cicle menstrual amb l'ovulació i el període fèrtil" (p.197).

No s'esmenta, cap contingut, cap objectiu ni cap criteri d'avaluació més que faci referència a la importància de conèixer el procés del cicle menstrual, els seus efectes físics, psicològics i emocionals, ni com l'experiència de menstrual és un fet polític que repercuteix directament a la vida de els estudiants.

Si aprofundim més en els continguts de l'educació secundària obligatòria, en el document específic de "*Competències bàsiques de l'àmbit científicotecnològic*" elaborat per el Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya l'any 2016, en la Dimensió Salut, segons el document oficial exposa que:

"Aquesta dimensió inclou les competències més relacionades amb l'aplicació del coneixement a l'àmbit de la salut i la malaltia. Els contextos d'aquest àmbit,

especialment rellevant per a alumnes d'aquesta edat, determina les preguntes i situacions problema a què els alumnes s'hauran d'enfrontar". (Generalitat de Catalunya, 2016)

No identifiquem cap contingut específic que faci referència a conèixer i tractar la salut menstrual, si bé trobem un contingut clau, dins la competència 15, que vol “Donar resposta a les qüestions sobre sexualitat i reproducció humanes, a partir del coneixement científic, valorant les conseqüències de les conductes de risc” (Generalitat de Catalunya, 2016), que fa referència a : “ Funció de reproducció. Malalties relacionades. Salut i higiene sexual” (Generalitat de Catalunya, 2016) , no s'especifica en cap cas els continguts relacionats amb l'educació o la salut menstrual.

En les orientacions per a l'avaluació, s'especifiquen tres nivells d'assoliment envers els continguts necessaris per assolir la competència 15 sobre sexualitat , entenent que el nivell 1 és el mínim i el 3 és el màxim de continguts que s'haurien d'assolir respecte els continguts d'aquesta competència concreta.

Tot i que als continguts específics no es fa referència al cicle menstrual o la menstruació, en el segon nivell d'assoliment del contingut específic que fa referència als mètodes anticonceptius, s'exposa que per poder-lo assolir cal “saber relacionar els mètodes anticonceptius naturals amb els cicles ovàric i menstrual femení per justificar-ne l'aplicació i les limitacions”. Només trobem una referència al cicle menstrual, en aquest nivell d'orientacions per a l'avaluació de continguts, i no és el nivell mínim d' assoliment de continguts, per tant, es considera que no són continguts bàsics i imprescindibles per superar l'assignatura i assolir els coneixements necessaris.

La manca d'educació menstrual en el currículum d'educació secundària obligatòria de Catalunya, pot ser un impediment en l'experiència de menstruar durant els anys d'escolarització obligatòria de les joves.

3.2.3 LA MANCA D'ACCESSIBILITAT PER A PERSONES MENSTRUANTS

En la seva tesi doctoral, Pascual Armendáriz (2021) fa referència al concepte de pobresa menstrual que va ser definida com : “falta d'accés a productes sanitaris, a educació menstrual, i a lavabos” (Compassion UK, 2019, citada per Pascual, 2021). Segons l'autora aquesta situació de pobresa menstrual pot afectar negativament a la vida de dones i nenes, ja que els pot fer experimentar dolor, incomoditat, vergonya i exclusió social, la qual cosa pot afectar a la seva educació, al seva salut i el seu benestar físic i emocional. L'autora proposa també, possibles mesures per abordar aquesta problemàtica com ho serien la provisió gratuïta de productes menstruals a les escoles, instituts i universitats i la construcció i manteniment de lavabos adequats perquè les joves puguin gestionar de manera còmode i higiènica la seva menstruació.

En l'article de Sommers (2016) publicat per la revista PLOS Medicine es proporcionen algunes dades que evidencien la necessitat d'abordar aquesta problemàtica. Segons l'article, s'estima que més del 50% de les nenes i joves en edat escolar arreu del món, pateixen una manca d'accés adequat a productes d'higiene menstrual i a les instal·lacions sanitàries adequades. Exposa també que en alguns països de baixos i mitjans ingressos, fins al 70% de les nenes informen haver experimentat aquestes dificultats.

Recolzant les aportacions anteriors, un estudi publicat a la revista BMC International Health and Human Rights, el qual va dirigir Sarah McMahon (Universitat d'Illinois, Chicago) l'any 2011 va explorar les experiències de nenes amb la menstruació, la gestió menstrual, la higiene, les barreres culturals i socials i l'impacte de la menstruació en l'assistència escolar. Els resultats de l'estudi van mostrar que les nenes tenien un coneixement limitat sobre la gestió menstrual, la qual cosa portava a pràctiques poc higièniques i a la utilització de materials inadequats per a la gestió menstrual. A més, l'estudi va identificar barreres culturals i socials que limitaven l'accés de les nenes a productes d'higiene menstrual, com la falta de recursos financers i la falta de recolzament de l'entorn. També va destacar que aquestes dificultats tenien un impacte negatiu en l'assistència escolar de les nenes.

Un altre estudi de Sumpter i Torondel (2013) va evidenciar que la gestió adequada de la higiene menstrual no només és essencial per al benestar social i psicològic de les dones, ja que pot incidir en la pèrdua de la confiança, l'autoestima i l'exclusió social generada per l'estigma de la menstruació, sinó que la manca d'accés a productes d'higiene

menstrual, pot augmentar el risc de patir malalties relacionades amb la salut menstrual com la vaginosi bacteriana, la candida o les infeccions del tracte reproductiu.

Aquestes dades evidencien la necessitat d'oferir recursos i instal·lacions adequades a les persones menstruants que es troben en edat escolar, per tal de garantir-ne el seu benestar físic, social i psicològic.

La manca d'accessibilitat per a persones menstruants en escoles i instituts és un problema molt comú en diversos llocs del món. Les persones menstruants, especialment les joves en edat escolar, sovint troben barreres per accedir a productes d'higiene menstrual adequats, instal·lacions sanitàries adequades i educació sobre la menstruació. Aquesta falta d'accés podria tenir conseqüències en el seu benestar físic i emocional, així com en la seva capacitat per participar plenament en l'educació i altres activitats escolars. A mesura que creix la consciència sobre aquest fet, cada vegada més persones i organitzacions treballen per resoldre-ho i garantir que totes les persones que menstruen tinguin accés als recursos i la informació necessària per abordar la seva menstruació de manera segura i saludable.

3.2.4 POLÍTICA D'INSTAL·LACIONS ALS CENTRES EDUCATIUS DE CATALUNYA

La política d'instal·lacions dels centres educatius de Catalunya, es regeix pel Reial Decret 132/2010, del 12 de febrer, pel qual s'estableixen els requisits mínims dels centres que imparteixin les ensenyances del segon cicle de l'educació infantil, l'educació primària i l'educació secundària.

En aquest decret es fa referència a uns espais i unes instal·lacions que són obligatoris en tots els centres educatius de l'estat, entre ells:

“Lavabos i serveis higiènic-sanitaris adequats al nombre de places escolars, a les necessitats de l'alumnat i del personal docent del centre, així com lavabos i serveis higiènic-sanitaris adaptats per a persones amb discapacitat en el nombre, proporció i condicions d'ús funcional que la legislació aplicable en matèria d'accessibilitat estableix.” (Reial Decret 132/2010)

És l'única menció que fa respecte els lavabos i les instal·lacions d'higiene i sanitat en els centres educatius i així com es demanen lavabos adaptats per a les persones amb diversitat funcional, no es fa cap menció especial a adaptar les instal·lacions per facilitar la gestió de la higiene menstrual en els centres.

A banda d'això, es fa una menció puntual a la menstruació en l'àmbit de promoure hàbits saludables, l'apartat d'higiene dels 12 als 18 anys on fa menció a que : "En el cas de les noies, a partir del moment que tenen la menstruació, és bo fer-les conscients de la importància de ser molt curoses amb la higiene íntima."

La manca d'educació menstrual que legitima l'estigma i el tabú menstrual i la falta d'accessibilitat que fa incòmode i angoixant l'experiència de menstruar són factors que contribueixen a legitimar aquesta desinformació i aquesta manca de gestió emocional que sorgeix a les persones que menstruen, degut a les fluctuacions hormonals poc conegudes amb repercussions psicològiques del cicle menstrual. S'utilitza aquest mecanisme com a eina de control sobre els cossos menstruants, fent de la reivindicació entorn a la menstruació i al cicle menstrual com a tal, un factor polític i cultural d'arrel.

4. CONTEXTUALITZACIÓ DE LA PROPOSTA

Les evidències teòriques exposades anteriorment, accentuen la necessitat de dissenyar propostes de tallers educatius que donin les eines a les persones menstruants que es troben en l'etapa educativa. Això les permetrà gestionar, conèixer i comprendre els canvis hormonals, emocionals i de l'estat d'ànim que poden patir durant el cicle menstrual. És important per tal d' aconseguir viure l'experiència de menstruar com una experiència que les permet conèixer quines són les seves limitacions en cada fase del cicle menstrual, i com poden utilitzar aquestes limitacions i oportunitats que els dona cada fase del cicle per afavorir la seva distribució de càrrega física, mental i emocional en cada moment, respectant els ritmes del cos.

Aquest autoconeixement, ha de contribuir també en el fet que les persones que menstruen es puguin ubicar en un context social i cultural, per entendre què provoca la manca d'accessibilitat i de recursos menstruals, i que això també influeix a la manera de viure l'experiència de menstruar, sent-ne conscients i buscant noves estratègies.

Aquestes evidències teòriques, desemboquen a una proposta de tallers educatius (mixtes i no mixtes) enfocats a fer front a tot aquest coneixement que no es troba recollit en el currículum, i a sumar forces a les noves iniciatives que s'estan duent a terme en el panorama català per tal de contribuir al màxim a la reducció de l'estigmatització de la menstruació, al benestar físic, psicològic i emocional de les persones que menstruen i a empoderar i alliberar la figura de la dona a través de la coeducació i des d'una perspectiva de gènere. És per això que la proposta s'emmarca en el context català, on recentment s'està apostant per noves propostes que fomentin i facilitin aquest context d'equitat menstrual.

4.1 ALTERNATIVES D'EDUCACIÓ MENSTRUAL A CATALUNYA: PROJECTE “LA MEVA REGLA, LES MEVES REGLES”

Per fer front a aquesta problemàtica de desinformació i legitimació dels tabús i l'estigma existent entorn el cicle menstrual, des dels Departaments de Salut , Igualtat i Feminismes, Alimentació i Agenda rural i Educació de la Generalitat de Catalunya (2023), s'ha impulsat recentment un pla d'equitat menstrual que té com a objectius generals :

“(i) Conèixer els canvis que es produeixen durant la pubertat, en especial la menarquia, i conèixer els genitals propis, així com el cicle menstrual i el seu registre. (ii) Especificar la importància de l'autocura en els aspectes relacionats amb la menstruació. (iii) Reflexionar sobre mites i idees preconcebudes sobre la menstruació. (iiii) Conèixer les diferents opcions de recollida de sagnat menstrual, així com el seu funcionament i els seus avantatges i possibles inconvenients. (v) Crear consciència sobre l'impacte ambiental dels productes menstruals no reutilitzables.” (p.9)

La intervenció es realitza en conjunt amb el programa de coeducació , perspectiva de gènere i educació afectiu-sexual “ *Coeduca't* “.

Es tracta d'una intervenció de 90 minuts, en els quals es desenvoluparan tres activitats: (i) Cicle menstrual i autoconeixement (20 min); fa referència a conceptes bàsics del cicle menstrual i conceptes bàsics de salut i l'aparell reproductor i genitals femenins, (ii) Productes menstruals reutilitzables (30 min)

Les persones dinamitzadores, són llevadores del circuit de salut pública, concretament de les unitats d'Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva (ASSIR) i del Programa Salut i

Escola (PSiE) persones amb formació específica en l'àmbit d'educació menstrual que és la que guiarà als estudiants durant la intervenció de 90 minuts, i resoldrà els dubtes i les incerteses que els puguin anar sorgint.

El darrer Febrer, es publica una nota de premsa en l'apartat d'Actualitat de la Generalitat de Catalunya, on s'especifica que la intervenció arribarà a 1.120 centres de tot Catalunya; instituts públics i concertats i destaca que a més d'una intenció formativa i educativa, el projecte té l'objectiu de facilitar a 41.738 joves, aproximadament, del 3r curs d'ESO productes d'higiene menstrual reutilitzables. (Al tercer trimestre repartirà un estoig amb una copa menstrual, unes calces menstruals i una compresa de tela).

S'estima que el projecte arribarà a un total de 85.500 alumnes, a través d'unes sessions formatives a càrrec de les llevadores mencionades anteriorment.

L'any 2021-2022 es va desenvolupar una primera fase del projecte que va arribar a 24 centres educatius. En la publicació destaquen que : “ L'objectiu és que les joves puguin escollir el producte amb què se sentin més còmodes o el que millor s'ajusti a cada dia del seu cicle menstrual, al mateix temps que es pren consciència de l'impacte ecològic dels productes d'un sol ús i se les acompanya en el coneixement del propi cos i del cicle menstrual “.

Per tant, l'objectiu de noves propostes d'educació menstrual per als centres educatius de secundària, ha d'estar relacionat a sumar coneixements i experiències nous als que proposa el projecte emmarcat en el pla d'equitat menstrual de la Generalitat de Catalunya, recolzant els que ja s'hi troben recollits, per enriquir encara més el procés d'aprenentatge envers el cicle menstrual dels i les joves. Ha de tenir no la finalitat de replicar, si no d'afegir coneixements i informació nova de rellevància pel benestar i la salut física, psicològica i emocional de tots i totes les estudiants.

5. CARACTERÍSTIQUES DEL PROGRAMA

5.1 JUSTIFICACIÓ DEL PROGRAMA

Com hem pogut observar l'educació i la gestió menstrual son les “eternes oblidades” dels currículums i els centres educatius i , per tant, el cicle menstrual segueix sent una eina de control sobre el cos i la llibertat de les nenes i joves , legitimant així la desigualtat de gènere existent en la cultura i la societat catalana.

És per això que en el darrers anys des d'organitzacions i òrgans externs als de govern s'estan desenvolupant propostes i projectes relacionats amb l'educació menstrual, per tal de fer front a aquesta desinformació que incideix de manera molt negativa en la vida de totes les persones que menstruen en els centres educatius.

Per aquest motiu, a continuació es presenta un programa la finalitat del qual no és només dur a terme un taller en la línia d'acció de la **promoció de la formació o la informació**, sinó plantejar també una proposta d'intervenció als centres educatius que vulguin formar part del programa, amb indicacions, guies i estratègies perquè les instal·lacions, els recursos menstruals i els referents que se'n facin càrrec dins del centre, contribueixin a crear un espai que faciliti l'experiència de menstruar dels i les estudiants i els i les treballadores del centre educatiu en la línia d'acció del **foment d'hàbits saludables i la promoció de la salut** i de **l'educació en valors i/o de la participació social**.

5.1.2 DETECCIÓ DE NECESSITATS

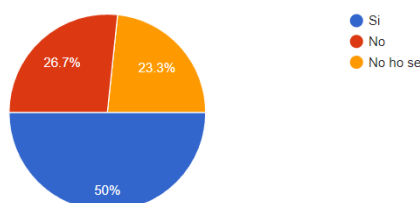
Els continguts exposats en el marc teòric justifiquen les línies d'acció del projecte, però a més, he cregut convenient dissenyar una enquesta destinada a saber si les persones menstruants d'entre 12 i 16 anys (que han cursat, cursaran o estan cursant el 3r curs d'ESO

on s'emmarca el programa) coneixen i són conscients del canvis en l'estat anímic i en la capacitat cognitiva al llarg del cicle menstrual. Alguns resultats a destacar exposen que :

aquesta primera pregunta podem observar un 50% de persones menstruants que consideren que l'experiència de menstruar condiciona d'alguna manera la seva experiència educativa, davant un 26,7% que creu que no condiciona en res la seva

Creus que el cicle menstrual, o el fet de menstruar pot condicionar d'alguna manera la teva experiència educativa?

30 responses

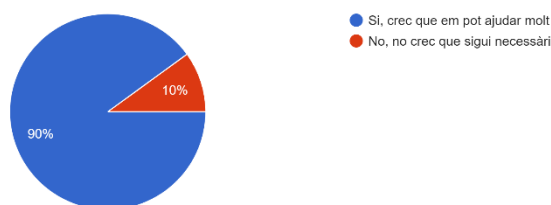


Gràfic 1. Font: elaboració pròpia.

educació i un 23,3% que no saben si ho fa o no. En la següent pregunta, es demanava perquè creien que condicionava o no la seva experiència educativa, i gairebé en un 50% dels casos, no saben en què els podia afectar la menstruació durant la seva experiència educativa, mentre que un 25% exposaven que els dolors i el cansament els dificultaven concentrar-se o estar connectades amb les tasques i aproximadament el 25% restant asseguraven que la menstruació no tenia res a veure amb la seva educació ni la seva experiència educativa. Aquestes respostes denoten el desconeixement sobre com la menstruació pot afectar a l'estat d'ànim, i per tant, al rendiment de les persones que menstruen dins el sistema educatiu, i no només això, si no que moltes vegades no són conscients de les barreres estructurals que hi ha en els centres per persones menstruants.

T'agradaria entendre com funciona el teu cicle, com les fluctuacions hormonals afecten a les teves emocions i aptituds cognitives i aprendre a escoltar i respectar els ritmes del teu cos?

30 responses



Gràfic 2. Font: elaboració pròpia.

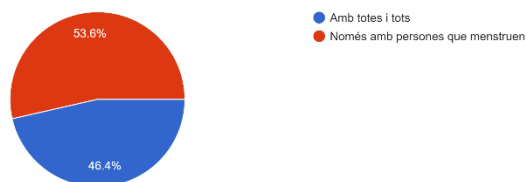
funcionament del seu cicle i com això afecta a les seves emocions i a les seves aptituds cognitives per respectar i escoltar els seus propis ritmes, davant d'un 10% que consideren que no és necessari. Considero que és una xifra suficientment significativa com per

educació i un 23,3% que no saben si ho fa o no. En la següent pregunta, es demanava perquè creien que condicionava o no la seva experiència educativa, i gairebé en un 50% dels casos, no saben en què els podia

D'altra banda, trobo interessant destacar, que en la present qüestió un 90% de les persones que han respost el qüestionari, troben que les pot ajudar i que és necessari entendre el

plantejar-se la necessitat d'incentivar programes i projectes que recolzin a les persones menstruants i que les formin en el procés de conèixer i respectar el seu cos i el seu cicle.

En cas que si, et sentiries més còmode compartint experiències i dubtes i inquietuds sobre com et sents i com viu l'experiència de menstuar amb to...s en un taller amb persones que menstruen com tu?
28 responses



Gràfic 3. Font: elaboració pròpia.

Per últim, considero indispensable fer una reflexió sobre la següent qüestió, que és la justificació dels tallers mixtes i no mixtes que es desenvolupen al llarg del programa. Considero important tenir en compte la

opinió de les persones que podrien arribar a formar part del programa i a les quals aquest va adreçat, respecte els taller mixtes i no mixtes, ja que aquesta decisió està presa tenint en compte la fonamentació teòrica exposada posteriorment sobre la separació de cossos. Aquesta fonamentació queda reflectida tenint en compte que el 90% de les persones que han respost en la qüestió anterior que creien que les podia ajudar conèixer el seu cicle, un 53,6% d'elles es sentirien més còmodes en un entorn de persones que menstruen, davant d'un 46,4% que ho farien amb totes les persones (menstruants i no menstruants), és per aquest motiu que en el programa s'inclouen tallers dirigits únicament a persones menstruants, però també tallers que inclouen a totes i tots els alumnes del curs, grup o classe, ja que és interessant també fer participants i conscients de la importància de l'educació menstrual a totes les persones independentment de si menstruen o no.

L'enquesta, s'ha centrat en buscar els interessos i les necessitats de les joves de l'edat a les quals va adreçat el programa, per tal de buscar una metodologia i un context que les afavoreixi en els espais educatius que es pugui aplicar el programa. Consta d'un total de 13 preguntes (annex 3), de les quals, aquestes tres són les que he considerat més rellevants d'analitzar i extreure'n conclusions, tot i que s'han tingut totes en compte a l'hora d'elaborar el programa i les activitats d'aquest.

L'anàlisi desenvolupat en el marc teòric i la detecció de necessitats mitjançant l'enquesta han donat lloc als diversos objectius del programa.

5.2 OBJECTIUS DEL PROGRAMA

Tot l'esmentat anteriorment ens porta a quatre objectius generals , dels quals els tres primers fan referència a línia d'acció directa amb els joves i el quart a la proposta de seguiment amb el centre:

1. APORTAR ELS CONEIXEMENTS NECESSÀRIS SOBRE EL CICLE MENSTRUAL

- 1.1 Conèixer les **fases del cicle menstrual** i quin efecte tenen en el dia a dia.

- 1.2 Conèixer **els canvis hormonals** que es donen en les fases del cicle menstrual i com poden afectar a l'estat d'ànim.

- 1.3 Conèixer i trencar amb els **mites i falses creences** de la menstruació.

2. GUIAR A LES PERSONES MENSTRUANTS EN EL PROCÉS DE PRESA DE CONSCIÈNCIA DEL CICLE MENSTRUAL I EL PROPI COS.

- 2.1 Comprendre la importància **d'escoltar el propi cos i respectar-ne els ritmes** durant la vida quotidiana.

- 2.2 Elaborar **un diari i un calendari menstrual** per situar les etapes del cicle a la vida quotidiana.

- 2.3 Aprendre a **anticipar-se als canvis** que experimenta el cos durant el cicle mitjançant les eines presentades.

3. DESPRENDRE'S DELS TABÚS QUE ES GENEREN ENTORN EL CICLE MENSTRUAL CONSCIENCIANT A LES JOVES DE LA IMPORTÀNCIA D'ENTENDRE LA MENSTRUACIÓ COM A UN ACTE COL·LECTIU I POLÍTIC.

- 3.1 Compartir experiències i inquietuds sobre el cicle i la seva repercussió en la vida quotidiana **sense pors ni vergonyes**.

- 3.2 Aprendre a escoltar les experiències alienes entorn la menstruació **sense jutjar i mostrant empatia**.

3.3 Implicar a les persones no menstruants en un procés de desconstrucció de falses creences per a la **construcció d'una coeducació i d'una societat més igualitària**, equitativa i justa, sense estigmes ni prejudicis.

4. ACOMPANYAR ALS CENTRES EDUCATIUS EN EL PROCÉS D'IMPLEMENTACIÓ DE POLÍTIQUES DE CENTRE QUE INCLOGUIN I FACILITIN L'EXPERIÈNCIA EDUCATIVA DE LES PERSONES MENSTRUANTS.

4.1 Guiar als centres educatius, més enllà dels tallers, perquè assumeixin la responsabilitat de **proporcionar un espai segur, saludable i còmode** per a les persones menstruants que assisteixen i treballen al centre.

4.2 Conscienciar els centres educatius de la importància de tenir **referents** a qui es puguin adreçar les persones menstruants en cas de dubtes o inquietuds respecte el cicle menstrual i acompanyar aquests referents.

4.3 Proposar iniciatives i conscienciar els centres educatius de la importància de tenir **recursos suficients per cobrir les necessitats de les persones menstruants** que per manca de recursos econòmics o recolzament familiar no poden accedir-hi de manera fàcil i segura.

5.3 DESTINATARIS DEL PROGRAMA

5.3.1 PERFIL DELS DESTINATARIS

El programa Revolució Rubí té com a principals destinataris els i les joves del tercer curs d'ESO, ja que és en aquest curs escolar on des de l'àrea de Biologia i Geologia, prenen contacte amb els conceptes relacionats amb el cicle menstrual, i és el curs també on s'emmarca el projecte "la meva regla, les meves regles" de la Generalitat de Catalunya pel pla d'equitat menstrual. Aquests dos factors han estat claus a l'hora de seleccionar el perfil dels destinataris del programa. Cal tenir en compte, però, que tot i que el programa està dirigit principalment a estudiants dels centres educatius regulats per l'educació formal, es pot extrapolar i portar a terme en altres àmbits educatius com podria ser el

sector del lleure o d'educació social (esplais, agrupacions escoltes, centres cívics, espais joves...).

5.3.2 SUPÒSIT DE PERSONA I SOCIETAT

En finalitzar el programa tenim una societat més conscient dels canvis que el cicle menstrual suposa en l'àmbit individual i col·lectiu. Tots/es els/les joves que participen en aquest programa, són capaços/es de conèixer i respectar els ritmes del seu cos i buscar les estratègies necessàries per fer front a les responsabilitats que han d'assumir en el seu dia a dia de manera més saludable i eficaç per a ells/es. D'altra banda, tant les persones menstruants com les no menstruants són capaces de reconèixer l'estigma social que s'ha creat entorn la menstruació i de buscar eines i estratègies per assenyalar els comportaments discriminatoris cap a les persones que menstruen i adoptar conductes inclusives i de recolzament cap a les persones que les pateixen, per fer de l'entorn educatiu un espai més respectuós i inclusiu per a les persones que menstruen.

5.3.3. ACCÉS ALS BENEFICIARIS

Per accedir als beneficiaris, es presentarà el programa als diversos instituts d'arreu del territori català. En cas de que els centres es trobin interessats en el programa, es podran posar en contacte amb les persones responsables del programa dins de l'entitat que l'impulsa, per establir dates, horaris i vies d'acció de cares al curs escolar on sigui adequat incloure-hi les activitats del programa.

Els centres que vulguin desenvolupar el programa poden estar adscrits o no al projecte "La meva regla, les meves regles" emmarcat dins el pla d'equitat menstrual de la Generalitat de Catalunya, ja que el programa Revolució Rubí vol aportar una perspectiva diferent i complementària, en cap cas contraposada, a la que aporta el projecte de la Generalitat, perquè considero necessari sumar forces entre els diversos projectes i iniciatives que busquen l'equitat menstrual i la igualtat real entre les joves.

Cal destacar, que el centre que vulgui executar el programa, es farà càrrec del consentiment d'assistència de les famílies, i els/les joves que assistiran al taller ho faran amb ple coneixement, tant ells com les seves famílies.

5.4 DEFINICIÓ DEL PROGRAMA

5.4.1 TÍTOL DEL PROGRAMA

REVOLUCIÓ RUBÍ: PROGRAMA D'EMPODERAMENT CÍCLIC.

5.4.2 DESCRIPCIÓ GENERAL DEL PROGRAMA

El programa Revolució Rubí pretén informar i formar a les joves dels centres educatius de secundària de Catalunya o altres centres d'educació de l'àmbit no formal, sobre la importància de conèixer els canvis hormonals que afecten a l'estat d'ànim i a la predisposició per dur a terme les tasques del dia a dia. Per fer-ho el programa segueix dues línies d'acció: una d'acció directe amb els i les joves del centre i l'altra amb l'acompanyament per establir i mantenir polítiques dins el centre educatiu que facilitin l'experiència de les persones menstruants. En la línia d'acció directa, a continuació es presenten breument els continguts dels tallers que es poden trobar desenvolupats en fitxes de sessió als annexes.

1) PRIMER CONTACTE AMB ELS CONCEPTES I CONTINGUTS A TRACTAR I COM ELABORAR UN REGISTRE MENSTRUAL DIARI I UN CALENDARI MENSTRUAL (Taller per a persones menstruants)

Aquesta primera activitat té una durada de 120 minuts i respon als objectius específics 1.1, 1.2 i 2.1, que corresponen als dos primers objectius generals. La decisió de que el taller sigui únicament per a persones menstruants es troba reforçada per les evidències exposades en l'apartat de metodologia, i busca la sororitat i l'empatia entre persones que menstruen. Es pot trobar la fitxa d'activitat detallada a l'Annex 4.

2) EXPOSICIÓ DELS RESULTATS DEL REGISTRE MENSTRUAL DIARI I EL CALENDARI MENSTRUAL I CONVERSA PER POSAR EN COMÚ CADA EXPERIÈNCIA I DEMANAR DUBTES I INQUIETUDS SOBRE LA MENSTRUACIÓ I EL CICLE. (Taller per a persones menstruants)

La segona activitat es realitzarà dos o tres mesos després de la primera, per poder observar dos o tres cicles menstruals. Té una durada de 120 minuts i respon als objectius 1.2 , 2.2 i 2.3, que corresponen als dos primers objectius generals. Igual que en l'activitat anterior,

la idea de fer un taller només per a persones menstruants es reforça en la fonamentació teòrica exposada posteriorment i busca garantir la comoditat i la comprensió real entre les persones que exposaran la seva experiència. Es pot trobar la fitxa d'activitat detallada a l'Annex 4.

3) JOC DE ROL DEDICAT A ENDERROCAR ELS MITES I ELS TABÚS QUE ES GENEREN AL VOLTANT DE LA MENSTRUACIÓ (Taller per a persones menstruants i no menstruants)

La tercera activitat té una durada de 180 minuts i respon als objectius 1.3, 3.1, 3.2 i 3.3 que corresponen al primer i al tercer objectiu general. En aquesta activitat la decisió de realitzar-la en un grup mixt (entenent grup mixt com a grup amb persones menstruants i no menstruants) fonamentada pels continguts teòrics exposats anteriorment i amb la intenció d'incloure a les persones no menstruants en el procés de deconstrucció dels mites i tabús de la menstruació i dotar-los d'eines per assolir l'empatia i comprendre millor les persones que menstruen. Es pot trobar la fitxa d'activitat detallada en l'Annex 4.

Aquestes sessions són les versions extenses i utòpiques del que seria ideal per fer una aprenentatge acurat i profund dels continguts a tractar, sent conscient, però de les limitacions de temps i espai que es donen en els instituts i que podrien ser una limitació en el desenvolupament d'activitats que ocupin aquest volum d'hores lectives, he elaborat les fitxes d'activitat adaptades i que s'adeqüen al temps que poden tenir els centres d'educació formal (instituts) per impartir continguts que no es troben recollits en el currículum i per tant, no tenen unes hores lectives dedicades a treballar-se i desenvolupar-se. S'ajusten a 60 i 90 minuts, per tal de poder invertir hores d'una assignatura en concret, que el centre cregui convenient o fins i tot hores de tutoria que no redueixin el temps d'altres assignatures que el necessiten per assolir els objectius i continguts que marca el currículum per a cada assignatura. Les sessions adaptades es trobaran en l'Annex 5 de manera detallada.

D'altra banda, en relació a l'acompanyament als centres educatius mencionat anteriorment, tot seguit es presenta una breu descripció de la proposta en aquesta línia:

4) PROPOSTA D'ACOMPANYAMENT PEL CENTRE

El programa Revolució Rubí més enllà de l'acció directa amb les joves del centre, pretén acompanyar als centres que ho vulguin, oferint propostes i eines per implementar polítiques educatives que incloguin i facilitin l'experiència educativa de les persones menstruants, responent així als objectius específics 4.1, 4.2 i 4.3 recollits en el quart objectiu general del programa. El document d'acompanyament es troba detalladament a l'Annex 9.

Ho fa de la següent manera:

- Es proporcionarà al centre un document, amb propostes per millorar l'experiència educativa de les persones menstruants.
- Es proporcionarà a una persona del programa o l'entitat, com a supervisor de les noves propostes implementades amb el qual, la persona responsable del programa dins al centre, podrà consultar i parlar en qualsevol moment via reunions online, i una vegada al mes acudirà al centre per reunir-se amb la CAD i amb la persona responsable del programa dins el centre, així com amb els alumnes que necessitin assessorament que no els pot donar la persona de referència del centre. Cal especificar que aquesta és una proposta de màxims, tinc en compte i se que el volum de feina dels centres educatius sovint no els permet dur a terme una reunió al mes, per la qual cosa, es proposa aquest espai de temps, però queda a disposició del centre el període que els sigui més còmode per fer les trobades o no fer-les si que consideren que no és necessari.
- Es faran propostes, per assumir les despeses de recursos mensuals al centre, per tal que si alguna persona menstruante necessita un recurs menstrual i no pot adquirir-lo, pugui fer-ho de manera autònoma i sense haver de demanar-ho dins el centre. Es pot trobar el document sencer que es proporcionarà al centre a l'Annex 9.

5.5 METODOLOGIA DEL PROGRAMA

La línia d'acció directa amb els i les joves es caracteritza bàsicament per tres activitats en un format de taller. El format taller ha estat escollit pel fet que permet desenvolupar activitats molt vivencials i experimentals, les quals reforcen un aprenentatge significatiu i permet a més l'entrada de professionals externs als centres que poden aportar noves perspectives i noves metodologies que porten aire fresc a les classes magistrals com les coneixen. D'altra banda, el taller es un format habitual en els centres educatius en diversos àmbits.

5.5.1 LA IMPORTÀNCIA DELS TALLERS

Els tallers són una model pedagògic segons Betancourt (1996) basat en una metodologia que busca que l'estudiant sigui el protagonista actiu de seu propi procés d'aprenentatge, promovent la creativitat i la reflexió crítica. Segons l'autora, els models tradicionals que situen el o la mestra com a transmissors de coneixements i deixen als estudiants com a únicament receptors de la informació no són ineficaços per fomentar un aprenentatge significatiu i una formació integral. Per tant, proposa els tallers educatius com a alternativa pedagògica més efectiva, ja que es promou l'experimentació, la reflexió i el diàleg com a eines fonamentals per a l'adquisició de coneixements i/o habilitats.

En la mateix línia que l'autora, Penso (2015) argumenta que el taller és una eina molt útil per fomentar la participació activa i crítica dels estudiants en el procés d'aprenentatge, ja que els permet interactuar i col·laborar en la producció de coneixements. En l'article, l'autor proporciona algunes pautes pràctiques per a la implementació de tallers dins l'aula com: (i) definir els objectius i les activitats del taller de manera clara i precisa per assegurar la coherència entre els objectius, (ii) fomentar la participació activa dels i les estudiants del taller, formant grups petits i fomentant la discussió i l'intercanvi d'opinions, (iii) establir un ambient de respecte i confiança per promoure la participació i creativitat dels estudiants, (iv) Proporcionar "feedback" constant als estudiant sobre com està funcionant el taller i animar-los a reflexionar sobre el seu propi procés d'aprenentatge

i (v) incentivar la integració de les TIC (tecnologies de la informació i la comunicació) en el taller com a eines complementàries al taller.

Dissenyar tallers d'educació menstrual, pot ser una bona eina per fomentar el trencament dels estigmes i els tabús que fan que la menstruació sigui percebut com a un procés vergonyós, nociu i brut, ja que fomentarà la implicació, la participació i la reflexió crítica dels qui hi participen, contribuint així a des-estigmatitzar tot el que envolta la menstruació. Segons Cano (2012) la importància en la metodologia del taller es troba en l'educació popular, és a dir, en la manera en la qual es pot ensenyar a través de la participació activa dels estudiants. L'autor explica que a més de fomentar la reflexió, el diàleg i la creativitat, aquesta metodologia incideix en la construcció col·lectiva del coneixement que genera més compromís i empoderament als estudiants en el procés d'aprenentatge. L'autor sentència en l'article, que la metodologia del taller és una eina efectiva per l'educació popular i el canvi social.

Per fer d'aquests espais, espais segurs per a les persones menstruants, s'ha pensat molt bé la distinció entre els tallers mixtes i no mixtes, per tal que cada taller estigui adaptat a les persones que el desenvoluparan i que aquestes es puguin deixar portar al màxim sense pors ni vergonyes.

5.5.2 DISTINCIÓ ENTRE COSSOS EN TALLERS D'EDUCACIÓ MENSTRUAL

La importància de distingir espais en l'educació menstrual, recau principalment en l'objectiu de fomentar espais segurs per a l'expressió i la lliure participació de les persones menstruants. Com hem vist amb anterioritat, l'estigma que s'ha construït socialment entorn al cicle menstrual, està molt integrat en el subconscient de les persones que menstruen, però encara més en el de les persones que no menstruen, ja que la menstruació, com hem vist suposa una eina de control i estigmatització de les dones (i altres persones que menstruen).

D'una banda, és important crear espais d'empoderament per a les dones, i en aquest cas, per a les persones menstruants. Tal com explica Ballester (2020) en el seu article, en el qual emfatitza la importància de crear espais segurs i acollidors entre dones, on es puguin compartir experiències i reflexionar sobre situacions personals i col·lectives. Això, pot implicar la creació de grups exclusivament de dones, tenint en compte les diferències socials i culturals entre aquestes i adaptant les estratègies d'empoderament a les

necessitats específiques del grup. Així doncs, crear espais mixtes o no dependrà de les característiques i necessitats de cada context específic.

D'altra banda, cal destacar la importància del conjunt de la societat, i per tant, en aquest cas de les persones menstruants i no menstruants, que també contribueixen a legitimar l'estigma i els tabús entorn el cicle menstrual, i aquí recau la importància de la seva participació en programes o projectes destinats a acabar amb aquesta estigmatització i normalitzar l'experiència de menstruar.

Ballester (2020) explica també que els espais d'empoderament poden ser espais mixtes on es garanteixi que les dones poden participar activament i expressar-se sense sentir-se discriminades.

Un estudi de Panakalapati (2013) va concloure que molts adolescents homes de la regió de Gicumbi, tenien coneixements limitats sobre la menstruació i molts pensaven que era quelcom dolent o brut. A més l'estudi revela que aquesta manca d'informació pot portar també a una incomprensió i falta d'empatia cap a les persones que viuen la menstruació i contribueix a l'estigmatització de la menstruació a la societat en general. Destaca la importància de l'educació menstrual per als adolescents del gènere masculí que no menstruen.

Mahon, et al. (2015) exploren en el seu article, el paper dels homes i els nens en la gestió de la higiene menstrual en comunitat. L'article discuteix la importància d'involucrar-los en la promoció de la higiene menstrual i com això pot contribuir a trencar l'estigma i la vergonya que s'associen a la menstruació. Els autors suggereixen algunes estratègies per fer-ho com: (i) educació i sensibilització; educar també als homes i nens sobre la menstruació i com acompanya a les dones en el procés. (ii) Involucrar-los en la recerca de solucions; en la planificació i el disseny d'instal·lacions sanitàries i sistemes d'eliminació de residus menstruals. (iii) Crear grups de discussió; incloure'ls en els grups de discussió sobre la menstruació, i el seu paper dins la societat i els estigmes i tabús al voltant del cicle menstrual.

Tenint en compte aquesta fonamentació teòrica per desenvolupar cada taller mixt o no mixt s'han seguit les bases de les metodologies actives.

5.5.3. LES METODOLOGIES ACTIVES PER DESENVOLUPAR ELS TALLERS

Segons Diaz Pelaez i Serna (2013) , les metodologies actives de l'aprenentatge són enfocaments pedagògics que busquen la participació activa dels alumnes en el procés d'aprenentatge propi. Aquestes metodologies s'allunyen del model tradicional d'educació que situa al figura del mestre en el centre, posant en aquest l'interès i el desenvolupament de l'estudiant, posant èmfasi en allò que està aprenent l'estudiant i no en el coneixement que està transmetent el mestre.

Hi ha diversos autors que especifiquen unes metodologies actives comunes, però en valoren d'altres que en la seva opinió també ho són. Aquestes són algunes de les metodologies actives amb les que s'ha basat el desenvolupament dels tallers proposats en el programa:

- **Aprenentatge cooperatiu:** aquesta metodologia es veu reflectida en tots els tallers, ja que en cap cas es fomenta la competència entre ells, sinó la construcció d'un aprenentatge en comú. Tenint en compte que :

És el procés d'aprendre en grup i en comunitat. Pretén la formació de comunitats d'aprenentatge, enteses com un grup de persones que, reunides en un espai i un temps determinats, s'ocupen d'una tasca que exigeix assumir funcions específiques i interactuar per aconseguir una meta en comú. (Bernal i Martínez, 2009, p. 104)

- **Aprenentatge basat en problemes (ABP):** l'aprenentatge basat en problemes, és juntament amb la simulació, la metodologia que s'empra durant el tercer taller. I es caracteritza per plantejar situacions i conflictes reals que els estudiants han de resoldre tenint en compte els continguts treballats. “ En el cas de l'ABP, primer es presenta el problema, s'identifiquen les necessitats de l'aprenentatge, es busca la informació necessària i finalment es torna al problema.”. (Díaz Peláez y Serna, 2013, p. 39).
- **Aprenentatge basat en les TIC (ABT):** aquesta metodologia consisteix a utilitzar les tecnologies de la informació i la comunicació com eina per desenvolupar l'aprenentatge d'acord amb Díaz Peláez i Serna (2013) que exposen que :

Les nostres societats estan immerses en un constant avenç tecnològic que pretén ampliar les nostres capacitats físiques i mentals buscant un desenvolupament social altament sostenible. L'educació com a pilar fonamental de l'evolució humana, no ha estat aliena a transformar-se d'acord amb aquest fenomen global, mitjançant la inserció de les Tecnologies de la Informació i la Comunicació-TIC, que innegablement hi són. (p.45)

Aquesta metodologia s'utilitza en la primera activitat, donant les eines TIC necessàries als alumnes per poder desenvolupar el seu propi calendari i diari menstrual digitalitzat.

- **Aprentatge basat en el cas (ABC):** aquesta metodologia anomenada *mètode del cas* per Bernal i Matínez (2009) “es fonamenta en l'anàlisi d'una situació real o hipotètica a través d'una discussió dirigida, en la qual es pretén conèixer la diversitat d'opinions i afavorir l'intercanvi d'experiències.” (p.104) He fet ús d'aquesta metodologia activa, en el desenvolupament de la segona activitat on les participants del programa, comparteixen, posen en comú i reflexionen sobre els resultats del seu calendari i diari menstrual, escoltant i explicant la seva opinió en contraposició de la de les altres companyes.
- **Flipped classroom o aula invertida :** Aquesta metodologia és la que s'ha utilitzat per al desenvolupament de la primera activitat, on a través d'uns conceptes claus, els alumnes han hagut de construir un discurs teòric mitjançant la recerca i la discussió grupal d'aquests continguts. Santiago i Bergmann (2018):

Van utilitzar el terme “flipped classroom” i el van conceptualitzar com un enfocament pedagògic, en el qual la instrucció directa es desplaça de la dimensió d'aprenentatge grupal a la dimensió de l'aprenentatge individual, transformant-se l'espai grupal restant en un ambient d'aprenentatge dinàmic i interactiu en que el facilitador guia a l'alumnat en l'aplicació dels conceptes i en la seva implicació creativa amb el contingut del curs” (Citat per Domínguez Rodríguez i Palomares, 2020, p.263)

- **Simulació:** Bernal i Martínez (2009) ens expliquen que “l'aprenentatge es mostra a través de la dramatització de situacions hipotètiques. La riquesa d'aquesta

metodologia radica en la reflexió pòstuma i en la mediació del moderador”.
(p.105). Podem veure aquest metodologia reflectida en el joc de rol proposat al tercer taller del programa.

5.6. LA PERSONA DINAMITZADORA

La persona encarregada de dinamitzar els tallers, serà sempre una persona externa al centre educatiu, que proporcionarà l'entitat que promociona el programa.

Cal que sigui una persona menestrant, compromesa amb el projecte, informada sobre els continguts i les temàtiques a tractar amb els alumnes i els centres educatius, amb bona capacitat comunicativa i que tingui les aptituds necessàries per empatitzar i connectar amb els i les joves.

No cal que estigui en possessió d'una titulació concreta (tot i que un perfil dedicat a l'educació de qualsevol tipus, es molt recomanable), només que cregui en el canvi que promociona el projecte i que tingui ganes de desenvolupar-lo.

5.7. AVALUACIÓ DEL PROGRAMA

La finalitat principal de l'avaluació del programa, no és confirmar que els i les joves memoritzen i repeteixen correctament els continguts teòrics que es presenten en els taller, sinó que a partir d'aquests continguts teòrics, aconseguixin entendre els canvis que pateix el seu cos durant el cicle i perquè es senten d'una manera o altra en cada etapa del cicle. És evident que per fer-ho han de conèixer i dominar aquests continguts, entenent-los i construint-los ells i elles mateixes.

D'altra banda, es vol valorar si el centre ha quedat satisfet amb les propostes d'acompanyament cap a noves polítiques educatives que garanteixin els recursos i l'acompanyament que poden necessitar les persones menstruants del centre.

5.7.1 PREGUNTES D'AVLUACIÓ

L'avaluació del programa sorgeix per comprovar si s'han complert els quatre objectius generals plantejats anteriorment i per fer-ho cal que es respongui a quatre preguntes d'avaluació:

- Els i les estudiants tenen els coneixement necessaris sobre el cicle menstrual?
- Després dels tallers guiats, tenen les eines necessàries per seguir amb el procés de consciència del cicle?
- Han aconseguit els i les estudiants, reflexionar i prendre consciència dels tabús existents entorn la menstruació i la importància d'entendre la menstruació com a un acte col·lectiu i polític?
- Ha decidit, el centre educatiu, implementar les polítiques proposades per l'entitat per facilitar l'experiència educatives de les persones menstruants del centre? Han estat efectives les polítiques implementades?

Per respondre a aquestes preguntes calen algunes tècniques i instruments d'avaluació.

5.7.2 TÈCNiques I INSTRUMENTS D'AVAlUACIÓ

Les tècniques d'avaluació escollides per respondre a les anterior preguntes d'avaluació són la **observació** i el **qüestionari**.

La observació, consistirà en fixar-se i prendre consciència de com interactuen els i les estudiants durant el desenvolupament dels tallers. Aquesta observació la durà a terme la persona dinamitzadora de les activitats i que farà l'acompanyament al centre educatiu. Es recollirà la informació a través d'un instrument d'avaluació concret: la rúbrica general del grup, on hi haurà els criteris d'avaluació a valorar (**Participació, interès i motivació, domini dels continguts, expressió de dubtes i conflictes i respecte i empatia cap als altres**) amb una escala d'estimació de l'1 al 4, sent el 1- Suficient, el 2- Bé, el 3-Notable i el 4- Excel·lent. Es pot trobar la rúbrica amb els criteris d'avaluació específics a l'Annex 10.

Els qüestionaris online, en canvi, són l'instrument d'avaluació del qüestionari o preguntes personals i estan destinats a que els alumnes facin una introspecció, més enllà d'allò superficial que hagi pogut captar la dinamitzadora dels tallers, per saber si realment el programa ha assolit els seus principals objectius i si els estudiants i el centre han estat capaços de canviar la perspectiva amb la que veuen l'experiència de menstruar.

Un cop finalitzat tots els tallers, es proporcionarà un *link* enllaçat a un qüestionari de Google Forms als i les estudiants (qüestionaris diferents per a persones menstruants i persones no menstruants). Tindran uns minuts per realitzar-los, prenent consciència i reflexionant sobre allò que els ha aportat el programa. Es poden trobar els qüestionaris a l'Annex 7 (qüestionari per a persones menstruants) i a l'Annex 8 (qüestionari per a persones no menstruants).

D'altra banda es proporcionarà un altre *link* als responsables del programa dins el centre educatiu, enllaçat també a un qüestionari de Google Forms, per tal de veure quines són les propostes que intentaran implementar per millorar les polítiques educatives relacionades amb les persones menstruants. El qüestionari inclourà preguntes sobre quines són les propostes que s'han portat a terme i si es considera que han resultat efectives.

6. CONCLUSIONS

La proposta exposada al llarg del treball, s'ha anat cuinant a foc lent i amb molt d'amor. La situació de soledat que he viscut jo entorn al meu cicle menstrual, i la influència de grans dones que han condicionat la meua manera de veure el cicle, ha fet que sigui una proposta que neix des del més profund del meu cos.

Aquesta proposta m'ha donat la oportunitat de conèixer noves perspectives, d'entendre el cicle més enllà de la part fisiològica, reproductiva i de recursos menstruals (molt necessària també en l'educació menstrual). Conèixer i entendre aquestes noves perspectives fonamentades en grans reflexions teòriques han augmentat les meves ganes de poder transmetre tota aquesta informació tan valuosa per al benestar físic, però també psicològic i social de les persones menstruants, sobretot, d'aquelles més joves que estan començant a descobrir el seu cicle i la seva menstruació i que possiblement, pel context en el que es troben, viuen aquest descobriment de manera negativa, la qual cosa les condicionarà la resta de les seves vides menstruants.

M'ha donat la oportunitat també, de desenvolupar els tres tallers exposats des de zero, tenint en compte el perquè els estava desenvolupant i quina era la línia pedagògica i metodològica que volia seguir, posant en pràctica allò sobre el que porto reflexionant quatre anys. Estic orgullosa del resultat.

Tret de l'emoció que suposa està escrivint aquestes darreres línies a mode de conclusió, és cert que m'he topat amb algunes limitacions alhora de desenvolupar aquesta proposta: la manca d'informació respecte el tema; que demostra una vegada més que calen persones que estudiïn i facin divulgació d'informació de qualitat sobre la salut menstrual i femenina.

D'altra banda, la manca de temps; essent gairebé una cursa contrarellotge, pel fet d'elaborar aquesta proposta (amb un alt nivell d'exigència) alhora que transcorre l'últim semestre del grau. Amb aquest gran volum de feina i sobretot la manca d'expertesa en diverses àrees, ha estat difícil desenvolupar aquest treball i gaudir-lo tant com voldria, però tot i així he aconseguit viure-ho de manera positiva i sense massa estrès o angoixa.

Crec fermament, que he descobert una línia pedagògica de vital importància que m'apassiona i em motiva a fer la meua feina, per contribuir, en la mesura del possible en

la construcció d'un món més equitatiu i respectuós amb les persones menstruants on se les tingui en compte i se les valori. Per fer-ho calen programes i projectes socioeducatius com ho és Revolució Rubí , per contribuir també a construir una educació carregada de pedagogia, que es proposi un canvi real en la societat i que sigui realista, eficaç i eficient.

7. APORTACIÓ AL BAGATGE SOBRE PEDAGOGIA

Durant 4 anys de grau, he sentit a parlar de Pedagogia en el sentit més ampli de la paraula, pedagogia escolar, pedagogia social, pedagogia cultural, laboral, de la salut... I l'he entès com al motor principal que impulsa a través de l'educació el canvi real i conscient de la societat. Però com en tota disciplina, he pogut veure com es troba esbiaixada pel sistema patriarcal, que amaga i invisibilitza les dones i el que hi tenen a dir.

El dia que vaig descobrir, a primer de carrera, una dona que es dedicava a fer pedagogia menstrual, vaig buscar i buscar amb l'objectiu de trobar quelcom que certifiqués que aquella categoria acadèmica era real. No ho era, tot i la creixent necessitat de les persones menstruants de conèixer i acceptar els seus cossos i el que els dona el poder de ser qui són, no estava reconeguda com a disciplina pedagògica. I una vegada més, de la mà d'Erika Irusta, la qual es reconeix com a pedagoga menstrual, vaig decidir implicar-me i fer una recerca profunda sobre el tema.

Al llarg del grau he tingut la oportunitat d'entrevistar a Erika Irusta per una activitat avaluativa a segon curs, i d'elaborar juntament amb sis companyes meravelloses un projecte molt potent a tercer curs, el qual va guanyar el premi Raimón Badia. Però ha estat amb l'elaboració d'aquest treball amb la qual m'he adonat del tot de que, el que fèiem, el que vam fer amb les meves companyes i el que estava fent jo com a treball de final de grau, és rellevant i necessari. Ho és, perquè manca, la pedagogia ha d'ensenyar a aprendre, ha d'estar del costat del coneixement i ha de ser revolucionaria; ha d'incomodar si és necessari, i aquest treball, és d'allò més revolucionari, i incomoda. Incomoda perquè demostra que no parlar i amagar informació sobre la menstruació, que conviu amb més de la meitat de la població mundial, és seguir legitimant els rols de poder que hi ha establerts a la societat, i la pedagogia hi és per aportar llum a aquestes ombres.

La pedagogia necessita un cop d'aire fresc, no només amb les temàtiques a tractar, com la menstruació, sinó en la manera d'executar-la, amb noves metodologies com les proposades en els tallers del programa que impliquin als i les estudiants, que els posin al centre del seu aprenentatge perquè aquest sigui real i significatiu. A més, el programa no deixa els tallers com a tres activitats puntuals, sinó que proposa polítiques de centre perquè canviï el nucli, però també el context, perquè a vegades, el context ho és tot i no és possible que canviem les perspectives dels estudiants si no canvien amb ells/es les perspectives de l'entorn que els acull, i l'exemplificació més evident n'és el centre educatiu al que assisteixen. No n'hi ha prou en proporcionar-los la informació, cal modificar l'entorn per garantir el seu desenvolupament i aprenentatge real, integral i coherent.

I això és el que vull aportar amb aquesta proposta, continguts i coneixement per donar eines als i les joves per trencar els tabús que envolten al cicle menstrual, però també donar eines als centres educatius perquè garanteixin i facilitin l'experiència de menstruar de totes les persones del seu centre, en coherència amb el que s'està demanant als seus alumnes.

És per això que jo també, amb els aprenentatges fets durant aquest procés d'elaboració del treball, he fet un procés de deconstrucció de creences i pors que estaven dins meu, i això també és pedagogia, treballar en tu mateix per incòmode que sigui, per poder oferir la teva millor versió a aquelles persones que t'escoltaran i veuran en tu un exemple a seguir o una guia en els seu processos d'aprenentatge.

8. REFERÈNCIES

- Bernal González, M. del C., & Martínez Dueñas, M. (2009). Metodologías activas para la enseñanza y el aprendizaje. *Revista Panamericana de Pedagogía*, (14), 101-106. <https://doi.org/10.21555/rpp.v0i14.1790>
- Betancourt, A. M. (2007). *El taller educativo*. (2a edició). Cooperativa Editorial Magisterio.
- Bobel, C. (2019). *The managed body: Developing girls and menstrual health in the global south*. Springer International Publishing.
- Bojó, P. (2022). *Grupos de empoderamiento de Gipuzkoa: motivación para participar y cambios reseñables*. https://www.gipuzkoa.eus/documents/2556071/38167465/Ikerketa_PepaBojo_txosten_oso_a_es.pdf/1b19dddb-81b3-0e81-ceda-705e5a846fe4?t=1663764116443
- Boyle, G. J. (2000). Menstrual Cycle Moods and Symptoms in Young, Healthy Women: A Heuristic Model. *Multivariate Experimental Clinical Research*, 12(1), 13-28. <https://soar.wichita.edu/handle/10057/18884>
- Boyle, G. J. (1997). Effects of menstrual cycle moods and symptoms on academic performance: A study of senior secondary school students. *British Journal of Educational Psychology*, 67 (1), 37-49. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8279.1997.tb01225.x>
- Cano Menoni, J. A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *Revista latinoamericana de Metodología de las Ciencias Sociales*. (RELMECS), 2(2), 22-52. <http://sedici.unlp.edu.ar/handle/10915/26946>
- COMPASSION UK (2019, maig 28). *Period poverty: tackling the menstruation taboo* Compassion UK. Hampshire, Regne Unit. (Recuperat a 2023, març 18). <https://www.compassionuk.org/blogs/period-poverty/>
- Diaz Pelaez, A. Serna, H. (2013) *Metodologías activas del aprendizaje*. Fondo Editorial Cátedra Maria Cano. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/53684475/metodologias_activas-

[libre.pdf?1498616364=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMEDTODOLOGIAS_ACTIVAS_DE_L_APRENDIZAJE.pdf&Expires=1684314382&Signature=RyIbhQpqs4qhlDe1ygYU9HmkaxEC7N7mY8MZB1YvWNpfBsSNhDeGRHCc45GjufH3fBSfmOmkbO4025ymbeExx1H23nw7ITjPLMNrewQE-FXxJjp0w5HSQ5n4tZ~so38-TgwRhESK0s5~cg4I5Wiiowq4Ni9ZSC~RtuhTB17EsQZshshQTN5~-tVCJf1xZzGjxMuDpPRf7Vg8GfTAIfuu3NMJN3UUrvhKxwA6zflaLO6-5s~l5JPMTYPbZT-ZISWQAYbSJU9AeZzg~a~XRWWV-F5GIPiIzppNiF8KTapDqTDgJ0Nd4638vvVHbXwbICXZNw0zYAtH6o8LwFBKi0IENFA &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://www.repositorio.uji.es/bitstream/handle/10236/1498616364/&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMEDTODOLOGIAS_ACTIVAS_DE_L_APRENDIZAJE.pdf&Expires=1684314382&Signature=RyIbhQpqs4qhlDe1ygYU9HmkaxEC7N7mY8MZB1YvWNpfBsSNhDeGRHCc45GjufH3fBSfmOmkbO4025ymbeExx1H23nw7ITjPLMNrewQE-FXxJjp0w5HSQ5n4tZ~so38-TgwRhESK0s5~cg4I5Wiiowq4Ni9ZSC~RtuhTB17EsQZshshQTN5~-tVCJf1xZzGjxMuDpPRf7Vg8GfTAIfuu3NMJN3UUrvhKxwA6zflaLO6-5s~l5JPMTYPbZT-ZISWQAYbSJU9AeZzg~a~XRWWV-F5GIPiIzppNiF8KTapDqTDgJ0Nd4638vvVHbXwbICXZNw0zYAtH6o8LwFBKi0IENFA &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

- Domínguez Rodríguez, FJ. i Palomares, A. (2020). El “aula invertida” como metodología activa para fomentar la centralidad en el estudiante como protagonista de su aprendizaje. *Contextos educativos: revista de educación*, (26), 261-275. <https://doi.org/10.18172/con.4727>
- Espanya. Real Decreto 132/2010, de 12 de febrero, por el que se establecen los requisitos mínimos de los centros que impartan las enseñanzas del segundo ciclo de la educación infantil, la educación primaria y la educación secundaria. (BOE [en línea], núm. 62,12-3-2010, pàg. 24831-24840). <<https://www.boe.es/eli/es/rd/2010/02/12/132>>. [Consulta: 3 Març 2023].
- Generalitat de Catalunya (GC). Departament d'Ensenyament. *Competències bàsques de l'àmbit científicotecnològic: biologia i geologia, física i química, tecnologia*. (2a ed. actualitzada). Servei de Comunicació i Publicacions. <https://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/col·leccions/competencies-basiques/eso/ambit-cientificotecnologic.pdf>
- GC. Departament de Salut, Educació, Acció Climàtica, Igualtat i Feminismes. (2023). *La meva regla, les meves regles: intervenció educativa en el marc del pla d'equitat menstrual*. [20220512 Equitat Menstrual Document Intervenció DEF.pdf](https://www.gub.cat/20220512-Equitat-Menstrual-Documents-Intervencio-DEF.pdf)
- GC. Departament d'Educació (2019). *Currículum educació secundària obligatòria*. Gabinet Tècnic.

https://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/coll_eccions/curriculum/curriculum-eso.pdf

- Gencat. Departament d'educació. (2023, febrer 13). Recuperat el 2 de març de 2023, de <https://educacio.gencat.cat/ca/actualitat/notes-premsa/nota-premsa/?id=494002>
- Irusta, E. (2016). *Diario de un cuerpo: la menstruación, el último tabú*. Casa Catedral
- Kohen, M. Meinardi, E. N. (2016). Problematizando las enseñanzas sobre la menstruación en la escuela: lo disimulado, lo negativo, lo silenciado. *Bio grafia*, 8 (16), 179-183. <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/117824>
- Laessle, R. G., Tuschi, R. J., Schweiger, U., & Pirke, K. M. (1990). Mood changes and physical complaints during the normal menstrual cycle in healthy young women. *Psychoneuroendocrinology*, 15(2), 131-138. [https://doi.org/10.1016/0306-4530\(90\)90021-Z](https://doi.org/10.1016/0306-4530(90)90021-Z)
- Mahon T, Tripathy A, Singh N. (2015) Putting the men into menstruation: the role of men and boys in community menstrual hygiene management. *Waterlines* 34(1), 7-14. <https://www.jstor.org/stable/24688187>
- McMahan, S.A., Winch, P.J., Caruso, B.A. *et al.* (2011). 'The girl with her period is the one to hang her head' Reflections on menstrual management among schoolgirls in rural Kenya. *BMC International Health and Human Rights* 11(7). <https://doi.org/10.1186/1472-698X-11-7>
- Ocampo Rebollar, A. (2017). *Cambios emocionales relacionados con cambios hormonales durante el ciclo menstrual de la mujer*. [Tesi doctoral, Universidad Nacional de Educación a Distancia]. Tesis UNED. <http://e-spacio.uned.es/fez/view/tesisuned:Psicologia-Aocampo>
- Ordóñez López, A., González Barrón, R., Montoya Castilla, I., & Schoeps, K. (2014). Conciencia emocional, estados de ánimo y rendimiento académico. *INFAD*, 1 (6), 229-236. <http://hdl.handle.net/10662/10783>
- Pascual Armendáriz, N. (2021). *Análisis de la pobreza menstrual en edad escolar: lecciones aprendidas del caso de Reino Unido y su aplicación a España*. [Tesi doctoral, Universitat Jaume I] *Repositori Universitat Jaume I*. <http://hdl.handle.net/10234/194362>

- Penakalapati G .(2013). *Boys don't have knowledge about menstruation; they think it is a bad thing": Knowledge and Beliefs about Menstruation among Adolescent Boys in Gicumbi District, Rwanda* [Treball de fi de Màster, Emory University]. Emory Theses and Disertations. <https://etd.library.emory.edu/concern/etds/pv63g0855?locale=es>
- Penso, R. A. (2015). El taller como estrategia metodológica para estimular la investigación en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la educación superior. *Boletín redipe*, 4(10), 49-55. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6232367>
- Ramos León, J. C. (1983). Cambios hormonales en el ciclo menstrual. *Revista De La Facultad De Medicina*, 5(5), 235-238. <https://revistas.unam.mx/index.php/rfm/article/view/74262>
- Rodríguez, M. B., & Gallardo, E. B. (2017). Aportes a una antropología feminista de la salud: el estudio del ciclo menstrual *Salud colectiva*, 13(2), 253–265. <https://doi.org/10.18294/sc.2017.1204>
- Romans, S. E., Kreindler, D., Asllani, E., Einstein, G., Laredo, S., Levitt, A., & Stewart, D. E. (2013). Mood and the menstrual cycle. *Psychotherapy and psychosomatics*, 82(1), 53-60. <https://doi.org/10.1159/000339370>
- Sala, N. C. (2021). La Educación Menstrual como proyecto feminista de investigación/acción. *Revista Pedagógica*, 23, 1-22. <https://doi.org/10.22196/rp.v22i0.6500>
- Sommer M, Caruso BA, Sahin M, Calderon T, Cavill S, Mahon T, et al. (2016) A Time for Global Action: Addressing Girls' Menstrual Hygiene Management Needs in Schools. *PLoS Med* 13(2): e1001962. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1001962>
- Sumpter C, Torondel B. (2013) A Systematic Review of the Health and Social Effects of Menstrual Hygiene Management. *PLOS ONE* 8(4): e62004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062004>
- Tarzibachi, E. (2018). Menstruar también es político. *Bordes*, 2(7), 35-45. <https://publicaciones.unpaz.edu.ar/OJS/index.php/bordes/article/view/181>

- Zanin, L., Paez, A., Correa, C., & De Bortoli, M. (2011). Ciclo menstrual: sintomatología y regularidad del estilo de vida diario. *Fundamentos en Humanidades*, 12(24), 103-123.
<https://www.redalyc.org/pdf/184/18426920004.pdf>

9. ANNEXOS

9.1 ANNEX 1 : MATERIALS PER LES ACTIVITATS

Tots aquesta materials són d'elaboració pròpia i han estat creats per al desenvolupament de les sessions plantejades en l'apartat 4.4.3.

| | | | | | |
|--|-------------------------------|---|---|--|---------------------------|
| 3-7 DIES | FASE MENSTRUAL | SAGNAT VAGINAL | CAIGUDA HORMONAL | SENSACIÓ DE SOMNOLÈNCIA | ENERGIA |
| 7-14 DIES | FASE FOL·LICULAR | INFLAMACIÓ | ESTROGENS | MAJOR SENSIBILITAT | BENESTAR |
| 14-16 DIES | FASE LÚTIA | CANSAMENT | PROGESTERONA | BAIXA CONCENTRACIÓ | MILLOR RENDIMENT COGNITIU |
| 24-48 HORES | FASE OVULATÒRIA | MOLÈSTIES AL VENTRE BAIX | ALLIBERAMENT DE L'OVUL | SENSACIÓ DE SOMNOLÈNCIA | MILLOR MEMÒRIA VERBAL |
| DESCANSAR | AUGMENT SOCIABILITAT | EVITAR SITUACIONS ESTRESSANTS | APROFITAR L'ENERGIA PER DUR A TERME TASQUES | TASQUES EN GRUP | |
| DISMINUIR EL RITME DE VIDA | MOC CERVICAL ABUNDANT I ESPÈS | NO OCULTAR LES EMOCIONS A FLOR DE PELL | REALITZAR LES GESTIONS IMPORTANTS | DECISIONS EN RELACIÓ A LES RELACIONS SOCIALS | |
| ATENDRE LES CURES QUE NECESSITA EL COS | AUGMENT DEL DESIG SEXUAL | DESENVOLUPAR TASQUES MÉS INTROSPECTIVES, MENYS MECÀNIQUES | PRENDRE LES DECISIONS IMPORTANTS | TASQUES D'EXPOSICIÓ O COMUNICACIÓ | |
| ASSUMIR LES TASQUES ESTRUCTIVAMENT NECESSÀRIES | AUGMENT TEMPERATURA CORPORAL | SON DE QUALITAT I SUFICIENT | ESTUDIAR I AVANÇAR FEINA | AUGMENT DE LES POSSIBILITATS D'EMBARÀS | |

Targetes educativa amb els conceptes claus per crear el discurs teòric sobre la fisiologia del cicle menstrual.
 FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA

REGISTRE MENSTRUAL

DIA DEL CICLE

FASE

SÍMPTOMES FÍSICS

SÍMPTOMES EMOCIONALS


PETIT DIARI PERSONAL, EXPLICA EL TEU DIA (PREN UN MOMENT PER ESCOLTAR EL TEU COS I REFLEXIONAR SOBRE EL DIA).


ESTRATÈGIES DE LA GESTIÓ DEL TEMPS SEGONS EL TEU ESTAT ANÍMIC

-
-
-

Full de registre del diari menstrual realitzat amb l'eina online Canva. FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.

ABRIL EN QUINA FASE EM TROBO?

 FASE MENSTRUAL
 FASE LÚTIA

 FASE OVULATÒRIA
 FASE FOL·LICULAR

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES | DISSABTE | DIUMENGE |
|---------|---------|----------|--------|-----------|----------|----------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Calendari menstrual amb opció de registre de les fases del cicle realitzat amb l'eina online Canva. FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.

9.2 ANNEX 2: INFOGRAFIA

Infografia que s'entregarà en mida pòster, per tal de penjar-la a l'aula com a recordatori de que cal respectar els ritmes del propi cos.



Infografia creada a partir de l'eina online Canva que es construeix a partir del discurs tòric construït entre tot el grup de persones menstruants que participen del taller.
FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.

9.3 ANNEX 3 : ENQUESTA DE DETECCIÓ DE NECESSITATS

Amb quin gènere t'identifiques?

Femení

Masculí

No binari

Tens un cicle menstrual regular?

Sí

No, no tinc la regla encara

No, no tinc la regla un cop al mes

Saps quantes fases té el cicle menstrual? *

2

8

6

4

Creus que el cicle menstrual, o el fet de menstruar pot condicionar d'alguna manera la teva experiència educativa? *

Sí

No

No ho se

Per què? *

Your answer _____

Alguna vegada has pensat que "estaves boja" perquè alguna cosa que normalment no t'hauria afectat tant, t'afectava més del compte i no sabies perquè? *

Sí, sovint

Sí, alguna vegada

No, mai

Si has respost que sí, t'havies plantejat mai que el fet de sentir-te diferent (amb més o menys força per enfrontar una situació) pot ser per el moment del cicle menstrual en el que et trobes?

- Sí, hi havia pensat però no sabia com
- No hi havia pensat mai

T'agradaria entendre com funciona el teu cicle, com les fluctuacions hormonals * afecten a les teves emocions i aptituds cognitives i aprendre a escolta i respectar els ritmes del teu cos?

- Sí, crec que em pot ajudar molt
- No, no crec que sigui necessari

En cas que sí, et sentiries més còmode compartint experiències i dubtes i inquietuds sobre com et sents i com viu l'experiència de menstruar amb tota la classe o només en un taller amb persones que menstruen com tu?

- Amb totes i tots
- Només amb persones que menstruen

Quines limitacions d'accessibilitat (mancances en les instal·lacions, recursos * menstruals, etc.) creus que hi ha en el centre educatiu on estudies? (menciona totes les que et vinguin al cap)

Your answer

Alguna vegada has sentit vergonya o t'has amagat (ja sigui els productes * d'higiène menstrual o que t'has quedat a casa per la incomoditat que senties) pel fet d'estar menstruant?

- Sí, sovint
- Sí, alguna vegada
- No, mai

Si et ve de gust, pots compartir alguna situació on no t'hagis sentit còmode, hagis sentit vergonya, t'hagis hagut d'amagar per por a ser objecte de burla...

Your answer

Creus que és necessària la conscienciació també de les persones que no menstruen, per trencar amb el tabú de la menstruació i començar a parlar-ne sense que sigui motiu de burla o discriminació?

- Sí
- No, ja estan prou conscienciats

FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA

9.4 ANNEX 4 : FITXES DE SESSIÓ EXTENSES

| | |
|---|---|
| Responsable de l'activitat | Pedagoga / dinamitzadora |
| Nom | CONEIXEM-NOS PER RESPECTAR-NOS |
| Durada | 120 min. |
| Descripció | En aquesta sessió es presentaran els principals conceptes a treballar relacionats amb el cicle menstrual i els canvis de l'estat d'ànim i la capacitat cognitiva i s'acompanyarà a l'alumnat en el procés de creació del calendari i registre menstrual diari. |
| Objectius específics amb el que es relaciona l'activitat | <p>(i) Conèixer els canvis hormonals que es donen en les fases del cicle menstrual i com poden afectar a l'estat d'ànim.</p> <p>(ii) Conèixer les fases del cicle menstrual i quin efecte tenen en el dia a dia.</p> <p>(iii) Comprendre la importància d'escoltar el propi cos i respectar-ne els ritmes durant la vida quotidiana.</p> |
| Desenvolupament de l'activitat amb la seva temporització | <p><u>PRESENTACIÓ (10 minuts)</u></p> <p>-Presentació de la dinamitzadora amb el grup i breu explicació del perquè i com es desenvoluparan els tallers. (10 minuts)</p> <p><u>EXECUCIÓ (90 MINUTS)</u></p> <p>-Distribució en grups de treball de 5/6 persones que disposaran d'un ordinador i d'unes targetes amb els conceptes que han de recercar i elaborar el discurs teòric a partir d'aquests conceptes que se'ls ha assignat. (25 minuts)</p> <p>-Un cop els grups han construït el seu discurs teòric es posarà en comú i la persona dinamitzadora confirmarà o desmentirà la informació per acabar de construir entre totes el discurs. (20 minuts)</p> <p>-Com a eina per a poder observar els canvis en el cicle menstrual produïts en cada fase i per les hormones que han treballat anteriorment, es presentaran dues eines: el calendari menstrual i el registre menstrual diari i se'ls presentaran dues opcions per poder-los dissenyar elles mateixes (en un llibreta i un calendari tradicionals, si ho volen fer manualment, o amb dues plantilles de Canva (ja dissenyades anteriorment per la dinamitzadora) per fer-ho de manera digital. (20 minuts)</p> |

| | |
|----------------------------------|---|
| | <p>-Es deixarà un espai de temps a les alumnes per investigar i entrar en contacte amb les eines digitals o per escriure i apuntar els ítems que volen observar a la llibreta i al calendari. (En podran veure un de mostra per agafar idees). (25 minuts)</p> <p><u>TANCAMENT (20 MINUTS)</u></p> <p>-Es resoldran els dubtes que puguin anar sorgint amb la recollida de símptomes a través del registre i el calendari. (10 minuts)</p> <p>-Es tancarà l'activitat demanant un "feed-back" de les participants i se les animarà a omplir les eines que han dissenyat amb interès i consciència sobre els conceptes i la informació que han treballat durant el taller. (10 minuts)</p> |
| <p>Recursos materials</p> | <p><u>MATERIAL FUNGIBLE</u></p> <p>-Bolígrafs, llapis, gomes. □ A càrrec de les participants.</p> <p>-Llibreta petita (en cas de voler fer el registre manual) □ A càrrec de la persona dinamitzadora.</p> <p>-Calendari organitzatiu (en cas de voler fer el calendari manual) □ A càrrec de la persona dinamitzadora.</p> <p><u>MATERIAL NO FUNGIBLE</u></p> <p>-Un ordinador o tauleta cada 5/6 alumnes per poder fer la recerca, i prendre contacta amb les plantilles del registre i el calendari (en cas de voler-lo fer digitalment). * Si és possible, un dispositiu per persona per al disseny de les plantilles. * □ A càrrec del centre o les participants.</p> <p>-Targetes amb els conceptes a treballar com a eines per facilitar la recerca per a la construcció del discurs teòric comú. □ A càrrec de la persona dinamitzadora.</p> <p>-Un ordinador i projector per projectar la presentació visual sobre els conceptes bàsics, per acabar d'aclarir-los.</p> |
| <p>Avaluació</p> | <p>- Les tècniques emprades per dur a terme l'avaluació de l'activitat seran la observació, realitzada a través de la persona que porta a terme la dinamització de l'activitat i el qüestionari, que la persona dinamitzadora facilitarà als i les participants dels tallers a través dels smartphones.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>-L'instrument utilitzat per recollir les dades de l'observació serà la rubrica d'avaluació general del grup amb una escala d'estimació de l'1 al 4, sent l'1-Suficient, 2-Bé, 3-Notable i 4-Excel·lent. El indicadors d'avaluació seran els següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Participació ○ Interès demostrat ○ Dominis dels conceptes ○ Expressió de dubtes i conflictes ○ Treball en equip <p>I un qüestionari de satisfacció general amb google forms.</p> |
|--|---|

FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA

| | |
|---|---|
| Responsable de l'activitat | Pedagoga / dinamitzadora |
| Nom | TINGUEM-NOS EN COMPTE |
| Durada | 120 min. |
| Descripció | En aquesta sessió es posaran en comú les observacions que cadascú ha anat recollint en el seu registre menstrual diari i en el calendari menstrual, per compartir experiència i veure les semblances i diferències dels cicles menstruals de totes les participants. A més, es buscaran estratègies per anticipar-se als símptomes i aprofitar cada moment que ens regala el cicle. |
| Objectius específics amb el que es relaciona l'activitat | <p>(i)Elaborar un diari i un calendari menstrual per situar les etapes del cicle durant la vida quotidiana.</p> <p>(ii)Comprendre la importància d'escoltar el propi cos i respectar-ne els ritmes durant la vida quotidiana.</p> <p>(iii) Compartir experiències i inquietuds sobre el cicle i la seva repercussió en la vida quotidiana sense pors ni vergonyes.</p> <p>(iv) Aprendre a escoltar les experiències alienes entorn la menstruació sense jutjar i mostrant empatia.</p> <p>(v) Aprendre a anticipar-se als canvis que experimenta el cos durant el cicle mitjançant les eines presentades.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Desenvolupament de l'activitat amb la seva temporització</p> | <p><u>PRESENTACIÓ (10 minuts)</u></p> <p>-Presentació de la dinamitzadora amb el grup i breu explicació del perquè i com es desenvoluparà la sessió. (10 minuts)</p> <p><u>EXECUCIÓ (90 MINUTS)</u></p> <p>-Distribució en grups de treball de 5/6 persones que disposaran que posaran en comú les seves observacions sobre el seu propi cicle i s'extrauran unes conclusions globals del que han pogut observar. (10 minuts)</p> <p>-Cada grup compartirà les seves conclusions grupals basades en l'experiència personal de les persones integrants del grup per prendre consciència de que allò personal també és col·lectiu i per tant, polític. Serà un debat obert per incloure dubtes, neguits, preocupacions o experiències personals. (35 minuts)</p> <p>-Cada grup, altra vegada s'ajuntarà per buscar estratègies que serveixin per aprofitar cada moment que es dona durant cicle, estratègies per predisposar-se davant de cada moment que els faciliti la feina, les tasques i les responsabilitats de la vida diària. (20 minuts)</p> <p>-Es posaran en comú les estratègies de cada grup i es votaran les que els hagin semblat més útils, eficients i fàcils d'aplicar per elaborar un cartell informatiu que les reculli, que serà penjat a l'aula com a eina de suport. (25 minuts)</p> <p><u>TANCAMENT (20 MINUTS)</u></p> <p>-Es presentarà el taller següent i se les informarà del caràcter mixte d'aquest. Exposant els arguments i els fonaments que sustenten aquesta decisió. (10 minuts)</p> <p>-Es tancarà l'activitat demanant un "feed-back" de les participants i se les animarà a seguir utilitzant les eines que han dissenyat amb interès i consciència sobre els conceptes i la informació que han treballat durant el taller. Integrant això com a un hàbit que les ajudarà a viure la seva menstruació de manera més conscient, saludable i positiva al llarg de la seva vida fèrtil. (10 minuts)</p> |
| <p>Recursos materials</p> | <p><u>MATERIAL FUNGIBLE</u></p> <p>-Bolígrafs, llapis, gomes. □ A càrrec de les participants.</p> |

| | |
|------------------|---|
| | <p>-Fulls de paper (per fer esquemes o anotar les estratègies que proposen) □ A càrrec del centre o les participants.</p> <p><u>MATERIAL NO FUNGIBLE</u></p> <p>-Ordinador i projector per recollir les propostes i dissenyar entre totes si és possible el cartell informatiu.</p> |
| Avaluació | <p>- Les tècniques emprades per dur a terme l'avaluació de l'activitat seran la observació, realitzada a través de la persona que porta a terme la dinamització de l'activitat i el qüestionari, que la persona dinamitzadora facilitarà als i les participants dels tallers a través dels smartphones.</p> <p>-L'instrument utilitzat per recollir les dades de l'observació serà la rubrica d'avaluació general del grup amb una escala d'estimació de l'1 al 4, sent l'1-Suficient, 2-Bé, 3-Notable i 4-Excel·lent. El indicadors d'avaluació seran els següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Participació ○ Interès demostrat ○ Dominis dels conceptes ○ Expressió de dubtes i conflictes ○ Treball en equip <p>I un qüestionari de satisfacció general amb google forms.</p> |

FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA

| | |
|---|---|
| Responsable de l'activitat | Pedagoga / dinamitzadora |
| Nom | TRENQUEM LES REGL(A)S |
| Durada | 180 minuts. Una part de 90 minuts, l'esbarjo i una altra part de 90 minuts. |
| Descripció | En aquesta sessió s'explicarà quina és la implicació política de la menstruació, com s'exerceix un control sobre els cossos menstruants que legitima la desigualtat de gènere existent en una societat fortament repercutida per el sistema patriarcal. |
| Objectius específics amb el que es relaciona l'activitat | <p>(i) Trencar amb els mites i falses creences de la menstruació.</p> <p>(ii) Aprendre a escoltar les experiències alienes entorn la menstruació sense jutjar i mostrant empatia.</p> |

| | |
|--|---|
| | <p>(iii) Implicar a les persones no menstruants en un procés de deconstrucció de falses creences per a al construcció d'una coeducació i d'una societat més igualitària, equitativa i justa, sense estigmes ni prejudicis.</p> |
| <p>Desenvolupament de l'activitat amb la seva temporització</p> | <p><u>PRESENTACIÓ (10 minuts)</u></p> <p>-Presentació de la dinamitzadora amb el grup i breu explicació del perquè i com es desenvoluparà la sessió. (10 minuts)</p> <p><u>EXECUCIÓ (180 MINUTS)</u></p> <p>-Explicació d'un "conte" recollit en la guia de "<i>Ciencia Ciudadana: Como reclamar la menstruación</i>" escrita per Erika Irusta (2019) impulsada per el ministeri d'Educació i Formació Professional del govern d'Espanya. Amb el conte es pretén buscar la incomoditat i fins i tot provocar rialles i burles perquè pot semblar incoherent. El conte explica com es discrimina a persones que respiren més de 20 vegades per minut en un societat que així ho ha decidit. (10 minuts)</p> <p>-Debat obert sobre el conte, i dinamització guiada del debat per tal d'arribar al símil de la història amb el fet de l'estigmatització i la discriminació que pateixen les persones menstruants en aquesta societat, plantejant que el malestar que proporciona l'experiència de menstruar a les persones menstruants no és culpa del cicle menstrual en si, si no de com s'utilitza aquest cicle com a estigmatització i control de la dona i les persones menstruants. "<i>El problema no és menstruar, si no qui menstrua en aquesta societat</i>" (Erika Irusta, 2016). En el debat es poden anar introduint mites i falses creences que fan que l'experiència de menstruar estigui tant demonitzada. (35 min)</p> <p>-Amb ajuda de la persona dinamitzadora un cop desenvolupat el debat, s'aniran anotant els mites i falses creences que han anat sortint durant el debat. Durant el debat s'hauran repartit unes gotes vermelles a les persones que hagin fet al·lusió en el seu discurs de manera conscient o inconscient a mites o falses creences del cicle menstrual. (Sense que ells sàpiguen perquè se'ls ha donat). Es demanarà a les persones que tenen les gotes, perquè creuen que les tenen, si no ho saben identificar se'ls hi explicarà, i intentaran esbrinar quina és la falsa creença o mite al qual han fet al·lusió durant el debat. (20 minuts)</p> <p>-Mitjançant una presentació, es comentaran els principals mites i falses creences de la menstruació, amb exemples i imatges per fer-ho més visual. Sempre donant la oportunitat d'intervenir i intercanviar opinions de manera ordenada. Abans de sortir a l'esbarjo es donarà mig full a cadascú i hauran d'escriure una situació hipotètica i quotidiana en la qual es vegi el discurs d'un dels mites i falses creences que s'han explicat anteriorment. Se'ls anunciarà que després</p> |

| | |
|----------------------------------|--|
| | <p>de l'esbarjo ens trobarem en una sala polivalent/gimnàs/teatre per realitzar la segona part del taller. (25 minuts)</p> <p>-En arribar a la sala polivalent/gimnàs/teatre es començarà la dinàmica, amb ajuda d'un tutor/a s'escollirà una situació i dues o més persones perquè la interpretin amb els rols invertits, és a dir, si la situació comprèn una persona menstruant i una no menstruant que viuen una situació concreta, les persones escollides seran una menstruant que es posarà en el rol de no menstruant i una no menstruant que es posarà en el rol de menstruant. Ambdues persones hauran de buscar arguments i contra arguments per desmitificar els situacions i les creences al voltant de la menstruació. D'aquesta manera es farà un exercici d'empatia i s'hauran de buscar raons i arguments per rebatre els mites i les falses creences que pateixen les persones menstruants en el seu dia a dia. Després de cada intervenció escènica, s'obrirà una petit debat sobre com ho haurien fet la resta de companyes i companyes o quins arguments haurien donat ells per rebatre els prejudicis i estigmes que apareixen en la situació representada. (60 minuts)</p> <p><u>TANCAMENT (20 MINUTS)</u></p> <p>-Es resoldran els dubtes que puguin anar sorgint amb el debat, amb les conductes adequades i a les estratègies per desfer-se dels mites i les falses creences de la menstruació. (10 minuts)</p> <p>-Es tancarà l'activitat demanant un "feed-back" de les participants i se'ls animarà a no seguir reproduint les conductes que legitimen la desigualtat i l'estigmatització de la menstruació i a reflexionar sempre abans de demostrar comportaments que puguin fer mal o incomodar a algú. (10 minuts)</p> |
| <p>Recursos materials</p> | <p><u>MATERIAL FUNGIBLE</u></p> <p>-Papers i bolígrafs per anotar .</p> <p><u>MATERIAL NO FUNGIBLE</u></p> <p>-Un ordinador i projector per posar la presentació sobre els mites i les creences □ A càrrec del centre.</p> <p>-Gotes de sang per repartir durant el debat □ A càrrec de la persona dinamitzadora.</p> |

| | |
|------------------|---|
| Avaluació | <p>- Les tècniques emprades per dur a terme l'avaluació de l'activitat seran la observació, realitzada a través de la persona que porta a terme la dinamització de l'activitat i el qüestionari, que la persona dinamitzadora facilitarà als i les participants dels tallers a través dels smartphones.</p> <p>-L'instrument utilitzat per recollir les dades de l'observació serà la rubrica d'avaluació general del grup amb una escala d'estimació de l'1 al 4, sent l'1-Suficient, 2-Bé, 3-Notable i 4-Excel·lent. El indicadors d'avaluació seran els següents:</p> <ul style="list-style-type: none">○ Participació○ Interès demostrat○ Dominis dels conceptes○ Expressió de dubtes i conflictes○ Treball en equip <p>I un qüestionari de satisfacció general amb google forms.</p> |
|------------------|---|

FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA

9.5 ANNEX 5 : FITXES DE SESSIÓ REDUÏDES

| | |
|---|--|
| Responsable de l'activitat | Pedagoga / dinamitzadora |
| Nom | CONEIXEM-NOS PER RESPECTAR-NOS |
| Durada | 60 minuts. |
| Descripció | En aquesta sessió es presentaran els principals conceptes a treballar relacionats amb el cicle menstrual i els canvis de l'estat d'ànim i la capacitat cognitiva i s'acompanyarà a l'alumnat en el procés de creació del calendari i registre menstrual diari. |
| Objectius específics amb el que es relaciona l'activitat | <p>(i) Conèixer els canvis hormonals que es donen en les fases del cicle menstrual i com poden afectar a l'estat d'ànim.</p> <p>(ii) Conèixer les fases del cicle menstrual i quin efecte tenen en el dia a dia.</p> <p>(iii) Comprendre la importància d'escoltar el propi cos i respectar-ne els ritmes durant la vida quotidiana.</p> |
| Desenvolupament de l'activitat amb la seva temporització | <p><u>PRESENTACIÓ (5 minuts)</u></p> <p>-Presentació de la dinamitzadora amb el grup i breu explicació del perquè i com es desenvoluparan els tallers. (10 minuts)</p> <p><u>EXECUCIÓ (50 MINUTS)</u></p> <p>-Es posarà un vídeo de presentació dels continguts teòrics que es volen exposar per poder desenvolupar el taller correctament, i es resoldran els dubtes que sorgeixin. (15 minuts)</p> <p>-Com a eina per a poder observar els canvis en el cicle menstrual produïts en cada fase i per les hormones que han treballat anteriorment, es presentaran dues eines: el calendari menstrual i el registre menstrual diari i se'ls presentaran dues opcions per poder-los dissenyar elles mateixes (en un llibreta i un calendari tradicionals, si ho volen fer manualment, o amb dues plantilles de Canva (ja dissenyades anteriorment per la dinamitzadora) per fer-ho de manera digital. (15 minuts)</p> <p>-Es deixarà un espai de temps a les alumnes per investigar i entrar en contacte amb les eines digitals o per escriure i apuntar els ítems que volen observar a la llibreta i al calendari. (En podran veure un de mostra per agafar idees). (20 minuts)</p> <p><u>TANCAMENT (5 MINUTS)</u></p> |

| | |
|----------------------------------|--|
| | <p>-Es tancarà l'activitat demanant un "feed-back" de les participants i se les animarà a omplir les eines que han dissenyat amb interès i consciència sobre els conceptes i la informació que han treballat durant el taller. (5 minuts)</p> |
| <p>Recursos materials</p> | <p><u>MATERIAL FUNGIBLE</u></p> <p>-Bolígrafs, llapis, gomes. □ A càrrec de les participants.</p> <p>-Llibreta petita (en cas de voler fer el registre manual) □ A càrrec de la persona dinamitzadora.</p> <p>-Calendari organitzatiu (en cas de voler fer el calendari manual) □ A càrrec de la persona dinamitzadora.</p> <p><u>MATERIAL NO FUNGIBLE</u></p> <p>-Un ordinador o tauleta per poder fer la recerca, i prendre contacte amb les plantilles del registre i el calendari (en cas de voler-lo fer digitalment). * Si és possible, un dispositiu per persona * □ A càrrec del centre o les participants.</p> <p>-Un ordinador i projector per projectar la presentació visual sobre els conceptes bàsics. Presentació a l'Annex 5.</p> |
| <p>Avaluació</p> | <p>- Les tècniques emprades per dur a terme l'avaluació de l'activitat seran la observació, realitzada a través de la persona que porta a terme la dinamització de l'activitat i el qüestionari, que la persona dinamitzadora facilitarà als i les participants dels tallers a través dels smartphones.</p> <p>-L'instrument utilitzat per recollir les dades de l'observació serà la rubrica d'avaluació general del grup amb una escala d'estimació de l'1 al 4, sent l'1-Suficient, 2-Bé, 3-Notable i 4-Excel·lent. El indicadors d'avaluació seran els següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Participació ○ Interès demostrat ○ Domini dels conceptes ○ Expressió de dubtes i conflictes ○ Treball en equip <p>I un qüestionari de satisfacció general amb google forms.</p> |

FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA

| | |
|---|--|
| Responsable de l'activitat | Pedagoga / dinamitzadora |
| Nom | TINGUEM-NOS EN COMPTE |
| Durada | 60 minuts. |
| Descripció | En aquesta sessió es posaran en comú les observacions que cadascú ha anat recollint en el seu registre menstrual diari i en el calendari menstrual, per compartir experiència i veure les semblances i diferències dels cicles menstruals de totes les participants. A més, es buscaran estratègies per anticipar-se als símptomes i aprofitar cada moment que ens regala el cicle. |
| Objectius específics amb el que es relaciona l'activitat | <p>(i)Elaborar un diari i un calendari menstrual per situar les etapes del cicle durant la vida quotidiana.</p> <p>(ii)Comprendre la importància d'escoltar el propi cos i respectar-ne els ritmes durant la vida quotidiana.</p> <p>(iii) Compartir experiències i inquietuds sobre el cicle i la seva repercussió en la vida quotidiana sense pors ni vergonyes.</p> <p>(iv) Aprendre a escoltar les experiències alienes entorn la menstruació sense jutjar i mostrant empatia.</p> <p>(v) Aprendre a anticipar-se als canvis que experimenta el cos durant el cicle mitjançant les eines presentades.</p> |
| Desenvolupament de l'activitat amb la seva temporització | <p><u>PRESENTACIÓ (5 minuts)</u></p> <p>-Presentació de la dinamitzadora amb el grup i breu explicació del perquè i com es desenvoluparà la sessió. (5 minuts)</p> <p><u>EXECUCIÓ (45 MINUTS)</u></p> <p>-Es compartiran les experiències personals que han recollit en el calendari i el diari menstrual amb el grup, per prendre consciència de que allò personal també és col·lectiu i per tant, polític. Serà un debat obert per incloure dubtes, neguits, preocupacions o experiències personals. (25 minuts)</p> <p>-Entre totes, es buscaran estratègies que serveixin per aprofitar cada moment que es dona durant cicle, estratègies per predisposar-se davant de cada moment que els faciliti la feina, les tasques i les responsabilitats de la vida diària. (20 minuts)</p> <p><u>TANCAMENT (10 MINUTS)</u></p> |

| | |
|----------------------------------|---|
| | <p>-Es presentarà el taller següent i se les informarà del caràcter mixte d'aquest. Exposant els arguments i els fonaments que sustenten aquesta decisió. (5 minuts)</p> <p>-Es tancarà l'activitat demanant un "feed-back" de les participants i se les animarà a seguir utilitzant les eines que han dissenyat amb interès i consciència sobre els conceptes i la informació que han treballat durant el taller. Integrant això com a un hàbit que les ajudarà a viure la seva menstruació de manera més conscient, saludable i positiva al llarg de la seva vida fèrtil. (5 minuts)</p> |
| <p>Recursos materials</p> | <p><u>MATERIAL FUNGIBLE</u></p> <p>-Bolígrafs, llapis, gomes. □ A càrrec de les participants. -Fulls de paper (per fer esquemes o anotar les estratègies que proposen) □ A càrrec del centre o les participants.</p> |
| <p>Avaluació</p> | <p>- Les tècniques emprades per dur a terme l'avaluació de l'activitat seran la observació, realitzada a través de la persona que porta a terme la dinamització de l'activitat i el qüestionari, que la persona dinamitzadora facilitarà als i les participants dels tallers a través dels smartphones.</p> <p>-L'instrument utilitzat per recollir les dades de l'observació serà la rubrica d'avaluació general del grup amb una escala d'estimació de l'1 al 4, sent l'1-Suficient, 2-Bé, 3-Notable i 4-Excel·lent. El indicadors d'avaluació seran els següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Participació ○ Interès demostrat ○ Dominis dels conceptes ○ Expressió de dubtes i conflictes ○ Treball en equip <p>I un qüestionari de satisfacció general amb google forms.</p> |

FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA

| | |
|---|---|
| Responsable de l'activitat | Pedagoga / dinamitzadora |
| Nom | TRENQUEM LES REGL(A)S |
| Durada | 90 minuts. |
| Descripció | En aquesta sessió s'explicarà quina és la implicació política de la menstruació, com s'exerceix un control sobre els cossos menstruants que legitima la desigualtat de gènere existent en una societat fortament repercutida per el sistema patriarcal. |
| Objectius específics amb el que es relaciona l'activitat | <p>(i) Trencar amb els mites i falses creences de la menstruació.</p> <p>(ii) Aprendre a escoltar les experiències alienes entorn la menstruació sense jutjar i mostrant empatia.</p> <p>(iii) Implicar a les persones no menstruants en un procés de deconstrucció de falses creences per a al construcció d'una coeducació i d'una societat més igualitària, equitativa i justa, sense estigmes ni prejudicis</p> |
| Desenvolupament de l'activitat amb la seva temporització | <p><u>PRESENTACIÓ (5 minuts)</u></p> <p>-Presentació de la dinamitzadora amb el grup i breu explicació del perquè i com es desenvoluparà la sessió. (5 minuts)</p> <p><u>EXECUCIÓ (75 MINUTS)</u></p> <p>-Explicació d'un "conte" recollit en la guia de "<i>Ciencia Ciudadana: Como reclamar la menstruación</i>" escrita per Erika Irusta (2019) impulsada per el ministeri d'Educació i Formació Professional del govern d'Espanya. Amb el conte es pretén buscar la incomoditat i fins i tot provocar rialles i burles perquè pot semblar incoherent. El conte explica com es discrimina a persones que respiren més de 20 vegades per minut en un societat que així ho ha decidit. (5 minuts)</p> <p>-Mitjançant una presentació, es projectaran els principals mites i falses creences de la menstruació, sempre donant la oportunitat d'intervenir i intercanviar opinions de manera ordenada i ajustada al temps. Es donarà mig full a cadascú i hauran d'escriure una situació hipotètica i quotidiana en la qual es vegi el discurs d'un dels mites i falses creences que s'han explicat anteriorment. (30 minuts)</p> <p>-Es començarà la dinàmica, amb ajuda d'un tutor/a s'escollirà una situació i dues o més persones perquè la interpretin amb els rols invertits, és a dir, si la situació comprèn una persona menstruant i una no menstruant que viuen una situació concreta, les persones escollides seran una menstruant que es posarà en el rol de no menstruant i una no</p> |

| | |
|---------------------------|--|
| | <p>menstruant que es posarà en el rol de menstruant. Ambdues persones hauran de buscar arguments i contra arguments per desmitificar els situacions i les creences al voltant de la menstruació. D'aquesta manera es farà un exercici d'empatia i s'hauran de buscar raons i arguments per rebatre els mites i les falses creences que pateixen les persones menstruants en el seu dia a dia. (35 minuts)</p> <p>-Cada persona dirà una emoció que li hagi transmès l'activitat (5 minuts)</p> <p><u>TANCAMENT (10 MINUTS)</u></p> <p>-Es resoldran els dubtes que puguin anar sorgint amb el debat, amb les conductes adequades i a les estratègies per desfer-se dels mites i les falses creences de la menstruació. (5 minuts)</p> <p>-Es tancarà l'activitat demanant un "feed-back" de les participants i se'ls animarà a no seguir reproduint les conductes que legitimen la desigualtat i l'estigmatització de la menstruació i a reflexionar sempre abans de demostrar comportaments que puguin fer mal o incomodar a algú. (5 minuts)</p> |
| Recursos materials | <p><u>MATERIAL FUNGIBLE</u></p> <p>-Papers i bolígrafs per anotar</p> <p><u>MATERIAL NO FUNGIBLE</u></p> <p>-Ordinador i projector per posar al presentació sobre els mites i falses creences de la menstruació.</p> |
| Avaluació | <p>- Les tècniques emprades per dur a terme l'avaluació de l'activitat seran la observació, realitzada a través de la persona que porta a terme la dinamització de l'activitat i el qüestionari, que la persona dinamitzadora facilitarà als i les participants dels tallers a través dels smartphones.</p> <p>-Els instruments utilitzats per recollir les dades de l'observació seran la rubrica d'avaluació general del grup amb una escala d'estimació de l'1 al 4, sent l'1-Suficient, 2-Bé, 3-Notable i 4-Excel·lent. El indicadors d'avaluació seran els següents:</p> |

- Participació
- Interès demostrat
- Dominis dels conceptes
- Expressió de dubtes i conflictes
- Treball en equip

I un qüestionari de satisfacció general amb google forms.

FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA

9.6 ANNEX 6 : VÍDEO PRESENTACIÓ CONCEPTES

<https://drive.google.com/file/d/1LjrwOox9rVF1LGAvlVGsuxz0PlsolHLI/view?usp=sharing>

Vídeo utilitzat per a la presentació dels conceptes teòrics en el primer taller adaptat amb una reducció del temps, per a una millor adaptació a l'horari escolar.

FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA

9.7 ANNEX 7 : QÜESTIONARI D'AVAUACIÓ PERSONAL (PERSONES MENSTRUANTS)

LA TEVA OPINIÓ ENS INTERESSA.

Gràcies per formar part d'aquest programa tan bonic, per compartir amb totes les teves experiències més personals i per contribuir a la formació d'un món més equitatiu i respectuós amb les persones que menstrem. Està a les teves mans seguir coneixent i respectant el teu cos i el teu cicle. Petons vermells!!

nereagarciprat19@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)

 No compartido



* Indica que la pregunta es obligatoria

Has gaudit del desenvolupament dels tallers? *

- Si.
- No.
- A vegades.

En cas de respondre a vegades. Quins tallers no has gaudit i per què?

Tu respuesta

Creus que la teva manera de viure el cicle menstrual canviarà d'ara en endavant? *

- Si.
- No.

Consideres seguir utilitzant les eines que se t'han proporcionat en els tallers per registrar el teu cicle i conèixer millor els canvis que experimentes durant el cicle? *

- Sí.
- No.

T'has sentit igual de còmode parlant de la menstruació en els tallers mixtes i els no mixtes? *

- Sí.
- No. En els mixtes m'he sentit més còmode.
- No. En els no mixtes m'he sentit més còmode.
- No. M'he sentit incòmode en tots els tallers.
- Otro:

Ens agradaria que compartissis amb nosaltres 4 o 5 línies del que ha significat per tu començar a descobrir el teu cicle (en cas que no l'haguessis descobert abans dels tallers). *

Tu respuesta

FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA

9.8 ANNEX 8 : QÜESTIONARI D'AVAUACIÓ PERSONAL (PERSONES NO MESNTRUANTS)

LA TEVA OPINIÓ ENS INTERESSA

Gràcies per formar part d'aquest programa tan bonic, per escoltar i respectar les experiències més personals de les persones que menstruen i per contribuir a la formació d'un món més equitatiu i respectuós amb les persones que menstruen. Està a les teves mans seguir escoltant a les persones que menstruen i seguir desmitificant les falses creences que existeixen sobre la menstruació. Petons vermells!!

nereagarciprat19@gmail.com [Cambiar de cuenta](#)

 No compartido



* Indica que la pregunta es obligatoria

Has gaudit del desenvolupament del taller? *

Si.

No.

Si has marcat no. Per què?

Tu respuesta

Creus que la teva manera de veure la menstruació i les persones que menstruen canviarà d'ara en endavant? *

Si.

No.

Consideres canviar expressions i conductes que tenies (si les tenies) envers les persones que menstruen, que poden fer-les senti malament o incomodar-les? *

- Sí.
- No.

Enten la decisió de realitzar diversos tallers sense la presència de les persones no menstruants? *

- Sí.
- No.

Per què creus que s'ha fet així? (Especifica si has marcat si o no en la pregunta anterior). *

Tu respuesta

Ens agradaria que compartissis amb nosaltres 4 o 5 línies del que ha significat per tu canviar la perspectiva que tenies sobre la menstruació i les persones menstruants. (En cas que no tinguessis aquesta perspectiva prèviament). *

Tu respuesta

FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA.

9.9 ANNEX 9: DOCUMENT DE PROPOSTA D'INTERVENCIÓ PEDAGÒGICA ALS CENTRES EDUCATIUS

PROPOSTA D'INTERVENCIÓ PEDAGÒGICA ALS CENTRES EDUCATIUS

Des de Revolució Rubí, creiem que no n'hi ha prou amb la intervenció educativa que portem a terme amb els i les joves dels centres educatius de Catalunya. Creiem injust responsabilitzar-los a ells i elles de les seves experiències mensuals, quan és evident que es troben totalment condicionats pel seu entorn.

En l'adolescència passen un gran volum d'hores dins el centre educatiu, per molts i moltes és fins i tot una llar, un refugi i un espai segur i és per això que hem elaborat aquest document amb propostes per garantir els drets mensuals de totes les persones dins els centres educatius. Són un recull de propostes que deixem a disposició del centre com a idees o eines per poder garantir una experiència menstrual saludable i digna.

1. PROPOSTES PER FACILITAR L'EXPERIÈNCIA MENSTRUAL

- Revisar les **instal·lacions higièniques**: des del programa “La meva regla, les meves regles” del pla d'equitat menstrual de la Generalitat de Catalunya es fomenta l'ús de la copa menstrual com a recurs d'higiene menstrual, més saludable pel cos de les persones menstruants i el medi ambient que els productes d'un sol ús. *Però les instal·lacions del centre educatiu, estan habilitades pel seu ús còmode i higiènic?* Caldria revisar si es compleixen les següents:
 - Hi ha **sortides d'aigua** dins els **lavabos individuals**, per poder netejar la copa fàcilment i de manera íntima, sense necessitat d'utilitzar una pica comunitària.
 - Hi ha **sabó amb ph neutre**, per netejar la sang de la vagina (en cas d'haver-hi un gran volum de sang) de manera còmode i que no afecti al ph natural de la vagina.

- Els lavabos disposen d'unes **instruccions** visuals i clarificadores sobre com introduir la **copa menstrual** per fer-ne un ús òptim.
- Hi ha **papereres** en tots els **lavabos individuals** per poder desfer-se dels recursos d'higiene menstrual d'un sol ús.

En cas que no es compleixin, des del programa oferim l'assessorament necessari per poder complir amb aquests requisits que considerem mínims per una bona higiene menstrual.

- **Garantir recursos menstruals a l'abast de totes les persones** que ho necessitin (alumnes, docents, personal no docent...): cal tenir en compte que moltes de les persones que treballen dins el centre tenen la menstruació una vegada al mes, i és necessari, així com tenim a disposició productes farmacèutics, material educatiu i fins i tot esmorzars per si algú no pot portar-ne, que els recursos menstruals són també productes de primera necessitat que no tothom pot assumir i per tant, des de Revolució Rubí, aconsellem als centres disposar de recursos menstruals per les possibles situacions inesperades en les quals algú els pugui necessitar i no en tingui, que se'ls han oblidat o per persones que no se'ls poden permetre. (Semblant al que passava amb les mascaretes de la Covid-19, que el centre en tenia per si algú no en portava). Us deixem algunes propostes de com aconseguir aquests recursos menstruals:

- Invertint alguns fons en comprar-los
- Si no és possible invertir fons, proposar alguna campanya de recollida de recursos menstruals, que les persones que puguin en portin a l'escola o institut i entre totes i tots, podeu crear un fons de recursos per quan sigui necessari.

On han de ser aquests recursos? Aquests recursos haurien de poder estar a l'abast de tothom sense necessitat de demanar-los o de donar explicacions. Per tant un recurs molt bo i que a més dona vida als lavabos és posar cistelles o caixetes (activitat que es pot utilitzar des de les disciplines artístiques per dissenyar i decorar les cistelles o caixes) amb recursos menstruals a la zona comú dels lavabos. I que qui els necessiti, pugui disposar-ne de manera lliure i sense haver de justificar-se. **Cal conscienciar als alumnes que és un fons comú per**

emergències i situacions especials, que només en facin ús quan realment ho necessitin, perquè sinó, quan ho necessitin és possible que no n'hi hagi suficients.

- **Referents dins el centre:** si bé és cert, que en molts centre educatius públics hi ha la figura de la infermera del CAP que visita el centre puntualment, cal establir una persona de referència dins el centre per totes aquelles persones que tinguin dubtes, consultes o complicacions en el seu cicle menstrual i a qui puguin acudir per sentir-se recolzades. Aquesta persona hauria de ser alguna persona menstruant, per una qüestió d'empatia evident amb el procés de menstuar. (Psicopedagoga, mestra, educadora social, TIS...). Incloure l'educació menstrual, dins la **Comissió d'Atenció a la Diversitat (CAD)**, seria una bona manera de començar a treballar en noves polítiques dins el centre. Des de Revolució Rubí oferim l'assessorament d'una persona del programa o l'entitat per fer costat a la persona de referència del centre educatiu i guiar-la amb tots els dubtes i conflictes que puguin sorgir, només cal que ens comuniquem si voleu aprofitar aquest recurs.
- **Persones menstruants:** el concepte de persones menstruants, fa referència a totes aquelles persones que menstruen tant homes com dones. Sovint associem la menstruació amb un fet de dones, però no podem oblidar que **HI HA HOMES QUE MENSTRUEN** i cal estar alerta i tenir-los en compte. (Parlar sempre de **cossos o persones menstruants és una bona manera de no excloure a ningú de la revolució rubí!**)
- Per acabar, proposem un seguit d'activitats i propostes per fer que les persones menstruants del centre es trobin incloses i sentin que menstuar no és quelcom que s'hagi d'amagar. **PARLEM DE LA REGLA!**
 - En molts centres educatius es fan **recollides de productes essencials** com menjar, joguines, etc. Per què no fer una recollida de recursos d'higiene menstrual? Moltes vegades ens oblidem que les persones menstruen, menstruen en situació de pobresa o de riquesa. És un bon moment per parlar de la regla, i afegir el recull de productes mensuals a les recollides per als més necessitats.
 - **Acompanyaments interseccionals i transversals:** qui millor que les noies del centre amb experiència menstrual per acostar a les més petites l'experiència i dissipar les pors i els dubtes que genera la menarquia. Proposar activitats on les

més gran expliquin a les més petites eines i estratègies per viure de manera positiva el cicle menstrual, és una bona manera de crear comunitat dins el centre.

Per sort, actualment s'estan desenvolupant programes de coeducació i salut menstrual molt potents que tracten diversos temes rellevants del cicle i la menstruació, una bona manera de garantir una educació menstrual de qualitat és estar alerta i accedir als diversos programes i serveis externs que s'estan mobilitzant, i fer xarxa amb altres centres educatius per compartir experiències, intercanviar idees i lluitar tots junts per un món més sostenible, respectuós i equitatiu amb els nostres cossos!

9.10 ANNEX 10: RÚBRICA D'AVALUACIÓ

| | 4- EXCEL·LENT | 3- NOTABLE | 2- BÉ | 1- SUFICIENT |
|--|---|---|--|--|
| PARTICIPACIÓ | Els estudiant participen activament en totes les discussions o activitats del taller. Aporten idees originals, fan preguntes reflexives i fomenten la participació dels altres. | Els estudiants participen de manera regular en les discussions o activitats del taller. Aporten idees pertinents i fan preguntes rellevants. | Els estudiants participen a vegades en les discussions o activitats del taller, però la seva participació és limitada i poc freqüent. | Els estudiants no participen activament de les discussions o activitats del taller. Poques vegades contribueix amb idees o preguntes. |
| INTERÈS I MOTIVACIÓ | Els estudiants mostren un elevat nivell d'interès i motivació en les activitats del taller. La seva actitud és exemplar i convida a l'entusiasme de manera grupal. | Els estudiants mostren interès i motivació constant en les discussions i activitats del taller. La seva actitud reflecteix compromís i curiositat per aprendre. | Els estudiants mostren interès i motivació intermitents en les discussions i activitats dels tallers. La seva actitud es variable i pot fluctuar. | Els estudiants mostren poc interès i motivació en les discussions i activitats del taller. La seva actitud reflecteix la falta d'entusiasme i compromís. |
| DOMINI DELS CONTINGUTS | Els estudiants mostren un domini total dels conceptes claus del tema. Poden aplicar-los de manera creativa, resoldre problemes complexos i saben explicar-los de manera clara. | Els estudiants demostren un domini clar dels conceptes claus del tema. Poden aplicar-los correctament en diverses situacions i resoldre problemes simples. | Els estudiants mostren un nivell bàsic de comprensió i aplicació dels conceptes claus del tema. A vegades cometen errors i necessiten assistència. | Els estudiants tenen dificultats per comprendre i aplicar els conceptes claus del tema. Demostren un coneixement limitat i superficial. |
| EXPRESSIÓ DE DUBTES I CONFLICTES | Els estudiants mostren una comunicació oberta i efectiva quan expressen dubtes o conflictes. Ho fan de manera constructiva i busquen solucions cooperatives. | Els estudiants expressen dubtes o conflictes de manera adequada i clara. Busquen respostes o solucions amb interès i responsabilitat. | Els estudiants ocasionalment expressen dubtes o conflictes, però ho fan de manera limitada i poc clara. | Els estudiants no expressen dubtes o conflictes. Hi pot haver una manca de comunicació efectiva envers les seves inquietuds. |
| RESPECTE I EMPATIA CAP ALS ALTRES | Els estudiants mostren un grau elevat de respecte i empatia cap als demés. Fomenten un ambient inclusiu i tracten a tothom de manera assertiva i amb consideració. | Els estudiants mostren respecte i empatia de manera conscient. Escolten activament i valoren les opinions i experiències dels companys. | Els estudiants mostren respecte i empatia de manera inconscient. A vegades poden ser desconsiderats o no fer cas a les perspectives de la resta de companys. | Els estudiants mostren faltes de respecte i empatia envers al resta de companys. Poden interrompre o menysprear les opinions de la resta. |

FONT: ELABORACIÓ PRÒPIA