

# CÍCLICA

*Reconectando la naturaleza  
que habita en mi*





Diseño de experiencias que promueven el diálogo  
y la co-creación en torno al ciclo menstrual

# CÍCLICA

*Reconectando la naturaleza  
que habita en mi*



Universidad  
del Cauca

Programa de Diseño Gráfico  
Facultad de Artes  
Popayán

**Isabella Barrera Muñoz.**

Cód.103415010183

**Julieth Fernanda Moreno Muñoz.**

Cód.103415010177

**Asesores:**

Marisol Orozco-Álvarez

Byron Mauricio Acosta Rangel

## *El ciclo me habita.*

Lloro, como y río al ritmo que él me lo dicta.  
Acostumbrada estaba yo a este cuerpo y sangre  
sin ruta, por tanto tiempo que yo lo ignoré y  
ahora con amor me guía.

*CÍCLICA (2020)*







# Sumário

AL SON DE UN TÉ LA LUNA DESCUBRÍ .....11

*La primera luna* ..... 12  
(Origen del proyecto)

*Claro de luna* ..... 15  
(Acercamiento en Metodología 3)

*El cólico* ..... 22  
(Problemática)

ÓRBITA DE LA LUNA .....25

*El avistamiento lunar* ..... 26  
(Planteamiento de la metodología)

*El ciclo lunar* .....35  
(Desarrollo de la metodología)



<i>Fase Luna nueva</i> .....	36
(Desarrollo del primer objetivo)	
<i>Fase Luna creciente</i> .....	48
(Desarrollo de segundo objetivo y tercer objetivo)	
<i>Eclipse</i> .....	98
(Desarrollo del diario)	
<b>DE LA LUNA APRENDÍ, A LA LUNA ENSEÑÉ</b> .....	109
<i>Fase Luna llena</i> .....	110
(Desarrollo del cuarto objetivo)	
<i>Conclusiones</i> .....	120
<i>Agradecimientos</i> .....	124
<i>Bibliografía</i> .....	128

## *Nuestro ciclo como proyecto de diseño*

Este libro, nuestro libro, documenta las experiencias vividas dentro de Cíclica, una propuesta hecha con amor y compromiso en la cual participamos activamente en compañía de amigas cercanas con la intención de construir conocimiento en torno a nuestros ciclos menstruales dentro de un espacio libre y seguro.

Cíclica nace de una motivación que nos conecta como compañeras y hermanas, la cual se originó en medio de largas charlas amistosas sin ninguna dirección aparente pero que en su transcurso nos ayudaron a identificar la ausencia de espacios destinados al aprendizaje, a la materialización y la detección de necesidades específicas que tenemos como mujeres desde el primer momento en que comenzamos a menstruar. Para nosotras ha sido fundamental comprender que cada mujer vive y siente su ciclo desde una perspectiva muy personal, cada una descubre y aprende de forma autónoma a través de la relación de su cuerpo con lo que la rodea, estas formas son perfectamente diversas y complejas, tanto como lo son las personas que las proporcionan.

De esta manera, Cíclica tiene el objetivo de **crear espacios sensibles para el aprendizaje menstrual**, la interacción con el cuerpo y con otras mujeres, entendiendo el espacio no solo como un lugar físico sino como una experiencia de encuentro que posibilita el aprendizaje personal y colectivo para generar nuevas dinámicas dentro de nuestros ciclos.

La mayoría de narraciones que hilan este documento están escritas en forma de relato personal, pues es el resultado de nuestro caminar con el proyecto y refleja la sensibilidad escritural que fuimos construyendo en este proceso y en el pasar de la vida. Aunque no es nuestra intención restarle valor y mucho menos faltarle al respeto a nuestra formación académica, decidimos que al menos en esta ocasión es necesario darle mayor prioridad al aprendizaje que ha formado a las mujeres que somos hoy en día, siendo conscientes que este





proyecto desobedece ciertas reglas establecidas dentro de la burbuja del diseño y sinceramente *¡nos encanta!*

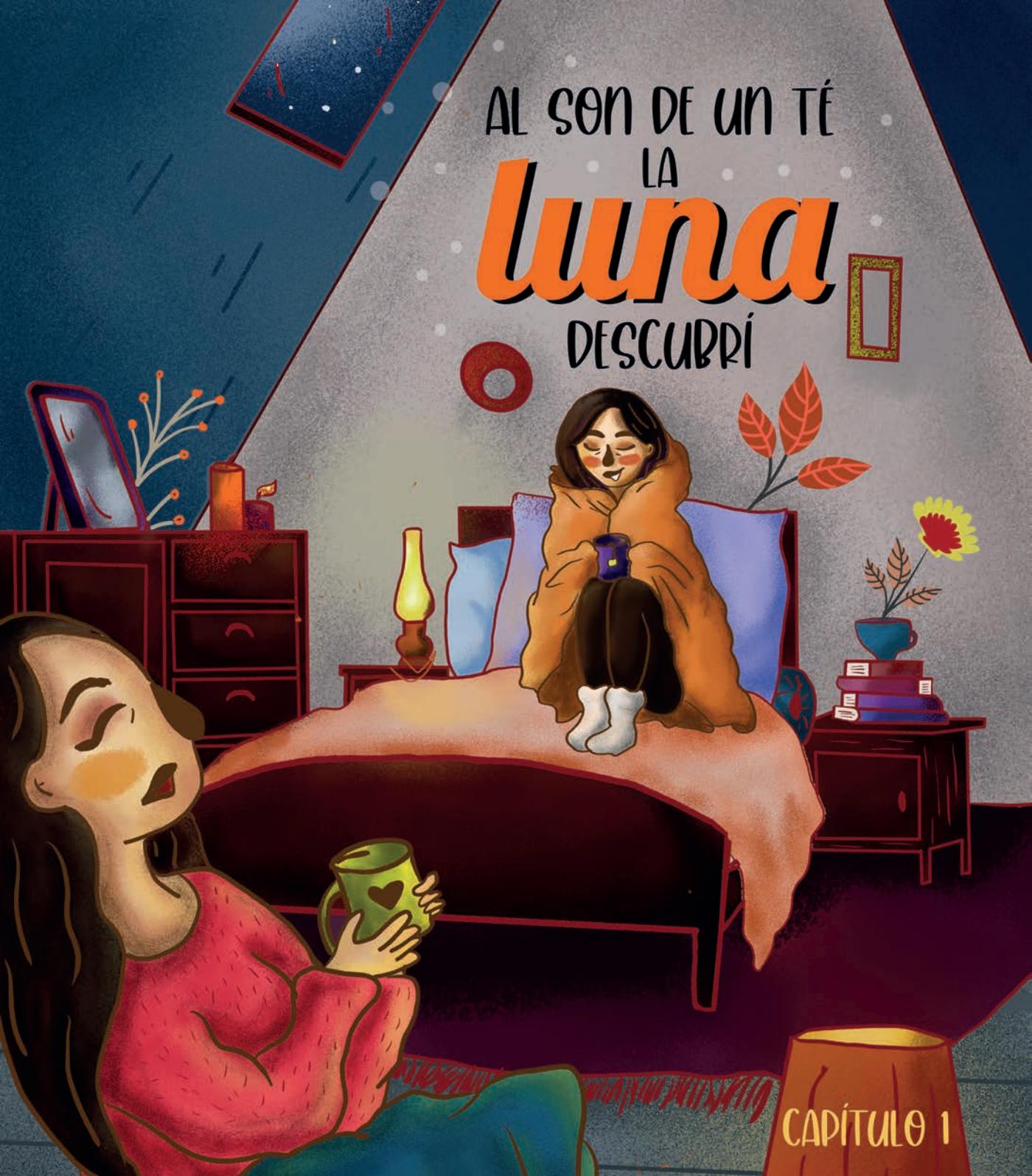
Hemos dividido nuestro libro en tres capítulos donde explicamos cuál fue el proceso de Cíclica desde su inicio hasta la culminación de esta etapa, así mismo cada uno se divide en sub capítulos que desglosan de forma más detallada el entretejido que fuimos formando en este recorrido. El primer capítulo **“Al son de un té, la luna descubrí”** explicamos cómo fue nuestro acercamiento al tema, el motor que emprendió este camino, todo lo que nos movió y lo que nos mueve para hacer de nuestro ciclo un proyecto de diseño.

En el segundo capítulo **“Órbita de la luna”** damos un panorama general sobre los conceptos que nos permiten entrelazar nuestras experiencias personales con el diseño gráfico. En este capítulo yace el corazón de Cíclica pues aquí relatamos más que objetivos cumplidos: son ensayos, emociones, valores y creencias, aquí es dónde se teje la formalización de nuestros encuentros, cómo fue su proceso de ideación y los altibajos que se presentaron en todo este transcurso.

En el tercer y último capítulo **“De la luna aprendí, a la luna enseñé”** visualizamos la memoria y concluimos este proceso de forma reflexiva y sensible, siendo conscientes de que este proyecto fue y es una experiencia activa de aprendizaje, que nos permite retroalimentar nuestros ejercicios de vida, pero también aportar desde nuestro sentir como mujeres individuales y en colectivo, además organizamos la bibliografía con el fin de que quien esté interesado en conocer más del tema pueda abrir su mente a este mundo infinito y maravilloso del ciclo menstrual. Por último, no queda más que decir que este proyecto y particularmente este libro tiene su propio espíritu, en él hemos dejado parte de nuestro corazón, de nuestras inseguridades, angustias, anécdotas y principalmente parte de nuestras alegrías como equipo. ***Esperamos que disfrutes leernos.***



AL SON DE UN TÉ  
LA  
**luna**  
DESCUBRÍ



CAPÍTULO 1

# LA PRIMERA *Luna*



*Mi útero comenzó a danzar, desde el día en que de sangre pura me teñí, era una niña asustada que crecía y aunque mi cuerpo cambió, más fuerte y poderosa me sentí.*



## ORIGEN DEL PROYECTO

Hola querido lector, somos *Isabella y Julieth*, ambas estudiantes del programa de Diseño Gráfico de la Universidad del Cauca, cada una con intereses particularmente diferentes dentro de nuestra carrera, pero unidas por un fuerte lazo de amistad y confianza.

Toda esta aventura comenzó sin darnos cuenta, no hace uno o dos ni siquiera tres semestres, si no por allá en el año 2007, cuando ambas éramos dos pequeñas niñas afrontando grandes situaciones. Sin ni siquiera imaginarlo, en ese momento nuestra menstruación nos daría la oportunidad de descubrirnos como mujeres y reconectarnos con la parte más esencial y natural de nuestro ser.

Para ese entonces las dos vivíamos en dos contextos muy diferentes, una en la ciudad (Jula) y la otra en el pueblo (Isa) y aunque nada nos unía ni física ni espiritualmente, teníamos algo en común, un sentimiento miedo desproporcionado a **“convertirnos en mujeres”**.



A medida que fueron pasando los años cada una tuvo que afrontar dificultades relacionadas a la falta de empatía, falta de información, vergüenza, rechazo y sobre todo del deterioro de nuestro bienestar físico y mental.



La verdad es que en estos años ni siquiera conocíamos de la existencia de la otra y aunque nos separaban kilómetros de distancia, pasamos por conflictos extrañamente parecidos. Fue hasta el 2015, año en que ambas empezamos a estudiar diseño donde finalmente nuestro compañerismo se consolidó en hermandad, sin darnos cuenta empezamos a hablar de nuestro dolor, de nuestros traumas, nos acompañamos en los días de cólicos y de espasmos en la espalda, nos contamos cuando el ginecólogo nos recetó anticonceptivos, nos contamos hasta cuando decidimos no tomarlos.

Tantos años hablando del mismo tema, apoyándonos con lo poco que sabíamos y experimentábamos y ahí estábamos, a punto de iniciar el tan ansioso anteproyecto. Realmente al principio no sabíamos qué proyecto realizar, no pretendíamos hacer un trabajo porque sí, porque quiero mi cartón y adiós, queríamos hacer algo que las dos amáramos, algo con lo cual, las dos transpiráramos ganas y motivación por hacerlo, pero no veíamos en el momento con qué conectar. No fue hasta 4 horas de matarnos la cabeza, que empezamos a hablar de nuestra vida y de nuevo, tocábamos aquel tema de nuestro periodo que era tan recurrente. Fue entonces que vimos lo obvio y una luz encendió estas dos hermosas mentes y dijimos -¿Por qué no?- Un problema que venimos arrastrando desde hace tanto que, al igual que muchas mujeres en el mundo, merece nuestra atención, compromiso y creatividad. Esta naturaleza que nos habita se convirtió rápidamente en el motor para emprender Cíclica.

# CLARO DE *Luna*

## ACERCAMIENTO EN METODOLOGÍA 3

Llegamos a inicio de semestre con una idea muy vaga de lo que podría ser este proyecto, con el impulso de nuestros intereses personales generados por las experiencias mencionadas anteriormente y con un acercamiento muy breve a través de “**Periódica**”, un trabajo académico desarrollado para la materia de proyecto empresarial que consistía en la elaboración y venta de Kits de cuidado menstrual.

Todo este trabajo se emprendió a partir de unas condiciones específicas relacionadas a salubridad e higiene y se pensó desde un enfoque netamente económico. Aunque en algún momento llegamos a considerar que Cíclica podría desarrollarse bajo ese lineamiento, la decisión de alejarnos de este enfoque se dio cuando analizamos que este solo satisfacía necesidades relacionadas a la fase menstrual y nuestras preocupaciones abarcaban la totalidad del ciclo.

De todas formas, es importante resaltar que gracias a este proyecto tuvimos nuestra primera aproximación al tema general por medio de **entrevistas y recolección de datos**, lo que nos permitió entender el panorama de la higiene íntima y el cuidado natural de nuestra salud menstrual. Sin embargo, ambas teníamos cuestionamientos que trascendían el plano físico, queríamos entender conflictos emocionales

**Ver en:** Anexos n°1 Referente investigativo Periódica



y espirituales, por eso decidimos vincular otras áreas del conocimiento dentro de nuestra investigación-acción dando prioridad al sentir que tiene cada una desde el pedazo de mundo que habita.

Apenas comenzamos surgió una pregunta fundamental que atravesó el anteproyecto y nuestra perspectiva: ¿Cómo es posible que no entendamos algo con lo que hemos convivido durante más de 14 años? Una duda de la cual se desprendieron muchas otras como ¿Lo que sentimos nosotras lo sienten otras mujeres? ¿Estamos siendo objetivas con nuestro análisis? ¿Qué influye sobre nosotras? ¿Qué influye sobre la forma en que aprendemos? ¿Cómo hacemos para conectarnos con otras mujeres y con nosotras mismas? ¿Qué material existe y trata este tema? ¿Cuáles son las verdaderas problemáticas de las mujeres a nuestro alrededor? ¿Por qué nuestras voces no son visibles si somos nosotras quienes lo vivimos? Estas preguntas definen un antes y un después, porque empezamos a entender que hay una contradicción gigantesca entre acostumbrarte a tener un ciclo y ser conscientes de cómo lo vivimos y de cómo lo cuidamos. Además, iniciamos un proceso de autocrítica que nos permitió relacionar las causas y consecuencias de esta indiferencia hacia nuestro cuerpo y las fases que atraviesa mes a mes. A la par de este constante proceso de reflexión empezamos a buscar un abanico enorme de información que nos permitiera dar respuesta a todos los interrogantes que teníamos en la cabeza. En la era de la tecnología se nos hizo bastante fácil conectar con materiales de otras partes del mundo, curiosamente poco es lo que pudimos descubrir en el Cauca, nosotras con unas ganas inmensas de encontrar conocimiento menstrual en nuestro territorio, y este resultaba oculto ante nuestros ojos. Buscábamos en Google y nada, Instagram nos arrojaba un sin fin de cuentas extranjeras como las del movimiento “**I love Cyclo**”<sup>1</sup> y “Yo menstruo” de **Erika Irusta**<sup>2</sup>, en Facebook la dinámica no cambiaba, al parecer el

<sup>1</sup> I love Cyclo es la primera marca de menstruación sostenible. Surgió en 2016 de la mano de con el objetivo de educar sobre cómo vivir la menstruación de forma sostenible y saludable, así como facilitar el acceso a productos de higiene menstrual ecológicos.

<sup>2</sup> Pedagoga, escritora y activista. Investigó y divulgó sobre la experiencia menstrual en nuestra cultura occidental. Creadora del concepto de Pedagogía Menstrual. En 2010 puso en marcha la web [elcaminorubi.com](http://elcaminorubi.com) y en el 2015 creó, junto a Alex Núñez, la primera comunidad educativa sobre ciclo menstrual.

término pedagogía menstrual cada vez se volvía más popular mundialmente y nosotras éramos incapaces de conectar con algo que respondiera a nuestro entorno, a cambio teníamos y aún tenemos escasos libros, pocos métodos de higiene alternativos, casi inexistentes círculos de mujeres tratando el tema y como si fuera poco una educación sexual tradicional que bloquea nuestras necesidades reales, pues aunque se “fundamenta en reconocer la sexualidad como parte esencial de las personas” su enfoque casi siempre queda encerrado en el lente de las relaciones íntimas más que en el desarrollo individual del ser, un claro ejemplo de esto son los módulos y temáticas que comúnmente se exponen como: enfermedades de transmisión sexual, virginidad, anticoncepción, masturbación y pornografía como si la educación sexual integral no requiriera de una conexión con la formación de los niños y niñas desde edades tempranas y temáticas que desarrollen sus aptitudes individuales. Además, cuando se habla de la educación sexual enfocada en la educación menstrual en las escuelas, usualmente es para enseñar a las alumnas más jóvenes a gestionar su menstruación en privado, lo que parece replicar las dinámicas de constante silencio.

En este punto parecía absurdo de creer que habitando un lugar tan diverso y hermoso el saber menstrual no existiera, ¿de verdad nadie a nuestro alrededor está hablando de algo tan trascendental dentro del cuerpo de las mujeres? ¡Imposible! Es aquí cuando decidimos tomar otro rumbo y escudriñar fuera de la esfera teórica del conocimiento y ponernos en contacto con la abuela Agustina, una mayor Misak que no solo es una de las más importantes parteras dentro de su comunidad sino también una sabia conocedora del ciclo menstrual y la luna. Este encuentro realizado en una casa de familia del barrio La María Occidente en la ciudad de Popayán nos permitió compartir la palabra y conocer de primera mano el conocimiento existente alrededor del tema dentro de las





experiencias. Además, como lo mencionamos en el anterior párrafo, el encuentro con la Abuela Agustina nos dio uno de los puntos claves “El Ciclo como un conjunto de acciones que repercuten entre sí” y es que hasta el momento hablábamos de él, como un proceso aislado, no entendíamos bien su duración, transformación y correlación con nuestra vida.

Ya teniendo en claro nuestras necesidades más próximas pudimos darle al proyecto un enfoque que se va más por el lado de comprender, reflexionar y cuidar las dinámicas que van relacionadas a nuestros propios ciclos, porque para sanar es necesario verlo todo como un cuerpo integral que muta, que se atiende y se relaciona de formas muy diversas con su contexto.

Llegamos al final de semestre en la materia de Metodología 3 y seguíamos teniendo dificultades a la hora de tomar decisiones relevantes para el proyecto y una de ellas era que no lográbamos definir el “Público objetivo” término que resulta demasiado técnico teniendo en cuenta la naturaleza de lo que planteamos. Al principio pensamos en trabajar con la comunidad Misak a la cual pertenece la abuela Agustina, pero la verdad es que esta comunidad ha resistido con conocimientos propios de una manera magnífica a través del tiempo, así que nuestros aportes se tendrían que hacer sin pretender cambiar esa sabiduría ancestral que ellas ya poseen, decidimos que es más lo que ellas podrían aportarnos a nosotras que viceversa, por ende, visualizamos que podría llegar a convertirse en una de nuestras aliada más importantes. Como segunda opción pensamos trabajar con niñas próximas a su menarquía y de hecho no descartamos esta opción en el futuro, pero de vuelta a la realidad, estamos en medio de una pandemia por Covid-19 y los espacios que normalmente están dispuestos para el encuentro con ellas, como lo son los colegios, escuelas y talleres hoy en día siguen cerrados y hasta ahora sin señal de apertura. Entonces recordamos que

este proyecto nació de nosotras, recordamos que nuestro objetivo final va más allá de un planteamiento académico, que es un trabajo hecho para el autoconocimiento, entonces ¿Por qué no trabajar con una comunidad que ya sea afín a las dos? Una comunidad que entendamos y nos entienda, mujeres que se están cuestionando lo mismo que nosotras, con la cual sean más fáciles los encuentros, una comunidad que atesore nuestras historias y nos escuche, y que en últimas esté buscando las mismas respuestas. De repente conectamos con lo obvio, las únicas personas capaces de cumplir con estas características esenciales para desarrollar esta etapa eran nuestras amigas más cercanas, A partir de esto pensamos en la posibilidad de formar un grupo pequeño de reunión constante. Esta era nuestra base; sin embargo, el grupo de trabajo no se consolidó en esta etapa si no, fue hasta que iniciamos el desarrollo del proyecto que establecimos quienes nos acompañarían en el proceso. El criterio de elección fue sencillo, amigas que habían conectado desde antes con el interés de construir conocimiento en torno al tema. Amigas que se relacionan con nuestro contexto, que comparten factores generacionales con nosotras y desde los lazos y los puntos en común que tenemos, podamos dar respuesta a nuestras dudas respecto al ciclo menstrual. Aunque estábamos llenas de incertidumbre tomamos decisiones que fortalecieron nuestro trabajo de grado, nos dimos la oportunidad de investigar, de poner en práctica nuestros conocimientos profesionales y divertirnos en el proceso como no lo habíamos hecho antes.

Así es como este proyecto se convirtió en una herramienta para descubrirnos, para hablar de temas que nadie más quería hablar, en una coartada para comer, para reír, para llorar, Cíclica se volvió una excusa para reencontrarnos después de la cuarentena, para hacer nuevas amigas y para amarnos mucho más a nosotras mismas y apoyarnos en esos momentos difíciles por los que pasábamos.



# CÓLICO *Lunar*

## PROBLEMÁTICA

A medida que fuimos investigando y teniendo acercamientos al tema empezamos a detectar problemas puntuales que tenemos en común con otras mujeres, partiendo de la noción de que, aunque el ciclo menstrual es un proceso natural por el cual pasamos mes a mes desde la menarquia hasta la menopausia, este genera cambios de gran impacto no solo en nuestro cuerpo, sino también en nuestro **entorno social, familiar y académico** donde todavía no es un tema de discusión completamente abierto.

Ver en la página 43 los escenarios en donde la mujer obtiene el conocimiento, aprende y vive los saberes en torno al ciclo menstrual

Basta con analizar cómo desde la niñez, las prácticas y pensamientos socioculturales, religiosos y como la difusión de ellos por los medios masivos de comunicación, la literatura, la música, la enseñanza en las escuelas y el voz a voz han promovido imaginarios que transforman la naturaleza del ciclo y lo han convertido en signo de enfermedad, exclusión y desigualdad, un tema estigmatizado (tabú) del cual hablábamos acudiendo a eufemismos y otros medios retóricos que se han mantenido hasta la actualidad. Por ejemplo, en los comerciales de toallas y tampones sanitarios que aún se sigue usando la representación de la sangre con líquido azul que se repliega por los productos de higiene, incapaces de conectar visualmente con la esencia de menstruar, la cual tiene matices variados de colores y texturas pero que en definitiva ninguna es azul. Estos eufemismos siguen alimentando el silencio y con

ello, el miedo y rechazo hacía la naturaleza propia de la sangre. Como si no fuera suficientemente problemático el hecho de que no se dialogue públicamente sobre la menstruación, hay algo aún más grande que eso y es que no se habla sobre la totalidad del ciclo, no se habla sobre cómo las mujeres mutamos en correlación al día y fase en que nos encontramos, en otras palabras, no conectamos y la sociedad no conecta con la transformación propia del ser mujer. La falta de interés por discutir este tema causa que en lugares como Popayán los prejuicios se reflejen en vergüenza, miedo e inseguridad, además se dificulta la creación de espacios que nos proporcionen el acceso a los saberes diversos y que haya una enorme carencia de material para que el aprendizaje de nuestro cuerpo sea sensible y consciente.

De acuerdo a lo que identificamos en los problemas generales y dándole valor a nuestra experiencia personal, detectamos que la problemática para trabajar en este proyecto de grado es la **falta de espacios de encuentro para dialogar, materializar y visibilizar conocimientos en torno al ciclo, además de elementos que lo alteran.**

A partir de este planteamiento surgen interrogantes en nosotras de ¿cómo podemos abordar esta problemática con las mujeres directamente afectadas? ¿Cómo crear un espacio que genere diálogo y confianza en el colectivo? ¿Qué tipo de información podemos dialogar en pro de construir de manera individual y conjunta el conocimiento que transforme nuestro modo de ver y vivir el Ciclo? ¿Qué podemos proponer como diseñadoras para dinamizar las ideas?

Para poder sintetizar los anteriores interrogantes, generamos una pregunta de investigación que encaminó nuestra propuesta y es: **¿Cómo desde el diseño podemos generar una experiencia para visibilizar y sensibilizar los saberes del Ciclo desde espacios que posibiliten la construcción co-creativa con las mujeres?**





# CAPÍTULO 2

## ÓRBITA DE LA *Luna*





# EL AVISTAMIENTO *Lunar*

## PLANTEAMIENTO DE LA METODOLOGÍA

Para hacer el planteamiento de la metodología de trabajo que le dio el curso y forma a nuestro proyecto tuvimos en cuenta primeramente dar una respuesta asertiva y concreta a la problemática que decidimos trabajar a través del diseño y los conceptos que este nos aporta, además de términos que se usan en otros campos del conocimiento como la antropología, que aunque no tienen que ver directamente con nuestro enfoque, hablan de las formas en que las personas nos percibimos, aprendemos e interactuamos con nuestro contexto y segundo, darle la atención que se merece a nuestras propias experiencias y reflexiones ya que nos sentimos identificadas con la problemática detectada y fue a partir de nosotras mismas donde surgieron los interrogantes, todas las decisiones tomadas son la respuesta de la unión integral de estos dos puntos claves.

A partir de esta noción de trabajo buscamos una metodología que nos permitiera interactuar y estar dentro del proyecto no solo como diseñadoras o dinamizadoras externas sino como integrantes activas de este proceso. En concordancia con nuestros asesores de tesis decidimos que Cíclica se desarrollaría tomando como base una metodología participativa la cual podría reestructurarse a medida que se investigaban y se analizaban las dinámicas colectivas, este

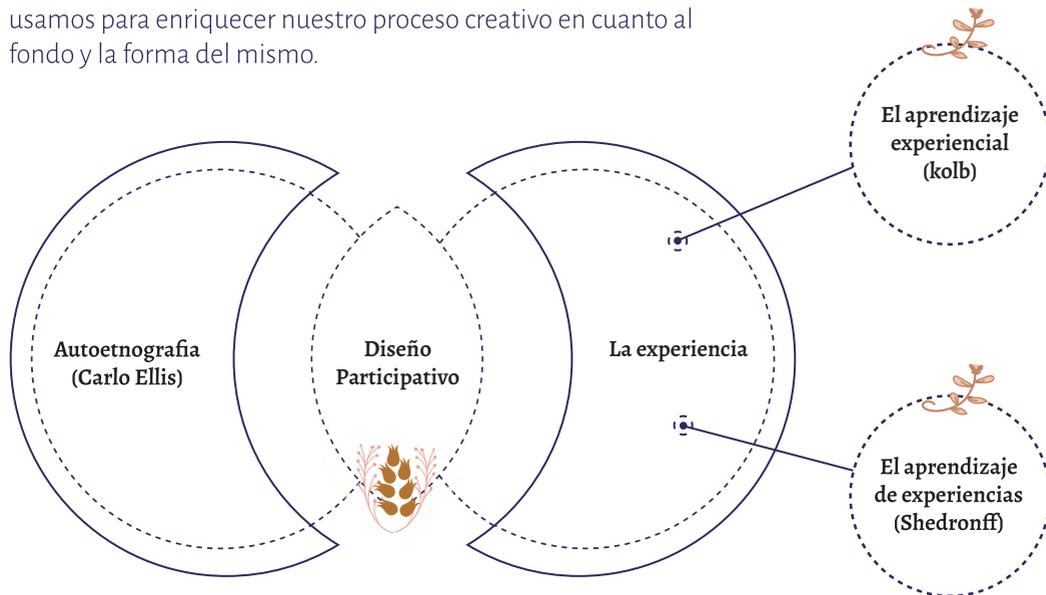
no sería por así decirlo el trabajo más recurrente donde se investiga y luego se hacen prototipos, sino que a la par que se da la interacción entre las integrantes también se construye una experiencia de autorreconocimiento y el diseño se transforma y adapta constantemente.

Para ampliar un poco como concebimos el desarrollo de Cíclica y su metodología hay dos puntos fundamentales: uno, la formulación de escritos que dan cuenta de los conceptos base con los que hilamos el proyecto y dos, para ponerle un orden a nuestro proceso elaboramos un objetivo general y unos específicos que son nuestra propuesta directa de solución a la problemática.

## Constelación de conceptos

*Marco conceptual Cíclica*

A continuación, mostramos cuales son los principales conceptos para la formulación de Cíclica y también cómo los usamos para enriquecer nuestro proceso creativo en cuanto al fondo y la forma del mismo.





Ver definición en el glosario, Pág 31

En Cíclica **las lunas** y el equipo de diseño somos quienes vamos construyendo el proyecto, en la medida en que nos asociamos y compartimos experiencias que permitan la realización de prácticas y construcción de saberes en torno al ciclo menstrual.

Para que se den los encuentros que buscan reunirnos a las mujeres que hacemos parte de este espacio, es necesario el **diseño participativo**, porque permite que *“los usuarios sean participantes plenos en el proceso de diseño”* y se dé *“el aprendizaje mutuo entre usuarios y diseñador”* (Sanders & Stappers, 2014, p.6,10) a través de espacios de diálogo abiertos a los intereses colectivos del grupo. Pues la retroalimentación constante entre las interacciones y conversaciones de quienes somos participantes son las que nos permiten continuar con el desarrollo del proyecto y la construcción de las dinámicas. Provocando que el **DP**<sup>3</sup> se halle inmerso y se accione en el método como *“un medio para que los usuarios tengan influencia en los procesos de diseño”*, es decir, que el mismo DP es el método de trabajo transversal, ya que las fases de Cíclica van en función y ritmo de la intervención y cooperación de quienes participamos.

Así mismo, son importantes las características y rasgos del tipo de participación que se va a desplegar, de acuerdo a ¿Cuál es el carácter que adopta el diseño participativo en Cíclica? Dado a que cada proyecto en diseño tiene sus propias especificidades que le otorgan un tono y sensibilidad diferente; siendo la pauta a seguir dos aspectos fundamentales que son: uno, la experiencia que se busca promover en los encuentros y dos, la auto etnografía como uno de los caminos por excelencia para *“entender el significado de lo que la gente piensa, siente y hace”* (Ellis, 2004: 68) con respecto a su ciclo menstrual.

<sup>3</sup>DP: siglas en español de Diseño Participativo

Ahora bien, en cuanto a la experiencia esta se define según la RAE como *“un conjunto de conocimientos que se adquieren*

*en la vida o en un periodo determinado de ésta*” estando el valor de este proceso cognitivo en el periodo que se remonta a la menarquia, porque es el indicador que marca el inicio de la vida menstrual de cada mujer, por lo que la forma en que vivimos ese primer momento es determinante para la vivencia de experiencias posteriores. Dependiendo de cada una de nosotras este momento suele estar cargado de euforia, miedo, angustia o felicidad; y por un periodo largo de vida durante todo el ciclo menstrual lo acompaña con una serie de sensaciones, emociones y sentimientos que hacen parte de la identidad de cada luna. Pues esta actividad sensitiva se gesta a partir de las propias vivencias acumuladas por la mujer para conformarse como parte de su propia experiencia. (Shedroff, 2009: 99) Nos dice que **“todos los humanos creamos una Gestalt en torno a las experiencias que tenemos a lo largo del tiempo”** por lo tanto estas memorias personales son un mapa sensorial y activo que se da en el interior femenino como un registro de cada situación particular.

De acuerdo a la teoría del ciclo de aprendizaje de Kolb (1975) en la construcción del conocimiento, juega un papel de importancia las experiencias dado a que por medio de ellas se reflexiona en **cuatro etapas**<sup>4</sup> para darles un sentido. Por consiguiente, las vivencias que se experimentan en torno al ciclo menstrual femenino generan una comprensión en cómo sentimos nuestro cuerpo, porque este es dependiente de los estímulos y tipo de ambiente en el que se encuentre. Generando una reflexión en torno al conjunto de circunstancias que alteran al cuerpo de manera fisiológica, emocional y psicológicamente para conocer los efectos y alteraciones que suceden durante el proceso de nuestros ciclos y responder a ellos de acuerdo a sus necesidades.

Las mujeres durante el ciclo **“interactúan con las experiencias de diferentes formas, y esta interacción puede ser una fuente de**

<sup>4</sup> Las cuatro etapas a las que se refiere son 1) Hacemos algo o tenemos una experiencia concreta 2) Reflexionamos sobre la experiencia, etapa de observación reflexiva 3) A través de la reflexión se obtienen conclusiones, conceptualización abstracta 4) Probamos en la práctica las conclusiones usándolas como guías para orientar situaciones futuras, experimentación activa.



*información para personalizar la experiencia y que responda de manera diferente para cada usuario*” (Shedroff, 2009: 119). Dado que *“es importante diseñar experiencias para que las audiencias o los participantes puedan conectar el significado en ellas al hacer conexiones con sus propias vidas y valores, es decir, si queremos que estas experiencias tengan un impacto duradero.”* (Shedroff, 2009: 125). Por consiguiente, es primordial el establecimiento de una planeación, estrategia y parámetros adecuados con el fin de procurar el alcance de una experiencia sensible a través del diseño que sea de valor para las mujeres que participan en Cíclica.

Un rasgo importante que se considera en la práctica que tiene el diseño participativo en el proyecto es el uso de la autoetnografía como el eje que “expande y abre una lente más amplia sobre el mundo, evitando definiciones rígidas de lo que constituye una investigación significativa y útil” (Ellis, Bochner, Adams 2015: 5) dándole un lugar de relevancia a la experiencia personal, subjetividad y emocionalidad de la naturaleza de las mujeres sin perder la vista en mirar la experiencia de forma analítica. Pues la búsqueda se encuentra en producir una descripción y narrativa que evoque los momentos significativos en donde las mujeres nos identificamos tanto en la individualidad como en la colectividad.

Antes de continuar con el texto que configura nuestra propuesta quisiéramos explicar un poco sobre la relación que tienen algunas definiciones dentro de este proyecto. Pues parte de Cíclica está conformada por palabras que orientan y conectan interpretaciones propias de nosotras. Pues como hemos dicho anteriormente, estamos seguras que entender que hay conceptos que se remontan a planos espirituales y emocionales que también permiten entender lo que significa el ciclo para cada una y en colectivo.

## Glosario

**La luna:** Desde el primer momento en que nos reunimos surgió la relación y cercanía del proyecto con el concepto de la luna, pues, como nos decía la abuela Agustina, ancestralmente se asocia el ciclo menstrual con esta porque ambos se dividen en 4 fases y se cree que nuestra menstruación y nuestro cuerpo se ven afectados por la fase lunar en la que se encuentren, además igual que nuestro ciclo menstrual, la luna tarda alrededor de 28 días en orbitar la tierra.

**Las lunas:** Si bien, podría entenderse que el anterior concepto y este son lo mismo, las lunas particularmente son una forma de denominar a las mujeres que formamos parte de este espacio de encuentro, ya que al tener una participación personal cada una aporta variedad desde el lugar que habita.

**La energía:** Este concepto se relaciona en el momento en que hay una necesidad de conectar al proyecto con una fuerza espiritual que hable sobre las uniones que traspasan el campo físico, pues las conexiones que tenemos en conjunto y a nuestro alrededor también determinan la experiencia.

**La esencia:** La entendemos como una huella imborrable que cada mujer aporta y entrega, este al ser un proyecto co creativo resalta la importancia de la participación y del aporte personal. Es más, la esencia de cada mujer es la parte visceral del encuentro, ya que las dicotomías son las que enriquecen la experiencia.



**Naturaleza:** raíz propia del cuerpo femenino que comparte conexión con la energía de la Tierra, se alimenta de ella y permite que se mueva libremente.

**Espacio:** un lugar no necesariamente físico donde convergen y se encuentran las ideas personales y colectivas.

**Encuentro:** momento de conexión entre las lunas, una experiencia donde los saberes dejan su carácter personal y se convierten en una construcción grupal.

**Reconexión:** de vuelta a lo esencial, retornar a la sencillez e importancia de la sabiduría corporal.

## ***Nuestras fases***

Si bien este proyecto es una composición constante de recuerdos y experiencias, también lo es de conceptos y percepciones propias, una de ellas es la luna, quien se transforma al ritmo que pasan los días e influye sobre nuestras sensaciones como mujeres, la luna al igual que el ciclo menstrual femenino se divide en momentos: Al principio escondida, luego se deja ver de forma menos tímida y finalmente, con un resplandor que ilumina las noches y deja ver la totalidad de su forma. Este recurso lo usamos para nombrar cada una de las fases que forman el entramado del trabajo y componer nuestro camino metodológico con un carácter retórico asociado a este elemento.

### ***Fase luna nueva***

En esta fase nuestro objetivo es tejer todos los recursos teóricos y sensoriales que dispongamos para entender la idea de lo que

es el ciclo y los elementos necesarios para abordarlo y hacer contacto con el grupo.

### ***Fase luna creciente***

Donde yace el corazón del proyecto, construye y pone en contacto a las integrantes de Cíclica.

### ***Fase luna llena***

Una muestra de la composición de nuestras ideas, el compartir en medios de las juntanzas femeninas y las reflexiones que deja este proceso sensible.

Estas fases nos aseguran un proceso más organizado de las ideas, pero manteniendo el carácter libre y emocional que requerimos. Cada una de estas contiene los objetivos que son nuestra propuesta de solución y metas específicas dentro de este trabajo de grado.

## ***Nuestros objetivos***

Los acercamientos desde metodología 3 nos permitieron pautas importantes para hacer nuestra propuesta y por ende plantear objetivos que respondan a las necesidades más próximas del proyecto.

### ***Objetivo General:***

Diseñar experiencias co-creativas que promuevan espacios de diálogo sensible entre mujeres, para visibilizar conocimientos en torno al Ciclo menstrual.



## *Objetivos específicos*

- 1) Reconocer el contexto del ciclo menstrual a través de una indagación inicial que permita aproximarnos a las mujeres.
- 2) Agenciar el acercamiento con mujeres a través del diseño de una estrategia de comunicación interna que permita el encuentro en los espacios de Cíclica.
- 3) Elaborar co-creativamente un itinerario de trabajo que consolide las actividades y materiales que promuevan el diálogo sensible y la construcción de saberes.
- 4) Consolidar una memoria colectiva en donde cada mujer pueda documentar, reflexionar y visibilizar las experiencias y saberes generados dentro del espacio.

Antes de pasar a explicar cómo fue nuestro desarrollo y la forma en que a través de acciones específicas entretejimos estos objetivos, nos parece importante desglosar un poco más cuál es nuestra visión del proyecto, ya que para nosotras parte del proceso como equipo y como colectivo fue entender el rumbo que podría darle verdadero valor a Cíclica, no sólo mirándolo como un plan de diseño, si no como una oportunidad de acercamiento al autodescubrimiento y a convertir estos espacios en ejes de transformación consciente en comunidad sin perder de vista los objetivos trazados.

Primeramente, percibimos a Cíclica como espacios de reunión interdisciplinar donde mujeres y aliados conocedores del tema se encontrarán a hablar y a aprender a través de las diferentes ramas que estudian y producen el conocimiento menstrual, pero entendimos que esto hubiera sido más de lo mismo, darle la voz nuevamente a quienes por años la han tenido. Nuestro

interés dirigía más la mirada a compartir saberes desde un núcleo sensible, propio, espiritual y gráfico que realmente nos contuviera a nosotras, que estuviera impregnado de nuestros diálogos, dolores, desahogos, descubrimientos y pasiones. Por ende, unos meses luego de terminar la materia Metodología 3 tomamos la decisión de transformar algunos de nuestros objetivos específicos para que el enfoque de estas experiencias estuviera fuertemente ligado a una lectura propia y diferente del ciclo de cada participante. La esencia de los objetivos se mantuvo pues creemos que el orden con el que estaban dispuestos respondían coherentemente al resultado final; sin embargo, decidimos dejar a los aliados por fuera de esta etapa para concentrarnos netamente en el diálogo que se produce en cada una de nosotras y nos permite conocernos, sanarnos y potenciarnos en individual y en colectivo.

# CICLO *Lunar*

## DESARROLLO DE LA METODOLOGÍA

A continuación, presentamos cuál fue nuestro proceso para pasar de un planteamiento a la acción y gestión de Cíclica, a través de un relato que destaca el trabajo, del cómo, cuándo, dónde y las reflexiones que fuimos formulando a medida que atravesamos este recorrido.



# Fase Luna nueva

## Desarrollo del primer objetivo

1) Reconocer el contexto del ciclo menstrual a través de una indagación inicial que permita aproximarnos a las mujeres.

### Reconociendo el contexto del ciclo menstrual

Como hemos mencionado anteriormente nosotras tuvimos acercamientos al tema en general desde Metodología 3 porque necesitábamos una base sobre la cual sustentar nuestra propuesta; sin embargo, éramos conscientes de la poca exploración que teníamos hasta el momento y la importancia de indagar sobre el ciclo, la forma en que afecta nuestra vida, situaciones externas que lo alteran y como podíamos potenciar el espacio cerrando la brecha de información existente para tener una noción que nos permitiera aproximarnos mediante dinámicas más coherentes y responsables a nuestras amigas.

Vale la pena mencionar que cuando hablamos de reconocer el contexto, queremos primero dejar claro qué es el ciclo y la manera en que intervienen ciertas particularidades físicas y anímicas y como segundo punto, conectar la relación que existe con nuestro entorno y sus características.

Lo primero que buscamos es la definición exacta del concepto ciclo menstrual, según el portal web Mayo Clinic, específicamente en su artículo “Ciclo menstrual: qué es normal y qué no” este se puede definir como

**la serie de cambios que el cuerpo de la mujer experimenta todos los meses en preparación para la posibilidad de un embarazo. Cada mes, uno de los ovarios libera un óvulo en un proceso llamado ovulación. Al mismo tiempo, se producen cambios hormonales que preparan al útero para**

**el embarazo. Si se produce la ovulación, pero no se fertiliza el óvulo, el tejido que recubre el útero se expulsa a través de la vagina. Este es el período menstrual.”**

Así como esta, hay muchas definiciones parecidas en el internet, carentes de sensibilidad y propuestas desde un campo netamente científico que vincula al ciclo menstrual solamente como un proceso físico en función del embarazo o de su ausencia, por ejemplo, también en este artículo escrito y publicado en la página Cuídate Plus dice que:

**El ciclo menstrual o ciclo sexual femenino es el proceso que prepara al útero de la mujer para el embarazo todos los meses, mediante el desarrollo de los gametos femeninos y una serie de cambios fisiológicos. Se considera un ciclo contando desde el primer día de un periodo o menstruación hasta el primer día del periodo siguiente.**

Estas definiciones, aunque son una pauta para entender en primera instancia cual es el significado médico que tiene, realmente no responden a las necesidades colectivas de una lectura diferente del ciclo, por ello, tomamos dos referentes importantes que abordan de manera más integral los conocimientos en torno al tema.

Como primer referente tomamos el libro escrito por la autora Miranda Grey **“Las cuatro fases de la luna roja”** que explica con ejemplos prácticos asociados a su propia vida como el ciclo menstrual puede convertirse es una poderosa fuente de información para la mujer moderna. Este libro hace una relación explicativa de cómo este se divide en cuatro fases y como en cada una de ellas hay determinadas habilidades femeninas que pueden convertirse en ventajas para nosotras, es decir, cambia el imaginario del ciclo como algo negativo y lo carga de características positivas. Propone ideas para

cada fase que nos ayuden a construir relaciones beneficiosas para encontrar el equilibrio entre el trabajo y nuestra vida personal. Partiendo de una serie de actividades prácticas que se ajustan a cada uno de estos momentos. Para nosotras es un buen referente ya que no solo, nos permitió entender la transformación que vivimos las mujeres a lo largo del mes, sino que, además pudimos descubrir cómo hay momentos que acrecientan nuestra creatividad, expresividad, energía, poder reflexivo y concentración mental.

Como segundo referente tomamos el libro de la autora y primera pedagoga menstrual conocida en el mundo Erika Irusta **“Yo menstruo, Un manifiesto”** un libro en el que ella crítica la forma en que las mujeres sólo prestamos atención a nuestro cuerpo en el momento en que quedamos embarazadas, pero no antes. Irusta dice: “Las mujeres no somos conscientes de nuestro ciclo hormonal y hay una desconexión total en el cuerpo de la mujer: entre lo que pasa en el cuerpo y lo que pasa en su cerebro”.

La pedagoga asegura que todo lo que nos rodea, incluido el acto de menstruar, responde a un modelo biopsicosocial, un

**enfoque participativo de salud y enfermedades que postula que el factor biológico (factores químicos y biológicos), los psicológicos (pensamientos, emociones y conductas) y los factores sociales juegan un papel significativo en la actividad humana en el contexto de una enfermedad o una discapacidad”, explica Irusta en el libro. Es decir, “menstruar es un acto cultural**

A través de diferentes mitos que atraviesan el acto de menstruar, Irusta deconstruye el relato que, **“desde la moral judeocristiana”** se ha formado en torno al ciclo y de la construcción social de la etiqueta mujer. **“Menstruar,**

***quedarse embarazada, dar el pecho ... Todos son actos culturales, precisamente porque son las mujeres las que lo hacen***".

Como ya lo mencionamos esta autora plantea que el ciclo menstrual es un proceso biopsicocultural pero que además es un proceso totalmente desconocido e ignorado que necesitamos incorporar en nuestra educación, para poder habitarnos con gusto y sin vergüenza. Es decir, plantea que hay que sacar al ciclo del plano oculto en que se ha mantenido con el objetivo de crear debate en torno a él y que así mismo nos permita a las mujeres ser y vivir cíclicas en un mundo que pretende ser lineal, en la página web donde se oferta este libro encontramos la siguiente descripción ***"este libro tiene la capacidad liberadora de hacernos ver como normal aquello que hasta hoy era entendido como un estorbo o una debilidad"*** Y es que como lo hemos venido entendiendo, el tener una percepción negativa de nuestros propios ciclos nos quita el poder sobre ellos, al contrario el entenderlo y agenciarlo nos da la posibilidad de tomar el control.

Por otra parte, Erika Irusta al igual que Miranda Grey, nos permite entender la integralidad del ciclo abriendo paso por el cuerpo de la mujer desde todas sus vertientes, pues se centra en reconocer como nosotras mutamos a lo largo de mes adoptando diferentes personalidades que podrían entenderse como cuatro mujeres habitando un solo cuerpo, en algunos casos hasta más.

Teniendo en cuenta este conocimiento que nos brindan ambas autoras a través de sus libros y complementando la información con conceptos médicos extraídos de las páginas Mayo Clinic y Cuidate Plus pudimos definir y entender las transformaciones propias del ciclo y las formas en que podemos atenderlas afectiva y efectivamente desde nuestra cotidianidad, además a medida que realizamos las búsquedas

de este contexto fuimos formulando escritos que nos acercaran a una conceptualización propia del ciclo.

Entonces bien, entendemos al ciclo como un proceso natural que puede durar aproximadamente entre 24 y 35 días que tiene su primera aparición en la etapa denominada **menarquia** que se da aproximadamente entre la edad de los doce o trece años, edad que varía frecuentemente debido al estilo de vida, la alimentación, causales hereditarias y el entorno socioeconómico y ambiental que rodea a cada mujer, todos estos motivos alteran y afectan la carga de hormonas en el cuerpo de niñas y adolescentes de manera que actúen de manera temprana o tardía como mensajeras químicas para la liberación del primer sangrado.

La menarquia no solo es una etapa en la que nuestro organismo se prepara y se desarrolla para la primera ovulación y la transición hacia la adultez llamada también la pubertad, sino que conlleva cambios dentro de la psiquis de la mujer y dentro de su entorno social. Así mismo, el ciclo menstrual está sujeto a cambiar la cotidianidad de la mujer incluso después de que empieza la etapa de menopausia, en la cual el cuerpo femenino deja de ovular produciendo nuevos cambios a nivel hormonal.

El ciclo no solo transforma nuestra forma de habitar el cuerpo a medida que hay cambios hormonales significativos y notorios como la menopausia sino que además nos permite experimentar los diferentes momentos del mes y las variadas personalidades que podemos desarrollar en nuestro interior en correlación a nuestros cambios hormonales.

Así pues queremos explicar algunas particularidades del ciclo y las características emocionales y físicas que conlleva este proceso que se divide en fases:

## **1. LA FASE REFLEXIVA / Menstruación**

*Aproximadamente días 1-6 (durante el periodo menstrual)*

Se trata de la fase menstrual en sí misma, la cual puede ser un momento óptimo para el procesamiento interior, el análisis creativo, la reestructuración, las nuevas ideas, el descanso y la renovación.

La menstruación es una etapa en la que podemos notar una menor resistencia física, más necesidad de sueño y menos capacidad mental para concentrarse y recordar. Poco a poco se va la sensación de urgencia que normalmente alimenta nuestras jornadas.

## **2. LA FASE DINÁMICA / Preovulación**

*Aproximadamente días 7-13*

Tiene lugar después de la menstruación y antes de la ovulación. Puede ser un momento óptimo para la focalización mental, la concentración, el aprendizaje, la investigación, el pensamiento estructural, la independencia y la energía física. Una vez que la menstruación comienza a remitir, emergemos de nuestro estado de “hibernación” Nuestro cuerpo ya no está tan perezoso y cuenta con mucha más energía y resistencia. Es una fase para llevar a cabo las tareas que no pudimos afrontar durante la menstruación.



### 3. LA FASE EXPRESIVA / Ovulación

*Aproximadamente días 14-20*

Se inicia aproximadamente en el momento de la ovulación, y puede ser un momento óptimo para la comunicación, la empatía, la productividad, el trabajo en equipo, el apoyo a otras personas y la creación de relaciones interdependientes. Aún conservamos un buen nivel de energía física, pero, a diferencia de lo que sucede durante la fase dinámica, nuestras relaciones emocionales adquieren mayor relevancia.

### 4. LA FASE CREATIVA / Pre menstruación

*Aproximadamente días 21-28*

Más comúnmente conocida como fase premenstrual, puede ser un momento óptimo para la creatividad, la inspiración, el pensamiento original, la identificación de problemas y sus soluciones, y la firmeza.

Tal como sucede durante la fase dinámica, nos orientamos más hacia nosotras mismas y solemos experimentar un gran impulso de hacer las cosas.

Teniendo en cuenta la “estructura” que compone al ciclo, indagamos sobre las circunstancias exteriores que pueden afectar la comunicación del mismo y su desarrollo natural, para lo que nos planteamos una pregunta base y es: **¿Qué y quiénes intervienen en el contexto menstrual de una mujer?**

Dado que el ciclo menstrual es sumamente importante para nosotras, quisimos indagar al respecto teniendo en cuenta la siguiente pregunta ¿Cuáles son los escenarios en los que la mujer obtiene el conocimiento, aprende y vive los saberes en torno a él?. De acuerdo a lo anterior, encontramos que nuestro

conocimiento se construye en base a lo que nos enseñan tres escenarios sobresalientes. Primero está **el escenario familiar**, donde empezamos a conocer los saberes sobre el ciclo menstrual y en el cual se desarrolla la mayor parte de nuestra personalidad y psiquis. Seguido se encuentra **el escenario académico** (escuelas y colegios) , el cual pretende educar a las niñas en temas relacionados con la educación sexual como una responsabilidad que debemos tener en cuanto al cuidado personal e inquietantemente al cuidado poblacional. Por último, está un escenario que rige la vida ciudadana de todos, nuestro **escenario social**, en el cual se comunican diferentes pensamientos ,se heredan prejuicios e imaginarios que influyen de manera directa las transformaciones y las maneras en la que vivimos como comunidad.

### *Escenario familiar*

En la mayoría de casos nuestras madres son las encargadas de transmitir saberes y resolver dudas que surgen entorno a nuestro cuerpo, a veces también están acompañadas por nuestras abuelas, primas y tías, quienes nos cuentan sus propias experiencias y sus vivencias como mujeres aconsejándonos y enseñándonos sobre los cambios que atraviesa nuestro cuerpo a medida que crecemos. Las compresas calientes, el té de manzanilla, el agua de canela y ponerse doble toalla para evitar accidentes son ejemplos de los saberes que nos transmite la familia, ayudándonos a conocer y sobrellevar de manera práctica esta etapa.

A pesar de que hay un conocimiento experiencial que beneficia nuestro estilo de afrontar diversas situaciones relacionadas al inicio del ciclo, es importante mencionar que muchos de estos saberes son limitados e impuestos al criterio particular de cada persona, lo que puede ocasionar desinformación, juicios y manipulación de la experiencia de la niña, cambiando



la concepción que esta tiene sobre su cuerpo e identidad, y es que la menstruación no es un tema que solo afecte a las mujeres de forma física, todo el proceso de maduración corporal también influye en su desarrollo mental, incluso la forma en la que ella se empieza a relacionar con su contexto. De esta forma, sucede que la manera en cómo se maneja el discurso dentro de la familia puede generar confusión ante el tema o por el contrario confianza en el ciclo menstrual, el cuerpo y la sexualidad.

### ***Escenario académico (Escuelas y colegios)***

En Colombia el Ministerio de Educación y la Corte Constitucional plantean la no implementación de una cátedra de educación sexual en los primeros cursos de las instituciones de educación media, donde las edades de las niñas rondan desde los 11 a los 12 años. Según el Plan Decenal de Salud Pública | 2012-2021, se espera que para el 2021 la educación sexual pueda llegar a al menos el 80% de las escuelas, una educación integral que se basa en programas realizados en otros países y basados desde la mirada médica y psicológica. No obstante, hasta la actualidad la implementación, el reconocimiento y la importancia de inculcar una educación sexual se ha delegado del gobierno a la particularidad de cada escuela, donde se debaten las responsabilidades de la enseñanza a los colegios o a los padres de familia y donde se discute y no se ha llegado a acordar la edad en la que es pertinente hablar con los niños sobre este tema. Para William Ospina ***“una cosa es la educación y otra es el sistema escolar”***. Por momentos coinciden, pero la educación comienza mucho antes de la llegada de los niños a las aulas”. La educación sobre la sexualidad y en nuestro caso particular la menarquia, no es algo que se imparte o se sepa desde el colegio, sino también desde nuestra cultura, los medios masivos, la literatura, los amigos, la ciudad, el médico al que acudimos y la familia ya se

empieza a generar ese conocimiento e imaginarios en torno a la menstruación desde una temprana edad, Y sin embargo, la información proporcionada cae nuevamente en aspectos higiénicos, tabúes y cambios biológicos de forma ambigua.

### *Escenario sociocultural*

#### **Desde la medicina y los factores culturales:**

Aún cuando la menarquia es una fase biológica que posteriormente se torna cíclica, apareciendo normalmente cada 28 días en mujeres no embarazadas, existen factores socioculturales que intervienen dentro del pensamiento y conocimiento individual de la mujer hacia su propio cuerpo y los cambios que acontecen en él, factores que alteran el comportamiento menstrual y la cultura que se genera en torno a ello. Vivimos en una sociedad que se ha limitado a enseñar la menstruación como un cambio general de aspectos fisiológicos del cuerpo femenino y genital, como también un proceso cultural en el que se tiene el concepto de resignificar el valor de ser mujer (aun ya siéndolo desde antes) como una capacidad de entrar en la madurez y poder procrear para formar una familia.

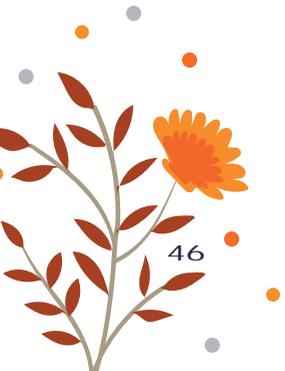
A propósito de la medicina, siempre se ha constatado desde su campo investigativo, definiciones fisiológicas y químicas que tratan de entender y determinar el desarrollo y la manifestación de la menarquia y el ciclo menstrual, lo anterior con el fin de comprender los procesos naturales del cuerpo de la mujer y proponer alternativas que permitan mejorar la calidad de vida en torno a las vivencias de la menstruación. No obstante, estas alternativas y el discurso que giran sobre ellas por los medios de comunicación han tergiversado la naturalidad del cuerpo por medio del paradigma de la higiene, donde se establece con el campo de la medicina, pero también de forma social y cultural qué está sucio y qué está limpio para

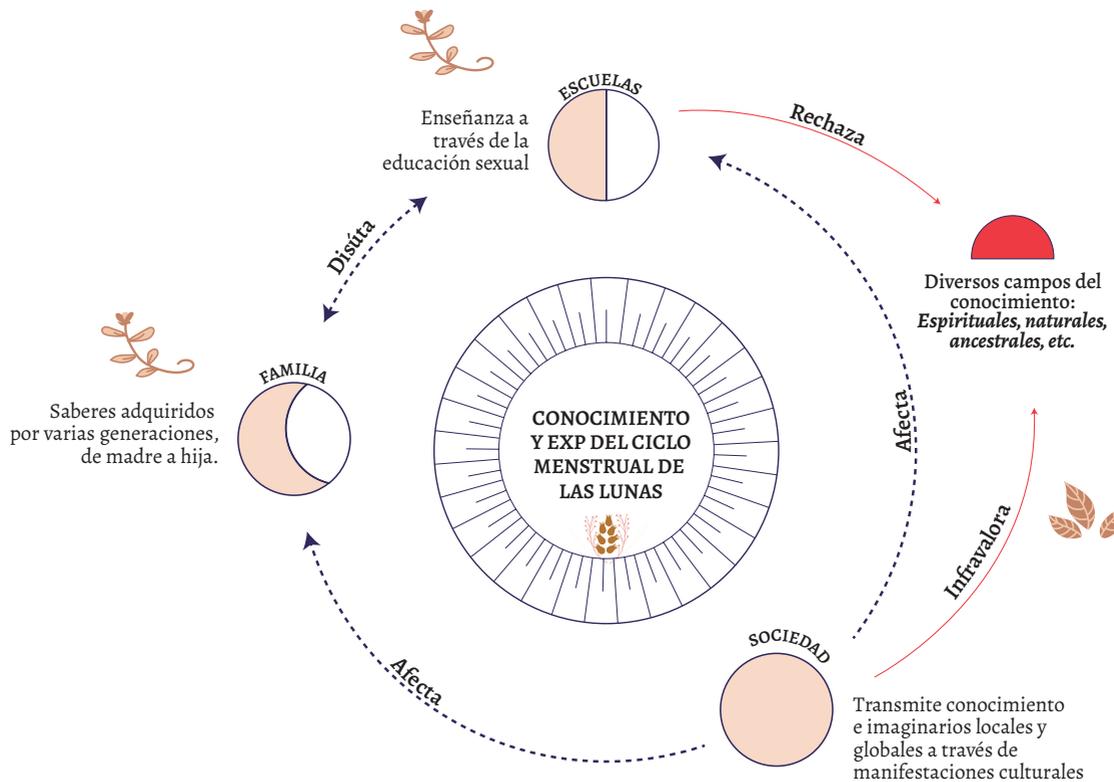


poder definir si es algo saludable, y si no lo es, qué productos se pueden implementar para cualquier opción. Lo anterior detona varias miradas en torno a la mujer y su menstruación, donde se juzga, se enseña y se implementan imaginarios estereotipados y prejuiciosos, exclusión, desigualdad, etc, transformando la cultura menstrual en un tema estigmatizado del cual solo se puede referir por medio de eufemismos y del que la información proporcionada a las menarcas es básica, limitada y en algunas ocasiones desinforma a tal punto en que las mujeres se ven afectadas psicológicamente y socialmente, manifestando inseguridad, preocupación, problemas de comunicación, desconocimiento y vergüenza de ellas mismas.

Teniendo claro estos aspectos esenciales del contexto ,dimos pie a la continuación del desarrollo de nuestros objetivos, que a su vez se alimentan del conocimiento aquí planteado.

Por lo cual es importante resaltar que aunque esta fue nuestra indagación inicial, el valor de seguir investigando estuvo y aún está intrínseco a lo largo de todos los objetivos, pues el conocimiento es el pilar de este proyecto y el autodescubrimiento también enriquece esa construcción de nuevos sentires y pensares de forma cíclica.





# Fase Luna creciente

*Desarrollo del segundo y tercer objetivo*

*2) Agenciar el acercamiento con mujeres a través del diseño de una estrategia de comunicación que permita el encuentro y promueva la participación activa en los espacios de Cíclica.*

Una vez que nos adentramos en el universo de nuestro ciclo menstrual, empapadas por la situación contextual en la que vivimos desde pequeñas y asombradas por el poder del ciclo que habita en nosotras día a día, era hora de idear una estrategia que nos permitiese llegar a acercarnos a las lunas, a generar esa curiosidad por nuestro ser y hablar sobre el tema, a motivar a llegar a las emociones de cada una con el fin de sanar y compartir nuestros imaginarios, conocimientos y experiencias, que se sintieran identificadas dentro de un tema que nos compete a todas.

**Una estrategia de diseño describe el plan general de acción para un proyecto de diseño y la secuencia de las actividades particulares... Tener una estrategia consiste en estar consciente del lugar al que uno va y cómo pretende llegar ahí. El propósito de tener una estrategia es asegurar que las actividades permanezcan apegadas a la realidad con respecto a las restricciones de tiempo, recursos, etc., dentro de las cuales tiene que trabajar el equipo de diseño (Morales, 2005-pág 83).**

Las anteriores ideas eran el ideal para realizar este proyecto, pero éramos conscientes de que una estrategia requiere de pensar y planificar varios factores para poder estructurar paso a paso las experiencias que queríamos generar, desde un llamado a un encuentro, hasta la creación de espacios y piezas que permitieran una reflexión sensible frente a la luna...

¡ah! Ni decir de las interacciones eficaces para desarrollar un diálogo entre viejas y diversas amigas, más las que aun en ese momento no se conocían. Para ello, fue crucial tener un diálogo constante con las chicas, observar sus personalidades y toma de decisiones dentro del espacio co-creativo de Cíclica. También encontrar dinámicas y temáticas que pudiesen mediar entre las situaciones adversas y la motivación para realizar los encuentros. Ciertamente 2021 ha sido un año de muchos acontecimientos inesperados, como el COVID 19 y el paro nacional, los cuales desestabilizaron la comunicación y la cotidianidad en la que vivíamos cada mujer (desestabilizaron hasta las ganas de graduarnos), por lo que muchos de los planes y acciones se fueron adecuando a las necesidades que cada mujer consideraba importante para abrirse a un espacio de reflexión y convergencia.

Nuestra estrategia de comunicación se enfatizó en ser una planeación interna que permitiera dinamizar y diversificar nuestras interacciones de forma integral y participativa. Como nuestro proyecto se encuentra en etapa inicial, el objetivo es centrar la comunicación y participación en sus integrantes pioneras, de manera que ellas tenían libertad de proponer y ser activas en la toma de decisiones frente al espacio y temas del ciclo menstrual que se querían desarrollar. ¿Por qué? Nos interesa que Cíclica mantenga una comunicación y confianza horizontal, donde no sientan las mujeres que tienen que asistir al proyecto de Julieth e Isabella, que llegan solo a recibir información de “alguien que sabe sobre el tema” e irse como si fuese una clase, sino que ellas mismas (y nosotras) desde nuestra experiencia y conocimientos, desarrollamos un espacio

para compartir en torno a un tema directo y/o relacionado a nuestros ciclo menstruales, para promover la creatividad y la confianza mediante el apoyo mutuo y generar una experiencia sensible y significativa para nuestras vidas.

También nos basamos en la comunicación emocional, la cual, según Aristóteles es el conjunto de emociones con las que el emisor apela sin la influencia y/o limitante de los argumentos racionales, de manera que la personalidad y la actitud con la que el emisor se dirige hacia las personas interviene en la reacción del receptor. Dicho esto, tuvimos en cuenta que la cercanía física, la atención hacia los intereses, necesidades y formas de ser de las lunas eran factores importantes que podíamos usar como recursos visuales, orales y conductuales. Recurrir al afecto, las memorias pasadas y los futuros imaginarios grupales e individuales generan emociones que persuaden, cautivan y motivan a participar de forma activa, porque los lazos ya construidos se reivindican y se fortalecen a medida que se comparten más experiencias positivas en las mujeres.

Para llegar a entender y definir el tipo de comunicación gráfica, verbal y gestual que se manejaría dentro de Cíclica, fue importante definir perfiles de las mujeres participantes del espacio, ya que sus aspectos psicográficos, demográficos, geográficos y de comportamiento nos darían una guía para entablar esas relaciones de confianza y motivaciones por adentrarse en el ciclo menstrual dentro de los espacios que se pensaban desarrollar. También se definieron qué conceptos referentes al ciclo podíamos utilizar para construir el discurso y las narrativas por las que Cíclica se va a caracterizar y va a promover las experiencias

### *¿Y cómo son las chicas Cíclicas?*

Nuestras compañeras lunas definitivamente gozan de una diversidad individual, las hay creativas, extrovertidas, calladas, parlonas, divertidas, sensibles, serias, entre muchas otras cualidades importantes en sus personalidades. Para entender los matices de sus formas de ser y convivir, recurrimos a un

ejercicio de identificación en el **primer encuentro que realizamos en Cíclica**.

Ver evento en la página 62

La observación y el debate también nos dieron la oportunidad de analizar sus comportamientos, sus maneras de pensar y de actuar dentro de la colectividad. Es así como los siguientes perfiles nos permitirían pensar en las posibles interacciones y tipos de comunicaciones que se podían llegar a presentar:

### **Lucero**

La amiga amiguera de todas las amigas, la extrovertida y divertida chica que alegra el ambiente, que vive en Popayán, estudia una carrera universitaria y tiene uno que otro trabajo por ahí, anda en mitad del segundo piso con sus 24-25 años y aprovecha a vivir al máximo su vida, explorando nuevos espacios sociales y personales, como salir a rumbiar, conocer nuevas personas, jugar videojuegos y salir a pasear de vez en cuando. Es una chica que tenga novio o no, sabe dedicar su tiempo para sí misma y su círculo social.



### **La estrella fugaz**

Aquella amiga que sueña y hace en grande, acostumbrada a viajar porque tuvo experiencias previas en el exterior o ha vivido sola en otra ciudad. Oriunda de Popayán, pero habituada a otros lugares, ha tenido que regresar por situaciones incontrolables como la pandemia por Covid-19 y el paro nacional, aprovechando su tiempo para reconectarse con sus amistades y familiares que no ha visto desde hace mucho tiempo. Tiene 24-26 años, le gusta rumbear, ir a encuentros de todo tipo y aprender de nuevas experiencias que alimenten su perspectiva de ver la vida. Eso sí, cualquier oportunidad que tenga para viajar o responsabilidad que le obligue a partir, no la va a desaprovechar por nada del mundo.





### *Brillo celeste*

Es nuestra amiga tranquila, es un poco seria, reservada, pero súper atenta y detallista con las personas que son importantes para ella. No dice mucho, pero con sus acciones demuestra cantidades. Analiza las conversaciones y situaciones que se presentan en los espacios a los que asiste, es muy buena escuchando y aconsejando y nunca NUNCA, será una persona aburrida. Disfruta salir a comer, jugar videojuegos, hacer ejercicio o recrear recetas. No le gusta mucho la gente nueva, pero si llega a coger confianza con ellas, saca su personalidad a flote y se vuelve una súper amiga incondicional.

A pesar de que existían diferentes perfiles, a todas nos unían muchos puntos en común, por supuesto la más importante, éramos chicas con una naturaleza que vivía dentro de nosotras y resignificaba nuestra forma de ver y vivir la experiencia de ser mujeres. Las lunas también éramos nacientes en la misma ciudad, Popayán, donde la mayoría estudiamos en el mismo colegio, rondamos casi la misma edad, como mucho nos llevamos un año de diferencia, lo que nos hizo darnos cuenta de que, aunque una que otra vivía en diferentes estratos socioeconómicos, o estudiaba en diferentes colegios, universidades y carreras, habíamos crecido y vivido experiencias que nos unían por pertenecer a la misma época generacional y localidad, donde todas habíamos llegado a parchar en la Arcada o En el parque Caldas, habíamos regateado en el Pasaje o el Anarcos mientras comíamos repollitas o empanadas donde Javi, veíamos las mismas películas de Disney, escuchábamos Shakira desde pequeñas y vivimos la locura de la pubertad junto a Wisin y Yandel y los memes de “PokerFace” y de escenas filmicas. Aquellas particularidades que se vivieron intensamente en nuestra generación, se veían reflejadas en nuestras conversaciones cotidianas y en los diferentes encuentros que hemos tenido

tanto en el pasado como en el espacio actual de Cíclica, por lo cual, eran recursos importantes a los que podíamos apelar para incentivar un interés por una invitación, un encuentro o una reflexión.

## *El discurso que encamina a Cíclica*

La luna y el universo que orbita a su alrededor han sido el camino discursivo por el cual Cíclica se ha construido. Como mencionábamos dentro de nuestro marco conceptual, la luna ha sido un representante fiel del ciclo menstrual desde tiempo ancestrales, tanto locales como en otras culturas antiguas como **Grecia**<sup>5</sup>, en la medida de que su comportamiento se asemeja al del ciclo menstrual, siendo cíclica y facética. Tal cual, las mujeres sufrimos cambios que, dolorosos, hermosos, positivos o negativos, nos encaminan mes a mes hacia una reflexión interna que genera cambios proyectados desde el interior hacia el exterior. Es así, como el discurso de la luna crea una apropiación al identificarnos y conectarnos a las mujeres con nuestra naturaleza; nos comunica, enseña y aprendemos de ella gracias a su comportamiento y la conexión que mantiene con la tierra y con su propia naturaleza.

Ahora bien, **la naturaleza** es otro concepto importante que también se relaciona con la esencia de ser mujer. Este concepto nos permite volver a mirar atrás y a través de todas las capas socioculturales que han permeado nuestra forma más pura de ser, nuestra forma salvaje e intuitiva, donde el cuerpo y la psique femenina nos hablan y nos basamos en ella para transformar nuestra experiencia de vida y el modo en el que vemos el mundo que nos rodea.

De esta forma, la conexión con la luna y la naturaleza nos adentra a explorar los procesos de reconocimiento de nuestro

<sup>5</sup> En Grecia demarcaban el tiempo que transcurría de mes a mes gracias a la sincronización del ciclo menstrual con el ciclo lunar.

cuerpo, de volver a preguntarnos qué significa ser mujer, qué es lo valioso y enriquecedor que hay en nosotras y cómo puede llegar a beneficiar nuestro estilo de vida, que al fin y al cabo, es lo que busca Cíclica reflexionar y comunicar dentro de sus espacios.

***El discurso es la expresión formal de un acto comunicativo, que se presenta bajo manifestaciones diversas (discurso oral, escrito, por ejemplo) no es un producto, sino un proceso cuyo aspecto más destacado es su finalidad comunicativa. (Diccionario de lingüística on line)***

Nuestro discurso además de ser retórico, se enfoca en narrar las experiencias que posibilitan el diálogo y la comprensión de los procesos de transformación que cada mujer tiene desde su individualidad. El discurso narrativo, sumado al trabajo co-creativo, expande los diferentes relatos para comprender las historias personales y colectivas sin limitantes, teniendo el libre albedrío de expresar sus emociones sin opiniones terciarias que bloqueen este proceso.

Teniendo en cuenta los perfiles desarrollados sobre las lunas y el discurso que manejamos en Cíclica, decidimos recurrir a un lenguaje coloquial y una actitud empática y emocional, que nos permitiese generar la misma confianza que tenemos con las chicas como las amigas que son, aun en circunstancias diferentes a las que estamos acostumbradas a relacionarnos.

También acudiríamos al uso de referencias informales, que nos identifican a todas desde los aspectos generacionales que compartimos. Lo anterior facilita la libre comunicación emocional y el desarrollo de reflexiones en torno a nuestra luna, sin tener la sensación de que, para poder hablar con propiedad sobre el tema desde nuestro sentir, hay que manejar cierto vocabulario, definiciones o posiciones ideológicas.

Gráficamente las piezas comunicativas que se realizaron en todo el proyecto se definieron bajo los siguientes criterios, que se construyeron teniendo en cuenta el discurso, los perfiles de las lunas y **los conceptos clave** establecidos en el marco conceptual de Cíclica:

- **El contenido textual de las piezas debe manejarse bajo un lenguaje coloquial y habitual dentro del círculo de amigas, que motive el acercamiento y la comprensión de los diferentes temas y encuentros que se desarrollan en Cíclica.**

- **Las piezas deben evocar la razón principal de Cíclica, la naturaleza del ciclo que habita en las lunas, por medio de la narración gráfica y textual.**

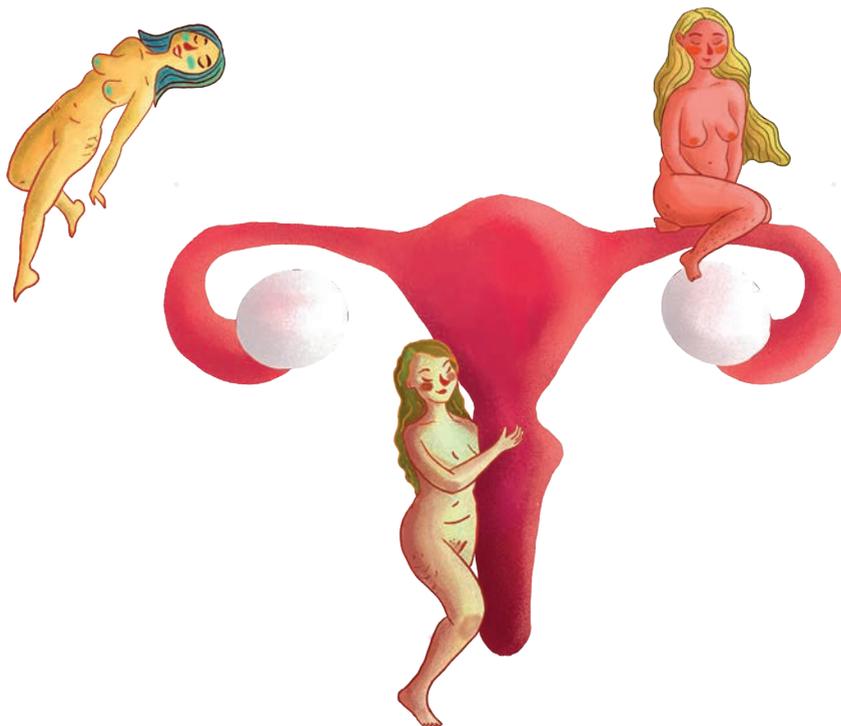
- **Las piezas gráficas deben aludir a las temáticas tratadas en cada espacio de Cíclica, con el fin de contextualizar y persuadir a las lunas a participar activamente en cada encuentro.**

Te explicamos nuestra formalización visual

### *Mensajes gráficos*

#### Ilustración análoga digitalizada

La ilustración análoga narra y representa el acercamiento a la luna desde la sensibilidad expresiva de los trazos, las texturas y los colores. También, nos permitió diversificar a las lunas dentro de un colectivo y contextualizar las actividades en las invitaciones sin dejar de lado el discurso desarrollado.



## Ilustración vectorial complementaria

La ilustración complementaria en vectores nos permite contrastar la ilustración análoga digitalizada, en pro de resaltar aquella naturaleza que rodea el ciclo menstrual que habita en nosotras, acompañando de una forma mas notoria cada proceso por el que se enriquecían las mujeres con las experiencias, una forma de visualizar la presencia de la naturaleza de nuestro cuerpo tratando de conectar con nosotras mismas a través del ciclo.



## Cromática

Si bien se utiliza una gama amplia de colores para diversificar la identidad de cada luna y referenciar el tipo de encuentro que se ejecutó, Cíclica se caracteriza por ejecutar una gama de colores que evoque a la naturaleza, no solo vegetal, sino a la naturaleza de la noche, donde la luna se presenta y se puede resaltar su luz.



#2f2959



#fdeff1



#2f2959



#ff7000



#d29b6c

## Mensajes textuales

Utilización de neologismos y anglicismos con los que crecimos y nos identificamos generacionalmente y nos rememora nuestros lazos de confianza. También el uso retórico por el que se caracteriza el discurso de Cíclica, que nos acerca, apropia y motiva frente a las temáticas que se dan en el espacio en general.

Tomado de: diario  
Cíclica, pág 4

Grey las nombran de esta manera: *Fase dinámica, Expresiva, Creativa y Reflexiva* y te las enseñaremos easy peasy a continuación.

Tomado de: Invitación  
primer encuentro de Cíclica

Mujer de alma vieja, valiente y arriesgada, que vive las mil y un aventuras que ofrece el mundo para ella. Amplía su mente y corazón recorriendo los diferentes senderos de la vida como toda una rockstar de gira.

## Canales

**Análogos:** Los canales análogos se pensaron en pro de generar emotividad frente a las experiencias realizadas dentro de los espacios de Cíclica. Una carta, una invitación, una actividad, un encuentro o un abrazo que a través de los medios sensoriales permiten guardar en la memoria lo que se vio, escuchó, habló y pensó en aquel momento y espacio.

**Virtuales:** Apelamos a las herramientas tecnológicas como las aplicaciones de mensajería Whatsapp, Google Meet y Drive, que nos permiten seguir en contacto frente a las circunstancias de pandemia, los cuales dificultan los encuentros presenciales. En ellas aprovechamos para organizar los encuentros y compartir diferentes contenidos que alimentan la experiencia de las lunas dentro de Cíclica.

*3) Elaborar co-creativamente un itinerario de trabajo que consolide las actividades y materiales que promuevan el diálogo sensible y la construcción de saberes.*

En este punto ya teníamos claras las pautas esenciales para construir nuestra propuesta, para nosotras lo más importante era brindar un espacio capaz de ser sensible ante las necesidades particulares de cada integrante, por eso el itinerario de trabajo no fue construido como un cronograma rígido que intentaría dar orden desde el principio a las actividades si no que fue un proceso elaborado a medida que todas hilábamos nuestros tiempos, intereses, preguntas, temáticas y estados de ánimo.

Sabíamos que en este objetivo se desarrollaría el punto clave de nuestro proyecto, por eso pusimos todo nuestro empeño en escuchar, analizar y sobre todo conectar de la manera más consciente nuestras habilidades en pro de generar experiencias valiosas y cercanas con nuestras amigas. El eje transversal para poder hacer un planteamiento que consolidara estas vivencias fue siempre poner como prioridad la disposición de aprendizaje del grupo a ciertos temas y enfoques.

Así mismo, a medida que fueron desarrollándose los espacios de encuentro presencial y virtual fueron proponiéndose nuevas temáticas que se convertían después en dinámicas y actividades grupales e individuales.

Es decir, una vez iniciamos con las dinámicas de encuentro, cada luna empezó a proponer y hablar frente al grupo sobre sus intereses más inmediatos o sobre las preguntas que se estaba haciendo frente a su ciclo, lo que daba a su vez una herramienta para seguir enriqueciendo el trabajo co-creativo desde la proposición de las ideas.

Por eso, este itinerario de trabajo no solo contiene espacios de encuentro presencial, sino que también desarrolló espacios que surgieron a raíz de la identificación de dos oportunidades: la primera, una oportunidad comunicativa para potenciar la activación de espacios cuando no fueran posibles las juntanzas, y dos, un espacio íntimo que, si bien no se había considerado antes, es la pauta y el ejercicio personal que necesitábamos como primera forma de auto descubrirnos.



### *Querido lector:*

Antes que nada, queremos presentarte a quienes fueron y son nuestro motor, quienes impulsaron este proyecto desde un inicio, creyeron e hicieron parte de él.

Estas diez mujeres son parte esencial de nuestras vidas, de nuestra comunidad, son la potencia de nuestra luna, son flores, constelaciones, hojas, raíces, semillas y aves, son mágicas y son únicas, son hermanas y son amigas.

•Trivi•



•Yeye•



•Saris•



•Mechas•



•Anita•



•Yula•



•Li•



•Claco•



•Lau•



•Andre•



•Isa•





A continuación, relatamos cómo fue cada uno de los encuentros propuestos durante esta fase del proceso, de qué manera se desarrollaron, los resultados obtenidos en cada uno de ellos y las reflexiones que retroalimentan nuestros ejercicios de vida a través de las experiencias gestadas en estos espacios.

## *El Universo se reúne*

### Primer encuentro

•Claco•

Alma melodiosa, de colores variados pero finalmente armonizados, resuenan con gran entusiasmo en cada lugar y corazón que conecta, siendo un ser especial para todo aquel que vive su presencia.

9  
de Abril

La invitación que tienes en tus manos fue hecha para ti desde el fondo de nuestro corazón, hoy te la entregamos con el deseo de que seas parte de este viaje que estamos a punto de iniciar.

5:00pm / Utopía Café

**CÍCLICA**  
Reconectando la naturaleza  
que habita en mi



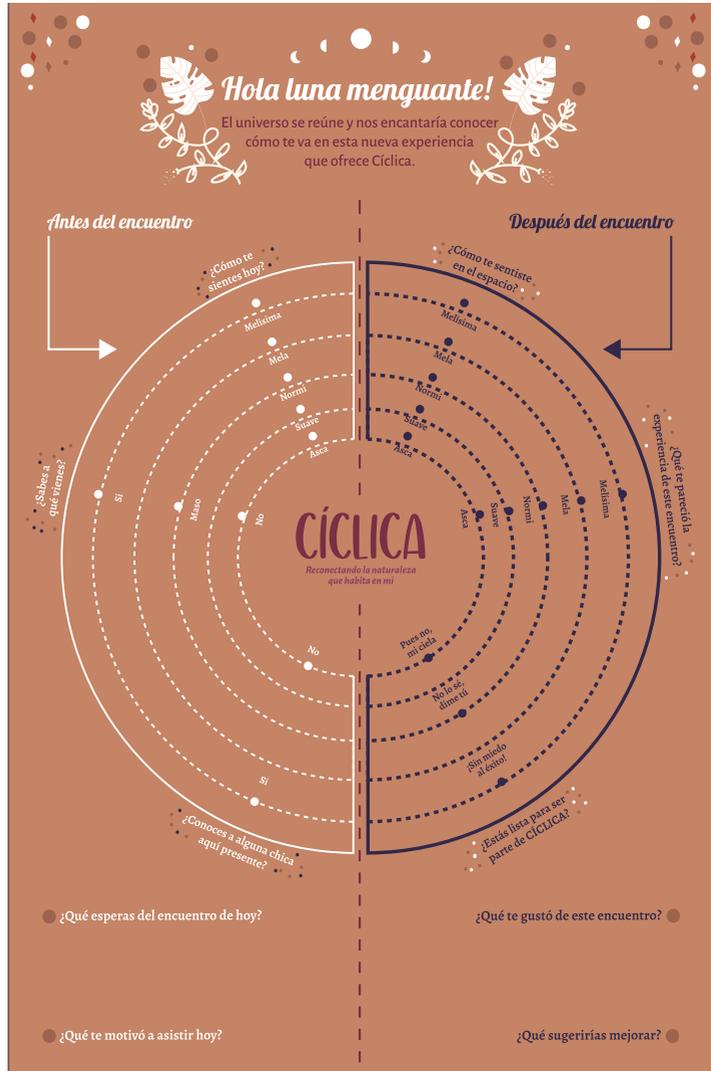
## **Invitación**

Esta fue la pieza inicial del proyecto, sabíamos que era importante captar la atención de nuestras amigas desde el primer momento por eso diseñamos esta invitación con el objetivo de que al verlas se sintieran identificadas y con expectativa de participar sin demasiada información adicional.

### **Criterios**

- ◇ Debe incluir un lenguaje cercano y de fácil comprensión, que nos permita conectarnos a todas dentro de nuestro contexto.
- ◇ Debe contener un carácter personalizado que les permita sentirse identificadas rápidamente
- ◇ Debe permitir una interacción posterior en el encuentro La cromática debe ser coherente con el proyecto pero debe tener relación con las preferencias y gustos de cada participante
- ◇ Debe contener información específica que relacione el proyecto pero dejando la expectativa abierta de qué es Cíclica Invitación





## Encuesta interactiva

Esta pieza la desarrollamos con el objetivo de testear la experiencia brindada antes y durante el encuentro, al ser un

proyecto que le da importancia al valor emocional nos pareció importante conocer el estado de ánimo, las expectativas que tenía cada luna antes de participar y también cómo se sintieron en el transcurso del espacio.

### **Criterios**

- ◇ Debe proponer una interacción rápida que dure poco tiempo en responderse.
- ◇ El formato debe permitir que varias lunas respondan la encuesta si llegan al mismo tiempo.
- ◇ Debe incluir un lenguaje coloquial con palabras que usamos día a día en nuestros contextos.

### ***Poster souvenir***

Esta pieza es un recordatorio de la importancia de tenerlas dentro del proyecto, se hizo con el objetivo de que se llevaran una representación de sí mismas para sus casas.

### **Criterios**

- ◇ La representación debe ser personalizada e incluir características físicas y gestuales propias de cada luna.
- ◇ La cromática de la ilustración debe ser coherente con las preferencias y gustos de cada chica.

•Mechas•



### *Día del primer encuentro*

Ficha técnica primer encuentro

Fecha: Viernes 09 de Abril del 2021

Lugar: Café taller Utopía

## **Materiales**

- ◇ Invitaciones personalizadas
- ◇ Tablero
- ◇ Marcadores
- ◇ Lapiceros
- ◇ Pizarra de encuesta interactiva
- ◇ Hilos
- ◇ Souvenir (ilustraciones personalizadas)
- ◇ Limonadas
- ◇ Pasabocas

## **Itinerario de trabajo**

- ◇ Disposición del espacio
- ◇ Bienvenida
- ◇ Desarrollo de la encuesta interactiva lado izquierdo
- ◇ Juego de presentación
- ◇ Presentación del ejercicio individual
- ◇ Abrebocas ¿Qué es Cíclica?
- ◇ Juego preguntas a ciegas
- ◇ Presentación formal del proyecto
- ◇ Espacio para compartir la comida
- ◇ Charla grupal
- ◇ Desarrollo de la encuesta interactiva lado derecho
- ◇ Entrega de souvenir
- ◇ Fotos grupales

## **Relato del encuentro**

Lo primero que hicimos para este encuentro fue contactar a nuestras amigas y contarles a grandes rasgos nuestra idea del proyecto, brindando una breve descripción e invitándolas a ser parte de él de forma muy casual, la mayoría fue a través de WhatsApp en medio de conversaciones de tipo amistosas. Una vez recibimos respuestas positivas nos dispusimos a

organizar un cronograma de trabajo que nos permitiera conectar con ellas y reunir al grupo de forma más afable. La principal preocupación era captar la atención real de las chicas, pues no queríamos que nuestras amigas aceptaran ser parte del proyecto solo por pena a decir que no, éramos conscientes de lo fácil que es caer en este tipo de respuestas carentes de sinceridad pero que tarde o temprano se terminan reflejando en la poca participación a medida que transcurre el tiempo.

Para ello y teniendo en cuenta de que estábamos planteando una estrategia que apela mucho a la parte emocional empezamos a pensar ¿cómo podíamos generar interés real en la reunión? Organizamos ideas y recordamos que las invitaciones de fiesta son una de las piezas más sencillas, comunes y efectivas para asegurar la asistencia de las personas en los espacios de celebración familiar, teniendo presente esta noción queríamos hacer algo que las conmoviera de verdad, para ello decidimos darle un aspecto personal, reconocer la importancia de cada una en nuestras vidas y principalmente compartir parte de la percepción que teníamos las dos sobre ellas. Estas invitaciones contenían la información general del sitio y hora de encuentro, el logo del proyecto, un texto emocional y cercano de descripción de cada una, pues todas son muy distintas entre sí y tienen particularidades muy propias de su personalidad. No solo los textos contenían la esencia de cada una, sino que además decidimos aprovechar la gráfica propuesta y la relevancia que tiene la ilustración dentro de nuestro proceso para generar una representación propia, sentida y evocativa de las doce mujeres que participamos en Cíclica.

Además, cada invitación se abría y por dentro contenía un ejercicio de realización individual, donde la idea era que cada una aportara su autopercepción a través de cualquier técnica

que ella misma decidiera, este ejercicio estaba hecho para compartirse el día del encuentro.

Una vez tuvimos las piezas impresas recorrimos la ciudad casa por casa para entregarlas de la misma manera que se haría con una invitación de fiesta, pudimos notar la alegría y emoción con que fueron recibidas, pues verse a sí mismas en esas tarjetas generó el impacto que deseábamos y conectó nuestras emociones, a ellas por verse reflejadas y a nosotras por ver los sentimientos que causaba nuestro trabajo.

El día del encuentro hicimos un montaje sencillo en el café taller Utopía, sitio que escogimos ya que nos parecía muy importante contar con un espacio tranquilo, que estimule el diálogo y las ideas, con música suave de fondo y donde se nos permitiera sentarnos a la misma altura, en mesa redonda para mantener una jerarquía horizontal de las voces que participábamos. Estas características positivas del lugar pudimos descubrirlas días antes del encuentro ya que fuimos a hacer una clase de “diagnóstico” para ver cómo se comportaba la gente en los diferentes espacios que ofrece el lugar, además para cotizar pasabocas y bebidas que pudiéramos brindar a nuestras amigas.

De vuelta al día del encuentro, organizamos paso a paso un cronograma de trabajo y actividades que nos permitieran aprovechar el tiempo reunidas. El encuentro lo programamos para las cinco de la tarde en uno de los espacios abiertos del sitio, las primeras lunas empezaron a llegar después de las cinco y cuarenta, aunque esto era casi que predecible ya que la gran mayoría de nosotras somos incumplidas en los horarios y, además, esa tarde tuvo un mal clima y llovió hasta faltando diez minutos para las cinco, por lo cual tuvimos que retirar durante un rato el montaje para se nos se dañara por el agua. La primera parte del encuentro consistía en recibirlas con un

saludo caluroso para que se sintieran bienvenidas y cómodas, a la par que iban llegando nos íbamos presentando, no solo entre ellas sino también entre nosotras pues había amigas de la otra que no conocíamos.

Seguida de esta bienvenida, la próxima parte consistía en hilar dentro de una encuesta interactiva unas respuestas sencillas sobre la idea que cada una tenía hasta ese momento de lo que podría ser Cíclica, sus expectativas y por qué estaban allí, ¡porqué ellas! Este tablero se dividía en dos partes, en ese momento solamente debían responder el lado izquierdo ya que era él “Antes” de iniciar el encuentro. A medida que fueron acabando el ejercicio nos ubicamos en las sillas dispuestas y en una mesa de té colocada en el centro de todas, pusimos boca abajo las invitaciones de forma aleatoria sin dejar ver el nombre de su dueña, todas quedaron boca abajo excepto una, que fue la de Claco quien se ofreció como voluntaria para iniciar el ejercicio de autopercepción que estaba dentro de la tarjeta.

Esta pequeñas actividades fue una manera en la que pudimos romper el hielo entre todas, ya que consistía en primero exponer nuestro ejercicio personal, relacionar la técnica y el porque nos representábamos de esa forma, y después tomar una de las tarjetas que se encontraban en la mesa y decir las palabras “El universo se reúne y hoy yo les presento a tal persona” entonces, aunque esas dos amigas no se conocían el darle la voz a la otra para que hiciera su propia presentación hizo que conectaran provocando una mejor memorización de los nombres, mayor confianza, empatía, incluso entre las que ya se conocían pero habían pasado tiempo sin verse.

Después de que todas nos sentíamos un poco más relajadas en el espacio, ambas tomamos la batuta y dimos un abre bocas explicativo de que es Cíclica, por qué y para que estaban allí

y la importancia que tenía para nosotras el poder contar con ellas para desarrollar el proyecto.

Llegó el momento del refrigerio, en esta ocasión nosotras invertimos dinero en limonadas, carantanta y patacones para todas, la verdad es que lo hicimos como un protocolo, no éramos conscientes de la importancia real de la comida en este tipo de espacios; sin embargo, a medida que fuimos comiendo notamos que las chicas se abrían más, estaban más receptivas, surgían preguntas, interrogantes, empezaron a compartir sus experiencias y todo esto fue en medio del compartir, la verdad, para nosotras fue impactante ver como hubo una mejoría en la actitud y en la atmósfera de confianza que se creó a través de la comida.

Casi finalizando este espacio hicimos un ejercicio para contrastar todas estas ideas que nosotras ya traíamos sobre los imaginarios negativos que podrían estar afectando a las mujeres a nuestro alrededor, este ejercicio consistía en hacer unas preguntas como por ejemplo ¿Alguna vez te han hecho malos comentarios por tener tu menstruación? o ¿alguna vez alguien te ha preguntado si estás en tus días solo por estar de mal humor? Para hacer esta dinámica nos basamos en una de las escenas de la película Mean girls, donde les piden a todas las chicas cerrar los ojos y levantar las manos si se sienten identificadas con las situaciones que la profesora va mencionando, así mismo nosotras pedimos a todas que cerraran los ojos y levantaran la mano si su respuesta era afirmativa en los casos y preguntas expuestas.

Ya finalizando se abrió un espacio de diálogo y debate donde cada una tuvo la oportunidad de expresar cómo se sentían tanto física como emocionalmente frente al proyecto, nos dieron sugerencias de los temas que podríamos tratar en los encuentros posteriores, fue un momento muy sensible

y enriquecedor porque además el que cada una contara sus propias experiencias hacía que las otras se sintieran identificadas, participaran y retroalimentaran con sus propios sentimientos, fue un instante donde vivimos verdadero acompañamiento, empatía y sororidad.

Después de este instante tan emotivo, dimos las gracias a todas por asistir y les pedimos que cerráramos el encuentro respondiendo el lado derecho de la encuesta interactiva que se enfocaba más en conocer sus opiniones.

Este encuentro nos acercó de manera más real a nuestro objetivo y nos permitió contrastar toda esa información que ya habíamos investigado además de nuestras propias perspectivas.

Habían muchos temas por hablar, por reír y desahogar, y entre todos ellos fue muy grato descubrir que esta experiencia era justo lo que necesitábamos, que era muy importante estar con personas que inculquen la sororidad como un respeto al pensamiento propio de cada una, sin imponer ideales ni filosofías, que era hora de tomarse en serio el reconocimiento del ciclo menstrual como algo propio y natural de las mujeres. Lastimosamente la noche no era eterna, así que incentivamos a seguir hablando por medio de otros lugares, donde todas estuvieron de acuerdo en abrir un chat grupal en WhatsApp y realizar más encuentros; super importante mencionar que ninguna estuvo de acuerdo con realizar sesiones de video virtuales, expresando el cansancio por un año de virtualidad y de encierro, además de que cortaría bastante la experiencia del compartir con otras chicas.



*Posters Souvenirs*



*Encuesta interactiva*



*Actividad de presentación*



*Integrantes del espacio Cíclica*

## Nuestras charlas por Whatsapp

El grupo de Whatsapp no solo se creó para memorar la consolidación del grupo, sino que también era un canal comunicativo pensado para compartir diferentes tipos de contenidos referidos al ciclo menstrual con nuestra cotidianidad. Los contenidos variaban cada cierto tiempo entre publicaciones informativas, invitaciones, mensajes de inspiración, humor y contenidos emocionales.



Conversaciones de Cíclica por el grupo de Whatsapp

Decidimos recurrir a esta plataforma de mensajería, porque es la aplicación principal por la que todas las lunas nos comunicamos virtualmente, siendo una aplicación más cercana, más íntima en el sentido de que otras personas no

tendrán acceso a las conversaciones a excepción de los grupos y que permite compartir toda clase de contenido multimedia proveniente de las mismas chicas, las redes sociales y páginas de internet.

Cuando creamos el chat, el dinamismo dentro de él no se hizo esperar en el primer día, no quiero decir que todos los días tuvieron bombazos de mensajes en el chat, pero las chicas compartían de vez en cuando memes, artículos y noticias referentes al contexto del ciclo menstrual, con el fin de generar debate, reírse un rato o compartir experiencias. Con el pasar del tiempo, notamos que se adherían otras temáticas al tema de conversación, la violencia de género que se presentó dentro del paro nacional en abril y mayo de este mismo año, la preocupación por la inseguridad del país y de la ciudad, hubo un momento en que en el grupo se presentaban situaciones de auxilio, donde una de las chicas pedía ayuda porque a su casa había llegado una mujer que había sido drogada y no sabía qué hacer. Nos dimos cuenta que el grupo no solo generaba conversaciones en torno al ciclo menstrual, si no que se convertía en un espacio de apoyo y compañerismo, un grupo al cual acudir y confiar si se estaba en apuros.

Las dinámicas que se crearon tras la entrega del diario y la reunión por meet también se dinamizaron bajo esta plataforma, donde se realizaron actividades cortas como mandar fotos antiguas para rememorar los antiguos lazos y conocernos mucho más a fondo, se realizó la actividad de **“Antojo que calma mi alma”** donde muchas de las chicas compartimos por esta aplicación un gusto sin culpas que habíamos decidido tomar ese día. La actividad **“Noche de confesiones”** fue un momento sensible donde las chicas relataban desde su sentir, situaciones incómodas o injustas por las que habían tenido que lidiar en su momento o en la actualidad.



Ver más detalles de las actividades en la página 106



Conversaciones, dinámicas y actividades de Cíclica por el grupo de Whatsapp



## Makeup y risas

Segundo encuentro

**CÍCLICA**

Tarde de MakeUp y risas

Las esperamos mañana *sábado* 27 a las 2:30pm  
para compartir momentos de amigas.

Dirección

Calle 57 Norte# 10-46/Casa 5  
Villa del viento

¡No te pierdas! entras por la entrada de la bomba, es el primer  
conjunto a mano derecha, preguntas por  
María Claudia Coral

**¡Súper importante!**

Tengamos en cuenta llevar cada una los elementos  
que tendrán contacto con nuestros rostros, como  
brochas y esponjas. No olvidemos las cremas  
hidratantes y/o tónicos para preparar la piel antes  
del makeup y **¡por supuesto!** cualquier tipo de  
maquillaje con el cual quieran ser **más divas y diosas**  
de lo que ya son :D

## *Invitación*

Para cada encuentro se diseñaron invitaciones que son el reflejo de los intereses comunes del grupo.

### **Criterios**

- ◇ Debe incluir la gráfica propuesta de manera que se adapte a la actividad que se va a realizar
- ◇ Debe incluir un texto descriptivo del encuentro
- ◇ Debe incluir recomendaciones o pautas a tener en cuenta como ropa, materiales o implementos.

## *Día del segundo encuentro*

### **Ficha técnica segundo encuentro**

**Fecha:** Sábado 27 de agosto del 2021

**Lugar:** Casa de Claco

### **Materiales**

- ◇ Invitaciones virtuales
- ◇ Maquillaje
- ◇ Brochas
- ◇ Comida
- ◇ Cámara de fotos

### **Itinerario de trabajo**

- ◇ Disposición del espacio
- ◇ Bienvenida, reencuentro del grupo
- ◇ Explicación de la actividad
- ◇ Tips básicos preparación de piel



- ◊Charla grupal sobre la importancia del amor propio y cómo afecta en las dinámicas de nuestro ciclo
- ◊Espacio para compartir la comida
- ◊Ideación y creación de Make up
- ◊Focus group situación actual de seguridad
- ◊Sesión de fotos

### **Relato del encuentro**

Antes de empezar a narrar nuestro segundo encuentro presencial, vamos a aclarar que originalmente la temática y dinámicas de este se habían pensado de maneras muy diferentes que se transformaron en correlación a los intereses grupales y el contexto que estábamos viviendo.

Como ya explicaremos bien en el título *“El Eclipse”* este segundo encuentro se dio después de que el país y todos quien lo habitamos atravesáramos una serie de dificultades sociales, económicas e históricas.

Reconectar el grupo más allá de las interacciones virtuales fue muy complejo ya que estas dificultades nos dejaron a todos cargados de ansiedad, sentimientos de decepción y derrota que anímicamente nos marcaron.

Apenas pudimos reconectar el grupo comenzamos a sentir nuevamente como necesitábamos de un espacio para el desahogo y entre todas propusimos que el próximo encuentro se hiciera alrededor de una caminata al aire libre, con un picnic donde pudiéramos conversar acerca de todo eso que habíamos vivido y para hacer un ritual de reconexión con la naturaleza y hacer la presentación del diario cíclico.

Como en el anterior encuentro y en el primer intento del segundo se diseñaron unas tarjetas virtuales donde estaban los

datos del sitio, el itinerario y una pequeña frase sobre este.

Sin embargo, obstáculos seguían apareciendo en el camino, por lo que vimos necesario hacer un plan que consistía en seguir conectando por medio de imágenes y relatos al grupo a través de nuestro canal virtual. Así mismo tomamos la decisión de programar un encuentro a través de la plataforma Meet el cual nos sirvió para hacer una presentación corta del diario ante las chicas y definir unos intereses particulares como el ejercicio, la comida, la fotografía y el maquillaje.

Todo este tiempo que nos volvimos a desconectar cambiaron los intereses del grupo y un suceso de violencia en la ciudad, nos convenció a todas que era el momento para tocar una temática relacionada a la belleza, el amor propio y como este puede afectar de manera positiva o negativa al ciclo.

Así que teniendo en cuenta todos estos cambios decidimos proponer un espacio diferente, enfocado al encuentro a través del maquillaje y como este nos serviría de excusa para entablar diálogo sobre el autocuidado, es decir, dinámicas que, aunque no expliquen netamente aspectos técnicos del ciclo nos sirvan para hacer lecturas diferentes del amor que nos debemos y nos merecemos a nosotras mismas. Para así mismo afectar a nuestro cuerpo positivamente y por ende nuestro ciclo.

Claco se ofreció a tomar la voz ya que entre todas es la que tiene más experiencia en técnicas de makeup, así mismo nos ofreció su casa para realizar el taller.

Primero, como en el anterior encuentro se hizo una preparación del espacio y de los materiales para trabajar, en esta ocasión cada una se encargó de llevar las herramientas necesarias para elaborar su maquillaje; sin embargo, todo se puso en el centro para que estuviera a disposición de quien lo necesitara. Luego hicimos un pequeño abrebocas sobre la importancia

del autocuidado y el auto merecimiento, siempre teniendo la claridad de que el ejercicio de maquillarse más allá de cubrir imperfecciones como podría entenderse, nos da la posibilidad de equilibrar emociones, hacernos sentir más bonitas, calmar nuestra ansiedad y lo más importante, darle rienda suelta a las diferentes personalidades que habitan en nosotras durante los diferentes momentos del ciclo de una forma creativa y divertida.

Este ejercicio, no debemos tomarlo como un objeto que oculta si no como una oportunidad para reflejar en el exterior el contenido de nuestra percepción interna y de esta manera poder acercarnos a esa yo ideal que se ama, se cuida y se valora aún con imperfecciones. Por eso, el vernos a todas con nuestros rostros limpios y naturales antes de pasar al maquillaje mientras hablábamos del tema creo una atmosfera de confianza y de familiaridad, pues muchas de nosotras estábamos pasando por procesos hormonales naturales del ciclo que alteran nuestra piel y a pesar de eso, dejarnos ver de otras mujeres en esas situaciones que para muchas de nosotras son de vulnerabilidad estrechó nuestro vinculo sin sentirnos juzgadas.

Luego de eso hicimos un compartir de comida sencillo, pero vale resaltar que esta vez fueron las otras chicas quienes lo ofrecieron, a medida que comíamos también ese espacio de risas y recuerdos nos permitió rememorar como era nuestra vida antes de pandemia, y como de hecho esa dinámica del arreglarse era muy común antes de salir a comer o bailar, conversamos sobre lo lindo que se considera compartir ese espacio con amigas y que puede llegar a sentirse como una terapia donde depuramos todo tipo de emociones negativas y nuestras personalidades se equilibran.

A la par de que fuimos construyendo este diálogo sobre el

amor propio y la relación con el ciclo, también nos pareció importante ofrecer el espacio como una oportunidad para desahogarnos de un suceso violento que pasó la noche anterior, el ataque con agente químico a María Camila Castillo, hecho que conmocionó a la ciudadanía en general pero que generó zozobra especialmente en nosotras pues el ataque fue una demostración clara de las violencias replicadas durante años hacía el cuerpo de las mujeres. Este espacio tocó en todas las fibras sensibles pues siempre estaba la pregunta ¿y si nos hubiera pasado a nosotras? Cada una dio opiniones de la manera en que miraba la situación siempre cuidando de no re victimizar a Camila y por el contrario en un acto de reflexión colectivo surgió la frase ***“Debemos continuar un camino juntas, es la única manera en que podemos cuidarnos entre todas y resistir”.***

Este encuentro sin duda, provocó una variación inmensa de emociones, desde alegría, gratitud, amor, pero también expuso nuestras formas de sentir miedo, angustia y nostalgia. Aunque no es nuestra intención restarle el valor que tiene este espacio, pues Cíclica también aporta a la contención de estos sentimientos sí nos dimos cuenta que el tratar los temas de forma tan abierta hace que el diálogo se disperse demasiado entre situación y situación.



*Sesión de Makeup*



*Sesión de Makeup*



*Final del segundo encuentro*

## Mi siembra

Tercer encuentro



### Invitación

Para cada encuentro se diseñaron invitaciones que son el reflejo de los intereses comunes del grupo.



## **Criterios**

- ◇ Debe incluir la gráfica propuesta de manera que se adapte a la actividad que se va a realizar
- ◇ Debe incluir un texto descriptivo del encuentro
- ◇ Debe incluir recomendaciones o pautas a tener en cuenta como ropa, materiales o implementos.

## ***Día del tercer encuentro***

### **Ficha técnica**

**Fecha: sábado 11 de septiembre del 2021**

**Lugar: Huerta comunitaria Bosques de Pomona**

### **Materiales**

- ◇ Invitaciones virtuales
- ◇ Semillas
- ◇ Brotes de plantas
- ◇ Cabina musical
- ◇ Comida
- ◇ Vela blanca
- ◇ Flores
- ◇ Cámara de fotos

### **Itinerario de trabajo**

- ◇ Bienvenida
- ◇ Disposición del espacio, creación grupal de un centro
- ◇ Explicación de la actividad
- ◇ Taller de danza
- ◇ Taller de relajación
- ◇ Visita a la huerta comunitaria y a la compostera
- ◇ Siembra de semillas y de brotes

- ◇ Circulo de dialogo
- ◇ Preparación de materas personales
- ◇ Espacio para compartir comida

### **Relato del encuentro**

Este encuentro nació como una propuesta hecha en el chat por Trivi, donde nos compartió un flyer por WhatsApp de un encuentro en torno a la huerta, lastimosamente cuando lo envió era demasiado tarde pues casi se aproximaba la hora de inicio de este, pero al ver la motivación de las chicas por participar de este tipo de ejercicio decidimos proponer este nuevo espacio como una forma de reconectar con la naturaleza, intención que habíamos tenido en la primera propuesta del encuentro anterior.

En esta ocasión Trivi quien, sí alcanzó a asistir a la actividad, y quien además ha estado ligada desde hace tiempo a este tipo de procesos tomó la vocería de esta experiencia y nos puso en contacto con una de las promotoras de la huerta comunitaria del barrio Bosques de Pomona. Daniela quien ha sido habitante de este barrio durante más de dos décadas nos abrió las puertas para realizar el encuentro número tres.

Nuestro propósito principal dentro de este espacio era tener una oportunidad para compartir al aire libre en una zona segura, pues la situación de inseguridad que atravesaba la ciudad era un tema que nos preocupaba a todas.

Al igual que en los otros encuentros se diseñó una invitación que evocaba el carácter y temática a desarrollar, se envió ocho días antes para procurar que todas pudieran programarse para asistir y decidimos probar nuevamente el horario del sábado en la tarde ya que la asistencia al anterior encuentro había sido buena.

La invitación era a las tres; sin embargo, esa tarde nuevamente llovió y retrasó el inicio, ya que al ser en un espacio abierto tuvimos un recordatorio de que ante las impredecibles circunstancias de la naturaleza no hay planes ni cronogramas que se salven, una vez llegaron nuestras amigas nos dispusimos a dar una corta bienvenida al espacio donde se desarrolló el encuentro después de esto, dispusimos unos minutos para organizar un centro, entre todas elegimos que tuviera la forma de una media luna, la adornamos con hojas secas de pino, flores, piedras, tierra y una vela. Este centro nos permitió reunirnos alrededor de él para compartir palabra y generar nuevos conocimientos.

Seguido a la creación de nuestro centro hicimos una presentación de cada una, pero no solo de nuestro nombre tal cual ya nos conocen, si no que la dinámica consistía en decir el nombre de cada una y cambiar nuestro apellido por alguna planta del jardín y de la huerta que nos gustara, o nos hiciera sentir identificada. En medio de la dinámica surgieron nombres muy interesantes como Águila del jardín, Yula Lavanda, Daniela Alegría, Mercedes frailejón.

Después de hacer esta presentación Daniela guio un taller de meditación a través de la danza con mantras femeninos que nos ayudaron a entrar en contacto con la Tierra y abrir nuestro espíritu para recibir la sabiduría que nos puede aportar el diálogo y el contacto con la naturaleza.

Posteriormente, Trivi tomó la vocería nuevamente para guiar un taller de enraizamiento y meditación a través de los sonidos que se encontraban a nuestro alrededor, todo iba bien, era un proceso sensible de conexión, pero al ser un lugar abierto estuvimos expuestas a gritos y silbidos de hombres que iban pasando en ese momento por la calle, lo que afectó nuestra experiencia y concentración.

Al finalizar este espacio de meditación nos sentamos alrededor del centro, y una a una empezamos a hacer una dinámica de reconocimiento propio en la naturaleza a través de nuestra propia vida, el ejercicio consistía en decir en qué etapa del árbol nos sentíamos, si nos sentíamos semillas, raíces, tronco, hojas o fruto. Este sencillo ejemplo nos permitió enlazarnos retóricamente y espiritualmente con los árboles y jardines que nos estaban rodeando.

Uno de los momentos de mayor inspiración fue cuando visitamos la siembra, pues hicimos un recorrido por los olores y los colores que habían alrededor de la espiral, que era la forma sobre la cual habían sembrado las plantas de la huerta. A partir de esta visita limpiamos el camino, logramos conocer nuevas especies de plantas y rememorar a través de las sensaciones algunas que ya conocíamos, pero no recordábamos. Por último, tuvimos un compartir, donde cada una llevó un alimento para brindar al grupo, a medida que se daba la comida también se desarrolló un espacio de dialogo sobre la importancia de volver la mirada a esos espacios que nos recargan de la energía natural.

Este encuentro es muy importante para nosotras porque aparecieron en escena dos mujeres nuevas que se unieron a nuestra experiencia la enriquecieron y retroalimentaron. La primera fue Daniela, quien nos abrió las puertas del espacio y tuvo interés por participar de él con nosotras, además se vinculó brindándonos su conocimiento y guiando el espacio de meditación.

La otra mujer que hizo parte fundamental del espacio es doña Olivia, la mamá de Mechas quien al escuchar a su hija hablar sobre la invitación pidió entusiasmadamente poder participar del encuentro, para nosotras su presencia le aportó muchísimo valor a esta experiencia porque uno, nos hace

pensar que para futuras dinámicas se pueden incluir a las madres de nuestras otras amigas para hacer una conexión más fuerte entre los saberes que se comparten y dos, doña Olivia denotaba sabiduría y conocimiento entorno a las plantas que se encontraban, para ella no eran desconocidos sus usos, su olor, la textura, especie, la presencia de ambas nos recordó el poder y alcance que puede llegar a tener este espacio en otras etapas para conectar a mujeres de todas las edades con diferentes intereses



*Centro de encuentro en la huerta*



*Centro de luna para compartir y hablar*



*Visita a la huerta*



*Visita a la huerta*

## Mi útero

Cuarto encuentro



## Invitación

Para cada encuentro se diseñaron invitaciones que son el reflejo de los intereses comunes del grupo.

## Criterios

- ◇ Debe incluir la gráfica propuesta de manera que se adapte a la actividad que se va a realizar
- ◇ Debe incluir un texto descriptivo del encuentro
- ◇ Debe incluir recomendaciones o pautas a tener en cuenta como ropa, materiales o implementos.

## *Día del cuarto encuentro*

### Ficha técnica

**Fecha:** viernes 1 de octubre del 2021

**Lugar:** Apartamento Laura Lara

### Materiales

- ◇ Invitaciones virtuales
- ◇ Papel
- ◇ Tijeras
- ◇ Acrílicos
- ◇ Lapiceros
- ◇ Tizas
- ◇ Lápices
- ◇ Reglas
- ◇ Tintas
- ◇ Plumones
- ◇ Revistas
- ◇ Comida
- ◇ Cámara fotográfica



### **Itinerario de trabajo**

- ◇ Disposición del espacio con los materiales en el centro
- ◇ Bienvenida
- ◇ Explicación de la actividad
- ◇ Charla: La cartografía corporal como medio para descubrirnos
- ◇ Espacio para compartir la comida
- ◇ Realización del ejercicio
- ◇ Presentación del ejercicio individual
- ◇ Fotos grupales

### **Relato del encuentro**

Al igual que los anteriores encuentros este espacio nació a partir de la idea de algunas de nuestras participantes que estaban interesadas en construir una representación más gráfica del cuerpo, este interés en común surge a raíz de comprender la corporalidad en un campo que se asocia a varias de nuestras amigas, ya que compartimos la particularidad de tener un buen número de diseñadoras gráficas dentro del grupo.

Este encuentro tenía el objetivo de generar una figura propia del útero que lo llevaba del plano de las ideas al plano material a través de un mapa corporal que contribuyó al descubrimiento de nuestra propia biografía, es decir, el mapa corporal era la representación consciente e inconsciente de nuestro propio yo “de nuestro propio cuerpo”.

Este encuentro reunía la producción de saberes entorno a nuestro útero e incluía formas para darle la palabra a nuestro cuerpo, de la misma manera que en los anteriores encuentros los materiales que se usaron para la construcción de estos se

dispusieron en el centro de todas para tener un mayor alcance y generar interacción entre el grupo.

**Los pasos que se tuvieron en cuenta para desarrollar estos mapas corporales fueron:**

- ◇ Construir una línea de acontecimientos, en donde las lunas identificamos los sucesos más importantes en la vida de nuestro útero.
- ◇ Como segundo paso dibujamos el útero del tamaño que deseamos y en la posición más cómoda. El propósito era que realmente nos identificáramos con el dibujo que estábamos realizando.

Es importante aclarar que las formas, las texturas, los colores, los materiales y las instalaciones quedaron a la libre creatividad de las participantes.



*Actividad de representación del útero*



*Actividad de representación del útero*



*Actividad de representación del útero*



*Actividad de representación del útero*



*Actividad de representación del útero*

# Eclipse

## DESARROLLO DEL DIARIO

Querido lector, vamos a ser muy sinceras respecto a lo que pasó desde el anterior punto en adelante. Con la venida del paro y los sucesos de abuso sexual y de autoridad que se estaban presentando hacia las mujeres dentro de la ciudad, se había tomado la iniciativa de asistir a las movilizaciones para hacernos sentir, para presentar nuestra inconformidad frente a estos sucesos y acompañar el dolor que sentimos las mujeres como comunidad. Sin embargo, nos dimos cuenta de un punto importante que marcaría decisiones futuras en el proyecto. Las propuestas realizadas por nosotras no son absolutas dentro de los espacios de encuentro, estas son maleables a la decisión que se tome en grupo, ya que, al cabo espacio funcionaba no por lo que Isa y Jula decidieran, sino por los intereses compartidos que nos motivaban a conocer y dar a conocer nuestras experiencias. Esa vez propusimos llevar piezas como carteles, afiches o cualquier otra herramienta para manifestarnos y que nos acompañara durante el interesadas pero la mayoría no, ahí nos dimos cuenta de que nos precipitamos al proponer eventos complementarios, sin antes preguntar y comprender cómo se sentían respecto a los acontecimientos del paro (*ósea dahl!, amiga date cuenta de que es obvio saber esto antes*), que muchas no comparten las mismas ideologías, y que proponer directamente una manera de manifestación solo haría que las mujeres se sintiesen forzadas a realizar ciertas actividades, o fácilmente nos ignorarían. Por ello, quisimos realizar un encuentro donde habláramos especialmente de cómo nos sentíamos respecto

a las situaciones que nos afectaban actualmente, porque al final, el estrés que cada chica cargaba en su día a día frente a la situación del desempleo, pandemia, paro, e incertidumbre por el futuro del país, afectaba su cotidianidad, su mente, sus emociones y rutinas, para finalmente verse reflejado en su ciclo menstrual. A su vez, también planeábamos entregar el diario, un compañero fiel que permitiría apoyar los procesos individuales que cada una tenía para así, en los futuros encuentros, compartir nuestras reflexiones de manera colectiva. La intención ya estaba plasmada y sólo faltaba realizar las piezas pertinentes y el evento en sí. No obstante, el destino tocaría nuestras puertas de una forma no grata. Al principio, era difícil encontrarse cuando el miedo, la violencia, la inseguridad y los horarios agitados de todas se cruzaban en el camino. Después, cuando al fin parecía que tendríamos un espacio para Cíclica, yo, Jula, me enfermo y por seguridad sigo el protocolo de salud y me aíso de todos. Luego de una semana al ya haber mejorado mi salud, empiezo a sentir síntomas extraños en mí, y si, efectivamente el covid “me respiraba en la nuca”, no solo a mí, sino también a dos amigas cercanas que estaban dentro del espacio de Cíclica.

Pensarán que era una buena oportunidad para generar otro tipo de encuentros, pero no gente bonita, por más que quisiese haberlo hecho mi cuerpo no se levantaba y mis ojos ardían al ver pantallas o luces fuertes, note que tanto mis amigas como yo no estábamos a disposición de pensar en reunirse, así fuese de forma virtual. No obstante, muchas de las chicas estuvieron súper pendientes de nuestro estado de salud.

Después de mejorar y terminar el aislamiento preventivo, me reúno con Isa para avanzar si o si en el proyecto, ya que habíamos perdido mucho tiempo, casi dos meses, entre nuestras responsabilidades laborales, la participación del paro nacional y los percances de salud. Yo ya había realizado la



invitación para el siguiente encuentro y habíamos adelantado parte del diario, así que lanzamos el llamado por el chat y todas las chicas saltaron de la emoción al ver que Cíclica volvía y que podríamos vernos de nuevo. Entre todas habíamos decidido la fecha de encuentro y solo quedaba esperar el gran día. Pero como el drama inesperado no podía seguir faltando, Isa termina contagiándose a solo dos días del evento y a la siguiente semana otras dos chicas estaban en la misma situación. Estábamos en pleno pico de contagios y entre los dos meses, julio y agosto, caímos varias chicas de Cíclica. Ya desesperadas al ver que las opciones presenciales se cerraban, decidimos acabar lo más pronto posible el diario, entregarlo como una motivación y una noción de “¡Hey! Seguimos aquí, y no las hemos olvidado en absoluto” para después, realizar un encuentro virtual donde explicáramos los inconvenientes pasados que retrasaron los encuentros, la llegada del diario, lo que se pretendía con este y lo nuevo que se venía para nuestro espacio.

### *Proceso creativo del diario*

Trasnochamos varios días investigando y formalizando el contenido del diario, en cierto momento pensábamos realizarlo de forma digital, ya que algunas chicas no estaban en la ciudad o el país y queríamos que llegase a su alcance. No obstante, al final concluimos que el diario era una herramienta con una intención pura de ser capaz de acompañar a las chicas en el proceso de reconocer su cuerpo y su manera de ser, de motivar a volver a procesos que ya casi no se ven hoy en día por la facilidad de la tecnología, como lo es escribir lo que siento a **puño y letra**, lo que es equivocarse y tachar para volver a pensar y escribir las ideas, lo que es darse el tiempo de dibujar, usar lapiceros de diferentes colores, recortar imágenes y pegarlas, entre otras, recursos que apropian mucho más los procesos de autoanálisis y reflexión, procesos en los que una

usa una lógica diferente para formalizar pensamientos y analizar sus experiencias.

**“En la regulación y contención de la vida emocional, como objeto terapéutico, escribir y escribirse proporciona un aumento significativo del funcionamiento reflexivo. A través de lo que escribimos tomamos mayor conciencia de la vida, de la muerte, de uno mismo. Escribir ayuda a conocerse porque antes o después, terminas por expresar lo que sientes. Cuando escribes te vas liberando de tus pensamientos, porque piensas despacio.” Blas Ramón Rodríguez- Psicólogo**

He de resaltar de nuevo, que el contenido del diario era una guía para realizar esos procesos individuales que alimentarían el imaginario y la experiencia colectiva; el diario debía sentar unas bases por las cuales las chicas pudiesen identificar y contrastar el vivir de su ciclo menstrual. Anteriormente, ya habíamos hecho una investigación de métodos para identificar el ciclo de una mujer y cómo se correlacionaba estrechamente con nuestro estilo de vida y forma de vivir el ser mujeres, donde una de las autoras que mejor nos pareció referenciar y sentar estas bases fue Miranda Gray, al percibir el ciclo menstrual como una experiencia de constantes cambios, pero al fin y al cabo cíclicos y naturales, que están latentes día a día en las mujeres y que abarca nuestras actitudes, pensamientos y formas de actuar, por ende, este se relaciona no sólo biológicamente con nuestro cuerpo, sino también con nuestros aspectos laborales, sociales y psicológicos. Miranda plantea **4 fases** donde se denotan estos cambios dentro del ciclo menstrual y cómo entenderlos y sacarles provecho para mejorar nuestro estilo de vida. Así que con ello dábamos una guía para detectar y también reconocer cada uno de los fenómenos que influyen en nuestras vidas mes a mes y encontrar patrones propios que, aunque no coincidieran con la información brindada por nosotras,



En la página 41 se pueden encontrar las 4 fases que son: creativa, dinámica, reflexiva y expresiva.

permitieran generar ese descubrimiento de lo propio y único que podía ser en varios aspectos nuestro cuerpo, nuestra individualidad.

El proceso de realizar el diario para cada una era emocionante y cautivador. Tuvimos en cuenta que el diario también era una herramienta pensada para cada una, no para un grupo en general, así que desde la contraportada se detallaba por medio de una ilustración para quien iba dirigido el diario. Adjuntamos a él otras piezas necesarias para los procesos que se llevan a cabo en él, como un lapicero de varios colores que sería necesario para intervenir los diagramas de seguimiento del ciclo, y un separalibros que permitiría navegar de mejor manera las diferentes secciones del diario.



### Crterios

- ◇ Debe ser de fácil portabilidad y transporte
- ◇ Debe incluir el carácter personalizado que se han mantenido en otras piezas

- ◇ Debe tener la capacidad de ser retroalimentado desde otros espacios
- ◇ Debe incluir uno o varios formatos de registro del ciclo



*Diario y separalibro Cíclica*

Incluimos dos tipos de diagramas, uno que nos permitiese anotar por medio de convenciones sencillas como colores, las emociones principales que llegábamos a tener durante el mes. Realizando el registro diario en un plan de seis meses, el diagrama nos ofrecía una vista panorámica de los patrones de comportamiento de nuestras emociones a lo largo del ciclo menstrual.

Para el segundo diagrama se pensó en varios estilos que nos permitiera registrar de una forma más específica lo que pasaba en nuestro ciclo menstrual. Por ello, decidimos utilizar un diagrama lunar, un esquema que nos permitía llevar el seguimiento de nuestro ciclo durante 28 días, desde el primer día en que viene la menstruación, hasta un día antes de que vuelva a llegar, anotando e identificando las fases que cada una llevaba en su ciclo, los aspectos físicos y psicológicos que cada una sentía día a día, relacionando todas estas características con las fechas del mes, el calendario lunar y los días en que duraba nuestro ciclo.

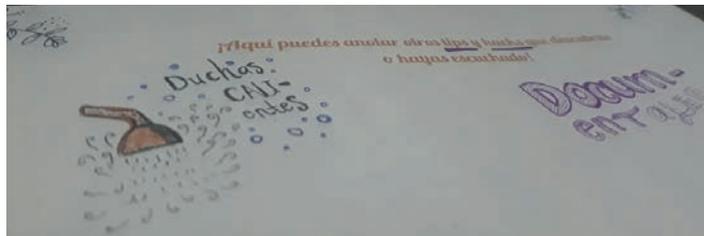
Los diagramas eran un ejercicio que permitían el contacto constante con nuestros pensamientos y emociones, nos hacía tomar el tiempo para pensar en cómo nos sentíamos y en analizar identificar y entender cómo cambiaba nuestra forma de ser a lo largo del ciclo.

**La práctica del diagrama lunar nos ayuda a fortalecer dentro de nosotras a la mujer sabia y amorosa que sabe escucharse y respetarse, que puede tomar perspectiva para ofrecerse una comprensión compasiva de sí misma, integrando la sabiduría de que “todo es cíclico”, y “esto también pasará” Sophia Style-mujer Cíclica/ <https://mujerciclica.com/diagrama-lunar-para-descargar/>**

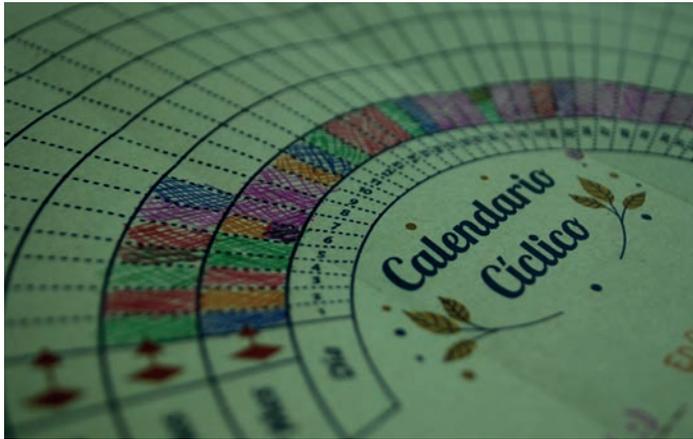
## Diagramas

Dentro del diario se ubicaron secciones informativos en cada mes, donde se exponen **tips y hacks**<sup>6</sup> que complementan la información básica del ciclo menstrual. Lo anterior se realizó con el fin de mejorar la experiencia de descubrirse a sí misma, experimentando cosas nuevas durante el registro del ciclo menstrual. También se incorporó un espacio libre para anotar más trucos ya conocidos o por conocer, retroalimentando la sección informativa y al mismo tiempo, nuestros propios conocimientos sobre el ciclo menstrual.

<sup>6</sup> Anglicismos usualmente utilizados dentro del lenguaje coloquial de Cíclica, que significan “Consejos” y “trucos” en el orden correspondiente



*Página de hacks para complementar. Diario Cíclica*



*Diagrama de emociones. Diario Cíclica*



*Diagrama Lunar. Diario Cíclica*

Pasamos por diferentes situaciones mientras desarrollábamos el diario, un suceso que nos marcó y nos recordó por qué existe Cíclica como un espacio de apoyo y sabiduría, fue mientras

cotizábamos la impresión del diario. Tristemente, fuimos a preguntar precios y lo que obtuvimos **fueron acosos sexuales.**

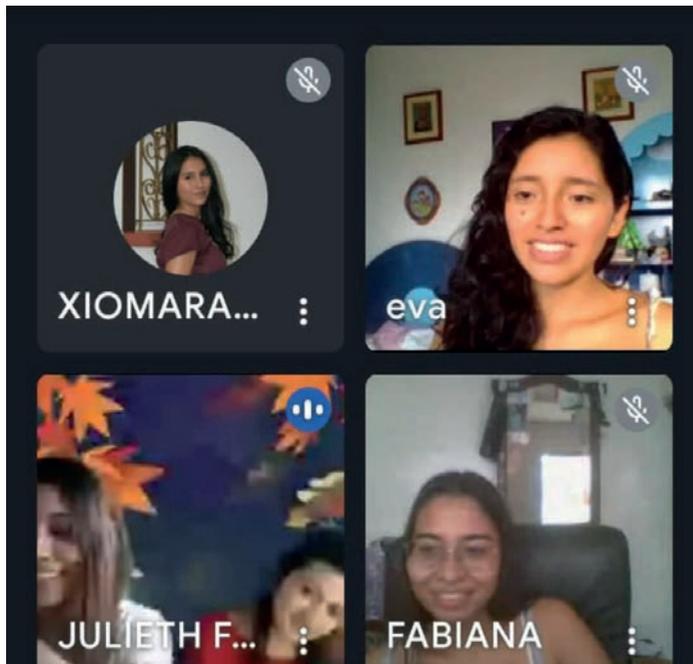
De mi parte (Jula) insistían en ofrecermme un trabajo como diseñadora (*con un salario bajo y explotador frente a las horas laborales legales*), donde el jefe insistía en comentarme su interés porque fuera una mujer. Por supuesto, había un discurso detrás que se reflejaba por medio de sus insinuaciones, por medio de la gran y molesta insistencia entre “chiste y chanza” de verme el rostro sin tapabocas para ver si cumplía con sus expectativas, por el hecho de que poco me veía a los ojos mientras me hablaba, sino que fijaba su atención a mi cuerpo y la insistencia de que “negociáramos” el precio de las impresiones. Realmente son situaciones de miedo e incomodidad, de confrontar algo que duele desde el interior al ver que te pueden juzgar no como una persona y una profesional, sino como una figura sexual potencial de la cual aprovecharse, que te hace perder la fe en la idea de existir y ser tal y como somos. Al fin y al cabo, situaciones que infringen miedo en nuestro vivir y que terminan cohibiendo nuestra conexión con nosotras mismas y con nuestro alrededor.

Dos días después de entregar los diarios, realizamos la sesión virtual que explicaría su propósito y contenido, además de proponer nuevas dinámicas que nos permitieran compartir las unas con las otras y participar a distancia, ya que se contemplaba la idea de que posiblemente otros eventos inesperados seguirían retrasando nuestros encuentros presenciales. Las dinámicas giraban en torno a los pilares que se correlacionaban con sanar el ciclo menstrual: el bienestar mental, del cuerpo, emocional y espiritual. También permitirían motivar o apoyar procesos individuales al compartirlos dentro del grupo. Durante la plática virtual, las chicas proponían nuevas actividades de encuentro, además de querer realizar algunas de las dinámicas que ofrecimos de forma presencial, fue así como acordamos reunirnos todas un día para maquillarnos.



Dinámica “Noche de confesiones” dentro del grupo Cíclica Whatsapp

De aquella reunión virtual sacamos la conclusión de que este tipo de canales (videollamadas) no propician una participación activa en las personas, ya que hay factores externos que afectan la atención y el manejo de un tema sensible, teniendo en cuenta el ambiente en que se encuentra cada chica. Por otra parte, la mala conexión de internet dificultaba la comunicación en cuanto a la recepción de ideas para dialogar, en muchas ocasiones no nos escuchaban o viceversa, o se caía la llamada o la cámara fallaba, generando retrasos en el diálogo lo cual terminaba causando aburrimiento, confusión y desconexión con el tema. Por ello reiteramos nuestra decisión de que los encuentros donde abordamos la expresión y saberes sensibles sobre el ciclo menstrual no podrían manifestarse de la mejor manera en forma de reunión virtual.



*Encuentro de Cíclica vía Meet*



DE LA  
*Luna*  
APRENDÍ



A LA  
*Luna*  
ENSEÑÉ



CAPÍTULO 3

# Fase Luna Llena

Desarrollo del cuarto objetivo



## Invitación

Para cada encuentro se diseñaron invitaciones que son el reflejo de los intereses comunes del grupo.





## Criterios

- ◇ Debe incluir la gráfica propuesta de manera que se adapte a la actividad que se va a realizar
- ◇ Debe incluir un texto descriptivo del encuentro
- ◇ Debe incluir recomendaciones o pautas a tener en cuenta como ropa, materiales o implementos.



## Memoria

Esta pieza es una recopilación de todos los espacios de encuentro, las vivencias y conocimiento, tiene el objetivo

de reunir las miradas de cada una de las lunas de forma individual, pero al unirse se retroalimenta y enriquece el proceso colectivo.

### **Criterio**

- ◊ Debe incluir una interacción rápida y de fácil respuesta.
- ◊ Debe incluir un espacio de opinión personal, respetuoso y si así lo decide la participante que sea privado.
- ◊ Debe tener opción de respuesta para las participantes que no asistieron.

### **Relato del encuentro**

Finalmente, después de tener varias vivencias en los anteriores espacios de encuentro de Cíclica, cerramos esta etapa con una memoria colectiva, que nos permitiera conocer qué pensaban las chicas del proyecto y el diseño de experiencias que generamos a lo largo del proceso. También visualizar las reflexiones realizadas en grupo y frente a nuestros propios ciclos menstruales.

Desde que comenzamos el proyecto nos preguntamos ocasionalmente cómo se configuraría y formalizaría la memoria de esta etapa inicial de Cíclica, ¿Sería un audiovisual? ¿Un mural o intervención colectiva? ¿O acaso una red social?.

Ciertamente debíamos pensar no solo en una memoria que recogiera todo el proceso para nuestro proyecto de grado, sino más importante, una memoria co-creativa que retroalimentara los conocimientos generados dentro del espacio para las mismas chicas y las futuras venideras, donde se reconozca la huella que dejó cada luna, desde aquel día

en que nos reunimos por primera vez y nos empezamos a cuestionar sobre el ciclo menstrual y los problemas de tabúes sobre la menstruación que recaían sobre nuestros hombros, más la desinformación y frustración por no entender el “comportamiento loco” que tenía nuestros cuerpos en ciertos momentos del mes, hasta el día en que fuimos valientes de hablar sobre nuestros traumas más íntimos relacionados con nuestro ciclo, para después plasmarlos en un dibujo desde una perspectiva positiva, aceptando y reflexionando sobre esa enfermedad, inseguridad, miedo y dolor que sentíamos, para sanarlos y valorar y amar esa parte tan importante de nuestro cuerpo y ser, esa parte que concentra nuestra energía y esencia que cultivamos día a día como mujeres.

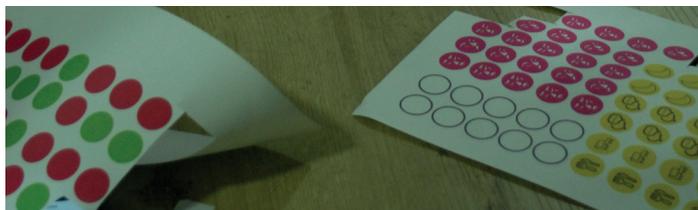
Teniendo en cuenta que queríamos plasmar esas experiencias de la mejor manera entendible sin perder expresividad, planteamos la idea de realizar un relato personal, tal como lo hacemos en este momento en este documento, que permita hablar de manera sincera sobre lo que pensamos, sentimos y analizamos en estos meses de compartir no sólo saberes con nuestras compañeras lunas, sino también aquello que descubrimos o relacionamos del ciclo menstrual en otros lugares, momentos y personas. Por ello decidimos realizar un formato básico que no interfiriera en el proceso creativo que tendría cada una. No líneas guías para escribir, no enunciados que limiten qué situaciones en específico se deben escribir o no, o el hecho de que tengan que restringirse a sólo relatar con palabras y letras. El formato estaba a plena disposición de ser intervenido como ellas quisieran, teniendo nociones de que en un futuro otra luna iba a escucharlas y aprender sobre su ciclo a través de ese relato. Pero focalizar las ideas, las memorias y las emociones para plasmar de forma vívida y sensible el recorrido que realizaron dentro y fuera de Cíclica iba a ser un poco complicado, en el sentido de que el cerebro no retiene todas las vivencias a mediano y a largo plazo, de modo que

los detalles de aquellos encuentros, al menos los primeros, se iban perdiendo con el tiempo y se dificultaba recordarlos sin algún estímulo externo que reviviera el sentir de las experiencias generadas. Así fue como decidimos formalizar una cartografía que, aparte de permitirnos testear las experiencias de los espacios propuestos durante el proyecto, también permitiría a las lunas realizar un recorrido de lo que fue Cíclica durante estos últimos siete meses.



*Memoria impresa*

La cartografía se desarrolló en un primer momento, por medio de recursos que nos permitieran saber cómo se sintieron experiencialmente en cada espacio, a través de post-its de respuestas abiertas y respuestas privadas, stickers de íconos y convenciones de emociones y de experiencias.



*Stickers e íconos de la memoria*



*Complementando la memoria con las integrantes de Cíclica*

Acompañamos la cartografía con el montaje de algunos stands que sensorialmente remitiesen a los momentos vividos en los encuentros. Las ilustraciones y la encuesta interactiva que preguntaba “¿Estás lista para unirse a Cíclica?” de la primera reunión, las sesiones de fotos del día de Makeup, en las que nos atrevimos a mostrar nuestra imagen más valiente y empoderada frente a una cámara. El olor y las texturas de la huerta, las semillas que sembramos mientras visualizábamos crecer y conectar nuestra esencia con la naturaleza, nuestros úteros que quisimos representar por medio del dibujo, la pintura y el collage. Aquellos elementos usados para ambientar, también daban la posibilidad de ser utilizados por las chicas para intervenir en el mapeo y en el relato.



*Cortina de fotos, memoria de las actividades realizadas en Cíclica*



*Cortina de fotos, memoria de las actividades realizadas en Cíclica*

El relato vino como segundo momento, donde compartimos charlas sobre lo que había significado para nosotras participar de este tipo de espacios, mientras pegábamos flores, hilos y fotos en el formato, acompañando al texto que iba a hablar por nosotras a otras lunas.



*Materiales para la realización del relato*



*Actividad de realización del relato*



*Actividades realizadas durante Cíclica: Presentación del primer encuentro, diario Cíclica y relato como memoria de todo el proceso*

Por último, pero no menos importante, cerramos este primer ciclo en el grupo con los ánimos de seguir abriendo espacios para hablar de un tema que si bien conocemos desde pequeñas o adolescentes, cada día descubrimos más y más información sobre este, el cual es un universo vasto de saberes diversos que relacionan nuestro cuerpo, nuestra energía y esencia de la mujer salvaje que habita en nosotras, saberes que al fin y al cabo, no ayudan a mejorar nuestro estilo de vida y a crecer en los diferentes ámbitos a los que nos enfrentamos todos los días.



*Cartas de agradecimiento por asistir a la actividad de memoria*

Hablando del diseño de experiencias, la cartografía nos permitió saber a través de las preguntas sensoriales y reflexivas ¿Qué vi?, ¿Qué sentí? ¿Qué descubrí? ¿Qué pensé? ¿Qué fue lo que menos me gustó? ¿Qué fue lo que más me gustó? ¿Qué sentí al ver la invitación a este espacio?, etc, cómo habían percibido las dinámicas dentro de Cíclica, si habían aprendido o reflexionado sobre los temas expuestos, o se habían llevado un pedacito del espacio independiente de si asistieron o no.

Realmente era de nuestro agrado saber que la mayoría tenía una visión muy positiva sobre Cíclica, donde manifestaron ser un lugar seguro al cual poder acudir por el apoyo mutuo que existe entre las mujeres, al cual poder repensar sobre el amor propio visto desde diferentes aspectos que intervienen en nuestra vida. Un espacio en el cual se pueden hacer amigas, se disfruta del ambiente, la comitiva y se aprenden en todos los encuentro cosas nuevas sobre nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro ciclo menstrual.

Como tal el encuentro tuvo sus aciertos y desaciertos. Si bien muchas de las chicas que habían confirmado no pudieron asistir por un percance en el horario de reunión, muchas de las mujeres mostraron un gran interés en asistir sin importar la hora y el lugar del encuentro. Notamos que cuando hay mucha más presencialidad de las participantes, las actividades se dinamizan mejor y los diálogos fluyen en cuanto a la diversidad de pensamiento y opiniones que expresan las chicas.



# Conclusiones

*Como diseñadoras Cíclicas, aprendimos que:*

## **Frente al diseño**

Después de vivir una experiencia llena de matices y aprendizajes con Cíclica, hoy recordamos que todo empezó con una charla de amigas y un montón de preguntas motivadas por una necesidad personal, que se fueron transformando y respondiendo a medida que los hallazgos, las planeaciones, los encuentros y el trabajo participativo y co-creativo de las lunas permitieron encontrar en cada paso que dábamos del proyecto, aquellos saberes sensibles que nos encaminarían hacia la conexión con nuestra luna y a notar que hay diferentes formas de percibir al espacio, a las mujeres y al ciclo, en función de las necesidades que existen tanto es su individualidad, como en su colectividad. He ahí, que como diseñadoras nos consolidamos como mediadoras sociales y culturales, capaces de fortalecer las experiencias de encuentro y de aprendizaje frente a un tema tan íntimo para una mujer, pero que a la vez, afecta a su entorno a nivel cultural, social, político y económico.

El incentivar un espacio co-creativo donde su organización se maneja de manera horizontal, nos permitió entender que, aunque éramos las creadoras de Cíclica y mediadoras de los procesos del proyecto, las decisiones sobre un desarrollo tan personal en cada mujer no debían forzarse a seguir estrictamente una serie de herramientas y ejercicios propuestos por la estrategia metodológica. La metodología debe poder adaptarse a cambios de acuerdo a las necesidades de las integrantes y del momento, con el fin de no alterar de

forma negativa la experiencia. Las circunstancias vividas en este año 2021 nos alentaron a volver a encontrarnos cara a cara, a volver a escucharnos, mirarnos y expresarnos de una forma más directa, pero también nos hizo caer en cuenta de que aún existe una realidad que limita la presencialidad y que por ello se deben idear métodos alternos que sopesen las barreras de la virtualidad, en pro de generar dinámicas flexibles que articulen procesos sensibles.

### **El sentir a través de la ilustración**

La ilustración ha sido un recurso que nos ha acompañado desde el inicio del proyecto, en ella configuramos el sentir de nuestras emociones, historias y reflexiones sobre nuestro ciclo menstrual. La ilustración no tiene solo la capacidad de narrar historias, sino que también genera preguntas y pensamientos en los espectadores, donde conecta por medio de la expresividad gráfica y discursiva, las emociones y las intenciones que un tema con un propósito sensible como lo es el reconectar con nuestro ciclo menstrual desea comunicar. Cuando existe esta conexión, el espectador se identifica de forma consciente e inconsciente con este medio, a través de recuerdos, emociones o pensamientos reprimidos o presentes, lo que permite favorecer los procesos de reflexión y apropiación sobre el discurso. La comunicación emocional nos ha permitido generar ese acercamiento de las chicas con el espacio, de evocar emociones conmovedoras a través de la ilustración, para identificar la luna que existe en cada una, explorar y aprender del universo que ha habitado por años en nosotras, pero que no habíamos escuchado con atención. El espacio se ha convertido en un lugar seguro y de confianza gracias a esta herramienta, permitiendo el diálogo sensible entre varias mujeres, para así, facilitar el proceso de construir comunidad en torno al ciclo menstrual.



## **Un colectivo tiene muchas voces**

Aunque desde un principio teníamos claro que nuestro objetivo era tener en cuenta a cada una para tomar decisiones que construyeran el espacio, la verdad es que todas somos un mundo en cuerpo, alma y pensamiento, todas tenemos ideas y versiones de ver a Cíclica; sin embargo, hay puntos de convergencia que nos permitieron centrar la atención en actividades que incluían intereses de todas y no solo eso, sino que el poder usar las habilidades de nuestras participantes fue clave para hacer del espacio algo fresco y versátil, cada una aportó de manera importante y desde sus propios talentos, desde sus capacidades y compartió con el resto del grupo parte de su espíritu, lo que nos parece muy valioso porque muchas veces sentimos como el espacio brindaba la confianza para abrirse con temas en los que normalmente nos contenemos.

## **Resistir en comunidad**

Este proyecto no solo nos deja grandes aprendizajes como diseñadoras, si no que enriquece continuamente nuestro ejercicio de vida. Nos dimos cuenta que para poder descansar, para menstruar sin sufrimiento, para reconocernos, para poder parar, para desahogarnos, amarnos y sentirnos a gusto en la piel de cada una de las mujeres que somos, necesitamos crear comunidad. Entendimos que solas podemos aprender mucho, entender la teoría, pero espacios como Cíclica crean redes, pero no cualquier tipo de red, sino una hecha a nuestra medida, que se adapte a nosotras, a nuestra historia, sueños, dolores y secretos.

Nuestra juntanza es uno de los caminos que nos resignifica y nos construye, una vez nos encontramos nos sentimos energéticas y poderosas, hasta los temas más triviales y ridículos se convierten constantemente en reflexiones y

enseñanzas, el conocimiento es un resultado de la convivencia, el compartir y el amor. Reconocimos a Cíclica como una oportunidad para rodearnos, resistir y existir.

## **Somos Cíclicas**

Este proyecto nos sembró nuevos interrogantes e inspiración para resolverlos, a medida que fuimos construyendo este espacio estuvimos en un ejercicio de aprendizaje como si fuéramos sujetos de investigación. Conectamos la teoría leída con el descubrimiento de cada una de nosotras, fases, formas de alimentarnos y sentirnos, empezamos a hablar con mayor propiedad de nuestro ciclo, ya no fueron cuatro días de sangrado si no 28,30 o 34 días de constantes cambios, aprendimos a respetarlos, entendimos que la transformación es inevitable, somos mutantes, cuatro mujeres con personalidad propia en el transcurso del mes, cada una a su manera, en su piel cambiante y hormonal.

Un día podemos sentirnos grandes, fuertes y creativas, otro día nos sentimos pequeñas, pensativas y sensibles gracias a que nuestro útero tiene el poder para impulsarnos pero también para apagarnos, nos vuelve dinámicas y nos pone melancólicas, ¡no es malo, es naturaleza, es el significado de vida! He ahí la importancia de reconectarnos, porque como en otros casos la falta de sensibilidad nos impide conocernos, y cuando no nos conocernos, no nos gestionamos.

Por último, nos dimos cuenta que sentirnos frágiles es un llamado de nuestro cuerpo para retornar a nosotras mismas, no estamos enfermas, solo debemos volver al útero, unir nuestra historia, agradecer, centrarnos y entender las sensaciones de dolor y de vez en cuando escapar de ellas.

***¡Aceptamos la ciclicidad que nos habita.!***



## Agradecimientos

De parte del proyecto Cíclica agradecemos especialmente a nuestras amigas y hermanas por permitirnos estar en sus vidas, por dejarnos crecer junto a ustedes, por ser nuestra fuente de inspiración y sobre todo por dejarnos descubrir que todas las mujeres tenemos un potencial único y abrasador capaz de transformar el mundo a través de la fuerza de nuestros úteros y corazones.

### Gracias a:

Anita, Mechas, Trivi, Saris, Claco, Yeye, Lau, Fabi, Li y Andre. Gracias a ustedes por darnos la oportunidad de re descubrirlas y porque sin preguntas ni objeciones aceptaron convertirse en la parte visceral de Cíclica, sin su apoyo y disposición nada de esto sería real.

A Juan Uribe, JÓse, Edwar, Dani, Carlos, Jhefer, Juanda, Dario, Juli, Fabi y Jaime por ser amigos incondicionales, por entendernos, brindarnos su cariño en los días de cólicos y sensibilidad, aunque somos dos mujeres entre diez hombres siempre nos sentimos respaldadas y comprendidas. Además, gracias por ser esos compañeros que nos ayudaron a hacer de nosotras unas diseñadoras más temerarias, dedicadas y capaces. Estamos seguras de que en este camino de la universidad conseguimos a los mejores colegas y amigos. A los espacios de mujeres en los que participamos y nos permitieron entender las dinámicas de las juntanzas femeninas.

A Carolina Ramírez, psicoeducadora menstrual y creadora del proyecto internacional Princesas Menstruantes por creer en el potencial de Cíclica y por darnos una pequeña luz que nos ayudó a encontrar un camino en la elaboración de nuestro anteproyecto.

Al programa de diseño gráfico de la Universidad del Cauca y especialmente a los docentes que hacen parte de él, por su compromiso con la educación y por guiarnos en este proceso de aprendizaje.

A nuestros asesores Marisol Orozco Álvarez y Mauricio Acosta por caminar junto a nosotras durante estos meses, por su carácter que nos ayudó a fortalecer ese lado sensible que habita en nosotras y por enseñarnos la importancia de darle la voz a nuestros corazones.

## *Isabella*

Agradezco primeramente a la naturaleza que me ha permitido creer en mí, por darme la potencia para continuar en este hermoso camino de la vida y el ser mujer.

A mi papá por guiarme con cariño, sabiduría y tranquilidad, por ser el primero que se alegró en mi nacimiento y esperaba ansioso la llegada de una niña, gracias por estar aun cuando yo no estoy.

A mi mamá quien es el pilar de mi ser mujer, quien a través de su tenacidad, apoyo y amor me ha ayudado a construirme, a quien le debo la fuerza para amarme y respetarme y sobre todo quien ha sido la única persona que todo el tiempo ha puesto su fe en mí, aún en mis momentos más oscuros.  
A mis hermanos María, Camilo y Sergio quienes me dieron la oportunidad de sentirme siempre rodeada.

A mis dos hombrecitos Juanjo y Dani, quienes me enseñaron a tener respeto y compasión por los niños, ustedes que sin darse cuenta me han dado las mejores lecciones de vida.  
A Sofi y Lupe, el motor para emprender este proyecto, mis dos niñas amadas quienes me han brindado toda su ternura, me





han hecho entender que el amor más grande también cabe en los frascos más pequeños, espero poder retribuir un poco de lo que me han dado, sepan desde ahora que ustedes son semilla, son vida.

A Julia, quien ha sido la mejor amiga y compañera de trabajo, por ser cariñosa, comprensiva y paciente hasta límites inimaginables conmigo. No pude encontrar mejor cómplice para realizar este proyecto.

A todas las mujeres que me rodean, cuñadas, tías, primas, vecinas y amigas, a todas ustedes por darme fuerza, por brindarme siempre la mejor energía y bendecir mi camino, esto es por nosotras, por nuestros derechos, libertad y dignidad.

*Gracias a todos y todas, esto no termina aquí.*

## *Julieth*

Agradezco a mis padres y a mi hermano que, primeramente, han sido mis mayores pilares a lo largo de la carrera, me vieron llorar, trasnochar, pelear, reír, estresarme, trabajar y crecer en toda su máxima expresión, siempre me tendieron su mano y velaron porque no me faltara nada todos estos años. ***A ellos, la mayor gratitud de todas.***

A mis hermanos de otra familia, Chucho y Ye, por ser mi más valiosa compañía, por estar presentes en cada subida y bajada que viví en mi vida. Por los abrazos, las juntanzas, las comelonas y las intervenciones para sacarme de los momentos de penumbra. Gracias por entenderme y acompañarme en esta etapa universitaria.

Gracias a Laura, quien me prestó un espacio en blanco para habitar y crear cuando más lo necesitaba mi mente rayada. A Isa por inspirarme a realizar este proyecto tan fantástico, por ser la confidente de mis más profundos pensamientos y por ser una gran amiga.

A todas mis amigas y conocidas en general, porque en la diversidad de nuestros pensamientos, he aprendido a crecer como mujer, a detenerme a repensar y resignificar mi cuerpo, mi mente y mis emociones. A ellas les debo la inspiración de querer luchar por nuestros sueños, derechos y aspiraciones, por entender que es justo y necesario tener un espacio por y para nosotras y que ***la unión femenina es tremendo poder que puede mover montañas.***





*Aún sigo en el proceso de quererla, aunque no niego  
que a veces cuesta a mi luna protegerla.  
Este ciclo que me inspira, me transforma, me  
empodera, me ha dado sabiduría para entenderme  
en este camino de mujer libre y eterna.*

*CÍCLICA (2022)*





## Bibliografía

>> **Blas Ramón Rodríguez, (2018). Escribete de puño y letra.**

Consultado el 20 de agosto de 2021 en: <https://wsimag.com/es/bienestar/41642-escribete-de-puno-y-letra>

>> **Anónimo, (2020). La menstruación, la luna y el poder cíclico de la naturaleza.**

Consultado el 15 de mayo de 2021 en: <https://bloomcolombia.com/blogs/blogempoderamientofemenino/la-menstruacion-la-luna-y-el-poder-ciclico-de-la-naturaleza>

>> **Extraído de: Maegan Bout, (2016). El estrés y el ciclo menstrual.**

Consultado el 10 de mayo de 2021 en: <https://helloclue.com/es/articulos/emociones/el-estres-y-el-ciclo-menstrual>

>> **Laurie Ray, (2018) El ciclo menstrual, más que solo tu periodo.**

Consultado el 13 de mayo de 2021 en: <https://helloclue.com/es/articulos/ciclo-a-z/el-ciclo-menstrual-mas-que-solo-tu-periodo>

>> **Miranda Grey, (2014). Las cuatro fases de la luna.**

Consultado el 2 febrero de 2021. Editorial Gaia Ediciones.

>> **Clarissa Pinkola Estes, (2009). Mujeres que corren con los lobos.**

Consultado el 7 de septiembre de 2021. Editorial Zeta Bolsillo.

>> **Donald A. Norman, (2005). Diseño emocional.**

Consultado el 20 de agosto de 2021. Editorial Ediciones Paidós.

>> **Extraído de: Solvin Ad Hoc, (2017). ¿Qué es la comunicación emocional?** Consultado el 20 de Octubre de 2021 en: <https://solvingadhoc.com/que-es-la-comunicacion-emocional-definicion-ejemplos/>

>> **Extraído de: Eva Perea, (2015). Ilustraciones que emocionan.** Consultado el 25 de octubre de 2021 en: <https://terapiayemociones.com/2015/11/10/ilustraciones-que-emocionan/>

>> **Extraído de: Esperanza Moralez Lopez, (2014). Discurso.** Consultado el 25 de octubre de 2021 en: <http://www.ub.edu/diccionarilinguistica/print/5514>

>> **Luis Rodriguez Morales, (2004). Diseño: Estrategia y Tácticas.** Consultado el 25 de octubre de 2021. Editorial Siglo XXI

>> **Extraído de: Laurie Ray, (2021) Luna y cuerpo.** Consultado el 25 de agosto de 2021 en: <https://helloclue.com/es/articulos/ciclo-a-z/el-ciclo-menstrual-mas-que-solo-tu-periodo>

>> **Extraído de: María Fernanda Ojeda (2020) La relación entre la alimentación y las fases del ciclo menstrual.** Consultado el 3 de junio de 2021 en: <https://helloclue.com/es/articulos/dieta-y-ejercicio/la-relacion-entre-la-alimentacion-y-las-fases-del-ciclo-menstrual>

>> **Extraído de: Pronacera Therapeutics, (2019) Cómo influye la alimentación en el ciclo menstrual.** Consultado el 14 de julio de 2021 en: <https://www.pronacera.com/es/como-influye-la-alimentacion-en-el-ciclo-menstrual/>

>> **Extraído de: Revista Athanor (2008) El redescubrimiento de la menstruación y sus dones. Consultado en:**

<https://www.elblogalternativo.com/2008/11/13/el-redescubrimiento-de-la-menstruacion-y-sus-dones/>

>> **Extraído de: Rosa Bellido, (2017) Hormonas del ciclo menstrual. Consultado el 15 de agosto de 2021 en:**  
<https://latribulunera.com/2017/06/07/2372/>

>> **Extraído de: Claudia Brassesco, (2021) Alimentación y ciclo menstrual. Consultado el 16 de Octubre de 2021 en:**  
<https://www.centrojuliafarre.es/blog/alimentacion-ciclo-menstrual/>

>> **Luna y espiritualidad:**

<https://helloclue.com/es/articulos/ciclo-a-z/el-mito-de-las-fases-lunares-y-la-menstruacion>

>> **Extraído de: Anónimo (2020) La menstruación, la luna y el poder cíclico de la naturaleza. Consultado el 22 de Julio de 2021 en:**  
<https://bloomcolombia.com/blogs/blogempoderamientofemenino/la-menstruacion-la-luna-y-el-poder-ciclico-de-la-naturaleza>

>> **Extraído de: Rosa Bellido, (2018) Autocuidado cíclico: Reconocete cíclica. Consultado el 15 de agosto de 2021 en:**  
<https://latribulunera.com/2018/02/03/10-autocuidado-ciclico-reconocete-ciclica/>

>> **Extraído de: Anónimo (2020) Emociones y ciclo menstrual. Consultado el 14 de Abril del 2021 en:**  
<https://www.veritas.es/emociones-y-ciclo-menstrual/>

>> **Extraído de: Revista Athanor (2008) El redescubrimiento de la menstruación y sus dones. Consultado en:**

<https://www.elblogalternativo.com/2008/11/13/el-redescubrimiento-de-la-menstruacion-y-sus-dones/>

>>Extraído de: Rosa Bellido, (2017) Hormonas del ciclo menstrual. Consultado el 15 de agosto de 2021 en:  
<https://latribulunera.com/2017/06/07/2372/>

>>Extraído de: **Claudia Brassesco, (2021) Alimentación y ciclo menstrual.** Consultado el 16 de Octubre de 2021 en:  
<https://www.centrojuliafarre.es/blog/alimentacion-ciclo-menstrual/>

>>**Luna y espiritualidad:**

<https://helloclue.com/es/articulos/ciclo-a-z/el-mito-de-las-fases-lunares-y-la-menstruacion>

>>Extraído de: **Anónimo (2020) La menstruación, la luna y el poder cíclico de la naturaleza.** Consultado el 22 de Julio de 2021 en:  
<https://bloomcolombia.com/blogs/blogempoderamientofemenino/la-menstruacion-la-luna-y-el-poder-ciclico-de-la-naturaleza>



