

**Diálogo intergeneracional, comunicación y cuerpo: saberes biodiversos y experiencias
alrededor de la menstruación en mujeres campesinas de Medellín**

Alejandra Valencia Velásquez

Asesora temática: Lina Marcela Marín Moreno

Comunicadora Social y Periodista - Mg en Políticas Sociales y Servicios Públicos

PhD Estudios Interdisciplinarios sobre Pensamiento, Cultura y Sociedad

Asesor de enlace: Carlos Mario Cano Ramírez

Psicólogo - Mg. Ciencia Política - PhD Ciencias Humanas y Sociales Docente Diseño de

Vestuario Universidad Pontificia Bolivariana

Universidad de Antioquia

Facultad de Comunicaciones y Filología

Medellín, Antioquia

2024



**Diálogo intergeneracional, comunicación y cuerpo: saberes biodiversos y experiencias
alrededor de la menstruación en mujeres campesinas de Medellín**

Trabajo de grado para optar por el título de Comunicadora

Alejandra Valencia Velásquez

<https://orcid.org/0000-0003-2031-435X>

Asesora temática: Lina Marcela Marín Moreno

Comunicadora Social y Periodista - Mg en Políticas Sociales y Servicios Públicos

PhD Estudios Interdisciplinarios sobre Pensamiento, Cultura y Sociedad

<https://orcid.org/0000-0002-9237-8179>

Asesor de enlace: Carlos Mario Cano Ramírez

Psicólogo - Mg. Ciencia Política - PhD Ciencias Humanas y Sociales Docente Diseño de

Vestuario Universidad Pontificia Bolivariana

<https://orcid.org/0000-0002-0262-527X>

Universidad de Antioquia

Facultad de Comunicaciones y Filología

Medellín, Antioquia

2024



Hoja de aceptación

El presente trabajo de grado titulado *Diálogo intergeneracional, comunicación y cuerpo: saberes biodiversos y experiencias alrededor de la menstruación en mujeres campesinas de Medellín*, fue presentado el día 27 de agosto del 2024, como requisito para optar al título de Comunicadora, dado por la Universidad de Antioquia y fue aceptado por la coordinadora del pregrado en Comunicaciones y los docentes de la Facultad de Comunicaciones y Filología.

Nombre de los asesores

Lina Marcela Marín Moreno

PhD en Estudios Interdisciplinarios sobre Pensamiento, Cultura y Sociedad

Carlos Mario Cano Ramírez

PhD en Ciencias Humanas y Sociales

Agradecimientos

Agradezco a mis asesores, Lina Marín y Carlos Cano, por el constante apoyo a pesar de la incertidumbre sobre el rumbo que tomaría el semestre, por la paciencia, la preocupación y el compromiso con la investigación para que se desarrollara de la mejor manera en cada una de sus etapas. Asimismo, le agradezco su paciencia y compromiso con el grupo al profesor Fabián, quien se esforzó por hacer posible las clases presenciales.

Mil gracias a cada una de las mujeres que participó en la investigación por abrirme un espacio en su agenda aún cuando son mujeres bastante ocupadas o se encuentran en momentos difíciles de su vida.

Gracias a mi mamá por su atención en mis momentos de angustia y por trasnocharse conmigo los días más atareados. Gracias a mi papá por su apoyo mientras realizaba las entrevistas. Gracias también a mis compañeras Laura Largo y Sara González por el apoyo grupal en un semestre con tantos inconvenientes, estoy segura que dimos lo mejor de nosotras y estoy muy orgullosa.

Este proyecto recibió dineros del Fondo para Apoyar los Trabajos de Grado de Pregrado, financiado por la Facultad de Comunicaciones y Filología y por el Comité para el Desarrollo de la Investigación de la Universidad de Antioquia.

Dedicatoria

Esta investigación está dedicada a la primera mujer en llegar en pantalones y en bicicleta a Venadillo, Tolima, su pueblo, cuando las mujeres solo usaban falda larga. A la mujer que llegó hasta tercero de primaria pero trabajó desde muy joven en un colegio para colarse a las clases, que le enseñó a mi papá lo importante de estudiar y cuyas últimas palabras hacia mí fueron “estudie mucho”. Todo este esfuerzo es y será siempre en honor a Carmen Elisa Téllez de Valencia, mi abuela.

Tabla de contenidos

Resumen.....	7
Introducción.....	8
Marco metodológico.....	10
Caracterización sujetas de estudio.....	10
Método, herramientas y estrategias.....	11
Hallazgos y análisis.....	11
Sobre los saberes biodiversos.....	11
Las mujeres como portadoras de saberes biodiversos sobre la tierra.....	12
Las mujeres como portadoras de saberes biodiversos sobre sus cuerpos.....	16
Sobre el diálogo intergeneracional.....	18
Saberes biodiversos como facilitadores del diálogo intergeneracional.....	18
Sobre el cuerpo y la comunicación.....	23
Grupos de mujeres huerteras como espacio de diálogo intergeneracional sobre el cuerpo, el territorio y los saberes biodiversos.....	23
Conclusiones.....	28
Bibliografía.....	30

**Diálogo intergeneracional, comunicación y cuerpo: saberes biodiversos y experiencias
alrededor de la menstruación en mujeres campesinas de Medellín**

**Intergenerational dialogue, communication and body: biodiverse knowledge and
experiences around menstruation in rural women of Medellín**

Resumen

Las mujeres campesinas viven diversas particularidades desde su contexto rural, en el que mantienen una relación más cercana con la naturaleza y el territorio. A su vez, comparten saberes intergeneracionalmente que favorecen el bienestar de otras mujeres que las rodean, incluyendo los saberes sobre menstruación. La presente investigación buscó comprender las experiencias y saberes biodiversos alrededor de la menstruación que han sido transmitidos por medio del diálogo intergeneracional en un grupo de mujeres campesinas del municipio de Medellín, habitantes del corregimiento de San Cristóbal y del barrio Santo Domingo Savio.

Esto se logró a partir de la realización de entrevistas a diferentes mujeres y de un grupo focal con algunas de las integrantes de la Asociación de Mujeres Campesinas Siemprevivas. Los aportes fueron posteriormente analizados con base en el interaccionismo simbólico desde la perspectiva de Marta Rizo sobre la comunicación y el cuerpo. A la par, se relacionaron y complementaron dichas teorizaciones de la comunicación con análisis ecofeministas, buscando aportar una visión más amplia sobre la relación entre las mujeres campesinas y el territorio. Finalmente, se recogieron múltiples saberes sobre el cuerpo de las mujeres, la menstruación y las plantas medicinales, se identificó la importancia de dichos saberes en el diálogo intergeneracional sobre menstruación y se analizó la conveniencia de los grupos de mujeres huerteras como espacio para dialogar sobre el cuerpo de las mujeres y la tierra.

Palabras clave: Comunicación y cuerpo, Diálogo intergeneracional, Ecofeminismo, Menstruación, Mujeres campesinas, Saberes biodiversos.

Abstract

Rural women experience various particularities from their rural context, in which they maintain a closer relationship with nature and the territory. At the same time, they share knowledge intergenerationally that favors the well-being of other women around them, including knowledge about menstruation. This research sought to understand the experiences and biodiversity knowledge around the menstrual cycle that have been transmitted through intergenerational dialogue in a group of rural women from the municipality of Medellín, inhabitants of the district of San Cristóbal and the Santo Domingo Savio neighborhood.

This was achieved by conducting interviews with different women and a focus group with some of the members of the Siemprevivas Rural Women Association. The contributions were later analyzed based on symbolic interactionism from the perspective of Marta Rizo on communication and the body. At the same time, these theories of communication were related and complemented with ecofeminist analysis, seeking to provide a broader vision of the relationship between rural women and the territory. Finally, multiple pieces of knowledge about women's bodies, menstruation and medicinal plants were gathered, the importance of this knowledge in the intergenerational dialogue about menstruation was identified and the suitability of groups of gardener women as a space for dialogue about women's bodies and the land was analyzed.

Keywords: Communication and body, Intergenerational dialogue, Ecofeminism, Rural women, Menstruation, Biodiverse knowledge.

Introducción

A pesar de la falta de información y los estigmas sociales frente el tema de la menstruación (Morales Lesmes, 2016, p. 56), las mujeres campesinas han encontrado sus propias explicaciones y soluciones a dolencias o cambios físicos relacionados a dicho periodo de su ciclo menstrual y se han convertido en portadoras de diversos saberes a partir de la

relación con su territorio, como aquellos sobre remedios naturales que preparan con plantas de sus propias huertas (Iglesias Benavides, 2009, pp. 280-281) u otros ingredientes que estén a su alcance. Muchos de los hábitos y creencias en torno a la menstruación que ellas adoptaron pasaron de generación en generación en forma de saberes tradicionales.

A lo largo de la historia de Colombia, al campesinado se le ha marginalizado e invisibilizado, siendo las mujeres quienes mayormente se han visto afectadas debido a la persistencia de creencias machistas, pues cargan con la obligación de cumplir roles tradicionales de género arraigados en su contexto social (Universidad Nacional de Colombia, s.f.). Dicha invisibilización le ha restado valor a sus saberes y resulta necesario reconocer la importancia de la que históricamente se les ha despojado. Por esta razón, la presente investigación se propuso estudiar aquellas experiencias y saberes biodiversos de mujeres campesinas que han sido compartidos por medio del diálogo intergeneracional, bajo qué condiciones fueron comunicados estos saberes y si este diálogo persiste en el territorio de las mujeres participantes.

Se analizó dicho fenómeno bajo el paradigma interpretativo, teniendo como base teórica al interaccionismo simbólico visto desde la perspectiva de Marta Rizo (2018), que se enfoca en la relación entre comunicación y cuerpo. Como área de estudios complementaria, de manera que se pudiera brindar mayor especificidad a la condición de las mujeres campesinas, se tuvo en cuenta al ecofeminismo, el cual está encaminado a respaldar y reconocer la biodiversidad de los saberes femeninos acerca de la naturaleza frente a las tecnologías avanzadas (Mies & Shiva, 1998, pp. 13-14); a raíz de ello, se utilizó la denominación de saberes biodiversos para todos aquellos saberes sobre la naturaleza y sobre el cuerpo de las mujeres como parte del territorio que habitan.

Es de vital importancia para esta investigación el concepto de diálogo intergeneracional, pues a partir de esta forma de diálogo se estableció la relación entre

comunicación, cuerpo y saberes biodiversos. Para ello se incluyeron los aportes de Rossana Blanco sobre el diálogo *entremujeres*, ahondando en la relación madre-hija y el intercambio de experiencias y saberes entre ellas. Por último, se tomaron algunos aportes de Daniela Coloma sobre la menstruación como fenómeno cultural, de manera que se esclareciera la relevancia del factor comunicativo entre las mujeres sobre este tema.

Marco metodológico

Caracterización de las sujetas de estudio

La elección de las participantes se basó en dos principales criterios: su autorreconocimiento como campesinas y las prácticas de relacionamiento con la tierra y la siembra con las que hayan estado familiarizadas. Para complementar, algunas de estas mujeres tienen conocimiento sobre feminismo y derechos de las mujeres en relación con el territorio, lo cual aporta una condición especial para la investigación al poseer elementos críticos en el momento de discutir sobre temas de género y menstruación.

Once de las participantes son habitantes del corregimiento de San Cristóbal, Medellín: Diana Sierra, quien hace parte de la Red Corregimental de Mujeres de San Cristóbal y diez mujeres de la Asociación de Mujeres Campesinas Siemprevivas. Es importante señalar que las integrantes de Siemprevivas decidieron conservar el anonimato, por lo que se utilizó el nombre *Siempreviva* más un número asignado a la participante al momento de identificarlas. Esta asociación fue conformada en el año 2003 con el objetivo de reconocer a las mujeres campesinas como sujetas de derechos, y defender el territorio y la vida en el campo. El grupo ha liderado iniciativas encaminadas a dar visibilidad a las mujeres campesinas y a realizar encuentros sobre temas relacionados a sus labores y a su contexto.

También participaron dos mujeres habitantes del barrio Santo Domingo Savio de la Comuna 1 de Medellín, Luz Mary Álvarez y Sandra Echavarría, quienes tienen relación con la Huerta Escuela Esther Vásquez, una corporación fundada en 2014 que fomenta la

agricultura junto a programas de servicio a la comunidad y cuidado del medio ambiente. El grupo está conformado en gran mayoría por mujeres.

Método, herramientas y estrategias

Se utilizaron como métodos a las entrevistas y al grupo focal. Para el primero, se seleccionaron cuatro mujeres del corregimiento de San Cristóbal (Diana Sierra y tres integrantes de la Asociación Siemprevivas) y las dos mujeres habitantes del barrio Santo Domingo Savio, quienes estuvieron dispuestas a ahondar en sus experiencias. Las preguntas indagaron en la experiencia con su menarquia y su menstruación a lo largo de los años, en el uso de remedios naturales o recetas caseras para la menstruación y en creencias alrededor de la menstruación. El segundo método, un grupo focal conformado por ocho integrantes de Siemprevivas, tuvo lugar en el salón social de la vereda de San José de la Montaña, sitio de reunión semanal de la Asociación. Las preguntas fueron las mismas que guiaron la conversación durante las entrevistas.

Tanto las entrevistas como el grupo focal fueron grabados en audio para ser transcritos y analizados posteriormente usando una matriz en la que se categorizaron los relatos dependiendo del objetivo al que correspondían: *Ecofeminismo*, con las subcategorías *Saberes biodiversos* y *Saberes médico-farmacéuticos*, teniendo en cuenta la prevalencia de ambos tipos de saberes por parte de las participantes; *Diálogo intergeneracional*, con las subcategorías *Sus transmisoras* y *Ellas como transmisoras*; y *Cuerpo y comunicación*, teniendo como subcategorías *Sentires, opiniones o prácticas personales* y *Creencias y tabúes*. Más adelante, se relacionó la teoría con cada apartado de la matriz.

Hallazgos y análisis

Los hallazgos fueron divididos en tres grandes apartados que responden a cada objetivo específico planteado, respectivamente. El apartado *Sobre los saberes biodiversos*, se

desarrollará en dos secciones: el primero da cuenta de cómo las participantes son portadoras de multiplicidad de saberes sobre plantas medicinales y el segundo abarca los saberes sobre sus propios cuerpos. El siguiente apartado, *Sobre el diálogo intergeneracional*, explica cómo los saberes biodiversos alrededor de la menstruación facilitan el diálogo entre mujeres, especialmente entre madres e hijas. Por último, en el apartado *Sobre el cuerpo y la comunicación*, se encontró que los grupos de mujeres huerteras a los que han asistido las participantes han influido en el cambio de percepción sobre la menstruación y en la naturalización del diálogo sobre esta.

1. Sobre los saberes biodiversos

De acuerdo a los relatos de todas las participantes, tanto del grupo focal como las entrevistadas, se evidenció que cada una de ellas eran portadoras de saberes biodiversos. Se entiende por saberes biodiversos a todos aquellos saberes campesinos e indígenas que involucran tanto la vitalidad de los ecosistemas como de las culturas (Mies & Shiva, 1998, p. 19). Estos no se limitan únicamente a los conocimientos sobre plantas, sino también a los saberes sobre el cuerpo, al concebir este último como un organismo vivo que interactúa y media con su territorio, estableciendo una relación entre cuerpo y cultura (Rizo, 2018, p. 4). De esta manera, se evidencia lo encontrado respecto a saberes biodiversos en dos apartados sobre las mujeres como portadoras de saberes sobre plantas, y otro sobre el cuerpo, respectivamente.

Las mujeres como portadoras de saberes biodiversos sobre la tierra

Se encontró que las participantes heredan, conservan y promueven la permanencia de los saberes sobre la siembra y las propiedades de las plantas, incluyendo aquellos saberes sobre plantas usadas durante la menstruación, cuya finalidad es principalmente preparar bebidas aromáticas para combatir los dolores menstruales y, en ocasiones, controlar el sangrado constante. Al ser mujeres campesinas o con algún conocimiento sobre la tierra, las

participantes relataron cómo casi todas las plantas mencionadas hacían parte de sus huertas caseras: “En la casa habían planticas medicinales, siempre [se tenía] el conocimiento de las planticas y de verduras” (Sierra, comunicación personal, mayo de 2024); “Ella [la mamá] nos daba agua de manzanilla o agua en canela y con eso nos curaba los cólicos para que nos levantáramos a trabajar. [...] En la misma finca se cultivaba la manzanilla” (Siempreviva #3, comunicación personal, mayo de 2024).

Mies y Shiva (1998) consideran que “la conservación de la biodiversidad debe ir unida a la conservación de los modos de subsistencia basados en la misma” (p. 16), por lo que argumentan que los saberes y las labores de las mujeres campesinas tienen una importancia vital para conservar dicha biodiversidad. De esta manera, se puede decir que cuando las participantes aportan al sustento de la tradición del uso medicinal de variedad de plantas para los síntomas menstruales, se abre paso a un ciclo de protección y subsistencia entre la mujer campesina y la naturaleza. Este enfoque implica que la naturaleza no solo es una entidad dinámica y autosuficiente, sino también un conjunto interdependiente donde todos los seres vivos que lo componen trabajan juntos para mantener el equilibrio.

En el presente caso, las participantes encuentran sus propias maneras de gestionar su menstruación a partir de su relación con la tierra, pues no solo la habitan, sino que interactúan con ella por medio de la siembra:

Yo siento que las mujeres tenemos más relación inclusive con la tierra que el mismo hombre, porque las mujeres siempre hemos sido cuidadoras de la vida, y más la mujer rural. [...] Somos más cuidadoras de la salud, de los hijos, de las semillas (Siempreviva #1, comunicación personal, mayo de 2024).

Ahora bien, los relatos de las participantes se diferenciaron en prácticas, recetas, modos de hacer y de experimentación en sus propios cuerpos. Entre las plantas más usadas por las participantes se encontraron la canela (la única que es comprada y no sembrada) y la

manzanilla como las más reconocidas por sus beneficios para atenuar el dolor menstrual. Otras plantas fueron la yerbabuena, el apio, la sanguinaria, el limoncillo, el prontoalivio, el romero, la ruda, el cidrón, la menta, la melena, el novioblanco y el mastuerzo (planta silvestre). Si bien, no todas las mujeres participantes son o fueron sembradoras, sí es un denominador común el conocimiento que tienen sobre la siembra y las plantas, es decir, aunque no practiquen la siembra o alguna labor relacionada, tienen conocimiento de ella, lo que les permite mantener el vínculo con la tierra.

La variedad de propiedades encontradas en las plantas medicinales da cuenta de la multiplicidad de saberes biodiversos que existen entre las mujeres campesinas, los cuales, de acuerdo a lo relatado, vienen en mayor parte de las recomendaciones de sus madres u otras mujeres de quienes lo hayan escuchado: “Yo tomaba aromáticas, bebidas de canela, de menta, de cidrón, de todo lo que me decían yo tomaba” (Sierra, comunicación personal, mayo de 2024).

Para Mies y Shiva (1998), la biodiversidad no solo se compone de un conjunto de especies y ecosistemas, como se piensa comúnmente, sino que se trata de una “red de relaciones que garantiza el equilibrio y la sostenibilidad” (p.21). De acuerdo a esto cada uno de los saberes sobre menstruación que las participantes han heredado modela un entramado de saberes biodiversos que se extiende desde cada una hasta las mujeres de su hogar y, a su vez, a otras mujeres de su círculo. En el caso de las mujeres que conforman Siemprevivas, no solo han compartido en espacios como la Asociación, sino también a lo largo de su vida al habitar el mismo territorio, lo que facilita el intercambio de saberes entre ellas.

Las participantes también resaltaron el uso de soluciones médico-farmacéuticas para disminuir los malestares causados por la menstruación, como lo son el uso de fármacos o procedimientos médicos. Con base en los aportes de Mies y Shiva (1998, p. 15), se pensó la posibilidad de que los saberes biodiversos del campo estuvieran en peligro de desaparecer,

pues en ocasiones se les consideran atrasados y primitivos frente a las soluciones médico-farmacéuticas, lo que no solo destruiría la diversidad sino la autonomía. Al analizar los casos de las participantes, no se encontraron percepciones que infravaloren a los saberes biodiversos, de hecho, en algunos casos estos tienen prioridad, dejando a los fármacos como última opción para calmar el dolor: “De cosas de farmacia a lo naturista, me arriesgo más a lo naturista, a las bebidas aromáticas, todo eso mejor, y no pastillas, porque yo no soy muy amante a la pastilla, uno la toma ya de último” (Álvarez, comunicación personal, mayo de 2024); “A llegar al extremo de medicamento, no, siempre han sido cositas naturales y me han servido” (Sierra, comunicación personal, mayo de 2024).

Se evidenció que la preferencia por los remedios caseros o la inconformidad con las soluciones médico-farmacéuticas se debe a malas experiencias, propias o ajenas, con dichas soluciones: “No me gusta mucho la pastilla, o será porque sufro esa gastritis y la pastilla a mí me pone mal, mejor la aromática” (Álvarez, comunicación personal, mayo de 2024); “Casi todas las mujeres que se lo pusieron [dispositivo intrauterino, “T”] y que eran amigas mías, se mantenían con la hemorragia. Entonces yo le cogí como cosa a ese método de planificar porque trae como anemia” (Siempreviva #1, grupo focal, abril de 2024).

Respecto a la preferencia por los remedios caseros, Douglas (1998, p. 56-57) advierte que nunca se trata de una preferencia aislada y que el conflicto cultural forma parte de la explicación de esa decisión, que no siempre va a demostrarse reprochando la sociedad moderna, sino que basta con decir que su cuerpo necesita una terapia más moderada y espiritual. Esto se relaciona con las preferencias de las participantes por los remedios naturales, pues conservan una amplia relación con la tierra y son portadoras de saberes biodiversos que determinan muchas de sus prácticas y estas, a su vez, condicionan múltiples aspectos de su vida como el trabajo y la alimentación.

Así como se evidencia en lo relatado por Luz Mary Álvarez, los saberes biodiversos conviven con el uso de soluciones médico-farmacéuticos para controlar la menstruación, sean pastillas anticonceptivas (que sirven tanto para la planificación como para el control de las hemorragias) o analgésicos y antiinflamatorios como el ibuprofeno o el acetaminofén para el dolor: “Me dio una hemorragia. [...] fui donde la doctora y me llevaron las pastillas de planificar y ya con eso [...] Mi mamá nos daba bebida de sanguinaria para la hemorragia” (Siempre viva #8, grupo focal, abril de 2024). Para Douglas (1998) “comparar dos culturas no tiene por qué ser un ejercicio de desprestigiar a la parte opuesta ni de privilegiar lo que es creíble para unos y subestimar lo que es creíble para los otros” (p. 48). Esto, en lugar de considerar estos enfoques como mutuamente excluyentes hace posible reconocer cómo los saberes biodiversos y las soluciones médico-farmacéuticas pueden complementarse.

De acuerdo a los relatos de algunas participantes, los productos farmacéuticos como los analgésicos o antiinflamatorios llegaron a ser considerados de acceso limitado o nulo en el contexto campesino cuando se referían a sus primeros años con la menstruación, lo que las llevaba a recurrir a las plantas medicinales debido a tener mayor facilidad para acceder a ellas, sin embargo, esto no parecía suponer un problema.

Se evidencia que el uso de remedios naturales o soluciones médico-farmacéuticas depende la experiencia de cada mujer, pues no solo eran receptoras pasivas de saberes, sino activas en tanto adoptaban prácticas con las que notaran beneficios para su salud y bienestar en sus propios cuerpos durante la menstruación, lo que nos lleva al siguiente apartado.

Las mujeres como portadoras de saberes biodiversos sobre sus cuerpos

Otros saberes biodiversos de los que dieron cuenta las participantes fueron aquellos relacionados con sus cuerpos y sus propios sentires. Para Rizo (2022, p. 8), el cuerpo también lleva a cabo un diálogo interior a partir de sus emociones, ideas, recuerdos, creencias y percepciones, siendo de esta manera como el cuerpo conoce el mundo. Por ende, puede

decirse que la relación de las mujeres con su menstruación está influenciada por los saberes biodiversos de los que sean portadoras, los cuales se construyen a partir de sus experiencias.

La concepción de la menstruación de la Siempreviva #1 se basa en las creencias campesinas sobre la luna, por lo que el término *lunática*, si es designado a una mujer menstruante, lo relaciona con la inspiración; esta concepción evidencia que los saberes sobre el cuerpo también se mantienen en sintonía con otros saberes sobre la naturaleza diferentes a aquellos sobre la tierra y las plantas. Diana Sierra asocia la menstruación con la liberación de una sustancia que ya cumplió un ciclo y que, al liberarse, abre paso a una limpieza corporal: “Estoy liberando ciertas energías mías [...], incluso estando en esos días me propongo las cosas, me programo, y me sale mejor, pues a mí personalmente” (Sierra, comunicación personal, mayo de 2024).

En ocasiones, se dieron relatos comunes como la concepción de la menstruación como un cambio de temperatura en el útero: “Hay que usar compresas calientes para desinflamar, para que ese útero esté caliente” (Siempreviva #2, comunicación personal, mayo de 2024); “Se utilizaban varias plantas como para calentar pues, porque igual era el frío, supuestamente, el que nos daba los dolores y los cólicos” (Siempreviva #1, grupo focal, abril de 2024). También se habló reiteradamente sobre el uso de trapos en lugar de toallas higiénicas, dando cuenta del conocimiento que se tenía sobre posibles inconvenientes que podían traer y cuidados a tener en cuenta: “Que fueran cómodos [los trapos] para uno utilizarlos con un material como un algodón [...] o que no fuera a dar alergias” (Siempreviva #1, comunicación personal, abril de 2024).

Las participantes relataron cómo, dependiendo de los síntomas que tuvieran, sabían si se acercaba su menstruación, lo que condicionaba algunas de sus acciones y las alertaba para tomar medidas: “He identificado, o hace mucho tiempo, que cuando siento un dolorcito de cabeza, dos o tres días antes, lo asocio, ‘me va a venir’” (Sierra, comunicación personal,

mayo de 2024); "A mí cada mes [me pasaba] algo raro. A veces parecía que me colgaran de las cejas así, y me dolían y yo no me las podía tocar, los senos enconados, el cuero cabelludo se me enconaba, yo me peinaba y me dolía" (Siempreviva #4, grupo focal, abril de 2024); "[La menstruación] me impedía hacer muchas cosas, y por ahí como el segundo día era más fuerte, más fluido y mucho más intensos los dolores, entonces para ese día yo no hacía ningún plan" (Siempreviva #5, grupo focal, abril de 2024).

Los síntomas y las medidas tomadas entre las mujeres son variadas, lo cual explica por qué cada una encontró sus propias maneras de atenuar los malestares que pueden ser causados por la menstruación, pues cada cuerpo tiene una necesidad diferente; es así como se construyen nuevos saberes biodiversos. Rizo (2018) argumenta: "El cuerpo porta sentido, provoca significaciones y, por sí mismo, significa [...] no existe fuera de las prácticas que lo hacen posible" (p. 4). Por consiguiente, se podría decir que las mujeres no solo construyen su percepción de lo que es la menstruación a partir de las particularidades que su cuerpo experimenta durante el ciclo, sino también a partir de las prácticas que desarrollen para enfrentar los síntomas asociados.

2. Sobre el diálogo intergeneracional

Saberes biodiversos como facilitadores del diálogo intergeneracional

Los relatos de las participantes dieron cuenta de la heterogeneidad de figuras y estilos bajo los que se compartieron los saberes sobre menstruación, a pesar de haber sido un tema tabú durante su juventud, pues en algunas ocasiones el tema fue omitido por parte de sus familias, principalmente previo a la menarquia. De acuerdo a Coloma (2023, p. 38), la familia, la educación y la cultura desempeñan un papel fundamental al momento en que las niñas construyen su percepción sobre la menstruación antes de su menarquia, lo que muchas veces explica por qué algunas mujeres se sienten en paz con su menstruación mientras que otras la rechazan.

De acuerdo a las respuestas de las participantes, casi la mitad de ellas no sabían lo que era la menstruación antes de la menarquia. Luz Mary Álvarez, declaró haber vivido por años la menstruación como un suceso traumático. En otros casos en los que no tuvieron información inicial sobre lo que era la menstruación, esta se convirtió en algo molesto o visto con desagrado: “Y yo toda feliz cuando no me llegaba. Bueno, ya cuando me llegaba yo ‘ay, qué pereza, otra vez eso’” (Siempreviva #9, grupo focal, abril de 2024); “Después fue que me dijeron ‘es la menstruación que le va a seguir viniendo cada mes’, y uno ‘ah, bueno, qué se va a hacer’” (Siempreviva #7, grupo focal, abril de 2024). Nótese la evasión de la palabra *menstruación*, pues se le nombra como “eso”, lo que se relaciona con su percepción negativa de la menstruación. Quienes hicieron parte del grupo focal, fueron más discretas con la información que brindaban, lo cual podría advertirse como una muestra de que no se sentían cómodas hablando del tema.

Por otro lado, también surgieron casos de mujeres que tuvieron conocimiento de lo que era la menstruación antes de la menarquia por medio de amigas, hermanas o en la escuela, y fueron ellas quienes más dispuestas estuvieron a hablar sobre el tema y contar detalles de sus experiencias: “Yo de alguna manera estaba preparada, porque ya estaba estudiando aquí el bachillerato y tenía algunos conocimientos sobre el tema” (Sierra, comunicación directa, mayo de 2024). Dos mujeres tuvieron conocimiento de lo que era la menstruación antes de la menarquia gracias a su familia: “Yo tenía a mis hermanas y yo las veía ellas hablando, las escuchaba y ellas hablaban delante de mí como para que me enterara también. Entonces ya fui aprendiendo” (Siempreviva #5, grupo focal, abril de 2024). Solo una de las participantes llegó a tener una conversación directa con su mamá en la que le explicaba lo que era la menstruación: “Ella [su mamá] le decía a uno las cosas como era” (Echavarría, comunicación directa, mayo de 2024).

Según Coloma (2023, p. 38) las conversaciones entre amigas y parientes femeninas también influyen en la percepción de la menstruación, pues al compartir anécdotas personales se contribuye a la normalización o a la perpetuación de ciertas creencias culturales en torno a la menstruación. Por ejemplo, la Siempreviva #1 afirmó que se informaba de estos temas a través de sus amigas, pero que más adelante se interesaría por leer sobre temas de salud sexual y reproductiva y aprender más sobre la menstruación vista desde la cosmovisión indígena. Este relato indica voluntad de educarse y apropiarse del tema. Asimismo la Siempreviva #2 afirmó no haber tenido información sobre la menstruación antes de la menarquia, pero también declaró haber aprendido sobre menstruación por medio de amigas en su juventud; eventualmente terminó por percibirla como un ciclo natural de las mujeres. Si se compara lo mencionado en párrafos anteriores sobre las mujeres que perciben la menstruación como una molestia frente a los casos descritos de las Siemprevivas #1 y #2, se advierte que el diálogo casual sobre el tema con pares fue determinante para que el tema se normalizara, puesto que se brindó apoyo mutuo y se promovió una visión más amplia sobre la menstruación.

En las entrevistas, las participantes mencionaron diversas creencias sobre la menstruación, destacando varias relacionadas con el cuerpo de la mujer. El primero es la concepción de la menstruación como una enfermedad: “yo enfermaba demasiado” (Álvarez, comunicación directa, mayo de 2024). Algunas de las participantes usaron el término para hablar de sí mismas, mientras que otras hablaron sobre cómo anteriormente era común que las mujeres designaran de esta manera a la menstruación. Otras creencias compartidas por las participantes fueron: no tocar las plantas o el cabello porque se apestan, no aplicar inyecciones y no mirar o cargar a un bebé, pues le transmitiría lo que se conoce como “pujo” (enfermedad, cólicos y/o movimientos fuertes, según lo relatado).

Las participantes declararon no tener conocimiento del origen de dichas creencias: “uno preguntaba y dizque ‘no pregunte, no toque y ya’. Esa era la contesta que le daban a uno” (Siempreviva #3, comunicación directa, mayo de 2024). Aunque este no siempre era el denominador común, en algunas ocasiones, respecto a otro tipo de mitos, se explicaba la razón, como “no ingerir cítricos porque aumenta el periodo” o “no bañarse porque aumenta el cólico” (Echavarría, comunicación directa, mayo de 2024). Estas creencias pueden ser consideradas como saberes biodiversos, pues parten de la interacción con el propio cuerpo y de este con su entorno. No se trata necesariamente de una creencia sin fundamento, basta con que estas creencias brinden sentido a las experiencias de cada mujer y les permitan explicar sus sentires, sea a las mujeres participantes o las otras mujeres de quienes escucharon dichas creencias.

Coloma (2023, p. 34) explica que el tabú menstrual hace parte de una tradición cultural de prohibiciones y creencias que la hacen ver como un elemento contaminador con el objetivo de mediar el temor hacia lo desconocido. En ese sentido, la concepción de la menstruación como tabú se debe a que los cuerpos se encuentran en correspondencia con una sociedad que se encuentra en constante comunicación con ellos y les dice que deben guardar medida respecto a hablar sobre menstruación debido a las connotaciones que acarrea. A su vez, este distanciamiento entre algunas mujeres con su menstruación hace que también la perciban de manera negativa, siendo el caso de las madres de las participantes.

Ya se habló previamente sobre el silencio de varias madres frente al tema de la menstruación debido a algunos tabús alrededor de esta. Como se mencionó, solo algunas madres de las participantes les hablaron sobre menstruación antes de su menarquia, sin embargo, se supo que posteriormente las madres encontraban más confianza para hablar del tema a raíz de un elemento: los saberes biodiversos.

En relatos citados con anterioridad se ha dado cuenta de esto, pues en múltiples ocasiones las participantes contaban cómo sus madres les preparaban bebidas aromáticas, les sugerían cómo hacerlo y les explicaban los beneficios que estas tenían para sus cuerpos, entre otros saberes biodiversos: “El médico de uno era la mamá” (Álvarez, comunicación personal, mayo de 2024). Rossana Blanco (2019) habla del *Entremujeres*, haciendo referencia a “el encuentro en que la toma de conciencia y la relación con la otra hacen a la posibilidad de transformar la vida” (p. 211). Rivera (2001 en Blanco, 2019, p. 211) expone que el entremujeres se manifiesta casi espontáneamente como una relación entre dos mujeres en las que cada una siente empatía por la otra y sus deseos y experiencias pueden convivir, situación que se vivió entre las participantes y sus madres al compartir saberes que asegurarían su bienestar durante la menstruación.

El entremujeres, entonces, se presentó en las experiencias de las participantes con sus madres como un espacio de apoyo y transmisión de saberes biodiversos sobre menstruación que permite reconocerse en sus propias experiencias y en las de las demás, convirtiéndose en una práctica esencial para la construcción de la empatía, la solidaridad y los saberes compartidos. El momento posterior a la menarquia de sus hijas marcó una diferencia en el tratamiento de la menstruación con ellas, pues se mencionaba con cierta naturalidad. Llamó la atención que ninguna de las participantes hubiera estado consciente de esto, pues cuando se les preguntaba sobre aquello que sus madres les habían compartido sobre menstruación, ellas decían que no había sido nada, pero cuando se les preguntaba por los remedios para calmar los malestares de la menstruación siempre mencionaban lo que sus madres les habían enseñado.

Inicialmente se pensó que las abuelas pudieron haber facilitado algún espacio para hablar sobre menstruación o sobre los saberes biodiversos alrededor de esta con sus nietas, pero este no fue el caso. De acuerdo a los relatos de las participantes, las abuelas eran mucho

más cerradas para hablar sobre menstruación o cualquier tema sobre salud sexual y reproductiva: “mi abuela era más culta que mi mamá, es que las abuelas no contaban nada” (Álvarez, comunicación personal, mayo de 2024). Blanco (2019), asegura que “ninguna transmisión intergeneracional (por más íntima y particular que fuese) deja de estar inscrita en un orden simbólico patriarcal que organiza las modalidades y los contenidos del intercambio” (p. 207). De acuerdo a lo anterior, puede argumentarse que para las abuelas tenía más peso socialmente el tabú menstrual apoyado por el orden patriarcal que la transmisión de saberes hacia sus nietas. Teniendo en cuenta lo dicho sobre el entremujeres, se tiene que esto podría haber limitado la relación entre sus cuerpos, perdiendo la oportunidad de fortalecer el vínculo abuela/nieta.

Más de la mitad de las participantes parecen haber tomado conciencia de la necesidad de transmitir a otras mujeres más jóvenes los saberes sobre menstruación de los que eran portadoras, y quienes tienen hijas declaran que ellas perciben el tema con total naturalidad: “El tema siempre fue de mucha comunicación, siempre hemos tenido buena relación de cercanía frente a esos temas” (Sierra, comunicación personal, mayo de 2024). En el caso de Luz Mary Álvarez, su hija ha aprendido a sembrar plantas aromáticas que utiliza en el momento en que llega su menstruación, pues lo ha aprendido también en la huerta comunitaria. Se puede decir, entonces, que el diálogo intergeneracional sobre menstruación desde las participantes hacia sus hijas ha permitido que las generaciones más jóvenes normalicen el tema y no suponga incomodidad hablar sobre ello. El mismo caso se evidencia incluso con sus hijos varones, pues afirman que pueden hablar del tema sin sentirse juzgadas. Según Mies y Shiva (1998, p. 197) los hombres también deben ser educados sobre la fecundidad femenina, incluida la menstruación como es el presente caso, para que se le respete y normalice, lo cual fomenta relaciones más equitativas y conscientes entre mujeres y hombres.

3. Sobre el cuerpo y la comunicación

Grupos de mujeres huerteras como espacio de diálogo intergeneracional sobre el cuerpo, el territorio y los saberes biodiversos

Un caso particular que llama la atención fue el de la Siempreviva #8 y Siempreviva #6, que son madre e hija, respectivamente. Durante el grupo focal, la hija declaró que su madre y ella nunca habían tenido ninguna clase de conversación respecto a la menstruación y, de acuerdo a varios de sus relatos, tampoco parecen haber conversado sobre los saberes biodiversos alrededor del tema, pues la hija habría encontrado más confianza en hablar sobre su cuerpo con su hermana: “somos así: a mí me viene y después le viene a ella, o le viene a ella y después me viene a mí” (Siempreviva #6, grupo focal, abril de 2024). Esto quiere decir, entonces, que el grupo focal devino en una oportunidad para que madre e hija hablaran abiertamente sobre la menstruación y sus experiencias personales.

Si bien, la discusión en apartados anteriores permite reconocer que la carencia de diálogo entre madre e hija devino en que la primera no sienta confianza para hablar del tema, este caso sirve para ejemplificar por qué los grupos de mujeres facilitan el diálogo intergeneracional al romper el silencio frente a temas relacionados al cuerpo como lo es la menstruación, desestigmatizar temas tabú y construir relaciones más sólidas y respetuosas entre las mujeres.

Para Rizo (2018), “cuerpo y comunicación conforman un binomio inseparable” (p. 2), pues a partir de él los seres humanos construyen sentido, considerándolo también como un mediador. Tomando esto en cuenta, se resalta la importancia de la red de relaciones, como la llaman Mies y Shiva (1998, p. 21), que nace a partir de la comunicación y creación constante de sentidos con el cuerpo propio, entre otros cuerpos (el entremujeres), su entorno y el territorio frente un asunto determinante en su experiencia: la menstruación. Teniendo en cuenta que el cuerpo permite observar lo social, tal como afirma Rizo (2018), se reitera la

importancia del diálogo intergeneracional para la construcción de saberes biodiversos, pues las experiencias compartidas entre las mujeres figuraban como ejemplo de lo que podría suceder en la experiencia personal.

De acuerdo a lo relatado por Siemprevivas y por las mujeres participantes de la Huerta Escuela Esther Vásquez, estos grupos han facilitado el encuentro con mujeres de sus mismos territorios, con sujetos o instituciones externas, lo que facilitó también el desarrollo de la presente investigación: “con lo que uno ha vivido como mujer, uno pretende alejar el machismo, que es lo que estamos haciendo nosotras en Siemprevivas” (Siempreviva #3, comunicación personal, mayo de 2024).

Dichos encuentros han devenido en aprendizajes provenientes de diálogos de saberes, que reafirman el pluralismo de saberes que han sido históricamente excluidos; son logrados por medio de contribuciones y propuestas que hacen que los grupos se apropien de sus saberes y obren a raíz de ellos (Villamar, 2012, p. 8). Los encuentros, entonces, les han permitido a las participantes expandir sus horizontes frente a temas relativos a la mujer y a la tierra, es decir, temas concernientes para ellas y sus intereses a partir de los saberes sobre sí mismas. Las Siemprevivas habían recibido talleres con anterioridad sobre menstruación, lo cual les brindó una perspectiva más amplia del tema, favoreciendo la apropiación y comprensión de sus propios cuerpos: “eso me lo dijo la tía [sobre la menstruación], pero no me explicó como lo explican en la Red [de Mujeres], que se desprende el endometrio” (Siempreviva #3, comunicación personal, mayo de 2024).

Es importante que se den estos espacios, pues “la contribución de las mujeres al desarrollo y la conservación de la biodiversidad se ha presentado como un no-trabajo y un no-conocimiento” (Mies y Shiva, 1998, p. 19), demostrando que la labor de estos grupos tiene un trasfondo político, pues desafía las presunciones patriarcales de que la labor de la mujer, principalmente en contextos campesinos, es dada por naturaleza (Mies y Shiva, 1998,

p. 19) y no tiene gran validez frente a los saberes modernos. A partir de los diálogos entremujeres propiciados en diferentes encuentros, las participantes se han apropiado de los saberes biodiversos de los que son portadoras, lo que les ha permitido promover su autonomía, reivindicar su trabajo y fortalecer la cohesión comunitaria.

En el caso de Siemprevivas, el grupo de mujeres campesinas de distintas edades habitantes de varias veredas del corregimiento de San Cristóbal en Medellín, se reúnen semanalmente en el salón comunal de la vereda San José de la Montaña a discutir temas que las afectan, tanto de la tierra como de su condición de mujeres campesinas. Se trata de un grupo de mujeres que comparten distintos lazos, ya sea familiares, amistosos o vecinales, pues algunas de ellas son hermanas, madres e hijas o amigas desde la juventud:

En algunos casos eran las mismas Siemprevivas [de quienes aprendía], porque la verdad todas hemos crecido juntas. Somos muy afines todas porque nos vimos crecer, y a nuestros hijos, desde niñas. Eso nos permitió generar una confianza entre nosotras (Siempreviva #2, comunicación personal, mayo de 2024).

Otro caso es el de las mujeres campesinas de la Comuna 1 y su participación en la Huerta Escuela Esther Vásquez, lugar que agrupa mujeres provenientes de distintos contextos que habitan dicha comuna. Se trata de un espacio que busca el liderazgo comunitario de sus asistentes por medio de la reunión, el trabajo de la tierra y las capacitaciones realizadas en alianza con diversas instituciones. La iniciativa nace desde las mujeres que lo lideran hacia su comunidad. Muchas veces la inclusión en las actividades es familiar, lo cual se evidenció en la integración de Sandra como hija de uno de los encargados del cuidado de la huerta y de la hija de Luz Mary, quien la acompañaba también en las actividades y en la siembra. Estos lazos, tanto de las Siemprevivas como de las mujeres campesinas de la Comuna 1, permiten que las integrantes se sientan en un espacio seguro y cómodo, a la par que se facilita el espacio grupal como un lugar apto para discutir temas de interés comunitario.

Teniendo esto en cuenta, resulta importante destacar el papel de relacionamiento entre los cuerpos de las mujeres que componen los grupos y su cultura. Según Rizo (2018) “la relación entre cuerpo y comunicación implica tomar en cuenta a la cultura y a aspectos vinculados con esta, tales como la identidad y la sociedad”, pues el sujeto corpóreo y el entorno cultural del sujeto son dos dimensiones interdependientes en el abordaje del cuerpo y la corporalidad (p. 3). De esta manera, se puede establecer que el espacio grupal, al suponer un enfrentamiento con la otra, destaca significados compartidos que ponen en evidencia la homogeneidad de la experiencia de las mujeres en la sociedad patriarcal, en el sentido de que esta las relega a vivir una experiencia alejada de la apropiación de sus cuerpos. Las mujeres, al enfrentar esta realidad en compañía de otras, comienzan a cuestionar ese papel y crean nuevos sentidos bajo una nueva relación con sus cuerpos.

Busconi (2018) argumenta que “los movimientos de mujeres son actores que tienen un impacto determinante en las relaciones políticas, sociales y económicas de los Estados latinoamericanos al visibilizar la situación de discriminación y opresión [...] que perjudica especialmente a las mujeres” (p. 8). En este sentido, los grupos de mujeres huerteras actúan como agentes de cambio que pueden visibilizar y desafiar las formas de discriminación y opresión respecto al tema de la menstruación en sus contextos.

Se concluye que el cuerpo de las mujeres participantes es un productor fundamental de sentido que se recrea, resignifica y da valor a sus saberes biodiversos con el apoyo de los grupos de mujeres huerteras, pues el cuerpo actúa como mediador entre las experiencias personales, sus pares, la sociedad en la que habitan y la tierra. En estos grupos, las mujeres comparten sus saberes y experiencias, enriqueciendo su comprensión del mundo y fortaleciendo los lazos comunitarios. Asimismo, las mujeres comparten vivencias alrededor de la menstruación, un aspecto fundamental para la percepción de su corporalidad y su salud; estas conversaciones permiten desmitificar y normalizar la menstruación, creando un entorno

de confianza, comprensión mutua y bienestar, a la par que integran prácticas de cuidado personal y comunitario.

Conclusiones

Para dar respuesta a la pregunta inicial que buscaba reconocer las experiencias y saberes biodiversos sobre el la menstruación a partir del diálogo intergeneracional y el cuerpo como medio de comunicación en las mujeres campesinas del municipio de Medellín participantes de la investigación, se concluye que las mujeres participantes son portadoras de saberes biodiversos sobre la menstruación que les permiten establecer un vínculo con su propio cuerpo, con otras mujeres, con su territorio y con la naturaleza. Parte de estos saberes biodiversos los han adquirido y transmitido a través del diálogo intergeneracional.

Para dar respuesta al primer objetivo, se identificó que los saberes biodiversos alrededor de la menstruación se expresan en múltiples prácticas, modos de hacer y de experimentación en los cuerpos de las participantes, puesto que cada mujer crea o adopta determinados saberes biodiversos dependiendo de sus necesidades. Su condición de campesinas las ha acercado tanto a saberes sobre estas prácticas como a las propiedades de las plantas, permitiéndoles una mayor conexión con la tierra. También se encontró que los saberes biodiversos sobre la menstruación conviven con soluciones médico-farmacéuticas, aunque la preferencia por estos dependía de los efectos en su cuerpo, el acceso a ellos, entre otras.

Respecto al segundo objetivo, se encontró que, ciertamente, el diálogo intergeneracional tiene una alta relevancia en cómo las participantes perciben la menstruación. Si bien, primó la heterogeneidad de figuras y estilos bajo los que se compartieron los saberes sobre menstruación, se destaca la omisión de diálogo sobre el tema por parte de sus madres, lo que devino en tabús y en que, en algunos casos, la menstruación se percibiera de manera negativa. Sin embargo, los saberes biodiversos sobre menstruación,

como el uso de plantas medicinales, eran comúnmente la única razón que las madres de las participantes encontraban para hablar del tema. Con el paso del tiempo, la mayor parte de las participantes ha ampliado sus conocimientos sobre la menstruación respecto a generaciones anteriores y han extendido el diálogo con generaciones más jóvenes sobre el tema.

Respecto al tercer objetivo, se encontró una relación entre los saberes biodiversos, el cuerpo y la comunicación por medio de los grupos de mujeres huerteras, los cuales constituyen por sí solos un espacio de diálogo intergeneracional que facilita la conversación sobre el cuerpo de las mujeres, los saberes biodiversos y su conexión con el territorio. Como parte de estos grupos, las participantes estarían realizando un esfuerzo por resignificar la menstruación, de manera que puedan apropiarse de sus cuerpos, dejando de lado los tabús.

Como fue previsto, la familia tuvo un papel fundamental en la construcción del imaginario sobre la menstruación de las participantes, pero se resalta el papel fundamental que tuvieron las madres en la percepción positiva o negativa sobre el tema. También se destacaron algunas creencias populares o tabús y su papel en la construcción de significados y saberes biodiversos; asimismo, se resaltó la importancia del diálogo sobre menstruación desde antes de la menarquia.

Tal como afirma Rizo (2018, p. 4), el abordaje del cuerpo debe ser interdisciplinario, por lo que se concluye que esta investigación contribuye a la integración de la comunicación en dicha interdisciplinariedad al abordar el tema del cuerpo de la mujer y una de las diversas cuestiones que lo rodean, como lo es la menstruación. Se propone el estudio de saberes biodiversos en otras cuestiones sobre el cuerpo de las mujeres, como su trabajo, sus emociones o la maternidad en relación con la comunicación y el cuerpo como creador de sentidos; esto ampliaría el reconocimiento del repertorio de saberes de las mujeres sobre sus propios cuerpos en relación con su territorio y su cultura.

Bibliografía

- Blanco, R. (2019). Entre madres e hijas: discusiones feministas sobre el legado. *Millcayac*, 6(10), 205-226.
- Busconi, A. (2018). Cuerpo y territorio: una aproximación al activismo ecofeminista en América Latina. *Anuario En Relaciones Internacionales Del IRI*, 2018.
- Coloma, D. (2023). La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas. *Antropología Cuadernos de Investigación*, (28), 32-41.
- Douglas, M. (1998). *Estilos de pensar: ensayos críticos sobre el buen gusto*. Gedisa editorial.
- Iglesias Benavides, J. L. (2009). La Menstruación: un asunto sobre la Luna, venenos y flores. *Medicina universitaria*, 11(45), 279-287.
- Mies, M., & Shiva, V. (1998). *La praxis del ecofeminismo: biotecnología, consumo y reproducción* (Vol. 128). Icaria Editorial.
- Morales Lesmes, C. I. (2016). Creencias y vivencias de mujeres adultas sobre la menstruación en el municipio de Cota. Universidad de la Sabana.
- Rizo, M. (2022). Comunicación, cuerpo y emociones. La incorporación de la dimensión emocional en la investigación de la comunicación. *Comunicación y sociedad*, 19.
- Rizo, M. (2021). Cuerpo (s), comunicación y cultura. Balance académico sobre el cuerpo y la corporalidad como objetos de estudio de la comunicación. *Palabra Clave*, 24(4).
- Rizo, M. (2018). Cuerpo y comunicación: reflexiones teóricas y breve estado de la cuestión en México. *Questión*.
- Shiva, V. (2006). *Manifiesto para una Democracia de la Tierra. Justicia, sostenibilidad y paz*. Paidós.
- Universidad Nacional de Colombia (s.f). Nuestra deuda con las mujeres campesinas. Gestión Documental. <https://gestiondocumental.unal.edu.co/nuestra-deuda-con-las-mujeres-ca>

mpesinas/

Villamar, A. (2012). El diálogo de saberes, una utopía realista. *Revista Integra Educativa*, 3.