

## EDUCACIÓN PARA HOMBRES SOBRE EL CICLO MENSTRUAL: DESMINTIENDO LOS MITOS MÁS FRECUENTES Y EXPLICANDO LAS BASES DEL FUNCIONAMIENTO

Catalina Huerta Adasme<sup>a\*</sup>

Francisca Villalobos Espinosa<sup>a</sup>

Amanda Rivas Villalobos<sup>a</sup>

Catalina García Asencio<sup>a</sup>

María Fernanda Contreras Veloso<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Estudiante de Enfermería, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 29 de marzo, 2021. Aceptado en versión corregida el 9 de julio, 2021.

### RESUMEN

**Introducción:** La práctica en educación sexual y reproductiva en Chile ha mostrado ser ineficiente. Al hablar de menstruación, son mínimos los conocimientos de la población, específicamente masculina. Esto ha sido motivo de ocultamiento y vergüenza por parte de las mujeres. **Objetivo:** Dar a conocer a los participantes, a través de diferentes actividades, qué es la menstruación y el ciclo menstrual, junto con fuentes confiables donde se encuentra información al respecto. **Metodología:** Se sometió a un grupo de hombres universitarios de entre 20 y 24 años a siete actividades virtuales que se organizaron según las “4 Ies” de Jane Vella. Las dos primeras actividades formaron parte de la Inducción, la tercera, cuarta y quinta del Input, la sexta de Implementación, y la séptima de Integración. **Resultado:** Fueron evaluados cuatro indicadores, dos indicadores de proceso con cumplimientos de un 57% y 109%, y dos indicadores de resultados, donde se obtuvieron el 45% y 80% respectivamente. **Discusión:** Se refutó la idea de la creencia masculina respecto a mitos de la temática, aun así, se evidenciaron los escasos conocimientos de estos. Los participantes recalcaron la poca importancia que se le da al tema, y que esta actividad les permitió empatizar de manera distinta con las mujeres. Respecto a las fuentes de información, se observó que suelen acudir a fuentes digitales, sin aplicar criterios de búsqueda. Por último, se destaca la importancia educativa de la enfermería. **Conclusión:** No todos los indicadores alcanzaron porcentajes de cumplimientos. Aun así, se logró cumplir el objetivo principal, dando por exitosa la intervención educativa. **Palabras clave:** Menstruación, Educación, Hombres, Cultura, Salud.

### INTRODUCCIÓN

Es conocido que la Educación Sexual y Reproductiva (ESR) forma un pilar fundamental en la formación de adolescentes, siendo una herramienta que permite no sólo el empoderamiento de la propia salud, sino que también prevenir embarazos no deseados e infecciones de transmisión sexual. En Chile, el primer programa de ESR aparece el año 1995<sup>1</sup>, y hasta el día de hoy ha contado con diversos programas y normativas que abarcan esta temática, formalizando y entregando obligatoriedad a la ESR en enseñanza media el año 2010<sup>2</sup>. Sin embargo, ¿qué tan efectivos han sido estos programas?

Diversos estudios han comprobado que en la práctica la ESR es insuficiente, contradictoria e incluso equivocada, tendiendo a asociarse a mitos, creencias o conductas que inciden negativamente en aspectos relacionados con la propia sexualidad de los/las adolescentes<sup>3</sup>. Prueba de esto es la desinformación social sobre el ciclo menstrual y la menstruación en la mujer. Socialmente y desde tiempos remotos la menstruación ha sido motivo de ocultamiento y vergüenza, de burla o estigmatización, mayoritariamente desde el lado masculino al femenino<sup>4</sup>, por lo que la motivación de llevar a cabo esta intervención educativa surgió de las razones ya descritas.

La intervención psicoeducativa estuvo basada en las necesidades educativas encontradas al analizar a población masculina de edades entre 20 y 24 años, y tuvo como objetivo responder a la falta de educación sexual y reproductiva, específicamente enfocado a la desinformación y estigmatización del ciclo menstrual y menstruación, y desmentir tabúes o mitos entre la población descrita como causa de escasez de conocimientos respecto a medios confiables informativos o a la falta de información en sí. Adicionalmente, se buscó cubrir la necesidad de interiorizar la naturalidad de dichos procesos y dar a entender que son experiencias individuales.

La organización de este artículo comienza con una breve descripción del tema, seguido por la metodología, resultados, discusión y finalmente, la conclusión.

### METODOLOGÍA

Esta intervención se inició en la entrevista de cinco hombres más un experto en la temática, para así formular un diagnóstico psicoeducativo. Luego se realizó la planificación de diferentes actividades, donde, gracias a una lluvia de ideas, se comenzó con un total de diez, que luego, a través de una tabla multicriterio, se redujeron a siete y se organizaron según las “4 Ies” de Jane Vella (Tabla 1).

\*Correspondencia: chuertaa@udd.cl  
2021, Revista Confluencia, 4(1), 116-121



Posteriormente, se realizaron dos testeos de la intervención, para finalizar con la versión definitiva.

### Modelos y Diagnóstico

Los modelos utilizados para la intervención educativa fueron el Diseño Centrado en el Usuario (DCU), enfoque basado en las necesidades humanas que busca entender mejor al usuario, objetivo y sus actividades para crear productos más útiles<sup>5</sup>, y el Modelo de Educación para Adultos, dirigido a una población con características, estructuras e intereses propios<sup>6</sup>.

Gracias a estos modelos se redactó el diagnóstico “Falta de educación menstrual relacionada con escasez de información confiable y herramientas informativas manifestado por pocos conocimientos del tema, generando una estigmatización de este conocimiento y una verbalización de falta de fuentes confiables y accesibles de información”.

### Objetivo

Dar a conocer a los participantes qué es la menstruación y el ciclo menstrual, además de las fuentes confiables en las que pueden obtener información, interiorizando que cada mujer posee un ciclo y menstruación diferentes. Lo anterior, mediante la planificación de diferentes actividades con metodología activa y consciente.

Se formularon cinco necesidades educativas descritas como: a) interiorizar el proceso natural y normal de la menstruación, b) entender que la menstruación es vivida por todas las mujeres y al mismo tiempo es una experiencia individual, c) conocer medios confiables para informarse acerca del tema, d) desestigmatización de la menstruación y e) comprender que no debe ser un tema “tabú” entre los hombres.

### Participantes

Cinco hombres entre 20 y 24 años, estudiantes de universidades privadas, la mayoría perteneciente al sector Nororiente de la Región Metropolitana, con un nivel socioeconómico quintil 1<sup>7</sup>. A nivel cultural, los participantes tienen un pensamiento y actitudes desarrolladas e interiorizadas, sus conocimientos nuevos cotidianos están relacionados con la carrera que estudian, noticias a nivel nacional y de personas cercanas. Los temas de interés son la universidad, música, COVID-19 y redes sociales. En ellos, la tarea del “Adulto Joven” es tener la capacidad de intimidad con el otro y lograr estabilidad laboral y económica<sup>8</sup>.

La forma de contacto con los usuarios fue personalmente a través de Whatsapp e Instagram.

Finalmente, la intervención fue realizada por cinco estudiantes de Enfermería en tercer año, mujeres.

### Actividades

Debido a la pandemia se realizaron virtualmente, por lo que se utilizaron aparatos electrónicos que

contarán con cámara, micrófono, y conexión a internet. Los recursos utilizados fueron la plataforma Zoom, Power Point, Mentimeter.com y Puzzle.org.

Originalmente las actividades tenían tiempos asignados que variaron a lo largo de los testeos (Tabla 1). En el testeo 1 no se contabilizaron los tiempos y la intervención no se pudo completar debido a la cantidad de feedback. Los tiempos del testeo 2 mejoraron alcanzando a completar la intervención y los tiempos de la intervención final se especificarán a continuación.

La primera actividad realizada, componente de la Inducción, implicó que los participantes escribieran una o más palabras que pensaban cuando se les nombraba la palabra “menstruación”. Esto fue realizado a través de la plataforma “Mentimeter” para averiguar cuál era el pensamiento y los conocimientos que traían consigo. La actividad duró tres minutos. El referente utilizado fue un artículo llamado “Men and Menstruation: A Qualitative Exploration of Beliefs, Attitudes and Experiences” de Springer Link, que explora las actitudes que tienen los hombres sobre la menstruación<sup>9</sup>.

La segunda actividad fue el Storytelling (Tabla 1), componente de Inducción, donde se mostró un video de cuatro minutos sobre experiencias relacionadas con el tópico de diferentes mujeres en distintas etapas del ciclo vital. Luego hubo tres minutos de reflexión sobre este. El referente utilizado fue un trabajo de grado llamado “El efecto del storytelling en la maximización del aprendizaje del inglés en niños de tercer grado del colegio Marco Tulio Fernandez”, donde se llega a la conclusión de que los niños aprenden más con el storytelling ya que se sienten más cómodos, se estimula la interacción y participación, y además favorece la comprensión y producción oral<sup>10</sup>.

La tercera actividad fue el juego “Verdad o Mito” (Tabla 1) mediante Power Point, componente del Input, que tuvo una duración de cinco minutos. El referente utilizado fue un afiche de Verdad o Mito sobre el VIH/SIDA del Grupo de Estudio del SIDA de la Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica<sup>11</sup>.

La cuarta actividad fue una explicación teórica general del funcionamiento del ciclo menstrual y la menstruación (Tabla 1). Esto se realizó con láminas de Power Point como respaldo, siendo parte del Input, y tuvo una duración de nueve minutos. El referente fue una Clase Teórica de Biología “Teoría Celular” de Youtube del canal Puntaje Nacional Chile<sup>12</sup>.

La quinta actividad se trató acerca de que los participantes comentaran las fuentes de información que utilizaban para informarse y luego las clasificaron en fuentes confiables y no confiables (Tabla 1). Esta actividad fue parte del Input y duró siete minutos. Como referente se utilizó un paper de Scielo llamado “La confiabilidad de la información en Internet:



criterios declarados y utilizados por jóvenes estudiantes mexicanos”, donde explican cómo discernir entre páginas confiables y no confiables<sup>13</sup>. Esto se realizó a través de Power Point.

La sexta actividad fue la realización de un crucigrama mediante la plataforma Puzzle.org con el objetivo de medir el aprendizaje de los participantes (Tabla 1). Esta se realizó en subgrupos de la plataforma Zoom, formó parte de la Implementación y duró cinco minutos. El referente utilizado fue el artículo “Crucigramas como estrategia de aprendizaje de la anatomía humana para estudiantes de estomatología: Reporte preliminar” de la Universidad de Talca, en donde los estudiantes manifestaron la utilidad del instrumento para la retroalimentación de lo aprendido y para identificar las áreas que requieren de estudio adicional<sup>14</sup>.

La última actividad realizada fue un espacio de reflexión donde los participantes, en los mismos subgrupos en Zoom, pensaron y comentaron a viva voz y con cámara encendida una situación hipotética de cómo podrían aplicar los nuevos conocimientos en su vida (Tabla 1). La actividad contó con una diapo-

sitiva de Power Point de apoyo, formó parte de la Integración y duró cinco minutos. El referente utilizado fue una reflexión personal sobre las relaciones de pareja de la organización “arce” sacada de Youtube<sup>15</sup>.

### Evaluación Actividades

Las actividades fueron medidas y realizadas a través de diferentes plataformas virtuales como Zoom, Mentimeter y Puzzle.org. La evaluación fue realizada a través de estos instrumentos digitales, registrando la cantidad de participantes, de respuestas, y si estas eran correctas o no.

Para facilitar la evaluación se crearon indicadores de proceso, resultado e impacto que se especificarán más adelante. Los indicadores de impacto no se evaluaron debido a la periodicidad que estos poseen.

### Normativa Ética

Todos los participantes, al inicio de la intervención y a viva voz, asintieron la grabación de la sesión. Además, las entrevistas anteriores a la intervención contaron con la firma de consentimientos informados.

**Tabla 1: Resumen de la planificación educativa**

Actividad	Descripción	Tiempo (min)	Cumplimiento estipulado	Umbral alcanzado
Actividades individuales				
1: Video	Storytelling sobre casos de mujeres que cuentan sus experiencias de vida, como ha sido el tabú, si han sido molestadas, etc. para hacer entender lo único e individual que es el proceso de menstruación	6	N/A	N/A
2: Mentimeter	Actividad donde los asistentes escriben qué piensan cuando escuchaban menstruación y razones de por qué la menstruación es un tema tabú. Luego ellos mismos deben escribir las razones de por qué no debería serlo	5	70%	109%
3: Clasificación de medios de información	Escribir una lista con los medios que generalmente usan o conocen para informarse y que luego las clasifiquen como confiables y no confiables	5	N/A	N/A
4: Explicación teórica	Explicación teórica sobre funcionamiento y estereotipos existentes sobre la menstruación y ciclo menstrual, y además sugerencia de páginas web en donde pueden buscar información confiable sobre la temática, PPT de fondo.	13	N/A	N/A
Actividades grupales (5 personas)				
5: Crucigrama	Juego de crucigrama al final de la explicación teórica, con definiciones de términos y sus respuestas sobre la temática	6	70%	45%
6: Verdad o Mito	Verdad o Mito al comienzo y al término de la sesión para evaluar conocimientos acerca de los mitos más frecuentes de la mujer y el ciclo menstrual contestando a viva voz	5	45%	80%
7: Reflexión final	Al final de la educación realización de un espacio de reflexión en donde piensen en una situación de cómo podrían aplicar los nuevos conocimientos en su vida a viva voz y con cámara encendida	5	N/A	N/A

### RESULTADO

A modo general, se dio a conocer a los participantes, a través de diferentes actividades, qué es la menstruación y el ciclo menstrual, junto con las fuentes confiables donde se encuentra información al

respecto, interiorizando que cada mujer posee un ciclo y menstruación diferentes, y comprendiendo que este tema no debería ser tabú.

Para evaluar el resultado de la intervención realizada por el equipo, se estipularon seis



indicadores: dos de proceso, dos de resultado y finalmente dos de impacto, de los cuales solo los primeros cuatro fueron posibles de evaluar dado a la periodicidad definida para estos.

### Evaluación de proceso

El primer indicador fue el porcentaje de asistencia a la intervención, con un umbral de cumplimiento estipulado y alcanzado que se puede observar en la Tabla 2. El segundo indicador se basó en la cantidad de respuestas que los participantes escribieron acerca de lo que pensaban de la palabra “menstruación” a través de Mentimeter, con un umbral de cumplimiento estipulado y alcanzado que se puede observar en la Tabla 2.

**Tabla 2: Umbral de cumplimiento por actividad**

Actividad	Cumplimiento	
	Estipulado (%)	Alcanzado (%)
Asistencia a la intervención	80	57 <sup>a</sup>
Mentimeter	70	109 <sup>b</sup>
Crucigrama	70	45 <sup>c</sup>
Verdad o Mito	45	80 <sup>d</sup>

<sup>a</sup> De 19 invitados se conectaron 11.

<sup>b</sup> Ya que en la página se puede ingresar más de 1 respuesta por persona.

<sup>c</sup> Los errores se presentaron en una sola pregunta, por lo que se da a entender que el contenido fue comprendido en términos generales

<sup>d</sup> Los resultados fueron vistos de manera grupal.

### Evaluación de resultado

El primer indicador planteado fue el resultado que los asistentes obtuvieron en la totalidad del crucigrama. El segundo indicador fue el porcentaje de adultos que identificó correctamente el juego Verdad o Mito al inicio de la sesión. Para esto se recolectaron las respuestas de los participantes en cada afirmación de Verdad o Mito (Tabla 3).

**Tabla 3: Recolección de respuestas Juego Verdad o Mito**

Participante	Verdad	Mito	Resultado correcto
1	1	5	Mito
2	4	0	Verdad
3	5	1	Mito
4	0	5	Mito
5	7	0	Verdad

## DISCUSIÓN

En la actividad “Verdad o Mito” destacaron los altos aciertos superando el umbral de respuestas correctas esperadas, cumpliendo con este indicador y discrepando con la idea de que, al menos en este grupo testado, se cree en mitos como los planteados

en “Falsos mitos de la menstruación”<sup>16</sup>, utilizados en esta actividad.

Respecto a la actividad de contenido teórico sobre el ciclo menstrual, se obtuvo una alta receptividad por parte de los participantes, quienes escucharon atentamente la información entregada y tal como se expone en “Men's and women's attitudes and beliefs about the menstrual cycle”, los hombres tenían vagos conocimientos basados en tabúes y poca información verídica principalmente en relación a síntomas y estado de ánimo de la mujer durante su ciclo<sup>17</sup>.

Un importante ámbito a discutir fue la apertura y confianza con la que los participantes fueron capaces de interactuar con los expositores y entre ellos mismos, permitiendo una comunicación fluida y sin prejuicios, diferenciándose de lo esperado según Chang, Hayter y Lin<sup>18</sup>. Sin embargo, recalcaron la importancia de este tema poco hablado, conversando los estereotipos que la sociedad y sus pares les imponen, la falta de información confiable, y sobre cómo gracias a esta oportunidad de dialogar y entender mejor a las mujeres, como dice Mahon, Tripathy y Singh<sup>19</sup>, lograrían finalmente empatizar con ellas en diversos ámbitos.

Un tema ampliamente relevante es la búsqueda y obtención de fuentes de información confiables por parte de jóvenes no experimentados en el área académica y/o de salud. En concordancia con lo mencionado en “La importancia de contar con Información Precisa, Confiable y oportuna en las Bases de Datos” se pudo observar cómo los jóvenes han potenciado la fuerte tendencia de obtener información de forma digital a partir del uso de fuentes online en donde es altamente importante aplicar correctos criterios de búsqueda<sup>20</sup>.

### Consideraciones para la disciplina

Dentro de las principales enseñanzas para el área de la salud, que entregó la intervención se destaca que si bien los jóvenes desconocen ámbitos importantes respecto al ciclo menstrual, la población muestral testeada mantuvo una disposición a aprender inesperada, demostrando interés y la necesidad de recibir una educación óptima y sin prejuicios o estereotipos, con el objetivo de desarrollar adultos informados, conscientes y empáticos con el sexo femenino, tarea muy atingente a la labor de la enfermería, sobre todo en su función educativa.

Como equipo (y futuras enfermeras) se consideró que estas instancias fueron esenciales para abrir el diálogo y romper con el esquema de silencio frente a tabúes que desinforman y deterioran la calidad de vida de las personas a lo largo de todo el ciclo vital, siendo imprescindible enseñar tanto aprendizajes teóricos (información) como prácticos (búsqueda de información confiable y aplicación de conocimientos) a la población.



## CONCLUSIÓN

No todos los indicadores alcanzaron porcentajes de cumplimientos, pero aun así se logró cumplir adecuadamente con el objetivo principal, logrando una intervención educativa donde se diera a conocer a los participantes, a través de diferentes actividades, qué es la menstruación y el ciclo menstrual, junto con fuentes confiables donde se encuentra información al respecto. Si bien, no todos los conceptos fueron memorizados por los participantes, estos mostraron un mejor dominio de los contenidos al final de la intervención. Además, se logró educar respecto a que lo que viven todas las personas de sexo femenino es único.

La temática abordada en este trabajo es de suma importancia para la formación de futuros enfermeros, debido a que esta no sólo incluye a aquellas personas de sexo femenino, ya que la desestigmatización debe ser por parte de todos. Existen múltiples prejuicios y mitos respecto a la menstruación, junto con una serie de interrogantes dentro de esta misma. Un nuevo problema susceptible de ser abordado que se vincula estrechamente es la falta de educación sexual dentro de la educación chilena, pública como privada; dentro de esta se encuentran la prevención de ITS, métodos anticonceptivos, diferencias entre género y sexo, etc.

Respecto a la experiencia en el diseño e implementación de esta intervención educativa fue en términos generales simple, pero requirió de mucho tiempo por parte del equipo. Dentro de las fortalezas es posible encontrar la organización y preparación por parte de todo el equipo. En cuanto a las oportunidades de mejora, se encuentra la idea de aumentar el número de participantes, para contar con una mayor cantidad y precisión de resultados.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. CESOLAA. Educación sexual en Chile - Programa de Educación Sexual [Internet]. Santiago: Universidad de Chile; 2020 [citado el 7 de diciembre de 2020]. Disponible en: <http://educacionsexual.uchile.cl/index.php/hablando-de-sexo/la-educacion-sexual/educacion-sexual-con-referencia-a-chile>
2. Jobet, M. Sexualidad y adolescentes: Falta educación sexual [Internet]. Santiago: La Tercera; 2018 [citado el 7 de diciembre de 2020] Disponible en: <https://www.latercera.com/paula/sexualidad-adolescentes-falta-educacion-sexual/>
3. Montero A. Educación sexual: un pilar fundamental en la sexualidad de la adolescencia. Rev. Méd. Chile [Internet]. 2011 [citado el 7 de diciembre de 2020];139(10):1249-52. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&id=S0034-98872011001000001&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&id=S0034-98872011001000001&lng=es)
4. Sosa I, Lerner S, Erviti J. Civilidad menstrual y género en mujeres mexicanas: un estudio de caso en el estado de Morelos. Estudios Sociológicos [Internet]. 2014;XXXII(95):355-83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=59840008005>
5. Trujillo M, Aguilar J. Los métodos más característicos del diseño centrado en el usuario -DCU-, adaptados

para el desarrollo de productos materiales [Internet]. 12th ed. Colombia; 2020 [citado el 7 de diciembre de 2020]. Disponible en:

- <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6302030.pdf>
6. Victorino V, Ramírez AC. Educación para adultos en el siglo XXI: análisis del modelo de educación para la vida y el trabajo en México ¿avances o retrocesos?. Tiempo de Educar [Internet]. 2010 [citado el 7 de diciembre de 2020];11(21):59-78. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31116163004>
  7. Ministerio de Desarrollo Social. CASEN 2015. [Internet]. Santiago: Gobierno de Chile; 2020 [citado el 27 de octubre de 2020]. Disponible en: <http://observatorio.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/indicadores/docs/region/Metropolitana.pdf>
  8. Web del Maestro. La teoría de Erik Erikson: Las etapas del desarrollo psicosocial [Internet]. CMF; 2020 [citado el 7 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://webdelmaestrocmf.com/portal/la-teoria-de-erik-erikson-las-etapas-del-desarrollo-psicosocial/>
  9. Peranovic T, Bentley B. Men and Menstruation: A Qualitative Exploration of Beliefs, Attitudes and Experiences [Internet]. Springer Link; 2017 [citado el 7 de diciembre de 2020]. Disponible en <https://link.springer.com/article/10.1007/s1199-016-0701-3>
  10. Lopez Carrillo V, Martin Stacey N. El efecto del storytelling en la maximización del aprendizaje del inglés en niños de tercer grado del colegio Marco Tulio Fernandez [Internet]. Colombia: Universidad Libre; 2014 [citado el 7 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/7580>
  11. Cúdate. Mitos sobre el VIH [Internet]. CuidatePlus; 2017 [citado el 7 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/infeciosas/2017/11/30/mitos-vih-146685.html>
  12. Biología - Clase N°4 - Teoría celular [Internet]. Youtube; 2016 [citado el 7 de diciembre de 2020]. Disponible en: : [https://www.youtube.com/watch?v=bf5XUh\\_F69k&t=419s](https://www.youtube.com/watch?v=bf5XUh_F69k&t=419s)
  13. Kriscautzky M, Ferreiro E. La confiabilidad de la información en Internet: criterios declarados y utilizados por jóvenes estudiantes mexicanos. Educação e Pesquisa [Internet]. 2014 [citado el 7 de diciembre de 2020];40(4):913-34. Disponible en: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-97022014000400004&script=sci\\_arttext&tlng=es](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-97022014000400004&script=sci_arttext&tlng=es)
  14. Rosales M, Ruiz M, Mariel H, Padron L. Crucigramas como estrategia de aprendizaje de la anatomía humana para estudiantes de estomatología: Reporte preliminar. Rev Educ Cienc Salud [Internet]. 2016 [citado el 7 de diciembre de 2020];13(1):45-9. Disponible en: <http://www2.udec.cl/ofem/recs/anteriores/vol1312016/RECS1312016.pdf#page=45>
  15. Arce Metodologías. El taller reflexivo - La reflexión individual [Internet]. Youtube; 2016 [citado el 7 de diciembre de 2020]. Disponible en: [https://www.youtube.com/watch?v=sD8q\\_1JAIQA](https://www.youtube.com/watch?v=sD8q_1JAIQA)
  16. Hospital Universitario La Moraleja. Falsos mitos sobre la menstruación [Internet]. Madrid; 2020 [citado el 7 de diciembre de 2020]. Disponible en: <https://www.hospitallamoraleja.es/es/actualidad/92/mitos-menstruacion>



17. Brooks-Gunn J, Ruble D. Men's and women's attitudes and beliefs about the menstrual cycle. *Sex Roles* [Internet]. 1986 [citado el 7 de diciembre de 2020];14(5-6):287-99. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1007/BF00287580>
18. Chang Y-T, Hayter M, Lin M-L. Pubescent male students' attitudes towards menstruation in Taiwan: implications for reproductive health education and school nursing practice. *J. Clin. Nurs.* [Internet]. 2011 [citado el 8 de diciembre de 2020];21(34):513-21. Disponible en: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1365-2702.2011.03700.x>
19. Mahon T, Tripathy A, Singh N. Putting the men into menstruation: the role of men and boys in community menstrual hygiene management. *Waterlines* [Internet]. 2015 [citado el 7 de diciembre de 2020];34(1):7-14. Disponible en: <https://www.jstor.org/stable/24688187?seq=1>
20. Sanchez E, Zúñiga L. La importancia de contar con información precisa, confiable y oportuna, en las bases de datos. *Revista Nacional de Administración* [Internet]. 2020 [citado el 7 de diciembre de 2020];2(2):145-54. Disponible en: <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/rna/article/view/377/280>

#### Cómo citar

Huerta Adasme C, Villalobos Espinosa F, Rivas Villalobos A, Garcia Asencio C, Contreras Veloso MF. Educación para los hombres sobre el ciclo menstrual: desmintiendo los mitos más frecuentes y explicando las bases del funcionamiento. *Rev. Conflu* [Internet]. 30 de julio de 2021 [citado 13 de enero de 2025];4(1):116-21. Disponible en: <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/542>

