

1.

DEFINICIÓN DE LA PRÁCTICA

Perspectiva crítica, feminista, interseccional y multidisciplinar

La práctica consiste en un podcast impulsado por la Red Internacional de Salud y Educación Menstrual (RISEM). Su valor diferencial está en combinar rigor científico con una comunicación cercana, accesible y en ocasiones humorística, lo que permite romper barreras de entrada a temas tradicionalmente rodeados de tabú.

3.

OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Democratizar el conocimiento y transformar imaginarios sociales sobre el ciclo menstrual

El objetivo general es promover información de calidad, accesible y gratuita sobre salud menstrual, hormonal y sexual desde una comunicación emancipadora orientada al cambio social. De manera específica, la práctica busca dignificar el ciclo menstrual y sus etapas vitales; erradicar mitos y tabúes mediante educación crítica; democratizar el acceso a recursos y conocimientos; visibilizar experiencias diversas desde enfoques interseccionales, interculturales y antropológicos; dar voz a iniciativas y activismos vinculados a la justicia menstrual; y promover prácticas responsables de gestión menstrual desde la sostenibilidad ambiental.

5.

CLAVES METODOLÓGICAS

Derechos humanos, género, interseccionalidad, interculturalidad y sostenibilidad

La práctica incorpora una perspectiva de género que analiza las desigualdades estructurales vinculadas al cuerpo menstruante; un enfoque interseccional que reconoce cómo se cruzan edad, género, origen, clase social o diversidad corporal; y una mirada intercultural y decolonial que visibiliza saberes y experiencias más allá de los marcos biomédicos occidentales hegemónicos. También integra una perspectiva intergeneracional, una mirada antropológica y un compromiso con la sostenibilidad ambiental, especialmente en relación con los debates sobre productos menstruales y consumo responsable. Todo ello se articula desde un marco de derechos humanos que entiende la información sobre salud menstrual como parte del ejercicio de los derechos sexuales y reproductivos.

7.

DIFUSIÓN Y CONSTRUCCIÓN DE COMUNIDAD

Plataformas digitales, radio comunitaria, redes sociales y presencia en eventos

Los episodios se difunden a través de plataformas de podcast, lo que facilita una escucha flexible y abierta en distintos territorios del ámbito hispanohablante. Además, el programa se emite en radio comunitaria, ampliando su alcance y reforzando su dimensión social. La difusión se complementa con redes sociales, donde se comparten episodios, fragmentos de audio, información adicional y convocatorias, y con presencia en congresos, jornadas y encuentros profesionales vinculados a la salud, la educación y los estudios de género. También se emplean estrategias de comunicación comunitaria, como la difusión oral y materiales impresos sencillos.

9.

RESULTADOS Y LOGROS

Consolidación como referente divulgativo y generación de comunidad crítica

Entre los principales logros destacan la consolidación del podcast como referente en salud menstrual en castellano, la creación de un espacio seguro y representativo para mujeres y personas de disidencias sexuales y de género, la generación de comunidad intergeneracional y la transferencia efectiva de conocimiento especializado en formato accesible. Además, el proyecto ha contribuido a visibilizar derechos vinculados a la salud menstrual y a integrar de manera sistemática los enfoques de derechos humanos, género, diversidad cultural y medio ambiente en la conversación pública.

2.

PROBLEMA DE PARTIDA

Escasez de espacios gratuitos en castellano y persistencia del tabú menstrual

Antes de su creación se identificó una carencia clara de espacios divulgativos gratuitos en castellano que abordaran la menstruación desde perspectivas integrales. Predominaban discursos biomédicos, técnicos o centrados en la enfermedad, con poca presencia de miradas sociales, culturales, comunitarias o de justicia menstrual. También faltaban referentes comunicativos cercanos, capaces de hablar del ciclo menstrual con lenguaje cotidiano y comprensible, así como de traducir al lenguaje ciudadano los avances normativos y los derechos vinculados a la salud menstrual.

4.

METODOLOGÍA PASO A PASO

Producción continua, participación comunitaria y diversidad de formatos

Funciona como una práctica continua de producción y difusión mensual. El grupo motor define una línea editorial, selecciona temáticas relevantes y organiza la grabación de episodios en distintos formatos: entrevistas con profesionales, investigadoras, activistas o personas con experiencia relevante; mesas redondas y conversaciones colectivas; cobertura de jornadas, congresos y encuentros especializados; episodios vinculados a acontecimientos sociales o culturales; y grabaciones en espacios públicos o comunitarios.

Divulgación en salud menstrual con rigor científico, lenguaje accesible y humor

6.

RECURSOS NECESARIOS

Equipo pequeño, autogestión y herramientas técnicas básicas

La práctica se sostiene con una estructura ligera. El grupo motor de RISEM, compuesto por seis personas, asume de forma colaborativa la planificación editorial, la preparación de entrevistas, la conducción de episodios, la edición de audio, la gestión de redes sociales y la difusión. A nivel material, se requiere acceso básico a grabación y edición de audio, además de canales de publicación en plataformas digitales y, cuando es posible, apoyo de radios comunitarias. El proyecto se mantiene mediante autofinanciación, lo que refuerza su independencia editorial, y se apoya en procesos de aprendizaje autodidacta y colaborativo para consolidar las capacidades técnicas del equipo.

8.

EVALUACIÓN

Seguimiento continuo mediante métricas digitales y análisis interno

Se realiza un seguimiento continuo del impacto mediante métricas digitales. Entre los indicadores utilizados figuran reproducciones acumuladas, horas de escucha, número de seguidoras fijas, búsquedas directas de la marca, composición de la audiencia, alcance geográfico e impacto intergeneracional. Estos datos permiten valorar la consolidación de la audiencia, la fidelización, la diversidad de públicos y la pertinencia social del proyecto.

10.

CONDICIONES PARA REPLICARLA EN OTROS CONTEXTOS

Bajo coste, claridad de enfoque y fuerte coherencia ética

Para replicar esta práctica no hacen falta grandes infraestructuras, pero sí compromiso sostenido, un pequeño equipo motor, acceso básico a grabación y edición y claridad en el enfoque político y pedagógico del proyecto. Es fundamental mantener una comunicación accesible sin perder rigor, asegurar la coherencia con los valores de derechos humanos, género y diversidad cultural, y adaptar los contenidos al idioma, la cultura y los saberes locales. Su flexibilidad técnica y su bajo coste la hacen especialmente viable en entornos con recursos limitados, y su potencial aumenta cuando se articula con radios comunitarias, universidades, colectivos sociales u otras redes locales.

