

Creencias de adolescentes sobre la menstruación: cambios generacionales

Adolescents' Beliefs About Menstruation: Generational Changes

María Luisa Marván. Instituto de Investigaciones Psicológicas, Universidad Veracruzana, México.

Email: mlmarvan@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-0670-2260>

Claudia García Prieto. Instituto de Investigaciones Psicológicas, Universidad Veracruzana. México.

Email: alcalavh@gmail.com correspondencia, <https://orcid.org/0000-0003-0909-646X>

Verónica Alcalá Herrera. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México.

Email: claudiabgprieto@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-2357-6881>

Fabiola Orihuela Cortés. Facultad de Psicología, modalidad virtual. Región Veracruz. Universidad Veracruzana, México

Email: fabiola.oc7@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-2614-6273>

Recibido: 8 de septiembre de 2025.

Aceptado: 16 de febrero de 2026.

Conflictos de intereses: Ninguno.

DOI: <https://doi.org/10.71164/socialmedicine.v19i3.2026.2385>

Resumen

La menstruación es un fenómeno permeado por múltiples factores psicosociales que influyen en la manera en que ésta se experimenta. En las culturas occidentales, predomina la visión de la menstruación como un evento debilitante y molesto. El objetivo de este trabajo fue conocer las creencias de las adolescentes sobre los síntomas asociados a la menstruación, así como la conceptualización que tienen sobre esta experiencia, comparando dichas creencias con las que tenían las adolescentes de hace dos décadas. Se encuestó a 251 adolescentes durante 2022-2023, y se compararon los resultados con los de una encuesta realizada en 2002-2003. Se encontró que, en la actualidad, las jóvenes tienden a tener creencias más negativas respecto a los síntomas menstruales, con un aumento significativo en la percepción de que la menstruación incapacita y afecta el desempeño escolar o laboral. También hubo mayor acuerdo con la afirmación “vivir con la regla es difícil”. A pesar del avance en la educación menstrual y el activismo digital, las adolescentes mantienen ciertas creencias y actitudes negativas que pueden influir en la experiencia subjetiva de la menstruación. Se destaca la necesidad de promover discursos más realistas y positivos sobre el tema.

Palabras clave: menstruación, creencias, adolescencia, cambio generacional

Abstract

Menstruation is a phenomenon shaped by multiple psychosocial factors, which influence how it is experienced. In Western cultures, menstruation is often perceived as a debilitating and bothersome event. The aim of this study was to examine adolescents' beliefs about and conceptualizations of menstruation, comparing these beliefs with those held by adolescents two decades ago. A total of 251 adolescents were surveyed during 2022–2023, and the results were compared to those of a previous survey conducted in 2002–2003. Findings indicate that today's adolescents tend to hold more negative beliefs, with a significant increase in the perception that menstruation is disabling and interferes with school or work performance. There was also greater agreement with the statement “living with one's period is difficult.” Despite advances in menstrual education and digital activism, adolescents continue to hold certain negative beliefs and attitudes that may shape their subjective experience of menstruation. These findings underscore the need to promote more realistic and positive narratives on the issue.

Keywords: menstruation, beliefs, adolescence, generational change



Introducción

El ciclo menstrual es un fenómeno biológico permeado por múltiples factores psicosociales, con importantes implicaciones para la calidad de vida de las mujeres^a a lo largo de su vida reproductiva. La experiencia menstrual es subjetiva y única: mientras algunas mujeres no reportan molestias o solo presentan afectaciones mínimas, otras experimentan una serie de síntomas antes o durante la menstruación.

La intensidad y duración de estos síntomas varía considerablemente y, en algunos casos, puede afectar el funcionamiento cotidiano de quienes los padecen.¹ La primera publicación sobre estos síntomas data de 1931, cuando se acuñó el término “tensión premenstrual”. En la década de los 50, este concepto evolucionó hacia el de “síndrome premenstrual” (SPM), que se define como el conjunto de síntomas físicos y psicológicos que aparecen durante la fase lútea del ciclo menstrual y que, por lo general, desaparecen antes de que termine la menstruación.² Los síntomas psicológico-conductuales más comunes incluyen ansiedad, irritabilidad, cambios de humor, confusión, depresión, tendencia al aislamiento y dificultad para concentrarse; entre los síntomas físicos destacan dismenorrea (cólicos abdominales), inflamación en extremidades, abdomen o senos, mastalgia (dolor mamario), cefalea, dolor muscular, fatiga, aumento del apetito y alteraciones en la piel. A lo largo de los años se han reportado más de 140 síntomas premenstruales, lo que ha generado controversias en torno a su conceptualización. Además, no existe un consenso respecto al número, severidad y duración de los síntomas.³

En 2013, se publicó la quinta edición del *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales* (DSM-5), en la que se incluyó el trastorno disfórico premenstrual (TDPM) como un trastorno depresivo. El TDPM se define como un trastorno del estado de ánimo que se presenta de forma cíclica durante la fase lútea del ciclo

menstrual. Los criterios diagnósticos incluyen que, en la mayoría de los ciclos menstruales, al menos cinco síntomas deben de estar presentes en la semana previa a la menstruación, y éstos deben asociarse con malestar clínicamente significativo o interferencia en el trabajo, la escuela, las actividades sociales habituales o relaciones interpersonales. Estos criterios se mantienen en el DSM-5-TR.⁴ Se ha sugerido que el TDPM constituye una forma más grave del SPM.^{1,5,6}

Si bien la mayoría de las mujeres manifiestan al menos un síntoma premenstrual, menos de la mitad presentan SPM (entre 30 y 40%), y son muy pocas las que presentan síntomas con una intensidad suficiente como para tener el diagnóstico de TDPM (entre 3 y 8%) e interferir significativamente en sus actividades diarias y relaciones sociales.⁶ Los estudios sobre la sintomatología premenstrual —tanto leve como severa— han evidenciado diferencias culturales importantes. Aun cuando las mujeres en todo el mundo presentan algunos síntomas, la interpretación que se les da a éstos difiere en las distintas culturas. Es así como se ha concluido que el SPM puede ser considerado un *síndrome condicionado por la cultura*.⁷ En este sentido, entre las creencias más extendidas en las sociedades occidentales destacan la “hipótesis del debilitamiento”, según la cual las capacidades de la mujer disminuyen alrededor de la menstruación, y la “hipótesis hormonal”, que sostiene que las mujeres se tornan temperamentales, tensas y malhumoradas durante la fase premenstrual. Estas creencias se encuentran ampliamente difundidas en varios aspectos de la cultura popular, como son el cine, programas de televisión, anuncios publicitarios, revistas, libros, redes sociales y sitios de Internet.⁸ La circulación de estos mensajes ha sido tan amplia que, al menos en Estados Unidos, se han generado diversos mitos en torno a la figura de la mujer premenstrual o que está menstruando, representada como alguien que “se convierte en un monstruo” cada mes,⁹ lo que se asocia con actitudes predominantemente negativas hacia la menstruación.⁸

^a En este artículo utilizamos el término “mujeres”, aunque reconocemos que, en la diversidad de identidades de género, no todas las personas que

menstrúan se identifican como mujeres y no todas las mujeres menstrúan, como es el caso de personas trans y no binarias.

En el ámbito escolar, el ciclo menstrual se ha asociado con problemas de rendimiento académico, el ausentismo, así como con problemas de procrastinación y de autoeficacia académica.^{10,11} Más aún, muchas estudiantes evitan las actividades físicas, tanto curriculares como recreativas, durante su menstruación debido a la creencia de que la menstruación se asocia a debilidad y malestar; incluso, hay padres de familia que solicitan que sus hijas se abstengan de participar en estas actividades mientras están menstruando.¹² Este tipo de creencias pueden generar expectativas en las jóvenes sobre posibles síntomas asociados al ciclo menstrual desde edades tempranas, generando una especie de *profecía autocumplida*, es decir, si creen que se sentirán mal, pueden anticipar ciertos síntomas y luego reportarlos. Si bien existen algunos estudios sobre las actitudes, creencias y expectativas acerca de la menstruación en jóvenes mexicanas, éstos datan de principios de siglo.¹³ Cabría esperar que los múltiples cambios que se han suscitado durante los últimos años en el ámbito de la salud reproductiva y de género, se acompañen de cambios en la forma en que las jóvenes conceptualizan la menstruación.

El objetivo de este trabajo fue conocer las creencias de las adolescentes sobre los síntomas asociados al ciclo menstrual, así como sobre su conceptualización de la menstruación como evento debilitante y como un fastidio, y comparar dichas creencias con las que tenían las adolescentes de hace 20 años. Para lograrlo, encuestamos a una muestra de adolescentes durante 2022 y 2023, y comparamos sus resultados con los de otras adolescentes que fueron encuestadas en 2002 y 2003.

Método

Participantes: Se encuestó a una muestra de 251 adolescentes de sexo femenino de la Ciudad de México, cuyas características sociodemográficas se muestran en la Tabla 1. Estas participantes formaron parte de un estudio más amplio sobre experiencia de la menarquia (primera menstruación) y actitudes hacia la menstruación. Los criterios de inclusión fueron: que tuvieran al menos un año de haber empezado a menstruar de manera constante; que estuvieran cursando primero o segundo año de preparatoria; y que

tuvieran entre 16 y 18 años. Se eligieron estos criterios para que la muestra fuera comparable en edad y grado escolar a la muestra que se estudió 20 años antes (n = 249).

Instrumentos: Además de recabar datos generales, se hicieron varias de las preguntas realizadas hace dos décadas con las que se compararon los resultados:

- Se hizo una pregunta de opción múltiple sobre el porcentaje de mujeres que creían que experimentan síntomas premenstruales que interfieren en sus actividades cotidianas, pudiendo o no persistir durante la menstruación. Las posibles respuestas fueron: a) una minoría, b) cerca de la mitad, o c) una mayoría. La instrucción fue que respondieran de acuerdo con lo que ellas creían, con base en lo que habían visto, escuchado o leído acerca de la menstruación.
- Se contemplaron cuatro preguntas que formaron parte del estudio más amplio sobre menarquia y actitudes hacia la menstruación mencionado. Se trata de cuatro afirmaciones tipo Likert de 5 puntos que van desde 1 = completamente en desacuerdo hasta 5 = completamente de acuerdo. Dos de ellas se refieren a la creencia que la menstruación es un evento debilitante: “La regla incapacita a las mujeres” y “La regla afecta la labor de las mujeres en la escuela o trabajo”. Las otras dos se refieren a la menstruación como un evento fastidioso: “A las mujeres nos gustaría que la regla no existiera” y “Vivir con la regla es difícil”.

Procedimiento y aspectos éticos: El protocolo de investigación fue aprobado por el Comité de Investigación en Salud del Instituto de Investigaciones Biológicas, y por el Comité de Ética en Investigación del Instituto de Investigaciones Psicológicas, ambos de la Universidad Veracruzana.

Se contactó a las autoridades de algunos planteles educativos para solicitar permiso de llevar a cabo el proyecto. Se entregó a los maestros(as) de las escuelas que participaron los consentimientos informados para los padres, madres o tutores(as), quienes tuvieron una tasa de aceptación de 100%.

Se acordó una fecha para la aplicación de la encuesta, la cual se llevó a cabo en un salón en el que estaban las estudiantes. Las encuestadoras fueron dos psicólogas, quienes explicaron a las estudiantes el objetivo del estudio, y les solicitaron su participación aclarando que ésta era anónima y voluntaria; además se les dijo que tenían libertad para abandonar la investigación en el momento que lo desearan. También se les aclaró que no había respuestas correctas o incorrectas, y que la información recolectada se utilizaría exclusivamente con fines de investigación.

Se les proporcionó una liga para que leyeran el asentimiento para participar, y si estaban de acuerdo lo aceptarían dando un clic. Al hacerlo, se les direccionaba a la encuesta en la plataforma *Google Forms* y las encuestadoras se quedaron en el salón para aclarar cualquier duda que surgiera.

Análisis de datos: Se utilizó el paquete estadístico SPSS versión 27 para realizar los análisis. Se realizó una prueba chi cuadrada 3 x 2 para establecer la asociación entre la generación a la que pertenecían las estudiantes (2002-3 o 2022-3) y la prevalencia de mujeres que creían que presentan síntomas premenstruales que interfieren con sus actividades cotidianas.

Para analizar los resultados de las otras preguntas que se hicieron, se utilizó estadística no paramétrica debido a que los datos no siguieron una distribución normal. Para cada pregunta se calculó una U de Mann-Whitney para hacer comparaciones entre las dos generaciones. Y finalmente se realizaron correlaciones de Spearman.

Resultados

Las características sociodemográficas de las participantes se muestran en la Tabla 1. Como se puede observar, la edad y la escolaridad de las estudiantes encuestadas en 2002 y 2003 fueron semejantes a las de las encuestadas veinte años después.

Hubo una asociación significativa entre la generación a la que pertenecían las participantes y su respuesta sobre la prevalencia de mujeres que presentan síntomas premenstruales que interfieren con sus actividades cotidianas. En ambas generaciones fue muy bajo el porcentaje de quienes contestaron que la minoría de mujeres. Sin embargo, en la encuesta más reciente hubo más estudiantes que aseguraron que la mayoría de las mujeres presentan síntomas que afectan sus actividades cotidianas ($\chi^2 = 22.74$, $p < .0001$) (Tabla 2).

Tabla 1. Características sociodemográficas de las participantes.

	Generación			
	2002-3		2022-3	
	M	DE	M	DE
Edad	15.85	.75	15.75	.73
Edad de la menarca	11.85	1.01	11.50	1.46
Escolaridad	n	%	n	%
1.º año de preparatoria	113	45.4	118	47
2.º año de preparatoria	136	54.6	133	53

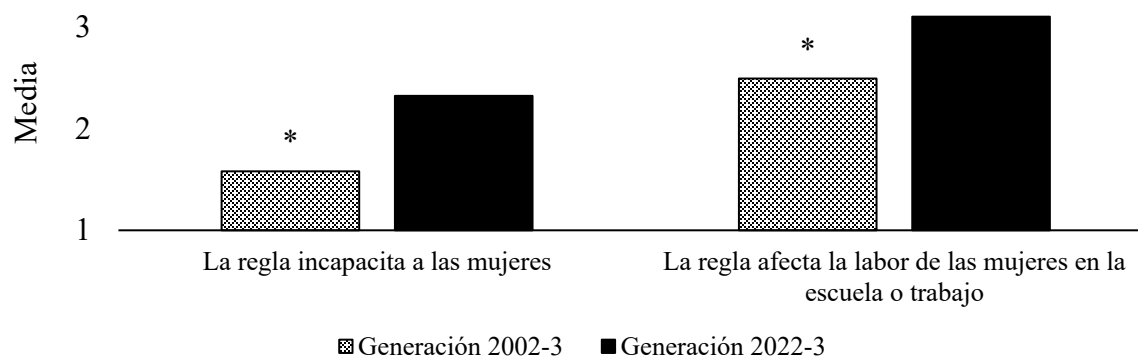
Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Creencias sobre la prevalencia de mujeres con síntomas premenstruales que interfieren con sus actividades cotidianas (número de participantes y porcentaje).

	Generación			
	2002-3		2022-3	
Prevalencia	n	%	n	%
Una minoría	18	7.2	22	8.8
Cerca de la mitad	98	39.4	50	19.9
Una mayoría	133	53.4	179	71.3

Fuente: Elaboración propia.

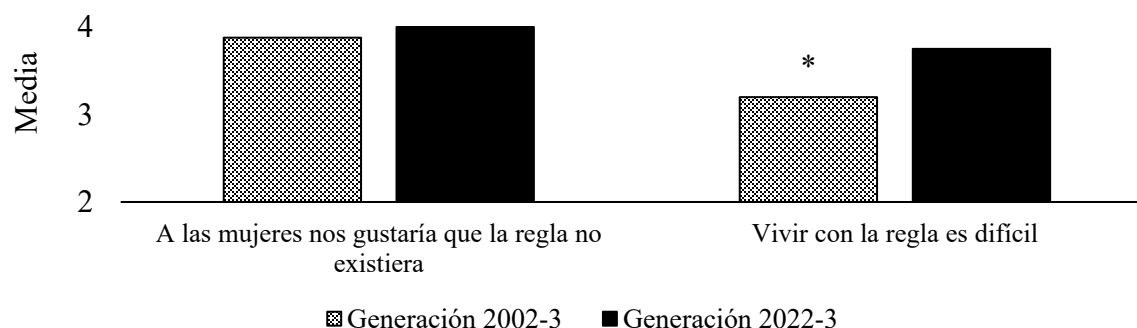
Figura 1. Creencia de que la menstruación es un evento debilitante.



* $p < .0001$.

Fuente: Elaboración propia.

Figura 2. Creencia de que la menstruación es un fastidio.



* $p < .0001$. **Fuente:** Elaboración propia.

Al comparar los resultados de las dos preguntas referentes a la menstruación como un evento debilitante, se encontró que las estudiantes encuestadas más recientemente mostraron mayores puntajes en las afirmaciones “La regla incapacita a las mujeres” ($U = 19957$, $p < .0001$) y “La regla afecta la labor de las mujeres en la escuela o trabajo” ($U = 23541$, $p < .0001$), tal como se muestra en la Figura 1.

Con respecto a las preguntas que se refieren a la menstruación como un fastidio, no hubo diferencias significativas entre generaciones en las respuestas de la afirmación “A las mujeres nos gustaría que la regla no existiera”. Sin embargo, las participantes

encuestadas más recientemente mostraron un mayor acuerdo en la afirmación “Vivir con la regla es difícil” ($U = 24610$, $p < .0001$), como se observa en la Figura 2.

Finalmente, las afirmaciones “La regla incapacita a las mujeres” y “La regla afecta la labor de las mujeres en la escuela o trabajo” correlacionaron positivamente con las dos afirmaciones referentes a que la menstruación es un fastidio (Tabla 3). Es decir, entre más creyeron las estudiantes que la menstruación es incapacitante y afecta las tareas de las mujeres, pensaron que la menstruación es difícil y preferirían que no existiera.

Tabla 3. Correlaciones entre las preguntas que se refieren a la menstruación como incapacitante y las referentes a la menstruación como un fastidio.

	La regla incapacita a las mujeres	La regla afecta la labor de las mujeres en la escuela o trabajo
A las mujeres nos gustaría que la regla no existiera.	.158*	.282*
Vivir con la regla es difícil.	.291*	.352*

Nota: Correlaciones de Spearman.

* $p < .001$ Fuente: Elaboración propia.

Discusión y conclusiones

Los hallazgos de este estudio muestran que, en comparación con las adolescentes encuestadas hace dos décadas, las jóvenes actuales tienden a sostener creencias más negativas en torno a la menstruación. En particular, se incrementó la proporción de quienes consideran que la mayoría de las mujeres experimenta malestares que interfieren con sus actividades cotidianas. Asimismo, se observó un mayor acuerdo con afirmaciones que describen a la menstruación como un evento debilitante, lo que revela la persistencia de representaciones culturales que asocian este proceso biológico con limitación y dificultad.

Aunque la menstruación tiene una base fisiológica, su significado social, la interpretación de los síntomas asociados a ésta, y la manera en que se anticipan, se encuentran profundamente influidos por los discursos que circulan en la familia, la escuela, los medios de comunicación y las redes sociales. Tal como señalan Chrisler y Gorman,⁸ la amplia difusión de mensajes que representan a la mujer menstruante como incapacitada o emocionalmente inestable, puede reforzar visiones negativas que terminan internalizándose en las adolescentes. En este sentido, no resulta sorprendente que las jóvenes encuestadas en la actualidad —expuestas desde edades tempranas a plataformas digitales y contenidos hipermediatizados— muestren una mayor tendencia a concebir la menstruación como un proceso difícil de afrontar.

Otro hallazgo del estudio fue que no se encontraron diferencias significativas entre generaciones en la afirmación “A las mujeres nos gustaría que la regla no existiera”, pero sí en la percepción de que “vivir con la regla es difícil”. Esto sugiere que la representación actual de la menstruación podría estar siendo conceptualizada más desde el plano funcional y cotidiano que desde lo simbólico. El aumento de la apertura social para hablar sobre la menstruación ha visibilizado el tema,¹⁴ pero dicha visibilidad no siempre se traduce en discursos positivos; por el contrario, puede coexistir con narrativas que continúan patologizando la experiencia menstrual y reforzando estereotipos de debilidad.⁸

Las correlaciones encontradas entre las creencias que describen a la menstruación como incapacitante y aquellas que la consideran un fastidio, sugieren que estas representaciones forman parte de un mismo sistema de creencias negativas. Desafortunadamente, no es común que las jóvenes revisen la veracidad de la información que reciben a través de los medios y pueden internalizar un discurso que asocia la menstruación con malestar, dificultad y limitación, generando expectativas negativas que a su vez influyen en su vivencia de la menstruación. Tal como se ha planteado desde el modelo teórico de la profecía autocumplida,¹⁵ al anticipar malestares, las adolescentes pueden interpretar y experimentar la menstruación de manera más negativa. Así, las creencias culturales no solo configuran el discurso social sobre la menstruación, sino que también influyen en la forma en que las jóvenes perciben y viven este proceso en lo cotidiano.

En los últimos años ha habido avances en la promoción de la salud menstrual. En primer lugar, se ha propuesto que la educación menstrual que se imparte en las escuelas sea integral,¹⁰ lo que implica que además de anatomía y fisiología, se incluyan contenidos sobre higiene menstrual, cambios emocionales, así como sobre los mitos y tabúes que persisten. Este tipo de educación propicia actitudes más positivas, menos sentimientos de vergüenza, menos estrés, mejores prácticas de higiene y más comodidad.^{16,17} En segundo lugar, existen varios sitios de Internet, incluyendo redes sociales, exclusivos para la menstruación. En ellos se

comparten vivencias, se dan consejos prácticos y se difunde información relevante sobre el tema. Este *ciberactivismo menstrual* busca promover actitudes positivas y deconstruir creencias negativas desmitificando mitos populares, así como empoderar a las mujeres respecto a su ciclo menstrual.¹⁸ A pesar de estos esfuerzos, algunas creencias negativas no solo persisten, sino que parecen haberse intensificado, lo que podría responder a la coexistencia de discursos contradictorios: por un lado, mensajes progresistas que promueven el empoderamiento menstrual y, por otro, narrativas tradicionales que continúan asociando la menstruación con debilidad y limitación.

Los resultados presentados deben de ser interpretados considerando sus limitaciones, de las que se desprenden algunas sugerencias para futuras investigaciones. En primer lugar, se utilizó un diseño inter-grupos para hacer comparaciones a lo largo del tiempo en lugar de hacer un seguimiento de las mismas participantes; pero esto no fue posible debido a que las encuestas fueron anónimas, y a la dificultad de contactar a las mismas mujeres después de 20 años cuando ya no son estudiantes. En segundo lugar, las creencias de las adolescentes podrían diferir según variables individuales como la educación familiar o escolar, el haber tenido menstruaciones dolorosas, entre otras. En tercer lugar, el estudio se realizó en escuelas de la capital del país, por lo que no es posible generalizar los hallazgos a todas las adolescentes de México. Para futuras investigaciones se sugiere contemplar la influencia de variables individuales como las mencionadas, así como encuestar jóvenes de otras regiones del país, principalmente en zonas rurales. Finalmente, se incluyeron únicamente cinco preguntas, por lo que se sugiere para futuros estudios ampliar el instrumento, de manera que se indaguen con mayor profundidad distintos aspectos relacionados con las vivencias y experiencias de la menstruación.

A pesar de estas limitaciones, el estudio aporta evidencia relevante sobre la evolución de las creencias y percepciones de las adolescentes mexicanas respecto a la menstruación. En particular, se observa un fortalecimiento de representaciones que la conciben como un proceso debilitante y difícil, lo que refleja la persistencia —

e incluso la intensificación— de creencias negativas a lo largo de dos décadas. En futuros estudios se podrían explorar con mayor profundidad los factores que contribuyen al fortalecimiento o debilitamiento de estas creencias, incluyendo el papel de la educación menstrual, los discursos familiares y la influencia de los medios digitales. Asimismo, sería pertinente investigar cómo es que estas creencias influyen en la experiencia de la menstruación.

Finalmente, resulta fundamental promover una visión más informada, realista y positiva sobre la menstruación desde edades tempranas. Intervenciones educativas que integren aspectos biológicos, emocionales y socioculturales, y que cuestionen estereotipos negativos, pueden contribuir a generar experiencias menos estigmatizadas y más saludables en las nuevas generaciones de adolescentes.

Agradecimientos: Filogonia Hernández, Pedro López Hernández, Esequiel Domínguez Álvarez, Tania Esparza Camacho, Norma Moreno Zarco y Juan Carlos Martínez, quienes colaboraron en la recolección de datos. A la Secretaría de Ciencia, Humanidades Tecnología e Innovación (SECIHTI), por la beca otorgada a la segunda autora, para la realización de sus estudios de Maestría en Biología Integrativa de la Universidad Veracruzana.

Financiamiento: No se recibió financiamiento de ninguna fuente para este estudio.

Conflicto de interés: Las autoras declaran no tener conflicto de intereses.

Referencias

- 1 Brown D, Smith DM, Osborn E, Wittkowski A. The experiences and psychological impact of living with premenstrual disorders: A systematic review and thematic synthesis. *Front Psychiatry*. 2024;15:1440690. doi:10.3389/fpsyt.2024.1440690

- 2 Modzelewski S, Oracz A, Żukow X, Hendo K, Śledzikowka Z, Waszkiewicz N. Premenstrual syndrome: New insights into etiology and review of treatment methods. *Front Psychiatry*. 2024;15:1363875. doi:10.3389/fpsy.2024.1363875
- 3 Marván ML. Síndrome premenstrual: ¿Mito o realidad? En: Ortiz Viveros GD, editor. *Tópicos selectos en psicología de la salud: Aportes latinoamericanos*. ALAPSA, Ducere; 2013. p. 105–137.
- 4 American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. 5ª ed., revisión del texto (DSM-5-TR). American Psychiatric Publishing; 2022.
- 5 Gudipally PR, Sharma GK. Premenstrual syndrome. En: StatPearls. StatPearls Publishing; 2023. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK560698/>
- 6 Liguori F, Saraiello E, Calella P. Premenstrual syndrome and premenstrual dysphoric disorder's impact on quality of life, and the role of physical activity. *Medicina (Kaunas)*. 2023;59(11):2044. doi:10.3390/medicina59112044
- 7 Ussher J, Perz J. Premenstrual mood disorders. A feminist psychosocial perspective. En: Ussher JM, Chrisler JC, Perz J, editores. *Routledge International Handbook of Women's Sexual and Reproductive Health*. Routledge; 2020. p. 70–82.
- 8 Chrisler J, Gorman A. The menstrual cycle: Attitudes and behavioral concomitants. En: Ussher JM, Chrisler JC, Perz J, editores. *Routledge International Handbook of Women's Sexual and Reproductive Health*. Routledge; 2020. p. 55–69.
- 9 Sommer M, Chrisler JC, Yong PJ, Carneiro MM, Koistinen IS, Brown N. Menstruation myths. *Nat Hum Behav*. 2024;8(11):2086–9. doi:10.1038/s41562-023-01758-6
- 10 Maldonado-Morales DL, Gutiérrez-García AG. ¿El ciclo menstrual afecta el desempeño académico? *Rev Eductia Divulg Cienc Educ*. 2025;8(15):260–9.
- 11 Jose A, Nayak S, Rajesh A, Kamath N, Nalini M. Predictores del síndrome premenstrual: resultados de un grupo focal de adolescentes tardías en un colegio privado de enfermería en Kerala, India. Un enfoque de método mixto. *Med Soc*. 2024 Ene-Abr;17(1):10–19.
- 12 Schmitt ML, Hagstrom C, Nowara A, Gruer C, Adenu-Mensah N, Keeley K, et al. The intersection of menstruation, school and family: Experiences of girls growing up in urban areas in the U.S.A. *Int J Adolesc Youth*. 2021;26(1):94–109. doi:10.1080/02673843.2021.1884260
- 13 Marván ML, Cortés-Iniestra S. Menstruación: Qué es y qué no es. Pax; 2008.
- 14 Marván ML, García-Prieto C, Alcalá-Herrera V, Vacío-Muro MA. Menarcheal experience, beliefs about and attitudes toward menstruation in Mexico: Changes in the last 20 years. *Health Care Women Int*. 2025;46(2):214–27. doi:10.1080/07399332.2024.2342474
- 15 Cleveland Clinic. Self-fulfilling prophecy Internet. Cleveland Clinic; 2022 Nov 2. Disponible en: <https://health.clevelandclinic.org/self-fulfilling-prophecy/>. Consultado el: 14 de abril de 2025.
- 16 Long JL, Haver J, Mendoza P, Vargas S. The more you know, the less you stress: Menstrual health literacy in schools reduces menstruation-related stress and increases self-efficacy for very young adolescent girls in Mexico. *Front Glob Womens Health*. 2022;3:859797. doi:10.3389/fgwh.2022.859797
- 17 Yi-Ting Y, Duan-Rung C. Effectiveness of a menstrual health education program on psychological well-being and behavioral change among adolescent girls in rural Uganda. *J Public Health Afr*. 2023;14(3):1971. doi:10.4081/jphia.2023.1971
- 18 Ramírez-Morales MR. Ciberactivismo menstrual: Feminismo en las redes sociales. *Paakat Rev Tecnol Soc*. 2019;9(17):1–18.



Social Medicine
Health For All

ISSN: 1557-7112