

UNIVERSIDAD DE HUANUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE OBSTETRICIA



TESIS

**“Relación de creencias y mitos de la menstruación en alumnas de
1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar
Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025”**

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE OBSTETRA

AUTORA: Lapa Fernández, Leydi Milagros

ASESOR: Sinche Alejandro, Marisol

HUÁNUCO – PERÚ

2026

U

D

H



UDH
UNIVERSIDAD DE HUANUCO
<http://www.udh.edu.pe>

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Salud Materno y Perinatal

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias médicas, Ciencias de la salud

Sub área: ciencias de la salud

Disciplina: Salud pública, salud ambiental

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título

Profesional de Obstetra

Código del Programa: P02

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 71020127

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22489669

Grado/Título: Magister en gestión pública

Código ORCID: 0000-0001- 5710-8424

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Palacios Zevallos, Juana Irma	Doctora en ciencias de la salud	22418566	0000-0003-4163-8740
2	Fonseca Livias, Jhenny Marlenne	Magister en educación, con mención en docencia superior	22527452	009-0004-5798-8598
3	Falcón Fretel, Lidia Betzaida	Magister en ciencias de la salud, y salud pública	42510587	0000-0003-4236-6871



ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las nueve horas con treinta minutos de la fecha quince del mes de setiembre del año dos mil veintiséis, se reunieron en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Huánuco en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad, se reunió el jurado calificador integrado por los docentes:

- | | |
|-------------------------------------|-------------------|
| • Dra. Juana Irma Palacios Zevallos | Presidente |
| • Mg. Jhenny Marlene Fonseca Livias | Secretaria |
| • Mg. Lidia Betzaida Falcon Fretel | Vocal |

Nombrados mediante RESOLUCION N.º 2912-2026-D-FCS-UDH para evaluar la Tesis intitulado "RELACIÓN DE CREENCIAS Y MITOS DE LA MENSTRUACIÓN EN ALUMNAS DE 1º Y 2º DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAVIER PULGAR VIDAL, LA ESPERANZA – HUÁNUCO 2025"; presentado por la Bachiller en Obstetricia la Sra. LAPA FERNANDEZ, Leydi Milagros, para optar el título profesional de Obstetra.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo aprobado por unanimidad con el calificativo cuantitativo de 14 y cualitativo de Suficiente.

Siendo las, 10:35 horas del día quince del mes de setiembre del año 2026 los miembros del Jurado Calificador firman la presente acta en señal de conformidad.

DRA. JUANA IRMA PALACIOS ZEVALLOS

DNI: 22418566

CODIGO ORCID: 0000-0003-4163-8740

MG. JHENNY MARLENE FONSECA LIVIAS

DNI: 22527452

CODIGO ORCID: 0009-0004-5798-8598

MG. LIDIA BETZAIDA FALCON FRETTEL

DNI: 42510587

CODIGO ORCID: 0000-0003-4236-6871



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: **LEYDI MILAGROS LAPA FERNANDEZ**, de la investigación titulada **"RELACIÓN DE CREENCIAS Y MITOS DE LA MENSTRUACIÓN EN ALUMNAS DE 1° Y 2° DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA JAVIER PULGAR VIDAL, LA ESPERANZA - HUÁNUCO 2025"**, con asesor(a): **MARISOL SINCHE ALEJANDRO**, designado(a) mediante documento: **RESOLUCIÓN N° 859-2025-D-FCS-UDH** del P. A. de OBSTETRICIA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del **17 %** verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 04 de agosto de 2026



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

Nota: La presente constancia tendrá una **vigencia de cuatro (4) meses**, conforme a lo establecido en la **Directiva del Software de Identificación de Similitud y Originalidad**, aprobada mediante **Resolución N° 532-2024-P-CD-UDH**.

Vencido dicho plazo, el solicitante deberá realizar nuevamente el procedimiento correspondiente para la emisión de una nueva constancia.

Válida hasta el 04 de diciembre de 2026.

INFORME DE ORIGINALIDAD

17%

INDICE DE SIMILITUD

16%

FUENTES DE INTERNET

5%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe	6%
	Fuente de Internet	
2	repositorio.undac.edu.pe	1%
	Fuente de Internet	
3	sagij.org.ar	1%
	Fuente de Internet	
4	www.unicef.org	1%
	Fuente de Internet	
5	www.scielosp.org	<1%
	Fuente de Internet	
6	repositorio.unsaac.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	
7	repositorio.continental.edu.pe	<1%
	Fuente de Internet	
8	Submitted to Universidad Industrial de Santander UIS	<1%
	Trabajo del estudiante	
9	hdl.handle.net	<1%
	Fuente de Internet	
10	www.minedu.gob.pe	<1%
	Fuente de Internet	



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

A Dios:

Por ser la fuente de sabiduría, fortaleza y guía en cada paso de mi vida. A Él, por concederme la paciencia y la claridad necesarias para culminar este proyecto, y por recordarme siempre que todo es posible con fe y perseverancia.

A mis padres:

Con profundo amor y gratitud, por su apoyo incondicional, por creer en mí incluso cuando dudé, y por ser el ejemplo de esfuerzo, humildad y sacrificio que me inspira a seguir adelante. Este logro también les pertenece.

A mis hermanos:

Por acompañarme con palabras de ánimo, sonrisas y comprensión en los momentos más exigentes. Gracias por ser mi motivación constante y recordarme la importancia de la unión familiar.

AGRADECIMIENTO

A mi familia, por su amor, paciencia y respaldo inquebrantable durante este proceso académico. Su compañía ha sido mi mayor fortaleza y la base de este logro.

A mi asesor de tesis, por su orientación, compromiso y dedicación, que guiaron cada etapa de esta investigación con sabiduría y profesionalismo.

A los miembros del jurado, por el tiempo, la disposición y los valiosos aportes que enriquecieron este trabajo, permitiendo su mejora y fortalecimiento académico.

Y, finalmente, a las adolescentes participantes del estudio, quienes con su disposición y sinceridad hicieron posible el desarrollo de esta investigación. A cada una de ellas, mi más sincero reconocimiento por contribuir al conocimiento y la reflexión sobre un tema tan importante para la salud y el bienestar de las mujeres.

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	IX
RESUMEN.....	X
ABSTRACT.....	XI
INTRODUCCIÓN	XII
CAPÍTULO I.....	14
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	14
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	17
1.2.1. PROBLEMA GENERAL.....	17
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	17
1.3. OBJETIVOS	18
1.3.1. OBJETIVO GENERAL.....	18
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	18
1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA.....	18
1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA	18
1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA	19
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	19
1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.....	20
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO	21
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	21
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES.....	23
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES	25
2.2. BASES TEÓRICAS	25
2.2.1. LA ADOLESCENCIA	25
2.2.2. CREENCIAS DE LA MENSTRUACIÓN	29

2.2.3. MITOS DE LA MENSTRUACIÓN	36
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	41
2.4. HIPÓTESIS	42
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	42
2.5. VARIABLES	42
2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE	42
2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE	42
2.5.3. VARIABLE DE CARACTERIZACIÓN	42
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE	43
CAPÍTULO III	47
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	47
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	47
3.2. ENFOQUE	47
3.3. NIVEL DE INVESTIGACIÓN	47
3.4. DISEÑO	47
3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA	48
3.5.1. POBLACIÓN	48
3.5.2. MUESTRA	49
3.6. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	49
3.6.1. TÉCNICA	49
3.6.2. INSTRUMENTO	49
3.6.3. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	52
3.7. TÉCNICA PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	52
3.7.1. PROCESAMIENTO DE DATOS	52
3.7.2. PLAN DE TABULACIÓN DE DATOS	52
3.7.3. CLASIFICACIÓN DE LOS DATOS	53
3.7.4. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN	53
3.8. ASPECTOS ÉTICOS	53
CAPÍTULO IV	55
RESULTADOS	55
4.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO	55
4.1.1. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS	55
4.1.2. CREENCIAS SOBRE LA MENSTRUACIÓN	59

4.1.3. MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN	63
4.2. ANÁLISIS INFERENCIAL	68
CAPÍTULO V.....	69
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	69
CONCLUSIONES	72
RECOMENDACIONES.....	73
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	75
ANEXOS.....	88

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Edad de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025.....	55
Tabla 2. Distribución del grado de instrucción de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025.....	56
Tabla 3. Zona de procedencia de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025...	57
Tabla 4. Convivencia de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025.....	58
Tabla 5. Distribución de la escala de Likert sobre las creencias de higiene menstrual en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025.....	59
Tabla 6. Distribución de la escala de Likert sobre las creencias de participación escolar en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025	60
Tabla 7. Distribución de la escala de Likert sobre las creencias de comportamiento social en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025	61
Tabla 8. Clasificación final de las creencias sobre la menstruación en relación con la higiene, la participación escolar y el comportamiento social en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025.....	62
Tabla 9. Distribución de la escala de Likert sobre el nivel de adherencia a los mitos de la menstruación en la dimensión de limitaciones físicas, en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025.....	63
Tabla 10. Distribución de la escala de Likert sobre el nivel de adherencia a los mitos de la menstruación en la dimensión de participación en actividades escolares, en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza –Huánuco, 2025.....	64
Tabla 11. Distribución de la escala de Likert sobre el nivel de adherencia a los mitos de la menstruación en la dimensión de hábitos alimenticios, en alumnas	

de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025.....	65
Tabla 12. Distribución de la escala de Likert sobre el nivel de adherencia a los mitos de la menstruación en la dimensión de relaciones interpersonales, en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 205.....	66
Tabla 13. Clasificación final del nivel de adherencia a los mitos sobre la menstruación en relación con las limitaciones físicas, la participación en actividades escolares, los hábitos alimenticios y las relaciones interpersonales en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025.....	67
Tabla 14. Correlación entre las creencias y la adherencia a los mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025.....	68

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Edad de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025.....	55
Figura 2. Distribución del grado de instrucción de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025.....	56
Figura 3. Zona de procedencia de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025...	57
Figura 4. Convivencia de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025.....	58
Figura 5. Clasificación final de las creencias sobre la menstruación en relación con la higiene, la participación escolar y el comportamiento social en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025.....	62
Figura 6. Tabla 1. Clasificación final del nivel de adherencia a los mitos sobre la menstruación en relación con las limitaciones físicas, la participación en actividades escolares, los hábitos alimenticios y las relaciones interpersonales en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025.....	67

RESUMEN

Objetivo: Establecer la relación entre las creencias y la adherencia a los mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025. **Métodos:** Estudio observacional, analítico y transversal, con enfoque cuantitativo y diseño no experimental de nivel descriptivo–correlacional. La muestra estuvo conformada por 67 estudiantes seleccionadas mediante muestreo censal. Se aplicó un cuestionario tipo Likert de cinco puntos, con alta fiabilidad en sus dimensiones de creencias ($\alpha=0.884$) y mitos ($\alpha=0.879$). El análisis inferencial se realizó mediante la prueba no paramétrica Rho de Spearman (ρ). **Resultados:** En las características demográficas, predominó el grupo de 13 años (55,2%), de segundo grado de secundaria (62,7%), procedente de zona urbana (74,6%) y que convivía con ambos padres (62,7%). En cuanto a las creencias sobre la menstruación, el 76,1% presentó un nivel adecuado, el 20,9% medianamente adecuado y el 3,0% inadecuado, evidenciando una comprensión positiva sobre la higiene, la participación escolar y el comportamiento social. Respecto a los mitos sobre la menstruación, el 62,7% mostró una adherencia moderada, el 22,4% alta y el 14,9% baja, lo que revela la persistencia de concepciones tradicionales. En la prueba de correlación Rho de Spearman ($\rho = -0,092$; $p = 0,458$), no se halló relación significativa entre ambas variables. **Conclusión:** Se rechaza la hipótesis de investigación, determinándose que las creencias no se relacionan significativamente con la adherencia a los mitos menstruales, coexistiendo ideas adecuadas con creencias tradicionales aún presentes.

Palabras clave: creencias; mitos; menstruación; adolescentes; salud reproductiva.

ABSTRACT

Objective: To establish the relationship between beliefs and adherence to menstrual myths among first- and second-grade secondary school students at the Javier Pulgar Vidal Educational Institution, La Esperanza – Huánuco, 2025. **Methods:** Observational, analytical, and cross-sectional study with a quantitative approach and non-experimental, descriptive–correlational design. The sample consisted of 67 students selected through census sampling. A five-point Likert-type questionnaire was applied, showing high reliability in its dimensions of beliefs ($\alpha=0.884$) and myths ($\alpha=0.879$). Inferential analysis was performed using the nonparametric Spearman's Rho test (ρ). **Results:** Regarding demographic characteristics, the majority were 13 years old (55.2%), in the second grade of secondary school (62.7%), from urban areas (74.6%), and living with both parents (62.7%). Concerning menstrual beliefs, 76.1% showed an adequate level, 20.9% a moderately adequate level, and 3.0% an inadequate level, indicating a positive understanding of hygiene, school participation, and social behavior. In terms of menstrual myths, 62.7% presented moderate adherence, 22.4% high adherence, and 14.9% low adherence, reflecting the persistence of traditional conceptions. The Spearman's Rho correlation test ($\rho = -0.092$; $p = 0.458$) showed no significant relationship between the variables. **Conclusion:** The research hypothesis is rejected, determining that beliefs are not significantly related to adherence to menstrual myths, revealing the coexistence of adequate knowledge with lingering traditional beliefs.

Keywords: beliefs; myths; menstruation; adolescents; reproductive health.

INTRODUCCIÓN

La menstruación es un proceso fisiológico natural del ciclo reproductivo femenino, que consiste en la eliminación del revestimiento uterino cuando no ocurre la fecundación, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) ⁽¹⁾. A pesar de su naturaleza biológica, este fenómeno ha estado rodeado históricamente de estigmas, prejuicios y mitos que condicionan la forma en que las adolescentes lo perciben y experimentan ⁽²⁾. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS) exhorta a los Estados a reconocer la salud menstrual como una cuestión de salud pública, garantizando educación, acceso a recursos e inclusión en políticas nacionales ⁽³⁾. No obstante, los tabúes culturales y la falta de información continúan afectando el bienestar, la participación escolar y la autoestima de muchas adolescentes ^(4–9).

En este contexto, surge la presente investigación, cuyo propósito es analizar las creencias y mitos en torno a la menstruación entre alumnas de primero y segundo grado de secundaria, buscando comprender cómo estas percepciones influyen en su comportamiento dentro del ámbito escolar. A partir de esta problemática, se formula la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre las creencias y la adherencia a los mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025?

Desde el punto de vista teórico, esta investigación contribuye al conocimiento sobre educación menstrual, un tema aún poco visibilizado en el entorno educativo. Permite comprender cómo las creencias y mitos influyen en la construcción de actitudes y comportamientos desde edades tempranas, fortaleciendo la base conceptual para futuras investigaciones relacionadas con la salud menstrual, la equidad de género y el desarrollo psicosocial adolescente. De igual modo, en el plano práctico, los resultados ofrecen información valiosa para docentes, familias y profesionales de la salud, al evidenciar la necesidad de estrategias educativas empáticas, inclusivas y culturalmente sensibles que fomenten una vivencia menstrual saludable y libre de prejuicios.

Metodológicamente, el estudio adopta un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, descriptivo–correlacional y de tipo transversal. Este permitió identificar relaciones entre las variables creencias y mitos, sin establecer causalidad. La investigación se estructura en cinco capítulos: el primero aborda el planteamiento del problema, justificación y objetivos; el segundo, el marco teórico; el tercero, la metodología; el cuarto, los resultados y su discusión; y el quinto, las conclusiones y recomendaciones.

Asimismo, se utilizaron métodos observacionales y analíticos, aplicando un cuestionario tipo Likert de cinco puntos validado estadísticamente. El análisis inferencial se realizó mediante la prueba Rho de Spearman (ρ), y las fuentes de información procedieron de revistas científicas, tesis académicas y libros virtuales especializados. No obstante, el estudio presentó algunas limitaciones. Al centrarse en alumnas de una sola institución, los resultados no pueden generalizarse a otros contextos educativos. Además, la sensibilidad del tema generó cierta reserva en las respuestas, y el tiempo restringido para la recolección de datos demandó una planificación cuidadosa para no interferir con las actividades escolares.

En síntesis, esta investigación busca aportar evidencia sobre las percepciones menstruales en adolescentes, demostrando que, aunque existe conocimiento adecuado sobre el tema, persisten creencias tradicionales que condicionan la experiencia menstrual. Por tanto, se refuerza la necesidad de promover una educación menstrual integral y científica, que contribuya a erradicar mitos, reducir el estigma y garantizar el bienestar físico, emocional y social de las adolescentes.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La menstruación o periodo, es el sangrado vaginal normal que ocurre como parte del ciclo menstrual de la mujer. Todos los meses, el cuerpo femenino se prepara para un posible embarazo. Si esto no ocurre, el útero, se desprende del recubrimiento. Esta es la sangre menstrual, que sale del cuerpo a través de la vagina. Esta sangre es parte sangre y parte tejido del interior del útero, así lo describe el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) ⁽¹⁾.

No obstante, este periodo es un fenómeno que está históricamente plagado de estigmas, prejuicios y mitos. A pesar de ser un proceso biológico natural, la percepción social en torno a ella ha sido predominantemente negativa o ignorada ⁽²⁾.

Es por ello que, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha instado a tres acciones clave en materia de salud menstrual: 1) reconocer la menstruación como un problema de salud, no de higiene; 2) garantizar que las personas que menstrúan tengan acceso a la educación; y 3) incluir la salud menstrual y los servicios relacionados en las políticas y presupuestos gubernamentales. Este llamamiento surge tras años de activismo comunitario en todo el mundo. Cada vez más, la menstruación se reconoce no solo como un problema de salud, sino también como un problema profundamente afectado por tabúes y estigmas sociales, que han dificultado el diálogo abierto y el acceso a recursos esenciales ⁽³⁾.

La iniciación del periodo menstrual conlleva una serie de síntomas físicos, cambios emocionales y variaciones en el estado de ánimo, los cuales suelen estar estigmatizados, especialmente por mujeres jóvenes y adultas que los experimentan cotidianamente. Asimismo, algunos aspectos del sueño también se ven alterados a lo largo del ciclo menstrual, siendo común una peor calidad del sueño durante la fase premenstrual y la menstruación, particularmente en mujeres que presentan síntomas premenstruales intensos o cólicos menstruales dolorosos ⁽⁴⁾.

En tal sentido, lejos de ser únicamente un proceso biológico, se convierte en una experiencia condicionada por factores estructurales como la desigualdad de género, la pobreza, las crisis humanitarias y ciertas prácticas culturales, que pueden generar estigma y discriminación, afectando el pleno ejercicio de los derechos humanos fundamentales. Como lo señaló UNICEF Colombia, estas condiciones desfavorables limitan el bienestar y la dignidad de las personas menstruantes, especialmente en contextos de vulnerabilidad.

Un estudio realizado por UNICEF en escuelas rurales del Pacífico colombiano evidenció que una de cada cuatro niñas o adolescentes ha faltado a clases debido a dificultades relacionadas con el manejo de la menstruación, derivadas de la falta de infraestructura adecuada y condiciones higiénicas básicas. Esta problemática fue también reflejada en la encuesta Pulso Social del DANE (octubre de 2022), donde se reportó que al menos 34.869 mujeres, niñas, adolescentes y personas menstruantes en Colombia utilizaron elementos inseguros como pedazos de tela, medias, papel higiénico o servilletas durante su periodo. Además, 310.227 mujeres manifestaron no tener acceso a baños cercanos que ofrecieran condiciones dignas, higiénicas y seguras, siendo las más afectadas las menores y jóvenes entre los 10 y 24 años ⁽⁵⁾.

En una investigación realizada en Cataluña – España (2025) referente a explorar los conocimientos menstruales, el manejo menstrual, el uso de productos menstruales y la prevalencia de la pobreza menstrual, y evaluar la aceptabilidad de una intervención de equidad menstrual en el alumnado de cuarto curso de Educación Secundaria encontraron la necesidad de codiseñar con el alumnado intervenciones en educación menstrual que consideren las dinámicas de género y las actitudes machistas, así como orientarlas al profesorado ⁽⁶⁾.

En el contexto peruano, muchas adolescentes enfrentan dificultades significativas relacionadas con la menstruación en el entorno escolar. Según el estudio titulado "Retos e impactos del manejo de higiene menstrual para las niñas y adolescentes en el contexto escolar", el 95% de las estudiantes que menstrúan manifestó haber sentido incomodidad durante su periodo, principalmente por miedo a manchar el uniforme, malestares físicos y temor a burlas. Asimismo, el 57% ha escuchado bromas o comentarios negativos

sobre la menstruación en sus instituciones, especialmente por parte de varones. Estas condiciones afectan directamente la asistencia escolar: el 37% de las adolescentes ha faltado a clases por estar menstruando, ya sea de forma ocasional o recurrente, lo que evidencia la falta de condiciones adecuadas para una gestión menstrual digna en los colegios ⁽⁷⁾.

Por otro lado, la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES, INEI 2019) reporta tasas preocupantes de embarazo adolescente en varias regiones del país. Loreto presenta la más alta, con un 32%, seguida por Ucayali con 20,2%, y Huancavelica con 14%, todas por encima del promedio nacional de 12,6%. En contraste, Lima Metropolitana registra la tasa más baja, con 9,4%. Estos datos evidencian una problemática compleja que vincula la gestión menstrual, el ausentismo escolar y el embarazo adolescente, afectando directamente el desarrollo educativo, físico y emocional de las adolescentes ⁽⁷⁾.

Pese al avance en el acceso a la información, persisten creencias erróneas y estigmas profundamente arraigados en torno a la menstruación, especialmente entre adolescentes: Una investigación de Plan International (2022) reveló que el 35% de adolescentes y jóvenes considera que la menstruación debe mantenerse en secreto. En la misma línea, una encuesta aplicada a 4.127 varones adolescentes y jóvenes de entre 15 y 24 años, en países como Brasil, Indonesia, Países Bajos y Uganda, encontró que muchos de ellos asocian la menstruación con términos como sucio (55%), vergonzoso (31%) y asqueroso (38%). La principal razón para evitar hablar del tema fue que lo consideran un asunto privado exclusivo de mujeres, lo cual contribuye a perpetuar el silencio y los tabúes en torno al ciclo menstrual ⁽⁸⁾.

A esto se suma la influencia de las redes sociales que, si bien podrían ser herramientas para la difusión de información adecuada, muchas veces refuerzan estereotipos, prejuicios y desinformación sobre el cuerpo femenino y los procesos naturales como la menstruación. Según Sahagún et al, ⁽⁹⁾, los adolescentes son particularmente susceptibles a los efectos negativos del contenido digital, debido a la impulsividad y la búsqueda constante de novedad que caracterizan esta etapa. La exposición a información no supervisada en estas plataformas puede distorsionar aún más las creencias

en torno a la menstruación, consolidando mitos que afectan la percepción de las adolescentes sobre su cuerpo y su salud.

En este contexto, la presente investigación tiene como propósito explorar y recopilar información sobre las creencias y mitos que poseen las alumnas de primero y segundo de secundaria respecto a la menstruación, así como analizar cómo estas ideas influyen en su comportamiento dentro del entorno escolar. A lo largo del tiempo, se ha observado que muchas de estas creencias han sido transmitidas de generación en generación dentro del entorno familiar y social, perpetuando estigmas, vergüenza y desinformación entre las adolescentes. Frente a esta realidad, se hace evidente la necesidad de promover investigaciones e intervenciones educativas desde etapas tempranas, que no solo aborden la menstruación desde un enfoque biológico, sino también desde una perspectiva emocional, social y cultural, con el fin de fomentar una comprensión integral y positiva de este proceso natural en la vida de las adolescentes.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación entre las creencias y la adherencia a los mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

P₁: ¿Cuáles son las principales creencias sobre la menstruación, respecto a la higiene, la participación escolar y el comportamiento social, que tienen las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025?

P₂: ¿Cuál es el nivel de adherencia a los mitos sobre la menstruación, respecto a las limitaciones físicas, la participación en actividades escolares, los hábitos alimenticios y las relaciones interpersonales, en las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco 2025?

P₃: ¿Cuáles son las características demográficas de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Establecer la relación entre las creencias y la adherencia a los mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

O₁: Determinar las principales creencias sobre la menstruación, respecto a la higiene, la participación escolar y el comportamiento social, que tienen las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025

O₂: Determinar el nivel de adherencia a los mitos sobre la menstruación, respecto a las limitaciones físicas, la participación en actividades escolares, los hábitos alimenticios y las relaciones interpersonales, en las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco 2025

O₃: Describir las características demográficas de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

La presente investigación aporta al cuerpo teórico existente en torno a la educación menstrual, abordando una temática aún poco visibilizada en el contexto escolar: las creencias y mitos sobre la menstruación en adolescentes. A través de esta indagación, se nutre el conocimiento sobre cómo estas percepciones influyeron en la construcción de actitudes, temores, tabúes y comportamientos desde edades tempranas, en un entorno educativo. La información obtenida permite fundamentar futuras investigaciones relacionadas con la salud menstrual, el desarrollo psicosocial adolescente y la equidad de género, especialmente en espacios donde aún persisten ideas erróneas o culturales que afectan la vivencia saludable de la menstruación.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

A nivel práctico, los resultados de esta investigación son de gran valor para docentes, padres de familia, profesionales de la salud y

responsables de políticas educativas, al ofrecer una mirada profunda sobre cómo las adolescentes comprenden y afrontan la menstruación desde creencias y mitos heredados o adquiridos. Esta información permite diseñar estrategias educativas más empáticas, integrales y culturalmente sensibles, que promuevan una educación menstrual adecuada, inclusiva y libre de prejuicios. Así, contribuir al bienestar emocional, social y académico de las púberes, favoreciendo entornos escolares más informados y comprensivos con respecto a los procesos naturales del cuerpo femenino.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Desde el punto de vista metodológico, esta investigación adoptó un enfoque cuantitativo, debido a que permitió recopilar y analizar datos de forma objetiva, sistemática y medible. Asimismo, se enmarca en un nivel correlacional, ya que el propósito fue establecer la relación entre las creencias sobre la menstruación y la adherencia a los mitos menstruales en estudiantes de primero y segundo de secundaria.

La elección de este enfoque y nivel metodológico se fundamentó en la necesidad de identificar patrones de asociación entre variables socioculturales que inciden en la vivencia menstrual, sin asumir relaciones causales. Esto permitió explorar cómo las ideas preconcebidas en torno a la menstruación se podrían vincular con aspectos como la higiene, la participación escolar, el comportamiento social, las limitaciones físicas, las actividades educativas, la alimentación y las relaciones interpersonales.

Este enfoque posibilitó una comprensión más estructurada de los componentes sociales, culturales y personales que rodean el proceso menstrual, contribuyendo a generar evidencia útil para el diseño de intervenciones educativas sensibles, informadas y contextualizadas.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación presentó algunas limitaciones inherentes al contexto y al tipo de población estudiada. En primer lugar, al centrarse únicamente en alumnas de 1° y 2° de secundaria de una institución educativa específica, los resultados no se generalizaron a otras poblaciones o niveles educativos. Además, debido a la sensibilidad del tema, algunas estudiantes se mostraron

reservadas o influenciadas por normas culturales o familiares al momento de expresar sus creencias o experiencias, lo cual afectó la espontaneidad o sinceridad de sus respuestas. También hubo limitaciones en cuanto al tiempo asignado por la institución educativa para la recolección de datos, lo que exigió una planificación eficiente para no interferir con las actividades académicas de las alumnas.

1.6. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

A pesar de las posibles limitaciones, esta investigación fue plenamente viable gracias a varios factores clave. En primer lugar, se contó con el respaldo de la institución educativa Javier Pulgar Vidal de La Esperanza - Huánuco, lo cual facilitó el acceso a la población estudiantil y permitió realizar el trabajo de campo de forma ordenada y respetuosa. Asimismo, se utilizaron instrumentos adaptados al nivel de comprensión de las adolescentes, con un lenguaje claro y accesible, lo que favoreció la recolección de datos precisos y significativos.

Por otro lado, el tema de estudio responde a una problemática vigente y relevante en el contexto educativo, lo cual generó interés y apertura por parte de las autoridades, docentes y posiblemente también de las familias, creando un entorno favorable para el desarrollo ético y riguroso de la investigación. En ese mismo sentido, la formación académica y el compromiso profesional de la investigadora garantizaron una adecuada ejecución del estudio, velando siempre por el respeto, la confidencialidad y el bienestar de las participantes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Sudáfrica, en 2022, Fennie et al, ⁽¹⁰⁾ en su investigación **“Percepciones y creencias culturales de las adolescentes sobre la menstruación y las prácticas menstruales: una revisión exploratoria”**. El objetivo fue sintetizar las creencias y percepciones culturales de las adolescentes sobre la menstruación. Se efectuó una búsqueda en bases de datos académicas entre 2004 y 2020, seleccionando 35 estudios evaluados por dos revisores. Los resultados evidenciaron que las creencias socioculturales, las condiciones económicas y las fuentes de información influyen significativamente en la vivencia y manejo de la menstruación. Además, los estigmas y el silencio social continúan afectando la asistencia escolar de las adolescentes. Este estudio aporta a la presente investigación al resaltar la influencia de los factores socioculturales en las percepciones menstruales.

En Argentina - Departamento Cruz Alta de la Provincia de Tucumán, año 2023, Reina MF y Nader Fabio JE, ⁽¹¹⁾ revista titulada **“Relación entre el conocimiento y la creencia en los mitos sobre la menstruación en adolescentes de sexo femenino de escuelas rurales de El Bracho en el período julio-agosto de 2023”**. Su objetivo fue analizar la relación entre el nivel de conocimiento y la aceptación de mitos sobre la menstruación en adolescentes rurales. Se desarrolló un estudio observacional, descriptivo y transversal, con una muestra de 64 estudiantes de primaria y secundaria (edad promedio: 11 y 17 años, respectivamente). El 23% no había presentado menarquia y el 89% recibió información sobre la menstruación, siendo la familia la fuente principal (93%). Los resultados mostraron una relación significativa entre conocimiento y creencias mitológicas ($p=0,000$), así como entre la edad, el nivel de conocimiento y la creencia en mitos ($p=0,000$). Se concluye que el bajo conocimiento y la influencia familiar perpetúan los mitos

menstruales. Este estudio respalda la presente investigación al evidenciar cómo la educación deficiente refuerza creencias erróneas sobre la menstruación.

En Ghana, revista publicada en octubre de 2024, Gbogbo et al, ⁽¹²⁾ en su **estudio “Construcción sociocultural de la menstruación en el contexto ghanés: un estudio cualitativo de las perspectivas de padres, maestros y adolescentes”**. El objetivo fue explorar las percepciones socioculturales sobre la menstruación en un entorno educativo. Se desarrolló un estudio cualitativo en cinco escuelas de la región del Volta, con 15 grupos focales (5 de estudiantes, 5 de docentes y 5 de padres), cada uno integrado por 10 a 12 participantes. Los datos fueron analizados con el software MAXQDA (versión 2022). Los resultados evidenciaron creencias persistentes como la impureza de la sangre menstrual, la celebración ritual de la menarquia y restricciones religiosas y domésticas. Se concluyó que los mitos y tabúes menstruales continúan influyendo significativamente en la percepción y manejo de la menstruación. El estudio aporta a la presente investigación al destacar la influencia de la cultura y la educación en la formación de creencias sobre la menstruación.

España, artículo publicado en 2025, investigadores como Mejías Blasco et al, ⁽²⁾ titulado **“Análisis de la educación menstrual en adolescentes españolas: perspectivas desde las personas con y sin menstruación”**. El objetivo fue analizar los niveles de conocimiento, percepciones y fuentes informativas sobre la menstruación y los mitos asociados. Se aplicó un diseño descriptivo transversal con 300 adolescentes de dos instituciones secundarias. Los resultados mostraron una carencia significativa en educación menstrual: el 79,3% refirió necesitar mayor orientación, predominando el uso de insumos descartables influido por patrones culturales. Las principales fuentes de información fueron madres y amigas, mientras que la escuela tuvo un rol secundario. Se concluyó que la falta de programas educativos formales perpetúa mitos y estigmas menstruales. Este estudio contribuye a la presente investigación al resaltar la necesidad de fortalecer la educación menstrual integral y desmitificadora.

En la India, año 2025, Ganguly et al, ⁽¹³⁾ en su investigación **“La menstruación en las adolescentes: mitos y tabúes”**. El objetivo fue analizar las creencias y restricciones culturales que rodean la menstruación y su impacto en la salud de las adolescentes. Se trató de un estudio descriptivo que exploró los mitos y tabúes más comunes en torno a la menstruación en diferentes contextos socioculturales. Los resultados evidenciaron que estas creencias limitan la participación social de las mujeres y afectan su bienestar físico y emocional. Además, se identificó que el nivel educativo, las actitudes personales y el entorno familiar influyen directamente en las percepciones menstruales. El estudio concluyó resaltando la necesidad de implementar estrategias educativas y de salud pública orientadas a mejorar la salud menstrual y reducir los estigmas asociados. Este antecedente contribuye a la presente investigación al demostrar cómo los factores culturales condicionan las creencias y actitudes hacia la menstruación.

En España, febrero 2025, investigadores como Garrido Martín et al, ⁽¹⁴⁾ en su estudio **“Análisis de creencias y prácticas nocivas en la menstruación: una revisión sistemática”**, redactan como objetivo analizar las creencias, mitos y prácticas perjudiciales relacionadas con la menstruación. Se efectuó una revisión sistemática en las bases de datos Scopus, Web of Science, PsycINFO y PubMed, incluyendo 14 estudios, de los cuales 11 abordaron creencias y tabúes, y 9 examinaron prácticas nocivas. Los resultados mostraron que la menstruación continúa asociándose con percepciones de impureza y suciedad, y que las restricciones impuestas durante este periodo pueden vulnerar los derechos humanos de las mujeres. Se concluye que es indispensable incorporar educación menstrual integral y medidas higiénicas adecuadas en los programas de salud femenina. Este antecedente refuerza la presente investigación al evidenciar la persistencia de estigmas que afectan el bienestar de las adolescentes.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

En Lima (2023), Poma-Martínez CM, ⁽¹⁵⁾ en su investigación de grado **“Desafíos sobre salud e higiene menstrual en adolescentes de etapa escolar. Una revisión sistemática del último quinquenio”**,

menciona como objetivo identificar los principales retos en salud e higiene menstrual en adolescentes escolares. Se realizó una revisión sistemática en las bases PubMed, SciELO, LILACS y Scopus, abarcando el periodo 2017-2021. De 85 publicaciones iniciales, se incluyeron 18 estudios (11 cuantitativos, 4 cualitativos y 3 mixtos). Los resultados mostraron deficiencias en infraestructura sanitaria, barreras socioculturales y escaso acceso a productos menstruales, factores asociados al ausentismo escolar y al deterioro del bienestar psicológico. Se concluye que la gestión menstrual inadecuada sigue siendo un problema de salud pública y educativa. Este antecedente aporta a la presente investigación al evidenciar las condiciones estructurales y socioculturales que afectan la vivencia menstrual en adolescentes.

En el departamento de Puno, estudio publicado por medio de la Universidad Nacional del Altiplano en el año 2023, los investigadores Chalco-Vilca GY y Quispe-Mayhua TJ, ⁽¹⁶⁾ en su tesis de grado **“Conocimientos sobre menstruación y comportamientos de salud menstrual en adolescentes de la institución educativa secundaria emblemática José Gálvez Yunguyo-2023”**. Con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre la menstruación y los comportamientos de salud menstrual. Se aplicó un diseño cuantitativo, correlacional, no experimental y transversal, con una muestra de 308 adolescentes seleccionadas mediante muestreo aleatorio simple. Los datos se obtuvieron mediante dos cuestionarios con confiabilidades de 0,808 y 0,841. Los resultados mostraron que el 74% presentó conocimientos aceptables y el 78,9% comportamientos moderados; solo el 20,1% evidenció comportamientos saludables. La prueba Rho de Spearman ($p=0,000$) confirmó una correlación positiva significativa entre ambas variables. Se concluye que un mayor conocimiento sobre la menstruación se asocia con mejores prácticas de salud menstrual. Este estudio aporta a la presente investigación al evidenciar la relación directa entre el conocimiento y los comportamientos saludables en adolescentes.

En Lima, publicada en 2024, Chávez Rodríguez RME y Ruiz Ramos RM, ⁽¹⁷⁾ en su tesis de grado titulado **“Relación de las**

creencias-actitudes de la menstruación y la autoestima de las adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública de Barranco 2022”, con el objetivo de determinar la relación entre las creencias y actitudes hacia la menstruación y la autoestima en adolescentes, se efectuó un estudio no experimental, descriptivo y correlacional, con una población de 197 estudiantes de 14 a 19 años. Se aplicaron el Inventario de Autoestima de Coopersmith (SEI) y el Cuestionario de Creencias y Actitudes frente a la Menstruación. Los resultados evidenciaron una correlación negativa débil entre ambas variables ($r = -0,242$), indicando que creencias y actitudes negativas hacia la menstruación se asocian con menor autoestima. Este estudio aporta a la presente investigación al mostrar cómo las percepciones menstruales influyen en el bienestar emocional de las adolescentes.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Huánuco (2024), Carrillo Mena EY, ⁽¹⁸⁾ en su tesis de grado **“Conocimiento sobre la menarquía en estudiantes de la Institución Educativa Milagro de Fátima 2024”**. El objetivo fue evaluar el nivel de conocimiento sobre la menarquía en adolescentes. El estudio fue cuantitativo, prospectivo, descriptivo y de diseño transversal, con una muestra de 98 estudiantes de primero a tercer grado de secundaria, seleccionadas mediante muestreo probabilístico aleatorio simple. Se utilizó un cuestionario tipo Likert de 25 ítems. Los resultados mostraron que el 35,7% presentó un nivel bajo de conocimiento, el 34,7% medio y solo el 29,6% alto. Se evidenció persistencia de ideas confusas sobre la menstruación, especialmente en adolescentes en etapa formativa. El estudio aporta a la presente investigación al destacar la necesidad de fortalecer la educación menstrual para reducir creencias erróneas y mitos en la población escolar.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. LA ADOLESCENCIA

La etapa adolescente abarca el intervalo que va desde el comienzo de la pubertad hasta el momento en que se adoptan las responsabilidades propias de la vida adulta, y se caracteriza por transformaciones aceleradas a nivel corporal, emocional y social.

Durante este periodo, el conocimiento se adquiere conforme el cerebro forma conexiones neuronales, las cuales se ajustan de manera continua en función de las vivencias cotidianas. El desarrollo del cerebro en los adolescentes ocurre de manera progresiva, siendo los lóbulos frontales, encargados del juicio y el análisis de situaciones riesgosas, una de las últimas regiones en madurar. Precisamente en esta etapa de evolución cerebral tan sensible, los jóvenes tienden a actuar con mayor impulsividad ⁽¹⁹⁾.

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), esta etapa corresponde al tránsito entre la infancia y la adultez, comprendida entre los 10 y los 19 años de edad. Se trata de un periodo único en el crecimiento del ser humano y constituye una fase clave para establecer los pilares de una salud óptima a lo largo de la vida ⁽²⁰⁾.

Desde esta perspectiva, se reconoce como una etapa fundamental para la construcción de la identidad adulta y la consolidación de rasgos estables de la personalidad. En consecuencia, la adolescencia se configura como un momento de evolución y transformación tanto corporal, como mental y emocional. No obstante, también se presenta como una fase de exposición a peligros, en la que las fragilidades experimentadas durante la niñez pueden manifestarse nuevamente y estructurarse de manera más compleja ⁽²¹⁾.

Por otro lado, para Lechieva et al, ⁽²²⁾ resalta que, en la sociedad actual, el papel de la familia en el proceso de integración social y en el crecimiento individual durante la adolescencia continúa siendo esencial, pese a la fuerte influencia ejercida por las instituciones educativas y las plataformas digitales. En este marco, se reconoce que los vínculos entre padres e hijos cumplen una función clave en la construcción de la identidad, el equilibrio emocional y la inserción social del adolescente. A modo ilustrativo, en su investigación se evidenció que la calidad de la relación familiar tiene un impacto significativo en el fortalecimiento de la autoestima, el nivel de actividad y las habilidades para establecer relaciones sociales.

De acuerdo con una revisión de investigaciones en el ámbito de la psicología del desarrollo, el papel de la madre se destaca como

fundamental en la configuración de una mente equilibrada en el niño. No obstante, el vínculo específico entre madre e hija se caracteriza por una cercanía emocional particular que la diferencia de otras relaciones familiares. La manera en que una joven interactúa con su madre incide directamente en su capacidad para enfrentar diversas circunstancias y en el desarrollo de conductas afirmativas. Los estudios analizados señalan que, con frecuencia, ante episodios de tensión, muchas adolescentes tienden a responder mediante actitudes de tipo agresivo (23).

Estos patrones de conducta de las adolescentes se ven influenciados por la llegada de la primera menstruación, conocida como menarquia, que generalmente ocurre entre los 12 y 13 años. Tras este evento, especialmente durante los primeros dos años, se observan ciclos menstruales anovulatorios, los cuales pueden ir acompañados de alteraciones en la regularidad del ciclo. Estas alteraciones, que se presentan de forma natural como resultado de la falta de ovulación, se deben a la inmadurez del sistema hormonal, específicamente del eje que involucra el hipotálamo, la hipófisis y las gónadas (24).

2.2.1.1. INICIO DE LA PUBERTAD (TRANSICIÓN INFANCIA-ADOLESCENCIA)

La pubertad se inicia con un cambio en la actividad de la hormona liberadora de gonadotropinas (GnRH), la cual es secretada por las neuronas en el hipotálamo. Inicialmente, la liberación de GnRH ocurre principalmente durante la noche, pero conforme avanza la pubertad, también se produce a lo largo del día. Esta hormona estimula la liberación de las hormonas luteinizante (LH) y folículo estimulante (FSH) desde la glándula pituitaria. La LH y la FSH son responsables de regular la producción de testosterona, estradiol y progesterona en las gónadas, lo que desencadena el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios (25).

2.2.1.2. LA MENARQUIA Y EL CICLO MENSTRUAL EN LA ADOLESCENCIA

El proceso de desarrollo físico en la pubertad tiene una duración aproximada de tres años, comenzando con la telarquia, que es el crecimiento de las glándulas mamarias, habitualmente alrededor de los 11 años. En promedio, la menarquia, que es la primera menstruación, ocurre unos dos años después de este desarrollo mamario. La menarquia marca el final del periodo de crecimiento rápido. En las etapas iniciales, los ciclos menstruales suelen ser anovulatorios, y hasta dos años después de la menarquia, hasta un 85% de estos ciclos permanecen sin ovulación. Esto indica que la persistencia de folículos y los ciclos menstruales irregulares son considerados un fenómeno fisiológico debido a la inmadurez del eje gonadal, que finalmente provoca la ovulación de manera regular al concluir la pubertad. Por lo tanto, las irregularidades menstruales son comunes durante los primeros dos años posteriores a la menarquia ^{(26) (27) (28)}.

En el caso de adolescentes saludables, la duración del ciclo menstrual generalmente oscila entre 21 y 45 días, con un sangrado que puede durar de 2 a 7 días, y un volumen aproximado de entre 30 y 40 mL, lo que equivale a unos 3-6 productos sanitarios por día ^{(29) (30) (31)}. Para el tercer año posterior a la menarquia, los ciclos menstruales se estabilizan en un rango de 21 a 34 días, y entre el 60% y el 80% de las adolescentes experimentan ciclos menstruales similares a los de los adultos ^{(29) (32)}.

De manera paralela, la adolescencia también está marcada por transformaciones en la personalidad, como lo demuestra el estudio realizado por Friedrich y Schütz, ⁽³³⁾ quienes señalaron que la conciencia se intensifica hacia el final de la adolescencia, mientras que las trayectorias de desarrollo eran menos definidas al principio de esta etapa. Este estudio indica que el aumento del conocimiento tiene un impacto negativo en el desarrollo de la conciencia al inicio de la adolescencia. En otras palabras, aunque la adolescencia amplía la comprensión del tiempo y el espacio, así

como la habilidad para interpretar metáforas, simbolismos y alegorías, esta nueva capacidad también afecta la esfera emocional, pues los adolescentes ya no se limitan a experimentar sentimientos hacia personas específicas (como un padre o un amigo), sino que comienzan a desarrollar emociones hacia conceptos más abstractos, tales como la libertad, la discriminación o el medio ambiente ⁽¹⁷⁾.

De acuerdo con Malik et al, ⁽³⁴⁾ las mujeres sobresalen en muchos aspectos de sus vidas; no obstante, en la actualidad enfrentan diversos obstáculos, particularmente en lo que respecta a la menstruación, una fase que resulta ser especialmente compleja dentro de la experiencia femenina. Durante este proceso, las adolescentes enfrentan una serie de retos, ya que desde una edad temprana se ven sometidas a múltiples restricciones, tabúes, mitos y creencias erróneas acerca de la menstruación. A medida que surgen complicaciones, se incrementa la probabilidad de que sus ciclos menstruales se vuelvan irregulares.

2.2.2. CREENCIAS DE LA MENSTRUACIÓN

La menstruación es un proceso biológico natural, ampliamente considerado como un indicador de buena salud en las mujeres. Este ciclo fisiológico inicia con la menarquia, que es el primer episodio de sangrado menstrual, y se extiende hasta la menopausia. La menarquia es un hito crucial en el desarrollo puberal femenino, señalando el comienzo de la capacidad reproductiva. Durante esta etapa de cambio, las adolescentes atraviesan diversas transformaciones físicas y psicosociales, lo que puede generar ciertas dificultades emocionales, siendo la angustia relacionada con el ciclo menstrual una de las más comunes ⁽³⁵⁾.

Desde una perspectiva fisiológica, la menstruación, o comúnmente llamada regla, se refiere al proceso cíclico de expulsión de sangre y tejidos del endometrio a través de la vagina, cuando no se ha producido la fertilización del óvulo liberado durante la ovulación ⁽³⁵⁾.

Según el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA), la menstruación es parte de un ciclo biológico en el que se producen

cambios en el sistema reproductivo femenino, cuyo objetivo principal es preparar el cuerpo para una posible gestación ⁽³⁶⁾.

Sin embargo, a pesar de ser un fenómeno biológico esencial para la salud reproductiva, la menstruación ha sido históricamente rodeada de mitos y estigmas. A lo largo de los siglos, ha estado marcada por fuertes tabúes en diversas culturas del mundo. Como resultado, niñas, adolescentes y mujeres han atravesado este proceso, uno de los más largos y significativos en la biología femenina, en un contexto de silencio, exclusión y, en muchos casos, violencia simbólica o directa ^{(37) (38)}.

Esta invisibilidad y estigmatización de la menstruación afectan negativamente varios aspectos del bienestar femenino: desde la salud sexual y reproductiva, hasta la formación de una autoestima positiva, y la capacidad para tomar decisiones informadas sobre sus cuerpos y sexualidad. Además, estas barreras culturales obstaculizan el acceso equitativo de las mujeres a la educación y el desarrollo profesional, perpetuando la desigualdad de género en múltiples ámbitos ^{(37) (39) (40) (38)}.

Un ejemplo de esto es un estudio realizado en el sureste de Nigeria, donde las creencias y prácticas tradicionales sobre la menstruación tienen un profundo valor cultural y social. Mientras que algunas creencias buscan señalar la transición hacia la adultez, otras se basan en la noción de que la menstruación es un tabú o un evento impuro que debe ser ocultado o manejado de una manera específica ⁽⁴¹⁾.

Por otro lado, Alenicy et al, ⁽⁴²⁾ en Arabia Saudita, se encuestó a un total de 3471 mujeres. De ese grupo, 1627 (46,8%) mostraban una preparación adecuada ante el inicio de la menstruación. A pesar de que una mayoría significativa (80,2%) manifestaba actitudes favorables hacia el proceso menstrual, las estrategias que aplicaban para afrontarlo eran diversas. Más del 60% optaban por el uso de analgésicos para aliviar las molestias, mientras que cerca del 54% complementaban el manejo del dolor con remedios de origen natural o fitoterapéutico. Un dato relevante fue que menos del 50% declaró sentirse completamente lista para afrontar la menarquia.

Esta evidencia refleja cómo el estigma en torno a la menstruación sigue teniendo un impacto tangible. El ciclo menstrual, lejos de ser

únicamente un evento fisiológico, influye de forma significativa en el bienestar integral de las mujeres, incluyendo su salud física, emocional y social. A su vez, los desórdenes menstruales, ampliamente extendidos, representan no solo un problema médico, sino también una preocupación social de gran envergadura ⁽⁴³⁾.

2.2.2.1. CREENCIAS SOBRE LA HIGIENE MENSTRUAL

Desde otro punto de vista, se cree que un conocimiento adecuado sobre la higiene personal durante la menstruación influye en los comportamientos de las adolescentes para mantener su salud. Sin embargo, diversos estudios han demostrado que una comprensión insuficiente de la higiene menstrual puede contribuir a un mayor riesgo de infecciones del tracto reproductivo y otros problemas de salud ⁽⁴⁴⁾. En Indonesia, se considera que la falta de higiene personal durante la menstruación en las adolescentes es una preocupación importante, ya que repercute en su salud. Un estudio realizado por Hayardi, ⁽⁴⁵⁾ muestra que el conocimiento influye significativamente en la creencia del comportamiento de higiene menstrual en las adolescentes.

De manera similar, en un contexto distinto, pero con problemáticas relacionadas, una investigación realizada en la India (2024) evidenció que, a pesar de que muchas mujeres carecían de conocimientos adecuados sobre la menstruación, un alto porcentaje (80%) mostraba preocupación por mantener una higiene apropiada durante el periodo. En cuanto a las motivaciones, el 70% coincidió en que la higiene personal es esencial para prevenir enfermedades vinculadas al sistema reproductivo. Asimismo, se identificó que el 44% de las mujeres tenía una actitud positiva hacia la limpieza de las áreas genitales con agua limpia, mientras que el 56% restante no demostraba mayor interés. Además, el 96% reportó cambiar las toallas sanitarias entre 2 a 4 veces al día para preservar una buena higiene menstrual. En relación con el manejo de residuos, el 80% de las mujeres afirmó desechar las toallas usadas en los recipientes de basura del hogar,

en contraste con un 20% que aún recurría a campos abiertos fuera del hogar ⁽⁴⁶⁾.

En tal sentido, un conocimiento adecuado de la higiene personal menstrual puede influir positivamente en las creencias y actitudes de las adolescentes hacia la menstruación y ayudar a prevenir infecciones del tracto reproductivo, así como infecciones fúngicas y bacterianas ⁽⁴⁷⁾.

2.2.2.2. PARTICIPACIÓN ESCOLAR DURANTE LA MENSTRUACIÓN EN ADOLESCENTES: UNA PROBLEMÁTICA GLOBAL

La participación escolar es un término usado para generar estrategias que ofrezcan al alumnado las oportunidades de involucrarse activamente en la toma de decisiones dentro de su escuela ⁽⁴⁸⁾. Esto refuerza la idea de que la institución educativa es, fundamentalmente, un espacio de encuentro, de convivencia, en el que los estudiantes aprenden, no solo gracias a las diversas áreas curriculares, sino también a las experiencias que comparten con todos los integrantes de la comunidad educativa ⁽⁴⁹⁾.

La participación también genera un impacto durante menstruación en la asistencia escolar, pues, diversos estudios han demostrado que la menstruación puede afectar la asistencia de las adolescentes. En Delhi, India, un estudio encontró que el 40% de las niñas faltaban a la escuela durante su menstruación, siendo factores como el tipo de absorbente utilizado, la falta de privacidad en la escuela y las restricciones culturales los principales contribuyentes a esta ausencia ⁽⁵⁰⁾ ⁽⁵¹⁾. En Gambia, el 27% de las niñas reportaron faltar al menos un día de escuela por mes debido a la menstruación, siendo el dolor menstrual, las creencias culturales y las instalaciones escolares inadecuadas factores determinantes ⁽⁵²⁾.

Factores que contribuyen a la baja participación escolar

– El dolor asociado con la menstruación es una de las principales razones por las que las adolescentes faltan a la escuela. En

Gambia, el dolor menstrual extremo aumentó significativamente las probabilidades de ausentismo escolar ⁽⁵²⁾ ⁽⁵³⁾ ⁽⁵⁴⁾.

- La falta de instalaciones adecuadas para la gestión de la higiene menstrual en las escuelas, como baños privados y acceso a agua y jabón, contribuye al ausentismo ⁽⁵³⁾. En Etiopía, una intervención que proporcionó kits de higiene menstrual y educación redujo las ausencias escolares en un 24% ⁽⁵⁵⁾.
- Las creencias culturales que consideran la menstruación como impura o vergonzosa pueden llevar a las niñas a sentirse avergonzadas o temerosas de asistir a la escuela durante su periodo. En India, muchas niñas carecen de información adecuada sobre la menstruación, lo que contribuye a la perpetuación de estos estigmas ⁽⁵⁶⁾.

Consecuencias del ausentismo escolar

El ausentismo escolar durante la menstruación no solo afecta el rendimiento académico de las adolescentes, sino que también puede tener implicaciones a largo plazo en su desarrollo personal y profesional. Las niñas que faltan regularmente a la escuela tienen menos probabilidades de completar su educación, lo que puede limitar sus oportunidades laborales y perpetuar ciclos de pobreza y desigualdad de género ⁽⁵⁷⁾.

Intervenciones y soluciones propuestas

Según varias fuentes, resulta esencial implementar intervenciones que aborden tanto los aspectos físicos como sociales de la gestión de la higiene menstrual:

- Incluir información sobre la menstruación en los planes de estudio escolares puede ayudar a desmitificar el tema y proporcionar a las niñas el conocimiento necesario para manejar su periodo con confianza.
- Proporcionar baños privados, acceso a agua y jabón, y mecanismos adecuados para la eliminación de productos menstruales puede facilitar la asistencia escolar durante la menstruación.

- Proporcionar productos menstruales gratuitos o a bajo costo en las escuelas puede reducir las barreras económicas que enfrentan muchas niñas.
- Trabajar con padres, maestros y líderes comunitarios para cambiar las percepciones culturales negativas sobre la menstruación puede crear un entorno más comprensivo y de apoyo para las niñas ⁽⁵³⁾ ⁽⁵⁸⁾.

2.2.2.3. EL COMPORTAMIENTO SOCIAL DE LOS ADOLESCENTES DURANTE LA MENSTRUACIÓN: UNA PROBLEMÁTICA INVISIBILIZADA

1. Estigmatización y silencio social

La menstruación ha sido históricamente estigmatizada, considerada como algo sucio o vergonzoso. Este estigma social lleva a que las adolescentes oculten su menstruación, evitando hablar del tema incluso con personas cercanas, lo que puede generar sentimientos de aislamiento y vergüenza. Un estudio en India reveló que el 65% de las adolescentes no estaban preparadas para la menarquia y el 32% enfrentaban restricciones sociales durante su periodo, como no participar en actividades religiosas o sociales ⁽⁵⁹⁾.

2. Impacto en la participación escolar

El estigma y la falta de recursos adecuados para la gestión de la higiene menstrual pueden afectar la asistencia y participación escolar de las adolescentes. En Nigeria, se observó que muchas adolescentes se ausentaban de la escuela durante su periodo debido al miedo a filtraciones y al acoso por parte de compañeros. Esta situación no solo afecta su rendimiento académico, sino también su autoestima y desarrollo social ⁽⁶⁰⁾.

3. Influencia de las creencias culturales

Las creencias culturales y mitos en torno a la menstruación influyen en el comportamiento social de las adolescentes. En algunas culturas, se considera que las mujeres menstruantes son impuras, lo que lleva a restricciones en su participación en

actividades cotidianas. Estas creencias perpetúan la discriminación y el aislamiento de las adolescentes durante su periodo ⁽¹⁰⁾.

En esa misma línea, la falta de educación menstrual adecuada contribuye a la perpetuación de mitos y estigmas ⁽⁶¹⁾.

En países como India, donde la menstruación está estigmatizada, puede ser particularmente difícil. En la esfera social, las mujeres experimentan estigma en torno a la menstruación, carecen de oportunidades para hablar con otros sobre la menstruación y experimentan limitaciones en la movilidad y otras actividades durante la menstruación ⁽⁶²⁾.

En el contexto peruano, la situación no es diferente. Un estudio realizado por UNICEF y el Instituto de Estudios Peruanos en 2020 reveló que el 99% de las niñas y adolescentes encuestadas experimentan sentimientos de vergüenza relacionados con la menstruación. Además, el 35.6% de ellas falta a clases durante su periodo debido a molestias físicas y al temor de ser objeto de burlas o discriminación en el entorno escolar ⁽⁶³⁾.

La falta de información adecuada sobre la menstruación es otro factor preocupante. El mismo estudio indica que el 10% de las niñas y adolescentes no tenía conocimiento alguno sobre su periodo antes de experimentarlo, lo que les generó miedo y confusión. Algunas pensaron que estaban enfermas o que se habían hecho un daño grave ⁽⁶³⁾.

Las condiciones de infraestructura en las escuelas también contribuyen a la problemática. Según datos del Ministerio de Educación, uno de cada dos colegios en el país tiene problemas de acceso a agua o saneamiento, y en las zonas rurales la cifra sube a tres de cada cinco colegios. Los baños suelen carecer de limpieza, jabón, papel higiénico y privacidad, lo que incrementa la incomodidad de las niñas y adolescentes durante su periodo ⁽⁶⁴⁾.

En consecuencia, estos factores combinados generan un entorno en el que la menstruación se convierte en una barrera para la participación plena de las adolescentes en la vida escolar y social ⁽⁶⁵⁾.

2.2.3. MITOS DE LA MENSTRUACIÓN

La menstruación, un proceso biológico fundamental en la vida de las mujeres, continúa siendo objeto de mitos y estigmas, especialmente durante la adolescencia. Estos mitos erróneos, a menudo arraigados en la ignorancia y los prejuicios culturales, pueden tener un impacto significativo en la salud física y emocional de las jóvenes ⁽⁶⁶⁾.

Mitos persistentes y su refutación científica: Uno de los mitos más extendidos es que la menstruación es sucia o impura. Ese pensamiento, que carece de fundamento científico, perpetúa la estigmatización de la menstruación y puede generar sentimientos de vergüenza y ansiedad en las adolescentes. Como señalan Johnston-Robledo et al, ⁽⁶⁷⁾ la estigmatización de la menstruación se basa en construcciones sociales y culturales, no en hechos biológicos. La sangre menstrual es un fluido corporal normal, compuesto de tejido endometrial, sangre y otras secreciones, y la menstruación es un proceso fisiológico esencial para la reproducción.

Otro mito común es que el ejercicio físico es perjudicial durante la menstruación. Sin embargo, la evidencia científica sugiere lo contrario. La actividad física puede aliviar los síntomas menstruales como los cólicos y el malestar, gracias a la liberación de endorfinas, que tienen un efecto analgésico natural. De hecho, Jaleel et al, ⁽⁶⁸⁾ concluyeron en su revisión que el ejercicio puede ser beneficioso para la dismenorrea.

La creencia de que no se puede quedar embarazada durante la menstruación es otro mito que puede tener consecuencias graves. Si bien es menos probable, el embarazo es posible durante la menstruación, ya que los espermatozoides pueden sobrevivir hasta cinco días en el tracto reproductivo femenino, y la ovulación puede ocurrir poco después de la menstruación. Wilcox et al, ⁽⁶⁹⁾ demostraron la importancia de conocer el momento de la ventana fértil en el ciclo menstrual para evitar embarazos no deseados.

La sincronización de los ciclos menstruales entre mujeres que conviven es otro mito popular, aunque la evidencia científica al respecto es mixta. Algunos estudios sugieren que las feromonas pueden influir en los ciclos menstruales, mientras que otros no encuentran evidencia de

sincronización. Siddiqui et al, ⁽⁷⁰⁾ investigaron la sincronía del ciclo menstrual y encontraron una asociación a largo plazo entre compañeros de cuarto, que tiene el potencial de causar sincronía del ciclo menstrual. Tiene implicaciones significativas en la medicina reproductiva para la programación reproductiva y la planificación familiar.

Además, la idea de que la menstruación es sinónimo de enfermedad es otro mito que debe ser desmentido. La menstruación es un proceso fisiológico normal, no una enfermedad. Sin embargo, algunas adolescentes pueden experimentar síntomas molestos como cólicos, dolor de cabeza o cambios de humor ⁽⁷¹⁾.

Según un estudio del Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), ⁽⁷²⁾ encontraron en varias naciones que:

- En ciertas zonas de Malawi, aún persiste la creencia de que caminar detrás de una mujer con la menstruación podría provocar la pérdida de dientes, atribuyendo consecuencias físicas sin ninguna base científica.
- En Afganistán, algunas mujeres son advertidas de que la higiene íntima durante el ciclo menstrual, específicamente lavar los genitales, podría afectar su capacidad reproductiva de forma permanente, a pesar de que esta afirmación carece de evidencia médica.
- También se difunde el mito de que nadar durante el periodo puede atraer tiburones debido al sangrado, aunque las probabilidades de un ataque no aumentan por este motivo según los datos científicos disponibles.
- En diversas culturas, la menstruación es percibida como un estado de impureza, lo que conduce a prácticas de exclusión, como obligar a niñas y mujeres a aislarse del resto de la comunidad o incluso del ganado, siendo un claro ejemplo de ello la tradición conocida como Chhaupadi en Nepal.
- Otra creencia común es que cuando varias mujeres conviven juntas durante un tiempo prolongado, sus ciclos menstruales tienden a sincronizarse, un fenómeno discutido por la ciencia que, aunque ha sido estudiado, no ha podido ser confirmado con solidez.

- En Burundi y otras comunidades africanas, se ha llegado a pensar que el simple contacto con una mujer menstruante podría ser mortal para otros miembros de la familia, lo cual refleja un estigma extremo sin ningún fundamento real.
- También se afirma falsamente que durante la menstruación las mujeres se debilitan y no pueden realizar sus actividades con normalidad, aunque en la práctica, millones de niñas y mujeres continúan enfrentando sus responsabilidades incluso sin acceso adecuado a productos de higiene o baños.
- Otro mito extendido es que durante el periodo se puede comer chocolate sin subir de peso, una afirmación claramente errónea, ya que el contenido calórico y su efecto metabólico siguen siendo los mismos.
- También, en distintas partes del mundo se cree que, si una mujer en su periodo toca ciertos alimentos, como los pepinillos, estos se pudren o dañan, perpetuando la falsa idea de que la menstruación tiene un poder contaminante sobre los alimentos ⁽⁷²⁾.

En consecuencia, los mitos y tabúes que rodean a la menstruación pueden tener un impacto negativo en la salud y el bienestar de las adolescentes. La falta de información precisa puede generar ansiedad, miedo y vergüenza, lo que puede impedir que las jóvenes busquen atención médica para problemas menstruales ⁽⁷³⁾.

1. Limitaciones físicas

Los mitos menstruales a menudo imponen restricciones físicas a las adolescentes. Por ejemplo, se les desalienta de realizar actividades físicas durante su periodo debido a creencias infundadas sobre posibles daños a su salud. Estas restricciones pueden llevar a una disminución en la actividad física, afectando su bienestar general ⁽⁷⁴⁾.

2. Actividades escolares

La desinformación y los mitos sobre la menstruación también impactan negativamente en la participación escolar de las adolescentes. El miedo a la estigmatización y la falta de instalaciones adecuadas en las escuelas pueden provocar ausencias durante el periodo menstrual, afectando su rendimiento académico ⁽⁷⁵⁾.

3. Alimentación

Algunos mitos menstruales dictan restricciones dietéticas durante el periodo, como evitar ciertos alimentos considerados calientes o fríos. Estas prácticas pueden conducir a deficiencias nutricionales y afectar la salud general de las adolescentes ⁽⁷⁶⁾.

4. Relaciones interpersonales

Los mitos menstruales también influyen en las relaciones interpersonales de las adolescentes. La creencia de que la menstruación es impura puede llevar al aislamiento social y afectar la autoestima y la salud mental de las jóvenes ⁽⁷⁷⁾.

Diversos mitos relacionados con la menstruación continúan profundamente arraigados en muchas culturas y condicionan la vida cotidiana de niñas y mujeres adolescentes. Según la investigación de Bhalgat Madhuri, ⁽⁷⁸⁾ muchas de ellas enfrentan una serie de restricciones simplemente por encontrarse menstruando, las cuales varían de acuerdo con su contexto sociocultural. Por ejemplo, entre las niñas de zonas urbanas de la India, una de las limitaciones más comunes es la prohibición de ingresar a la sala de “puja” o espacio destinado a la oración; en contraste, en contextos rurales, se les impide ingresar a la cocina durante su periodo menstrual. Esta forma de exclusión se basa en la creencia de que la menstruación es un estado de impureza, lo cual se extiende a otras prácticas como la prohibición de tocar libros sagrados u ofrecer plegarias ⁽⁷⁸⁾.

Estas ideas erróneas no sólo afectan la espiritualidad de las mujeres, sino que también inciden en su participación social, reproductiva y emocional. En el mismo estudio, se menciona que las mujeres son consideradas impuras o antihigiénicas mientras menstrúan, lo que ha originado mitos como la creencia de que los alimentos manipulados por ellas pueden corromperse. Esta idea ha sido reforzada por estudios como el de Kumar y Srivastava, ⁽⁷⁹⁾ quienes encontraron que algunas mujeres creían que, durante la menstruación, el cuerpo femenino emite un tipo de “rayo” u olor que puede dañar alimentos en conserva. Esto explicaría por qué, en varias comunidades, no se permite que las mujeres toquen alimentos ácidos como los encurtidos ⁽⁷⁹⁾.

No obstante, tales afirmaciones carecen de sustento científico. Siempre que se mantengan prácticas básicas de higiene, no existe evidencia que respalde la noción de que el cuerpo de una mujer menstruante contamine alimentos o que represente un riesgo para la salud de quienes los consumen. Este tipo de mitos no solo refuerzan la desinformación, sino que también limitan el desarrollo integral de las adolescentes, afectando su autoestima, su autonomía y su derecho a participar plenamente en la vida cotidiana.

Por otro lado, en el contexto peruano, los mitos en torno a la menstruación continúan afectando significativamente la vida de las adolescentes, perpetuando estigmas y limitando su desarrollo integral.

Un estudio realizado por Plan International Perú en 2022 reveló que el 81% de los niños entrevistados considera que la menstruación es una enfermedad, mientras que el 67% de las niñas y adolescentes indica sentir vergüenza al hablar sobre el tema. Estas percepciones erróneas reflejan una profunda desinformación y contribuyen a la estigmatización de la menstruación en las aulas ⁽⁸⁰⁾.

Además, una investigación conjunta de UNICEF y el Instituto de Estudios Peruanos (IEP) en 2020 encontró que el 54% de las escolares peruanas no sabe de dónde proviene la sangre menstrual. Este desconocimiento genera sentimientos de miedo y vergüenza, especialmente durante la menarquia, y puede llevar a que las adolescentes asocien la menstruación con una enfermedad o una condición impura ^{(81) (82)}.

En las escuelas, la situación se agrava debido a la falta de información y al ambiente poco propicio para discutir abiertamente sobre la menstruación ⁽⁶⁴⁾.

Sin embargo, a pesar de estos desafíos, iniciativas como el proyecto "Nuevas Reglas" de Plan International han logrado avances significativos. Desde 2021, más de 19,000 estudiantes en Lima han accedido a información sobre salud e higiene menstrual, contribuyendo a desmitificar el tema y promover una menstruación digna y libre de tabúes ⁽⁸³⁾.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

Creencias: Son construcciones mentales que las personas desarrollan a partir de sus experiencias y aprendizajes en contextos culturales específicos. Estas ideas, que pueden ser verdaderas o no, influyen en cómo las personas interpretan fenómenos como la menstruación, afectando sus actitudes y comportamientos. Por ejemplo, en Arequipa, Perú, se ha observado que las creencias sobre la menstruación varían según el entorno educativo y social de las adolescentes ⁽⁸⁴⁾.

Mitos: Son narrativas tradicionales que explican fenómenos naturales o sociales mediante elementos simbólicos. En relación con la menstruación, los mitos pueden perpetuar ideas erróneas y estigmatizantes, como considerarla impura o peligrosa, lo que contribuye a la discriminación y al silencio en torno al tema ⁽⁸⁵⁾.

Menstruación: Proceso fisiológico natural que forma parte del ciclo reproductivo femenino, caracterizado por el sangrado periódico del útero cuando no ocurre la fecundación. Más allá de su aspecto biológico, la menstruación está cargada de significados culturales y sociales que pueden influir en la percepción y experiencia de las mujeres ⁽⁸⁶⁾.

Adolescencia: Etapa del desarrollo humano que abarca desde la pubertad hasta la adultez temprana, caracterizada por cambios físicos, psicológicos y sociales significativos. Durante este período, las adolescentes enfrentan desafíos relacionados con la identidad, la autonomía y la adaptación a nuevas responsabilidades ⁽⁸⁷⁾.

Contexto familiar: Comprende las dinámicas, valores y prácticas que se desarrollan dentro del núcleo familiar. Este entorno es crucial en la formación de creencias y mitos de los adolescentes, especialmente en temas como la menstruación, donde la comunicación y el apoyo familiar pueden influir significativamente en la experiencia de las adolescentes ⁽¹²⁾.

Contexto social: Se refiere al entorno más amplio en el que los individuos interactúan, incluyendo las normas culturales, las instituciones y las estructuras sociales. Este contexto influye en las percepciones y comportamientos de las personas, afectando cómo se vive y se entiende la menstruación en diferentes comunidades ⁽⁸⁸⁾.

Contexto escolar: Abarca el ambiente educativo en el que los adolescentes se desarrollan, incluyendo las relaciones con compañeros y docentes, así como las políticas y prácticas institucionales ⁽⁸⁹⁾.

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Hi: Existe relación entre las creencias y la adherencia a los mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025

Ho: No existe relación entre las creencias y la adherencia a los mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Creencias sobre la menstruación:

- Creencias adecuadas
- Creencias medianamente adecuadas
- Creencias inadecuadas

2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE

Mitos sobre la menstruación:

- Alta adherencia a mitos
- Moderada adherencia a mitos
- Baja adherencia a mitos

2.5.3. VARIABLE DE CARACTERIZACIÓN

Características demográficas de las adolescentes:

- Edad
- Grado de instrucción
- Zona de procedencia
- Convivencia

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Ítems	Escala medición	Instrumento
Variable independiente							
Creencias sobre la menstruación	Son interpretaciones personales o colectivas que las adolescentes desarrollan en torno a este proceso biológico. Estas ideas están influenciadas por factores socioculturales, familiares, educativos y religiosos, y pueden determinar conductas relacionadas con la higiene, la participación escolar y el comportamiento social durante el periodo menstrual.	Fueron evaluadas mediante un cuestionario con escala tipo Likert de cinco puntos (de totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo), en base a tres dimensiones: higiene menstrual, participación escolar y comportamiento social. El nivel de creencia fue clasificado como: adecuada, medianamente adecuada o inadecuada, según la puntuación obtenida.	Creencias Clasificadas como: • Creencias adecuadas (de 56 a 75 puntos) • Creencias medianamente adecuadas (de 36 a 55 puntos) • Creencias inadecuadas (de 15 a 35 puntos)	Higiene	1. Considero importante mantener una buena higiene personal durante la menstruación. 2. Creo que cambiarme de toalla higiénica con frecuencia es fundamental para evitar infecciones. 3. Pienso que el baño diario durante la menstruación es necesario para sentirme cómoda. 4. Me lavo las manos antes y después de cambiarme la toalla higiénica. 5. Durante la menstruación, es necesario usar ropa interior limpia y adecuada.	Ordinal	Cuestionario de recolección de datos, teniendo en cuenta las afirmaciones positivas expresadas en escala de Likert y sus puntuaciones: • Totalmente en desacuerdo (1 punto) • En desacuerdo (2 puntos) • Indiferente (3 puntos) • De acuerdo (4 puntos) • Totalmente de acuerdo (5 puntos)
				Participación escolar	1. Considero que puedo asistir al colegio sin problemas durante mi menstruación. 2. Pienso que es saludable y posible participar en clases prácticas, como educación física, aunque esté menstruando. 3. Durante mi menstruación, me siento capaz de rendir académicamente igual que cualquier otro día. 4. Creo que estar menstruando no afecta mi desempeño en evaluaciones escolares.	Ordinal	

				5. Estoy convencida de que la menstruación no debe impedir mi participación en actividades escolares.			
				Comportamiento social	1. Durante mi menstruación, mantengo una relación normal y cercana con mis amistades. 2. No siento la necesidad de aislarme socialmente cuando estoy menstruando. 3. Me considero capaz de mantener una actitud emocionalmente positiva durante mi menstruación. 4. La menstruación no interfiere en mi forma de comunicarme con otras personas. 5. No veo problema en compartir con personas cercanas que estoy menstruando.	Ordinal	
Variable dependiente							
Mitos sobre la menstruación	Son afirmaciones o ideas erróneas transmitidas culturalmente, que carecen de fundamento científico y refuerzan estigmas, limitaciones o prohibiciones	Fueron evaluados mediante una escala tipo Likert de cinco puntos , aplicando un cuestionario que abarca cuatro dimensiones: limitaciones físicas,	Adherencia a los mitos Clasificadas como: • Alta adherencia a mitos (de 20 a 46 puntos) • Moderada adherencia a	Limitaciones físicas	1. Durante la menstruación, las mujeres no deben realizar ejercicio físico. 2. Levantar peso mientras se menstrua puede ser perjudicial para la salud. 3. Es necesario que las mujeres descansen más de lo normal durante su menstruación. 4. Mojarse el cabello durante los días de sangrado puede ser perjudicial.	Ordinal	Cuestionario de recolección de datos, teniendo en cuenta las afirmaciones negativas expresadas en escala de Likert y sus puntuaciones:

en torno al ciclo menstrual. Estos mitos pueden afectar la percepción que tienen las adolescentes sobre su cuerpo, sus hábitos y su integración en el entorno social, escolar y familiar.	actividades escolares, alimentación y relaciones interpersonales. El nivel de adherencia a los mitos fue clasificado como: alta, moderada y baja, de acuerdo con los puntajes obtenidos en cada dimensión.	mitos (de 47 a 73 puntos) • Baja adherencia a mitos (de 74 a 100 puntos)		5. Ducharse con agua fría durante la menstruación puede causar enfermedades.	Ordinal	• Totalmente en desacuerdo (5 puntos) • En desacuerdo (4 puntos) • Indiferente (3 puntos) • De acuerdo (2 puntos) • Totalmente de acuerdo (1 punto)
			Actividades escolares	1. Las mujeres no deberían participar en clases de educación física durante la menstruación. 2. Es preferible que las estudiantes falten a clases en los primeros días del periodo menstrual. 3. Durante la menstruación, las mujeres tienen menor capacidad de concentración. 4. Estudiar demasiado mientras se tiene la regla puede afectar negativamente. 5. La menstruación afecta directamente el rendimiento académico de las mujeres.		
			Alimentación	1. Durante la menstruación, no se deben consumir alimentos fríos. 2. Los productos lácteos deben evitarse mientras se está menstruando. 3. Comer frutas como el mango o la piña puede intensificar los cólicos menstruales. 4. Las comidas muy condimentadas pueden perjudicar a las mujeres durante su periodo. 5. Algunos alimentos pueden cortar o detener la menstruación si se consume.		
			Relaciones interpersonales	1. Durante la menstruación, se debe evitar el contacto físico cercano con otras personas.		

-
2. Hablar de la menstruación con varones es inapropiado.
 3. Es mejor mantener la menstruación en secreto.
 4. Durante la menstruación, se deben evitar ciertas visitas sociales.
 5. Las mujeres no deben acercarse a los bebés cuando están menstruando
-

Variable de caracterización

Características demográficas	Son atributos básicos que describen a una población (las adolescentes)	Las características demográficas se identificaron mediante un cuestionario de datos generales, aplicado a las alumnas de 1° y 2° de secundaria.	Demográfica	Edad	a) 12 años b) 13 años c) 14 años d) 15 años	Continua	Cuestionario de recolección de datos
				Grado de instrucción	a) 1° de secundaria b) 2° de secundaria	Ordinal	
				Zona de procedencia	a) Zona rural b) Zona urbana c) Zona urbano-marginal	Nominal	
				Convivencia	a) Con ambos padres b) Solo padre c) Solo madre d) Otros	Nominal	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Observacional: Porque no manipuló las variables en estudio, sino que se limitó a observar y registrar las creencias y mitos sobre la menstruación tal como se manifestaron en la población de estudio, sin intervenir en ellas ⁽⁹⁰⁾.

Análítica: Debido a que no solo se describió las variables, sino que se analizó la relación entre las creencias y los mitos de la menstruación en las estudiantes, con el fin de identificar asociaciones significativas entre ambas ⁽⁹¹⁾.

Prospectiva: Ya que la recolección de datos se realizó hacia adelante en el tiempo, es decir, los datos fueron recogidos a partir del momento en que se diseñó y ejecutó el estudio, sin usar datos anteriores ⁽⁹²⁾.

Transversal: Porque los datos se recolectaron en un solo momento, sin hacer un seguimiento a largo plazo de las participantes, permitiendo así una fotografía puntual de las variables en el año 2024 ⁽⁹³⁾.

3.2. ENFOQUE

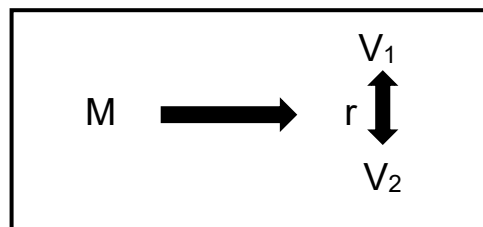
Cuantitativo: Debido a que se utilizó un enfoque numérico y estadístico, mediante la aplicación de un cuestionario tipo Likert, permitiendo medir la adherencia a creencias y mitos, y analizar los resultados de manera objetiva.

3.3. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Nivel relacional: Ya que determinó la existencia de una relación entre las variables principales (creencias y mitos sobre la menstruación) ⁽⁹⁴⁾.

3.4. DISEÑO

No experimental - correlacional, tal como lo muestra el siguiente diseño:



Donde:

- M (representa la muestra, es decir, aquellas estudiantes que conformaron el estudio)
- V_1 (es la variable 1, es decir, las creencias de la menstruación)
- r (representa la variable de relación)
- V_2 (es la variable 2, es decir, los mitos respecto a la menstruación)

3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.5.1. POBLACIÓN

Dentro de la población, estuvo conformado por 67 alumnas de 1° y 2° de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025, todas elegidas bajo criterios de inclusión.

Clasificación de las estudiantes por secciones educativas				
Alumnas de la institución educativa Javier Pulgar Vidal	1° de secundaria	Sección A		15
		Sección B		10
	2° de secundaria	Sección A		22
		Sección B		20
Total				67

Características de la población

Para esta investigación, **se incluyeron** alumnas matriculadas en los grados de 1° y 2° de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, ubicada en La Esperanza – Huánuco, durante el año 2024. Se consideraron únicamente aquellas estudiantes que manifestaron haber experimentado la menstruación al menos una vez, ya que esto garantizó que puedan brindar respuestas con base en su propia experiencia. Además, participaron quienes aceptaron voluntariamente formar parte del estudio, previa firma del consentimiento informado por parte de sus padres o apoderados y el asentimiento de las menores. También la edad se consideró desde los 12 hasta los 15 años respectivamente.

Por otro lado, **se excluyeron** del estudio aquellas alumnas que, al momento de la recolección de datos, se encontraban ausentes o que, por motivos personales, culturales o de salud, decidieron no participar. También quedaron fuera quienes presentaban condiciones que pudieran dificultar su comprensión lectora o su capacidad para completar el cuestionario de manera autónoma y confiable.

3.5.2. MUESTRA

La muestra representó el subconjunto de la población objetivo sobre el cual se aplicó el instrumento de recolección de datos, en tal sentido, se detallan aspectos fundamentales de la muestra empleada en esta investigación:

3.5.2.1. TIPO DE MUESTRA

Muestra censal: Se empleó una muestra censal, ya que se consideró a la totalidad de la población accesible, es decir, todas las alumnas que cumplieron con los criterios establecidos y aceptaron participar voluntariamente en el estudio.

3.5.2.2. TAMAÑO DE LA MUESTRA

En tal sentido, la muestra estuvo conformada por la totalidad de alumnas de primero y segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, ubicada en el centro poblado La Esperanza, distrito de Amarilis, provincia de Huánuco, desarrollado durante el año 2024.

Se trabajó con 67 estudiantes, considerando un enfoque de muestreo censal, al no realizarse selección ni segmentación, sino que incluyó a todas las participantes que cumplieron con los criterios de inclusión y expresión de su disposición para participar.

3.5.2.3. CRITERIOS DE SELECCIÓN

Se aplicaron criterios de inclusión y exclusión (previamente definidos), que garantizaron la participación de estudiantes que experimentaron la menstruación y que se encontraron presentes y dispuestas al momento de la recolección de datos.

3.6. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.6.1. TÉCNICA

La técnica fue una encuesta

3.6.2. INSTRUMENTO

Lo conformó cuestionarios, expresado en enunciados mediante una escala de Likert.

Matriz de codificación para la escala de Likert

Variables	Dimensiones	Escala de Likert	Puntaje	Interpretación final
V1	Creencias	Totalmente en desacuerdo (TED)	1 punto	A mayor puntaje, creencia más adecuada (1)
		En desacuerdo (ED)	2 puntos	
		Indiferente (I)	3 puntos	
		De acuerdo (DA)	4 puntos	
		Totalmente de acuerdo (TDA)	5 puntos	
V2	Mitos	Totalmente en desacuerdo (TED)	5 punto	A mayor puntaje, menor adherencia al mito (2)
		En desacuerdo (ED)	4 puntos	
		Indiferente (I)	3 puntos	
		De acuerdo (DA)	2 puntos	
		Totalmente de acuerdo (TDA)	1 puntos	

(1) Creencias: Son afirmaciones correctas que evaluaron la aceptación o coherencia de conocimientos adecuados respecto al proceso menstrual.

(2) Mitos: Son afirmaciones erróneas que miden el grado de aceptación de ideas equivocadas relacionadas con la menstruación.

Por lo tanto, **la variable creencias se compuso de afirmaciones correctas** que permiten identificar el nivel de aceptación de conocimientos adecuados sobre la menstruación. En cambio, **la variable mitos agrupó afirmaciones erróneas** orientadas a medir el grado de aceptación de ideas equivocadas acerca del proceso menstrual.

Tras la aplicación de la escala de Likert, se procedió al cálculo de los baremos del instrumento (ver anexo 5). Esto incluyó la determinación 2 puntos de corte; quedando una clasificación final de:

1. Creencias sobre la menstruación (15 ítems)

Nivel	Intervalo de puntaje	Interpretación
Creencias inadecuadas	15 – 35	Posee conocimientos incorrectos o insuficientes sobre la menstruación
Creencias medianamente adecuadas	36 - 55	Posee conocimientos parcialmente correctos; requiere fortalecimiento educativo
Creencias adecuadas	56 - 75	Posee conocimientos adecuados y actitud positiva hacia la menstruación

2. Mitos sobre la menstruación (20 ítems)

Nivel	Intervalo de puntaje	Interpretación
Alta adherencia a mitos	20 – 46	Acepta en gran medida creencias erróneas o mitos sobre la menstruación
Moderada adherencia a mitos	47 – 73	Presenta aceptación parcial de algunos mitos; evidencia conocimientos intermedios
Baja adherencia a mitos	74 - 100	Rechaza la mayoría de mitos; posee conocimientos y actitudes adecuadas

3.6.2.1. VIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

El instrumento de recolección de datos demostró ser metodológicamente viable y riguroso tras someterse a la evaluación exhaustiva y al juicio experto de un panel calificado. Este proceso se centró en la verificación de criterios únicos, incluyendo la claridad para evitar ambigüedades, la objetividad en la medición de variables, la organización estructural, la suficiencia de los ítems para cubrir todas las dimensiones, la consistencia interna, la coherencia con el marco teórico, la pertinencia al contexto de la población, la relevancia de los aspectos medidos, la correcta metodología de construcción y la actualización de su contenido.

La revisión de estos criterios por parte de los expertos concluyó de manera unánime que el instrumento presenta una adecuada validez de contenido y el nivel de consistencia necesario para su aplicación en la investigación, quedando aprobado para su uso tras la evaluación correspondiente (ver anexo 3).

3.6.2.2. FIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Para asegurar la fiabilidad del instrumento de recolección de datos, se recurrió a la aplicación del coeficiente de Alfa de Cronbach. Esta medida estadística se utilizó para cuantificar la consistencia interna de los ítems que estructuran el cuestionario. Específicamente, para la variable **"Creencias sobre la menstruación"**, la cual estuvo compuesta por tres dimensiones (higiene, participación escolar y comportamiento social), se obtuvo un coeficiente de igual o superior a 0.884. Este resultado evidenció una consistencia interna totalmente aceptable del instrumento para esta variable.

De manera análoga, el mismo procedimiento fue aplicado a la variable **"Mitos sobre la menstruación"**, la cual se estructuró en cuatro dimensiones (limitaciones físicas, actividades escolares, alimentación y relaciones interpersonales). El cálculo del coeficiente arrojó un valor igual o superior a 0.879, el cual demostró una óptima coherencia interna entre sus ítems. En consecuencia,

ambos coeficientes confirman que el instrumento posee la fiabilidad necesaria para la medición de las variables en la población de estudio (ver anexo 4).

3.6.3. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En primer lugar, se gestionó la autorización institucional correspondiente ante la Universidad de Huánuco, cumpliendo con los requisitos establecidos para la ejecución del trabajo de investigación. Posteriormente, se solicitó de manera formal el permiso a la dirección de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, mediante un oficio debidamente sustentado, explicando los objetivos y la finalidad del estudio.

Una vez obtenidas las autorizaciones respectivas, se coordinó con el personal directivo y docente para programar la aplicación del cuestionario durante el horario de tutoría escolar, a fin de no interferir con el desarrollo normal de las actividades académicas. Durante la recolección de datos, se brindó una breve explicación a las alumnas sobre el propósito del estudio, garantizando su participación voluntaria, el anonimato y la confidencialidad de la información proporcionada.

3.7. TÉCNICA PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

3.7.1. PROCESAMIENTO DE DATOS

Los datos fueron procesados inicialmente de forma manual, organizando la información obtenida mediante cuestionarios en una base de datos estructurada, asignando códigos numéricos a cada alternativa de respuesta de la escala de Likert. Posteriormente, estos datos fueron trasladados a una hoja de cálculo en Microsoft Excel 2022, donde se realizó una primera revisión y organización por dimensiones y variables. En esa misma línea, la base de datos fue exportada al software estadístico IBM SPSS versión 27 para Windows, donde se ejecutó el análisis estadístico correspondiente, tanto descriptivo como inferencial.

3.7.2. PLAN DE TABULACIÓN DE DATOS

Los datos recolectados se tabularon en tablas de frecuencias absolutas y relativas (porcentajes), de acuerdo con las dimensiones de

las variables **“características demográficas”** de las estudiantes, **"creencias sobre la menstruación"** y **"mitos sobre la menstruación"**. Esta organización ayudó a entender con mayor claridad cómo respondieron las alumnas en cada dimensión evaluada, y permitió interpretar los resultados de forma más sencilla y directa, en relación con los objetivos del estudio

3.7.3. CLASIFICACIÓN DE LOS DATOS

Los datos se clasificaron cuantitativamente según las categorías definidas para cada variable. Para el caso de las creencias, se establecieron niveles de adecuación (adecuadas, medianamente adecuadas e inadecuadas); y para los mitos, se determinaron los niveles de adherencia (alta, moderada y baja), en base a los puntajes obtenidos de la escala tipo Likert.

3.7.4. ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Análisis descriptivo: Se emplearon medidas de tendencia central y de dispersión, como frecuencias absolutas, relativas y porcentajes, con el fin de caracterizar las variables en estudio.

Análisis relacional: Dado que las variables creencias y mitos sobre la menstruación fueron medidas mediante una escala de Likert, es decir, de tipo ordinal, se aplicó la prueba no paramétrica Rho de Spearman (ρ). Este estadístico permitió analizar la fuerza y dirección de la relación monotónica entre ambas variables sin requerir el supuesto de normalidad.

El nivel de significancia estadística se estableció en $p < 0.05$, criterio que permitió aceptar o rechazar la hipótesis planteada, determinando si existe una relación significativa entre las variables en la población de estudio.

3.8. ASPECTOS ÉTICOS

La presente investigación se desarrolló bajo un profundo respeto hacia la integridad, la dignidad y los derechos de las estudiantes participantes. Para ello, se tuvo en cuenta los principios bioéticos fundamentales: autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia.

1. Se respetó la autonomía de las participantes garantizando que su participación fuera completamente voluntaria, previa entrega del

consentimiento informado a los padres o apoderados, así como el asentimiento informado por parte de las alumnas. Se explicó claramente el propósito del estudio, asegurando que las participantes comprendan que pueden retirarse en cualquier momento sin consecuencia alguna.

2. Bajo el principio de beneficencia, se procuró generar un aporte positivo al conocimiento sobre la salud menstrual en adolescentes, promoviendo una mejor comprensión de sus creencias y mitos. A su vez, se cuidó de no causar ningún tipo de daño físico, emocional o psicológico a las participantes, conforme al principio de no maleficencia.
3. Además, se garantizó la justicia, asegurando un trato equitativo a todas las participantes, sin ningún tipo de discriminación. La información recolectada fue confidencial y anónima, y se utilizó únicamente con fines académicos, respetando la privacidad de cada alumna y su entorno.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO

4.1.1. CARACTERÍSTICAS DEMOGRÁFICAS

Tabla 1. Edad de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025

Característica demográfica	n = 67	
	fi	%
Edad		
12 años	12	17,9
13 años	37	55,2
14 años	16	23,9
15 años	2	3,0
Total	67	100,0

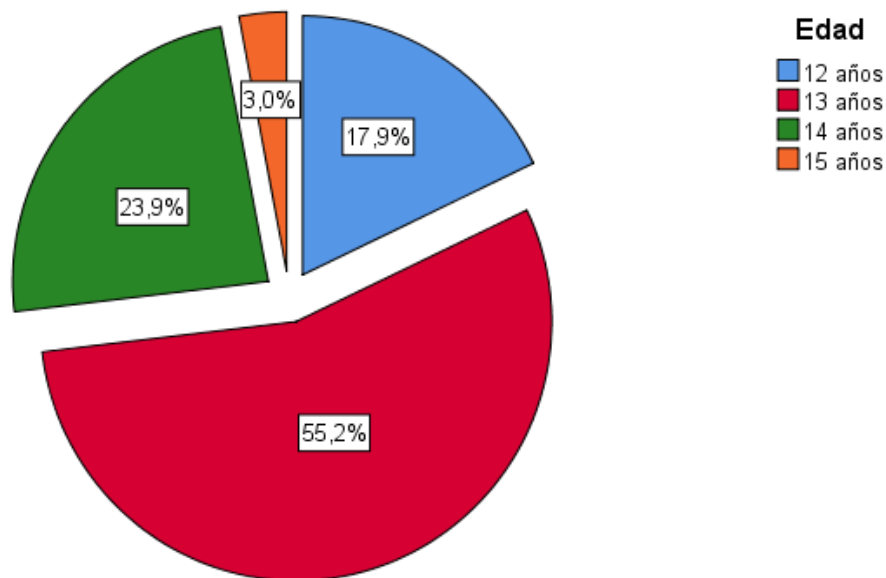


Figura 1. Edad de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025

Se encontró que la mayoría de las alumnas tenían 13 años (55,2%), seguidas por quienes tenían 14 años (23,9%) y 12 años (17,9%). Solo un 3,0% tenía 15 años. En conjunto, los datos evidenciaron que la mayor parte de las participantes se encontraban entre los 12 y 14 años, etapa típica de inicio de la adolescencia, en la cual experimentaban cambios físicos y emocionales relacionados con la menstruación.

Tabla 2. Distribución del grado de instrucción de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025

Característica demográfica	n = 67	
	fi	%
Grado de instrucción		
1° de secundaria	25	37,3
2° de secundaria	42	62,7
Total	67	100,0

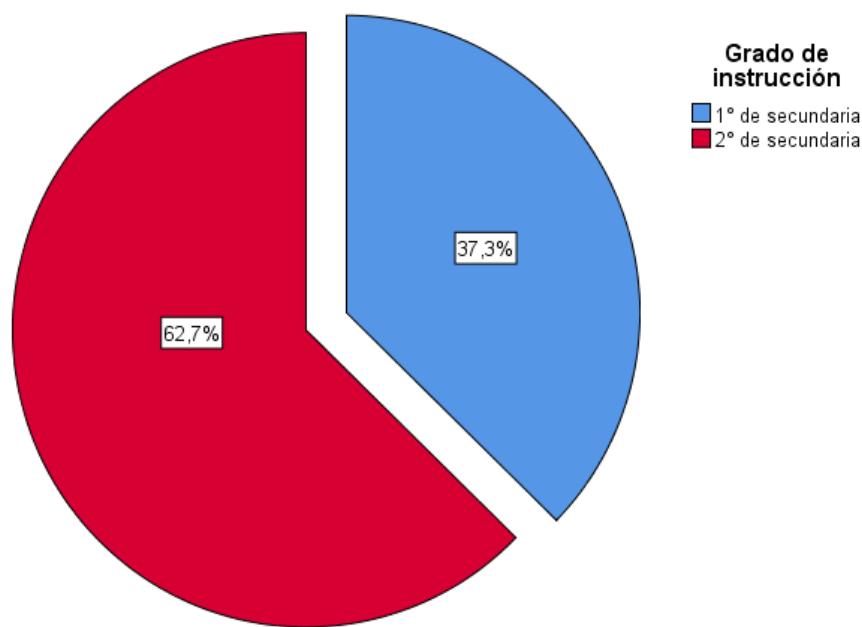


Figura 2. Distribución del grado de instrucción de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025

Referente al grado de instrucción, se observó que el 62,7% de las alumnas cursaban el segundo grado de secundaria, mientras que el 37,3% pertenecían al primer grado; lo que indicó que la mayoría ya habían tenido un mayor tiempo de exposición al entorno escolar y social propio de la educación secundaria, aspecto que resulta importante, pues el ámbito educativo constituye un espacio fundamental donde las estudiantes pueden reforzar o cuestionar las creencias transmitidas por su entorno familiar y cultural respecto a la menstruación.

Tabla 3. Zona de procedencia de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025

Característica demográfica	n = 67	
	fi	%
Zona de procedencia		
Zona rural	17	25,4
Zona urbana	50	74,6
Total	67	100,0

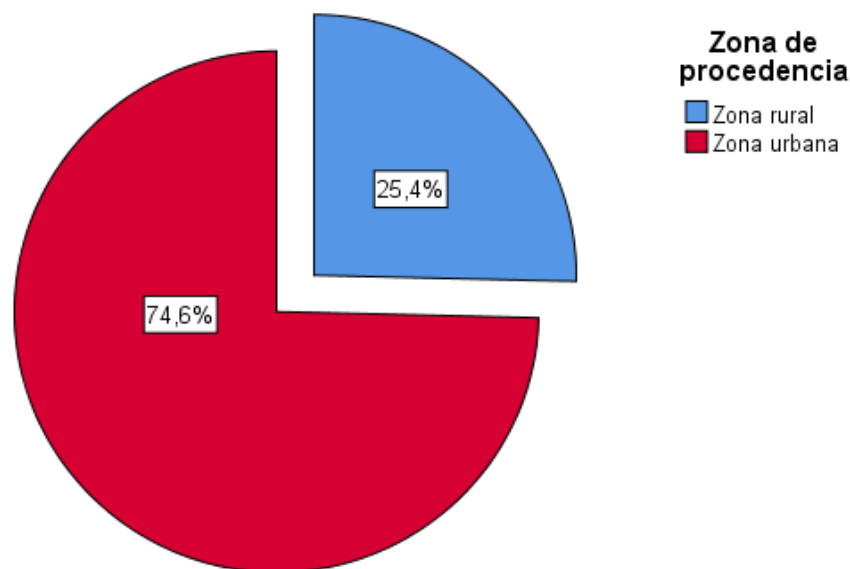


Figura 3. Zona de procedencia de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025

En relación con la zona de procedencia, se evidenció que el 74,6% de las participantes provenían de la zona urbana, mientras que el 25,4% pertenecían a la zona rural; reflejando una clara predominancia del contexto urbano en la muestra, lo que resulta significativo, dado que las diferencias entre los entornos urbano y rural pueden influir en el acceso a información veraz sobre salud menstrual, así como en la persistencia de ciertos mitos culturales que se transmiten con mayor fuerza en contextos rurales.

Tabla 4. Convivencia de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025

Característica demográfica	n = 67	
	fi	%
Convivencia		
Con ambos padres	42	62,7
Solo padre	1	1,5
Solo madre	15	22,4
Otros	9	13,4
Total	67	100,0

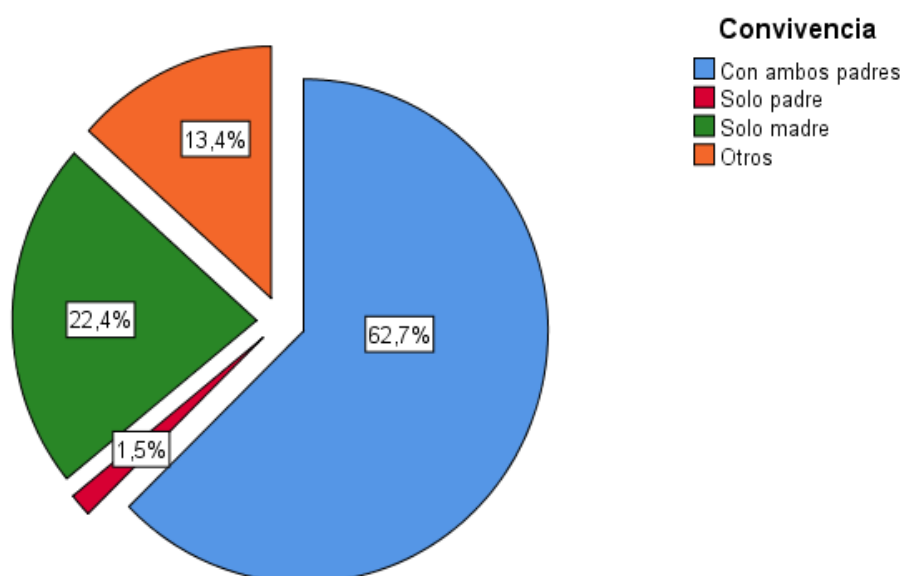


Figura 4. Convivencia de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025

Respecto a la convivencia familiar, el 62,7% de las alumnas vivían con ambos padres, un 22,4% solo con la madre, un 1,5% únicamente con el padre y un 13,4% con otros familiares; mostrando así una diversidad en las estructuras familiares presentes en la institución, situación que sugiere que las fuentes de apoyo y orientación en temas de salud sexual y reproductiva pueden variar según el tipo de convivencia, influyendo en el nivel de comunicación y en la forma en que las adolescentes construyen sus creencias sobre la menstruación.

4.1.2. CREENCIAS SOBRE LA MENSTRUACIÓN

Tabla 5. Distribución de la escala de Likert sobre las creencias de higiene menstrual en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025

Creencias de higiene menstrual	Escala de Likert (n=67)					Total
	TED	ED	I	DA	TDA	
Considero importante mantener una buena higiene personal durante la menstruación	1 1,5%	0 0,0%	0 0,0%	16 23,9%	50 74,6%	100,0%
Creo que cambiarme de toalla higiénica con frecuencia es fundamental para evitar infecciones	2 3,0%	1 1,5%	0 0,0%	28 41,8%	36 53,7%	100,0%
Pienso que el baño diario durante la menstruación es necesario para sentirme cómoda	2 3,0%	8 11,9%	12 17,9%	26 38,8%	19 28,4%	100,0%
Me lavo las manos antes y después de cambiarme la toalla higiénica	3 4,5%	0 0,0%	1 1,5%	18 26,9%	45 67,2%	100,0%
Durante la menstruación, es necesario usar ropa interior limpia y adecuada	2 3,0%	1 1,5%	0 0,0%	9 13,4%	55 82,1%	100,0%

En relación con las creencias sobre la higiene menstrual, se encontró que 50 alumnas (74,6%) estuvieron totalmente de acuerdo en que era importante mantener una buena higiene personal durante la menstruación. Asimismo, 36 alumnas (53,7%) manifestaron estar totalmente de acuerdo en que cambiarse de toalla higiénica con frecuencia era fundamental para evitar infecciones. En cuanto al baño diario durante este periodo, 26 alumnas (38,8%) indicaron estar de acuerdo en que esta práctica era necesaria para sentirse cómodas. Del mismo modo, 45 alumnas (67,2%) estuvieron totalmente de acuerdo con lavarse las manos antes y después de cambiarse la toalla higiénica y 55 alumnas (82,1%) manifestaron estar totalmente de acuerdo en que era necesario usar ropa interior limpia y adecuada durante la menstruación.

Tabla 7. Distribución de la escala de Likert sobre las creencias de comportamiento social en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025

Creencias de comportamiento social	Escala de Likert (n=67)					Total
	TED	ED	I	DA	TDA	
Durante mi menstruación, mantengo una relación normal y cercana con mis amistades	4 6,0%	1 1,5%	12 17,9%	30 44,8%	20 29,9%	100,0%
No siento la necesidad de aislarme socialmente cuando estoy menstruando	7 10,4%	5 7,5%	11 16,4%	34 50,7%	10 14,9%	100,0%
Me considero capaz de mantener una actitud emocionalmente positiva durante mi menstruación	3 4,5%	8 11,9%	12 17,9%	28 41,8%	16 23,9%	100,0%
La menstruación no interfiere en mi forma de comunicarme con otras personas	4 6,0%	8 11,9%	5 7,5%	33 49,3%	17 25,4%	100,0%
No veo problema en compartir con personas cercanas que estoy menstruando	3 4,5%	9 13,4%	17 25,4%	26 38,8%	12 17,9%	100,0%

Las creencias relacionadas con el comportamiento social mostraron que 30 alumnas (44,8%) estuvieron de acuerdo en mantener una relación normal y cercana con sus amistades durante la menstruación. De igual forma, 34 alumnas (50,7%) manifestaron estar de acuerdo en no sentir la necesidad de aislarse socialmente durante este periodo. En cuanto a la actitud emocional, 28 alumnas (41,8%) señalaron estar de acuerdo en mantener una actitud positiva durante la menstruación. Por otro lado, 33 alumnas (49,3%) estuvieron de acuerdo en que la menstruación no interfiere en su forma de comunicarse con otras personas. A su vez, 26 alumnas (38,8%) expresaron estar de acuerdo en no considerar un problema compartir con personas cercanas mientras se encontraban menstruando.

Tabla 8. Clasificación final de las creencias sobre la menstruación en relación con la higiene, la participación escolar y el comportamiento social en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025

Clasificación final	n = 67	
	fi	%
Nivel de las creencias		
Creencias inadecuadas	2	3,0
Creencias medianamente adecuadas	14	20,9
Creencias adecuadas	51	76,1
Total	67	100,0

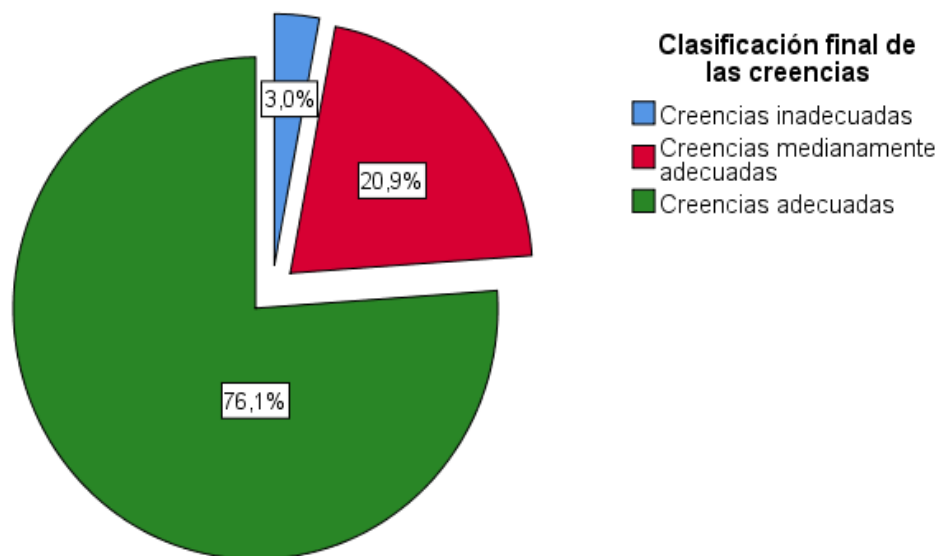


Figura 5. Clasificación final de las creencias sobre la menstruación en relación con la higiene, la participación escolar y el comportamiento social en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025

En cuanto al nivel general de las creencias sobre la menstruación, se encontró que 51 (76,1%) presentaron creencias adecuadas, reflejando una comprensión positiva respecto a la higiene, la participación escolar y el comportamiento social durante el periodo menstrual. Asimismo, 14 (20,9%) mostraron creencias medianamente adecuadas, lo que evidenció la persistencia de algunas ideas erróneas o dudas influenciadas por factores culturales o la falta de información. Por su parte, 2 (3,0%) manifestaron creencias inadecuadas, lo que resalta la importancia de fortalecer la educación menstrual para promover actitudes más informadas y saludables.

4.1.3. MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN

Tabla 9. Distribución de la escala de Likert sobre el nivel de adherencia a los mitos de la menstruación en la dimensión de limitaciones físicas, en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025

Limitaciones físicas	Escala de Likert (n=67)					Total
	TED	ED	I	DA	TDA	
Durante la menstruación, las mujeres no deben realizar ejercicio físico	10 14,9%	10 14,9%	21 31,3%	18 26,9%	8 11,9%	100,0%
Levantar peso mientras se menstrúa puede ser perjudicial para la salud	14 20,9%	17 25,4%	15 22,4%	11 16,4%	10 14,9%	100,0%
Es necesario que las mujeres descansen más de lo normal durante su menstruación	7 10,4%	25 37,3%	18 26,9%	14 20,9%	3 4,5%	100,0%
Mojarse el cabello durante los días de sangrado puede ser perjudicial	11 16,4%	7 10,4%	27 40,3%	12 17,9%	10 14,9%	100,0%
Ducharse con agua fría durante la menstruación puede causar enfermedades	14 20,9%	18 26,9%	14 20,9%	9 13,4%	12 17,9%	100,0%

Respecto a los mitos relacionados con las limitaciones físicas durante la menstruación, 21 alumnas (31,3%) se mostraron indiferentes ante la afirmación de que las mujeres no deben realizar ejercicio físico durante este periodo. Del mismo modo, 17 alumnas (25,4%) estuvieron en desacuerdo con que levantar peso sea perjudicial para la salud mientras se menstrúa. En cuanto a la creencia de que las mujeres deben descansar más de lo normal durante la menstruación, 25 alumnas (37,3%) manifestaron estar en desacuerdo. Por otra parte, 27 alumnas (40,3%) expresaron una posición indiferente frente a la afirmación de que mojarse el cabello durante los días de sangrado puede ser perjudicial. De igual forma, 18 alumnas (26,9%) estuvieron en desacuerdo con que ducharse con agua fría durante la menstruación cause enfermedades.

Tabla 6. Distribución de la escala de Likert sobre las creencias de participación escolar en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025

Creencias de participación escolar	Escala de Likert (n=67)					Total
	TED	ED	I	DA	TDA	
Considero que puedo asistir al colegio sin problemas durante mi menstruación	1 1,5%	8 11,9%	4 6,0%	35 52,2%	19 28,4%	100,0%
Pienso que es saludable y posible participar en clases prácticas, como educación física, aunque esté menstruando	9 13,4%	21 31,3%	13 19,4%	19 28,4%	5 7,5%	100,0%
Durante mi menstruación, me siento capaz de rendir académicamente igual que cualquier otro día	6 9,0%	12 17,9%	11 16,4%	31 46,3%	7 10,4%	100,0%
Creo que estar menstruando no afecta mi desempeño en evaluaciones escolares	3 4,5%	4 6,0%	13 19,4%	29 43,3%	18 26,9%	100,0%
Estoy convencida de que la menstruación no debe impedir mi participación en actividades escolares	1 1,5%	4 6,0%	15 22,4%	29 43,3%	18 26,9%	100,0%

Respecto a las creencias sobre la participación escolar durante la menstruación, se encontró que 35 alumnas (52,2%) estuvieron de acuerdo en que podían asistir al colegio sin problemas durante este periodo. En relación con la participación en clases prácticas, como educación física, 21 alumnas (31,3%) manifestaron estar en desacuerdo con participar en este tipo de actividades durante la menstruación. Asimismo, 31 alumnas (46,3%) estuvieron de acuerdo en que podían rendir académicamente igual que cualquier otro día. De igual manera, 29 alumnas (43,3%) manifestaron estar de acuerdo en que la menstruación no afectaba su desempeño en las evaluaciones escolares; mientras que otras 29 alumnas (43,3%) también estuvieron de acuerdo en que este proceso no debía impedir su participación en las actividades escolares.

Tabla 10. Distribución de la escala de Likert sobre el nivel de adherencia a los mitos de la menstruación en la dimensión de participación en actividades escolares, en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025

Participación en actividades escolares	Escala de Likert (n=67)					Total
	TED	ED	I	DA	TDA	
Las mujeres no deberían participar en clases de educación física durante la menstruación	9 13,4%	12 17,9%	11 16,4%	23 34,3%	12 17,9%	100,0%
Es preferible que las estudiantes falten a clases en los primeros días del periodo menstrual	8 11,9%	4 6,0%	12 17,9%	30 44,8%	13 19,4%	100,0%
Durante la menstruación, las mujeres tienen menor capacidad de concentración	13 19,4%	15 22,4%	13 19,4%	18 26,9%	8 11,9%	100,0%
Estudiar demasiado mientras se tiene la regla puede afectar negativamente	4 6,0%	10 14,9%	21 31,3%	23 34,3%	9 13,4%	100,0%
La menstruación afecta directamente el rendimiento académico de las mujeres	8 11,9%	10 14,9%	13 19,4%	28 41,8%	8 11,9%	100,0%

Con respecto a los mitos vinculados a la participación en actividades escolares durante la menstruación, predominó el acuerdo en varios de los enunciados evaluados. Así, 23 estudiantes (34,3%) estuvieron de acuerdo con que las mujeres no deberían participar en las clases de educación física durante este periodo. Asimismo, 30 participantes (44,8%) consideraron que era preferible faltar a clases durante los primeros días de la menstruación. En cuanto a la percepción sobre la capacidad de concentración, 18 encuestadas (26,9%) manifestaron estar de acuerdo con que esta disminuye durante la menstruación. De igual manera, 23 escolares (34,3%) coincidieron con la afirmación de que estudiar demasiado puede afectar negativamente durante esos días. Por su parte, 28 participantes (41,8%) estuvieron de acuerdo con que la menstruación afecta directamente el rendimiento académico.

Tabla 11. Distribución de la escala de Likert sobre el nivel de adherencia a los mitos de la menstruación en la dimensión de hábitos alimenticios, en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025

Hábitos alimenticios	Escala de Likert (n=67)					Total
	TED	ED	I	DA	TDA	
Durante la menstruación, no se deben consumir alimentos fríos	15 22,4%	23 34,3%	13 19,4%	12 17,9%	4 6,0%	100,0%
Los productos lácteos deben evitarse mientras se está menstruando	17 25,4%	18 26,9%	21 31,3%	8 11,9%	3 4,5%	100,0%
Comer frutas como el mango o la piña puede intensificar los cólicos menstruales	9 13,4%	14 20,9%	22 32,8%	16 23,9%	6 9,0%	100,0%
Las comidas muy condimentadas pueden perjudicar a las mujeres durante su periodo	11 16,4%	15 22,4%	25 37,3%	11 16,4%	5 7,5%	100,0%
Algunos alimentos pueden cortar o detener la menstruación si se consume	7 10,4%	23 34,3%	19 28,4%	15 22,4%	3 4,5%	100,0%

En la dimensión de mitos relacionados con los hábitos alimenticios durante la menstruación, las respuestas mostraron diferentes niveles de aceptación y desacuerdo frente a los enunciados planteados. En ese sentido, 23 participantes (34,3%) estuvieron en desacuerdo con la afirmación de que no se deben consumir alimentos fríos durante este periodo. Asimismo, 21 estudiantes (31,3%) adoptaron una posición indiferente respecto a la recomendación de evitar el consumo de productos lácteos. De igual manera, 22 escolares (32,8%) manifestaron una respuesta indiferente ante la creencia de que consumir frutas como el mango o la piña intensifica los cólicos menstruales. En cuanto al consumo de comidas muy condimentadas, 25 encuestadas (37,3%) también se mostraron indiferentes frente a la afirmación de que estas pueden resultar perjudiciales durante la menstruación. Por último, 23 participantes (34,3%) estuvieron en desacuerdo con la idea de que algunos alimentos pueden cortar o detener la menstruación.

Tabla 12. Distribución de la escala de Likert sobre el nivel de adherencia a los mitos de la menstruación en la dimensión de relaciones interpersonales, en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025

Relaciones interpersonales	Escala de Likert (n=67)					Total
	TED	ED	I	DA	TDA	
Durante la menstruación, se debe evitar el contacto físico cercano con otras personas	16 23,9%	9 13,4%	8 11,9%	22 32,8%	12 17,9%	100,0%
Hablar de la menstruación con varones es inapropiado	7 10,4%	10 14,9%	15 22,4%	22 32,8%	13 19,4%	100,0%
Es mejor mantener la menstruación en secreto	9 13,4%	6 9,0%	18 26,9%	23 34,3%	11 16,4%	100,0%
Durante la menstruación, se deben evitar ciertas visitas sociales	11 16,4%	7 10,4%	21 31,3%	20 29,9%	8 11,9%	100,0%
Las mujeres no deben acercarse a los bebés cuando están menstruando	9 13,4%	12 17,9%	17 25,4%	15 22,4%	14 20,9%	100,0%

Los mitos relacionados con las relaciones interpersonales durante la menstruación evidenciaron distintas posturas entre las participantes. En este sentido, 22 estudiantes (32,8%) estuvieron de acuerdo con la afirmación de que se debe evitar el contacto físico cercano con otras personas durante este periodo. La misma proporción, correspondiente a 22 participantes (32,8%), manifestó estar de acuerdo con que hablar sobre la menstruación con varones es inapropiado. Asimismo, 23 escolares (34,3%) coincidieron con la idea de que es mejor mantener la menstruación en secreto. Por otro lado, 21 encuestadas (31,3%) adoptaron una posición indiferente frente a la creencia de que deben evitarse ciertas visitas sociales durante la menstruación. De igual manera, 17 participantes (25,4%) se mostraron indiferentes ante el mito de que las mujeres no deben acercarse a los bebés mientras están menstruando.

Tabla 13. Clasificación final del nivel de adherencia a los mitos sobre la menstruación en relación con las limitaciones físicas, la participación en actividades escolares, los hábitos alimenticios y las relaciones interpersonales en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025

Clasificación final	n = 67	
	fi	%
Nivel de adherencia a los mitos sobre la menstruación		
Baja adherencia	10	14,9
Moderada adherencia	42	62,7
Alta adherencia	15	22,4
Total	67	100,0

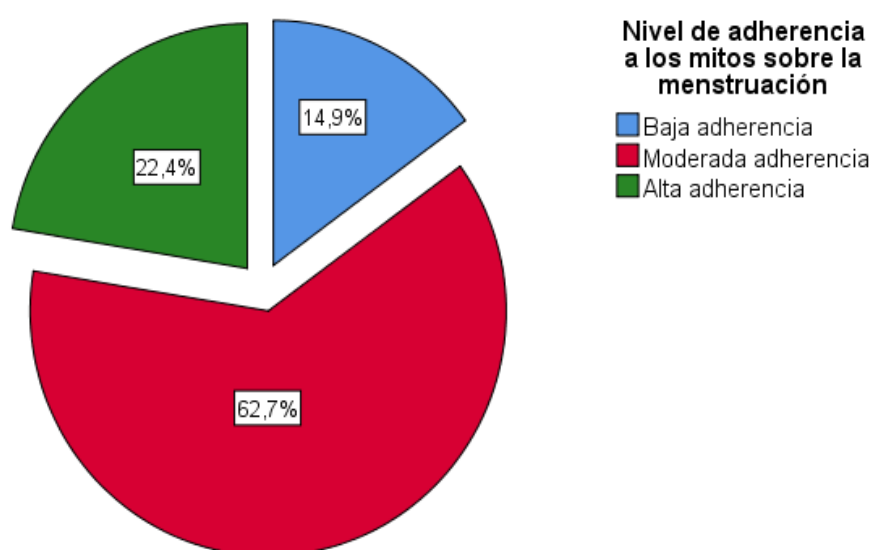


Figura 6. Tabla 1. Clasificación final del nivel de adherencia a los mitos sobre la menstruación en relación con las limitaciones físicas, la participación en actividades escolares, los hábitos alimenticios y las relaciones interpersonales en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025

En cuanto al nivel de adherencia a los mitos sobre la menstruación, se observó que 42 (62,7%) presentaron una adherencia moderada, lo que evidencia que las creencias sobre este proceso aún coexisten con conocimientos basados en información adecuada. A su vez, 15 (22,4%) mostraron una alta adherencia, reflejando una mayor aceptación de mitos relacionados con la menstruación. En contraste, 10 (14,9%) presentaron una baja adherencia, caracterizada por un menor nivel de aceptación de estas creencias; sugiriendo que la adherencia a los mitos sobre la menstruación continúa presente, principalmente en un nivel moderado, entre las participantes evaluadas.

4.2. ANÁLISIS INFERENCIAL

Tabla 14. Correlación entre las creencias y la adherencia a los mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025

Correlaciones		Clasificación final de las creencias	Nivel de adherencia a los mitos sobre la menstruación
Rho de Spearman	Clasificación final de las creencias	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	0,458
		N	67
	Nivel de adherencia a los mitos sobre la menstruación	Coeficiente de correlación	-,092
		Sig. (bilateral)	0,458
		N	67

El análisis de correlación de Spearman evidenció un coeficiente de - 0,092 entre las creencias sobre la menstruación y la adherencia a los mitos menstruales, con un nivel de significancia bilateral de 0,458, valor superior a 0,05. Esto indica que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, es decir, las creencias que poseen las alumnas no se asocian de manera directa con el grado de adherencia a los mitos sobre la menstruación. En consecuencia, los resultados sugieren que cada constructo se comporta de forma independiente, pudiendo influir otros factores como el entorno familiar o la educación recibida en la configuración de estas percepciones.

Por lo tanto, se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula, al demostrarse que las creencias que poseen las estudiantes no guardan asociación con el nivel de adherencia a los mitos, lo que sugiere que ambos aspectos se desarrollan de manera independiente.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La menstruación continúa siendo un fenómeno biológico rodeado de significados socioculturales que, en muchos contextos, generan percepciones erróneas y prácticas restrictivas. A pesar de los avances en la educación y el acceso a la información, todavía prevalecen creencias tradicionales que influyen en la comprensión y vivencia de este proceso natural. En ese sentido, el presente estudio tuvo como propósito establecer la relación entre las creencias y la adherencia a los mitos sobre la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025, con el fin de aportar evidencia empírica sobre la forma en que las concepciones culturales y los conocimientos adquiridos influyen en la conducta menstrual de las adolescentes.

Los principales hallazgos mostraron que no existe relación estadísticamente significativa entre las creencias y la adherencia a los mitos menstruales ($Rho = -0,092$; $p = 0,458$), lo cual indica que ambos factores se comportan de manera independiente. Este resultado sugiere que, si bien las adolescentes poseen un nivel adecuado de creencias sobre la menstruación (76,1% adecuadas), ello no garantiza una baja adhesión a los mitos, puesto que aún se evidencia un 62,7% con adherencia moderada. Estos hallazgos reflejan la coexistencia de conocimientos apropiados junto a percepciones culturales arraigadas, lo que revela la persistencia de una educación menstrual incompleta o poco contextualizada.

En relación con los hallazgos internacionales, Fennie et al, ⁽¹⁰⁾ coinciden al señalar que las creencias socioculturales y las fuentes informativas determinan en gran medida la forma en que las adolescentes interpretan la menstruación, manteniéndose estigmas y silencios que condicionan su vivencia escolar. De manera similar, Gbogbo et al, ⁽¹²⁾ identificaron que los mitos sobre la impureza y las restricciones sociales continúan siendo prácticas comunes, incluso en entornos educativos, lo cual limita la participación y refuerza la desigualdad de género. Estos resultados guardan concordancia parcial con este estudio, pues, aunque las alumnas mostraron creencias

mayormente adecuadas, todavía se aprecia una influencia cultural latente que condiciona ciertas actitudes.

Por otro lado, Reina MF y Nader Fabio JE, ⁽¹¹⁾ demostraron una relación significativa entre conocimiento y creencias mitológicas ($p=0,000$), lo que contrasta con los resultados obtenidos en la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, donde no se halló correlación entre las variables. Esta diferencia puede explicarse por el contexto sociocultural y las estrategias educativas empleadas, ya que en poblaciones rurales la influencia familiar y las tradiciones suelen tener un peso mayor en la construcción de mitos menstruales. En cambio, en el contexto urbano del presente estudio, las adolescentes probablemente acceden a información más diversa, lo que permite desarrollar creencias más racionales, aunque no necesariamente desligadas de las costumbres heredadas.

Asimismo, Ganguly et al, ⁽¹³⁾ y Garrido Martín et al, ⁽¹⁴⁾ coinciden en que las prácticas y mitos menstruales persisten incluso en entornos con acceso a educación formal, atribuyendo esta permanencia a la escasa integración de la salud menstrual en los programas educativos. Este planteamiento se alinea con los resultados locales, donde, pese al predominio de creencias adecuadas, se mantiene una adherencia moderada a los mitos, lo que sugiere que la escuela aún cumple un rol limitado en la formación menstrual integral. De forma complementaria, Mejías Blasco et al, ⁽²⁾ evidenciaron que la mayoría de adolescentes españolas requieren mayor orientación y que las madres y amigas continúan siendo las principales fuentes de información, lo cual coincide con la situación peruana, donde la educación menstrual suele abordarse desde el ámbito familiar más que desde el escolar.

En cuanto a las condiciones que pueden influir en la construcción de creencias y mitos, Poma-Martínez CM, ⁽¹⁵⁾ resalta las deficiencias estructurales y las barreras socioculturales como factores asociados al ausentismo escolar y al deterioro del bienestar psicológico durante la menstruación. Aunque en el presente estudio no se evidenció ausentismo, las percepciones restrictivas sobre la participación en actividades físicas o sociales reflejan que los mitos aún influyen en la conducta. En esta misma línea, Chávez y Ruiz, ⁽¹⁷⁾ identificaron que las creencias negativas hacia la menstruación se relacionan con una menor autoestima, lo que resalta la

dimensión emocional del fenómeno menstrual, aspecto que podría explorarse en futuras investigaciones para comprender mejor su impacto psicosocial.

Del mismo modo, Chalco-Vilca GY y Quispe-Mayhua TJ, ⁽¹⁶⁾ confirmaron una correlación positiva significativa entre conocimiento y comportamientos saludables, lo que refuerza la idea de que una educación menstrual integral puede transformar las prácticas cotidianas. Esta conclusión guarda coherencia con la evidencia de este estudio, donde el predominio de creencias adecuadas podría atribuirse al acceso a información más amplia o a la intervención de docentes sensibilizados sobre el tema. No obstante, la persistencia de una adherencia moderada a los mitos indica que el conocimiento teórico no siempre se traduce en cambio de actitudes, destacando la necesidad de enfoques pedagógicos más participativos y continuos.

En ese mismo contexto, Carrillo Mena EY, ⁽¹⁸⁾ subraya que la falta de conocimiento adecuado sobre la menarquía genera confusión y la perpetuación de ideas erróneas, especialmente en adolescentes en etapa formativa. Esto reafirma la importancia de consolidar la educación menstrual desde edades tempranas y con un enfoque que aborde no solo la dimensión biológica, sino también la emocional, social y cultural.

En síntesis, los resultados obtenidos permiten concluir que, si bien las adolescentes muestran una comprensión favorable del proceso menstrual, los mitos aún mantienen una presencia significativa en su imaginario social. La ausencia de correlación entre creencias y mitos indica que la información científica, aunque accesible, no siempre logra modificar patrones culturales arraigados. Por ello, es recomendable fortalecer los programas educativos con estrategias pedagógicas integrales, que promuevan una visión positiva y natural de la menstruación, libre de estigmas y basada en la evidencia científica.

CONCLUSIONES

1. Respecto al objetivo general, los resultados del análisis de Spearman mostraron un coeficiente de correlación de -0,092 y una significancia de 0,458, evidenciando que no existe relación estadísticamente significativa entre las creencias sobre la menstruación y la adherencia a los mitos menstruales. Esto indica que las creencias que poseen las alumnas no determinan directamente su nivel de adhesión a los mitos.
2. En cuanto al primer objetivo específico, referido a las creencias sobre la menstruación, se evidenció que la mayoría de las alumnas presentó creencias adecuadas (76,1%), mientras que un 20,9% mostró creencias medianamente adecuadas y solo un 3,0% mantuvo creencias inadecuadas, reflejando un nivel de conocimiento favorable respecto a la higiene menstrual, la participación escolar y el comportamiento social, lo cual denota una comprensión más racional y positiva del proceso menstrual.
3. Respecto al segundo objetivo específico, vinculado a la adherencia a los mitos sobre la menstruación, se observó que la mayoría de las alumnas presentó una adherencia moderada (62,7%), seguida de una alta adherencia (22,4%) y una baja adherencia (14,9%), indicando que, aunque se reconoce la existencia de conocimientos correctos, todavía persisten creencias erróneas que reflejan la influencia de tradiciones culturales y sociales en torno a la menstruación, lo cual resalta la necesidad de fortalecer la educación menstrual desde un enfoque científico y formativo.
4. En relación con el tercer objetivo específico, se determinó que la mayoría de las participantes tenía 13 años (55,2%), cursaba el segundo grado de secundaria (62,7%), procedía de zona urbana (74,6%) y convivía con ambos padres (62,7%); evidenciando una población predominantemente urbana, en etapa inicial de adolescencia y con estructura familiar estable, factores que pueden influir positivamente en la construcción de creencias más racionales frente al fenómeno menstrual.

RECOMENDACIONES

1. Para los directivos de la institución educativa

Se recomienda fortalecer la política institucional de educación menstrual mediante la incorporación de programas formativos permanentes que aborden la salud menstrual desde una perspectiva integral, científica y libre de tabúes. Asimismo, se sugiere coordinar con los organismos de salud local y regional la implementación de talleres informativos, charlas y campañas educativas dirigidas tanto al alumnado como al personal docente, garantizando la disponibilidad de materiales didácticos actualizados. De igual modo, se propone mejorar las condiciones de infraestructura sanitaria, asegurando espacios higiénicos, seguros y adecuados para la gestión menstrual de las estudiantes, promoviendo con ello la equidad y el bienestar escolar.

2. Para los docentes del área de tutoría y orientación educativa

Se recomienda incorporar de manera sistemática el tema de la educación menstrual dentro de las sesiones de tutoría, fomentando espacios de diálogo abierto donde las adolescentes puedan expresar sus dudas, percepciones y experiencias sin temor ni prejuicio. Es fundamental que los docentes manejen información científica actualizada sobre el ciclo menstrual, los mitos más frecuentes y las implicancias emocionales que este proceso conlleva, de modo que puedan orientar adecuadamente a sus estudiantes. Además, se sugiere emplear metodologías participativas como debates guiados, dramatizaciones o proyectos colaborativos que promuevan la reflexión crítica y la eliminación de estigmas asociados a la menstruación.

3. Para los docentes en general

Se recomienda integrar transversalmente la temática menstrual en las diversas áreas curriculares, especialmente en Ciencias, Personal Social y Educación para la Salud, a fin de reforzar el conocimiento y desmontar creencias erróneas desde una mirada interdisciplinaria. Los docentes deben ser agentes activos en la promoción de una cultura escolar inclusiva, respetuosa y empática frente a los procesos naturales del cuerpo humano. Asimismo, se aconseja recibir capacitaciones periódicas en educación sexual integral, con especial énfasis en la salud menstrual, para fortalecer sus

competencias pedagógicas y su rol formativo en la prevención de mitos y la promoción de actitudes saludables.

4. Para los padres de familia y estudiantes

A los padres se les recomienda participar activamente en la formación menstrual de sus hijas, brindando información veraz, comprensible y sin prejuicios, de manera que se conviertan en la primera fuente confiable de orientación. Es importante promover la comunicación familiar abierta, basada en el respeto y la confianza, que permita a las adolescentes compartir sus inquietudes con naturalidad.

A las estudiantes se les sugiere continuar fortaleciendo sus conocimientos sobre la menstruación a través de fuentes científicas y educativas confiables, evitando la reproducción de mitos o prácticas inadecuadas. Del mismo modo, se recomienda asumir la menstruación como un proceso fisiológico normal, asociado al autocuidado, la higiene y el respeto por el propio cuerpo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Guía de Promoción de Higiene Menstrual [Internet] [citado 5 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/venezuela/media/6326/file/Gu%C3%ADa%20de%20Promoci%C3%B3n%20de%20Higiene%20Menstrual.pdf>
2. Mejías-Blasco A, Raventós Torner RD, Blanco-Gómez A, Martín-Arbós S, Gómez de Quero Córdoba M, Dueñas JM. Analysing menstrual education in Spanish adolescents: Perspectives from menstruating and non-menstruating individuals. *Int J Educ Res* [Internet]. 1 de enero de 2025 [citado 5 de abril de 2025]; 130: 102543. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2025.102543>
3. Ortega Villegas MN. OMS: La menstruación es un asunto de salud. *Medscape* [Internet] [citado 14 de abril de 2025]. Disponible en: <https://espanol.medscape.com/verarticulo/5909428>
4. Alzueta E, Baker FC. The Menstrual Cycle and Sleep. *Sleep Med Clin* [Internet]. diciembre de 2023 [citado 5 de abril de 2025]; 18(4): 399-413. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2023.06.003>
5. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia Colombia. Día Mundial de la Salud Menstrual 2023 [Internet] [citado 6 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/dia-mundial-de-la-salud-menstrual-2023>
6. García-Egea A, López-Jiménez T, Jacques-Aviñó C, Morero-Beltrán AM, Pi-Sánchez A, Martínez-Bueno C, et al. Experiencias menstruales y aceptabilidad de una intervención sobre equidad menstrual en adolescentes en Cataluña. *Gac Sanit* [Internet]. 27 de enero de 2025 [citado 6 de abril de 2025]; 38: 102415. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2024.102415>
7. Instituto de Estudios Peruanos (IEP) | Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Retos e impactos del manejo de higiene menstrual para las niñas y adolescentes en el contexto escolar [Internet] [citado 6 de abril de 2025]. Disponible en: <https://goo.su/wJwQ>
8. Plan International América Latina. Los tabúes en torno al periodo menstrual siguen muy arraigados [Internet] [citado 6 de abril de 2025]. Disponible en:

<https://plan-international.org/america-latina/noticias/2022/05/27/los-tabues-en-torno-al-periodo-menstrual/>

9. Sahagún-Cuevas MN, Martínez-Castillo BA, Delgado-Quñones EG, et al. Adicción a redes sociales y su relación con problemas de autoestima en la población de 15 a 19 años en población derechohabiente del Instituto Mexicano del Seguro Social. *Rev Med MD [Internet]*. 2015 [citado 6 de abril de 2025]; 6.7(4): 285-289. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revmed/md-2015/md154m.pdf>
10. Fennie T, Moletsane M, Padmanabhanunni A. Adolescent girls' perceptions and cultural beliefs about menstruation and menstrual practices: A scoping review. *Afr J Reprod Health [Internet]*. 25 de abril de 2022 [citado 6 de abril de 2025]; 26(2): 88-105. Disponible en: <https://doi.org/10.29063/ajrh2022/v26i2.9>
11. Reina, María Fabiana, Nader Fabio, Julia Emilia. Relación entre el conocimiento y la creencia en los mitos sobre la menstruación en adolescentes de sexo femenino de escuelas rurales de El Bracho en el período julio-agosto de 2023. *SAGIJ [Internet]*. 2015 [citado 14 de abril de 2025]. Disponible en: <https://goo.su/4keSEu>
12. Gbogbo S, Wuresah I, Gbogbo E, Axame W, Klutse P, Dowou R, et al. Socio-cultural Construction of Menstruation in the Ghanaian Context: A Qualitative Study of the Perspectives of Parents, Teachers and Adolescent Girls. *Res. Public Health [Internet]*. 2025 [citado 14 de abril de 2025]; 22(3), 349. doi: <https://doi.org/10.3390/ijerph22030349>
13. Ganguly M, Jana S, Ganguly A, Midya D. Menstruation in Adolescent Girls: Myths & Taboos Menstruacija pri mladostnicah: miti in tabuji. *Acta Biol Slov [Internet]*. 13 de febrero de 2025 [citado 14 de abril de 2025]; 67(2): 67. doi: <http://dx.doi.org/10.14720/abs.67.2.18725>
14. Garrido Martín AM, Cervilla O, Álvarez-Muelas A, Granados R. Analysis of harmful menstruation beliefs and practices: a systematic review. *Women Health [Internet]*. marzo de 2025 [citado 14 de abril de 2025]; 65(3): 246-58. doi: <https://doi.org/10.1080/03630242.2025.2463429>
15. Poma Martinez, CM. Desafíos sobre salud e higiene menstrual en adolescentes de etapa escolar. Una revisión sistemática del último quinquenio [Internet] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos;

- 2023 [citado 14 de abril de 2025]. Disponible en:
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/19422>
16. Chalco Vilca GY, Quispe Mayhua TJ. Conocimientos sobre menstruación y comportamientos de salud menstrual en adolescentes de la Institución Educativa Secundaria Emblemática José Gálvez Yunguyo-2023 [Internet] Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 21 de diciembre de 2023 [citado 14 de abril de 2025]. Disponible en:
<https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/21010>
 17. Chávez Rodríguez RM, Ruiz Ramos RM. Relación de las creencias-actitudes de la menstruación y la autoestima de las adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de una institución educativa pública de Barranco 2022 [Internet] Lima: Universidad Continental; 2024 [citado 14 de abril de 2025]. Disponible en:
<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/14237>
 18. Carrillo Mena EY. Conocimiento sobre la menarquía en estudiantes de la Institución Educativa Milagro de Fátima 2024 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2024 [citado 14 de abril de 2025]. Disponible en:
<https://repositorio.udh.edu.pe/20.500.14257/5828>
 19. Bowden-Jones O. Understanding Adolescence. Cambridge University Press [Internet]. 2025 [citado 14 de abril de 2025]; p. 24-35. Disponible en:
<http://dx.doi.org/10.1017/9781009374798.003>
 20. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. [citado 14 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health>
 21. Maniscalco I. What is adolescence? Springer Nature [Internet] 2024 [citado 14 de abril de 2025]. doi: <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.2.23488.34563>
 22. Lechieva M, Saidov A, Buralova R. Child-parent relationships as a predictor of personal development in adolescence. Perspect Sci Educ [Internet]. 1 de enero de 2025 [citado 14 de abril de 2025]; 72: 575-95. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.32744/pse.2024.6.35>
 23. Kozhabekova ZhE. The influence of child-parent relations on coping strategies in the mother-daughter dyad. Bull LN Gumilyov Eurasian Natl Univ Pedagogy Psychol Sociol Ser [Internet]. 22 de diciembre de 2024

- [citado 14 de abril de 2025]; 149: 379-88. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.32523/2616-6895-2024-149-4-379-388>
24. Anthon C, Steinmann M, Vidal A, Dhakal C. Menstrual Disorders in Adolescence: Diagnostic and Therapeutic Challenges. *J Clin Med* [Internet]. 16 de diciembre de 2024; 13(24): 7668. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/jcm13247668>
 25. De Sanctis V, Bernasconi S, Bianchin L, Bona G, Bozzola M, Buzi F, et al. Onset of menstrual cycle and menses features among secondary school girls in Italy: A questionnaire study on 3,783 students. *Indian J Endocrinol Metab* [Internet]. noviembre de 2014 [citado 14 de abril de 2025]; 18(Suppl 1): S84. doi: <https://doi.org/10.4103/2230-8210.140251>
 26. Carlson LJ, Shaw ND. Development of Ovulatory Menstrual Cycles in Adolescent Girls. *J Pediatr Adolesc Gynecol* [Internet]. 1 de junio de 2019 [citado 14 de abril de 2025]; 32(3): 249-53. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2019.02.119>
 27. De Sanctis V, Rigon F, Bernasconi S, Bianchin L, Bona G, Bozzola M, et al. Age at Menarche and Menstrual Abnormalities in Adolescence: Does it Matter? The Evidence from a Large Survey among Italian Secondary Schoolgirls. *Indian J Pediatr* [Internet]. 1 de febrero de 2019 [citado 14 de abril de 2025]; 86(1): 34-41. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s12098-018-2822-x>
 28. Sirmen Kızılcın Çetin ZA. Evaluation of Abnormal Uterine Bleeding in Adolescents: Single Center Experience. *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology* [Internet]; 2023 [citado 14 de abril de 2025]; 15(3): 230-237. Disponible en: <https://doi.org/10.4274/jcrpe.galenos.2023.2022-10-7>
 29. Elmaoğulları S, Aycan Z. Abnormal Uterine Bleeding in Adolescents. *J Clin Res Pediatr Endocrinol* [Internet]. 31 de julio de 2018 [citado 14 de abril de 2025]; 10(3): 191-7. Disponible en: <https://doi.org/10.4274/jcrpe.0014>
 30. World Health Organization multicenter study on menstrual and ovulatory patterns in adolescent girls. II. Longitudinal study of menstrual patterns in the early postmenarcheal period, duration of bleeding episodes and menstrual cycles. World Health Organization Task Force on Adolescent Reproductive Health. *J Adolesc Health Care Off Publ Soc Adolesc Med*

- [Internet]. julio de 1986 [citado 14 de abril de 2025]; 7(4): 236-44. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3721946/>
31. ACOG Committee on Practice Bulletins--Gynecology. American College of Obstetricians and Gynecologists. ACOG practice bulletin: management of anovulatory bleeding. *Int J Gynaecol Obstet Off Organ Int Fed Gynaecol Obstet* [Internet]. marzo de 2001 [citado 14 de abril de 2025]; 72(3): 263-71. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/s0020-7292\(01\)00357-5](https://doi.org/10.1016/s0020-7292(01)00357-5)
 32. Yaşa C, Güngör Uğurlucan F. Approach to Abnormal Uterine Bleeding in Adolescents. *J Clin Res Pediatr Endocrinol* [Internet]. 6 de febrero de 2020 [citado 14 de abril de 2025]; 12(Suppl 1): 1-6. Disponible en: <https://doi.org/10.4274/jcrpe.galenos.2019.2019.s0200>
 33. Friedrich T, Schuetz A. Changes in conscientiousness during adolescence – the role of intelligence. *Personal Sci* [Internet]. 13 de febrero de 2025 [citado 14 de abril de 2025]; 6. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/27000710241309790>
 34. Singh Malik V, Kumar K, Behmani R, Kumar S. Stressor of Menstruation in Adolescence, Young Adulthood, and Adulthood. In B. Parimal & K. Gupta (Eds.), *Perspectives on Coping Strategies for Menstrual and Premenstrual*. IGI Global Scientific Publishing [Internet]. 2023 [citado 14 de abril de 2025]; p. 30-42. Disponible en: <https://doi.org/10.4018/978-1-6684-5088-8.ch003>
 35. Singh Malik V, Singh V, Kumar H, Kumar S, Kumar K, Behmani R. Menstruation, Menstrual Distress and Mental Health: A Literature Review. *Indian Journal of Social Sciences and Literature Studies* [Internet]. 1 de junio de 2023 [citado 14 de abril de 2025]; 9: 6-14. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4018/978-1-6684-5088-8.ch003>
 36. Fondo de Población de las Naciones Unidas. La menstruación y derechos humanos - Preguntas frecuentes | [Internet] [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.unfpa.org/es/menstruacion-preguntas-frecuentes>
 37. ONU Derechos Humanos-América del Sur. Declaración por el Día de la Mujer [Internet] [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://acnudh.org/la-salud-menstrual-de-las-mujeres-ya-no-deberia-ser-un-tabu/>

38. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. ¿Cómo vivir la menstruación sin estigma? UNICEF [Internet]. 2020 [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/informes/vivir-la-menstruacion-sin-estigma>
39. Organización de las Naciones Unidas. Romper los tabúes que rodean a la menstruación requiere una acción educativa por parte de los Estados. Noticias ONU [Internet]. 2019 [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://news.un.org/es/story/2019/03/1452261>
40. Sommer M, Sutherland C, Chandra-Mouli V. Putting menarche and girls into the global population health agenda. *Reprod Health* [Internet]. 26 de marzo de 2015 [citado 15 de abril de 2025]; 12(1): 24. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12978-015-0009-8>
41. Arena F, Ademola D. Exploring Traditional Beliefs and Practices Around Menstruation in Southeastern Nigeria. *ResearchGate* [Internet]. 2025 [citado 15 de abril de 2025] Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/390307393_Exploring_Traditional_Beliefs_and_Practices_Around_Menstruation_in_Southeastern_Nigeria
42. Alenizy H, Aleyeidi N, Almutairi R, Khosyfan L, Bedaiwi R, Alowaidah L, et al. Assessment of the Readiness, Beliefs, and Practices Regarding Menstruation Among Women in Saudi Arabia. *Int J Womens Health* [Internet]. 9 de noviembre de 2024 [citado 15 de abril de 2025]; 16: 1875-87. Disponible en: <https://doi.org/10.2147/ijwh.s490728>
43. Odah D. Gender and Belief about Menstruation and Academic Performance. *MedRxiv* [Internet]. 2023 [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.1101/2023.11.26.23299031>
44. Khotimah A. The relationship between adolescents' knowledge and personal hygiene during menstruation: A literature review. *World J Adv Res Rev* [Internet]. 30 de diciembre de 2024 [citado 15 de abril de 2025]; 24 (03): 252-62. Disponible en: <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.24.3.3690>
45. Haryadi P. Knowledge and personal hygiene behavior during menstruation among adolescent girls in various regions: A literature review. *World J Adv Res Rev* [Internet]. 30 de mayo de 2024 [citado 15 de abril de 2025];

- 22(02): 864-9. Disponible en: <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.22.2.1335>
46. Bera S, Adhikari A. Prevalence of hygiene awareness during menstruation period among rural women of West Bengal, India. *Int J Community Med Public Health* [Internet]. 31 de enero de 2024 [citado 15 de abril de 2025]; 11: 830-4. Disponible en: <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20240273>
 47. Elise N, Novianti, Suriyati, Himalaya D, Damayanti. The Effect of Personal Hygiene Education During Menstruation on Knowledge and Attitudes of Adolescent Girls. *J Health Sci Med Dev* [Internet]. 22 de marzo de 2025 [citado 15 de abril de 2025]; 4(01): 42-52. Disponible en: <https://doi.org/10.56741/hesmed.v4i01.809>
 48. Ochoa Cervantes A de la C, Diez-Martínez Day E, Garbus P, Ochoa Cervantes A de la C, Diez-Martínez Day E, Garbus P. Análisis del concepto de participación en estudiantes de secundarias públicas. *Sinéctica* [Internet]. junio de 2020 [citado 15 de abril de 2025]; (54). Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1665-109X2020000100130&lng=es&nrm=iso&tlng=es
 49. Perú. Ministerio de Educación. Orientaciones pedagógicas para promover la participación estudiantil en las instituciones educativas del nivel secundaria de educación básica regular [Internet]. Lima: MINEDU; 2019 [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.minedu.gob.pe/somospares/pdf/orientaciones-para-el-docente-05-09-19.pdf>
 50. Vashisht A, Pathak R, Agarwalla R, Patavegar BN, Panda M. School absenteeism during menstruation amongst adolescent girls in Delhi, India. *J Fam Community Med* [Internet]. 2018 [citado 15 de abril de 2025]; 25(3): 163-8. Disponible en: https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_161_17
 51. Mehedi Hasan, Md Nazmul Hassan, Mohsina Hossain Mita. Menstrual hygiene practices and school absenteeism among adolescent girls in Bangladesh: A cross-sectional study. *Population Medicine* [Internet]. 2021 [citado 15 de abril de 2025]; 8(3):1-8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18332/popmed/133641>

52. Shah V, Nabwera H, Sonko B, Bajo F, Faal F, Saidykhan M, et al. Effects of Menstrual Health and Hygiene on School Absenteeism and Drop-Out among Adolescent Girls in Rural Gambia. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 11 de marzo de 2022 [citado 15 de abril de 2025]; 19(6): 3337. Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph19063337>
53. Nabwera HM, Shah V, Neville R, Sosseh F, Saidykhan M, Faal F, et al. Menstrual hygiene management practices and associated health outcomes among school-going adolescents in rural Gambia. *PLoS ONE* [Internet]. 25 de febrero de 2021 [citado 15 de abril de 2025]; 16(2): e0247554. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0247554>
54. Jyoti Sihag. Menstrual Hygiene Management Facilities at home affect the Academic Performance of Adolescent Girls. *Biological Forum – An International Journal* [Internet]. 2022 [citado 15 de abril de 2025]; 14(3): 746-752(2022). Disponible en: <https://goo.su/yz22C>
55. Belay S, Kuhlmann AKS, Wall LL. Girls' attendance at school after a menstrual hygiene intervention in northern Ethiopia. *Int J Gynaecol Obstet Off Organ Int Fed Gynaecol Obstet* [Internet]. junio de 2020 [citado 15 de abril de 2025]; 149(3): 287-91. Disponible en: <https://doi.org/10.1002/ijgo.13127>
56. How We Can Fight Period Stigma Around the World. *TIME* [Internet]. 2017 [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://time.com/4795611/menstrual-hygiene-day-period-education-resources/>
57. Columna: Ausentismo escolar y su efecto en las habilidades sociales y comunicativas. *USS* [Internet] [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.uss.cl/noticias/ausentismo-escolar-habilidades-sociales/>
58. Betsu BD, Medhanyie AA, Gebrehiwet TG, Wall LL. Menstrual hygiene management interventions and their effects on schoolgirls' menstrual hygiene experiences in low and middle countries: A systematic review. *PloS One* [Internet]. 2024 [citado 15 de abril de 2025]; 19(8): e0302523. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302523>
59. Sundari T, George AJ, Sinu E. Psychosocial Problems of Adolescent Girls during Menstruation. *J Ment Health Educ* [Internet]. abril de 2022 [citado

- 15 de abril de 2025]; 3(2): 47-63. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9202820/>
60. Ubochi NE, Chinweuba UA, Iheanacho NP, Osuchukwu EC, Nwodo CO, Nnamani AJ, et al. Menstruation behaviour influencer model: a grounded theory of menstrual experiences of shame, embarrassment, stigma and absenteeism among pubescent girls in semi-urban and rural secondary schools in Enugu State, Nigeria. *Pan Afr Med J* [Internet]. 18 de mayo de 2023 [citado 15 de abril de 2025]; 45: 47. Disponible en: <https://doi.org/10.11604/pamj.2023.45.47.39675>
61. Naciones Unidas. Eliminar la vergüenza y la estigmatización asociadas a la menstruación [Internet]. OHCHR; 2022 [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.ohchr.org/es/stories/2022/07/removing-shame-and-stigma-menstruation>
62. Ankana Kundu AK, Tithi Khan TK, Sudip Dutta SD. Bio-cultural Perspective on Menstruation: A Holistic Study. *J Res Humanit Soc Sci* [Internet]. marzo de 2025 [citado 15 de abril de 2025]; 13(3): 223-228. Disponible en: <http://doi.org/10.35629/9467-1303223228>
63. Más del 90 % de niñas y adolescentes en el Perú sienten vergüenza de menstruar, según Unicef. *La República*. 12 de junio de 2020 [Internet] [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://larepublica.pe/genero/2020/06/12/unicef-publica-estudio-sobre-las-dificultades-de-la-menstruacion-en-ninas-y-adolescentes-en-el-peru-atmp>
64. 95% de niñas y adolescentes siente incomodidad en colegio durante periodo menstrual. *Agencia Peruana de Noticias Andina*. 14 de marzo de 2020 [Internet] [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-95-ninas-y-adolescentes-siente-incomodidad-colegio-durante-periodo-menstrual-788263.aspx>
65. . La falta de productos de higiene menstrual, una barrera más para la educación de las niñas en el mundo. *Plataforma de Infancia España 2019* [Internet] [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.plataformadeinfancia.org/falta-de-productos-de-higiene-menstrual-una-barrera-para-educacion-de-las-ninas/>

66. Cousins FL, Saunders PTK. Editorial: Menstruation: Myths, mechanisms, models and malfunctions. *Front Reprod Health* [Internet]. 3 de abril de 2023 [citado 15 de abril de 2025];5. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/frph.2023.1158317>
67. Johnston-Robledo I, Chrisler JC. The Menstrual Mark: Menstruation as Social Stigma. En: Bobel C, Winkler IT, Fahs B, Hasson KA, Kissling EA, Roberts TA, editores. *The Palgrave Handbook of Critical Menstruation Studies* [Internet]. Singapore: Palgrave Macmillan; 2020 [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565611/>
68. Jaleel G, Shaphe MA, Khan AR, Malhotra D, Khan H, Parveen S, et al. Effect of Exercises on Central and Endocrine System for Pain Modulation in Primary Dysmenorrhea. *J Lifestyle Med* [Internet]. 31 de enero de 2022 [citado 15 de abril de 2025]; 12(1):15-25. Disponible en: <https://doi.org/10.15280/jlm.2022.12.1.15>
69. Wilcox AJ, Dunson D, Baird DD. The timing of the «fertile window» in the menstrual cycle: day specific estimates from a prospective study. *BMJ* [Internet]. 18 de noviembre de 2000 [citado 15 de abril de 2025]; 321(7271):1259-62. Disponible en: <https://doi.org/10.1136/bmj.321.7271.1259>
70. Siddiqui NI, Chinchole S, Khan SA, Bose S, Mishra PK. Study of menstrual cycle synchrony in female medical students sharing common accommodation. *J Fam Med Prim Care* [Internet]. noviembre de 2023 [citado 15 de abril de 2025]; 12(11): 2922-6. Disponible en: https://doi.org/10.4103/jfmpc.jfmpc_382_23
71. Tuta-Quintero E, Martínez-Lozano JC, Briceño-Balcázar I, Salas-Damiani C, Gómez-Gutiérrez A, Cuevas-Marín R. Una mirada histórica a la menstruación a través de una receta médica del siglo xix en el Nuevo Reino de Granada. *Clínica E Investig En Ginecol Obstet* [Internet]. 1 de julio de 2021 [citado 15 de abril de 2025]; 48(3). Disponible en: <http://doi.org/10.1016/j.gine.2020.06.007>
72. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Día Mundial de la Higiene Menstrual | Mitos sobre la regla [Internet] [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.es/blog/educacion/dia-higiene-menstrual-falsos-mitos-sobre-la-regla>

73. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Manual para facilitadoras y facilitadores [Internet] [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/media/7206/file/Manual%20para%20facilitadoras%20y%20facilitadores.pdf>
74. Kartika Pibriyanti, Lulu Luthfiya, Nuril Tazkiyatun Nufus. The relationship of the menstrual cycle, menstrual length, frequency of menstruation, and physical activities with the incident of anemia in adolescents girls at islamic boarding school. Journal of Nutrition College [Internet]. Jinio 2021 [citado 15 de abril de 2025]; 10(2):112-119. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29855>
75. Jyoti Sihag, Poonam Yadav. Impact of menstrual distress on academic performance of adolescent girls. The Pharma Innovation Journal [Internet]. 2022 [citado 15 de abril de 2025]; SP-11(4): 684-689. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/362858234_Impact_of_menstrual_distress_on_academic_performance_of_adolescent_girls
76. Mousumi Ganguly, Arindam Ganguly, Sila Jana, Dipak Midya. Menstruation in Adolescent Girls: Myths & Taboos. Acta Biologica Slovenica [Internet]. 22 de octubre de 2024 [citado 15 de abril de 2025]. 67(2): 67. Disponible en: <https://doi.org/10.14720/abs.67.2.18725>
77. Mou L, Lei W, Chen J, Zhang R, Liu K, Liang X. Mediating effect of interpersonal relations on negative emotions and dysmenorrhea in female adolescents. Gen Psychiatry [Internet]. 6 de febrero de 2019 [citado 15 de abril de 2025]; 32(1). Disponible en: <https://gpsych.bmj.com/content/32/1/e100008>
78. Madhuri B, Salunkhe SG. Menstruation myths and facts - A Review Article. J Ayurveda Integr Med Sci [Internet]. 29 de julio de 2023 [citado 15 de abril de 2025]; 8(6): 97-9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.21760/jaims.8.6.16>
79. Kumar A, Srivastava K. Cultural and social practices regarding menstruation among adolescent girls. Soc Work Public Health [Internet]. 2011 [citado 15 de abril de 2025]; 26(6): 594-604. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/19371918.2010.525144>
80. Plan Internacional Perú. Una nueva generación: adolescentes derribando mitos y prejuicios sobre la menstruación [Internet] [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.planinternational.org.pe/blog/una->

nueva-generación-adolescentes-derribando-mitos-y-prejuicios-sobre-la-menstruación

81. Campó PS. Mitos sobre la menarquia, la primera menstruación en la vida de una mujer. Infobae. 2024 [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.infobae.com/peru/2024/12/05/mitos-sobre-la-menarquia-la-primera-menstruacion-en-la-vida-de-una-mujer/>
82. Fernández Calvo L. La menstruación, la sangre de la que no se quiere hablar. El Comercio [Internet]. 13 de marzo de 2020 [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://goo.su/bBMJsJ>
83. Plan Internacional Perú. Más de 19 mil estudiantes logran acceder a una salud menstrual digna e informada [Internet] [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.planinternational.org.pe/noticias/más-de-19-mil-estudiantes-logran-acceder-a-una-salud-menstrual-digna-e-informada>
84. Franco Delgado ED. Influencia contextual sobre las creencias y actitudes hacia la menstruación en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas públicas y privadas de Arequipa [Internet] Arequipa: Universidad Católica San Pablo; 2019 [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <http://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/6477826>
85. Segura Amaluisa C del R. Los mitos de la menstruación y condiciones de vida de las mujeres [Internet]. Ambato Ecuador: Universidad Técnica de Ambato; marzo de 2022 [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/34752>
86. Moncayo DC. La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas. Antropol Cuad Investig [Internet]. 18 de octubre de 2023 [citado 15 de abril de 2025]; 28: 32-41. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9174821>
87. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Adolescencia: qué es y a qué edad empieza [Internet] [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.es/blog/infancia/adolescencia-que-es-y-que-edad-empieza>
88. Parra Ordoñez de Valdés S. Menstruación: de los imaginarios a la imaginación. Estudios Artísticos: revista de investigación creadora

- [Internet]. 1 de abril de 2020 [citado 15 de abril de 2025]; 6(9) pp. 280-292. Disponible en: <https://doi.org/10.14483/25009311.16243>
89. Isaza Valencia L, Mahecha Restrepo NA, Gaviria Zapata DJ, Gonzáles Zapata T. Contexto Escolar: Escenario de Adaptación Escolar y Desarrollo de Habilidades Sociales. Revista de Psicología GEPU [Internet]. Diciembre de 2025 [citado 15 de abril de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/10893/19836>
 90. Manterola C, Otzen T. Estudios Observacionales: Los Diseños Utilizados con Mayor Frecuencia en Investigación Clínica. Int J Morphol [Internet]. junio de 2014 [citado 15 de abril de 2025]; 32(2): 634-45. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022014000200042>
 91. Bobell M. Investigación analítica. Academia [Internet]. [citado 16 de abril de 2025]. Disponible en: https://www.academia.edu/35884101/Investigacion_analitica
 92. ¿Qué es un estudio de prospectiva? [Internet] [citado 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.ceupe.do/blog/que-es-un-estudio-de-prospectiva.html>
 93. Cvetkovic-Vega A, Maguiña JL, Soto A, Lama-Valdivia J, López LEC. Estudios transversales. Rev Fac Med Humana [Internet]. enero de 2021 [citado 16 de abril de 2025]; 21(1): 179-85. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3069>
 94. Benavides RAH. La relación y la correlación en investigación científica. UNAH ALDIA [Internet]. 2023 [citado 16 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.aldia.unah.edu.pe/la-relacion-y-la-correlacion-en-investigacion-cientifica/>

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

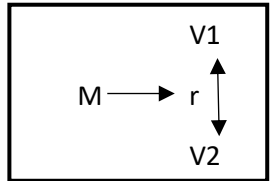
Lapa L. Relación de creencias y mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025 [Internet] Huánuco: Universidad de Huánuco; 2025 [Consultado]. Disponible en: <http://.....>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

“Relación de creencias y mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025”

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLES	TIPO DE INVESTIGACIÓN
PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLE INDEPENDIENTE	Observacional, analítico, transversal, de carácter prospectivo
¿Cuál es la relación entre las creencias y mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025?	Determinar la relación entre las creencias y mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025	Hi: Existe relación entre las creencias y mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025 Ho: No existe relación entre las creencias y mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025	Creencias sobre la menstruación • Creencias adecuadas • Creencias medianamente adecuadas • Creencias inadecuadas	Enfoque Cuantitativo Nivel Relacional Diseño No experimental - correlacional
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	No contiene hipótesis específicas ya que son variables netamente descriptivas	VARIABLE DEPENDIENTE	
P₁: ¿Cuáles son las principales creencias sobre la menstruación, respecto a la higiene, la participación escolar y el comportamiento social, que tienen las alumnas	O₁: Determinar las principales creencias sobre la menstruación, respecto a la higiene, la participación escolar y el comportamiento social, que tienen las alumnas de 1° y 2° de		Mitos sobre la menstruación • Alta adherencia a mitos • Moderada adherencia a mitos • Baja adherencia a mitos	 Donde: • M (representa la muestra, es decir, aquellas estudiantes que conformen el estudio)

de 1° y 2° de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025?	secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025	• V1 (es la variable 1, es decir, las creencias de la menstruación) • r (representa la variable de relación) • V2 (es la variable 2, es decir, los mitos respecto a la menstruación)
P₂: ¿Cuál es el nivel de adherencia a los mitos sobre la menstruación, respecto a las limitaciones físicas, la participación en actividades escolares, los hábitos alimenticios y las relaciones interpersonales, en las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco 2025?	O₂: Determinar el nivel de adherencia a los mitos sobre la menstruación, respecto a las limitaciones físicas, la participación en actividades escolares, los hábitos alimenticios y las relaciones interpersonales, en las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco 2025	Población y muestra Población Dentro de la población, está conformado por 67 alumnas de 1° y 2° de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025, todas elegidas bajo criterios de inclusión. Muestra Conformada por la totalidad de alumnas de primero y segundo grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, ubicada en el centro poblado La Esperanza, distrito de Amarilis, provincia de Huánuco, durante el año 2024. Se trabajó con 67 estudiantes, considerando un enfoque de muestreo censal, al no realizarse selección ni segmentación, sino que incluyó a todas las participantes que cumplieron los criterios de inclusión y expresaron su disposición para participar.
P₃: ¿Cuáles son las características demográficas de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025?	O₃: Describir las características demográficas de las alumnas de 1° y 2° de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025	
Técnica de recolección de datos Encuesta de recolección de datos		
Instrumento de recolección de datos Cuestionario de recolección de datos, expresado en enunciados mediante una escala de Likert.		

-
- Totalmente en desacuerdo (TED)
 - En desacuerdo (ED)
 - Indiferente (I)
 - De acuerdo (DA)
 - Totalmente de acuerdo (TDA)

Quedando clasificado:

Creencias sobre la menstruación (15 ítems)

- Creencias inadecuadas: 15 – 35 puntos
- Creencias medianamente adecuadas: 36 – 55 puntos
- Creencias adecuadas: 56 – 75 puntos

Mitos sobre la menstruación (20 ítems)

- Alta adherencia a mitos: 20 – 46 puntos
- Moderada adherencia a mitos: 47 – 73 puntos
- Baja adherencia a mitos: 74 – 100 puntos

Por lo tanto:

- Para las **creencias** = afirmaciones correctas (confirman conocimientos adecuados)
 - Para los **mitos** = afirmaciones erróneas (miden la aceptación de ideas equivocadas)
-

ANEXO 2

CUESTIONARIO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

“Relación de creencias y mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025”

Estimado estudiante, bienvenido y gracias por ser parte de esta investigación académica, a continuación, se presentarán una serie de cuestionarios, respóndelos marcando una (X) en la alternativa que crees conveniente.

Estudiante de 1° de secundaria	Sección A	☐
	Sección B	☐
Estudiante de 2° de secundaria	Sección A	☐
	Sección B	☐

I. Características demográficas

1. Edad

- a) 12 años
- b) 13 años
- c) 14 años
- d) 15 años

2. Grado de instrucción

- a) 1° de secundaria
- b) 2° de secundaria

3. Zona de procedencia

- a) Zona rural
- b) Zona urbana
- c) Zona urbano-marginal

4. Convivencia

- a) Con ambos padres
- b) Solo padre
- c) Solo madre
- d) Otros

ESCALA DE LIKERT

A continuación, se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con creencias y mitos sobre la menstruación. Lee cada enunciado con atención y marca con una "X" la opción que más represente tu opinión o experiencia personal. No hay respuestas correctas o incorrectas, lo importante es tu sinceridad. Tu participación es anónima y servirá únicamente con fines de investigación académica.

Opciones de respuesta

- Totalmente en desacuerdo (TED)
- En desacuerdo (ED)
- Indiferente (I)
- De acuerdo (DA)
- Totalmente de acuerdo (TDA)

TED	ED	I	DA	TDA
1 punto	2 puntos	3 puntos	4 puntos	5 puntos

N°	Ítems referentes a las creencias menstruales	Escala de Likert				
		TED	ED	I	DA	TDA
HIGIENE						
1	Considero importante mantener una buena higiene personal durante la menstruación.					
2	Creo que cambiarme de toalla higiénica con frecuencia es fundamental para evitar infecciones					
3	Pienso que el baño diario durante la menstruación es necesario para sentirme cómoda					
4	Me lavo las manos antes y después de cambiarme la toalla higiénica					
5	Durante la menstruación, es necesario usar ropa interior limpia y adecuada					
PARTICIPACIÓN ESCOLAR						
6	Considero que puedo asistir al colegio sin problemas durante mi menstruación					
7	Pienso que es saludable y posible participar en clases prácticas, como educación física, aunque esté menstruando					
8	Durante mi menstruación, me siento capaz de rendir académicamente igual que cualquier otro día					
9	Creo que estar menstruando no afecta mi desempeño en evaluaciones escolares					
10	Estoy convencida de que la menstruación no debe impedir mi participación en actividades escolares					
COMPORTAMIENTO SOCIAL						
11	Durante mi menstruación, mantengo una relación normal y cercana con mis amistades					
12	No siento la necesidad de aislarme socialmente cuando estov menstruando					

13	Me considero capaz de mantener una actitud emocionalmente positiva durante mi menstruación					
14	La menstruación no interfiere en mi forma de comunicarme con otras personas					
15	No veo problema en compartir con personas cercanas que estoy menstruando					

N°	Ítems referentes a los mitos menstruales	Escala de Likert				
		TED	ED	I	DA	TDA
LIMITACIONES FÍSICAS						
1	Durante la menstruación, las mujeres no deben realizar ejercicio físico					
2	Levantar peso mientras se menstrua puede ser perjudicial para la salud					
3	El necesario que las mujeres descansen más de lo normal durante su menstruación					
4	Mojarse el cabello durante los días de sangrado puede ser perjudicial					
5	Ducharse con agua fría durante la menstruación puede causar enfermedades					
ACTIVIDADES ESCOLARES						
6	Las mujeres no deberían participar en clases de educación física durante la menstruación					
7	Es preferible que las estudiantes falten a clases en los primeros días del periodo menstrual					
8	Durante la menstruación, las mujeres tienen menor capacidad de concentración					
9	Estudiar demasiado mientras se tiene la regla puede afectar negativamente					
10	La menstruación afecta directamente el rendimiento académico de las mujeres					
ALIMENTACIÓN						
11	Durante la menstruación, no se deben consumir alimentos fríos					
12	Los productos lácteos deben evitarse mientras se está menstruando					
13	Comer frutas como el mango o la piña puede intensificar los cólicos menstruales					
14	Las comidas muy condimentadas pueden perjudicar a las mujeres durante su periodo					
15	Algunos alimentos pueden cortar o detener la menstruación si se consumen					
RELACIONES INTERPERSONALES						
16	Durante la menstruación, se debe evitar el contacto físico cercano con otras personas					
17	Hablar de la menstruación con varones es inapropiado					
18	Es mejor mantener la menstruación en secreto					
19	Durante la menstruación, se deben evitar ciertas visitas sociales					
20	Las mujeres no deben acercarse a los bebés cuando están menstruando					

ANEXO 3

ANEXO 3

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Nombre del experto: OBST. MARTHA POZO PEREZ
 1.2. Actividad laboral: OBSTETRA ESPECIALISTA
 1.3. Institución donde labora: HOSPITAL REGIONAL HERNANDO VALDEZAN
 1.4. Denominación del instrumento: Validar por contenido
 1.5. Autor del instrumento: Leydi Milagros Lapa Fernandez
 1.6. Denominación del instrumento: _____

II. GRADO DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

ESCALA									
Muy deficiente	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno					
1	2	3	4	5					
N°	CRITERIOS DE EVALUACIÓN				MD	D	R	B	MB
01	CLARIDAD: Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión							X	
02	OBJETIVIDAD: Están expresados en conductas observables, medibles							X	
03	ORGANIZACIÓN: Está organizado en forma lógica								X
04	SUFICIENCIA: Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento							X	
05	CONSISTENCIA: Basados en los aspectos teóricos científicos							X	
06	COHERENCIA: Existe relación entre las variables, los indicadores de la variable y los ítems							X	
07	PERTINENCIA: Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados							X	
08	RELEVANCIA: Son relevantes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento							X	
09	METODOLOGÍA: La estrategia responde a los objetivos de la investigación							X	
10	ACTUALIZACIÓN: Está adecuado de acuerdo al avance de la ciencia y tecnología.							X	
PUNTAJE FINAL					puntos				

III. PUNTAJE FINAL DE LA EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

ESCALA				
Muy deficiente	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
10 - 18	19 - 27	28 - 36	37 - 45	46 - 50

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD DEL EXPERTO

RESULTADO: Aplicable ☒ Aplicable después de corregir () No Aplicable ()

GOBIERNO REGIONAL HUANUCO
 Dirección Regional de Salud
 Hospital Regional Hernando Valdezan Medrano
 Huanuco, _____ de _____ de 202__
 Martha Alejandra Pozo Perez
 FIRMA Y SELLO DEL VALIDADOR

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Nombre del experto: OBSTO: ZULEMA OSCARTEGUI JORRAGES
 1.2. Actividad laboral: OBSTETRA PSIS/REDA/C
 1.3. Institución donde labora: HOSPITAL REGIONAL VERNILLO VALDIVIA
 1.4. Denominación del instrumento: VALIDEZ POR CONTENIDOS
 1.5. Autor del instrumento: LEYDI MELAGROS LAPA FERNANDEZ
 1.6. Denominación del instrumento:

II. GRADO DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

ESCALA				
Muy deficiente	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
1	2	3	4	5

Nº	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	MD	D	R	B	MB
01	CLARIDAD: Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión				☒	
02	OBJETIVIDAD: Están expresados en conductas observables, medibles				☒	
03	ORGANIZACIÓN: Está organizado en forma lógica					☒
04	SUFICIENCIA: Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento				☒	
05	CONSISTENCIA: Basados en los aspectos teóricos científicos				☒	
06	COHERENCIA: Existe relación entre las variables, los indicadores de la variable y los ítems				☒	
07	PERTINENCIA: Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados				☒	
08	RELEVANCIA: Son relevantes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento				☒	
09	METODOLOGÍA: La estrategia responde a los objetivos de la investigación				☒	
10	ACTUALIZACIÓN: Está adecuado de acuerdo al avance de la ciencia y tecnología.				☒	
PUNTAJE FINAL					puntos	

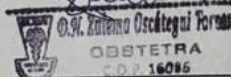
III. PUNTAJE FINAL DE LA EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

ESCALA				
Muy deficiente	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
10 - 18	19 - 27	28 - 36	37 - 45	46 - 50

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD DEL EXPERTO

RESULTADO: Aplicable (☒) Aplicable después de corregir () No Aplicable ()

Huánuco, 07 de ABRIL de 2025



FIRMA Y SELLO DEL VALIDADOR

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Nombre del experto: MARIELLA MARIKÚ Q. VIROZ TUCTO
 1.2. Actividad laboral: OBSTETRA ESPECIALISTA
 1.3. Institución donde labora: HOSPITAL REGIONAL HERNÁNDEZ VALDIZAN
 1.4. Denominación del instrumento: VALIDAR POR CONTENIDO
 1.5. Autor del instrumento: LEY DE VULNEROS LAPA FERNANDO EZ.
 1.6. Denominación del instrumento:

II. GRADO DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

ESCALA										
Muy deficiente	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno						
1	2	3	4	5						
N°	CRITERIOS DE EVALUACIÓN					MD	D	R	B	MB
01	CLARIDAD: Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión								X	
02	OBJETIVIDAD: Están expresados en conductas observables, medibles								X	
03	ORGANIZACIÓN: Está organizado en forma lógica									X
04	SUFICIENCIA: Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento								X	
05	CONSISTENCIA: Basados en los aspectos teóricos científicos								X	
06	COHERENCIA: Existe relación entre las variables, los indicadores de la variable y los ítems								X	
07	PERTINENCIA: Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados								X	
08	RELEVANCIA: Son relevantes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento								X	
09	METODOLOGÍA: La estrategia responde a los objetivos de la investigación								X	
10	ACTUALIZACIÓN: Está adecuado de acuerdo al avance de la ciencia y tecnología.								X	
PUNTAJE FINAL						puntos				

III. PUNTAJE FINAL DE LA EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO

ESCALA				
Muy deficiente	Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno
10 - 18	19 - 27	28 - 36	37 - 45	46 - 50

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD DEL EXPERTO

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No Aplicable ()

GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO
 Dirección Regional de Salud
 Hospital Regional "Hernández Valdizán"

MARIELLA Q. VIROZ TUCTO
 OBSTETRA
 FIRMA Y SELLO DEL VALIDADOR

ANEXO 4

FIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

“Relación de creencias y mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025”

Fiabilidad

Escala: Ítems referentes a las creencias y mitos menstruales

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	67	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	67	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.



Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,884	15

CREENCIAS



Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,879	20

MITOS

Los valores obtenidos en el análisis de fiabilidad indican una alta consistencia interna de los instrumentos aplicados. El Alfa de Cronbach de 0.884 para la variable creencias y de 0.879 para mitos evidencian que los ítems de cada escala presentan una adecuada homogeneidad y miden de manera coherente los constructos propuestos. En consecuencia, ambos cuestionarios demuestran una fiabilidad estadísticamente sólida, respaldando la validez de los resultados obtenidos en la investigación.

ANEXO 5

BAREMACIÓN DEL INSTRUMENTO

“Relación de creencias y mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025”

La determinación del baremo de ambos instrumentos, fue posible tras la aplicación de 2 puntos de corte; quedando una clasificación final de:

1. Creencias sobre la menstruación (15 ítems)

Nivel	Intervalo de puntaje	Interpretación
Creencias inadecuadas	15 – 35	Posee conocimientos incorrectos o insuficientes sobre la menstruación
Creencias medianamente adecuadas	36 - 55	Posee conocimientos parcialmente correctos; requiere fortalecimiento educativo
Creencias adecuadas	56 - 75	Posee conocimientos adecuados y actitud positiva hacia la menstruación

2. Mitos sobre la menstruación (20 ítems)

Nivel	Intervalo de puntaje	Interpretación
Alta adherencia a mitos	20 – 46	Acepta en gran medida creencias erróneas o mitos sobre la menstruación
Moderada adherencia a mitos	47 – 73	Presenta aceptación parcial de algunos mitos; evidencia conocimientos intermedios
Baja adherencia a mitos	74 - 100	Rechaza la mayoría de mitos; posee conocimientos y actitudes adecuadas

Estos puntos de corte (para crear el intervalo de puntaje) se establecieron mediante el software SPSS v.27 para Windows, utilizando los valores mínimos, máximos y el rango total de puntuaciones obtenidas en cada dimensión. A partir de estos datos, se definieron los niveles de cada variable, lo que permitió una clasificación objetiva y precisa del grado de creencias y de adherencia a los mitos sobre la menstruación en las participantes.

ANEXO 6

OFICIO N.º 001-2024/OBST-UDH

Huánuco, 14 de Agosto de 2025

Señor(a): director(a) Alivia Cavia Adriano
de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal La Esperanza – Huánuco

Asunto: **Solicitud de autorización para aplicación de instrumento de investigación**

De mi mayor consideración:

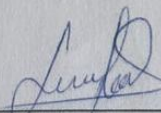
Es grato dirigirme a usted para saludarlo(a) cordialmente y, a la vez, solicitar su autorización para llevar a cabo la aplicación de un cuestionario dirigido a las estudiantes del 1.º y 2.º grado de secundaria de su institución, en el marco de la investigación titulada: **“Relación de creencias y mitos de la menstruación en alumnas de 1.º y 2.º de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025”**, como parte del desarrollo de mi trabajo de tesis para optar el título profesional en Obstetricia en la Universidad de Huánuco.

La recolección de datos se llevará a cabo en horario de tutoría, sin interrumpir el desarrollo de las clases, y cumpliendo con los principios éticos de confidencialidad, voluntariedad y respeto. Además, se contará con la debida autorización de los padres o apoderados.

Agradezco de antemano su comprensión y apoyo, quedando atenta a su respuesta.

Atentamente,




Lapa Fernández, Leydi Milagros

Estudiante de Obstetricia / Universidad de Huánuco

DNI: 12345678 / Celular: 987654321

Correo: leydilapa@gmail.com

ANEXO 7

SOLICITUD DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

SOLICITUD DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Huánuco, 18 de Agosto de 2025

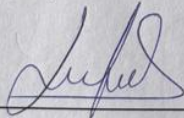
Señor(a) padre/madre de familia o apoderado(a):

Por medio de la presente, me dirijo a usted con el fin de **solicitar su autorización** para que su menor hija, estudiante del 1.º/2.º grado de secundaria de la Institución Educativa Javier Pulgar Vidal, participe en la recolección de datos de la investigación titulada: **"Relación de creencias y mitos de la menstruación en alumnas de 1.º y 2.º de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza – Huánuco, 2025"**, la cual realizo como parte de mi tesis para obtener el título profesional en Obstetricia en la Universidad de Huánuco.

La participación de su hija consistirá en responder un cuestionario que tomará aproximadamente 20 minutos, en horario de tutoría. La información brindada será tratada con estricta confidencialidad, respetando su privacidad y anonimato. Además, la participación es totalmente voluntaria y no representa ningún riesgo.

Agradezco mucho su apoyo y colaboración. En caso de estar de acuerdo, le agradeceré firmar la autorización correspondiente.

Atentamente,



Lapa Fernández, Leydi Milagros

Estudiante de Obstetricia

Universidad de Huánuco

DNI: 12345678

Celular: 987654321

Correo: leydilapa@gmail.com



Firma de autorización del padre,
madre u apoderado.

ANEXO 8

ANEXO 8

SOLICITUD DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

“Relación de creencias y mitos de la menstruación en alumnas de 1° y 2° de secundaria de la institución educativa Javier Pulgar Vidal, La Esperanza - Huánuco 2025”

Estimado(a) estudiante:

Estás siendo invitada a participar en una investigación que se está realizando con fines académicos. Esta investigación quiere conocer qué piensan las adolescentes como tú sobre la menstruación y qué ideas han escuchado o creen respecto a este tema.

Tu participación consiste en responder un pequeño cuestionario de forma individual, en un ambiente tranquilo y respetuoso. No habrá preguntas ofensivas, y no tienes que escribir tu nombre. Toda la información será confidencial, es decir, nadie sabrá lo que tú respondiste. Tú decides si quieres participar o no. Puedes negarte a responder o retirarte cuando lo desees, sin que nadie se moleste contigo ni te cause ningún problema. Además, esto no afectará en nada tu relación con tus profesores ni con tu colegio.

Tus padres, madres o apoderados ya han sido informados sobre el estudio y han dado su permiso para que participes si tú también estás de acuerdo.

Si entendiste lo que se te explicó y estás de acuerdo en participar voluntariamente, por favor firma o coloca tu huella en la parte de abajo.



Huella del estudiante: _____

Edad: 12 años

Grado: 2 "A"

Huánuco, 19 de Agosto de 2025

