



# LUNAJE

Giuliane Cerón



**LUNAJE**

Memorias Gráficas

Giuliane Cerón



**TÍTULO DEL PROYECTO:**

Lunaje, narrativa transmedia para contribuir en la reconexión con la sabiduría cíclica femenina.

**REALIZADO POR:**

Daniela Giuliana Cerón Jurado

Pasto, Nariño 2023

**Nombre del Proyecto**  
LUNAJE

**Tema del Proyecto**  
Narrativa transmedia para contribuir en la  
reconexión con la sabiduría cíclica femenina

**Asesora**  
Ana Patricia Timaran

Programa de Diseño Gráfico  
Departamento de Diseño  
Facultad de Artes  
Universidad de Nariño





Universidad de **Nariño**  
FUNDADA EN 1904

ai

Universidad de **Nariño**

---

ACREDITADA DE ALTA CALIDAD  
RESOLUCIÓN MEN 10567 - MAYO 23 DE 2017

d

**diseño**  
Universidad de **Nariño**



## **NOTA DE RESPONSABILIDAD**

Las ideas y conclusiones aportadas en este trabajo de grado son responsabilidad de la autora. Artículo 1 del Acuerdo No. 324 de octubre 11 de 1966, emanado del honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño



## NOTA DE ACEPTACIÓN

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

San Juan de Pasto, 2023

**ACUERDO No. 164  
(3 de noviembre de 2023)**

**EL CONSEJO DE LA FACULTAD DE ARTES DE LA UNIVERSIDAD DE NARIÑO  
En ejercicio de sus atribuciones legales, estatutarias y,  
CONSIDERANDO**

Que mediante Proposición No.048 del 1 de noviembre de 2023, del Comité Curricular del Programa de Diseño Gráfico, propone la distinción LAUREADA, para el trabajo de grado presentada por la estudiante **DANIELA GIULIANA CERON JURADO**, identificada con código estudiantil 216190056 del Programa de Diseño Gráfico.

Que la egresada no titulada **DANIELA GIULIANA CERON JURADO**, identificada con código estudiantil 216190056 del Programa de Diseño Gráfico presentó y aprobó su trabajo de grado modalidad Proyecto de Investigación Creación titulado: **LUNAJE, NARRATIVA TRANSMEDIA PARA CONTRIBUIR EN LA RECONEXION CON LA SABIDURIA CICLICA FEMENINA.**

Que el concepto de la jurado **ALEJANDRA CASTELLANOS**, expresa que el proyecto cumple con todos los criterios de evaluación acordes con la modalidad de investigación + creación del Departamento de Diseño.

Que el concepto del jurado **JUAN GABRIEL LASSO GUERRERO**, expresa que el documento describe claramente una ruta metodológica en donde el proceso de investigación-creación que aborda desde la rigurosidad investigativa hasta el proceso de descubrimiento del artefacto, los elementos conceptuales que hacen parte del proyecto aportan significativamente al despliegue gráfico y complementan con calidad parte de las piezas de diseño.

Que el concepto de al jurado **AURA MIREYA USCATEGUI**, expresa que el proyecto cumple con excelencia con los requerimientos propios de I+C, tales como ostentar una alta calidad formal-estética en los artefactos y una pertinente riqueza metodológica en el proceso investigativo.

Que el Comité Curricular considera pertinente, la distinción LAUREADA para el trabajo de grado en mención.

Que, el Consejo de Facultad, mediante consulta del día 3 de noviembre de 2023, considera pertinente la realización del citado seminario, por tanto,

**ACUERDA**

**ARTÍCULO PRIMERO:** Otorgar la distinción de LAUREADA al trabajo de grado modalidad Investigación Creación titulado: "LUNAJE NARRATIVA TRANSMEDIA PARA CONTRIBUIR EN LA RECONEXION CON LA SABIDURIA CICLICA FEMENINA", presentado por la estudiante DANIELA GIULIANA CERON, identificada con código estudiantil 216190056 del Programa de Diseño Gráfico.

**COMUNÍQUESE Y CUMPLASE**

Dada en San Juan de Pasto, a los 3 días del mes de noviembre de 2023.



**GERARDO SANCHEZ**  
Decano

Revisó: Liliana Carrasco v. Sec. Académica



**LILIANA CARRASCO**  
Secretaria Académica





**FIRMAS DE JURADOS**

.....



## **CARTA DE ASESORA**

Una narración que me invitó a reconocer aquello que siempre ha estado conmigo pero que había perdido de vista.

Gracias Giuliane por permitirme aprender a tu lado y despertar mi admiración frente a tu trazo, tu palabra, tu delicadeza... tu auténtica creatividad. Hoy un nuevo escenario se abre para ti y deseo con sincera emoción que este colmado de retos y muchos éxitos que de cuenta de tu talento y tu capacidad de leer el mundo desde otra mirada.

Querida Giuliane ¡buen viento y buena mar!



## **AGRADECIMIENTOS**

A Salomé, el brillo de mi corazón,  
a mi madre y maestra, quien ha pulido mi espíritu,  
a mi padre quien me ha guiado con su sabiduría y su  
mirada de amor,  
a la niña que fui, a la que soy y a la anciana que seré,  
a mis ancestras quienes han puesto sus manos en mi vientre  
y le han llenado de luz,  
a mis hermanas y amigas,  
a todas las mujeres que me han inspirado, enseñado y  
acompañado en mi caminar por la tierra  
y a DiosMadre, una ofrenda de amor, gratitud y servicio  
desde mi corazón y útero.

*Mujer ave que ha estado enjaulada  
en el útero con miedo y dolor, eres libre.*



## RESUMEN

En la sociedad de Pasto, hay una creciente desconexión con la naturaleza cíclica femenina lo cual tiene repercusiones negativas en la salud física y emocional de las jóvenes pastusas, así como en la plena manifestación de sus energías creativas y sexuales a lo largo del ciclo menstrual. Estas jóvenes carecen de acceso directo a valiosos saberes femeninos del territorio que podrían guiarlas hacia la reconexión con su esencia y su naturaleza cíclica. En este contexto, se ha logrado canalizar de manera efectiva estos saberes a través del diseño gráfico y una narrativa transmedia, posibilitando que las mujeres puedan visualizar el potencial creativo, sexual y espiritual que reside en su ciclo menstrual y tengan acceso a medios y plataformas que amplifiquen la percepción y experiencia de la sabiduría femenina, promoviendo un mayor bienestar en su vida diaria.





## ABSTRACT

In the society of Pasto, there is a growing disconnection from the cyclical feminine nature, which has negative repercussions on the physical and emotional health of young women from Pasto, as well as on the full expression of their creative and sexual energies throughout the menstrual cycle. These young women lack direct access to valuable feminine knowledge from the territory that could guide them towards reconnecting with their essence and cyclical nature. In this context, these knowledge have been effectively channeled through graphic design and a transmedia narrative, enabling women to visualize the creative, sexual, and spiritual potential residing within their menstrual cycle. They have access to media and platforms that amplify the perception and experience of feminine wisdom, promoting greater well-being in their daily lives.

# • ÍNDICE •



I

SABIA

CONTEXTUALIZACIÓN



II

CEÍLICA

PROCESO CREATIVO

34 **Oportunidad Identificada**  
36 **Propósito del Proyecto**

41 **FUNDAMENTACIÓN  
TEÓRICA**

43 **Sabiduría Cíclica Femenina**  
44 Sabiduría Femenina  
45 Naturaleza Cíclica  
48 Esencia Femenina Divina  
51 Cuerpo Femenino  
54 Útero Centro Cíclico  
60 Ciclo Menstrual

67 **Naturaleza Arquetípica y  
Salvaje de la Mujer**

68 Definición de Arquetipo  
71 Arquetipos Femeninos  
73 La Gran Madre  
77 El Arquetipo de la Anciana  
79 El Arquetipo de la Madre  
81 El Arquetipo de la Doncella  
83 El Arquetipo de la Bruja  
87 Mujer Salvaje

91 **Narrativas Transmedia**  
97 **Referentes**

111 **Investigación Creación**

112 Enfoque De Investigación  
113 Método De Investigación  
114 Unidad De Análisis

117 **Metodología Proyectual**  
119 Magdalena y la Hermandad  
de la Rosa-Metodología

123 **FASE I SABIA**  
127 Auto-Observación  
139 Encuentros Co-Creativos



### III SALVAJE

RESULTADOS FINALES

147	Encuestas
160	Entrevistas a Sabedoras
173	<b>FASE II CICLICA</b>
175	Experimentar
179	Co-Crear e Idear
189	Prototipar
191	Identidad Gráfica
199	Ilustraciones y Poesía
203	Esculturas Diosas de Barro
205	Transmedia prototipos
206	Primer Prototipo
208	Segundo Prototipo
212	Prototipo Final: Narrativa Transmedia

219	<b>FASE III SALVAJE</b>
222	Narrativa transmedia
224	Estrategia transmedia
227	<b>Lunaje</b>
229	Narrativa
231	Experiencia
234	Audiencia
239	<b>Medios y Plataformas</b>
241	Cortometraje
256	Ilustraciones
260	Minidocumentales
263	Instagram
265	Podcast
267	Comunidad
268	Proyección

271	<b>Testeo de Lunaje</b>
272	Ilustraciones
275	Interacción
276	Taller co-creativo
385	Testimonios

287	<b>Trayectoria</b>
292	<b>Sostenimiento de Lunaje</b>
294	<b>Conclusiones</b>
296	<b>Bibliografía</b>





## INTRODUCCIÓN

Actualmente la mujer salvaje, con su instinto e intuición, ha sido enjaulada en los úteros y exiliada en una oscuridad frívola, sin el fuego creativo. Como consecuencia, las mujeres han silenciado su naturaleza femenina, impidiendo la expresión creativa, sexual, espiritual y transformadora, al igual que su esencia más poderosa y sabia. Esta desconexión con la sabiduría cíclica ha tenido repercusiones en la salud física y emocional de las mujeres que se manifiesta en diversas enfermedades, que la medicina tradicional no ha logrado solucionar sin efectos secundarios.

Sin embargo, esto no siempre fue de este modo, antes de la imposición del paradigma racionalista y patriarcal, las comunidades primordiales vivían en armonía con la naturaleza, honrando los ciclos, las fases lunares, la siembra y cosecha. Reconocían la divinidad, la abundancia y los misterios de la vida, la muerte y la renovación presentes en la mujer y en la naturaleza.

Lo anterior se evidencia en vestigios presentes en el territorio de Nariño, donde se han conservado valiosos conocimientos ancestrales alrededor de la esencia femenina, que tienen el potencial de guiar a las mujeres más jóvenes hacia la consciencia y la reconexión con su ciclo menstrual, así como la armonía con los ciclos naturales. No obstante, estos saberes son ignorados y desconocidos por la mayoría de mujeres jóvenes en Pasto, dado que tienen un acceso limitado a ellos, lo que ha dificultado la redefinición y sanación de la feminidad y la comprensión profunda del ciclo menstrual.

En un mundo donde la comunicación a menudo informa y publicita, pero rara vez narra y la imagen está cada vez más distanciada de su poder simbólico y arquetípico para un entendimiento más profundo de







la humanidad y del misterio en la conexión intrínseca entre la mujer y la naturaleza, surge Lunaje, un proyecto de investigación-creación en el campo del diseño gráfico. Este proyecto tiene como objetivo, explorar y contribuir a la reconexión de las mujeres jóvenes de Pasto con su sabiduría cíclica femenina, desde un enfoque que permite revelar la profunda relación entre las mujeres y la naturaleza, a través del ciclo menstrual.

A través del diseño gráfico y las narrativas transmedia, Lunaje busca recopilar y compartir los conocimientos y experiencias de las mujeres jóvenes y las sabedoras de Nariño, ampliando la comprensión del ciclo menstrual y contribuyendo a la reconexión con la naturaleza femenina.

Para este proceso se diseñó una metodología proyectual inspirada en la creatividad con una perspectiva cíclica y femenina que permita comprender la sabiduría cíclica de las mujeres y crear una narrativa transmedia inmersiva, participativa y comunitaria para apoyar su reconexión. Se ha estructurado en tres fases: Sabia, que implica la inmersión y exploración; Cíclica, donde se experimenta y co-crea; y finalmente en Salvaje, se desarrolla la narrativa transmedia y se realizan los testeos.

Lunaje busca restaurar y revitalizar la conexión ancestral entre las mujeres y la naturaleza, brindando a las generaciones futuras, la guía y medios para comprender sus propios ciclos vitales y a abrazar una visión de la feminidad que va más allá del dolor y la desconexión. Este proyecto representa un esfuerzo significativo para la reconexión de las mujeres con su sabiduría cíclica y promover un mayor bienestar en sus vidas.





**Figura 1** ícono, Remedios Varo 1945

I

Capítulo

SABIA

Contextualización



## **OPORTUNIDAD IDENTIFICADA**

En el pasado nuestras ancestas reconocían que la naturaleza femenina era similar a la de la luna y a los ciclos de la naturaleza, lo que revelaba la conexión entre la mujer y lo divino. Sabían que el ciclo menstrual albergaba el misterio de la vida, muerte, vida; lo cual equivale a decir que cada mujer poseía los poderes propios del universo: dar la vida, sustentar, crear y destruir. (Gray, 2009) Estas mujeres eran libres de usar su sabiduría y dones para guiar horizontalmente y armonizar la comunidad. Pero con la invasión patriarcal, el pensamiento lineal se empezó a valorar por encima de los sentimientos y la intuición, la palabra por encima de la imagen, y la jerarquía por encima del orden natural. (Shinoda, 2005, p.35)

Además, con el establecimiento de la religión monoteísta en la sociedad, se infundieron creencias que justificaban la misoginia y condicionaban el cuerpo de la mujer para controlarlo, negarle autonomía y decisión sobre sí misma. En ese sentido, la comprensión horizontal y cíclica de la naturaleza y la mujer se difuminó u ocultó, y se impuso una estructura vertical y lineal correspondiente al sistema patriarcal, como consecuencia muchas mujeres se sienten desconectadas de sus propios cuerpos y por ende de sus ciclos menstruales; debido al temor, la adaptación forzosa a este sistema, la ignorancia o el rechazo hacia su sabiduría cíclica y la energía femenina. Esto impide y limita el balance psíquico, emocional, espiritual y sexual en las mujeres, además frustra la liberación y expresión de las energías creativas a través del cuerpo.

Ahora bien, la energía creativa forma un puente entre el mundo tangible y el intangible, y se expresa a través del intelecto, las emociones, la intuición, el subconsciente y el cuerpo, no solo está destinada a procesos relacionados con el arte, muchas mujeres contemporáneas se creen incapaces de crear y tienen una visión restrictiva de la creatividad, no sólo por la percepción de su propia capacidad o incapacidad, sino por el modo limitado que tiene la sociedad de considerar los productos de la creatividad que no se manifiesta en el fruto en sí, sino

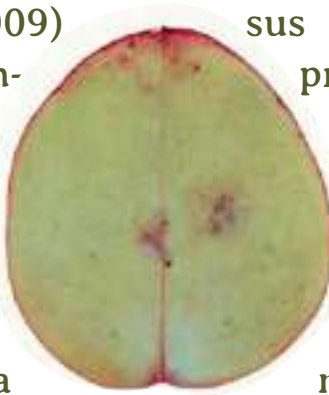


en el proceso de darle forma. (Gray, Luna Roja, 2009)

En ese sentido, en muchos territorios de Colombia, la menstruación sigue siendo un tema tabú, lo que provoca que las mujeres se sientan avergonzadas y oculten su ciclo. Sin embargo, en algunas comunidades, como las mujeres de Chocó, no trabajan durante su menstruación, mientras que las mujeres del Cauca evitan el contacto con agua fría o levantar objetos pesados.

En Nariño, algunas abuelas aconsejan hacer baños de asiento con hierbas, pero pocas jóvenes conocen y siguen estas prácticas. Nariño es un territorio que aún tiene latentes los saberes ancestrales femeninos, transmitidos por las mujeres parteras y curanderas, quienes poseen la habilidad de canalizar la sabiduría de la naturaleza cíclica y salvaje. A través de sus enseñanzas, estas mujeres pueden guiar a otras mujeres hacia un despertar femenino y a la reconexión con su ciclo menstrual.

Sin embargo, en Pasto, se han perdido o relegado las prácticas ancestrales de autocuidado y la sabiduría femenina que promueven la conexión con la naturaleza y la armonía con los ciclos vitales. Muchas jóvenes desconocen estos saberes y tienen una nula conexión con su ciclo menstrual. Esto provoca que la menstruación se asocie con la incomodidad y el dolor; y que las mujeres desconozcan



sus días fértiles, negándose la autonomía sobre el propio cuerpo.

Las mujeres jóvenes de Pasto, carecen de acceso directo a los saberes femeninos de la región y enfrentan la pérdida de modelos y enseñanzas ancestrales lo cual dificulta la redefinición de la feminidad. Además, las representaciones femeninas disponibles a menudo están influenciadas por perspectivas masculinas intoxicadas, y a pesar de la evolución del papel de la mujer, las representaciones aún reflejan ideas anticuadas. A pesar de esto, las mujeres buscan recuperar antiguos conocimientos y arquetipos a través de su poder adquisitivo y consumo en diferentes medios y plataformas.

En este contexto, el diseño gráfico desempeña un papel crucial al interpretar de forma precisa la esencia femenina según las aspiraciones de las mujeres. Pero, por ejemplo, los anuncios carecen de la profundidad y autenticidad de los verdaderos arquetipos femeninos que representen la naturaleza cíclica. Es esencial desarrollar nuevos símbolos y representaciones que muestren los diversos aspectos de la esencia femenina, permitiendo que las mujeres se vean reflejadas y visualicen sus potenciales y en este caso el potencial creativo sexual y espiritual que tiene su ciclo menstrual.

**¿Cómo a partir del diseño comunicacional se puede contribuir a que la mujer reconozca su vínculo con la sabiduría cíclica femenina?**





**PROPÓSITO DEL  
PROYECTO**

*Crear una narrativa  
transmedia que contribuya  
en la reconexión con la  
sabiduría cíclica femenina en  
las jóvenes pastusas.*

**E**l ciclo menstrual ha sido objeto de estudio y reconocimiento en diversos ámbitos de la sociedad contemporánea. Sin embargo, es importante destacar que, aunque los cambios físicos asociados al ciclo menstrual comienzan a recibir mayor atención, los cambios internos que afectan aspectos tan fundamentales como la sexualidad, la espiritualidad y la creatividad aún no han sido completamente explorados ni comprendidos en su totalidad.

En este contexto, surge la necesidad de devolver al ciclo menstrual el lugar que le corresponde en la sociedad y la cultura. Este enfoque nos abre la posibilidad de acceder a una sorprendente fuente de creatividad, inspiración y capacidad para sustentar y apoyar el crecimiento de la sociedad en su conjunto. La comprensión y valoración de estos aspectos internos del ciclo menstrual no solo beneficiarían a las mujeres individualmente, sino que también tendrían un impacto significativo en el desarrollo de la sociedad en general. (Gray, 2009).

El diseño gráfico y audiovisual tienen un papel importante en esta tarea, ya que permiten visualizar y transmitir la sabiduría ancestral de la región sobre el ciclo menstrual y el autocuidado femenino. La exposición y visibilización de estos conocimientos a través de un cortometraje de ficción con una estructura narrativa arquetípica del viaje de la heroína, ilustraciones simbólicas, piezas audiovisuales e infografías, que representan la información de forma visual y atractiva, serán una guía y apoyo valiosos en el proceso de reconexión con la sabiduría cíclica de las mujeres jóvenes y futuras generaciones.



**La intención principal radica en inspirar y cultivar en las mujeres el anhelo de reconocer su propia sabiduría, de reconectarse con su esencia y de enriquecer la vivencia de la menstruación desde una perspectiva ancestral. Para lograr este propósito, nos adentramos en una exploración profunda del lenguaje audiovisual sensorial, tanto en su vertiente narrativa como estética, permitiéndonos temporalmente trascender el ego y fusionarnos con una realidad distinta.**



Todo se consolida en una **narrativa transmedia**, que permite contar historias a través de diferentes medios y plataformas, con el objetivo de involucrar a la audiencia en una experiencia expansiva, interactiva y participativa. En este proyecto, la narrativa transmedia es fundamental para llegar a la mayor cantidad posible de mujeres y ofrecerles una experiencia integral que les permita reconectar con su sabiduría cíclica y su naturaleza primigenia. Además, brinda la posibilidad de crear una comunidad de mujeres, y esto es relevante porque citando a Shinoda Bolen (2005, p.8) la energía que se genera cuando las mujeres están juntas es una mezcla de amor, indignación, ideas, comentarios, risa contagiosa y el deseo de originar un cambio. Esta unión tiene el gran potencial de transformar a las mujeres, y este empoderamiento interno se refleja en la comunidad. Además, el proyecto puede dar lugar a otros procesos y productos, y alienta a las mujeres a iniciar su proceso de expresión de sus propias energías creativas.



*En este proceso, he descubierto una vía para expresar mi gratitud hacia el cine, el arte, el diseño gráfico y la tierra, en reconocimiento a todo lo que me han brindado y cómo han sido maestras en mi existencia. A través de esta manifestación artística que emana desde mi útero y corazón, busco honrar mi naturaleza femenina y creativa. Además, creo firmemente en el poder transformador del diseño y el audiovisual; y en su capacidad para transmitir mensajes con una profundidad y sutileza inigualables.*



Figura 2 Warmi Pachakuti, 2021. Elaboración propia



## ACCIONES

Recopilar

La información sobre la sabiduría del ciclo menstrual, así como las experiencias cíclicas y expresiones creativas de las jóvenes pastusas y las sabedoras del territorio de Nariño.

Diseñar

Una narrativa transmedia participativa, comunitaria y expansiva que entretenga, inspire, informe y apoye a las mujeres pastusas en el proceso de reconexión con su sabiduría cíclica.

Incentivar

La cocreación de contenidos transmedia por parte de las mujeres de pasto a través de diferentes plataformas para visibilizar y difundir la creatividad y la riqueza de la sabiduría femenina en Nariño.

Figura 2.1 John Caple Midsummer Eve 2019



FUNDAMENTACIÓN  
TEÓRICA



## SABIDURÍA CÍCLICA FEMENINA

*“Están allí, pintadas en las paredes y en los techos de las cavernas.*

*Estas figuras, bisontes, alces, osos, caballos, águilas, mujeres, hombres, no tienen edad. Han nacido hace miles y miles de años, pero nacen de nuevo cada vez que alguien las mira.*

*¿Cómo pudieron ellos, nuestros remotos abuelos, pintar de tan delicada manera? ¿Cómo pudieron ellos, esos brutos que a mano limpia peleaban contra las bestias, para crear figuras tan llenas de gracia? ¿Cómo pudieron ellos dibujar esas líneas volanderas que escapan de la roca y se van al aire? ¿Cómo pudieron ellos...?  
¿O eran ellas?”*

Eduardo Galeano

## SABIDURÍA FEMENINA



Según Lombardo (2015), “la sabiduría es un concepto cuya historia se remonta a los orígenes de la civilización”. Ha sido utilizada desde tiempos remotos para referirse a formas superiores de conocimiento acerca de la condición humana y el significado último de la vida. La sabiduría humana ha sido analizada desde diferentes enfoques, incluyendo la psicología y la filosofía. Según Robinson (citado en Sternberg, 2012, p. 2), el estudio de este constructo se remonta a pensadores como Platón y Aristóteles. Para Platón, existen tres formas de sabiduría: sofía, pronesis y episteme.

Lombardo (2015) cita a Ardel (2003), quien analiza estudios y teorías psicológicas realizadas por Clayton y Birren (1980), que describen un prototipo de persona sabia en función de tres dimensiones: características afectivas como la empatía y compasión, proceso reflexivo como intuición e introspección y capacidades cognitivas como experiencia e inteligencia.



Figura 4 Kin Coedel, Dyal Thak



Figura 3 Ellen Rogers

Estas características se relacionan de manera relevante y directa con la sabiduría femenina, como la intuición, que según Pinkola (1998, p. 20, 96) es considerada un tesoro de la psique femenina, es como si tuviesen constantemente a su lado a una sabia anciana que les dijera qué es lo que ocurre exactamente. Es una variedad de *La Que Sabe, de la Mujer Salvaje*, arquetipo que abordaremos más adelante. La sabiduría de las mujeres también se relaciona con la capacidad de mejorar la vida, fabricar utensilios, crear relaciones estructuradas y comunidades, y expresar la relación entre la humanidad y la naturaleza (Gray, 2009, p. 28).



## NATURALEZA CÍCLICA

Figura 5  
Desconocido

**S**alvia (2021) argumenta que la naturaleza es eminentemente cíclica, manifestándose en los ciclos de día y noche, las fases de la luna, las estaciones, las mareas y los seres vivos, incluyendo el nacimiento, el crecimiento, la reproducción y la muerte. Además, la vida humana imita esta naturaleza cíclica a través de los ciclos de sueño y vigilia, la respiración, la reproducción y el ciclo menstrual, entre otros (p. 2). Christine Downing en su libro *La Diosa* (1981, p. 28) menciona que:

**Los cultos de la diosa también pueden haber hablado, en cierto sentido, de que había algo inadecuado en una concepción puramente lineal del tiempo y en la noción correlativa de que todo sentido, toda realización llega en el futuro, llega al acabar del tiempo. Los cultos de la diosa estaban conectados con una noción del tiempo más cíclica que caracteriza la conciencia mitológica, con una apreciación de los ritmos alternantes de crecimiento y mengua, plenitud y decadencia, despertar y dormir, actividad y receptividad, extroversión e introversión.**

Pinkola (1998) también conceptualiza la naturaleza cíclica como un ciclo de vida/muerte/vida, que abarca el

nacimiento, desarrollo, declive y muerte, seguido siempre de un renacimiento. Las mujeres, en particular, experimentan de cerca la naturaleza de la vida/muerte/vida, comprendiendo física, emocional y espiritualmente los constantes ciclos que llenan y vacían el rojo jarrón de su vientre (p. 173).

En el pasado, se reconocía que la naturaleza femenina cíclica era similar a la de la luna, lo que revelaba el vínculo que unía a la mujer con el universo. A través de su cuerpo, la mujer experimentaba intuitivamente la conexión entre todas las formas de vida, la falta de distinción entre lo divino y la creación, el ciclo de la vida y el renacimiento. Durante su ciclo menstrual, la mujer albergaba el misterio de la vida dentro de su cuerpo y podía generar vida y asegurar el futuro de su pueblo, lo que equivale a decir que cada mujer poseía los poderes propios del universo: dar la vida, sustentar y crear. La sincronidad entre el ciclo femenino y el de la luna también revelaba la conexión entre la mujer y lo divino (Gray, 2009, p. 54, 73).

Alejandra Reyes, sabedora entrevistada de Nariño también relaciona cada fase lunar con las fases del ciclo menstrual. Al igual que, Adriana de los Ríos, mamita de la Maloka Nabi Nunhue en Chachagui dice que, en las







**Figura 6** Luna, Léon François Comerre, 1890

**Los úteros fluyen con las ondas de energía lunar y este movimiento de marea es el crisol para que la vida crezca en los vientres, no solo la vida física, sino las creaciones del espíritu y las emanaciones de los deseos.**  
Bertrand y Bertrand (2017)

tradiciones antiguas, la sabiduría femenina estaba ligada a los cultos lunares, porque desde muy temprano los primeros hombres se dieron cuenta que el tiempo que estaba regido por la luna es el mismo tiempo del ciclo menstrual. Lo cual refleja que, al ser la mujer la portadora del tiempo de la luna y la conocedora de los ciclos de la luna, es también una diosa de la fertilidad, del crecimiento, de la germinación, de la perduración y del florecimiento y también de la transformación constante de la vida.

Según Bertrand y Bertrand (2017), el contacto con esta dimensión femenina iluminada por la luna es fundamental para recuperar el principio femenino de la vida. Aunque rara vez se menciona, la luz lunar tiene un vasto e increíble efecto en nuestra Tierra, gobernando no solo las mareas del mar, sino también las mareas del cuerpo femenino, también influye en planos más sutiles como los sentimientos e intuición.





No obstante, la sociedad actual carece de esta comprensión cíclica femenina, lo que resulta difícil de asimilar a menos que las mujeres la experimenten directamente a través de sus cuerpos y los hombres a través de las mujeres. Pero el supuesto avance de la mujer se inclina más hacia lo intelectual, faltándole la comprensión intuitiva y la creatividad que conforman la base de su naturaleza. Hoy en día, ya no hay sitio para las danzas extáticas, la espiritualidad expresada a través de la sexualidad y el cuerpo, ni para la voz de la profecía o el oráculo (Gray, 2009, p. 73).

Pues, según Salvia (2021) en la actualidad, el modelo de salud mental y física de la mujer obvia la naturaleza cíclica y responde a la linealidad, debiendo mantenerse constantes dentro de unos parámetros regulares. Por esta razón, determinadas etapas y fases de la sexualidad femenina son interpretadas como una alteración y no como cualidades saludables, como ocurre con la fase premenstrual, la fase menstrual o la menopausia. En consecuencia, cuando se lucha en contra de la naturaleza cíclica para cumplir con las expectativas, cuando se limita las expresiones femeninas o se les obliga a comportarse de manera antinatural, pueden surgir sentimientos de frustración o agresión hacia sí mismas y su entorno. (p. 3)

**Figura 7** Tarot Maya, Leonora Carrington, 1965





*Lunaje*

## ESENCIA FEMENINA DIVINA

**L**a esencia divina femenina es un concepto que ha sido abordado por la autora Miranda en su libro “Despertar de la Energía Femenina”. Según Gray (2019), la femineidad divina no es solo un concepto intelectual, sino que está en nuestra naturaleza, definiendo quiénes somos y cómo nos expresamos. Cada mujer experimenta su esencia femenina de manera única e individual, aunque su conexión con la tierra les permite recibir información energética de esta fuente abundante, lo cual las conecta con otras mujeres. Es importante señalar que la esencia femenina no se relaciona necesariamente con lo maternal y pasivo, sino que incluye aspectos dinámicos y poderosos como la vitalidad de la juventud, la fuerza guerrera, la seducción de la hechicera, la belleza de la bruja, la salvaje







**Figura 8** Renaissance of Venus,  
Walter Crane, 1877

mujer, la sacerdotisa soberana, la desafiadora, la que cruza fronteras entre mundos, la primera madre del mundo, la vidente y la vieja bruja fea pero poderosa.

Lamentablemente, en el mundo actual se ha perdido la sabiduría y la comprensión ancestral de la esencia de la feminidad divina y su forma de expresión. El término “feminidad” se ha reducido a una connotación pasiva y de ayuda desinteresada, y se han negado los aspectos dinámicos y poderosos porque las sociedades y religiones se sintieron amenazadas por ellos. Además, el enfoque masculino ha desviado a muchas mujeres de su conciencia corporal, espiritual y experiencial de las energías femeninas (Gray, 2019). Por otro lado, Groover (2011) sostiene que el ritmo de lo femenino es más lento que el ritmo habitual de la gente.

## *Sabiduría cíclica femenina*



**Una mujer en sintonía con su esencia femenina fluye con el ritmo sensual de la vida y experimenta más alegría, en lugar de estar siempre en movimiento, avanzando. En lugares como Hawái, donde la energía femenina está muy viva, la gente tiende a moverse más lentamente que en el centro de Chicago, donde el ambiente es muy masculino.**

Asimismo, Groover (2011) agrega que la esencia femenina vive en armonía con las emociones y la sensibilidad



**Figura 9** Iris Carrying the Waters of the River Styx to Olympus, Guy Head, 18th c.

energética, no solo con la lógica y la estrategia. Si una mujer en sintonía con su esencia femenina quiere resolver un problema o ganar claridad sobre su próximo paso en la vida, utiliza su corazón y su cuerpo como guía. Ella permite que sus sentimientos y deseos tengan voz en sus decisiones, en lugar de simplemente seguir lo que ella cree que es racional y lo que todos los demás piensan que “debería” hacer. Al estar en sintonía con su corazón, se siente satisfecha y enamorada del proceso en lugar de centrarse únicamente en el resultado final. Es más receptiva y tiene el poder de la unidad y la conexión que entrelaza toda la creación, en lugar de enfocarse únicamente en el individuo.

En la entrevista a Alejandra Reyes sabedora de Nariño, menciona que, la primera base de la esencia femenina cíclica, es la creatividad porque la tenemos en nuestro útero y está muy ligada a la sexualidad, la forma en la que hacemos en el mundo, es como hacemos el amor.

La esencia o energía femenina que fluye a través del cuerpo a menudo se experimenta como líquida, manifestando un movimiento circular, suave y fluido en las caderas y el vientre. Esta energía se distingue claramente de la tensión y estancamiento que muchas mujeres experimentan en sus cuerpos en la actualidad (Groover, 2011).





**Figura 10** The Pleiades,  
Moritz von Schwind, 19th c.



## CUERPO FEMENINO

**S**egún Salvia (2021), la mayoría de las mujeres occidentales han sido educadas para ignorar sus genitales y órganos sexuales y pensar que son una parte sucia, fea y vergonzosa de sí mismas. Este rechazo a los genitales está respaldado por varios miles de años de cultura patriarcal que ha intentado impedir que la mujer disfrute de su cuerpo, privándola de uno de los principales mecanismos para conectarse con sus potencialidades. Aunque cada día, las mujeres buscan reapropiarse de su cuerpo, su salud y su placer, aún el hecho de introducir los dedos en la vagina sigue siendo embarazoso para muchas de ellas, mientras que otras consideran que los fluidos que emanan de ella son malolientes y desagradables, evitando mirar una parte íntima que les parece poco atractiva.

Del mismo modo, Salvia (2021) señala que una cultura más acogedora para las mujeres podría valorar las aberturas inferiores del cuerpo femenino simplemente como parte

**Figura 11** Berço,  
Priscila Barbosa, 2018



*Los verdaderos dones espirituales solo pueden florecer cuando están firmemente arraigados en el suelo fértil de una conciencia materna que honra a las madres humanas que nos dan a luz y a la Madre Tierra que nos sostiene.*

de las funciones normales de nacimiento, menstruación, sexualidad y eliminación. Después de todo, esta es la parte del cuerpo por donde todos los seres humanos han de pasar para nacer en la Tierra. En cuanto a puerta de entrada a la vida, la vagina, la vulva, el cuello del útero y la uretra deberían ser celebrados, no difamados o mutilados.

Bertrand & Bertrand (2017) afirman que muchas religiones y sistemas espirituales niegan el carácter sagrado

del cuerpo, proclamando que sus necesidades y deseos son enemigos de nuestras búsquedas espirituales o, en el mejor de los casos, una distracción grosera y temporal de la verdadera misión de salvar nuestra alma eterna. En ese sentido, las tradiciones espirituales nacidas en esta era patriarcal han perdido contacto con las cosmologías del útero, con el conocimiento de los ciclos naturales de creación y disolución, especialmente dentro del cuerpo femenino.



**Figura 12** Being born again,  
Remedios varo, 1960







# Útero

## CENTRO CÍCLICO

*“El oráculo más antiguo de Grecia, consagrado a la Gran Madre de la tierra, el mar y el cielo, se llamó Delfos, palabra que significa útero”*

Barbara G. Walker



Según Bertrand & Bertrand (2017), nuestros cuerpos son templos, y la fuente de la vida vive dentro de nosotros. Cada célula es una puerta estelar, un portal, y el útero es la madre de este complejo y magnífico sistema que llamamos cuerpo humano. Es un holograma divino. El útero es el misterio eterno de la deslumbrante oscuridad primordial que da vida a la luz. Es la puerta de entrada a un reino mágico de sabiduría. Es el Santo Grial: el cáliz que guarda los secretos de la vida. Cuando los autores hablan del útero, no solo se refieren al órgano físico dentro de un cuerpo femenino, sino a un sitio sagrado lleno de magia creativa. Se refieren también en un sentido más amplio a un portal energético multidimensional, un puente



**Figura 13** Miniature krater with ram's head handles. Greek, about 670-650 BC

entre mundos, tenga o no una persona un útero físico (Bertrand & Bertrand, 2017, p. 56).

El útero está presente en varias mitologías como una misteriosa imagen de un recipiente mágico o transformador: en las leyendas del Grial es una copa o cáliz; en la antigua mitología celta un caldero, y en los textos alquímicos, un matraz o alambique. Cada uno de ellos brindaba abundancia, fertilidad, transformación, inspiración espiritual e iniciación (Gray, 2009, p. 55).

En el centro del útero yace la energía de fuerza y empoderamiento de las mujeres. Es la puerta de entrada de energía a la tierra. Cuando está abierto y conectado, la energía de la Madre Tierra se eleva y se llena de vivacidad, de un sentimiento corporal positivo, autoconfianza, sensualidad y conexión con el mundo físico que nos rodea. El centro del útero conecta a las mujeres con la tierra y la luna, lo material y lo espiritual. Al unir cuerpo, corazón y mente a través del ciclo en espiral de energías cambiantes, encarnamos al Divino Femenino, que es el origen de los ciclos del universo y



**Figura 14** John William Waterhouse, *The Danaïdes*, 1906

## Lunaje

la creadora de la vida. El centro del útero otorga fuerza porque en su enseñanza, todo también existe dentro del útero universal y es parte del ciclo de cambio y creación (Gray, 2019, p. 50).

En las entrevistas a las sabedoras, Silvana sabedora de plantas de Nariño, afirma que la tierra es como una gran vasija que recibe luz y que puede manifestar vida, al igual que las mujeres con nuestra vasija uterina, la cual es un centro creativo y con el cuello del útero se abre cuando estamos menstruando y entra en una conexión directa hacia abajo con la tierra. Asimismo, Adriana de los Ríos agrega que las mujeres, por nuestra disposición física y energética, nos parecemos a la tierra, porque somos receptivas y tenemos un útero que es un receptáculo donde crece y se alberga la vida.

La autora Marcela Thesz, en su libro “Nuestro Útero” (2020), sintetiza y describe las características principales del útero de forma holística. A continuación, se presentan las ideas fundamentales sobre el útero:

El útero es un órgano muscular hueco compuesto por fibras de tejido elástico y colágeno. Es el órgano con la mayor capacidad de elasticidad dentro del cuerpo y puede variar de tamaño desde el de una pequeña pera hasta el de una sandía.

La sensibilidad del útero permite sentir los movimientos del bebé, las contracciones y los dolores menstruales. Posee dos aberturas internas que lo conectan con los ovarios a través de las trompas y una abertura externa que lo conecta con la vagina.

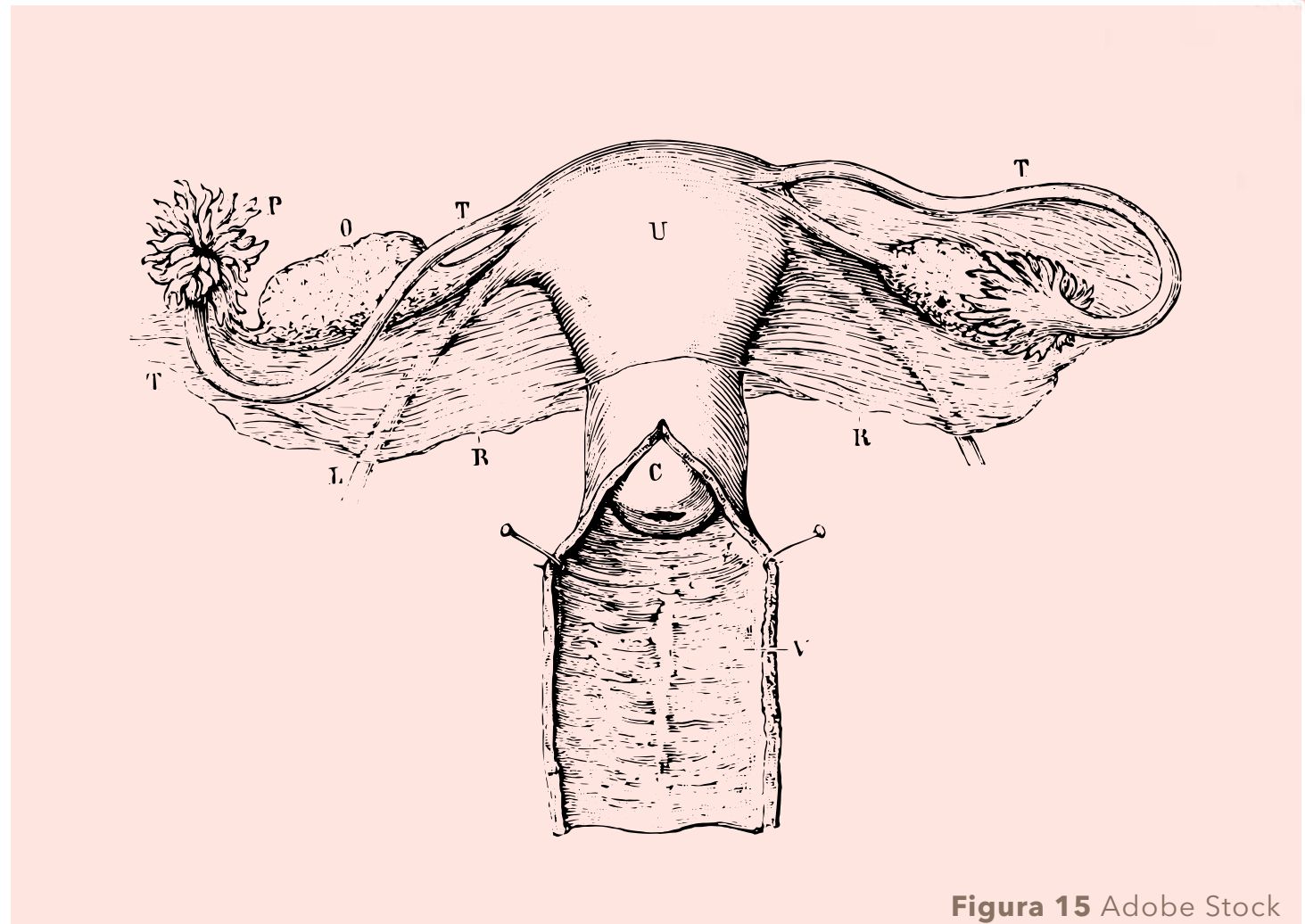


Figura 15 Adobe Stock





Según Thesz (2020), estas conexiones son importantes porque representan lo que el útero puede recibir



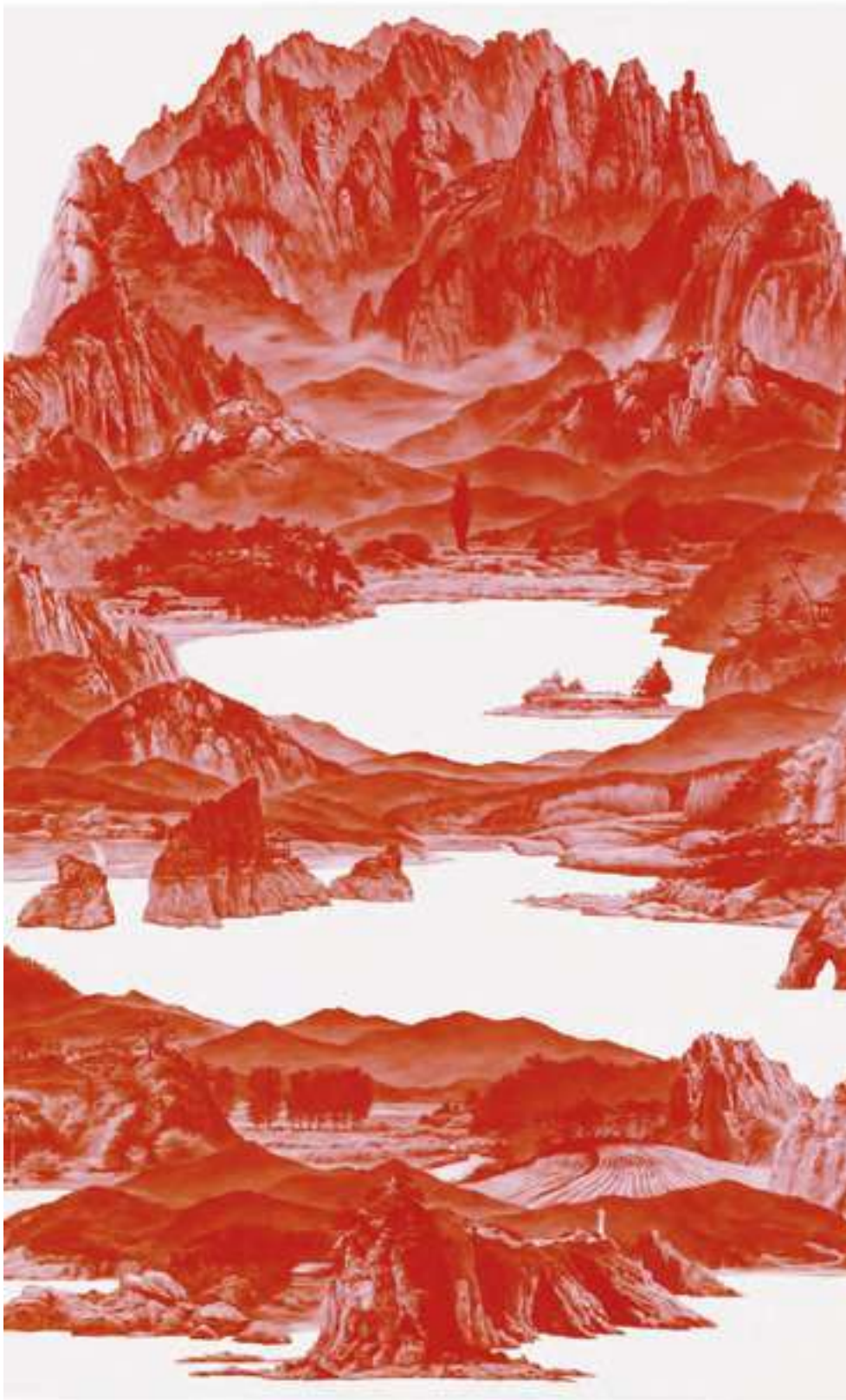
**La conexión del útero con los ovarios representa lo que recibe desde el mundo interno de la mujer, donde residen las emociones, pensamientos, ideas, creaciones, fantasías, expectativas, deseos, entre otros.**

**La conexión del útero con la vagina representa lo que recibe del mundo externo, es decir, lo que conforma la vida: pareja, hijos, hogar, trabajo, amistades, vivencias y experiencias en general.**



Figura 16 Desconocido, vía Pinterest





**Figura 17** Between RED, Sea Hyun Le, 2020

El útero está compuesto por tres capas que se concentran en un punto central: el nido. El perimetrio es la capa externa protectora, el miometrio es la capa media generadora de movimiento y tejido muscular, y el endometrio es la capa interna, una mucosa que posee dos capas: la funcional, que se desprende durante la menstruación, y la basal, que se mantiene independiente del ciclo hormonal. El endometrio acoge el óvulo fecundado y es el generador del nido de contención. (Thesz, 2020)

Thesz (2020) explica que, en cuanto al movimiento del útero, este late o vibra de forma ondulante y debería ser armonioso y placentero. Sin embargo, debido a la lógica patriarcal que se ha establecido, el movimiento del útero se ha vuelto doloroso. Las mujeres tienen los úteros contracturados y acorazados, lo que impide que el movimiento sea armonioso y placentero. Hace miles de años, los úteros fluían con las necesidades del cuerpo sin manifestar dolor, pero hoy en día, la mayoría de las mujeres sienten algún grado de malestar durante la menstruación, el acto sexual o el parto como consecuencia de siglos de anulación de la naturaleza creativa cíclica femenina.

Por otro lado, Northrup (1994) plantea que prácticamente no se ha estudiado el útero separadamente de su papel en la reproducción, lo cual refleja los sesgos culturales de esta sociedad que limitan al útero solo a ser un hogar en potencia de otra persona. En ese sentido, la posibilidad de que el útero pueda tener otra función fuera de la reproductora o de producir tumores no ha sido adecuadamente tratada en la formación de los tocólogos y ginecólogos.

Finalmente, Thesz (2020) agrega que, el útero es relevante desde el nacimiento hasta la muerte y comprender sus capacidades energéticas es relevante para aprovechar la energía creativa cíclica.



**Figura 18** Hugo Hoppener





## CICLO MENSTRUAL



Figura 19 Desconocido

**E**l ciclo menstrual fue considerado sagrado hace más de cinco mil años junto con el cuerpo femenino. Sin embargo, las religiones y sus ideologías patriarcales degradaron esta sabiduría femenina. Entre los hallazgos arqueológicos de más de seis mil años de

antigüedad, se reveló que las mujeres usaban huesos en los que hacían pequeñas marcas para llevar la cuenta de sus ciclos (Northrup, 1994, p. 90).

Según Gray (2009), el ciclo menstrual se asociaba con la vida y la fertilidad durante la ovulación, y con la



muerte e infertilidad en la menstruación (p. 55). Con el desarrollo de la agricultura, la imposición de las religiones monoteístas y otros cambios socioculturales, el ciclo menstrual se relacionó con la suciedad y la vergüenza, y se concebía como un fenómeno incontrolable y maligno. En contraste con lo anterior, Northrup (1994) afirma: *que*

El ciclo femenino ocurre periódicamente en los ovarios y útero e implica una serie de cambios hormonales, físicos, emocionales y espirituales. La duración promedio del ciclo es de 28 días, como el mes lunar. Sin embargo, pocas mujeres tienen siempre ciclos de 28 días, la mayoría oscila entre 24 y 35 días, y la longitud del ciclo varía según la mujer, la etapa vital en que se encuentre y las vivencias que tenga durante el mismo, como la ansiedad, el estrés, la alimentación, los fármacos y la exposición lumínica, entre otros. El ciclo se subdivide en cuatro fases: preovulatoria, ovulatoria, premenstrual y menstrual.

De acuerdo con Salvia (2009), en cada ciclo menstrual madura un óvulo, y si este es fecundado por un espermatozoide, dará lugar a un posible embarazo. El ciclo comienza con la maduración de 10 a 20 folículos ováricos en los ovarios.

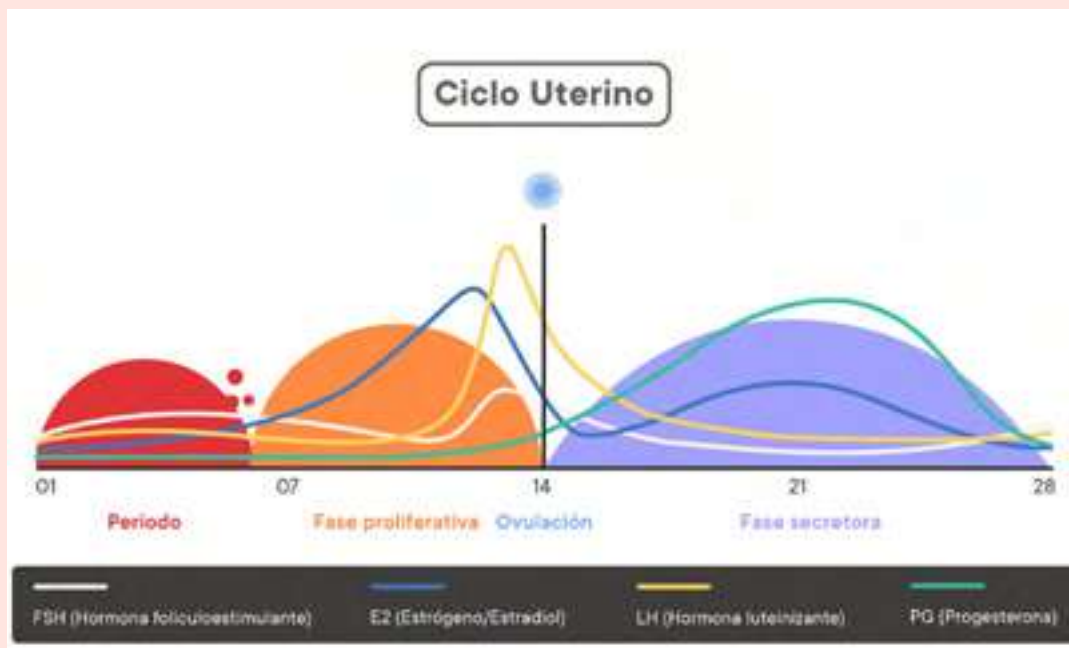
El folículo puede imaginarse como un huevo de gallina, en el que la yema sería el óvulo. Tres o cuatro días antes de la ovulación, uno de los folículos es escogido para terminar la maduración entrando en el proceso de división cromosómica. Cuando el folículo está maduro, se pega a la pared del ovario y libera el óvulo, que es absorbido por la trompa de Falopio. Al proceso que se da desde que el óvulo

*el ciclo menstrual es el fenómeno más básico y terrenal que experimentan las mujeres. La sangre es la conexión con lo femenino arquetípico. Los ciclos macrocósmicos de la naturaleza se reflejan en menor escala en el ciclo menstrual del cuerpo femenino (p. 82).*



Figura 20 Anna Pogossova

Figura 21 Clue



es liberado del folículo hasta que muere en la trompa se le llama ovulación. Si no hay fecundación, el folículo que ha quedado dentro del ovario se transforma en cuerpo lúteo, el cual segrega progesterona. Cuando el cuerpo lúteo finaliza su función, es eliminado dejando a su paso una pequeña cicatriz blanca en la pared del ovario. Su desaparición da lugar a una a una disminución de progesterona que provoca el desprendimiento del endometrio, este es la cara interna y mucosa del Útero, su función es la de acoger el óvulo fecundado, es la tierra donde va a desarrollarse la semilla. Crece durante todo el ciclo: pasa de unos 3 mm de grosor al final de la menstruación a unos 10 mm en la ovulación, después se espesa y se llena de nutrientes. Finalmente, en el caso de que no haya habido fecundación, se deshace y es expulsado por la vagina, es decir, la menstruación. (p. 9,10)

En ese sentido, Wurlitzer y Pope (2007) afirman que, a medida que las mujeres atraviesan el ciclo menstrual,

experimentan diferentes aspectos de su naturaleza, fortalezas y vulnerabilidades, y encarnan diferentes tipos de habilidades y poder. Por ejemplo, en la ovulación mejora el pensamiento lógico y el uso del lenguaje, mientras que en la etapa premenstrual la inteligencia es más sabia, instintiva e intuitiva (p. 72).

Sin embargo, aún hoy en día se percibe el ciclo menstrual como una desventaja biológica, perpetuando la idea de que menstruar es un impedimento o una limitación que hace que las mujeres sean emocionalmente impredecibles e inconsistentes en su comportamiento (Gray, 2009, p. 11).

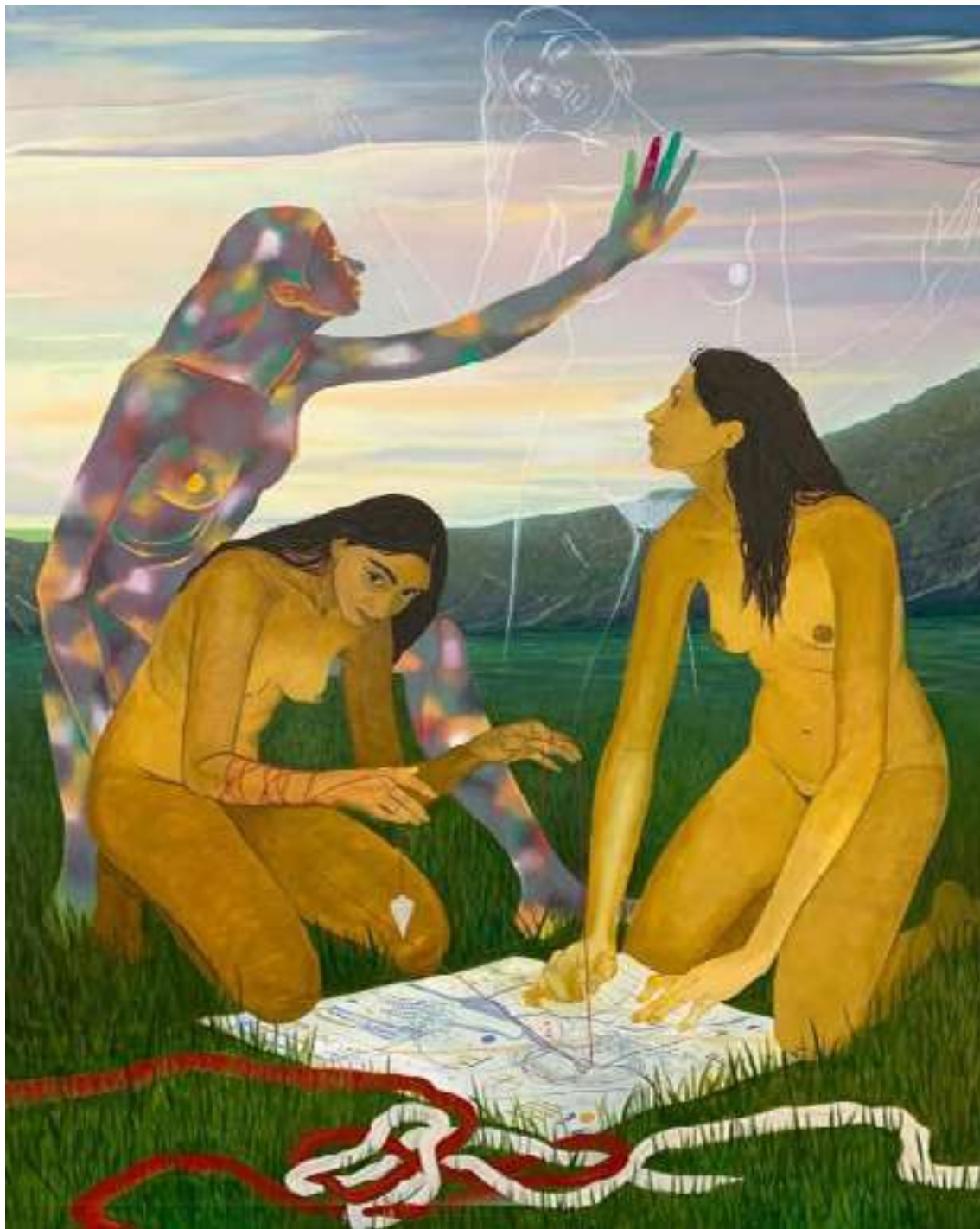
Es cierto que las mujeres experimentan cambios a lo largo del mes menstrual, pero estos no equivalen a debilidad. De hecho, tener un ciclo menstrual le da a una mujer mucha más previsibilidad acerca de su estado de ánimo y energía que a alguien sin él. También le brinda una maravillosa capacidad para trabajar con el cambio, ese hecho inalterable de la vida al que muchos se resisten. Se ha revelado la extraordinaria verdad del ciclo menstrual como un proceso altamente potente y liberador (Wurlitzer y Pope, 2007, p. 72).

Según Gray (2019), en cada fase del ciclo domina una forma diferente de conciencia que influye en la visión de las cosas. El viaje a través del ciclo conduce desde el intelecto racional hasta los niveles más profundos de la conciencia: el alma-espíritu. Solo si se permite que el alma-espíritu domine en la fase menstrual se podrá acceder a las energías y ritmos naturales que también se alcanzan durante el sueño. Entonces también se benefician de la curación que trae esta condición (p. 51).





**Figura 22** Pilgrims Sojourners, Nadia Waheed 2021



---

Durante el ciclo menstrual, se experimentan diferentes niveles de conciencia, que se describen a continuación:

**Alma-espíritu:**

Esta fase domina la menstruación, cuando descansamos en un profundo sentido de unidad, conexión y sabiduría espiritual.

**Mente subconsciente:**

Esta fase domina la premenstruación y se percibe como un momento de comportamientos especiales, patrones emocionales, así como de intuición intensa y creatividad inspirada.

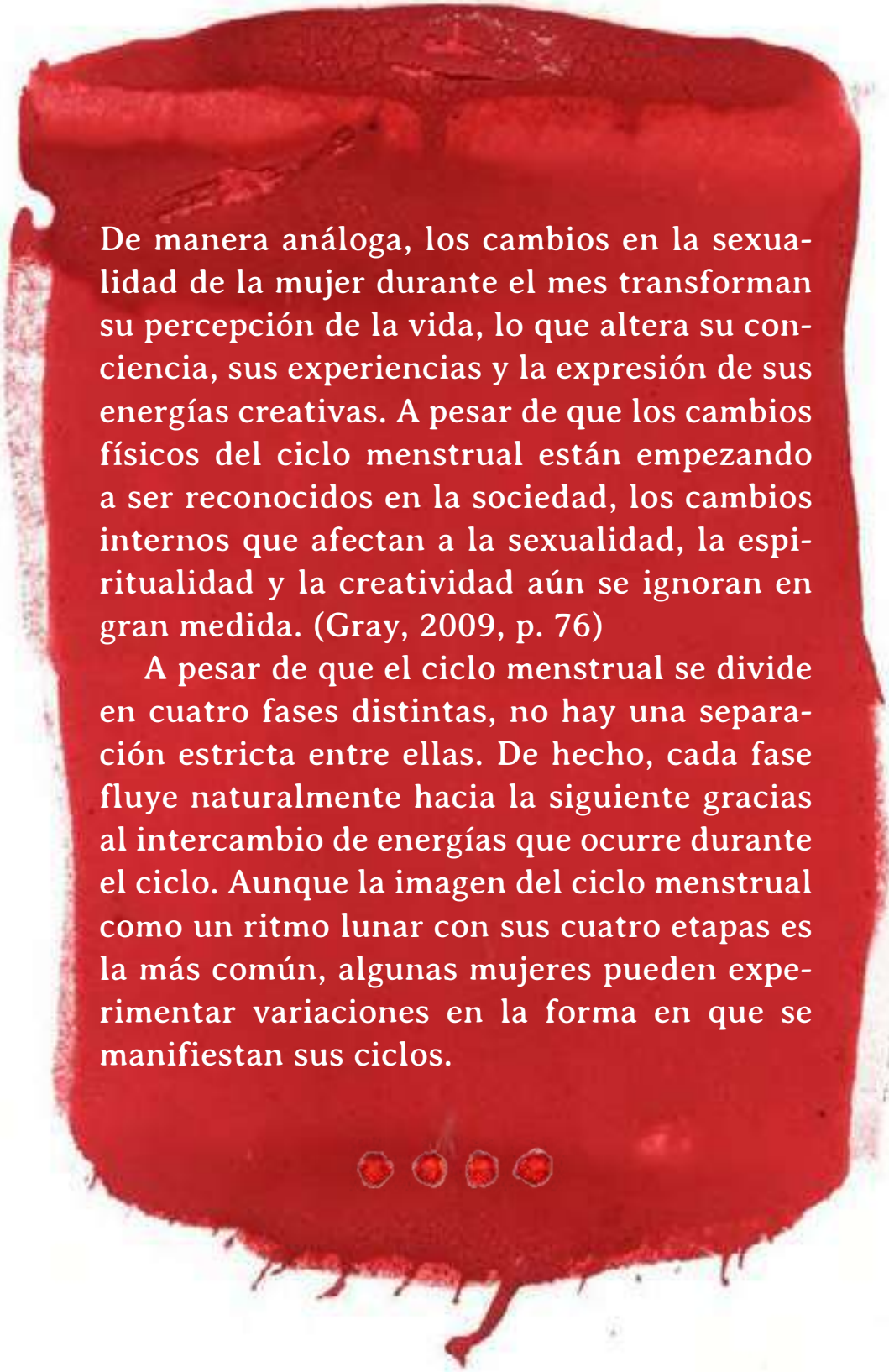
**Mente sensible:**

Esta fase domina el período de ovulación, cuando experimentamos sentimientos intensos, empatía y creatividad práctica.

**Mente pensante:**

Esta fase domina la preovulación y suele ser percibida como un período de pensamiento y creatividad intelectual, particularmente racional y positivo.





De manera análoga, los cambios en la sexualidad de la mujer durante el mes transforman su percepción de la vida, lo que altera su conciencia, sus experiencias y la expresión de sus energías creativas. A pesar de que los cambios físicos del ciclo menstrual están empezando a ser reconocidos en la sociedad, los cambios internos que afectan a la sexualidad, la espiritualidad y la creatividad aún se ignoran en gran medida. (Gray, 2009, p. 76)

A pesar de que el ciclo menstrual se divide en cuatro fases distintas, no hay una separación estricta entre ellas. De hecho, cada fase fluye naturalmente hacia la siguiente gracias al intercambio de energías que ocurre durante el ciclo. Aunque la imagen del ciclo menstrual como un ritmo lunar con sus cuatro etapas es la más común, algunas mujeres pueden experimentar variaciones en la forma en que se manifiestan sus ciclos.

Figura 23 desconocido

La sabedora de Nariño entrevistada, Alejandra Reyes, nos lleva a un *viaje sagrado por el ciclo menstrual*.

En su visión, la menstruación es una ceremonia sagrada que ocurre en la luna nueva, donde las mujeres se retiran para honrar el arquetipo de la anciana y conectar con la sabiduría ancestral. Durante este tiempo, la energía se enfoca hacia adentro, hacia la raíz, donde se recogen todas las experiencias y enseñanzas del ciclo.

En la fase preovulatoria, la energía de la tierra asciende con los minerales disueltos, preparando el terreno para el renacimiento y la renovación. Se relaciona con la danza y el canto, como un contenedor para la energía de la luna creciente y la doncella.

Es un momento de creatividad y fertilidad, donde las mujeres pueden sembrar las semillas de sus sueños y proyectos.

En la ovulación, nos abrimos como una flor ante la luz del sol y la luna llena. La energía es más amorosa, profunda y servicial. Es un momento de equilibrio y armonía, donde podemos expresar nuestra creatividad y dar forma a nuestros proyectos. Se recomienda que esta fase tenga un fruto creativo, para que pueda ser manifestado en el mundo material.



Finalmente, en la premenstruación, la flor empieza a agachar sus pétalos y a recoger la tierra. Usualmente, las premenstruaciones intensas nos muestran el estado de nuestro fuego interior y nos llaman a la introspección y a las artes ocultas. Es un momento de limpieza y purificación, donde podemos soltar

todo aquello que ya no nos sirve y prepararnos para la siguiente ceremonia lunar. Así, el ciclo menstrual se convierte en una danza sagrada entre la mujer y la naturaleza, una oportunidad para conectarse con la sabiduría de los ciclos y los ritmos, y para honrar el poder de la creación y la vida. Nuestra naturaleza cíclica ha sido el blanco de todo tipo de chistes y burlas. Para muchas mujeres, la pubertad y la primera menstruación han estado saturadas de vergüenza y humillación. Aparte de la violencia y el miedo, nada en nuestra sociedad ha sido más eficaz para mantener a las mujeres en su lugar que la degradación del ciclo menstrual. Si queremos recuperar la sabiduría menstrual y honrar la naturaleza cíclica, al mismo tiempo hemos de reconocer las actitudes negativas hacia el ciclo menstrual que la mayoría de nosotras hemos interiorizado. También debemos reconocer el dolor y las molestias que muchas de nosotras experimentamos cada mes. (Gray, 2009)



**Figura 24** Sabiduría cíclica femenina,  
elaboración propia







**NATURALEZA ARQUETÍPICA Y  
SALVAJE DE LA MUJER**

## DEFINICIÓN DE ARQUETIPO



**E**l origen conceptual del arquetipo fue indagado y planteado con mayor profundidad por Carl Gustav Jung, cuya autobiografía es una referencia valiosa. En ella, se deriva el concepto de la observación repetida de que los mitos y cuentos de la literatura universal contienen siempre ciertos motivos. Estos mismos motivos se encuentran en las fantasías, sueños, delirios e imaginaciones de los individuos actuales. Estas imágenes y conexiones típicas se designan como representaciones arquetípicas.

En ese sentido, los arquetipos son imágenes guía que permiten penetrar en los misterios profundos de la vida. Establecen los vínculos esenciales entre la realidad primordial y la realidad existencial, pero su significado más profundo siempre permanece oculto. Jung afirma que, por ser trascendente, la esencia propia del arquetipo no puede aparecer ni ser conocida en el plano consciente. De acuerdo a lo anterior, Pinkola, considera que los arquetipos, cuya morada nadie conoce, constituyen una serie de instrucciones psíquicas que atraviesan el tiempo y el espacio y ofrecen su sabiduría a cada nueva generación. (1998, p 440)

Jung sostiene que un estrato en cierta medida superficial de lo inconsciente es personal y lo llamamos inconsciente personal. Pero este estrato descansa sobre otro más profundo que no se origina en la experiencia y la adquisición personal, sino que es innato. Lo ha llamado inconsciente colectivo, el cual no es de naturaleza individual sino universal, es decir, que posee los mismos contenidos y formas de comportamiento en todos los individuos. Sin embargo, Jung aclara que los arquetipos no son representaciones heredadas ni están determinados en cuanto a su contenido. Son posibilidades para que las representaciones confluyan en ciertas formas y situaciones. El arquetipo es un elemento formal, en sí vacío, que no es sino una posibilidad dada a priori de la forma de la representación. Cuando alguien toma un arquetipo, lo concientiza y lo percibe, este adquiere la forma de la conciencia individual a la que pertenece. (Jung, 1970, 11).

Pinkola explica que cada arquetipo es una enorme fuerza misteriosa e instructiva a la vez, y que tratamos de emularlo y mantener una relación

La etimología de la palabra arquetipo proviene del griego arjé, que significa fuente, principio u origen, y de tipos, que significa impresión o modelo. Esto indica que los contenidos arquetípicos en el inconsciente colectivo son primitivos, ya que están arraigados al origen de la especie (Jung, 1970, p. 10, 11).

equilibrada con él. Cada arquetipo tiene unas características determinadas que concuerdan con el nombre que asignamos a cada uno de ellos, por ejemplo, la gran madre, el niño divino, el héroe solar, etc. (2001, 228).

De igual manera, Jung (1970) afirma que, en principio, se le puede dar un nombre y posee un núcleo significativo invariable que determina su modo de manifestación, pero siempre solo en principio, nunca concretamente. El modo en que se manifiesta el arquetipo no depende únicamente de él, sino también de otros factores (p. 74), ya que, como se mencionó antes, es una forma que cambia según la concientización de cada individuo. Si bien el arquetipo presenta muchas variaciones, su núcleo es siempre el mismo (Pinkola, 2001, 369).

Es importante agregar que en las sociedades primitivas, los narradores eran muy respetados, ya que transmitían de tribu en tribu y de generación en generación historias que enseñaban a la comunidad. A través de un arquetipo o personaje representativo, que es una imagen universal que refleja ciertas verdades, el oyente comprendía de forma consciente o inconsciente las energías arquetípicas para integrarlas en su vida cotidiana (Gray 2009). Aún en nuestros días, los medios actuales de narración de historias utilizan arquetipos en películas, libros y obras de teatro.

Un ejemplo de la aplicación de arquetipos en la cultura popular contemporánea se observa en las películas de terror y aventuras, en las que se suelen utilizar representaciones estereotipadas de personajes femeninos. Por ejemplo, en las películas de terror se suele asociar a la mujer sexualmente atractiva con la muerte o con la figura de la bruja aterradora, mientras



**Figura 25** Reina, duquesa, cruzada, Leonor de Aquitania (1124-1204)





Figura 26 Suspiria, Luca Guadagnino, 2018



que en las películas de aventuras se utiliza el arquetipo de la doncella indefensa que necesita ser rescatada y se enamora invariablemente de su salvador. Asimismo, en la representación de la vida familiar, se recurre al arquetipo de la buena madre. Cabe destacar que estos arquetipos no se limitan a los roles específicos que desempeñan en la trama, sino que también se extienden a la imagen pública de las actrices, quienes suelen ser retratadas como diosas de las pantallas o sirenas sexys. (Gray 2009).

Finalmente, los arquetipos son patrones universales y recurrentes que se manifiestan en la cultura, la literatura y el arte de todas las épocas y sociedades. Su presencia en nuestras vidas se extiende más allá de la ficción y se integra en nuestra forma de comprender el mundo y de relacionarnos con él. A través de la identificación con estos patrones, podemos acceder a conocimientos profundos sobre nosotros mismos y nuestro entorno, lo

que nos permite enriquecer nuestra vida cotidiana. La comprensión de los arquetipos nos ayuda a conectarnos con la esencia de nuestra humanidad y a descubrir nuevos caminos para el desarrollo personal y la realización plena.

Figura 27 Princess Mononoke, Hayao Miyazaki, 1997





## ARQUETIPOS FEMENINOS

**L**os arquetipos femeninos, según Gray (1998), surgieron de las profundas experiencias y sentimientos de las mujeres. Los aspectos femeninos contaban con la aceptación y respeto de la sociedad, así que las narrativas, imágenes y mitología reflejaban este hecho. Las narrativas contenían arquetipos o imágenes que poseían los valores más elevados del alma humana (Jung, 1970, p. 77). De esta manera, las historias, el arte y las leyendas revelaban la naturaleza femenina, enseñando el ritmo cíclico de sus energías y su vínculo con la tierra y la divinidad, permitiéndoles experimentar estos conceptos a través de la imaginación. Claramente, estos conceptos no debían asimilarse intelectualmente, sino que debían sentirse y experimentarse

Cuando una mujer se identificaba con una imagen, lograba despertar en su interior las energías que esta expresaba. Por ejemplo, al adorar un arquetipo en forma de diosa, estaba manifestando que era consciente de ese aspecto divino en su interior o al menos que necesitaba reconocerlo (Gray, 2009).

Actualmente, las mujeres solo están alimentadas por imágenes masculinas. Downing (1981) considera que las mujeres estamos hambrientas de imágenes que reconozcan lo sagrado en lo

femenino y la complejidad, riqueza y poder nutritivo de la energía femenina.

**Necesitamos imágenes inspiradas por la capacidad de los cuerpos femeninos de dar a luz y alimentar, imágenes que expresen cómo la humanidad participa en el mundo natural, sugeridas por la correspondencia entre los ritmos menstruales y los ritmos lunares. También necesitamos mitos, ya que estos concretizan y particularizan, nos dan situaciones, argumentos y relaciones.**

Esther Harding, citada en Downing (1981), sugiere que nuestra apreciación de las imágenes de sueños contemporáneos podría ser profundizada y enriquecida si estas se relacionaran con las antiquísimas representaciones de lo femenino contenidas en mitos y rituales antiguos.

**Figura 28** Cirse, John William Waterhouse





**Figura 29** Mystical Blessing, Gilbert Williams, 2000

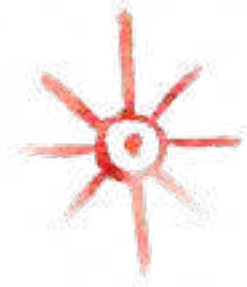


El hecho de reconocer que las antiguas diosas-madre y las poderosas figuras femeninas que aparecen en nuestros sueños son expresiones de nuestra experiencia y de nuestro ser ante las cuales, de otra manera, estaríamos cerrados.

En conclusión, los arquetipos femeninos son fundamentales en la comprensión de la naturaleza femenina y su relación con la sociedad y el universo.

Las imágenes y mitos relacionados con los arquetipos femeninos permiten a las mujeres experimentar y sentir su energía, su vínculo con la tierra y lo divino. Es necesario reconocer y alimentar estas imágenes para nutrir la complejidad, riqueza y poder de la energía femenina.





## LA GRAN MADRE

Según Jung (citado en Saiz 2007, p. 136) la imagen de la madre como arquetipo trasciende el plano personal para llegar a uno más colectivo. En este sentido, la madre no es sólo esa persona que nos trajo a la vida, sino que nuestra experiencia de la madre está determinada por un conjunto de valores, actitudes, roles y expectativas que obedecen a un arquetipo firmemente arraigado en la tradición sociocultural.

De acuerdo con esto, Downing (1981) señala que, al regresar de forma natural a los principios, a la tradición arcaica de la gran madre, una madre que ya conocemos, al menos en nuestro inconsciente, encontramos al comienzo de nuestra infancia que dios, un poder divino inmediatamente presente, era para todos nosotros una mujer: nuestra madre. La búsqueda de nuestros orígenes nos devuelve inmediatamente a ella.

Bertrand & Bertrand (2017), afirman que, durante decenas de miles de años en la mayoría de las tradiciones ancestrales, la Gran Madre estaba en el centro de todo, y aunque tenía cualidades tanto masculinas como femeninas, elementos solares y lunares, los humanos la relacionaron principalmente con la mujer, porque compartía muchas de las cualidades fundamentales de nuestras madres. En su cosmovisión, ella crea toda la existencia a partir del Vacío oscuro, el Útero Cósmico



**Figura 30** Black Madonna - Mitochondrial Eve, David Hewson, 2004.



que es paralelo a nuestras propias experiencias tempranas en el útero de nuestra madre humana. Ella nutre y sostiene nuestra vida a través de los frutos de la tierra (p. 456).

Según Downing (1981), aquello que provocaba la veneración hacia la Gran diosa-madre, la cual desde el principio estuvo asociada con la nutrición, la provisión de alimentos era el reconocimiento de la energía femenina como energía transformable. A través del cultivo y la cocción, el pasto se convierte en pan. Las mujeres representan esta transformación y encarnan este poder transformable en esa capacidad de crear leche de su sangre y de dar a luz de sus propios cuerpos a una criatura. Pero estas transformaciones no son solo espiritualismos absolutos,

porque la diosa siempre se mantiene conectada a su identificación esencial con el sustento físico, con reino material y corpóreo. Esto también se reflejaba en la relación que tenían con la naturaleza, puesto que se experimentaba como algo sagrado que tenía un sentido y una importancia

**Los cultos de la diosa también estaban conectados con una noción del tiempo más cíclica que caracteriza la consciencia mitológica, con una apreciación de los ritmos alternantes de crecimiento y mengua, plenitud y decadencia, despertar y dormir, actividad y receptividad, extroversión e introversión.**

intrínsecos, no estaba simplemente allí para proyectos humanos.

La misma autora anteriormente citada también evidencia que en los más antiguos objetos artísticos, hasta ahora excavados del periodo paleolítico, descubrimos a la mujer como un poder primigenio. Alrededor de Ella se consolida lo que es necesario y sagrado, confirmando el culto de las divinidades femeninas (Downing, 1981)

El arquetipo de la diosa madre sigue presente en el inconsciente colectivo como cualquier otro arquetipo primordial, y su existencia provoca una profunda ambivalencia en las personas debido a que su naturaleza combina tanto la crueldad como la benevolencia. Este arquetipo representa una unidad que abarca la dualidad de la vida y la muerte, y







no solamente está relacionado con la fertilidad, sino que también se consideraba a la diosa como la creadora de todo, con habilidades como la profecía, la invención, la curación y la guerra.

Las diosas de la fertilidad son también consideradas diosas del mundo subterráneo, donde la muerte se percibe como un regreso a la madre generadora y receptiva. La tierra se concibe como un útero y el entierro se lleva a

**Las diosas del mundo subterráneo se relacionan con el reino del alma y no solamente con la vida física. La diosa no solo nutre la vida física, sino también la del alma, y el renacimiento no implica un regreso a lo mismo, sino una metamorfosis, una transformación de la conciencia. La muerte y la visión nueva están estrechamente ligadas, y la diosa es considerada como la dadora de sueños y presagios, capaz de proporcionar comprensión sobre lo oculto y ser la fuente de la visión. (Downing, 1981)**

cabo en posición fetal. Cuando se concibe el mundo en términos cíclicos, la muerte es el prelude del renacimiento.

Jung identificó algunos rasgos esenciales del arquetipo de la diosa madre, como lo maternal, la autoridad mágica de lo femenino, la sabiduría y la altura espiritual más allá del entendimiento racional, la bondad, la protección, el sustento, la fertilidad y el alimento. También se asocia con sitios de transformación mágica y renacimiento, el impulso o instinto benéfico, lo secreto, lo oculto, lo sombrío, el abismo, el mundo de los muertos, lo que devora, seduce y envenena, lo que provoca miedo y no permite evasión.

Estos rasgos están relacionados directamente con los arquetipos presentes durante las fases del ciclo menstrual femenino. En la mitología y el folklore, se representan en forma de cuatro arquetipos femeninos con energías que forman parte de todas las mujeres, independientemente de su cultura o formación. Cada arquetipo está asociado con una fase lunar y del ciclo menstrual. Miranda Gray (2009) describe las diferentes características de los arquetipos en relación a las fases del ciclo menstrual.



- Figura 31**  
Goddess with Upraised Arms
- Figura 32**  
Venus de Willendorf
- Figura 33**  
Xochiquetza
- Figura 34**  
Diosa Venus
- Figura 35**  
Venus of Dolní Věstonice
- Figura 36**  
Green Tara
- Figura 37**  
Cerámica antropomorfa  
Cultura Sinú
- Figura 38**  
Diosa maya Ixchel





**Figura 39** Menstruación,  
elaboración propia





## EL ARQUETIPO DE LA ANCIANA

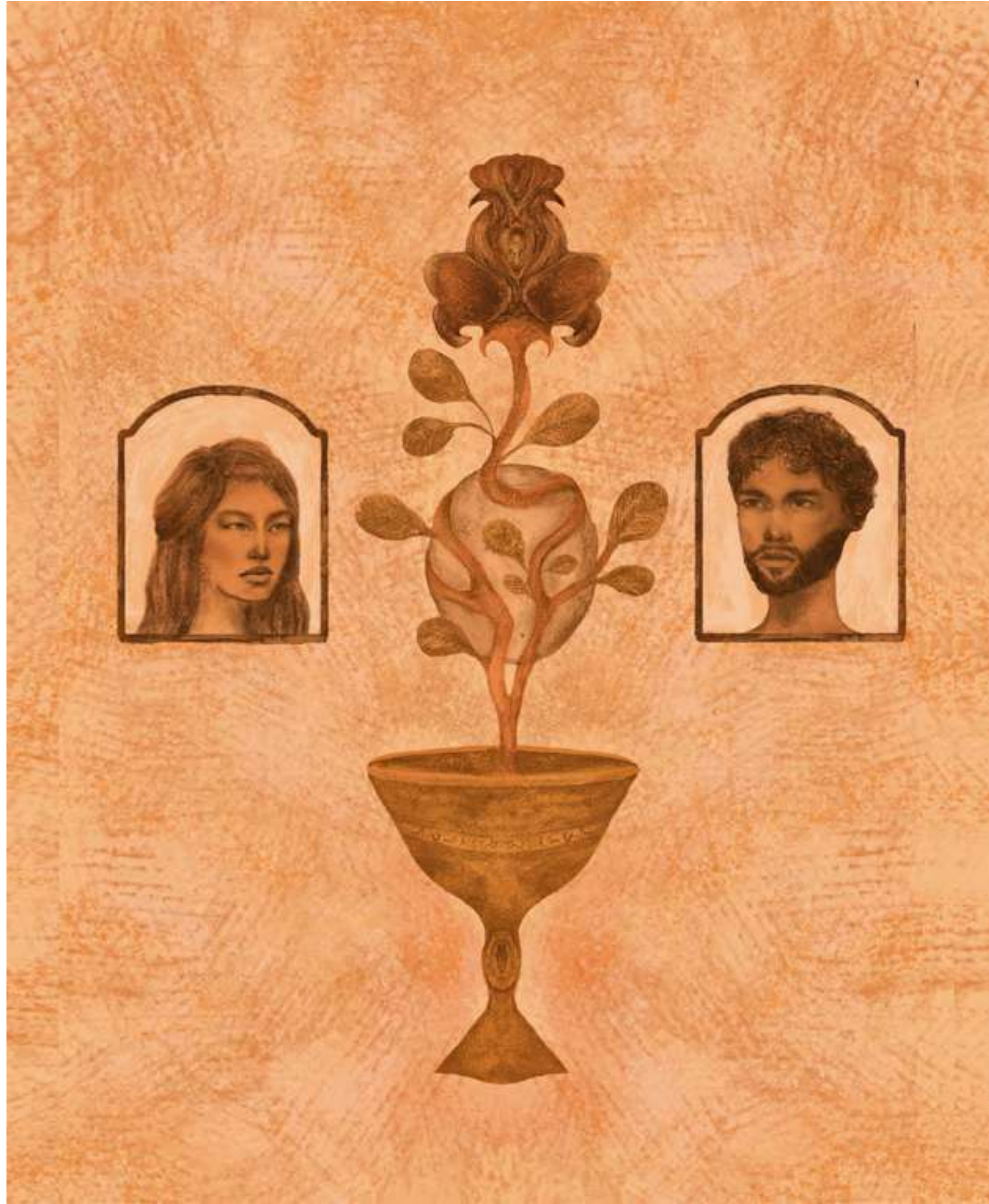
*Autoridad, sabiduría y altura  
espiritual más allá del intelecto*

Las energías de la anciana son como el invierno, en el que su cara exterior está oculta y se ha tornado completamente hacia su interior. Ha soltado la necesidad de interactuar con la sociedad y de comportarse conforme a sus requisitos. La Anciana Sabia no tiene la energía física para hacer que las cosas sucedan, pero en cambio las contempla y, en su quietud y serenidad, permite que los acontecimientos se desarrollen. Es la tejedora de la Energía Universal, la que crea con intención y fluidez. La encontramos en las historias de la anciana sabia del bosque, que habla más con los animales y las plantas que con la gente. La encontramos en la familia como la abuela anciana sentada en una esquina junto a la chimenea, haciendo observaciones agudas que hacen que todos se sientan un poco incómodos. Y la encontramos en la anciana que permanece sentada todo el día contemplando el mundo a través de su ventana. (Womb Blessing)

Este arquetipo se manifiesta durante la menstruación, cuando las energías físicas, mentales y emocionales están en su nivel más bajo. Es una fase de introspección, un momento para centrarse en la consciencia del mundo espiritual, escuchar al ser interior y al cuerpo. Durante esta etapa se produce un cambio en la mente, las emociones y los procesos mentales. Es posible que la elaboración de los pensamientos sea más lenta, que puedan ser caóticos, ilógicos e intuitivos. Las emociones, sin embargo, salen a la superficie con facilidad, y la extrema sensibilidad y empatía características de este período pueden hacer que el mundo exterior resulte casi insoportable. Además, la capacidad que brinda este período de ver esquemas y aumentar el conocimiento hace que aquellas energías creativas que antes eran inspiradoras ahora se conviertan en visionarias.



**Figura 40** Ovuación,  
elaboración propia



## **EL ARQUETIPO DE LA MADRE**

*Lo bondadoso, protector,  
sustentador, lo que da  
crecimiento, fertilidad.*

**E**l arquetipo de la Madre y la luna llena representan el período de la ovulación. Las energías en este caso se asemejan a las de la maternidad, ya que ambas cuentan con la capacidad de criar, nutrir, sustentar y fortalecer, y también las cualidades de la inteligencia, la fortaleza y la sabiduría. En esta fase se liberan las energías creativas que podrían haberse destinado a dar vida a un hijo, solo que esta vez se desarrollan en el mundo exterior. Las relaciones sexuales proporcionan gran satisfacción, ya que permiten una entrega y fusión intensa con la otra persona. Los sueños pueden ser muy vívidos e incluir imágenes o temas recurrentes.

La mujer en esta fase tiene la capacidad de asumir responsabilidades, de crear de forma productiva y de nutrir proyectos e ideas que ya existen. Sus energías son tan potentes que tal vez descubra que atrae a los demás como si fuera un imán y que muchas personas acuden a ella en busca de ayuda y apoyo. Evidentemente el foco de esta etapa se encuentra fuera, en los demás, y no en la propia persona. La comunidad, el cuidado activo de los demás y el deseo de ayudarles pueden volverse muy importantes para la mujer en esta fase.



**Figura 41** Preovucción,  
elaboración propia



## EL ARQUETIPO DE LA DONCELLA

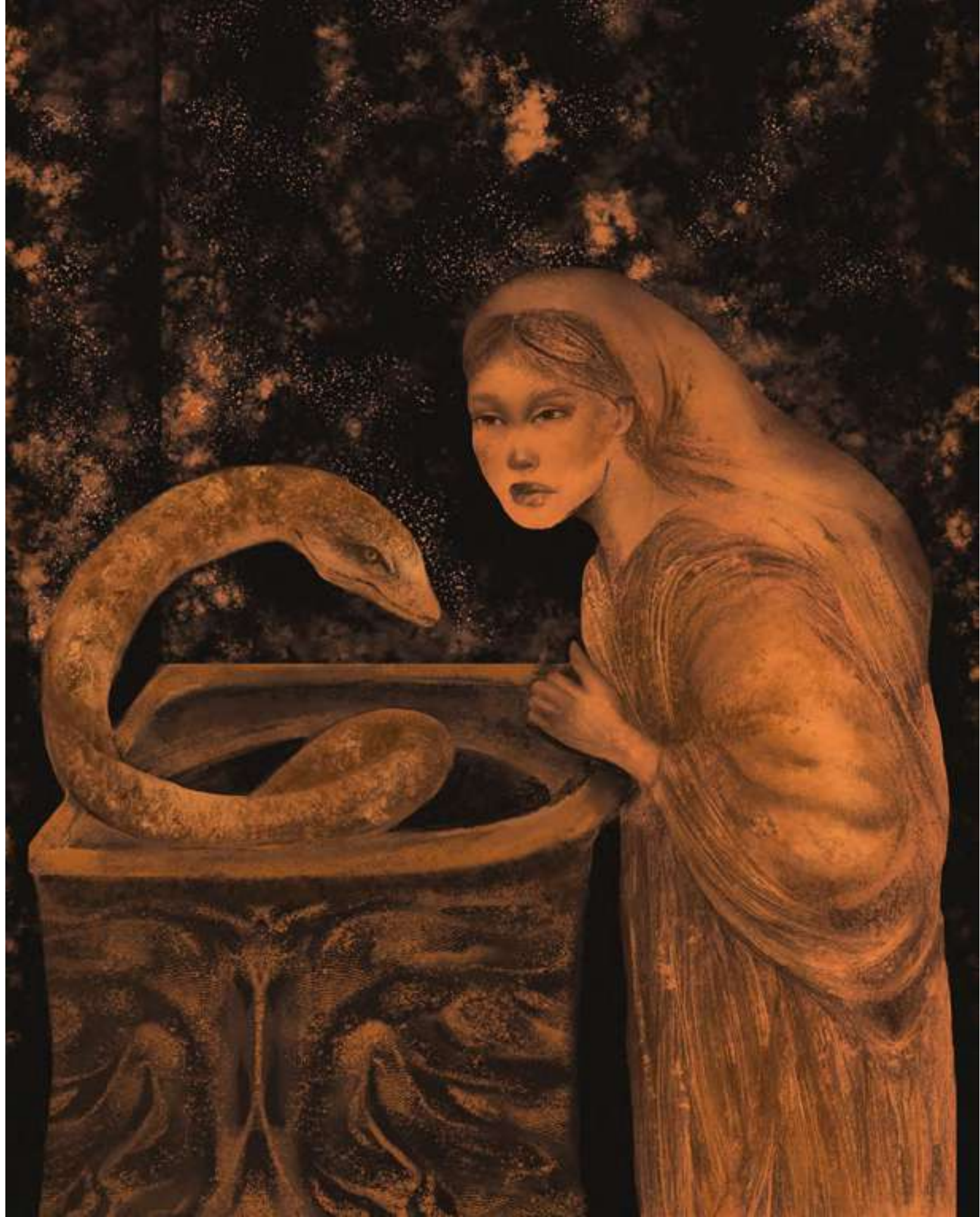
*Los sitios de la transformación  
mágica, del renacimiento; el  
impulso o instinto benéficos*

**L** El arquetipo de la doncella o arquera representa la transformación, el renacimiento y el impulso benéfico. Según la autora Jean Shinoda Bolen en su libro “Las diosas de cada mujer” (2010, citada en Nuria), la doncella simboliza la juventud, el dinamismo, la iniciativa y la luna creciente. La doncella es una persona que sigue sus ideales y busca la verdad, fija objetivos y trabaja para alcanzarlos. Gracias a su sed de nuevas experiencias y su energía, siente un impulso que la ayuda a avanzar. Es independiente, protectora y quiere ayudar a los demás. También desea divertirse, jugar, estar en movimiento, expresar sus opiniones y deseos.

Al igual que el arquetipo, la fase de la preovulación, es un período de renacimiento pleno de nuevas energías y entusiasmo. Se caracteriza por el dinamismo mental y físico y las energías correspondientes a esta fase son generativas, alegres e inspiradoras, las energías creativas aparecen en repentinos estallidos de viva inspiración.



**Figura 42** Premenstruación,  
elaboración propia



## EL ARQUETIPO DE LA BRUJA

*Lo secreto, escondido,  
tenebroso, el abismo, el  
mundo de los muertos, lo que  
devora, seduce y envenena, lo  
angustioso e inevitable.*

La bruja representa la sabiduría, la puerta de la muerte y la senda hacia los poderes del mundo interior; refleja la oscuridad cada vez mayor de la luna menguante. La bruja de la aldea era una experta en la magia de la naturaleza, la curación y las relaciones entre las personas. Tenía el don, la intuición y la conexión con su propio ciclo y el de la naturaleza. Guiaba a la comunidad en los procesos concernientes a la vida y la muerte, actuaba como iniciadora y transformadora a través de rituales de transición y dirigía las ceremonias que llevaban a la unión, la fertilidad y la inspiración a su pueblo.

Estas mujeres simbolizaban el equilibrio de la conciencia y las energías femeninas dentro de una sociedad y una religión dominadas por los hombres. Desafortunadamente, estos poderes representaban una amenaza para la estructura masculina y, por ello, durante la Edad Media, se persiguió y destruyó la tradición de la bruja o hechicera en la sociedad. Sin embargo, no fueron estas agresiones las que finalmente destruyeron la brujería, sino el hecho de que, con el paso del tiempo, la sociedad terminó por negar la existencia de esos poderes femeninos. El arquetipo de la bruja se transformó entonces en un objeto de mofa o de miedo y vergüenza, lo cual generó contención en las mujeres para expresar sus dones y habilidades místicas. Aún hoy, las brujas se perciben con connotaciones negativas, lo cual indica que la sociedad necesita enseñanzas que reconozcan la naturaleza femenina y sus energías, y sobre todo una guía para el manejo de estas.

El arquetipo relacionado con la fase premenstrual es el de la bruja, que posee gran atractivo sexual y refleja perfectamente el poder de esta fase. Durante esta etapa, la mujer comienza a percibir su lado interno, toma conciencia de los misterios de sí misma, su sexualidad se hace más poderosa y se da cuenta de su propia magia y poder. La disminución de la luz durante la fase menguante refleja la reducción de la energía física. La mujer se sumerge introspectivamente en la oscuridad de su ser, que es la fuente de las poderosas energías que pueden crear o destruir. En algunas mujeres, esta etapa puede ser la más dramática y tener el mayor impacto en sus vidas cotidianas. La energía creativa



## Lunaje

que fluye por su cuerpo también puede resultar destructiva si no encuentra una forma y expresión positivas.

Las diferentes facetas de la vida femenina se representan a través de distintas imágenes o arquetipos divinos. Cada uno de ellos permite comprender la verdadera naturaleza femenina y enfatiza la necesidad de que la mujer tome conciencia de ella y explore auténticamente la feminidad para lograr cambios armoniosos en sí misma y en su entorno.

La destrucción de los arquetipos y enseñanzas que conformaban la base de la naturaleza femenina obligó a la mujer a abrirse camino en una sociedad que ofrecía pocas imágenes femeninas que le sirvieran de guía. Las pocas imágenes con las que contaba reflejaban las expectativas y percepciones de los hombres. A pesar de que el rol femenino en la sociedad ha cambiado y seguirá cambiando, las imágenes de la mujer todavía están influenciadas por este criterio medieval. No obstante, la mujer está tratando de recuperar algunos de los arquetipos más antiguos en su entorno social a través de su poder adquisitivo y capacidad de consumo.

Es ahí donde la publicidad empieza a tener protagonismo, interpretando de manera asertiva la esencia de la feminidad y coincidiendo con la imagen que las mujeres desean transmitir de sí mismas. Sin embargo, los anuncios

**Figura 43** A masque for the four seasons, Walter Crane







**Figura 44** La Bruja Princess Nokia Lights the Way for the Next Chapter

publicitarios carecen de la experiencia interna y la integridad que tienen los verdaderos arquetipos. (Gray, 2009)

Las mujeres necesitan imágenes y mitos que les permitan verse a sí mismas y en lo que pueden convertirse. Como demuestran los sueños, el lenguaje propio de la psique es el de la imagen, no el de la idea. La psique necesita imágenes para nutrir su propio crecimiento, ya que las imágenes proporcionan un conocimiento que se puede interiorizar mejor que aplicar. (Downing, 1981)

Es imprescindible que se desarrollen nuevos modelos simbólicos que representen los diferentes aspectos de la esencia femenina y su interdependencia. De lo contrario, las mujeres continuarán teniendo dificultades para entender y aceptar su propia naturaleza sin contar con una orientación adecuada.

Además, las mujeres tienen un papel fundamental en la restauración de la energía femenina y la creación de una nueva narrativa que enfatice el empoderamiento y la vitalidad. Al recuperar su poder y restaurar prácticas y formas propias de su género, las mujeres se convierten en los anclajes arquetípicos de esta energía femenina y logran integrar la sabiduría que emana tanto de la tierra como del universo. (Wurlitzer & Pope, 2007)





**Figura 45** Lunaje, elaboración propia







# MUJER SALVAJE

*Hueso a hueso, cabello a cabello, la Mujer Salvaje regresa. A través de los sueños nocturnos y de los acontecimientos medio comprendidos y medio recordados. La Mujer Salvaje regresa. Y lo hace a través de los cuentos.*

*Recuerda que, si te adentras en el desierto y está a punto de ponerse el sol y quizá te has extraviado un poquito y te sientes cansada, estás de suerte, pues bien pudiera ser que le cayeras en gracia a La Loba y ella te enseñara una cosa... una cosa del alma.*

Clarissa Pinkola Estés





**L**a mujer salvaje es un arquetipo planteado por la psicoanalista junguiana Clarissa Pinkola Estés en su libro “Mujeres que corren con lobos” (1992). Este arquetipo representa la esencia femenina instintiva, la sabiduría de lo femenino, la naturaleza cíclica, la sexualidad, la intuición y la fuerza creativa. Es la fragancia del alma salvaje femenina y es esencial para la salud física, mental y espiritual de las mujeres. Alejandra Reyes menciona que, esta energía se despierta cuando se establece una profunda conexión con el ciclo menstrual y, por lo tanto, con los demás ciclos naturales.

La Mujer Salvaje es tan inmensa que no puede ser nombrada de forma singular. Dado que representa todas las facetas importantes de la feminidad, se la nombra de diferentes formas para poder examinar la infinidad de aspectos de su naturaleza y aferrarse a ella. Puede ser una diosa de la muerte o una doncella que desciende, entre otras personificaciones. Es al mismo tiempo amiga y madre de todas las mujeres que se han extraviado, necesitan aprender, tienen un enigma que resolver o andan vagando y buscando en el bosque y en el desierto.

**Pinkola la llama “Mujer Salvaje” porque estas dos palabras crean un llamado a la puerta de la profunda psique femenina. Cualquiera que sea la cultura que haya permeado en una mujer, ella comprende intuitivamente las palabras. Cuando las mujeres oyen esas palabras, despierta y renace en ellas un recuerdo antiquísimo.**

Es el recuerdo del parentesco absoluto e innegable con lo femenino salvaje, una relación que puede haber sido olvidada y enterrada por un exceso de domesticación. Salvaje significa permitirse que todo en ti mismo sea verdaderamente libre, sensual, valiente y sin vergüenza. Esto abre la “loba” primordial, profunda y apasionada en el centro del vientre, conectado al Vientre del Mundo, la red de la vida y el Vientre Universal que dio a luz a toda la materia. Es la poderosa esencia de una mujer que se abre a la más profunda sabiduría, libertad y poder del Amor. Es completamente sexual, magnética y salvaje, sin límites, capaz de superar cualquier obstáculo.





Según lo expuesto, Paula Pasiflora, partera entrevistada de Pasto, sostiene que existe algo que resuena en todas las mujeres, sin importar cuán alejadas estén de sí mismas, y que puede llevarlas de regreso a su naturaleza cíclica e instintiva: lo animal, lo salvaje que se encuentra en todos los seres humanos. La menstruación, por su parte, es un portal que permite a las mujeres conectarse con esa esencia femenina salvaje y abrir nuevos caminos hacia el autodescubrimiento.

El propósito de este arquetipo es recuperar o recordar las formas naturales psíquicas para conducir a las mujeres hacia el conocimiento profundo de sí mismas, el sendero del yo instintivo y salvaje. Algunas mujeres lo perciben cuando están embarazadas o dan de mamar. También puede manifestarse en experiencias que nacen de la fugaz intuición al conectar con las imágenes y anhelos que nos rodean. Otras veces son experiencias oníricas o producto de la fantasía de los cuentos.

Pinkola Estés ha indagado íntegramente en la psicología femenina con un enfoque sostenido por el profundo conocimiento del alma y la psique instintiva, el cual es congruente con las necesidades y dones de la mujer, que han sido incesantemente constreñidos por la sociedad. Sin la Mujer Salvaje, la psicología femenina carece de sentido. La mujer salvaje es la mujer prototípica; cualquiera que sea la cultura, cualquiera que sea la época, cualquiera que sea la política, ella no cambia. Cambian sus ciclos, cambian sus representaciones simbólicas, pero en esencia ella no cambia.

Conectarse con la energía salvaje que la sociedad ha prohibido, avergonzado y reprimido es el bálsamo para los problemas de desconexión con la sabiduría cíclica de la vida-muerte-vida, del amor propio; impulsa el desarrollo del poder y los límites personales; superar la vergüenza sexual mantenida a nivel celular; patrones de auto-sabotaje; o patrones pasados de victimismo y sentimientos de desesperanza o desesperación. Significa establecer un territorio, encontrar la propia manada, estar en el propio cuerpo con certeza y orgullo, cualesquiera que sean los dones y las limitaciones físicas, hablar y actuar en nombre propio, ser consiente y estar en guardia, echar mano de las innatas facultades femeninas de la intuición y la percepción, recuperar los propios ciclos, descubrir qué lugar le corresponde a una, levantarse con dignidad y conservar la mayor conciencia posible.



## NARRATIVA TRANSMEDIA

*“El ser humano es eminentemente un narrador de historias. Su búsqueda de un propósito, una causa, un ideal, una misión y cosas parecidas es, en buena medida, la búsqueda de un guión y una estructura para el desarrollo del relato de su propia vida.”*

Eric Hoffer



**E**l concepto de Narrativas Transmedia ha sido introducido por Henry Jenkins en su artículo publicado en *Technology Review* en el 2003, donde afirmaba que estamos viviendo en una nueva era de convergencia de medios que hace inevitable el flujo de contenidos a través de múltiples canales. Según Jenkins, cada medio aporta a la construcción del mundo narrativo y las aportaciones de cada medio o plataforma de comunicación difieren entre sí. En las NT, cada medio hace lo que mejor sabe hacer y cada franquicia debe ser lo suficientemente autónoma para permitir un consumo autónomo.

Según lo señalado por Scolari (2013), las Narrativas Transmedia (NT) no se refieren simplemente a la adaptación de una historia de un medio a otro, sino que se trata de una estrategia narrativa que va más allá, construyendo un universo narrativo que abarca diferentes medios y lenguajes. Una historia puede ser introducida en un largometraje, expandirse en la televisión, novelas y cómics, y este mundo puede ser explorado y vivido a través de un videojuego. Cada franquicia debe ser lo suficientemente autónoma para permitir un consumo autónomo. O sea, no debes ver la película para entender el videojuego, y viceversa. De esta forma, el relato se expande, permitiendo a los personajes y sus mundos narrativos saltar de un medio a otro, y a menudo incluso caer en las manos de los consumidores para continuar su expansión.

En este sentido, las NT se destacan por utilizar múltiples plataformas y medios para contar historias complejas y coherentes, lo que la diferencia de otras formas narrativas como la



**Figura 47** Trinity, popmovies



**Figura 48** Matrix, Lana Wachowski, Lilly Wachowski, 1999





adaptación o la narrativa interactiva. Así, como lo destaca Scolari (2013), las NT tienen el potencial de involucrar a los consumidores en la construcción y expansión de la historia, lo que puede tener importantes implicaciones en términos de participación y compromiso con la trama.

Cabe destacar que, según Scolari (2013), la necesidad humana de contar historias ha sido fundamental para el desarrollo y evolución cognitiva de la especie. En este sentido, la capacidad de imaginar escenarios futuros, construir hipótesis y prepararse para situaciones críticas ha sido una ventaja evolutiva que ha permitido a los humanos sobrevivir y prosperar en diferentes contextos.

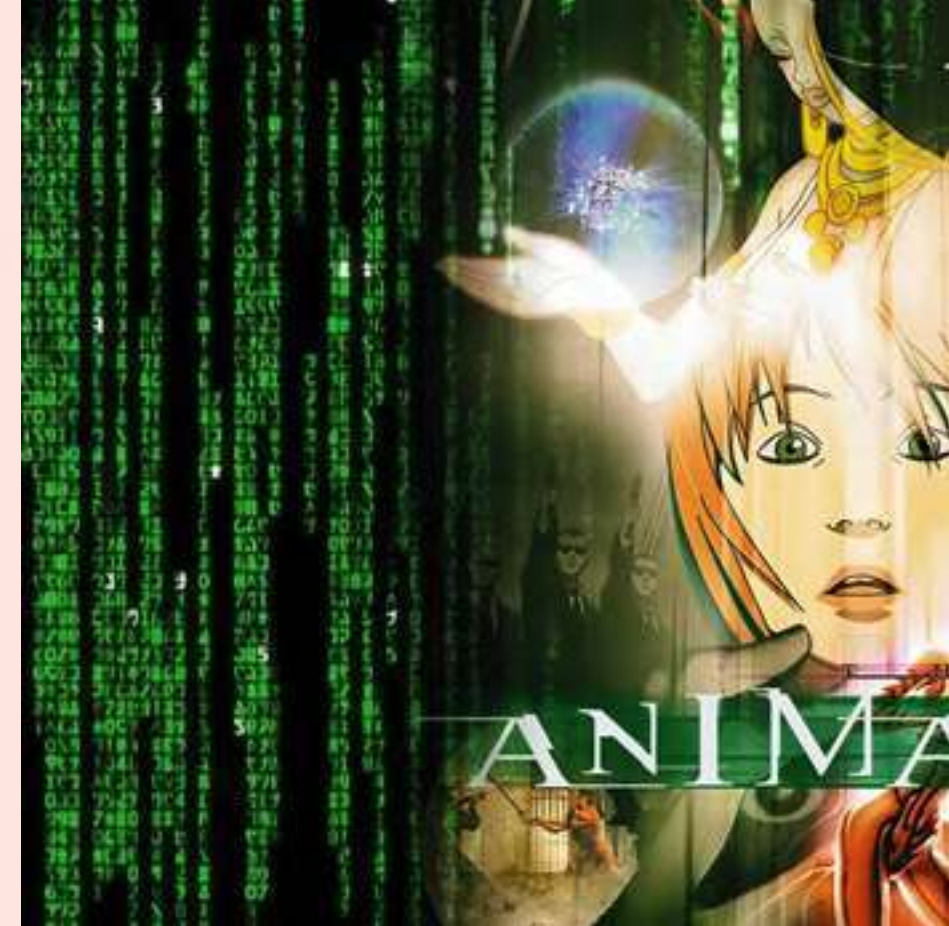
En este sentido, las NT pueden ser vistas como una extensión de esta necesidad humana de contar historias y de imaginar mundos posibles.

Además de lo que se ha mencionado, las narrativas transmedia se caracterizan por la presencia de una historia central que se extiende en diferentes medios, con la intención de involucrar a los espectadores/usuarios en una experiencia inmersiva y colectiva. El desarrollo de una narrativa transmedia puede incluir estrategias de marketing, merchandising y branding, para crear una marca y fidelizar a los seguidores de la historia.

La necesidad de narrar ha impulsado el desarrollo y evolución cognitiva de la especie, según lo mencionado por Scolari (2013). Noronha, Zagalo y Martins (2012) destacan las ventajas de las narrativas transmediáticas a la hora de consolidar espacios de participación, donde la diversidad y la multiplicación de procesos creativos movilizan nuevas formas de contar historias y de consumirlas.

Por otro lado, según Costa (2013), la existencia de múltiples soportes implica la creación de contenidos específicos para cada uno de ellos, buscando una experiencia satisfactoria para el usuario por medio de cada contenido y plataforma.

La narrativa transmedia ha revolucionado el concepto tradicional de receptor del producto audiovisual y cultural. Se basa en cuatro cambios fundamentales: en primer lugar, el producto transmedia define distintos tipos de audiencias a los que se llega mediante contenidos y plataformas también distintas, lo que permite afinar cada target con mayor precisión. En segundo



**Figura 49** Animatrix, Shinichirō Watana-  
be, Peter Chung, Koji Morimoto, MORE 2003

lugar, el producto transmediático fomenta la interactividad, buscando la implicación de las audiencias en el mundo de la historia. En tercer lugar, promueve la actividad co-creadora por parte de las audiencias, que ya no solo reciben el discurso a ellas dirigido, sino que, en su calidad de seguidores, lo manipulan, interactúan con él o crean paratextos inspirados en el texto original. Por último, se recurre a nuevos modelos de negocio, como el crowdfunding, en el que la implicación de las audiencias se da a modo de micromecenazgos que ayudan a





## *Sabiduría cíclica femenina*

emocionante. La narrativa crossmedia similar a las narrativas transmedia, se refiere a la extensión de una historia en diferentes medios, pero con una diferencia clave: la narrativa crossmedia no está diseñada para ser independiente en cada medio, sino que requiere la experiencia de la historia completa para su comprensión. Es decir, cada medio no se puede entender de forma aislada, ya que forma parte de un todo mayor.

Por otro lado, la narrativa transmedia y la narrativa hipermedia son dos conceptos que a menudo se confunden o se usan indistintamente, pero en realidad tienen diferencias significativas. La narrativa hipermedia se refiere a una forma de narración que utiliza la interconexión de diferentes elementos multimediales, como texto, imagen, audio y video, para crear una experiencia de lectura no lineal y no secuencial. Un ejemplo de narrativa hipermedia es un libro electrónico interactivo que incluye hipervínculos a imágenes, videos o música relacionados con la historia. Por otro lado, la narrativa transmedia es una estrategia de narración que se enfoca en contar una historia coherente y emocionante a través de múltiples medios y plataformas. La historia puede comenzar en una película, por ejemplo, y luego expandirse a través de cómics, novelas, juegos, series de televisión y más. A diferencia de la narrativa hipermedia, la narrativa transmedia se enfoca en la creación de un universo narrativo coherente y en el involucramiento activo del público en la expansión de la historia. La principal diferencia entre la narrativa hipermedia y la narrativa transmedia es que la primera se enfoca en la creación de una experiencia de lectura no lineal y no secuencial, mientras que la segunda se enfoca en la creación de un universo narrativo coherente que se expande a través de múltiples medios y plataformas.

Y finalmente, la principal diferencia entre la narrativa transmedia y multimedia radica en la manera en que se utilizan los diferentes medios para contar una historia. En la narrativa multimedia, los diferentes medios, como texto, imágenes, audio y video, se utilizan de manera simultánea y complementaria para crear una experiencia interactiva para el usuario. Por otro lado, en

financiar la producción al tiempo que se trabaja el sentido de pertenencia a una comunidad.

La narrativa transmedia también tiene una relación importante con otras formas de narración. Por ejemplo, la narrativa transmedia a menudo se compara con la narrativa interactiva, ya que ambas formas de narración permiten a los usuarios participar activamente en la historia. Sin embargo, la narrativa transmedia va más allá de la narrativa interactiva al utilizar múltiples medios para contar una historia coherente y





Figura 50 Agente smith, estatuilla

la narrativa transmedia, se utilizan diferentes medios para contar diferentes partes de la historia, y cada medio ofrece una perspectiva única e independiente del resto de los medios. Cada parte de la historia en la narrativa transmedia se puede consumir por separado, pero todas juntas forman una experiencia narrativa más rica y coherente. Además, la narrativa transmedia también se enfoca en el desarrollo de un universo narrativo coherente que abarca múltiples plataformas y medios, mientras que la narrativa multimedia se enfoca más en la interactividad y la inmersión del usuario en la experiencia. Aunque comparten algunas características, como el uso de diferentes medios para contar una historia, pero se diferencian en la forma en que se utilizan estos medios y en su enfoque narrativo.



Figura 51 Matrix 4

Como bien se señala en el texto, el diseño de una narrativa transmedia implica una planificación cuidadosa desde el inicio. Los creadores deben considerar no solo la historia que quieren contar, sino también el tipo de audiencia a la que se dirigen y las plataformas en las que se desarrollará la narrativa. Además, es importante tener en cuenta que una narrativa transmedia exitosa requiere un grado de coherencia y cohesión entre los diferentes medios utilizados para contar la historia.

También se debe estar preparado para adaptar la narrativa a medida que evoluciona. Es posible que se deban realizar ajustes a medida que se lanzan nuevos contenidos o se exploran nuevas plataformas. Además, los creadores deben ser flexibles y estar abiertos a la retroalimentación y las



Figura 52 Matrix 8 bit

opiniones de la audiencia, ya que la interacción de la audiencia con la narrativa puede influir en su dirección. (Scolari, 2013)

En resumen, la narrativa transmedia es un enfoque ambicioso y emocionante para contar historias en la era digital. Los creadores que deseen explorar este enfoque deben estar preparados para planificar cuidadosamente, ser flexibles y estar dispuestos a experimentar con diferentes medios y plataformas para brindar una experiencia de usuario coherente y atractiva.





## REFERENTES

El diseño ha sido una herramienta importante para informar, sensibilizar y crear cambios en diferentes aspectos sociales, culturales y económicos. En la actualidad, la imagen es el medio preferido para recrear una nueva visión del mundo. Algunos proyectos han utilizado el diseño y el arte para trastocar realidades, los cuales documentan la relación de las mujeres con el ciclo menstrual, proyectos que exploran la influencia de lo femenino en la historia y otros que utilizan la imagen para resignificar conceptos anticuados en torno a la menstruación.

Estos proyectos abordan la feminidad y la sabiduría cíclica femenina desde diferentes perspectivas.



**E**n lo audiovisual existen varios aportes significativos para el retorno hacia lo sagrado femenino, en primera instancia, *Period end of sentence* de Rayka Zehtabchi en India, Hapur. Un documental sobre la menstruación y la independencia económica, observamos los diversos tabúes que hay alrededor el ciclo natural y sobre todo la ignorancia, vergüenza y temor, por distintas creencias implantadas por la religión y el sistema dominante. Por otro lado, muestra el empoderamiento de las mujeres en la India, a través de la independencia económica y la libertad de escoger su propio camino, emprender sus propios sueños y el de sus seres queridos.

En la ficción, el largometraje, *Niña Errante* por Rubén Mendoza de Cali, Colombia “Ángela tiene doce años y tres hermanastras las cuatro se conocen convocadas por la muerte de su papá. Ángela nunca vivió con nadie diferente a su papá y no recuerda a su mamá. A raíz de la muerte de su papá, sus hermanas la dejarán al otro lado del país con una tía para evitar que quede a cargo del Estado. En este viaje

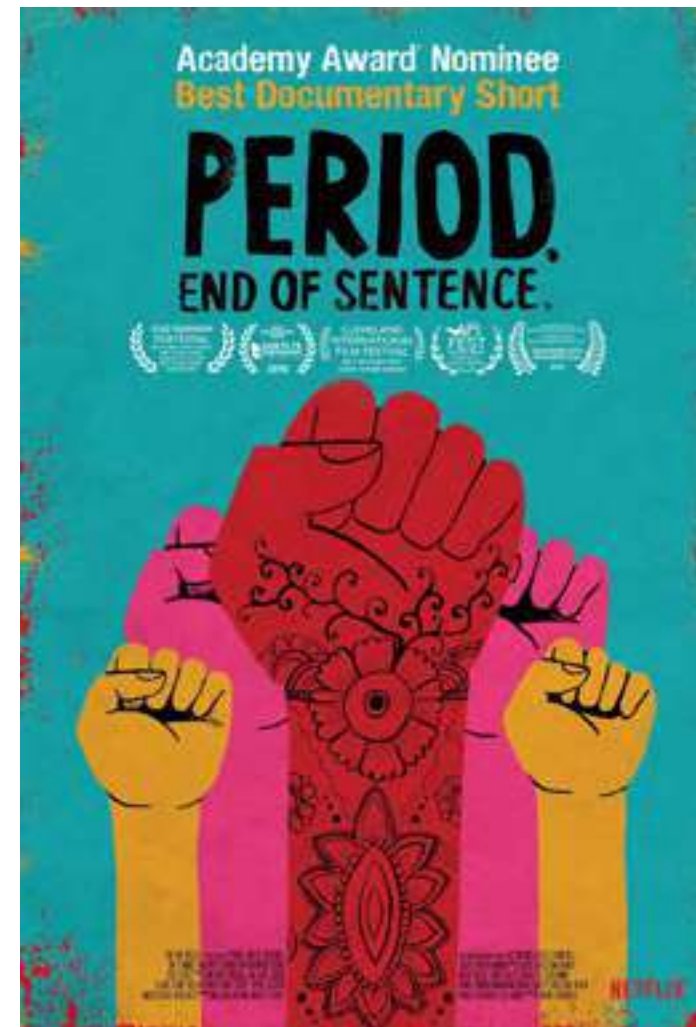


Figura 53 Poster *Period end of sentence* 2018



Figura 54 Escena *Period end of sentence* 2018



Figura 55 Poster Niña Errante 2018



Figura 56 Escena Niña Errante 2018



de duelo, en especial mientras comparten cuarto en un hotelucho de carretera.” (Imdb) Este film logra retratar la menarquia con todo lo que este proceso conlleva, el despertar de su cuerpo. Indagando en la feminidad, sensualidad e intimidad de sus hermanastras, reconoce en sí misma estas sensaciones. Es una película preciosa, que supo retratar la feminidad, el duelo, el cuerpo, el amor y las íntimas implicaciones de ser mujer.



Figura 57 Escena Niña Errante 2018



Figura 58 Poster la luna en ti 2010



La luna en ti, dirigido por Diana Fabianova, un documental significativo que expone desde distintas perspectivas teóricas, experiencias personales y colectivas alrededor del ciclo menstrual. Identifica los diversos tabúes existentes en algunas culturas en la sociedad moderna y profundiza en las vivencias corporales de las mujeres, la influencia de los anticonceptivos y brinda herramientas para la reconexión y aceptación del ciclo.

En los últimos años, han surgido diversos documentales que exploran el papel de la mujer en la religión y el culto a la Diosa en la prehistoria. Estos audiovisuales presentan hallazgos arqueológicos y antropológicos de civilizaciones matrificales y se enfocan en la espiritualidad femenina en el mundo occidental a finales del siglo XX y el movimiento de la Diosa. Entre ellos, destaca “Divine Women”, presentado por la historiadora Bettany Hughes, que analiza el papel de la mujer en los antiguos cultos paganos y las religiones actuales, así como “Women and Spirituality”, una serie de tres documentales que profundizan en el papel de la mujer en la espiritualidad occidental y el movimiento de la Diosa.



Figura 59 Poster Women and spirituality



## Lunaje

La publicidad tiene un gran impacto en la conducta y creencias de las personas, y a su vez, refleja la sociedad. Durante años, la publicidad de productos para la higiene íntima ha utilizado un discurso basado en el miedo y los tabúes, utilizando eufemismos y representaciones simbólicas evasivas que han fomentado una percepción negativa de la menstruación. Sin embargo, en los últimos años, se han creado campañas disruptivas que rompen con estos eufemismos y amplían los conceptos e insights desde una perspectiva de género. Un ejemplo es la campaña **#HistoriasdeÚtero** de **BodyForm**, que narra desde diferentes perspectivas la menarquia, la sexualidad, el embarazo, los abortos espontáneos y la menopausia. El objetivo fue mostrar la complejidad emocional y humana de estas experiencias y su impacto en el bienestar de las mujeres. Los directores creativos de Bodyform, Nadja Lossgott y Nicholas Hulley, destacan que estas experiencias son una montaña rusa que dura toda la vida, y que la publicidad debe reflejar esta complejidad para abrazar las experiencias íntimas de manera más integral.

Figura 60 Historias de útero, bodyform



Figura 61 Historias de útero, bodyform



En el ámbito de la innovación social, sobresale el proyecto colombiano **Princesas menstruantes**, el cual se enfoca en transformar el tabú menstrual y fomentar el autoconocimiento y autonomía de mujeres y niñas. Este proyecto ha creado herramientas didácticas y literarias, como **El Oráculo EmpoderHadas**, que consta de 28 cartas y un libro para inspirar y potenciar la fuerza, amor y sabiduría inherentes en cada mujer. Este oráculo es el resultado de un proceso creativo que fusiona lo político y lo sagrado, en el cual la Diosa Gea retoma su lugar en la espiritualidad femenina, que le había sido arrebatado por el patriarcado, y ha sido creado por Carolina Ramírez, ilustrado por Laura Manuela Ocampo y diseñado por Lina Montes. **Princesas menstruantes** ha desarrollado herramientas metodológicas y prácticas educativas para acompañar a las niñas en su descubrimiento y apreciación de su propio cuerpo y su ciclo menstrual.



**Figura 62** Princesas menstruantes



**Figura 63** Princesas menstruantes



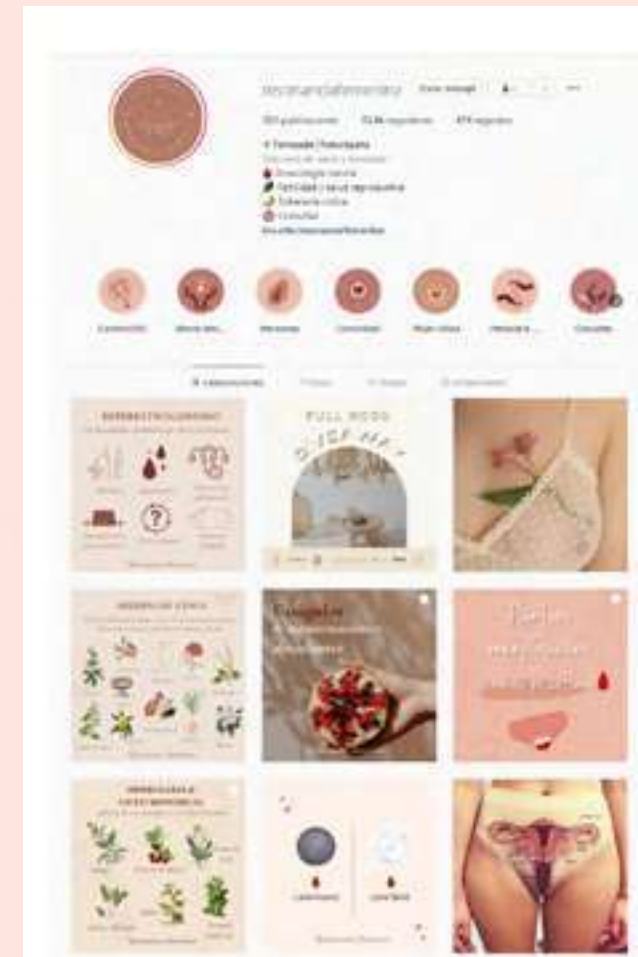
**Figura 64** Oráculo princesas menstruantes

## Lunaje

Figura 65 Lunar app, mockup



Figura 66 Instagram resonancia femenina



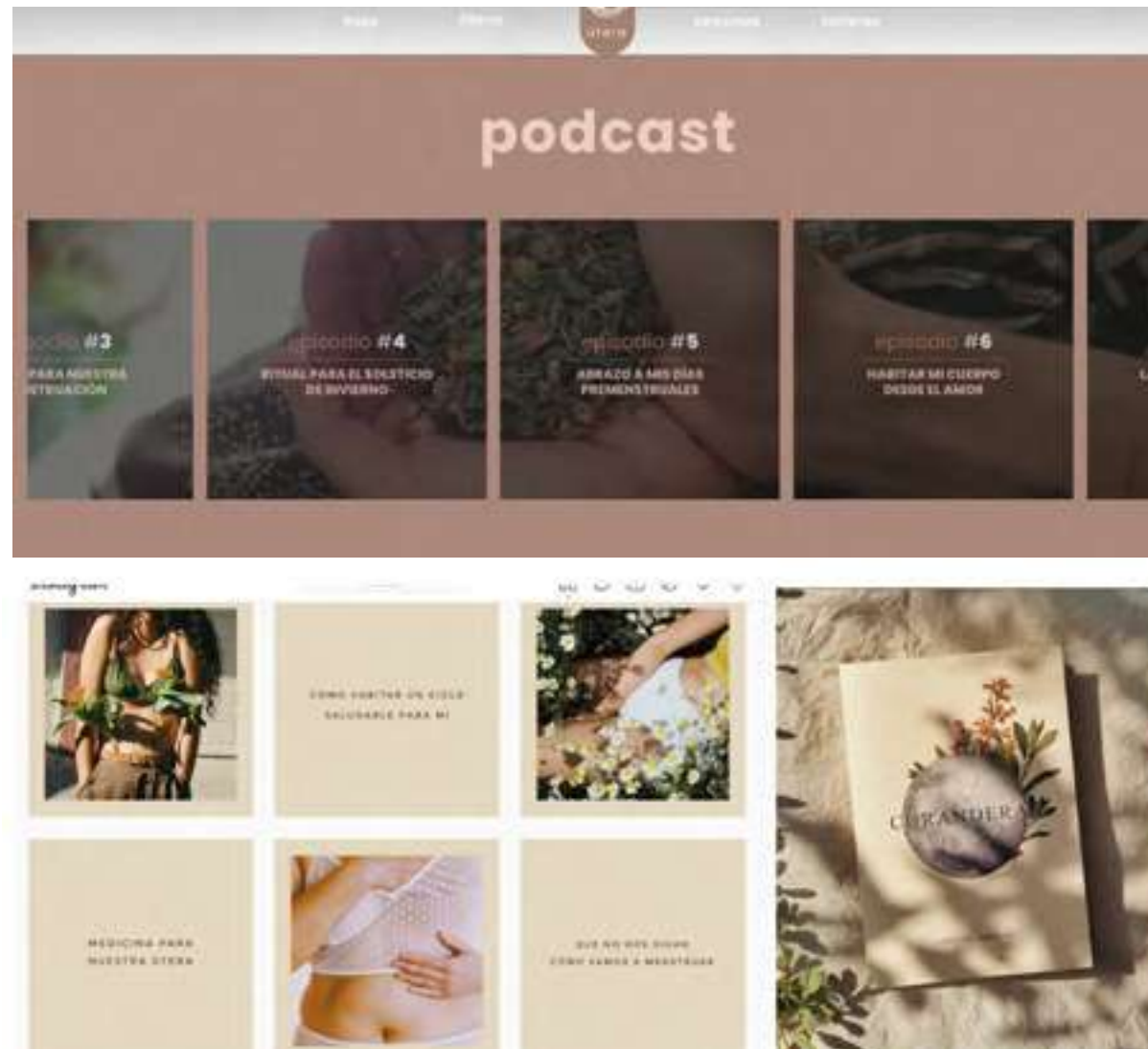
En el diseño de aplicaciones y UX, destaca **Lunar app** creada por **Analia Fukelman** en Argentina. Es una aplicación en la que se puede registrar la menstruación, desarrollada en Argentina con enfoque feminista, arquetípica y natural. Además, brinda consejos de autocuidado y amor propio dependiendo de la fase del ciclo en la cual la usuaria se encuentra, invitándolas a “amar su ritmo”.

La estrategia en redes es muy agradable y pedagógica, tal como lo dice el nombre, su contenido resuena en sus seguidoras. Aborda la ginecología natural de forma

cálida. El servicio que brinda se sintetiza y se refleja en sus publicaciones y feed. Por otro lado, la cuenta personal en Instagram de la terapeuta **Fernanda**, es congruente con la cuenta de **Resonancia Femenina**, brinda una perspectiva más poética e íntima de sus procesos personales alrededor del ciclo menstrual. Todas sus publicaciones son bastante nutritivas, sus lives son amorosos y cercanos. Esta cuenta realmente refleja la conexión con la sabiduría cíclica femenina.



Figura 68 Útera, sitio web



Este proyecto ÚTERA constituye un espacio de intercambio para promover la salud y la sostenibilidad de los ciclos menstruales, en sintonía con los ritmos naturales. Su enfoque abarca desde la relación entre el cuerpo y la naturaleza hasta la creación de libros, talleres, terapias y recursos herbolarios para abordar desequilibrios menstruales. Asimismo, incursiona en el ámbito de los podcasts. Este proyecto destaca por su enfoque integral y su conexión profunda con la sabiduría ancestral y la naturaleza, proporcionando una plataforma significativa para explorar las interconexiones entre la fisiología, la ecología y la sociedad.

Figura 67 Yerberito, sitio web



En cuanto a los referentes de narrativas transmedia se encontró la plataforma de Yerberito, un proyecto que combina arte, ciencia y tecnología para promover el uso sostenible de plantas medicinales nativas colombianas y su conservación. Se divide en dos partes: una investigación ambiental y botánica y la creación de una obra audiovisual. La plataforma tiene tres nodos: un documental interactivo con voces de mujeres científicas y habitantes rurales, un museo virtual con información biológica de 13 plantas medicinales, y una instalación audiovisual que recrea paisajes sonoros y naturales. El proyecto busca divulgar los resultados de las ciencias naturales y la creación artística a través de la tecnología.



Figura 68 De Barrio Somos, sitio web



Por otro lado, encontramos a De Barrio Somos es una propuesta transmedia que cuenta las historias de los clubes de barrio a través de una variedad de medios en línea y fuera de línea. Incluye un webdoc, una serie documental, un libro de crónicas, un juego de mesa y un festival transmedia, entre otros medios. Estos ofrecen a los usuarios experiencias enriquecidas, como la exploración en 360 grados de la vida de los clubes y la revivificación de momentos clave a través de experiencias inmersivas. La propuesta tiene como objetivo bucear más profundo en cada historia y ofrecer una experiencia narrativa completa.



II

Capítulo

CÍCLICA

Proceso Creativo



## INVESTIGACIÓN CREACIÓN

**L**a investigación-creación es un enfoque metodológico que integra la creación artística y la investigación en un solo proceso, para generar conocimiento a través de la producción creativa, abriendo nuevos caminos hacia el pensamiento y la reflexión crítica. En otras palabras, los artistas pueden crear conocimiento mediante la realización de proyectos artísticos, y al mismo tiempo, evaluar críticamente su trabajo para extraer conclusiones teóricas. Esto implica, por ejemplo, documentar y analizar el proceso creativo, reflexionar sobre las decisiones creativas tomadas y evaluar críticamente el resultado final. (Manning, 2013). En el contexto de la creación de la narrativa transmedia sobre la sabiduría cíclica femenina,

*Aunque durante el proceso investigativo me enfoqué en la metodología de investigación-creación, es importante destacar que la investigación inició con un enfoque cualitativo y un método fenomenológico, los cuales permitieron obtener información detallada y rica acerca de las prácticas, creencias y experiencias de las mujeres en relación a este tema, lo que a su vez permitió realizar una descripción analítica y descriptiva de los datos obtenidos.*

*La utilización de estos métodos permitió una comprensión profunda y detallada del fenómeno estudiado y de las experiencias subjetivas de las mujeres en relación a la sabiduría cíclica femenina, lo que sentó las bases para el posterior uso de la metodología de investigación-creación.*

la investigación-creación es especialmente útil para desarrollar nuevas perspectivas y formas de representación que ayuden a expandir nuestra comprensión de este importante tema y se aplica de diversas maneras. En primer lugar, se utiliza para explorar el tema en cuestión y desarrollar una comprensión más profunda de sus múltiples dimensiones. Esto implica una investigación de fuentes diversas, tales como textos antiguos, mitos y leyendas, así como entrevistas con expertas y personas con experiencias personales relevantes.

Además, la investigación-creación se emplea para desarrollar y experimentar con nuevas formas de representación artística y narrativa. En el caso de la narrativa transmedia, esto puede incluir el diseño de personajes, la creación de paisajes sonoros y la elaboración de historias que se desarrollen a través de diferentes medios, tales como video, audio, texto y juegos interactivos (Jenkins, 2006).

Por último, la investigación-creación también es útil para reflexionar críticamente sobre el proceso creativo y su relación con los resultados finales. Esto implica la realización de testeos y experimentos para evaluar la eficacia de diferentes enfoques, así como la reflexión sobre los aspectos éticos y políticos de la creación artística y narrativa (Beer, 2019).

La investigación-creación puede ser una herramienta valiosa para explorar y expresar temas complejos y multidimensionales de una manera innovadora y atractiva para el público.



**Figura 71** Sabedora de Yacuanquer,  
elaboración propia

## ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

El enfoque que guía la investigación es cualitativo, porque su carácter inductivo posibilita la comprensión integral de las experiencias cíclicas de las mujeres, lo cual permite primeramente extraer un principio amplificado y universal; y la identificación de patrones emergentes a partir de la información recopilada. La investigación cualitativa también se presta para la participación activa de las jóvenes y sabedoras nariñenses en el proceso de investigación, lo que significa que sus voces y perspectivas son valoradas y consideradas en la

recolección y análisis de los datos. Al concebir de manera holística a las mujeres, se evita una comprensión fragmentada o estereotipada de sus experiencias, lo que facilita la identificación de las necesidades y desafíos específicos de la población y la identificación de soluciones óptimas y congruentes con la población. Este enfoque permite una exploración profunda, detallada y participativa de la experiencia cíclica de las mujeres, lo que puede conducir a soluciones más efectivas y sostenibles para la población.





## MÉTODO DE INVESTIGACIÓN



**Figura 69** Salida de campo, Obonuco  
Elaboración propia



La investigación está orientada por el método etnográfico, ya que este enfoque permite una comprensión profunda de las experiencias y la cultura de las mujeres, a través de la inmersión en sus contextos y la observación participante.

La etnografía se centra en explorar la vida cotidiana, las prácticas culturales y las relaciones sociales de las mujeres, buscando entender su perspectiva subjetiva y la manera en que perciben su realidad en contextos específicos.

Los datos recolectados a través de este método se analizan para revelar patrones culturales, normas, valores y significados compartidos por las mujeres, y se integran en una expresión textual, en este caso, la narrativa transmedia.

El enfoque etnográfico considera que los seres humanos están inmersos en su cultura y contexto social, y enfatiza en

las prácticas y experiencias vividas en su entorno. Además, dentro de este proceso, es relevante confiar en la observación participante, la interacción con los participantes y la inmersión en su contexto cultural para comprender sus vivencias y perspectivas.



**Figura 70** En casa sabedora,  
elaboración propia

Los hallazgos etnográficos de las jóvenes y sabedoras nariñenses permiten no solo canalizar la solución a la problemática abordada, sino también contribuyen al producto final, la narrativa transmedia. A través de ésta, se logra amplificar, reconocer y resignificar la percepción respecto al ciclo menstrual, las memorias uterinas y la influencia sociocultural en la naturaleza femenina y salvaje en las mujeres. De esta manera, se transforma la comprensión de la sabiduría cíclica.



**Figura 72** Salida de campo Funes, elaboración propia



## UNIDAD DE ANÁLISIS

**Población y muestra 1:** El proyecto trabajará con mujeres jóvenes pastusas entre los 20 y 33 años con diferentes ocupaciones. La muestra se realiza con la intención de comprender el estado de la consciencia colectiva en Pasto, respecto a la sabiduría cíclica femenina, recoger las experiencias para la narrativa transmedia y cocrear contenido para nutrir el producto final.



**Población y muestra 2:** El proyecto trabajará con 5 sabedoras ubicadas en diferentes regiones de Nariño: 1 curandera y 1 yerbatera de Nariño, 1 partera de Pasto, 1 chamana de Chachagui, 1 terapeuta de plantas y holística de Pasto. La muestra se realiza con la intención de recoger diversas perspectivas regionales y experiencias entorno a la sabiduría cíclica femenina.



**Figura 73** Salida de campo Funes, elaboración propia





**Figura 74** Cansada estoy de las Sombras, dijo la Dama de Shalott, John William Waterhouse



## METODOLOGÍA PROYECTUAL

La metodología proyectual utilizada se inspira en diversas fuentes, incluyendo la metodología de Bruno Munari y la relación entre creatividad y ciclo menstrual propuesta por Miranda Gray. Esta metodología proyectual nace de la necesidad de abordar problemas de diseño de manera creativa y consciente, considerando la perspectiva cíclica y femenina como una fuente valiosa de inspiración y conocimiento.

**Figura 75** Kris Chau



**Bruno Munari**



**Figura 76**

**Lucy H. Pearce**



**Figura 77**

**Miranda Gray**



**Figura 78**

**Bruno Munari**, reconocido diseñador, artista y escritor italiano. Munari se destacó por su enfoque experimental y su capacidad para fusionar el arte, el diseño y la educación. En su metodología, Munari enfatizaba la importancia de la observación, la experimentación y la exploración de nuevas ideas y materiales como punto de partida para la creatividad. Su enfoque fomentaba el juego y la investigación-creación como parte integral del proceso de diseño.

Por otro lado, **Miranda Gray** y **Lucy H. Pearce**, emplean los dones creativos, sexuales y espirituales del ciclo menstrual, Gray sostiene que cada fase del ciclo menstrual (menstruación, preovulación, ovulación y premenstruación) presenta características únicas que pueden ser

aprovechadas en diferentes aspectos de la vida, incluyendo los procesos creativos. Según Gray, la menstruación puede ser un tiempo de introspección y reflexión, la preovulación un período de renovación y energía, la ovulación un momento de mayor expresividad y conexión interpersonal, y la premenstruación una etapa de síntesis y análisis.

Aunque las ideas de Munari, Pearce y Gray pertenecen a campos distintos, ambos resaltan la importancia de la experimentación, la exploración y la comprensión de los ciclos y procesos para fomentar la creatividad. Munari anima a probar nuevas ideas y materiales, mientras que Gray invita a sintonizar con los ritmos internos del ciclo menstrual para potenciar las capacidades creativas femeninas. Estas

perspectivas complementarias nos recuerdan que la creatividad puede surgir de múltiples fuentes y que debemos estar abiertos a explorar y aprender de todas ellas.

Al combinar estas perspectivas, la metodología proyectual que propongo “**Magdalena y la hermandad de la rosa**” toma en consideración la inmersión en el mundo cíclico de las mujeres y en la naturaleza misma. Se emplean diversas herramientas como el diario personal, materiales audiovisuales, rituales, plantas, oráculos, poemas y expresiones creativas para la auto-observación. Además, se llevan a cabo talleres, encuestas y entrevistas semiestructuradas con sabedoras y jóvenes pastusas para obtener información relevante dentro del contexto sociocultural.

**Figura 79** Rait of may morris Dante Gabriel Charles Rossetti



## MAGDALENA

### Y LA HERMANDAD DE LA ROSA METODOLOGÍA

**L**a Hermandad de la Rosa es un concepto simbólico que se ha utilizado en diferentes contextos a lo largo de la historia. En general, se refiere a una comunidad espiritual o grupo de individuos que comparten una conexión especial con la energía y la sabiduría divina femenina.

La Hermandad de la Rosa ha sido



asociada con las sacerdotisas atlantes y egipcias, quienes utilizaban el símbolo de la rosa como un emblema sagrado de la diosa Isis como diosa madre y femenina, es vista como una fuente de amor y sanación. Por lo tanto, la rosa se convierte en un símbolo de

la energía femenina divina y de la conexión con la esencia sagrada de la vida. Estas sacerdotisas se reunían en círculo para invocar y canalizar las energías de amor y armonía de la diosa, creando así un espacio sagrado de conexión espiritual y sanación.



## Lunaje

En diferentes tradiciones espirituales, se ha relacionado la Hermandad de la Rosa con figuras históricas y legendarias, como María Magdalena, quien se considera una representación del principio divino femenino y ha sido asociada con la transmisión de conocimientos espirituales y la energía del amor sagrado.



**Además de la conexión con la energía divina femenina, la Hermandad de la Rosa también abraza los aspectos de SABIDURÍA, SALVAJE Y CÍCLICA. Estos aspectos agregan una dimensión más profunda a la comprensión, práctica de la espiritualidad femenina y la metodología proyectual.**



Figura 80 Andrea Solario - Mary Magdalene, c.1524





SABIA

La sabiduría femenina se basa en la intuición, la conexión con la naturaleza y la capacidad de escuchar y comprender las energías sutiles del mundo que nos rodea. Las mujeres que participan en la Hermandad de la Rosa reconocen y cultivan esta sabiduría, buscando aprender y compartir conocimientos ancestrales, rituales y prácticas que les permitan vivir en armonía con la Tierra y con su propio ser. Dentro de la investigación esta fase determina la recolección, síntesis y análisis de la información, experiencias y saberes entorno al ciclo menstrual.



CÍCLICA

La ciclicidad es un principio fundamental en la Hermandad de la Rosa. Las mujeres reconocen y honran los ciclos naturales de la vida, como el ciclo menstrual y las fases de la Luna. Se conectan con la naturaleza cíclica de su propio ser y comprenden que pasan por diferentes etapas de crecimiento, renovación y transformación. La ciclicidad es vista como una fuente de poder y creatividad, permitiendo a las mujeres conectarse con su intuición y sabiduría interna en cada fase de su vida. En la metodología proyectual en esta fase se idea, explora y crea el producto canalizado de toda la información recogida con anterioridad.



SALVAJE

El aspecto salvaje de la Hermandad de la Rosa representa la liberación de las estructuras impuestas por la sociedad y la conexión con la esencia con la naturaleza e instinto de cada mujer. Es el despertar de la fuerza interior, la valentía y la capacidad de expresarse sin restricciones, abrazando todas las partes de sí mismas, incluyendo las emociones, los instintos y los deseos. Y finalmente en esta fase de la metodología proyectual, se entrega al mundo el proceso y resultado por medio de testeos, teniendo en cuenta el modelo de negocio para una óptima distribución.





## FASE I

# SABIA

*Sí, la ignorancia es como un vaso cerrado y sin aire; el alma es el pájaro cautivo en su interior. No gorjea ni puede mover una pluma; el cantor se enmudece, se entorpece y, exhausto, muere. Hasta la ignorancia es preferible al saber de la Cabeza sin la sabiduría del Alma que lo ilumine y lo guíe. Las semillas de Sabiduría no pueden germinar ni crecer en un espacio sin aire. Para vivir y cosechar experiencia, la mente necesita anchura y profundidad y puntos que la dirijan hacia el Alma Diamante.*

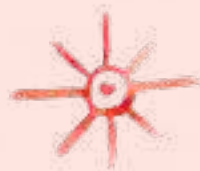
H. P. Blavatsky

**E**n la metodología de investigación-creación, la primera fase del proceso creativo se enfoca en sumergirse en el vasto mundo cíclico presente en las mujeres y en la naturaleza misma. Para esto, se utiliza la auto-observación con herramientas como el diario personal, material audiovisual, rituales, plantas, oráculos, poemas y expresiones creativas, entre otras. Además, se participa en talleres, encuestas y entrevistas semiestructuradas con sabedoras y jóvenes pastusas para obtener información relevante sobre la problemática dentro del contexto sociocultural.

A través de esta inmersión en el mundo cíclico, se busca recoger la información de manera consciente e inconsciente para luego escudriñarla con intuición y sabiduría. El objetivo de esta fase es corroborar la información recopilada en el marco teórico, definir y comprender la percepción de las jóvenes pastusas y la problemática dentro del contexto sociocultural, y crear conexiones con diferentes mujeres para la co-creación del producto final.

#### **Técnicas aplicadas**

Auto-observación / Encuentros co creativos /  
Entrevistas / Encuesta.







## AUTO-OBSERVACIÓN

*La creadora es aquella que se siente atraída por los oscuros viajes del alma y los elevados vuelos del espíritu. Ella explora y se sumerge en las profundidades del ser para sacar a la luz los terrenos ocultos en nuestra cultura. Esto puede ser aterrador, ya que hemos vivido tanto tiempo en la negación de lo que sentimos y somos. Pero la creadora, se dedica a aprender el lenguaje del alma, sus signos y símbolos; y a ver más allá del mundo cotidiano. A través del proceso creativo teje nuevos lenguajes, identidades y mundos que pueden ser habitados por uno mismo y otros si se tiene el coraje y la plataforma para compartirlos.*

Lucy H. Pearce



## *Sabiduría cíclica femenina*

**Figura 81** La creación de las aves, Remedios Varo, 1957



**A**l escribir mi experiencia cíclica, descubrí un portal que yacía escondido entre las malezas de mi psique. Las expresiones creativas de mi alma se convirtieron en llaves que me permitieron profundizar en mi naturaleza cíclica y salvaje. Gracias a estas expresiones, no solo encontré mi voz, sino también la de las sabias mujeres que me precedieron y a las que estoy conectada. La poesía que comenzaba como una intuición en el cuerpo se transformó en el indicio del camino abierto hacia la sabiduría cíclica femenina.

**Figura 82** Ilustración propia



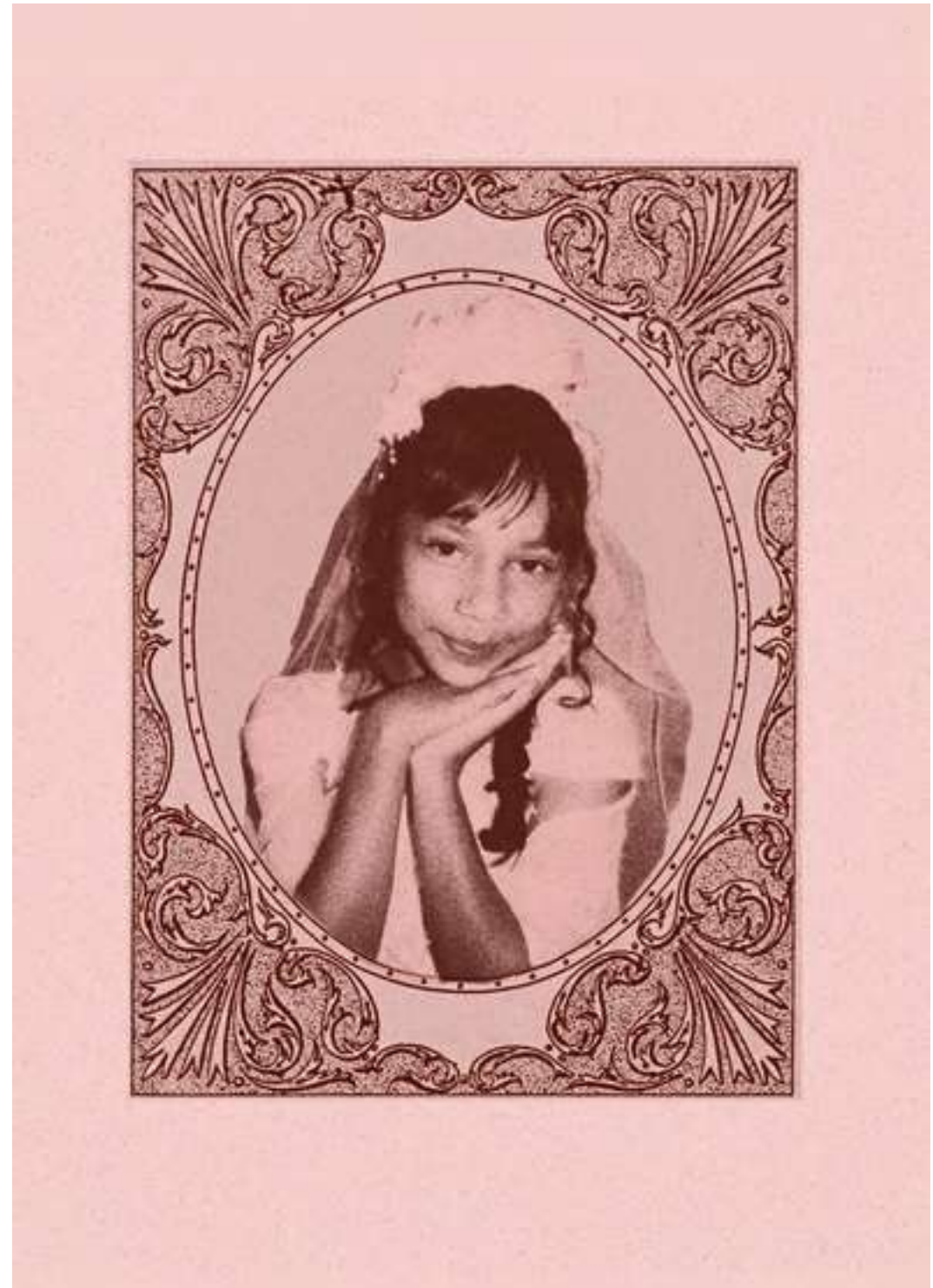


## Lunaje



Recuerdo que mi menarquia apareció en varios momentos, manchando mis calzones con distintas tonalidades de rojo. En aquel entonces, anhelaba este evento y lo hablaba frecuentemente con mis amigas y nuestras madres, sin entender completamente las implicaciones socioculturales de ser mujer, pero serlo no dolía. Notaba con alegría el desarrollo de mis senos y el crecimiento de vello en diferentes partes de mi cuerpo. Me encantaba hablar de estos cambios con mis primas y amigas, sentándonos en círculo para compartir nuestras experiencias menstruales, físicas y más adelante nuestras experiencias sexuales.

Durante mis primeras menstruaciones, estaba rodeada de estigmas y prejuicios inculcados por la sociedad y la iglesia a la que asistía con mis padres. Pese a esto, encontré mi propia conexión con la feminidad sagrada a través de símbolos como la virgen de la rosa mística, la admiraba no solo por su santidad o pureza si no por el



**Figura 83** Primera comunión, elaboración propia



## Sabiduría cíclica femenina

misterio de su sexualidad y otros arquetipos como la mujer sanadora y liberadora de poseídos, la bruja de la casa más vieja mi barrio y personajes como la sirenita, La niña del aro, Sailor Moon, Chihiro, la princesa Mononoke y más. Estos símbolos han evolucionado y se han integrado en mi psique a lo largo del tiempo.

Fui educada en un colegio femenino, en donde conocí la auténtica sororidad, si alguien se manchaba con su sangre, sus amigas le acompañaban a limpiar la falda. Esto me resguardó de las connotaciones de la sangre. Pero un día, con 13 años, mientras esperaba a mis papás en la iglesia, sentí que menstruaba ríos y el pantalón se me manchó. Sentí vergüenza porque recibí el tipo de mirada con la que por muchos siglos se ha visto a la menstruación, con asco, de ahí empecé a odiar ser mujer.



Figura 84 collage, elaboración propia



Figura 85 Página de diario 2019, elaboración propia





*Después de eso, menstruar empezó a doler, pero lo normalicé y busqué el cuidado, el amor y la calidez que mi vientre necesitaba en el exterior. Pasé mi adolescencia intentando descubrir por qué dolía. Sentía un fuerte poder reprimido en mí y mi útero encontró la forma de expresarlo. Me consideré alguien de naturaleza melancólica por muchos años y creía que el dolor era un rasgo de mi ser.*



*Mi estabilidad emocional empeoraba, me dolía existir y mi cuerpo magullado, me dolía mi reflejo, mi sombra era mi ninfa y daga, me dolía el silencio y me dolía soltar, me dolía mi madre y mis abuelas, la mirada de mi padre y de la otredad. No había premenstruación en la que no agrede a alguien más o a mí misma con palabras o acciones.*



*Constantemente tenía la sensación de tener adentro una caja de cemento con la mujer salvaje enjaulada. Quien manifestaba su anhelo de libertad a través de síntomas psíquicos, físicos y emocionales durante distintas fases del ciclo.*



meta



16 SE '92  
S-O-S-O-S



*Sabiduría cíclica femenina*

**Figura 86** Página de diario 2022, elaboración propia



*Registro de diarios del 2018 al 2023*



**Figura 87**  
Diario 2018



**Figura 88**  
Diario 2019



**Figura 89**  
Diario 2020



**Figura 90**  
Diario 2021



**Figura 91**  
Diario 2022



**Figura 92**  
Diario 2023



**Figura 93**  
Diario 2024



## Lunaje

**Figura 92** Contención, 2020,  
elaboración propia



**Figura 93** VER, 2019, elaboración propia



Cuando comencé a ilustrar intuitivamente, pude conectar con mi ser más profundo. Mis dibujos me revelaban misterios de la naturaleza femenina que, aunque no entendía racionalmente, despertaban en mí nuevas sensaciones y narrativas psíquicas. Investigué el tema, pero me encontré con dificultades para comprender algunos conceptos desde el intelecto. Entonces entendí que este conocimiento primero debía ser encuerpado/experimentado y que los saberes ya habitan en nuestro cuerpo y útero. Así que, conectar con nuestro cuerpo y escucharlo desde la aceptación y el amor, nos revela nuestra verdad, los misterios de la naturaleza y la sabiduría cíclica.







**Figura 94** Vigía nocturno, 2020, elaboración propia



Debido a mi interés por lo místico, pude conectarme con la oscuridad y el silencio, lo que me permitió tener una mejor comprensión de mi cuerpo y de mí misma. A través de señales, sueños, sensaciones, sincronías y la aparición de animales simbólicos en cada fase de mi ciclo como el cuervo, la serpiente, el perro y el gato, empecé a recibir información que provenía de mi interior.

**Figura 95** Autoretrato, 2019, elaboración propia





## Lunaje



La última luna en Escorpio de mis veinte años cambió algo dentro de mí, al usar la copa menstrual por primera vez. En mi diario encontré señales que adquirieron sentido, como que desprenderse de algo duele y yo no había aprendido a soltar, las flores de caléndula que me regaló mi papá y la menopausia de mi madre. Entendí que mi sangre representaba a pequeña escala la naturaleza cíclica, empecé a escuchar las memorias de mi cuerpo lo que me permitió retoñar y experimentar emociones que mi mente no podía descifrar mientras bailaba o respiraba con mi vulva.

Observar y registrar mi ciclo menstrual se convirtió en una experiencia interesante que me permitió entenderme y empatizar auténticamente con otras mujeres, aprendía en

conjunto con ellas de la experiencia cíclica, las expresiones creativas, las heridas del linaje femenino y los dones que posee cada una. Esta comprensión holística, me permitió también crear con más libertad y confianza. Conectar con mi naturaleza femenina me llevó a limpiar y renovar mi ser, conocer mi propio territorio, cuidarlo, nutrirlo, protegerlo y expandirlo. Entendí que la desconexión que había sentido en el pasado también estaba relacionada con la estructura patriarcal que ignora la salud femenina en su totalidad. Aunque no puedo desterrar al sistema, puedo desterrarlo de mí misma y crear desde esa consciencia, generando cambios positivos en mi entorno.



Figura 96 Escobas al parque 2022



He buscado mantener una conexión constante con mi sabiduría cíclica interna, experimentando tanto sentimientos de abandono, miedo y rechazo como de compañía y guía por parte de otras mujeres y de la naturaleza.

La siembra de la luna ha sido uno de los rituales valiosos para la reconexión con mi cuerpo cíclico y la tierra, permitiéndome comprender la importancia de ofrecer mi sangre a la tierra y establecer una comunicación con ella y las plantas. A lo largo de este proceso, he explorado intensamente las sensaciones corporales de cada fase de mi ciclo menstrual, atravesando con coraje portales de vida, muerte y renacimiento guiada por la naturaleza ancestral y la sabiduría de otras mujeres.

La danza extática me ha ayudado a transmutar las memorias uterinas de mi matriz y a desbloquear el canal de sabiduría entre mi cuerpo y la tierra con cada ofrenda de sangre. Por mucho tiempo floté con el deseo de evaporarme, ahora en las raíces tengo la intuición y la sensibilidad sonora. Mi propósito ahora es latir junto a la tierra, escuchar la sabiduría de la matriz primigenia y enraizarme como un árbol, pájaro, lluvia o susurro del corazón.



**Figura 97** Oráculo natural 2022, elaboración propia





## ENCUENTROS CO-CREATIVOS

*El círculo es, además de una forma, un principio, y se opone al orden social, al orden jerárquico que establece un nivel superior y uno inferior, que clasifica y compara a cada mujer individual con otras.*

*Cuando las mujeres se sientan en círculo, la ubicación física de cada una de ellas es igual a la del resto de las mujeres del círculo. A medida que el círculo gira, cada mujer, al llegar su turno, habla mientras las demás la escuchan.*

Jean Shinoda Bolen



**H**e participado en diversos talleres relacionados con la sabiduría cíclica femenina. Estos encuentros se relacionan con las narrativas transmedia, que buscan crear experiencias inmersivas y participativas en múltiples plataformas y medios. En primer lugar, asistí al taller de cerámica de creación de la diosa y a una ceremonia ancestral Inipi, guiada por Adriana De los Ríos y Natalia De los Ríos en la Maloka Nabi Nunhue en Chachagui, Nariño. Este taller fue concebido como un espacio de reencuentro con la diosa. Es importante destacar que la mayoría de las mujeres no habían tenido un contacto previo directo con el modelado en arcilla, sin embargo, todas las piezas finales resultantes contenían un alto valor estético y simbólico. El proceso de creación fue fundamental para la expresión fluida con el barro. La alfarera y el barro se fusionan durante el modelado, mostrando la profunda conexión entre la mujer y la madre tierra. La sabiduría ancestral de la alfarera se refleja en cada movimiento, en sincronía con los elementos naturales de la tierra, el agua, el aire y el fuego. (García, 2016)



**Figura 98** Sabedora de Chachagui, elaboración propia



**Figura 99** S Cartel para taller de diosas de barro, elaboración propia

Durante el modelado, la transformación del grupo de mujeres fue evidente. Al principio, todas estaban con poca vitalidad porque venían de atravesar procesos complejos tanto sociales como personales. Sin embargo, estas cargas emocionales y mentales se fueron transformando junto con el barro. Adriana sostiene que, al sumergirse en una meditación con la arcilla, el pensamiento y diálogo mental se detienen, ya que la materia exige una concentración interior y solo hay un sentir. El acto de trabajar la arcilla hace que la mente descanse, transformándose en un ser sensible y no un ser atrapado en la mente.



## Lunaje

En el taller de cerámica de la diosa, pude apreciar cómo la creación de una pieza de arcilla no solo implicaba el modelado en sí, sino también la historia detrás de la diosa que cada una estaba creando. Cada mujer daba vida a su propia diosa, con sus propios atributos y significados.

con sus propios atributos y significados.

Además, la participación en la ceremonia del Inipi y el baño con Salvia fortaleció la reconexión con la sabiduría interna, la transformación y la sanación, ya que la ceremonia es femenina e intencionada para purificar el cuerpo y el espíritu. Esta consiste en ingresar al vientre de la madre, donde están presentes los cuatro elementos, el círculo de contención, la oscuridad introspectiva, la respiración consciente y la depuración a través del sudor. Durante la ceremonia del Inipi, se transmitieron historias ancestrales y mitos que ayudaron a comprender mejor el propósito y la importancia de la ceremonia.

**Figura 100** Taller de diosas de barro, elaboración propia



**Figura 101** Taller de diosas de barro



**Figura 102** Diosa Madre, taller de diosas de barro, elaboración propia

En este sentido, el taller de cerámica y la ceremonia del Inipi pueden asociarse con las experiencias transmedia, ya que combinan elementos sensoriales, como el tacto y el olfato, con elementos simbólicos y culturales, como el uso de la arcilla y la ceremonia ancestral. Además, estas experiencias permiten una participación activa de los participantes en la creación de su propia narrativa y en la exploración de su sabiduría interna.



También participé en talleres sobre la feminidad sagrada y la ofrenda de la luna. Respecto a estos temas, Adriana, la sabedora que comparte el taller, menciona que actualmente hay un renacer de la temática de la ofrenda de la luna debido a la conciencia ecológica y amorosa hacia la tierra. Muchas mujeres se sienten mal al tirar su sangre por la contaminación que generan las toallas higiénicas. Antiguamente, las mujeres en las comunidades se reunían porque la fuerza de la menstruación creaba una unidad de compañerismo y amor por la sacralidad del cuerpo, y las conectaba sagradamente con la madre luna, el agua y la tierra. Hay mujeres que hacen arte con la sangre de su luna, tomando la sangre como si fuera una tinta. También existen altares especiales donde las mujeres oran y entregan su sangre a la tierra. Este saber corresponde a una enseñanza Kogi. Durante la ceremonia de la menarquía, ellas reciben la enseñanza de cómo ofrendar la luna, recogiendo unas gotas de sangre en la planta de algodón y lo entregan a la tierra con una oración agradeciendo por la vida, la



**Figura 103** Flor de Funes, elaboración propia



salud y la abundancia, entregando la gratitud a la tierra. A través de esta ofrenda se puede pedir la ayuda de los espíritus. Hacer la ofrenda, es una manera de purificarse cada mes, de honrar a la tierra, de mantener la unión, conexión y nuestro amor por la madre luna, la madre tierra y la madre agua.

La ofrenda de la luna también puede asociarse a una narrativa transmedia, ya que implica una conexión con la naturaleza y con prácticas ancestrales que se han transmitido a través de generaciones. Esta práctica puede ser compartida a través de diferentes medios, como la pintura, la fotografía, la escritura y el vídeo, creando una experiencia transmedia que conecta a las personas con la sabiduría de las culturas antiguas y con la importancia de la conexión con la naturaleza. La ofrenda de la luna es un ejemplo de cómo las tradiciones y conocimientos ancestrales pueden ser incorporados en la sociedad contemporánea de una manera respetuosa y consciente.

**Figura 104** Altar de la luna, taller de diosas de barro, elaboración propia





## Lunaje

Durante mi participación en el taller “Sana el linaje femenino” dirigido por Sofía Morales terapeuta holística en casa retorno en Pasto, pude experimentar la reconexión e integración del linaje femenino. Este proceso es importante porque nos permite conocer nuestra historia y la de nuestras ancestas, comprender nuestras raíces y honrar nuestra conexión con la tierra y la naturaleza.

La intención del taller fue crear un espacio seguro y sagrado para que las participantes pudieran explorar y sanar su linaje femenino a través de diferentes procesos. Uno de ellos fue recoger la historia de nuestras ancestas, para saber quiénes eran y qué hacían. Con un oráculo de plantas,

**Figura 106** Taller de linaje femenino, útero tejido elaboración propia



**Figura 105** Taller de linaje femenino en la Cocha, elaboración propia

obtuvimos la carta de una planta que nos acompañaría con su sabiduría, ya sea a través de infusiones, sueños, meditaciones o baños para encontrar respuestas respecto a nuestro linaje femenino. Además, creamos una representación creativa de nuestro linaje femenino, en mi caso tejí un útero y lo rellené con las plantas que representaban a cada una de mis ancestas, el



**Figura 107** Taller de linaje femenino en la Cocha, elaboración propia





**Figura 108** Taller de linaje femenino tejido de útero, elaboración propia



cual permanece en mi altar. Finalmente, realizamos una ofrenda a la tierra e hicimos un círculo de palabra en la Cocha acompañadas por la Mamita Ligia, sabedora y cantautora del territorio, quien compartió la historia de su linaje femenino y sus saberes respecto al ciclo menstrual. Además, aprendí y experimenté con técnicas, rituales y herramientas que pueden ser útiles e inspirar a la creación de las narrativa transmedia o elementos de diseño.



**Figura 109** Taller de linaje femenino ofrenda en la Cocha, elaboración propia

**Figura 110** Taller de linaje femenino ofrenda en la Cocha



**Figura 111** Diana Calvache, taller de linaje femenino ofrenda en la Cocha

**Figura 112** Mamita Ligia, taller de linaje femenino ofrenda en la Cocha



## Lunaje

En cuanto al taller de “Reconocimientos de plantas silvestres del territorio para la salud femenina” en Cabrera dirigido por Sofía Morales, la salida de campo tuvo como objetivo explorar y reconocer las plantas silvestres del territorio que pueden ser utilizadas para la salud femenina y para apoyar nuestro bienestar físico y emocional. Al aprender sobre las plantas silvestres del territorio, también pudimos comprender mejor nuestra conexión con la naturaleza y nuestra propia sabiduría interna. En general, estas experiencias son importantes porque nos permiten reconectar con nuestras raíces y con la sabiduría ancestral, lo cual es fundamental para nuestro crecimiento personal y nuestra sanación.

**Figura 114** Taller de reconocimiento de plantas para el autocuidado en Cabrera



**Figura 113** Taller de reconocimiento de plantas para el autocuidado en Cabrera

Las abuelas sabiamente afirman que en el tejido se entrelazan los pensamientos, los sueños y la propia vida. Tuve el privilegio de participar en un enriquecedor taller de tejido de chumbe. El tejido de chumbe, una práctica ancestral, va más allá de la confección de prendas. Representa territorialidad, identidad y resistencia, transmitiendo saberes de mujer a mujer

**Figura 115** Taller de reconocimiento de plantas para el autocuidado en Cabrera



**Figura 116** Taller de tejido de Chumbe

y conectando generaciones. Originalmente usado como faja para atar faldas y proteger a los niños, también actúa como cagador de bebés y tiene usos medicinales. Aliviando cólicos menstruales y lesiones, este tejido encierra siglos de sabiduría femenina y cultura compartida. Es un recordatorio del valor de las tradiciones artesanales para enriquecer y conectar

Estas experiencias fueron una excelente fuente de inspiración para crear historias y narrativas transmedia que exploraron el tema de la conexión con la naturaleza, la sabiduría cíclica femenina. De hecho, estas narrativas son muy comunes en las culturas indígenas, donde se utilizan diferentes medios como la oralidad, la danza, la música, la pintura y la artesanía para transmitir conocimientos y saberes.



## ENCUESTAS

Cada mujer alberga en su interior un espacio sagrado y un útero, que la conecta con la tierra y otras mujeres, formando una consciencia colectiva femenina.

Desafortunadamente, esta conexión ha sido obstaculizada por las creencias patriarcales, lo que ha llevado a que las mujeres oculten sus dones para sobrevivir en una sociedad jerarquizada. Sin embargo, la sabiduría de la tierra se manifiesta de diversas formas y muchas mujeres han tomado consciencia de ella.





**Figura 117** Salida de campo en Obonuco

**L**a encuesta se realizó con el objetivo de reconocer el estado de la consciencia colectiva femenina en relación con el ciclo menstrual. Fue completada por 200 mujeres en Nariño y generó bastante interés y curiosidad, las encuestadas también expresaron que se sintieron cómodas y satisfechas. Las preguntas indagaron en varios aspectos, incluyendo la menarquia, la duración del ciclo, los métodos de planificación y registro del ciclo, los síntomas experimentados durante cada fase, los productos de uso y consumo durante la menstruación, ejercicios de asociación libre y el arquetipo con el cual se identificaban. Lo cual arrojó hallazgos alrededor de la consciencia colectiva femenina, las experiencias cíclicas y las creencias alrededor del cuerpo.

## Lunaje

Los resultados de la encuesta indicaron que el 67% de las mujeres encuestadas concebían un ciclo menstrual de 3-5 días de duración. La mitad de las encuestadas no registraban su ciclo menstrual, y solo el 1,99% utilizaba el diagrama lunar. Estas mujeres también reconocían en qué fase del ciclo estaban y el arquetipo correspondiente a cada fase. Solo una de ellas experimentaba cólicos y era la única que usaba toalla higiénica. Se evidenciaron los beneficios de realizar un registro del ciclo y reconocer los patrones y las señales que envía el cuerpo para conectar con él.

Los resultados también mostraron que la mayoría de las mujeres se identificaba con el arquetipo de Bruja / Anciana, el cual representa la introspección y sabiduría. El arquetipo menos seleccionado fue el de la Madre, lo que sugiere que este arquetipo está actualmente muy desgastado en la sociedad, la madre se ha visto obligada a abandonar el hogar, los cuidados a los suyos para dedicarse más hacia el exterior, al laboral. La mayoría de las mujeres aún usan plantas para la sanación y el autocuidado femenino, a

través de té o aromáticas. En cuanto al uso de productos, un gran porcentaje utiliza toallas higiénicas y tiene una correlación directa con los cólicos menstruales. Respecto a los tampones, una de las mujeres que los utiliza, en el ejercicio de asociación libre en el término “menstruación” escribió “horrible” pero no experimentaba cólicos.



**Figura 118** Antoni Shkraba, Vía Pexels



En los últimos años, la copa menstrual ha ganado popularidad por ser más amigable con el medio ambiente, y porque resulta ser muy cómoda para muchas usuarias. Es un hecho notable, que 55 de 197 mujeres opten por la copa menstrual, por todo lo que implica su uso, como la manipulación y observación de la sangre (perdida de asco). Por otro lado, la botella térmica es usada por 65 mujeres para aliviar los dolores menstruales, que a menudo son causados por la concentración de frío en el útero. Es importante mantener el vientre caliente y cubierto durante y antes de la menstruación, como recomiendan las abuelas con el uso de chumbes para preservar la energía femenina del chakra solar y para la protección.



**Figura 119** Karolina Grabowsk, Vía Pexels

# ENCUESTA



VISTO

560

mujeres



COMPLETADA

201

mujeres



TIEMPO  
PROMEDIO

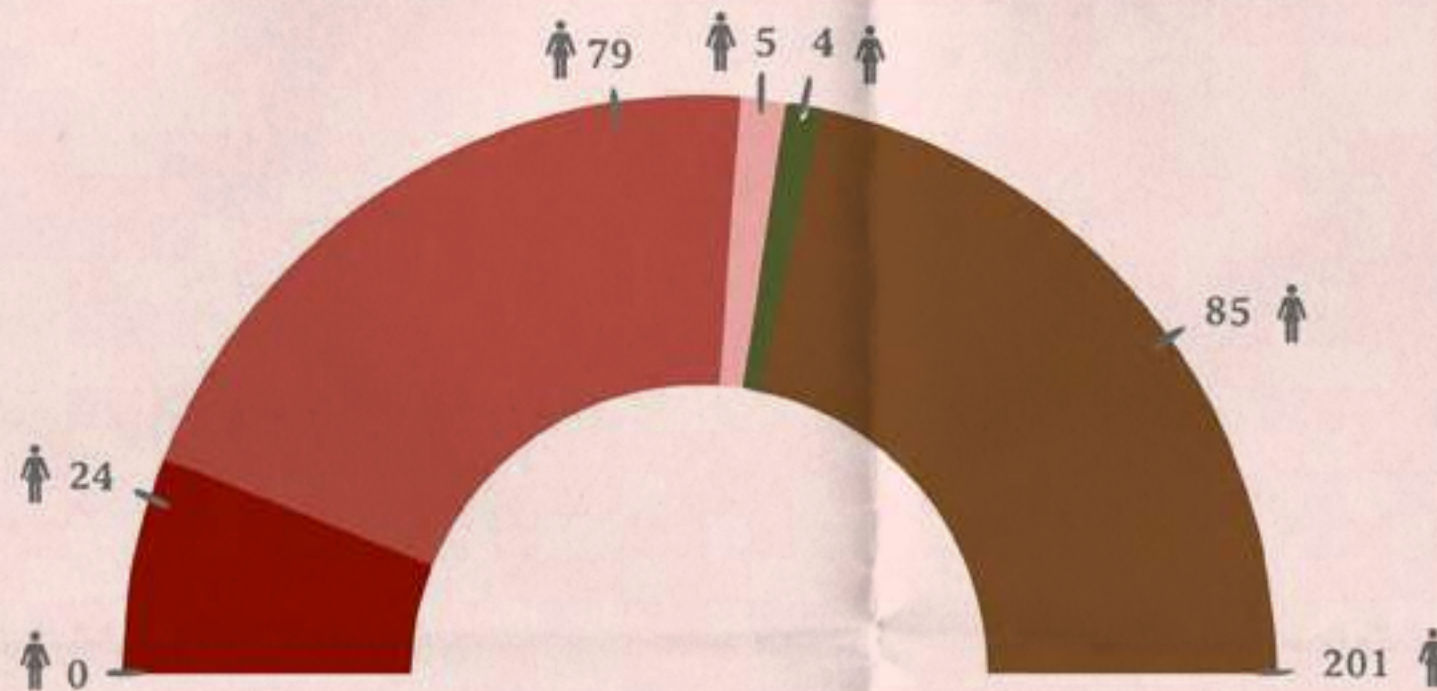
10 minutos

El 62% eran estudiantes de pregrado.  
129 Mujeres residían en Pasto  
y el 95% residían en  
Colombia



# MÉTODO DE REGISTRO

¿Usas algún método de registro para tu ciclo menstrual?



## Calendario menstrual

El 11.94% usa este método, de 24 mujeres 4 no identificaron la fase del ciclo en la que estaban, 7 mujeres estaban premenstruales, 9 estaban preovulando, 1 menstruando, 3 ovulando.

## Aplicaciones

El 39.3% usa aplicativos, de 79 mujeres solo 6 mujeres no sabían en qué momento de su ciclo estaban, 29 mujeres estaban premenstruales, 22 estaban preovulando, 11 menstruando, 11 ovulando.

## Diario

El 2.49% usan este método y las 5 mujeres sabían en qué momento del ciclo estaban. La mayoría no experimenta dolores y síntomas intensos.

## Diagrama lunar

El 1.99% usa esta herramienta, las 4 encuestadas conocían el momento de su ciclo, el cual estaba alineado al arquetipo correspondiente a cada fase, solo una mujer experimentaba cólicos y también es la única que usaba toalla higiénica.

## Ninguna

El 42.29% no usa un método de registro. De 85 mujeres, 27 mujeres respondieron que no sabían en qué momento de su ciclo estaban, 23 de ellas estaban preovulando, 12 menstruando, 12 ovulando y 11 premenstruando.



# PRODUCTOS DURANTE LA MENSTRUACIÓN

Productos de uso y consumo durante la menstruación





Es fundamental comprender cómo las mujeres practican el autocuidado en esta fase, así como su conciencia en relación con la generación de residuos y la contaminación del planeta. También es valioso explorar su perspectiva sobre la incorporación de plantas como herramientas para fomentar la armonía corporal, mental y emocional.



### Copa Menstrual

Es un hecho notable, que 55 mujeres opten por la copa menstrual, por todo lo que esta implica, como la manipulación y observación de la sangre.



### Té/Aromática

Un gran porcentaje, 141 mujeres consumen té o aromáticas, 104 de ellas padecen cólicos y en correlación con los analgésicos, 67 mujeres consumen estos dos.



### Toalla Higiénica

Independientemente de las demás preguntas sobre la conciencia de la sabiduría femenina, un gran porcentaje usa toallas higiénicas.



### Toalla de tela

La toalla de tela solo es usada por 12 personas, Solo 2 no saben en qué fase de su ciclo están, una de ellas no registra su ciclo y otra lo hace en un calendario menstrual. 3 usan la copa menstrual y 3 toalla higiénica,



### Botella Térmica

65 encuestadas, usan la botella térmica, la cual alivia los dolores menstruales. Estos cólicos usualmente suelen ser consecuencia de la concentración de frío en el útero.



### Tampón

26 de las encuestadas usan tampón, sin embargo, solo 6 de ellas usan este producto como única opción, 3 también usan copa menstrual, 18 toalla higiénica y ninguna usa toalla de tela.

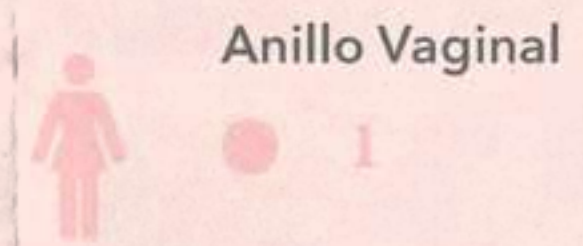
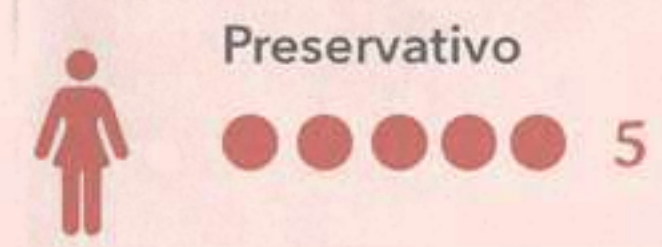
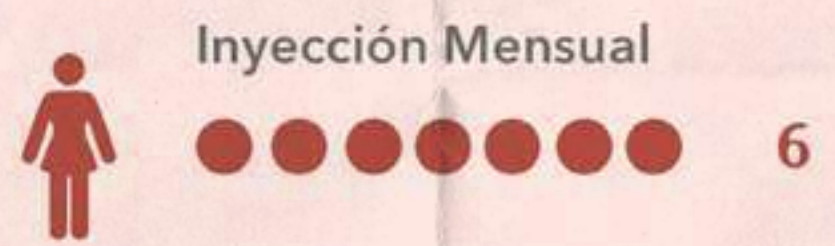
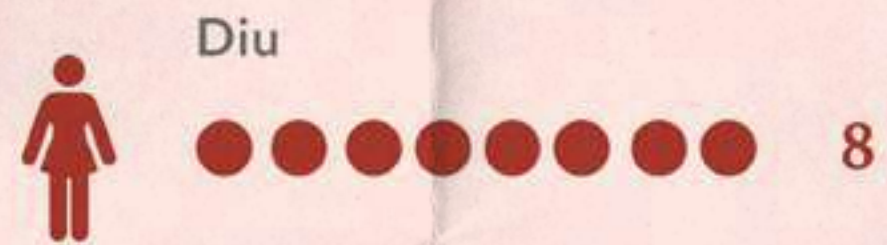
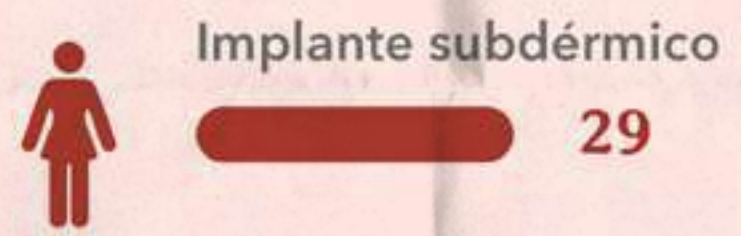
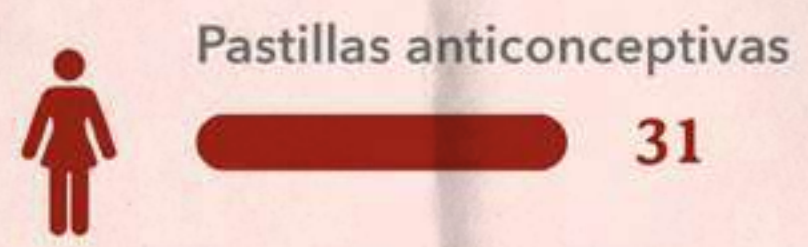


### Analgésicos

90 de las encuestadas consumen analgésicos en correlación 72 de ellas padecen de cólicos, 35 dolores de cabeza y 53 dolor de espalda baja.



# ✦ MÉTODOS DE PLANIFICACIÓN ✦





## ASOCIACIÓN LIBRE



Vida 42 Fertilidad 10  
Órgano reproductivo 27  
Hogar 2 Madre/Mamá 9  
Mujer 8 Casa 2  
Cuna 6 Menstruación 2  
Bebé 7 Origen 2  
Dolor 4 Flores 3  
Casa 4 Poder 2



Sangre 37 Liberar 14  
Dolor 27 Limpieza 7  
Ciclo 19 Renovación/Transformación 6  
Naturaleza 9 Cambio 4  
Incomodidad 4 Fertilidad 3  
Fastidio/molestia 4 Vida 4

## ÚTERO

### CUERPO FEMENINO

Belleza 31 Fuerza 6  
Templo 19 Sensualidad 6  
Mujer 15 Delicadeza 6  
Arte 11 Armonía 5  
Perfecto 8 Naturaleza 2  
Amor 7 Magia 3  
Sagrado 7 Sabiduría 2  
Hermoso/Lindo 7  
Poder/Empoderamiento 4



## MENSTRUACIÓN TIERRA

Vida 34 Madre 32  
Planeta 9 Casa/Hogar 11  
Fertilidad 9 Mamá/ Pachamama 3  
Conexión 10 Elemento 2  
Amor 6 Tranquilidad 6  
Humedad 3 Cuidado 2







También se utilizó el ejercicio de asociación libre para explorar las ideas, imágenes y sensaciones relacionadas con cuatro términos seleccionados: útero, cuerpo femenino, menstruación y tierra. Según Valdivia (2019), la asociación libre es una técnica psicoanalítica que permite acceder a los contenidos del inconsciente.

En cuanto al término “útero”, se observa que su concepción cultural y médica se limita a su función reproductiva y su vulnerabilidad al cáncer. Sin embargo, en la encuesta se encontraron asociaciones más amplias como vida, vasija, casa y poder, lo que sugiere una concepción más íntima y personal por parte de las encuestadas.

En relación a la **menstruación**, el concepto más asociado fue “sangre”, lo cual es esperable, sin embargo, “dolor” fue el segundo término más mencionado. Esto coincide con la experiencia personal recogida también en entrevistas y en círculos de palabra de muchas mujeres y se relaciona con el dolor físico que pueden padecer durante el ciclo menstrual, el cual puede estar asociado con un dolor emocional no resuelto en otras áreas de su vida. Según Northrup (1994), el estrés emocional y la falta de resolución de problemas personales, laborales o profesionales pueden contribuir al dolor pélvico en las mujeres.

En siguiente instancia, vida fue el concepto mayormente asociado al útero y la tierra, lo cual revela la fuerte conexión de la mujer con la tierra, y cómo la menstruación puede ser vista como un canal de comunicación entre ellas. Podemos imaginar el útero como la tierra, ya sea simbólica

o biológica, en la cual van a desarrollarse con el tiempo las semillas creadoras de los ovarios. (Northrup, 1994)

En cuanto a la asociación del **cuerpo femenino**, se puede ver que en la encuesta predominan aspectos positivos como arte, belleza, delicadeza, fuerza, sagrado y templo. Sin embargo, es importante reconocer que a lo largo de la historia ha habido una mirada negativa y opresiva sobre el cuerpo de la mujer, en la que se ha sido considerado como objeto y ha sido limitado a su función reproductiva. Pero como indica la escritora Elizabeth Costello, no toda magia ha sido eliminada. Algo en el cuerpo femenino permanece embargado de espiritualidad. La poesía, la pintura y el arte en general se embeben de ese sagrado femenino que rezuma las experiencias vitales de la mujer.”. (Costello, s.f.) Otra asociación recurrente fue el cuerpo como un templo sagrado que perdura en el tiempo, que no envejece, ni concibe los procesos internos de forma natural, que da vida y es mutilado, violentado y profanado.

Finalmente, la encuesta realizada a mujeres en Nariño arrojó importantes hallazgos sobre el ciclo menstrual, resaltando la necesidad de conectarse con el cuerpo, comprender los arquetipos femeninos y practicar el autocuidado en armonía con la naturaleza. Reconocer y valorar la sabiduría femenina y la conexión con la naturaleza es esencial para una vida balanceada. Las narrativas transmedia pueden ser una herramienta poderosa para fomentar el empoderamiento y la conexión femenina en este sentido.



Figura 120 Tetsuhiro Wakabayashi



ENTREVISTAS

## SABEDORAS

Se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas con cinco sabedoras de diferentes territorios de Nariño, como Chachagui, Nariño y Pasto, que tenían diferentes edades y ocupaciones. Con el objetivo de recopilar los saberes ancestrales, las experiencias cíclicas, las prácticas de autocuidado y los rituales femeninos de Nariño para guiar a las jóvenes pastusas en su proceso de reconexión con la sabiduría cíclica femenina.



Los hallazgos de esta fase de la investigación fueron muy valiosos. En primer lugar, se observó que Nariño es un territorio enriquecido por los saberes femeninos, aunque gran parte de este conocimiento está oculto, permanece latente en muchas curanderas, terapeutas, parteras, artistas y creadoras, así como en las abuelas de las comunidades originarias, las mamitas de diferentes pueblos, montañas, malokas o casas en medio de la ciudad al servicio de la comunidad. Adriana de los Ríos, mamita de la Maloka Nabi Nunhue, menciona que no es necesario irse tan lejos, ya que los saberes se encuentran en las palabras de las mayores, de nuestras abuelas, madres y tías que saben sobre plantas medicinales, partos y los ciclos de la luna debido a su cercanía a la vida campesina.



Adriana de los Ríos  
Nabi Nunhue, Chachagüi



**Figura 121**  
Elaboración propia

Alejandra Reyes  
La Montaña, Nariño



**Figura 122**  
Elaboración propia

Silvana Landi  
Nariño



**Figura 123**  
Elaboración propia

Sofía Morales  
Casa Retorno, Pasto



**Figura 124**  
Elaboración propia

Paula Pasiflora  
Pasto



**Figura 125**  
Elaboración propia





Al recoger los saberes ancestrales femeninos de la región, se confirmó el conocimiento intuitivo que surge de la observación y se evidenció la conexión de la fundamentación teórica de otros territorios con el propio. La sabiduría cíclica femenina, la Gran Madre y los arquetipos no son saberes distantes de la realidad, son saberes universales que habitan en la consciencia colectiva de forma muy latente y que cada día se visibilizan más.



Figura 126 Diosa en Nabi Nunhue, laboración propia




**Al indagar en la experiencia cíclica de las sabedoras, se evidenció que más allá de la edad, las ocupaciones o el camino que hayan elegido para reconectar con la sabiduría del ciclo menstrual, todas han llegado al mismo punto de entablar una relación armoniosa y estrecha con la naturaleza y de reconocer la conexión que tienen con la tierra. Silvana afirma que, la conexión es intrínseca, aunque lo hayamos olvidado queriendo tapar la tierra con un montón de cemento.**



Las sabedoras manifiestan esta conexión con la tierra a través de la alimentación consciente, el uso y trabajo con las plantas medicinales, las ceremonias tradicionales, los rituales sagrados como la ofrenda de su luna, la creación de altares, la partería, los cultivos agroecológicos y las diversas artes femeninas como el canto, el tejido, la danza,

Figura 127 Lunaje documental, pexels





la alfarería entre otros. También han observado que ni la vida, ni la naturaleza y ni los procesos de sanación son lineales, todo es cíclico y para aprender a transitar de esta manera de forma más fluida y libre se requiere paciencia y consciencia.

Alejandra Reyes y Adriana de los Ríos, como se mencionó anteriormente en la fundamentación teórica comparten su conocimiento sobre el ciclo menstrual y exponen que es una manifestación de la energía creativa de la mujer y está estrechamente relacionado con la sexualidad y la forma en que se interactúa con el mundo. Además, las sabedoras establecen una conexión entre el ciclo lunar y el ciclo menstrual, argumentando que la mujer es la portadora del tiempo de la luna y que su sabiduría está ligada a los cultos lunares ancestrales.

Por otro lado, en las encuestas y entrevistas a las jóvenes pastusas, un factor común fue el dolor, el mismo que impulsó el desarrollo de esta investigación. Un concepto que se fue transformando durante las entrevistas a las sabedoras. Adriana de los Ríos habló sobre cómo la historia de la impureza de la sangre menstrual y la idea de que las mujeres que sienten placer son peores que los animales según las enseñanzas de la iglesia católica han influido en la experiencia dolorosa de las mujeres. Sin embargo,

**Alejandra Reyes dice que “a la tierra no le duele lo que le hacemos, porque es tan grande su amor de madre que nos quiere seguir sosteniendo. Lo que le duele es lo que nos hacemos a nosotros mismos y que no podemos habitarla en amor y en consciencia”**



## Lunaje

y cree que el dolor es inevitable y no está necesariamente relacionado con el sufrimiento. Si las mujeres se despojan de la creencia de que el dolor está asociado con la menstruación o el parto como un castigo y lo bajan a su cuerpo, pueden descubrir los tesoros que se esconden detrás del dolor.

Aunque el dolor puede ser un vehículo para explorar los misterios de la feminidad, si los dolores menstruales son constantes, pueden estar relacionados con aspectos emocionales, espirituales y de linaje femenino. Sin embargo, muchas mujeres han encontrado en el dolor una fuente de motivación para explorar sus dones y contribuir al despertar de la conciencia femenina.

Paula Pasiflora sostiene que el dolor tiene una estrecha relación con el vínculo materno y que la sociedad ha inculcado la idea de que el dolor es negativo. No obstante, el dolor también puede ser un medio para entrar en trance y descubrir los secretos de la feminidad. Asimismo, hay una línea muy fina entre el dolor y el placer, y el dolor está asociado a nuestra parte animal y salvaje, algo que la sociedad tiende a suprimir. Paula argumenta que el dolor físico, emocional y psicológico puede transmitir mensajes y señales que ignoramos.

Silvana destaca la importancia de conectarse con uno mismo y con el disfrute de la vida para identificar las prácticas de autocuidado



Figura 128 Nabi Nunhue, Elaboración propia





**Figura 129** Salida de campo, cabrera, Elaboración propia

y rituales que surgen de una necesidad auténtica. Reconoce que no hay una sola forma de hacerlo y que cada mujer debe discernir y elegir lo que es bueno para su vida y alma.

Se puede reconocer si es un camino congruente a tu alma, si es bueno para la vida porque te orienta a cuidar la tierra, cuidar el cuerpo y tus relaciones, se requiere la escucha activa para elegir aquello que va a cuidar y alimentar el fuego interno. Por su parte, Paula encuentra que lo animal y salvaje en todos los seres humanos es un elemento que resuena en todas las mujeres y que la menstruación puede ser un portal para encontrarse con esa esencia femenina.

Además, en el trabajo de campo con jóvenes pastusas y la autoobservación, se descubrió que conectarse con la niña interior puede ser una práctica que ayuda en el camino hacia la sanación y reconexión.



## Lunaje

Sofía Morales, terapeuta holística del territorio de Pasto nos narra su viaje y aprendizajes por lo cíclico. Sofía cuenta que recibió la menarquía, no como algo negativo, sino como una oportunidad de crecimiento y autoconocimiento. En su familia, le entregaron una manzana como símbolo de conocimiento y madurez. Así, empezó a entender que se abría ante ella un nuevo camino lleno de aprendizaje y transformación.

A lo largo de su camino, Sofía enfrentó desafíos y dolores durante su menstruación. Sin embargo, en lugar de ignorarlos, decidió escuchar a su cuerpo y entender el significado detrás de esas sensaciones. Descubrió la importancia de abrigarse con amor durante esos momentos difíciles y permitirse transitar el dolor con comprensión. Con el tiempo, Sofía desarrolló una mayor conciencia de su cuerpo y cómo los ciclos menstruales se relacionaban con sus emociones. Así que, gestionar, observar y registrar sus ciclos se volvía crucial. La conciencia corporal se volvió una herramienta poderosa para comprender sus emociones y acciones.



**Figura 130** Sofía Morales, terapeuta holística Pasto

En el camino, Sofía aprendió que su ciclo menstrual era una espiral perfecta y que, al estar en sincronía y equilibrio, podía observar su vida y emociones desde una nueva perspectiva. Controlar su proceso interior le permitió trascender cada fase y modificar

su espiral mientras transitaba algún proceso de autoconocimiento.

Sofía encontró en la naturaleza una guía para aceptar lo cíclico y soltar la estructura lineal que le era impuesta en la sociedad. Observar la simplicidad y tranquilidad de las plantas le enseñó a vivir en presencia y fluir con los ciclos naturales. Aprendió a escuchar su cuerpo y su sabiduría interna sin juzgarse, encontrando en sí misma un laboratorio vivo. Sofía nos recuerda que las plantas son maestras en múltiples formas y que la conexión con ellas va más allá de tomarlas como remedios. Dialogar con las plantas enseña la medicina de la existencia y el placer de vivir en armonía con la naturaleza. Los saberes ancestrales tienen el poder de resurgir y enseñarnos valiosas lecciones. Por ejemplo, el diente de león, conecta tanto con lo solar en sus pétalos como con lo lunar en su raíz, nos enseña la importancia de la voluntad y la fuerza, así como el amor hacia uno mismo. Sofía menciona que “lo que provoca dolor es mantenerte lineal” pero aceptar lo cíclico nos empodera y nos permite fluir con el universo.





*A lo largo del proceso investigativo, he encontrado sabiduría no solo en mujeres sabedoras que resguardan y transmiten las tradiciones ancestrales, sino también en las mujeres que hablan desde su corazón y fuerza. Encontré sabiduría en abuelas con quien charlé en el bus, en amigas muy jóvenes que emprenden con alimentos saludables y productos, en mi sobrina de 7 años cuando se detenía a percibir la naturaleza desde sus sentidos, en mi madre y en sus memorias uterinas, en mis maestras, en todas las mujeres entrevistadas, en la señora que vendía minutos en la plaza del carnaval, en la planta de ruda, en las montañas, en los dientes de león, en mi mejor amiga, en la señora que me vendió yerbas en el mercado, en mis tías, en compañeras que se dedican a los cultivos agroecológicos, en la peluquera. Quizás la sabiduría cíclica femenina no permanece en lo oculto, quizás no sabemos observar y escuchar, pero siempre está disponible cuando abrimos el corazón para recibirla.*



**Figura 131** Madre, sobrina y Abuela Ana, elaboración propia



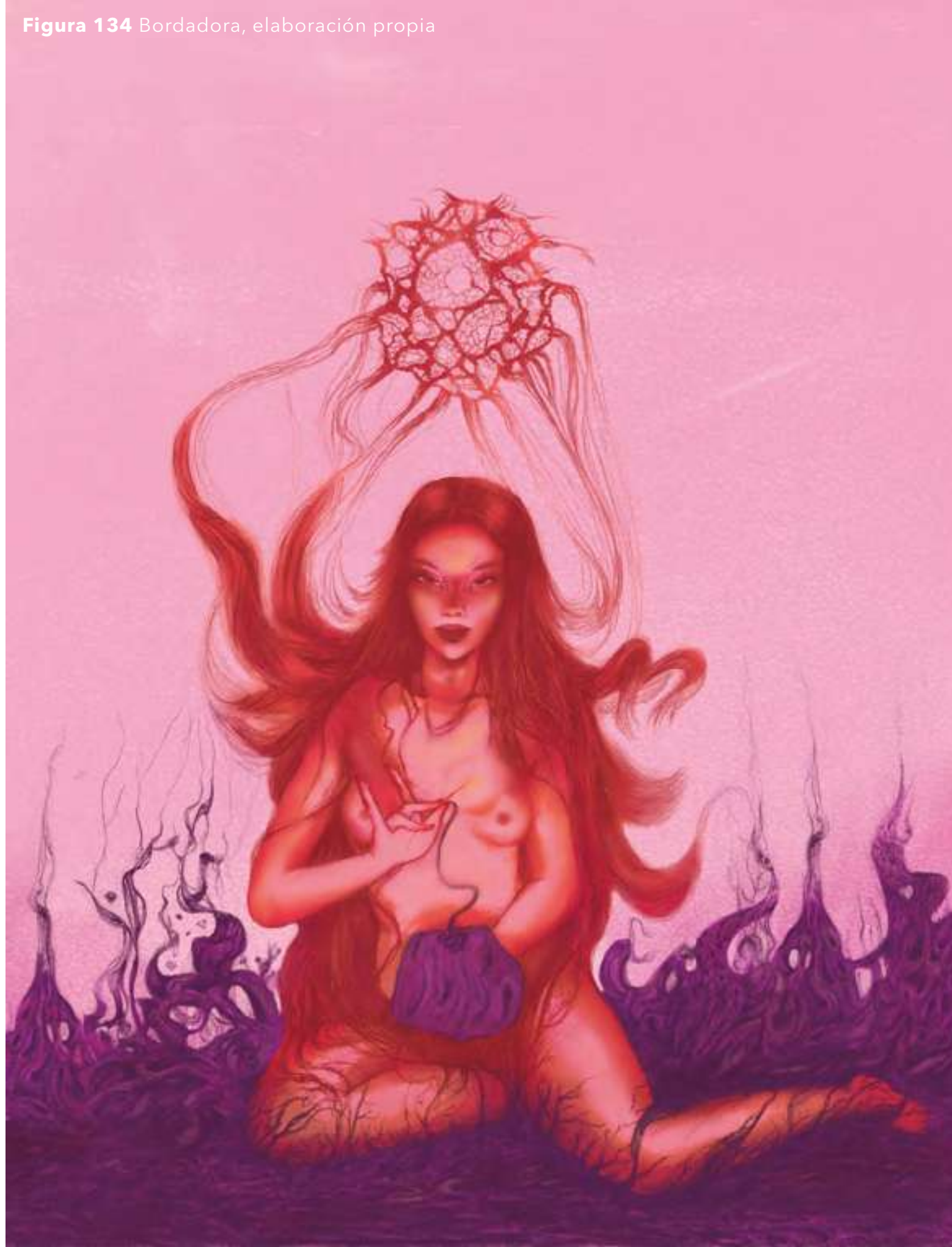
**Figura 132** Salida de campo en Yacuanquer



**Figura 133** Odilon Redon, *Mystical Conversation*, 1896



Figura 134 Bordadora, elaboración propia





## FASE II

# CÍCLICA

*La creatividad es un proceso cíclico que se ha asociado tradicionalmente con lo Femenino. Tiene estaciones de expansión y contracción, que comienzan con el surgimiento de los primeros brotes de inspiración y la licitación que se despliega a medida que surge un proyecto. Luego llega el glorioso verano, cuando las ideas fluyen de nosotros como miel y todo está vivo. El cuerpo se estremece con la efervescencia de la creatividad. Después viene el otoño, cuando recogemos la cosecha y la compartimos, y el invierno, un tiempo de quietud, descanso y reposo donde podemos dejar que ocurra la magia de la gestación. Todos estos ciclos energéticos se correlacionan y se repiten diariamente, mensualmente, anualmente y en proyectos creativos.*

*La creatividad también es la magia que ocurre cuando la intención se encuentra con la materia, la aplicación de las habilidades humanas en los materiales que le dan forma en algo nuevo, hermoso, útil o reflexivo. En términos grandiosos, es alquimia transformacional.*

Lucy H. Pearce





La fase cíclica del proceso creativo se aborda desde una perspectiva femenina, que se caracteriza por la intuición, la creatividad, el orden, la fluidez, la cooperación, la canalización, la experimentación, la sensibilidad y la inspiración. Durante esta fase, es esencial canalizar las ideas para transformarlas en soluciones creativas que beneficien a la sociedad, utilizando las herramientas propias del diseño. Para lograrlo, es necesario asumir y tener la información clara y organizada para desarrollar al máximo la creatividad dentro de los límites de la realidad. La intención es un elemento crucial, ya que determina la dirección y enfoque que se tomará en cada etapa de la fase. Experimentar permite estimular el pensamiento creativo, reducir la incertidumbre y explorar nuevas posibilidades. Además, ampliar las referencias con diferentes fuentes de

inspiración sensoriales o intelectuales fomenta la innovación, mejora las habilidades, establece relaciones y colaboraciones.

La sensibilidad es fundamental para establecer una conexión profunda con el tema investigado y las usuarias, ya que permite percibir más allá de las limitaciones convencionales y crear contenido desde una postura emocional y profunda, porque lo que contribuye a mejorar la calidad y relevancia del trabajo producido. La intuición desempeña un papel clave en el proceso creativo, porque permite tomar decisiones eficaces en situaciones donde no se dispone de toda la información necesaria, generando confianza en el proceso y permitiendo fluir con él. Por último, la co-creación con las usuarias proporciona aprendizajes valiosos para el proyecto y consolida la comunidad.



## EXPERIMENTAR

La experimentación en el contexto de la investigación-creación se refiere a la exploración y prueba de diversos enfoques, técnicas, materiales e ideas con el propósito de generar conocimiento y producir obras artísticas. Este proceso abarca tanto la realización de actividades prácticas como la reflexión teórica sobre los procesos y resultados obtenidos.



**E**n el transcurso de mi investigación, identifiqué varias prácticas, enfoques y materiales que no solo me permitieron reconectar con la sabiduría cíclica femenina, sino que también me ayudaron a explorar nuevas metodologías y encontrar conexiones inesperadas. Estas experiencias fomentaron el surgimiento de nuevas formas de comprensión y producción artística como:



- Observar las señales físicas, psíquicas, emocionales y espirituales que nos envía el ciclo menstrual.
- El registro de estas señales, los sueños e intuiciones.
- El uso de la copa menstrual y la exploración con la sangre menstrual a través de mascarillas o como pintura.
- Rituales creados desde la intuición para acompañar las diferentes fases del ciclo menstrual o realizar actividades acordes a la energía de cada fase del ciclo.

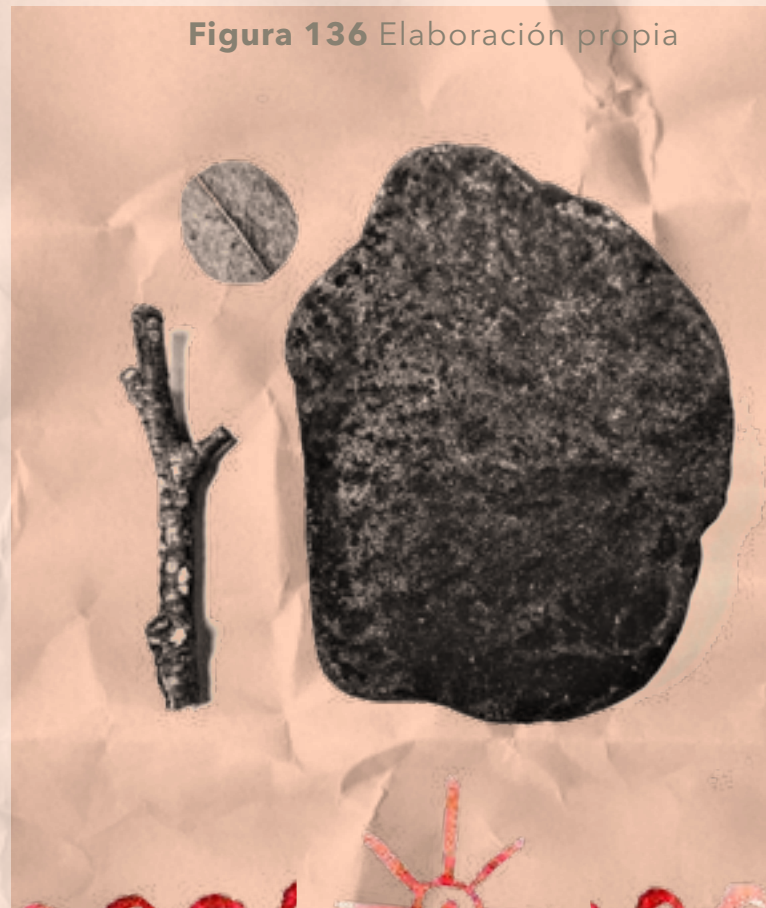
**Figura 135** Desconocido





## Lunaje

- La ofrenda o siembra de la menstruación en la tierra.
- El uso e investigación de plantas del territorio para el autocuidado.
- Escribir y realizar diferentes expresiones creativas para reconectar con la energía femenina, sexual y creativa. Como la danza, la pintura, la cerámica, la poesía etc.
- Recibir acompañamiento terapéutico.
- Ilustrar de forma intuitiva e indagar en el interior para revelar los misterios que yacen ahí.
- La meditación acompañada de respiraciones uterinas o sentir el latido del útero.
- Participar en círculos de mujeres o crear vínculos de confianza y seguros con mujeres.
- Hablar con normalidad de la fase del ciclo en la que se está, sin juicio o pena.



**Figura 137**  
Elaboración propia



**Figura 138**  
Trabajo en huerta de SENA



- La organización diaria acorde a las fases del ciclo.
  - Entrar en contacto con la naturaleza más a menudo.
  - Sembrar, nutrir y cuidar una planta.
  - Participar en ceremonias ancestrales con respeto, intención y consciencia.
  - Amar y agradecer.
  - Realizar actos trascendentales como cuidar un fuego, hablar con la luna, bañarte en un cuerpo de agua etc.
  - Escribir la propia historia cíclica.
  - Sanar el linaje femenino y reconocer su historia, memorias uterinas y patrones.
  - Comprender el funcionamiento fisiológico y endocrino del ciclo menstrual.
- Estos actos han dado como resultado diferentes piezas audiovisuales, ilustraciones, escritos, un útero tejido, piezas en arcilla.



## CO-CREAR E IDEAR

Se llevó a cabo un taller creativo dirigido a la comunidad de mujeres pastusas entre 20 y 25 años, con el objetivo de co-crear soluciones transformadoras en torno al ciclo menstrual y promover lazos de confianza entre las mujeres. El taller contó con la participación de 10 mujeres y dos niñas, en su mayoría estudiantes de la Universidad de Nariño de psicología y carreras relacionadas con las artes y comunicación, quienes mostraron una gran sensibilidad y curiosidad por el tema. Además se realizó un taller virtual de ideación con los estudiantes de diseño gráfico de la Udenar.

**E**n la primera etapa del taller, se expuso sobre el proceso fisiológico del ciclo menstrual, así como sus implicaciones arquetípicas, sexuales y emocionales. También se abordó la problemática sociocultural que rodea a este tema y se presentó un video publicitario inspirador. Posteriormente, se inició la primera fase del taller, en la cual se animó a las mujeres a dibujarse a sí mismas inspiradas en el arquetipo, las fases del ciclo menstrual, sus habilidades y el animal o elemento simbólico con el que se identificaban en ese momento.

El propósito de esta actividad fue conocer a las mujeres de manera más íntima a través de sus expresiones creativas y crear un espacio seguro donde normalizar el diálogo sobre el ciclo menstrual con otras mujeres.

En la segunda etapa del taller, se llevó a cabo un desafío inspirado en la guía del Súper Héroe de la metodología Feeling, creada por Javier Arteaga. En esta ocasión, se modificó el concepto de súper héroe y se empleó el arquetipo de la Diosa, al cual las mujeres participantes debían otorgar o reconocer los poderes necesarios para solucionar el siguiente insight:



Figura 138 Taller cocreativo

**“Las mujeres jóvenes de Pasto necesitan conectarse con la sabiduría de su ciclo menstrual, pero las creencias socioculturales en torno al ciclo menstrual se han incrustado en sus cuerpos y mentes, haciendo que la experiencia sea dolorosa e incómoda, y que se sientan insatisfechas. ¿Cómo podríamos estimular la intuición, sexualidad y creatividad durante el ciclo menstrual, para experimentarlo como un proceso de sabiduría en lugar de incomodidad o indiferencia?”**

La elección del arquetipo de la Diosa fue apropiada, dado que representa asertivamente la feminidad y la conexión con la naturaleza, lo cual es fundamental para abordar el tema del ciclo menstrual desde una perspectiva más sabia y empoderada. A través del desafío, se buscó que las mujeres pudieran ejercer su creatividad y pensamiento crítico para proponer soluciones innovadoras y transformadoras a la problemática planteada.



Figura 139 Taller cocreativo

Las mujeres identificaron diferentes cualidades y poderes del arquetipo de la diosa que pueden contribuir y ayudar a resolver el insight planteado. Estas cualidades incluyen la introspección, el enraizamiento con la tierra, la conexión con la resiliencia,



## Lunaje

el amor consciente hacia el cuerpo y el alma, la empatía, la paciencia con los procesos de sanación, autoconocimiento, la invisibilidad, la capacidad de convertirse en animal, la observación de sí misma, la súper fuerza, la capacidad de crear comunidades, la naturalización del ciclo menstrual, la adivinación, la eliminación de prejuicios, la habilidad de sanar dolores menstruales, entre otros.

Figura 141 Guía Diosa



Figura 142 Guía Diosa

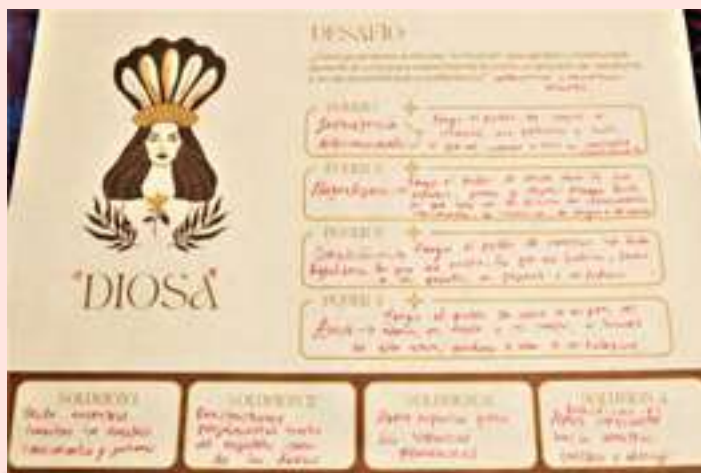


Figura 140 Taller co creativo



**De ahí las participantes propusieron diferentes soluciones realizables en relación a los poderes como:**

- Crear una historia o universo narrativo que incluya diosas y arquetipos femeninos que representen diferentes habilidades y valores asociados con la feminidad y el ciclo menstrual.
- Talleres o círculos de palabra para enraizarse a la tierra.
- Fanzine ilustrado con un tono poético que despierte la curiosidad por conocer los procesos fisiológicos de nuestro cuerpo y ciclo menstrual.
- Infografías o reels que brinde herramientas e información sobre plantas medicinales para que las mujeres puedan aliviar sus dolores menstruales.

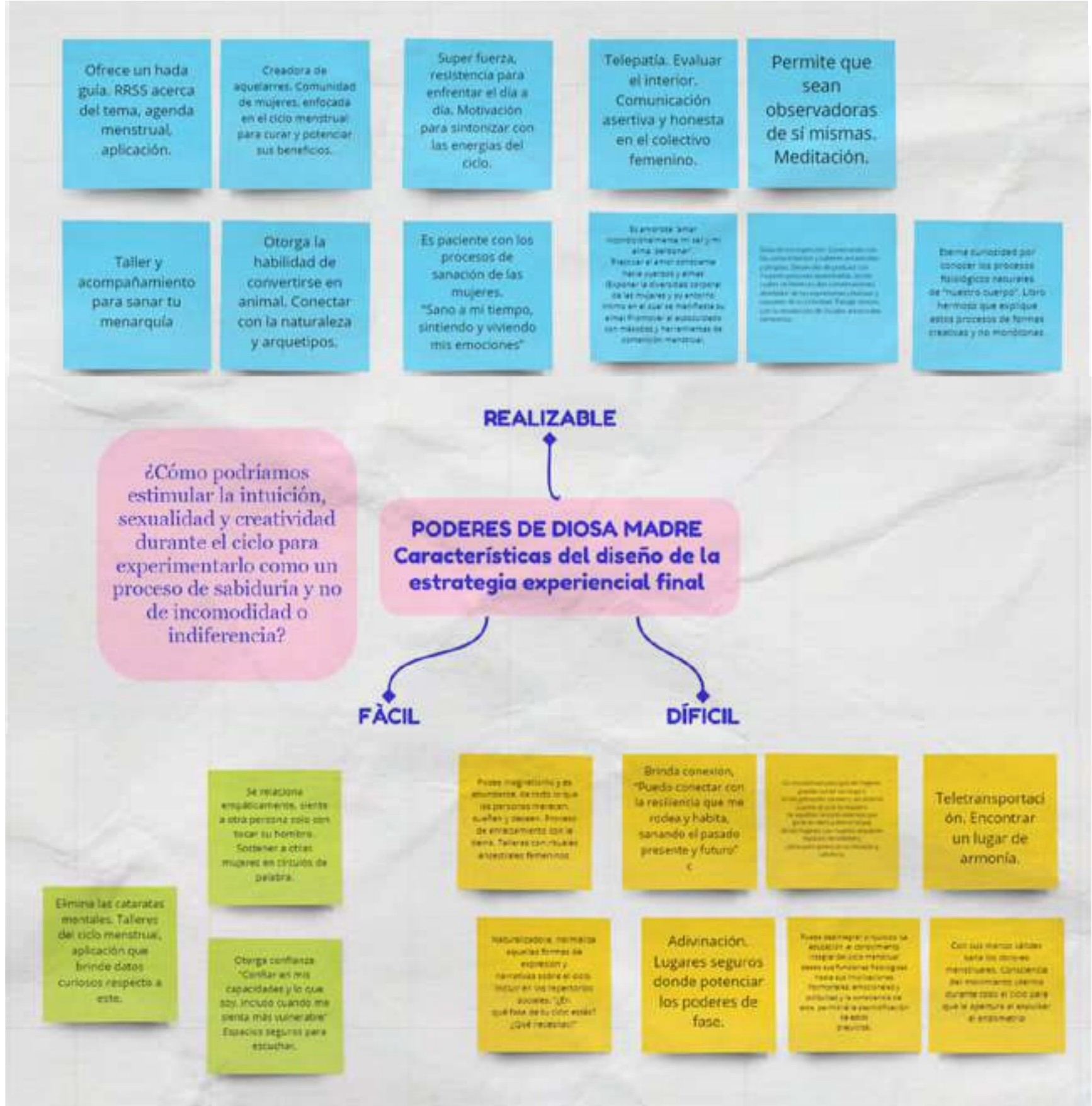
- Crear espacios de educación cíclica natural para las infancias femeninas.
- Desarrollar podcasts relacionados con los saberes ancestrales y paisajes sonoros que resalten la creatividad y la sexualidad de las mujeres pastusas.
- Crear una comunidad/aquelarre en línea o en persona para mujeres que se centren en el ciclo menstrual y la exploración de sus habilidades y valores asociados. Además, que desafíe los prejuicios y estigmas asociados al ciclo.

Figura 143 Taller co creativo





Figura 144 Mapa creativo para ordenar resultados, elaboración propio





## Lunaje

- Utilizar diferentes plataformas, redes sociales y medios de comunicación para difundir información sobre el ciclo menstrual, incluyendo una guía virtual, una aplicación y un libro atractivo que aborde el tema de forma creativa.
- Explorar técnicas y herramientas para sanar traumas asociados con la menarquia y otros aspectos del ciclo menstrual, y crear talleres y recursos en línea para compartir estas técnicas y herramientas.
- Crear personajes o situaciones narrativas que ilustren diferentes habilidades y valores relacionados con el ciclo menstrual, como la introspección, la conexión con la naturaleza, la paciencia y la resiliencia.
- La creación de una guía o asistente virtual en línea que proporcione información sobre el ciclo menstrual, así como una agenda menstrual y una aplicación para ayudar a las mujeres a monitorear su ciclo.
- Encuentros para exponer la diversidad de expresiones creativas de las mujeres jóvenes en Pasto.



El taller finalizó con un ejercicio inspirador y significativo denominado “Deseo y abrazo a tu útero”. En este ejercicio, las mujeres escribieron en un papel sus deseos y anhelos con respecto a este poderoso órgano, así como también le autodedicaron palabras reconfortantes y de apoyo. A través de este ejercicio, se pudieron comprender las necesidades específicas de las mujeres con respecto a su útero.

Las mujeres expresaron su deseo de

respetar este espacio sagrado y permitirse seguir las señales de su cuerpo. También desean que en su útero se siembre la semilla del amor propio, para poder amarse a sí mismas y expresarlo con tranquilidad y confianza hacia el exterior. Desean explorar su feminidad sin sentir que son frágiles, sentirse más conectadas con su ciclo menstrual y dejar de considerarlo simplemente como algo que ocurre sin control. Aspiran a ser conscientes

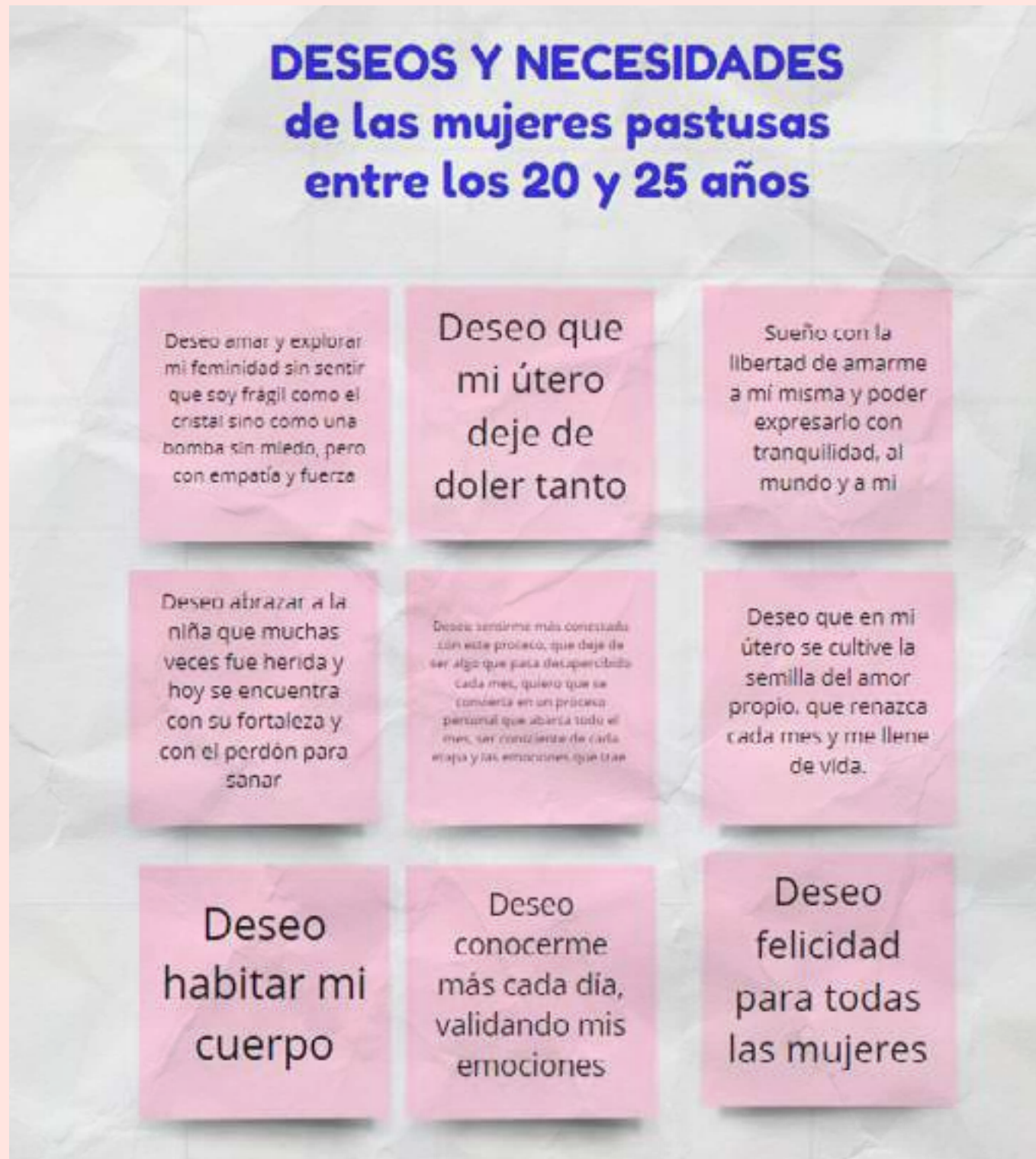


Figura 145 Taller cocreativo



Figura 146 Taller cocreativo

**Figura 147** Mapa creativo para ordenar resultados, elaboración propia



**Figura 148** Taller cocreativo, elaboración propia





Además, este taller resultó de gran importancia, ya que permitió visibilizar y reflexionar sobre temas que han sido históricamente invisibilizados y estigmatizados en nuestra sociedad. Además, al involucrar la creatividad, se abre un espacio para la exploración y la experimentación, lo que favorece el proceso de aprendizaje y el surgimiento de nuevas ideas y soluciones. Asimismo, este taller propició el desarrollo de habilidades como la empatía, la escucha activa y el trabajo en equipo, fundamentales en la construcción de relaciones de confianza y solidaridad entre las mujeres.

**En el inicio del taller de cocreación, no había una visión clara del producto final. A medida que progresaba, se percibió la importancia de soluciones que abordaran la necesidad apremiante de las mujeres por reconectarse con su esencia y su útero. La pasión por el audiovisual y el diseño gráfico inspiró la idea de crear una narrativa transmedia que encapsulara todas las respuestas y brindara un universo narrativo en constante expansión. La narrativa transmedia no solo permite expresar la sabiduría cíclica descubierta, sino también cocrear con la comunidad, vital para nutrir el proyecto y explorar infinitas posibilidades que enriquezcan la conexión con la esencia femenina y el útero.**

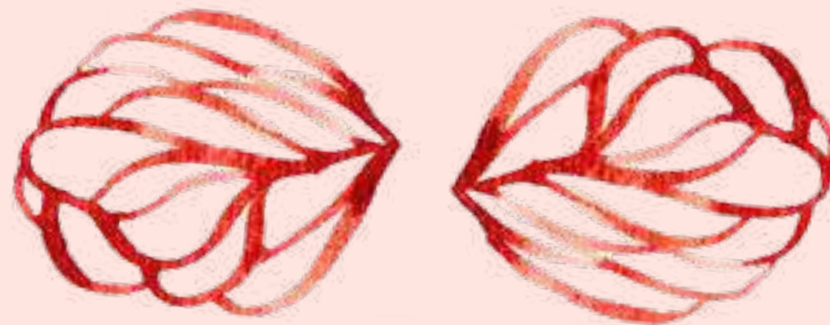


Figura 149 Mapa creativo para ordenar resultados, elaboración propia



Partiendo del insight “¿Cómo podríamos comprender y acompañar empáticamente los procesos cíclicos de las mujeres?”, los estudiantes de diseño gráfico de noveno semestre, en su mayoría hombres, generaron ideas valiosas desde su experiencia personal y profesional. Estas ideas enriquecieron y ampliaron la solución al abordar aspectos educativos, culturales, la representación visual y estereotipada de la mujer en la publicidad y la moda, alejándola del estereotipo de la sonrisa complaciente y mostrando a las mujeres como seres emocionalmente completos, la reconexión ancestral y la eliminación de tabúes alrededor de la menstruación y los ciclos femeninos. La colaboración de estudiantes con diferentes perspectivas y géneros contribuyó a una solución más completa y sensible a la problemática planteada lo cual fundamentó la materialización en una narrativa transmedia.



## PROTOTIPAR

La fase de prototipado es un viaje creativo en sí mismo, donde las ideas y conceptos se transformarán en una realidad tangible que resonará con la audiencia. Es el paso vital que nos permite llevar la visión de Lunaje desde conceptos y palabras escritas hasta una experiencia tangible y efectiva. Aquí, definiremos cómo se verá, sonará y sentirá el proyecto en todas sus manifestaciones, y probaremos cómo interactúa con la audiencia. Lunaje está tomando forma, y a través del prototipado, estamos un paso más cerca de revelar la conexión divina entre las mujeres y la tierra, amplificando la percepción del ciclo menstrual y llevando esta sabiduría cíclica a un público ansioso por descubrir su poder.



IDENTIDAD  
GRÁFICA







## **NAMING**

En el proceso de buscar un nombre adecuado para el proyecto, se decidió inicialmente por “Warmi Pachakuti” que según la cosmovisión andina amawtista significa tiempo del despertar femenino. Sin embargo, durante las pruebas y testeos, se notó que las personas no lograban conectar conceptualmente este nombre con la esencia y significado del proyecto. Como resultado, se tomó la decisión de explorar otras opciones, llevando a considerar los términos “Lunación” y “Elunación”. Pero no lograban resaltar, ni capturar completamente todas las dimensiones y significados del proyecto.

Finalmente, el proyecto encontró su identidad en el nombre “Lunaje”. Este nombre combina de manera ingeniosa las palabras luna, salvaje y linaje inspirado en la frase “mi útero le aúlla a la luna”. La elección de Lunaje se basa en su capacidad para encapsular y transmitir eficazmente la esencia del proyecto. Refleja la conexión con la naturaleza cíclica, la sabiduría intrínseca y la energía femenina.

Este nombre connota la fuerza y belleza de la luna, así como la ancestralidad y la conexión con lo salvaje en la naturaleza. Al mismo tiempo, sugiere un vínculo con las raíces y la tierra, reflejando así la idea de “linaje”. En conjunto, “Lunaje” es un nombre evocador que condensa todos los aspectos fundamentales del proyecto, transmitiendo su mensaje y propósito de manera impactante y memorable.



**Figura 150** Raíces, elaboración con inteligencia artificial

## **IDENTIFICADOR VISUAL**

El identificador visual de Lunaje representa la esencia de la sabiduría femenina cíclica a través de elementos cuidadosamente seleccionados. El coral simboliza la conexión con la naturaleza, la sangre que es la vida, el árbol, las raíces, el cosmos y el mar, como fuente de vida. Además, su textura y tonalidades transmiten una sensación orgánica y enérgica, adoptando la forma del útero para representar el ciclo menstrual y la conexión profunda con el aspecto femenino de la naturaleza. La presencia de la luna en el centro refuerza la sabiduría femenina, evocando la intuición, la transformación y el renacimiento.

*Lunaje*

**Figura 151** Rayones, elaboración propia



**Figura 152** Rayones, elaboración propia

**Figura 153** Coral, elaboración propia



**Bocetación**





La primera versión del logo presenta algunas oportunidades de mejora. La forma del útero necesita una definición más clara para evitar interpretaciones ambiguas. Además, la representación de la luna entre las formas debe ser más prominente para asegurar su identificación instantánea. La tipografía actual no logra comunicar de manera efectiva el tono y la esencia del proyecto.

En el proceso de diseño, se realizó un testeo con diferentes audiencias que arrojó interpretaciones variadas. Algunas asociaciones se acercaban al concepto de “lunaje”, percibían un útero, un animal, sangre, raíces e interconexiones. Además, hubo menciones de un sentimiento de ancestralidad y conexión con la menstruación.

**Figura 154** Primera versión logo, elaboración propia



**Figura 155** Última versión logo, elaboración propia



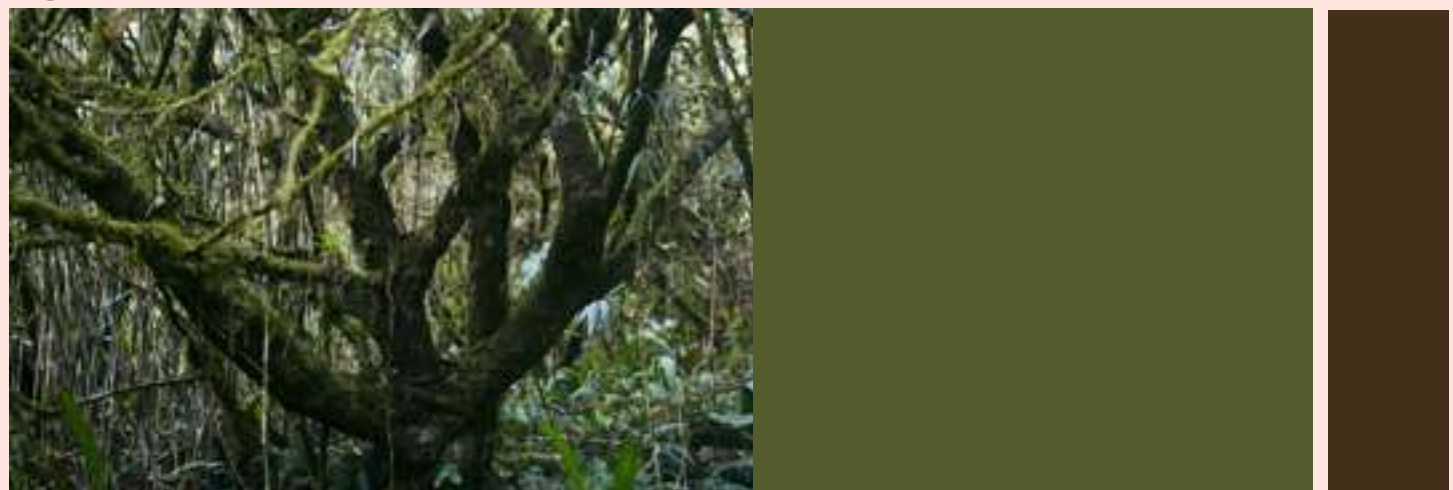
Figura 156 Pexels



Figura 157 Pexels



Figura 158 Pexels



## COLORES

La paleta cromática de Lunaje se compone de dorado, que representa la sabiduría ancestral; rojo, que simboliza la vitalidad y la energía cíclica; y verde, asociado a la parte salvaje, la sanación y la renovación.



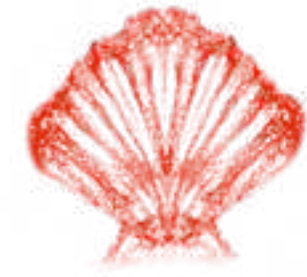
**Figura 159** P The Phantom Painter sur InstagramDistortions creada coh Midjourney AI

La identidad visual de Lunaje no solo es estético, sino que también tiene un impacto profundo en cómo se comunica, cómo se percibe y cómo se conecta con el público. Una identidad visual coherente y significativa puede aumentar la efectividad del mensaje y la experiencia global del proyecto transmedia.



## ILUSTRACIONES Y POESÍA

Previamente, se realizó un acercamiento al mundo cíclico del proyecto a través de la escultura, la ilustración y la poesía. Esta aproximación artística permitió sumergirse profundamente en la esencia de los ciclos naturales y capturar su belleza y significado en formas visuales y literarias.



**Figura 160** Cartel Bruja cíclica, elaboración propia

Cartel expuesto en la octava versión del Encuentro Voz de Vida; una plataforma de circulación artística y dinámicas culturales, que trabaja en pro de la defensa de los Derechos de la mujer y de la Madre Tierra.



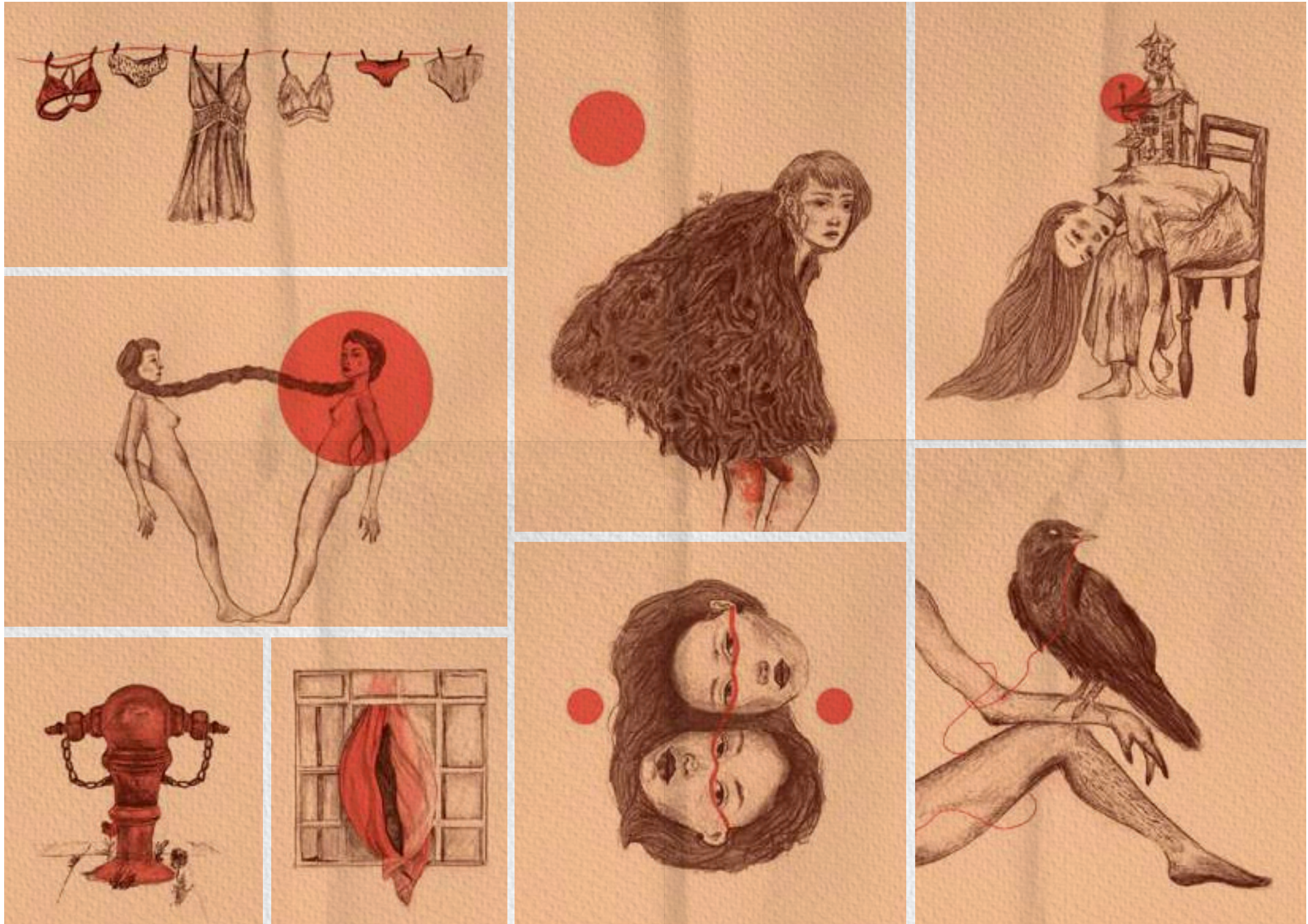
### *A continuación*

Enlunación, serie de ilustraciones para fanzine, una mirada a la experiencia de ciclar en la cotidianidad íntima y estrambótica.



# Lunaje

Figura 161 Fanzine boceto, elaboración propia





**Figura 162** elaboración propia



**BORDADORA**

**Figura 163** elaboración propia



**ENRAIZADAS**

Acercamiento a la representación de la  
sabiduría cíclica femenina.  
Estas ilustraciones fueron expuestas en  
la 11° versión del Encuentro Voz de Vida  
2023 “Tejiendo la red del amor”

# DIOSA MADRE

Por Giuliana Ceron

I

La noche enmudecida  
despierta las memorias corporales de mi naturaleza salvaje  
Hambre de libertad  
añila, hasta ser un murmullo en el viento.

En la oscuridad irrumpe  
el estruendoso aletear de un cuervo  
me estremece, pero le invito a pasar y le ofrezco rumero  
suaviza en el lenguaje olvidado por los transeúntes de cementos.  
Esta vez el granido guarda el vago hacia el amanecer.

II

Los mirlos invocan la desnudez incandescente del cielo  
así, florece madre, cubierta de rocío y sol  
su vientre, portal sagrado de transformaciones  
y en sus manos la sabiduría de vida—muerte—vida  
Nos encontramos en la otra y nos volvemos una.

III

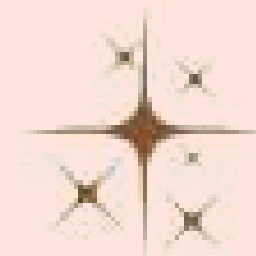
Dicémosle hacia el hogar de la tribu  
un roble protegido por perros salvajes  
en sus ramas, la abuela brinca  
evocando la sabiduría de las antiguas diosas  
y en la cálida oscuridad de su trenza, ellas

IV

Aquí soy.  
Aquí habitan la niña, la joven y la anciana  
trenzan mi cabello y abrazan con intensidad mi ser  
Continúan mi corazón ardiente  
y le ofrecen salvia

V

Atraídas por el rítmico palpitar descendentes  
y daremos desde el dolor hasta la sombra  
en el truco, beberemos en agua salada  
y con la tierra de nuestros vientres  
la madre crea la arcilla y se manifiesta en una pieza cerámica  
Laega, suelta las trenzas de la niña, la joven y la anciana  
nos invita a beber de sus abundantes pechos  
Así dormimos arulladas por los susurros lunares  
y mecidas en su panza.







## ESCULTURAS DIOSAS DE BARRO

La experiencia de confeccionar estas representaciones divinas mediante el modelado del barro ha ejercido un notable impacto en mi comprensión del arquetipo femenino, manifestando una expansión perceptual significativa. A lo largo de este proceso creativo, se ha revelado de manera vívida y concreta la inagotable fuente de creatividad inherente a la esencia femenina. Este acto de dar forma a la materia, en particular al barro, ha propiciado una conexión palpable con elementos primordiales como la tierra, el agua y la naturaleza, lo que ha contribuido a la redefinición de mi perspectiva.



Figura 164 elaboración propia



Diosa madre, 2021

Figura 165 elaboración propia



Diosa doble, 2021



TRANSMEDIA  
PROTOTIPOS







## PRIMER PROTOTIPO

Figura 166 elaboración propia





**El primer prototipo se ideó como una Experiencia Transmedial Itinerante en un entorno natural, con actividades como el Círculo de Palabra, Rituales Ancestrales Femeninos y talleres de Danza del Vientre, Cerámica y Escritura Creativa.**

También se planteó un “Lunario” esta pieza editorial tenía como objetivo abordar el ciclo menstrual de manera holística, a través de la poética de la imagen y el texto, y un “Oráculo” con cartas ilustradas y simbólicas. La “Agenda” promovería la conciencia del ciclo a través del registro del ciclo, y se planificó un “Documental” que visibilizaría las prácticas de autocuidado y brinda una perspectiva desde la cosmovisión andina alrededor del ciclo menstrual. Las fotografías tienen la intención de registrar de manera poética estos rituales y experiencias. Y finalmente se usarían redes sociales y una página web para difundir información y promover el autocuidado.





## SEGUNDO PROTOTIPO

Figura 167 elaboración propia





**El segundo prototipo se centró en la transformación de la Experiencia Transmedial Itinerante en un documental. Esta nueva pieza audiovisual representó una evolución de las ideas previas y aprovechó las herramientas y estrategias planteadas anteriormente. Asimismo, se mantuvo la pieza editorial como un complemento importante para el guion del documental.**

Al igual que en el primer prototipo, el documental abordaría el ciclo menstrual de manera holística, utilizando la narrativa del realismo mágico y la poética de la imagen. Estos elementos contribuyeron a profundizar en la sabiduría ancestral femenina y cíclica. Además, el documental incorporaría las voces, relatos y experiencias compartidas por las mujeres, enriqueciendo la investigación con la sabiduría de las propias protagonistas. Este enfoque indudablemente promovería la reconexión con el ciclo menstrual en otras mujeres y ofrecería una perspectiva única sobre lo que significa ser mujer. Las redes sociales continuaron siendo una plataforma importante para compartir información del proyecto. Este enfoque proporcionó un medio efectivo para llegar a un público más amplio y fomentar la conciencia en torno a estos temas.





**Figura 168** elaboración propia



**Warmi Pachakuti, 2021**

**Figura 169** elaboración propia



**Lunaje, 2022**



De los prototipos iniciales, surgieron dos mini-documentales que abordan la temática del proyecto. Sin embargo, estas piezas revelaron la necesidad de amplificar la percepción del ciclo menstrual y de la sabiduría cíclica femenina a través de una experiencia sensorial narrativa y visual.



Tras evaluar diferentes formatos, se descartaron lo impresos y, en su lugar, se priorizó consolidar la comunidad cocreativa, las plataformas y canales digitales. También, al poner a prueba los mini-documentales en el taller de Linaje femenino, se identificó que el formato de podcast era el más efectivo, ya que resonaba con la comunidad y generaba una mayor interacción.

Este universo de la sabiduría cíclica es aún abstracto, pero existe en el imaginario colectivo, y pese a que a través de la ilustración se realizaron algunos acercamientos, estos no materializaban por completo al mismo. Hay un deseo en las mujeres de que este universo de la sabiduría cíclica femenina se convierta en una imagen poderosa. Esta imagen (corto de ficción) universal se convertirá en una herramienta para penetrar en los misterios profundos de la vida. A través de mitos y símbolos, se podrán comprender consciente o inconscientemente las

energías arquetípicas y cómo integrarlas en la vida cotidiana, además deberá inspirar y amplificar la percepción y potencial del ciclo menstrual y el cómo puede ser experimentado y explorado. Esto sería una puerta de entrada a un universo rico y cíclico que aún no ha sido plenamente explorado, pero que ya existe en la conciencia colectiva.

Para lograr este objetivo, nos sumergimos en una exploración profunda del **lenguaje audiovisual narrativo, sensorial y estético de la narrativa transmedia**. Creemos en el poder transformador de las NT y su capacidad para transmitir mensajes profundos y sutiles, lo que nos permite暂时amente separarnos del ego y fusionarnos con otra realidad. Este enfoque nos brinda herramientas poderosas para dar vida a este universo de la sabiduría cíclica femenina y compartirla con el mundo.





El último prototipo seleccionado, denominado “Lunaje,” representó un avance significativo en la exploración de la conexión entre la feminidad, la creatividad y la espiritualidad desde una perspectiva cíclica y consciente. Este proyecto trascendió las etapas anteriores y se consolidó como una experiencia de narrativa transmedia que sumergió a las participantes en un viaje hacia el útero de la naturaleza, conectando con la sabiduría cíclica.



En el corazón de este proyecto se encuentra un cortometraje de ficción, que funciona como el núcleo narrativo de la experiencia. A través de este cortometraje, se lleva a las mujeres a un viaje simbólico que explora la relación entre el ciclo menstrual y la naturaleza, revelando la profunda conexión entre las mujeres y la tierra.

El proyecto “Lunaje” se expande a través de diversas plataformas, lo que convierte en un relato transmedia completo. Las ilustraciones, los mini-documentales y los podcasts complementan la experiencia, ofreciendo una visión más completa y enriquecedora de la sabiduría cíclica.

La presencia en las redes sociales, particularmente en Instagram, permite llegar a un público más amplio y compartir fragmentos inspiradores del proyecto, así como promover la comunidad co-creativa que se forma alrededor de “Lunaje.” Esta comunidad co-creativa fomenta la colaboración y el intercambio de experiencias entre las mujeres, fortaleciendo así la conexión y la comprensión del ciclo menstrual y su relación con la naturaleza.

# NARRATIVA TRANSMEDIA



**Instagram**  
Ovulación



**Podcast**  
Preovulación



**Cortometraje de ficción**



**Mini-docus**  
Premenstruación



**Ilustraciones**  
Menstruación



III

Capítulo

SALVAJE

Resultados finales



**Figura 170** Susan Seddon, Boulet Visionary





### FASE III

## SALVAJE

*La Mujer Salvaje es la que se atreve, la que crea y la que destruye. Es el alma primitiva e inventora que hace posibles todas las artes y los actos creativos. Crea un bosque a nuestro alrededor y nosotras empezamos a enfrentarnos con la vida desde esta nueva y original perspectiva.*

*Por consiguiente, cuando se reinstaura la iniciación en los misterios de la psique femenina, aparece una joven que ha adquirido un impresionante bagaje de experiencias y ha aprendido a seguir los consejos de su sabiduría. Ha superado todas las pruebas de la iniciación. La victoria es suya. Puede que el reconocimiento de la iniciación sea la más fácil de las tareas, pero conservarla conscientemente y dejar vivir lo que tiene que vivir y dejar morir lo que tiene que morir es sin lugar a dudas la meta más agotadora, pero también una de las más satisfactorias.*

Clarissa Pinkola Estés



**L**a fase Salvaje del proceso creativo representa un punto crucial en el cual toda la energía y potencialidad inherentes al arquetipo de “La Mujer Salvaje” se despliegan con libertad para crear y materializar sin restricciones. Esto es posible gracias a un sólido trabajo previo de investigación, fundamentación teórica, recolección de datos, exploración, experimentación y prototipado. Este arquetipo, caracterizado por la intuición, autenticidad, audacia, la capacidad tanto para crear como para destruir, así como por su conexión innata con la esencia primordial, imparte una valiosa dirección al acto creativo. La fase Salvaje se distingue por la energía que imparte, la cual es intrínseca para la creación fluida. La intuición, que ha sido cultivada a lo largo del viaje creativo, se manifiesta plenamente, guiando las decisiones con autenticidad. Esta energía no solo da vida a la creación, sino que también trasciende las limitaciones preexistentes.

En ese sentido, es necesario destruir ideas o enfoques que no funcionan para abrir espacio a nuevas posibilidades. En consonancia con la esencia del ciclo natural, aquello que ha agotado su propósito muere, abriendo paso a una transformación profunda. Esta transformación está enraizada en la esencia de Lunaje, el cual resuena en mayor armonía con la naturaleza cíclica de la creatividad. A medida que estas ideas se renuevan y evolucionan, se logra una mayor afinidad con la esencia y el propósito de este proyecto.

En esta fase climax del proceso creativo, ya se ha entablado una conexión significativa con el tema y la problemática abordada, lo cual permite aportar con una solución congruente al objetivo planteado. El viaje iniciático que he emprendido está llegando a su fin, y en este punto, consolido las herramientas y bases fundamentales para avanzar. Entre estas herramientas se encuentra la estructura narrativa inspirada en el viaje de la heroína propuesto por Maureen Murdock. Estas bases son de suma importancia para la construcción del relato que posibilita la exploración creativa a través del vasto universo de la sabiduría cíclica femenina. Este universo ha sido meticulosamente diseñado con la intención de permitir la expansión cocreativa, reflejando así el mismo proceso de crecimiento y transformación inherente al universo en sí.







## NARRATIVA TRANSMEDIA

Lunaje es un relato transmedia que nos sumerge en un viaje hacia el útero de la naturaleza en conexión con la sabiduría cíclica. El corazón de este proyecto es un cortometraje de ficción y se expande a través de diversas plataformas, incluyendo un ilustraciones, mini-documentales, podcast, Instagram y una comunidad co-creativa, el relato amplifica la percepción del ciclo menstrual y revela la conexión divina entre las mujeres y la tierra.

1. Cortometraje, Flor
2. Receptáculo De Semillas, Comunidad
3. Flor En Apertura, Podcast
4. Hojas, Minidocus
5. Raíces, Ilustraciones
6. Tallo, Instagram
7. Capullo, Proyección



# NARRATIVA TRANSMEDIA

## 1. CORTOMETRAJE-FLOR:

Centro narrativo del proyecto, el cual sigue el viaje heroico y arquetípico de Magdalena una joven de 22 años en desconexión con sus raíces y su naturaleza femenina, aun así, viaja donde su abuela en lo alto de la montaña para descifrar la verdad y origen del diario rojo que su madre le ocultaba.

El cortometraje genera conexión emocional y una nueva comprensión intuitiva y reflexiva alrededor del ciclo menstrual y su sabiduría, inspirando a la audiencia a explorar y participar en el universo de Lunaje.

## 2. RECEPTÁCULO DE SEMILLAS-COMUNIDAD:

La comunidad de Lunaje crea y fortalece vínculos significativos entre mujeres de diversas edades, quienes participan activamente y expanden de forma cocreativa el universo transmedia, ya sea que estén inmersas en su propio viaje personal o de servicio, el punto de conexión de todas es despertar la conciencia de la sabiduría cíclica femenina.

## 3. FLOR EN APERTURA-PODCAST:

La Voz del Útero, son relatos sonoros e inmersivos que expanden el universo de Lunaje a través de entrevistas a expertas, meditaciones guiadas, conversaciones íntimas y narraciones arquetípicas, el podcast proporciona información, inspiración y guía a las mujeres interesadas en descubrir el potencial de su ciclo menstrual y su esencia femenina.

## 4. HOJAS-MINIDOCUS:

Los minidocus registran y comparten los saberes ancestrales en el territorio de Nariño relacionados con la feminidad sagrada y el ciclo menstrual. A través de las enseñanzas y experiencias de las sabedoras, se revela el impacto que estos conocimientos pueden tener en la vida de las mujeres.

## 5. RAÍCES-ILUSTRACIONES:

La serie de ilustraciones enriquece la experiencia visual, sensorial y simbólica de la narrativa. Explora los misterios femeninos y representa los arquetipos y símbolos relacionados al ciclo menstrual y a la sabiduría femenina, y se entrelaza en un relato

poético que penetra en el inconsciente del que lo ve. Esto permite que la audiencia reviva el arquetipo universal de lo femenino desde su propia vivencia, sensación, narrativa e interpretación.

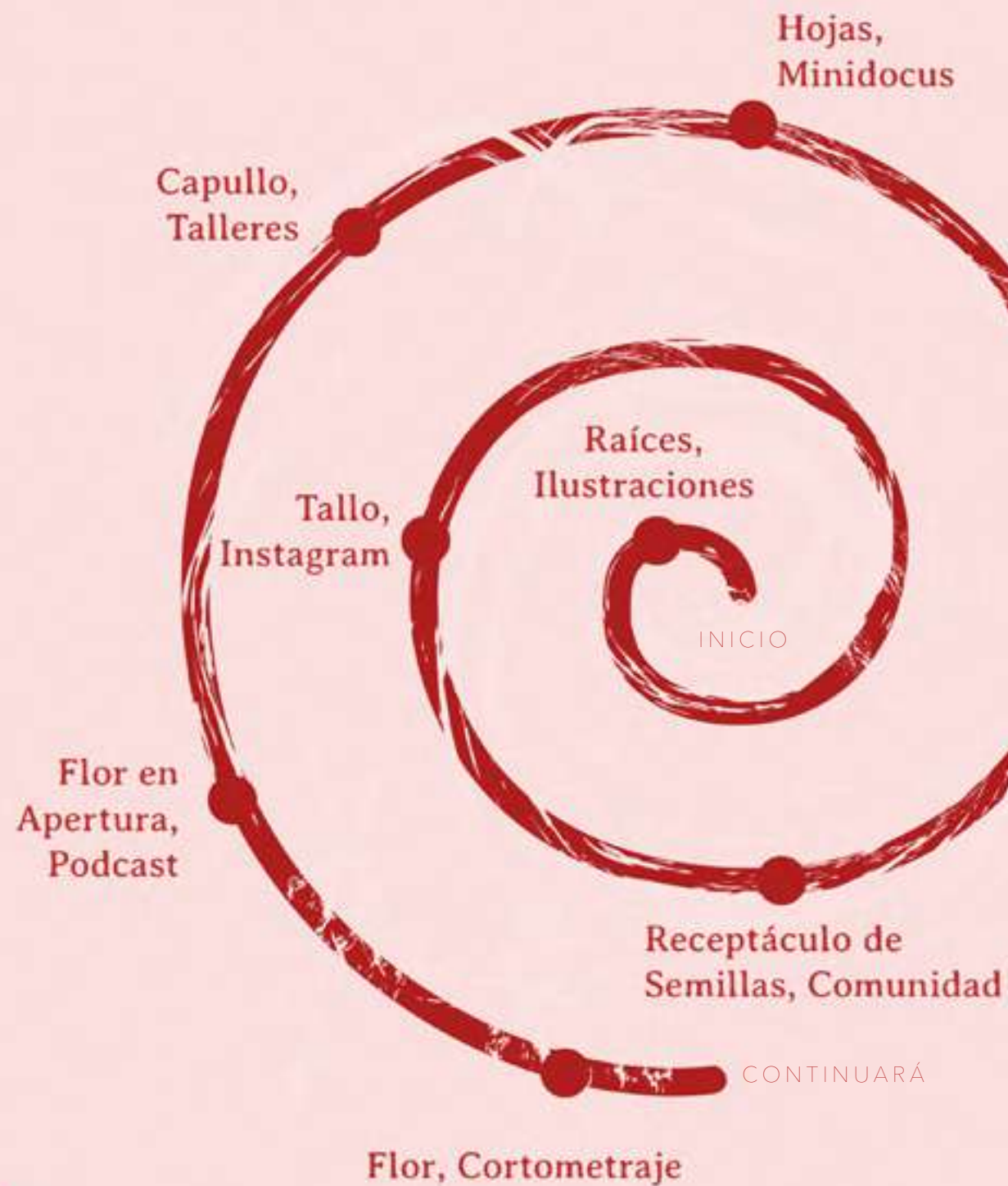
## 6. TALLO-INSTAGRAM:

Esta plataforma consolida la comunidad, conecta, convoca y redirecciona a otros medios. A través de contenido acorde a la estética del universo de lunaje, proporciona información, inspiración y entretenimiento. Además, promueve la participación, alcanzando a un público amplio y generando conciencia sobre la importancia de abrazar la naturaleza cíclica y mágica de la feminidad.

## 7. CAPULLO-PROYECCIÓN:

Lunaje tiene capullos que se proyectan a flores con el apoyo, la colaboración, producción y cocreación de la comunidad o entidades, este proyecto tiene la capacidad de expandirse ya sea de forma empresarial, educativa y artística, a través de talleres, productos, encuentros, impresos, exposiciones, rituales, entre otros.





## ESTRATEGIA TRANSMEDIA

Este gráfico proporciona una secuencia temporal para la implementación de la estrategia transmedia de Lunaje, asegurando una expansión gradual y coherente del universo narrativo en diferentes medios y plataformas.

Instagram es el vínculo central para promocionar y conectar todos los aspectos de Lunaje, permitiendo una experiencia holística para la audiencia. Sin embargo, cada componente tiene su propio espacio y función (como spotify, youtube y encuentros presenciales) dentro de la estrategia general de difusión y participación de la comunidad.



# ESTRATEGIA TRANSMEDIA

## INICIO

- Definición de identidad visual de Lunaje.
- Identificación de los elementos clave para cada medio: cortometraje, podcast, minidocu, ilustraciones y redes sociales.
- Creación de las primeras ilustraciones.
- Producción de contenido Inicial.
- Grabación de episodios iniciales del podcast con contenido introductorio.
- Producción de Minidocu.
- Fase de desarrollo del cortometraje, centrado en el viaje de Magdalena y su conexión con la sabiduría cíclica femenina.
- Lanzamiento de ilustraciones en el Salón de Arte de Pasto.**
- Creación del podcast.
- Publicación de contenido Lunaje en Instagram.**

## CONTINUARÁ

- Organización de eventos especiales como proyecciones comunitarias y encuentros interactivos.
- Colaboración con organizaciones y entidades para expandir Lunaje a través de talleres, exposiciones y rituales.**
- Expansión de la presencia en redes sociales con contenido enfocado en la audiencia y la estética de Lunaje
- Publicación regular de episodios en el podcast, incluyendo entrevistas, meditaciones guiadas y narraciones arquetípicas.
- Lanzamiento del cortometraje en festivales y plataformas streaming.**
- Producción del Cortometraje
- Publicación de minidocu y podcast.**
- Realización de talleres para el testeo cocreativo de Lunaje con sus diferentes medios y plataformas.**
- Consolidación de la comunidad.





# LUNAJE

*Soy sabia, cíclica y salvaje*

Lunaje es un relato transmedia que nos sumerge en un viaje hacia el útero de la naturaleza en conexión con la sabiduría cíclica. El corazón de este proyecto es un cortometraje de ficción y se expande a través de diversas plataformas, incluyendo ilustraciones, mini-documentales, podcast, Instagram y una comunidad co-creativa, el relato amplifica la percepción del ciclo menstrual y revela la conexión divina entre las mujeres y la tierra.





Figura 171 Elaboración propia

**NARRATIVA**





Figura 172 Elaboración propia

La narrativa de Lunaje se inspira en las experiencias íntimas y cíclicas de las mujeres jóvenes y sabedoras de Nariño y en el viaje de la heroína propuesto por Maureen Murdock. La narrativa se enfoca en el viaje de Magdalena a través de la sabiduría del ciclo menstrual en conexión con la propia naturaleza, al igual que Magdalena, las sabedoras emprendieron su propia travesía en una sociedad patriarcal que prioriza la lógica sobre la intuición, las palabras sobre las imágenes y la jerarquía sobre el orden natural.

A pesar de los desafíos, estas mujeres se han embarcado en un camino de autodescubrimiento. Además, sanaron la

relación madre-hija, reconectaron con la naturaleza como símbolo de vida, muerte y regeneración, y abrazaron tanto los aspectos femeninos como masculinos de su ser. Al integrar estas energías, se han convertido en líderes y guardianas de la sabiduría ancestral, guiando a otras en su propio proceso de autodescubrimiento.

Lunaje es un viaje hacia el despertar y la plenitud al conectar con la verdadera esencia femenina. A través de una visión poética, ritualística y cotidiana, el relato transmedia apela a una comprensión intuitiva más que intelectual, resaltando los dones de crear, transformar y renacer, presentes en cada mujer.



Figura 173 Elaboración propia

**EXPERIENCIA**



## Lunaje

La experiencia del relato transmedia de Lunaje se configura como una propuesta inmersiva y participativa que busca involucrar a su audiencia de manera activa en la co-creación de la narrativa. A través de diferentes plataformas y medios, se busca sumergir a las mujeres en un universo simbólico y arquetípico, permitiéndoles explorar su propia sabiduría y establecer una conexión profunda con la naturaleza femenina.

En consonancia con los principios del transmedia storytelling, Lunaje busca generar un compromiso por parte de la audiencia, el cual se constituye como un factor determinante en la configuración y desarrollo de la propia narrativa. El compromiso activo de las mujeres influye en el curso de la historia, permitiendo la integración de sus experiencias, ideas y creaciones en el relato. Así, la participación de la audiencia enriquece la trama, aportando diversidad de perspectivas y generando un sentido de pertenencia a una comunidad inclusiva.

Es importante destacar que la experiencia de Lunaje no se restringe únicamente al ámbito digital. Se busca trascender los límites virtuales y transportar la experiencia a la vida real. La combinación de lo digital y lo presencial enriquece la experiencia global, proporcionando distintas dimensiones de participación y conexión con el relato transmedia.

Para ello, es fundamental establecer canales de comunicación efectivos que fomenten la interacción entre las mujeres y propicien la co-creación. Las plataformas en línea interactivas se generan como espacios

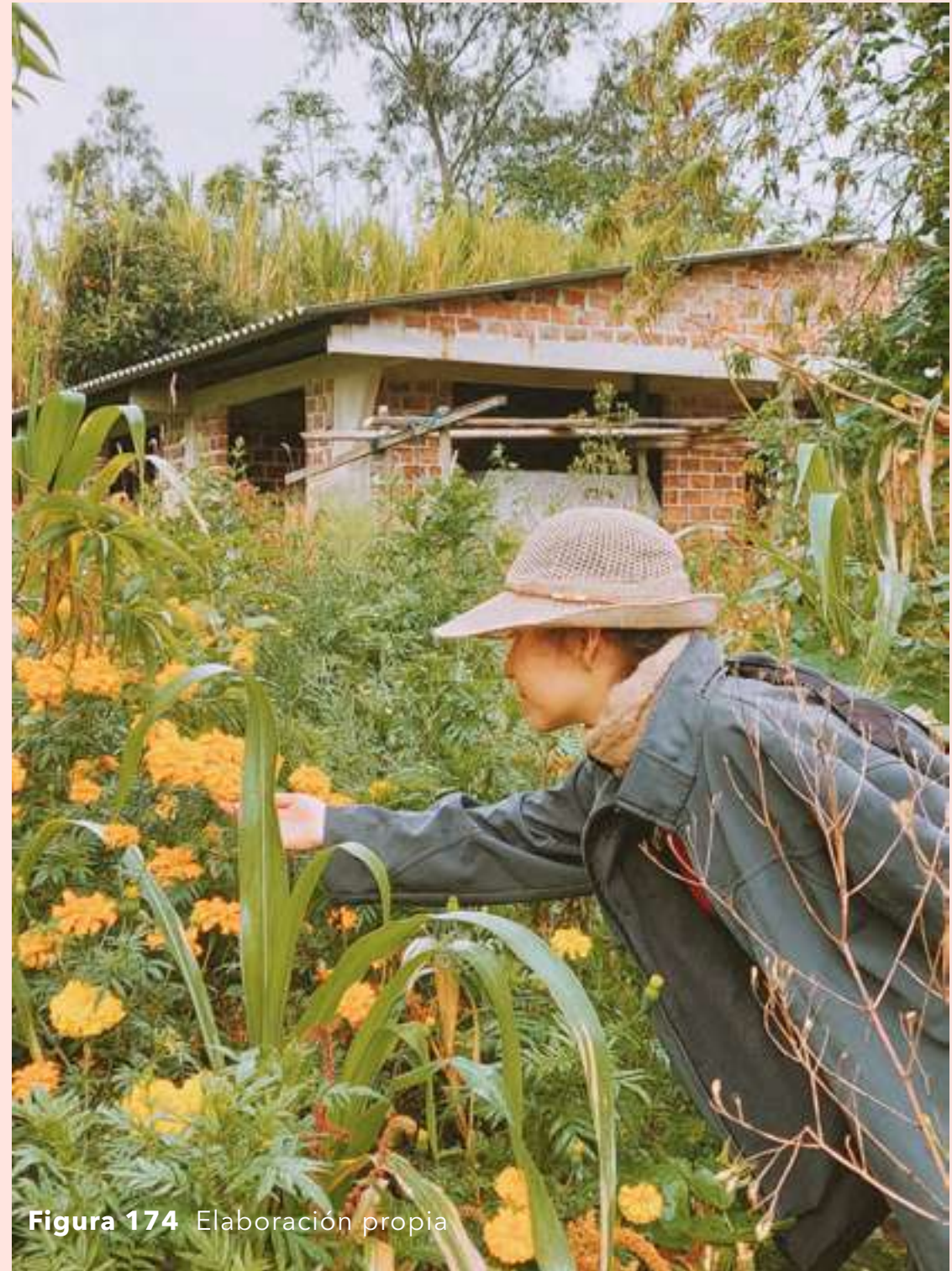


Figura 174 Elaboración propia



**Figura 175** Elaboraciones propias



propicios para que las participantes compartan sus vivencias, ideas y creaciones artísticas relacionadas con Lunaje. Además, la organización de eventos presenciales, talleres y encuentros facilitan el contacto directo entre las participantes, propiciando el intercambio y fortaleciendo los lazos de la comunidad.

En este contexto, se busca otorgar a las usuarias un grado de control sobre la historia de Lunaje. Si bien existe una narrativa central concebida previamente, se propicia la participación de las usuarias en la co-construcción de dicha historia. De esta manera, las participantes pueden compartir sus propias narrativas, influir en el desarrollo de los personajes y aportar ideas para la incorporación de nuevos componentes narrativos. Esta dinámica de colaboración empodera a las usuarias y las involucra como co-creadoras de

la experiencia transmedia, generando un sentido de apropiación y conexión emocional con la historia.

Lunaje tiene el potencial de expandirse con el tiempo por su fluidez para generar ideas creativas, nuevos componentes, colaboraciones, eventos y formas de contenido, esto permite que el proyecto se mantenga relevante y estimulante a lo largo del tiempo y se desarrolle de acuerdo con las necesidades y aspiraciones de las mujeres involucradas.







**Figura 175** Salida de campo a Cabrera

**AUDIENCIA**





**D**urante la investigación, se establecieron vínculos significativos con mujeres de diversas edades que comparten un interés común: despertar la conciencia de la sabiduría cíclica femenina. Ya sea que estén inmersas en su propio viaje personal o proceso de descubrimiento, o incluso si sienten un profundo y genuino interés en el tema sin poseer un conocimiento previo, estas mujeres forman la comunidad colaborativa de Lunaje, la cual ha desempeñado un papel fundamental en la creación de la narrativa y el contenido transmedia. A medida que esta iniciativa vea la luz, estas mujeres comprometidas no solo participarán de manera conjunta, sino que también serán co-creadoras y productoras activas en el proyecto Lunaje.

El relato transmedia Lunaje tiene como objetivo alcanzar a diversas audiencias que comparten intereses y valores relacionados con la exploración de la feminidad, la conexión con la naturaleza y la sabiduría ancestral. El proyecto se dirige principalmente a mujeres jóvenes entre los 20 y 27 años que viven en Pasto. Buscan nuevas formas de conectar con su feminidad y explorar su ciclo menstrual de manera más profunda y significativa. Además de dirigirse a mujeres jóvenes, el proyecto también busca acercarse a hombres jóvenes que estén interesados en comprender los misterios del ciclo menstrual y estén dispuestos a tener una experiencia audiovisual íntima y sensorial.

El universo de Lunaje invita tanto a padres y madres de familia como a personas de diferentes contextos, incluyendo áreas rurales y grandes centros urbanos, a conectar con la esencia de sus territorios y comunidades. El proyecto busca fomentar un diálogo intergeneracional sobre tradiciones, costumbres, legados ancestrales y prácticas femeninas de autocuidado presentes en estos lugares. El proyecto también busca acercarse a profesionales como terapeutas, sabedoras y pedagogos que estén interesados en comprender los aspectos anteriormente mencionados. Estas personas pueden encontrar valor en la experiencia audiovisual y sensorial propuesta por Lunaje y pueden utilizarla como recurso en su trabajo.





### **ANA, 22 AÑOS**

*“Me encanta la naturaleza y las caminatas en las montañas. Soy una apasionada de la cultura local, Studio Ghibli y Harry Potter. Me gusta la fantasía y la magia femenina. Valoro las expresiones creativas y busco constantemente aprender de fuentes confiables, especialmente a través de la educación en línea.*

*Estoy en una etapa de descubrimiento personal, en la que me sumerjo en la exploración de mi feminidad y en la comprensión de mi ciclo menstrual. También, estoy en busca de comunidad y apoyo en línea, y disfruto compartir mis experiencias y perspectivas con otros.”*



### **LUISA, 33 AÑOS**

*“Enfocada en mi carrera y con una vida ocupada. Lunaje es mi refugio, proporcionándome equilibrio y momentos de introspección. Aunque inicialmente escéptica, la narrativa del proyecto ha ampliado mi mente. Aprovecho su contenido digital para aprender, este proyecto representa una vía para escapar del estrés, permitiéndome conectarme profundamente con mi ser. Integré rituales de autocuidado en mi rutina, encontrando equilibrio. Aunque no participo activamente en comunidades en línea, me siento parte de una comunidad de mujeres en busca de significado y conexión con la feminidad.*



### **MARCO, 28 AÑOS**

*“Aunque Lunaje está diseñado principalmente para mujeres, siento un genuino interés en comprender los misterios del ciclo menstrual. Estoy dispuesto a experimentar una vivencia audiovisual íntima y sensorial para obtener un entendimiento más profundo.*

*Me apasiona explorar nuevas perspectivas y formas de pensar, especialmente aquellas relacionadas con lo mágico y surrealista. Valorizo enormemente la conexión entre la naturaleza y mi bienestar personal. Soy una persona sensible que aprecia profundamente las expresiones creativas en todas sus formas.”*





### **ERIC, 35 AÑOS**

*“Trabajo como terapeuta. Reconozco la importancia del ciclo menstrual en la sanación emocional y busco constantemente ampliar mi conocimiento y perspectiva en estas áreas. Estoy dispuesto a participar en eventos presenciales, conectar con otros terapeutas y sabedoras. En mi práctica terapéutica, integro los conocimientos que adquiero de Lunaje para crear un espacio seguro y compasivo en el que las mujeres puedan explorar su sabiduría cíclica y sanar emocionalmente. Es un viaje enriquecedor que me llena de gratificación y aprendizaje constante.”*



### **MARÍA, 44 AÑOS**

*“Vivo en una zona rural de Nariño, rodeada de mi cálida comunidad y tradiciones. A pesar de tener limitado acceso a la tecnología, mi profundo vínculo con la naturaleza y mi experiencia como mujer me despiertan un sincero interés en Lunaje. Busco conectar y conectar a través de nuestros saberes locales, explorando nuevas dimensiones de nosotras mismas en este viaje. Prefiero la comunicación presencial, a través de eventos locales, talleres o impresos. Lunaje da la oportunidad de reconectar con mi esencia femenina y hallar apoyo en una comunidad que valora nuestra conexión con la naturaleza y antiguas tradiciones.”*





MEDIOS Y  
PLATAFORMAS



# CORTOMETRAJE



**Figura 183** Elaboración propia

Centro narrativo del proyecto, el cual sigue el viaje heroico y arquetípico de Magdalena una joven de 22 años en desconexión con sus raíces y su naturaleza femenina, aun así, viaja donde su abuela en lo alto de la montaña para descifrar la verdad y origen del diario rojo que su madre le ocultaba. El cortometraje genera conexión emocional y una nueva comprensión intuitiva y reflexiva alrededor del ciclo menstrual y su sabiduría, inspirando a la audiencia a explorar y participar en el universo de Lunaje.



*Lunaje*



## **FICHA TÉCNICA**

Tipo de producción: FICCIÓN  
Idioma: ESPAÑOL  
Formato de rodaje: HD 1920 X 1080  
Formato final: DCP  
Clasificación: Cortometraje  
Duración estimada en minutos: 15 min  
Género cinematográfico: Drama y fantasía  
Dirección y Guion: Giuliane Cerón  
Produccion ejecutiva: Carolina Beltrán  
Asistencia de Dirección: Diego Ordoñez  
Con el apoyo de Gestando Cine

Figura 184 Elaboraciones propias

# LUNAJE

Viaje al interior de la sabiduría femenina



Un cortometraje de Giuliane Cerón



Figura 185 Elaboraciones propias



## STORYLINE

Magdalena, una joven citadina viaja donde su abuela en lo alto de la montaña para descifrar la verdad y origen del diario rojo que su madre ocultaba. Guiada por la sabiduría ancestral de su abuela, excava en su dolor y despierta su don entrelazado con la naturaleza. Solo así logra comprender el secreto de su linaje y la sabiduría cíclica en su interior.



## SINOPSIS



La historia de Magdalena, (22) una joven citadina con raíces rurales, viaja donde su abuela en lo alto de la montaña para descifrar la verdad y origen del diario rojo que su madre ocultaba. En el camino menstrua inesperadamente, el dolor en el vientre y la hostilidad de su naturaleza distorsionada la confrontan.

Su enigmática abuela le encomienda diferentes tareas y la guía en sutiles rituales como regar su menstruación en la tierra, usar un chumbe en el vientre, el cuidado de una yegua arisca y recoger hierbas silvestres. En la última de tarea, Magdalena entra en una cascada donde es absorbida por la corriente, sumergiéndola en una oscuridad atemporal, pero emerge transformada, con una comprensión diferente de la naturaleza y de sí misma.

Esta vivencia es un componente crucial para completar su iniciación y desentrañar el misterio de la sabiduría cíclica del diario rojo, que ha sido un legado para todas las mujeres de su linaje, un lunaje que ahora, finalmente, también es suyo.

Figura 186 Elaboraciones propias





## ESTRUCTURA NARRATIVA



La narrativa se basa en el viaje de la heroína propuesto por Maureen Murdock, que representa el despertar y la plenitud al conectar con la verdadera esencia femenina. A medida que el cortometraje se desarrolla, Magdalena, nuestra protagonista, se embarcará en un viaje de autodescubrimiento lleno de misterios y transformación.

- **El deseo de desvelar los misterios:** El hallazgo del antiguo diario rojo que su madre le había ocultado, sumerge a Magdalena en una profunda crisis existencial y de identidad. Llena de curiosidad, instinto e intuición, se siente impulsada a regresar después de muchos años a la remota casa de su abuela en la montaña. Allí, espera encontrar respuestas a los misterios escritos e ilustrados en aquel diario rojo.

- **Iniciación y descenso a la diosa:** A través del dolor en el vientre, Magdalena vislumbra su herida primordial

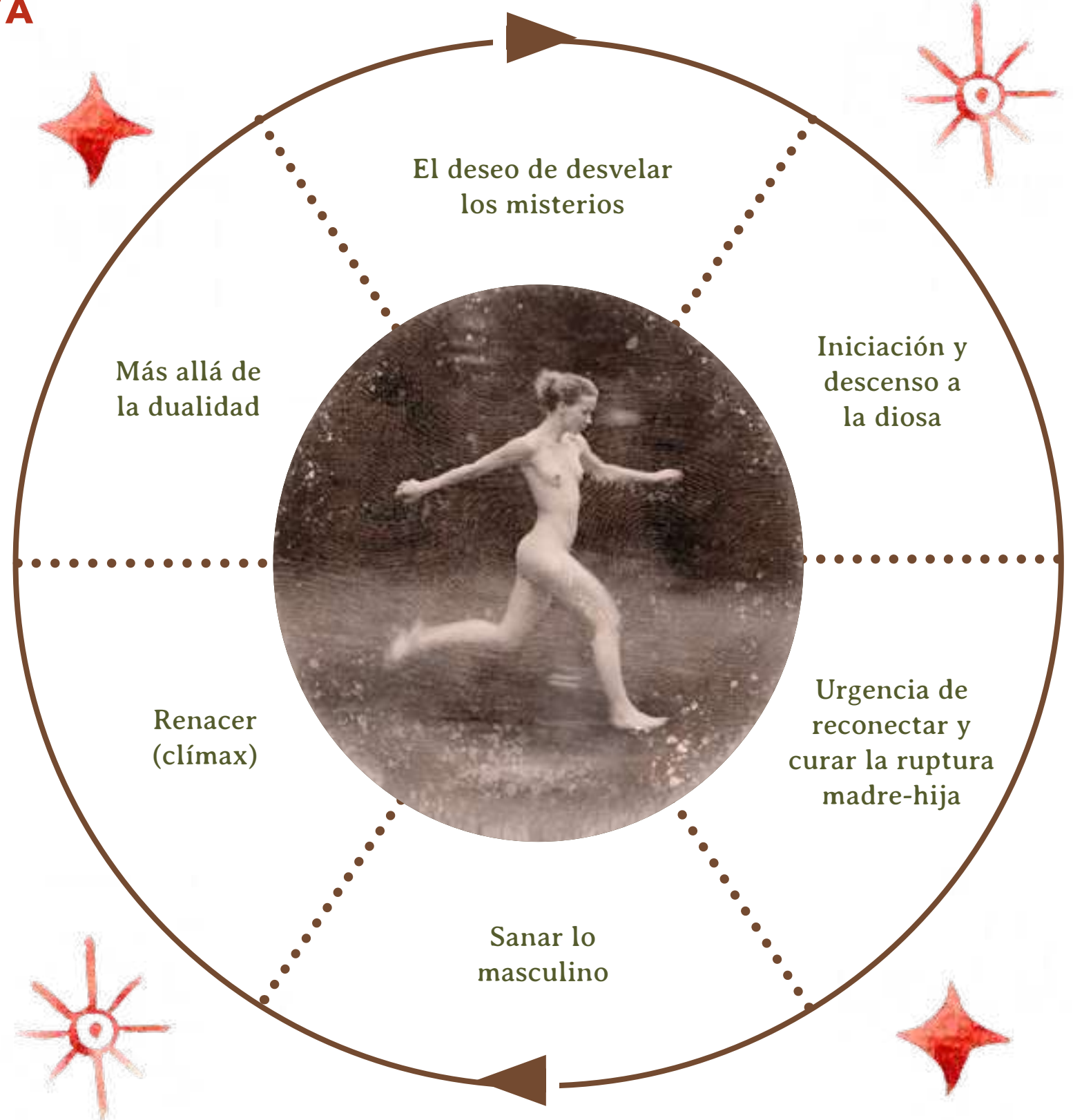


Figura 187 Elaboraciones propias





y comienza su viaje de autodescubrimiento bajo la guía sabia de su abuela y la influencia sanadora de la naturaleza. Con valentía, se enfrenta a los conflictos internos relacionados con la figura materna y lo femenino, explorando sus sombras, miedos, heridas y dones ocultos. Descubre la energía femenina de la gran madre, que encarna la vida, la muerte y la regeneración.

- **Urgencia de reconectar y curar la ruptura madre-hija:** A medida que Magdalena se sumerge en su viaje, reconoce con claridad el profundo dolor y la desconexión que ha experimentado en relación con su feminidad. Siente la urgencia de sanar estas heridas a través de la aceptación, la compasión y la reconciliación consigo misma y con su madre. Mediante antiguos rituales y tareas cotidianas encomendadas por su abuela, rompe las cadenas de viejas creencias limitantes y se reconecta con la naturaleza cíclica que late en su interior. Su objetivo es recuperar la sabiduría ancestral y abrazar su feminidad perdida al abandonar su naturaleza.

- **Sanar lo masculino:** En su camino de autodescubrimiento, Magdalena también se embarca en la sanación de su relación con lo masculino. A medida que se adentra en el campo, realiza tareas que la conectan con su fuerza interna: recolecta flores y yerbas medicinales, cuida al

ganado, alimenta a la yegua y corta leña. A través de estas acciones, adquiere confianza en sí misma y acepta su capacidad de acción y protección.

- **Renacer (clímax):** El clímax de la historia se produce cuando Magdalena se sumerge en una cascada sagrada, después de haber completado una serie de tareas del campo y domésticas, rituales cotidianos y profundas conexiones con su feminidad, la naturaleza y su linaje. En este momento trascendental, experimenta un renacimiento, sintiendo cómo la fuerza de la naturaleza la envuelve y la transforma. Este instante representa su conexión profunda con lo sagrado y su renacimiento como mujer plena.

- **Más allá de la dualidad** Al final de su viaje, Magdalena logra un equilibrio armonioso entre sus aspectos masculinos y femeninos. Siente una profunda plenitud al haber reconciliado su pasado, sanado sus heridas y abrazado su propia feminidad. Ha encontrado el sentido perdido en su vida y ha despertado a una nueva comprensión de sí misma y del universo. Ahora, tiene su propio diario para escribir su historia cíclica, donde se entrelazan misterios y sabiduría personal. Además, establece un vínculo amoroso con la yegua indomable, en la cual cabalga en sintonía, simbolizando la unidad y balance entre lo femenino y lo masculino.





**Figura 188** Elaboraciones propias

El cortometraje se expone desde una visión poética e íntima, apelando a una comprensión intuitiva más que intelectual. Cada decisión de dirección es intencionada para reflejar los dones de crear, transformar y renacer, presentes en cada mujer y la conexión intrínseca entre la naturaleza y lo femenino. En este sentido, el enfoque cinematográfico se inspirará en películas como “Niña errante” de Rubén Mendoza y “El alma quiere volar” de Diana Montenegro. Estas obras, desde una mirada femenina, retratan los procesos íntimos femeninos, tanto corporales como espirituales, en conexión con la naturaleza. Utilizando elementos como la composición, el diseño sonoro, el color, la iluminación y el movimiento de la cámara, logran una cohesión temática y estilística que ofrece una experiencia sensorial cautivadora, similar a la búsqueda que emprende Magdalena en “Lunaje”.

Este drama, con tintes de realismo mágico, se caracteriza por la difuminación de los límites entre lo cotidiano y lo extraordinario. Al igual que la abuela, la naturaleza se retrata como una gran madre. Cobra vida con elementos sutiles, como susurros del viento entre los árboles, destellos de luz en las flores y el reverdecer de las yerbas secas en el agua caliente. Estos simbolizan la fuerza primordial de la vida y la muerte, la sabiduría, lo maternal y también la voracidad. A lo largo de la historia, encontraremos a la naturaleza como un agente cambiante. Inicialmente será hostil y espesa, hasta llegar a despejarse y a la unión entre los elementos terrenales y acuáticos. La intención es mostrar la naturaleza como un espejo y guía, que desafía a Magdalena a transformar sus miedos, sanar heridas y reconectar con su esencia femenina.



**Figura 189** Elaboraciones propias





Figura 190 Elaboración propia

Las escenas estarán cargadas de elementos alegóricos y simbólicos que, serán útiles para caracterizar y dar profundidad a los personajes y a la historia. Para ello, la dirección de actores adopta un enfoque lúdico, implicando una interacción creativa entre la actriz y el personaje que interpreta. Si bien existen pautas específicas para la actuación, hay momentos en los que se anima a la actriz a experimentar y dejarse llevar por el flujo intuitivo. Esto también permite que, a través de este proceso, las actrices tengan la oportunidad de sumergirse en su propia sabiduría interna, creando un impacto emocional y espiritual en el público al observar la naturalidad de las expresiones.

Los diálogos se inspiran en las entrevistas realizadas a mujeres de las zonas rurales de Nariño. Por esta razón, se busca que las actrices formen parte del universo rural de la región, aportando autenticidad a sus interpretaciones. La actuación se enfoca en transmitir naturalidad, basándose en sus propias experiencias. Además, se brinda espacio para explorar diferentes movimientos, gestos, expresiones corporales y emociones, con el objetivo de lograr un tono naturalista.

**Figura 191** Elaboración propia



**Figura 192** Elaboración propia



**Figura 193** Elaboración propia



## **DIRECCIÓN DE SONIDO**

El diseño sonoro de esta experiencia audiovisual será fundamental para crear una atmósfera envolvente y promover la contemplación y la reflexión. Se utilizarán pausas y sonidos ambientales prolongados en momentos clave, así como foleys para crear un ambiente mágico. Se trabajará con múltiples capas de sonido, incluyendo elementos de la naturaleza como aves, ladridos, grillos, viento, agua, entre otros. Estos elementos representarán la voz y el diálogo de uno de los personajes más significativos: la naturaleza. A través de esta representación sonora, la naturaleza interactuará, reaccionará y enviará señales o avisos a los demás personajes de la historia. Se busca que acciones a la vista sencillas de los personajes, como tejer, preparar infusiones, lavar ropa o asar, generen Respuestas Sensoriales Meridianas Autónomas (ASMR). Para lograr esto, se prestará especial atención a los sonidos de los objetos que manipulan y al movimiento de sus cuerpos.

En cuanto a la musicalización, se busca crear un ambiente fantástico y enfatizar las emociones del cortometraje. Se tendrán en cuenta ícaros, sonidos tribales y tradicionales de Nariño, como la banda de yegua, que utiliza instrumentos hechos artesanalmente. Como el cráneo del animal para generar música a través del movimiento entre sus dientes e instrumentos como el bombo, la flauta y el cuerno del toro. Por otro lado, el uso del silencio es fundamental para resaltar la intención y la honestidad detrás de la actuación de los personajes, y para dar espacio al misterio y a la revelación en la narrativa.



## DIRECCIÓN DE ARTE

La dirección de arte desempeña un papel clave en la creación de este universo femenino, que se enmarca en el entorno rural donde lo espiritual se encuentra presente en la vida cotidiana y en el trabajo en el campo. La casa tradicional nariñense de la abuela se integra armoniosamente con la naturaleza, como si surgiera de la propia tierra. Por tanto, se prestan cuidadosa atención a los detalles, como las enredaderas que se entrelazan en las paredes, las flores silvestres que crecen a su alrededor y el camino rodeado de árboles que conduce a la puerta de entrada. Dentro de la casa, el espacio refleja la riqueza del linaje con elementos decorativos antiguos. Se utilizan textiles

con patrones florales y geométricos, cerámica artesanal, plantas y se incorporan elementos rituales para realzar la atmósfera mágica. Un altar con un sahumerio, cuencos de ofrendas, un útero tejido, inciensos, plumas y estatuillas de deidades femeninas se presentan como parte del escenario. Además, cuadros familiares y religiosos adornan las paredes. La cocina refleja el rol de Ana como curandera y se adorna con cucharas de palo, una hornilla y yerbas secas colgadas, junto con otros utensilios tradicionales propios del oficio. Todos estos elementos se combinan para crear un ambiente auténtico y evocador que sumerge al espectador en el mundo de la historia.



Figura 194 Collage. Elaboración propia



En lo que respecta a la selección de entornos naturales, se priorizan los paisajes montañosos, los bosques frondosos, los campos abiertos y la presencia de cuerpos de agua, como un río y una cascada. En estos entornos se realizarán instalaciones artísticas para resaltar los ciclos de la naturaleza, esculturas elaboradas con hojas y ramas en forma de espiral capturan la esencia de la evolución y transformación constante presentes en el entorno. Será de suma importancia en la creación de cada escena la selección de objetos con diferentes texturas, como rugosas, suaves, reflectantes, ásperas y orgánicas. Esta atención

especial a las texturas tiene como objetivo estimular una experiencia táctil y añadir profundidad sensorial a las imágenes. Las texturas rugosas buscan evocar una sensación táctil áspera y tangible; las texturas suaves buscan transmitir una sensación de confort y delicadeza. Los objetos reflectantes pueden jugar con la luz y crear efectos visuales llamativos, mientras que las texturas ásperas pueden aportar un sentido de rusticidad y autenticidad. Las texturas orgánicas, por su parte, conectan directamente con la naturaleza y su belleza natural.



**Figura 195** Collage. Elaboración propia







**Figura 197** Collage. Elaboración propia

La fotografía de este cortometraje busca un uso expresivo del color, que evoluciona a lo largo de la historia para reflejar el viaje interior de Magdalena. Al inicio, predominan los colores suaves y pálidos, en tonos verdes y terrosos. Creando una atmósfera delicada, misteriosa y etérea que refleja el estado de introspección y búsqueda. Conforme avanza el viaje de autodescubrimiento de Magdalena, se integrarán sutiles toques de colores vibrantes, especialmente rojizos y dorados. Estos colores estarán presentes en momentos clave de su transformación, simbolizando su despertar y plenitud.

La iluminación es suave, difusa y natural, utilizada creativamente para generar contrastes dramáticos y resaltar elementos específicos de la imagen con un toque fantástico. Se aprovecha el juego de luces y sombras, así como el movimiento de la luz a través de las hojas de los árboles, para generar patrones de sombras fascinantes en el entorno de Magdalena. Se busca resaltar los matices y texturas de los entornos naturales, aprovechando los cambios de luz a lo largo del día y la interacción con la naturaleza.

Además, se empleará iluminación cálida en interiores, ya sea artificial o natural



## Lunaje

como velas, fogones o la penumbra de la luna, para acentuar una atmósfera acogedora y mística.

Como directora, considero fundamental crear un ambiente de cuidado, confianza y cercanía tanto con las actrices como con el equipo técnico, con el objetivo de canalizar de manera efectiva la sabiduría de la naturaleza en nuestro trabajo. Es crucial fomentar una colaboración horizontal en el proceso creativo, enriquecida por la valiosa guía y acompañamiento de las sabedoras del territorio.

Figura 198. Elaboración propia



Este cortometraje es una semilla simbólica, mientras que las mujeres son la tierra fértil que la acoge. Nuestra intención es inspirar y sembrar en las mujeres el deseo de reconocer su propia sabiduría, de volver a conectarse con su naturaleza esencial y de amplificar la experiencia de la menstruación desde una perspectiva ancestral. Para lograrlo, nos sumergimos en una exploración del lenguaje audiovisual narrativo y estético, permitiéndonos temporalmente separarnos del ego y fundirnos con otra realidad. He encontrado una forma de empezar a retribuirle al cine y a la Tierra todo lo que me han brindado y las formas en que me han salvado. Quiero honrar al cine a través de esta expresión que surge desde mi útero y mi corazón. Creemos en el poder transformador del cine y en su capacidad de transmitir mensajes profundos y sutiles.



**Figura 199.** Elaboración propia



## SERIE DE ILUSTRACIONES



Figura 200 Elaboraciones propias

La serie de ilustraciones enriquece la experiencia visual, sensorial y simbólica de la narrativa. Explora los misterios femeninos y representa los arquetipos y símbolos relacionados al ciclo menstrual y a la sabiduría femenina, y se entrelaza en un relato poético que penetra en el inconsciente del que lo ve. Esto permite que la audiencia reviva el arquetipo universal de lo femenino desde su propia vivencia, sensación, narrativa e interpretación

Según Downing (1981) las mujeres necesitan imágenes y mitos que les permitan verse a sí mismas y en lo que pueden convertirse. Como demuestran los sueños, el lenguaje propio de la psique es la imagen, no la idea. La psique necesita imágenes para nutrir su propio crecimiento, ya que las imágenes proporcionan un conocimiento que se puede interiorizar mejor para aplicar.





## PROCESO



Figura 201 Elaboraciones propias



Las ilustraciones son el resultado de la exploración de los arquetipos a lo largo de las diferentes fases del ciclo menstrual. Estas ilustraciones trascienden la representación literal de los arquetipos, como la anciana, la madre, la doncella y la bruja, y se sumergen en las sensaciones, movimientos, energías, emociones y narrativas de cada fase. Todos estos elementos se entrelazan en un relato poético que penetra en el inconsciente de quienes se detienen a ver cada ilustración. Esto permite que las personas revivan el arquetipo universal del femenino con sus propias narrativas e interpretaciones.

La paleta cromática se inspira en las ilustraciones de Alessandra Maria en el libro *Piel de Asno*. Hay una atención al detalle y sobretodo a las texturas para aportar a la experiencia sensorial.



Figura 202 Piel de asno



Figura 203 Piel de asno



## Lunaje

Figura 204 Sabiduría cíclica, creación propia



Figura 205 Menstruación, creación propia



Figura 206 Preovulación, creación propia



*“Transformo el dolor de mi vientre en un impulso para caminar por el sendero del instinto e intuición. Me sumerjo en las profundidades de mi psique y atravieso la puerta del reino de la sabiduría femenina donde yace el Origen de los ciclos del universo y la Creadora de la vida y muerte. Ella teje un espiral desde el centro uterino de la tierra, que contiene las memorias sagradas de la humanidad. Su voz suave y*

*poderosa, me susurra verdades que ni mis ancestras, ni yo nos atrevimos a revelar. Mi ave enjaulada, finalmente es liberada y me guía con los susurros que despliegan sus alas en el firmamento.*

*Entro en el santuario de mi útero donde me dispongo a purificar, transmutar y desentrañar los hilos de mi linaje que se entrelazan con los ciclos de la naturaleza. Bebo del cáliz, mi Santo Grial, y mi cuerpo*

**Figura 207** Ovulación, creación propia



**Figura 208** Premenstruación, creación propia



*se convierte en un remolino de energía y vitalidad renovada. Destello y danzo con la promesa de un nuevo florecer. En esta danza, me fundo con la naturaleza, me elevo y entrelazo con el universo hasta fundirme con él, mi amante. Nos convertimos en instrumentos de la creación canalizando el poder cósmico que reside en cada uno. La serpiente despierta, anunciando transformación y marcando el retorno a un ciclo espiral.”*





**Figura 209** Elaboración propia

## MINI-DOCUMENTALES

Los minidocus registran y comparten los saberes ancestrales en el territorio de Nariño relacionados con la feminidad sagrada y el ciclo menstrual. A través de las enseñanzas y experiencias de las sabedoras, se revela el impacto que estos conocimientos pueden tener en la vida de las mujeres.





## FICHA TÉCNICA

Dirección: Giuliane Cerón

Guion: Giuliane Cerón

Producción: Paola Yamá

Cámara y fotografía: Sofía Vitery  
y Giuliane Cerón

Montaje: Giuliane Cerón

Sonido: Paola Yamá

Música:

Pacha Mama - Mike Oldfield

Healing - Sampa The Great

Espiritu - Ming

Agradecimientos:

Museo Pachamili

Adriana De Los Ríos

Gabriela Checa







## FICHA TÉCNICA

Dirección: Giuliane Cerón  
Producción: Constanza Mejía  
Cámara: Rey Ramírez  
Montaje: Giuliane Cerón  
Sonido: Rey Ramírez

Agradecimientos: Alejandra Reyes

Apoya: la Gobernación de Nariño,  
convocatoria Cultura viva 2022  
y la Vicerrectoría de investigación de  
la Universidad de Nariño VIIS

Música: Rumbo Tumba



Figura 212 Elaboración propia



Figura 213 Elaboración propia





# INSTAGRAM

Esta plataforma consolida la comunidad, conecta, convoca y redirecciona a otros medios. A través de contenido acorde a la estética del universo de lunaje, proporciona información, inspiración y entretenimiento. Además, promueve la participación, alcanzando a un público amplio y generando conciencia sobre la importancia de abrazar la naturaleza cíclica y mágica de la feminidad.

## WHY

(Propósito) Crear una comunidad de mujeres jóvenes pastusas que se sientan empoderadas y conectadas con su naturaleza cíclica y su sabiduría interior. Al brindar una perspectiva arquetípica y simbólica del ciclo menstrual, ligada a la belleza de la naturaleza y mágica que representen los diferentes aspectos de la esencia femenina, queremos inspirar a las mujeres a aceptar su propia naturaleza y a sentirse seguras de sí mismas.

## HOW

(Diferente) Utilizaremos el poder de la imagen para contar historias y conectar con nuestras seguidoras de una manera más profunda. A través de una narrativa arquetípica y simbólica, crearemos piezas gráficas y audiovisuales que sean informativas, entretenidas e inspiracionales. Nos enfocaremos en el diseño estético y en la calidad del contenido para crear una experiencia de usuario única.

## WHAT

(Qué es) Seremos una fuente de información, inspiración y una comunidad para mujeres jóvenes pastusas que buscan conectarse con su ciclo menstrual de una manera más natural y mágica. Compartiremos piezas gráficas y audiovisuales que aborden diferentes aspectos del ciclo menstrual y la sabiduría femenina. También fomentaremos la interacción y la participación de nuestra comunidad a través de preguntas, encuestas y concursos.



## DISEÑO DE PIEZAS



Las publicaciones en Instagram siguen un ritmo cíclico, donde cada fase del ciclo menstrual se aborda de manera informativa, entretenida e inspiradora. La estructura de las publicaciones es orgánica y la estética ya está establecida para facilitar la colaboración de otras usuarias en la cuenta. El propósito de esta estética es inspirar a establecer una conexión con el ciclo menstrual, convirtiendo esta experiencia en algo hermoso que permita expresar la creatividad y la poética de manera multidimensional.

El enfoque es presentar la intimidad de manera sutil y consciente, invitando a las seguidoras a explorar y comprender su ciclo menstrual de una manera significativa y profunda.

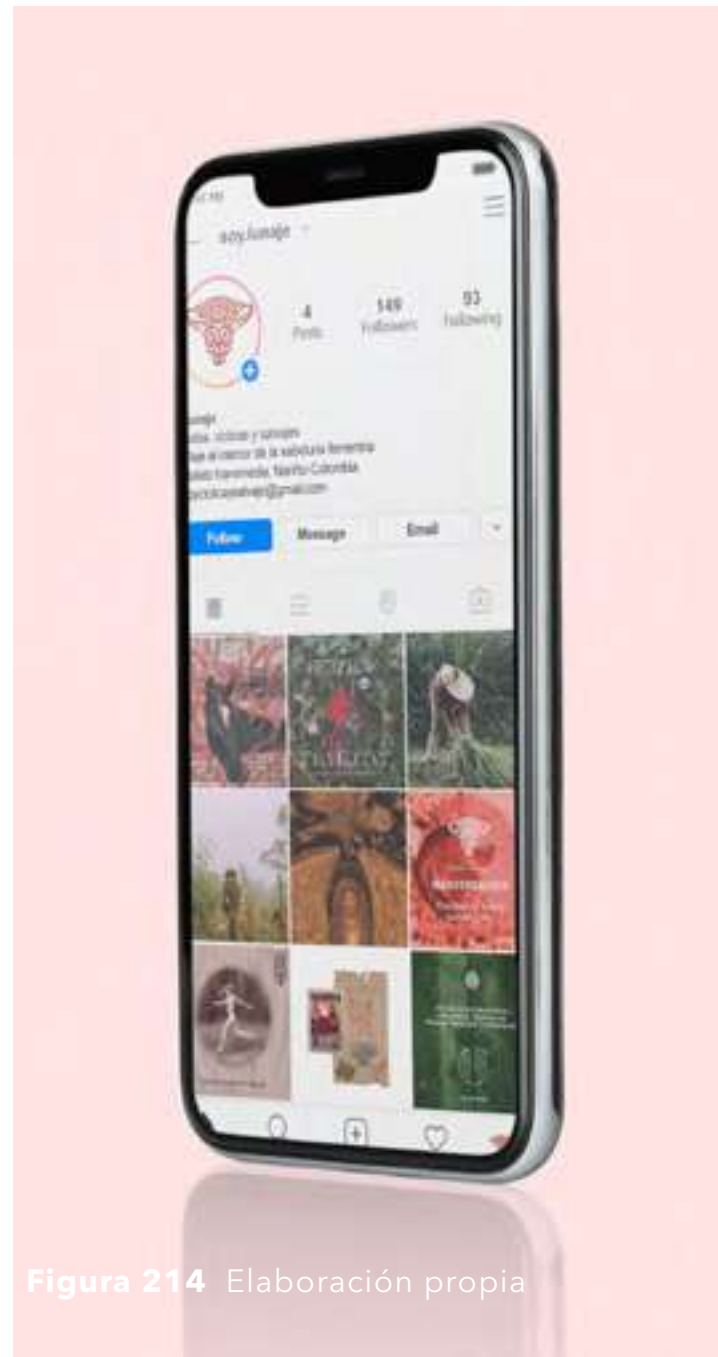


Figura 214 Elaboración propia



Figura 215 Elaboración propia



# PODCAST

La Voz del Útero, son relatos sonoros e inmersivos que expanden el universo de Lunaje a través de entrevistas a expertas, meditaciones guiadas, conversaciones íntimas y narraciones arquetípicas, el podcast proporciona información, inspiración y guía a las mujeres interesadas en descubrir el potencial de su ciclo menstrual y su esencia femenina.



**Figura 216** Portada de Podcast, Elaboración propia





## CONTENIDO



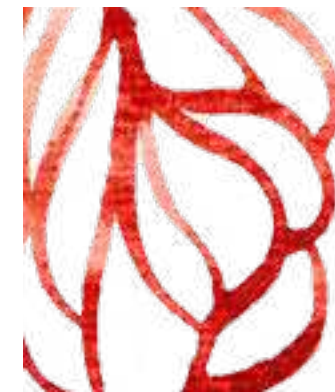
- **Exploración del ciclo menstrual:** Información sobre las fases del ciclo menstrual, cómo trabajar con cada fase, y cómo utilizar el conocimiento de la sabiduría cíclica para mejorar la salud y el bienestar.

- **Autocuidado y rituales femeninos:** Consejos prácticos y herramientas para el autocuidado físico, emocional y espiritual. Se explorarán rituales y prácticas que promuevan el equilibrio y la conexión con la naturaleza.

- **Historias inspiradoras:** Compartir historias de mujeres que han encontrado su camino hacia la sabiduría cíclica, el autocuidado y la reconexión con la naturaleza, proporcionando inspiración y ejemplos de empoderamiento.

- **Meditaciones guiadas:** Segmento dedicado a la práctica de meditaciones guiadas, que ayudarán a las oyentes a conectarse con su cuerpo, su ciclo menstrual y su energía femenina.

- **Entrevistas:** Conversaciones en profundidad con expertas, líderes de opinión y mujeres inspiradoras que compartirán sus experiencias y conocimientos en relación con la sabiduría cíclica, el autocuidado femenino y la reconexión con la naturaleza.



## COMUNIDAD

La comunidad de Lunaje crea y fortalece vínculos significativos entre mujeres de diversas edades, quienes participan activamente y expanden de forma cocreativa el universo transmedia, ya sea que estén inmersas en su propio viaje personal o de servicio, el punto de conexión de todas es despertar la conciencia de la sabiduría cíclica femenina.



**Figura 217** Elaboración propia



# PROYECCIÓN

## TALLERES, EXPOSICIONES Y ENCUENTROS PRESENCIALES:

Lunaje tiene capullos que se proyectan a flores con el apoyo, la colaboración, producción y cocreación de la comunidad o entidades, este proyecto tiene la capacidad de expandirse ya sea de forma empresarial, educativa y artística, a través de talleres, productos, encuentros, impresos, exposiciones, rituales, entre otros.

## IMPRESOS

Los impresos dentro del proyecto transmedia tienen como objetivo proporcionar una forma tangible y duradera de acceso al contenido y la narrativa, ofreciendo una experiencia táctil y sensorial, ampliando la difusión y complementando el contenido digital.

Dentro de la narrativa transmedia de Lunaje, se podrían agregar elementos rituales para profundizar la conexión de las mujeres con la historia y sus propios procesos de autodescubrimiento. Estos elementos pueden tener un carácter simbólico y práctico, permitiendo que las participantes se involucren activamente en rituales significativos. Algunos ejemplos de elementos rituales que podrían sumarse son:

**Elementos rituales propuestos para la narrativa transmedia de Lunaje:**

1. **Círculos de sabiduría:** Reuniones donde las mujeres comparten experiencias y conocimientos relacionados con Lunaje.

2. **Ceremonias de sanación:** Rituales especiales inspirados en la historia de Lunaje para liberar bloqueos emocionales y empoderar a las mujeres.

3. **Viajes a la naturaleza:** Retiros en lugares significativos para reconectarse con la naturaleza y experimentar su poder transformador.

4. **Rituales de integración de energías:** Prácticas que ayudan a las mujeres a equilibrar las energías femeninas y masculinas dentro de sí mismas.

5. **Celebraciones lunares:** Eventos especiales que honran el ciclo lunar y la conexión con la feminidad y la fertilidad.

Estos elementos rituales permitirían a las mujeres involucrarse activamente en la historia y fortalecer su conexión con su propia esencia femenina.





**Figura 218** Elaboración propia





TESTEO DE  
LUNAJE





Lunaje tuvo la oportunidad de formar parte de una exposición en el Salón de Arte de Pasto, de la cual fue acreedora del primer lugar en bidimensional, y también permitió un acercamiento más íntimo a través de la ilustración con las audiencias. La mayoría de las personas presentes en la exposición lograron conectar de alguna forma con las imágenes simbólicas presentadas. Se recopilaron diversas perspectivas, entre ellas la de una mujer de 27 años que expresó a través de Instagram que sentía que las piezas estaban vivas, entre otras reacciones.

En este sentido, Lunaje demostró su capacidad para conectar con diferentes públicos y generar nuevas sensaciones y perspectivas en torno a la sabiduría cíclica femenina. Las ilustraciones amplificaron estas perspectivas y proporcionaron representaciones distintas a lo que habitualmente se ha creado en relación a esta temática. La imagen juega un papel potente en este proyecto, como se ha mencionado a lo largo del mismo, ya que las representaciones arquetípicas y estas nuevas imágenes permiten a las mujeres verse a sí mismas de nuevas maneras.



*“Lunaje es la aparición de un portal, conectado íntimamente con la belleza arcana, con la sabiduría profunda de las mujeres. Es sencillo que una se identifique con la creación de la artista, poniéndose de frente a cada una de las figuras ilustradas, porque Lunaje enlaza con imágenes fundamentales, con representaciones arquetípicas que albergan en los recuerdos que compartimos. En ese ejercicio de encontrarse frente a este portal, una se reconoce y se conecta con los símbolos, los trazos, la disposición de los elementos. Y el portal empieza a comprenderse como un espejo. La artista logra que quien observa, perciba su propia naturaleza reflejada y confirme de forma intuitiva que algo suyo está ahí. Estas cinco escenas pueden verse en su conjunto como una historia bien elaborada, con un sentido profundo, heróico, coherente; y de forma individual dan la impresión de ser un oráculo que*

*nos sitúa en el momento psíquico de esa historia, pasamos el portal y somos parte de la representación. Contamos con los elementos plasmados en cada ilustración para poder situarnos en el presente y eventualmente, poder seguir contando la historia de la siguiente escena.”*

**Ana María, psicóloga y poeta con formación en estudios de género y construcción de equidad.**

*“Aún como hombre, me sentí bastante tocado por la serie de ilustraciones de Lunaje. Me parece que se pueden apreciar mejor en formato impreso, porque vi detalles que no había distinguido en digital. Sobre todo las texturas aplicadas a las ilustraciones, a nivel sensorial, lo sentí muy bien logrado y casi placentero, o hipnótico, porque fue como estar viendo esculturas de barro, podía ver ahí las huellas impresas.*





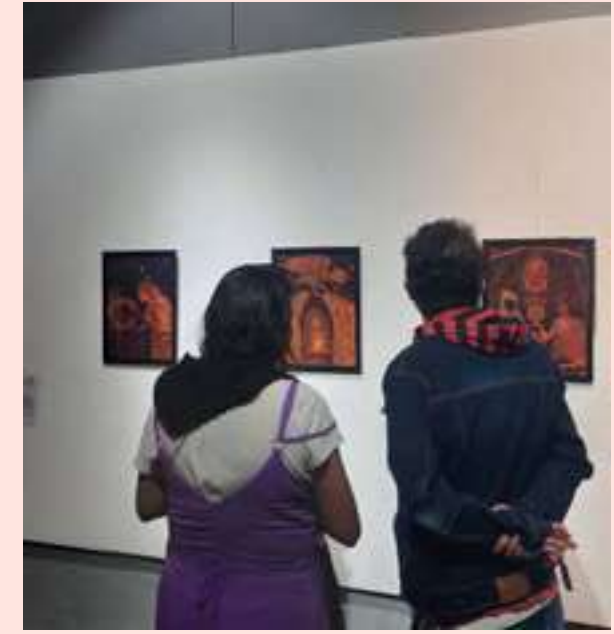
**Figura 219** Premiación de primer puesto  
Salón de Arte Pasto

*Además de la humedad en algunas manchas y pinceladas, porque parecían pinceladas, sentí por muchos momentos que era todo menos una ilustración digital, porque era muy vívida, a mí me sumergió en una atmósfera silvestre y profunda. Venían a mi mente imágenes (que conocí también a lo largo del proyecto Lunaje) de las diosas de barro, de sangre y mujeres reconectando con su naturaleza y con la naturaleza, en un equilibrio que se sentía como el hogar al que siempre han pertenecido.”*

Mateo España, diseñador gráfico.



**Figura 220** Exposición Salón de Arte Pasto



**Figura 221** Exposición Salón de Arte

*En el cuenco.  
La cabeza de mi madre  
bebe su sombra.  
\*  
Rito de niebla.  
La cascada asciende  
en la fractura del baile.  
\**

*Canto superior.  
Vaticinio de aves  
hiancia de luz.  
\*  
Ellas lo raptaron.  
Ahora, sus manos recogen  
leche de tierra natal.*

*I  
La espesura del blanco.  
II  
El desvió primordial.  
III  
Huevo y miasma originario.  
IIII  
Yo traspasado.  
V  
Axis mundi*

Diego Fernando Ordóñez  
Acosta. Pasto. Co-editor de Edi-  
torial Avatares. Cofundador de  
la Fundación Gestando Cine.

## INTERACCIÓN EN INSTAGRAM

Aunque Instagram esté en pleno proceso de crecimiento, estamos experimentando un nivel de engagement sorprendente. Nuestras seguidoras están comprometidas y pendientes de cada publicación que compartimos; incluso hacen repost en sus propias redes. Es realmente emocionante observar cómo la comunidad está respondiendo de manera tan positiva.

Este entusiasmo constante nos demuestra que estamos en el camino correcto. Cada publicación está diseñada con un propósito claro: informar, entretener e inspirar en cada etapa del ciclo menstrual. A través de una estructura orgánica, logramos mantener el interés y la atención de nuestra audiencia.

La estética cuidadosamente establecida también ha jugado un papel clave. No solo es atractiva visualmente, sino que también se conecta profundamente con la experiencia femenina y menstrual. Esta conexión permite a otras usuarias unirse al

proceso creativo y cocrear contenido para la cuenta, lo que a su vez fortalece la comunidad y expande nuestra voz.



Figura 222 Elaboración propia

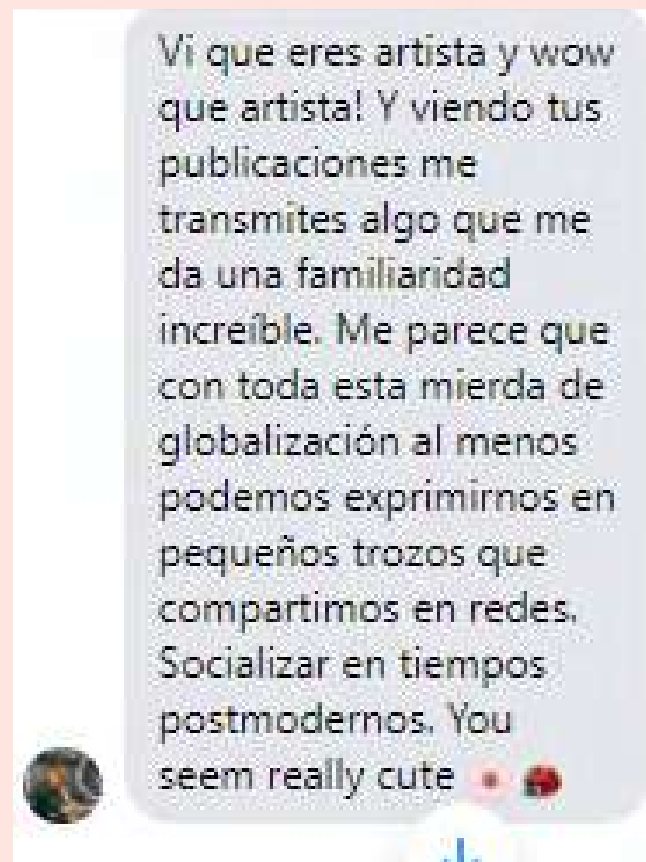
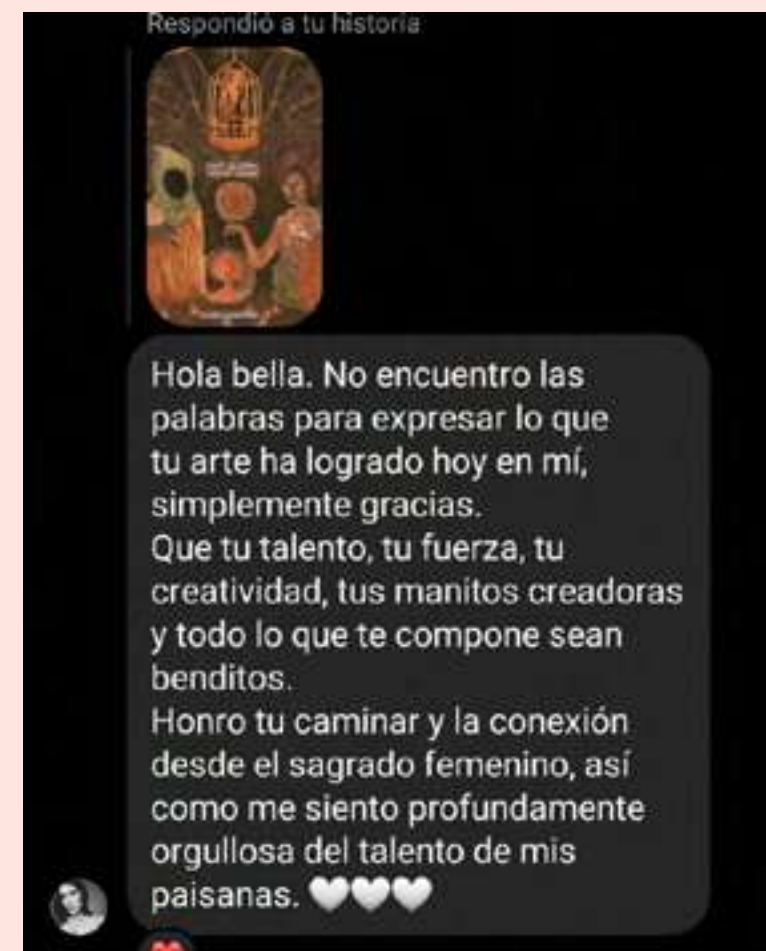


Figura 223 Elaboración propia





**7**  
OCT  
2023

**SOY SABIA, CÍCLICA  
Y SALVAJE**

**9**  
AM  
SÁBADO

**TALLER COCREATIVO DE  
LUNAJE**

*Expresión del centro uterino  
a través de las fases del ciclo menstrual*

Separa tu cupo  
Más info: 318 2747 166  
@soy.lunaje

En Sala Mínima  
Calle 16 A #32 A · 65  
Maridiaz

Dirigido a mujeres entre los 20 y 27 años.

ERMITAÑAS  
MINISTERIO VENEZOLANO DE COMERCIO Y COOPERACIÓN CON LAS MUJERES

MÁS ARTE  
VENESOLAS

Sala Mínima

LUNAJE



## TALLER COCREATIVO

En la etapa de testeo de la narrativa transmedia, se adoptó un enfoque cualitativo y profundamente íntimo acorde a la temática, se priorizó capturar las percepciones y experiencias individuales de las participantes. Este enfoque cualitativo permitió explorar la sutileza de las expresiones creativas desde el centro uterino y en conexión con la esencia femenina.

**El proceso de testeo buscó materializar la experiencia subjetiva, la conexión emocional y la apertura perceptiva de cada mujer tras haber participado en las diversas facetas del universo de Lunaje,** con los medios que ofrece, como los podcasts, minidocumentales e ilustraciones, incluyendo el taller cocreativo. El propósito era verificar y respaldar la efectividad de la narrativa transmedia de Lunaje en contribuir a la reconexión de cada participante con la sabiduría cíclica femenina. Es decir, se buscaba confirmar si esta narrativa, transmitida a través de diferentes medios con un enfoque creativo y sensorial, lograba realmente influir en cómo las mujeres se relacionan con su ciclo menstrual y su naturaleza femenina en un nivel más profundo y significativo.

Figura 224 Elaboración propia

El taller cocreativo además de brindar herramientas para contribuir en el propósito central de la investigación, también fue el medio para testarlo:

### ¿Cómo se realizó este testeo y exploración?

- En primera estancia se contextualizó y se brindó información relevante acerca del potencial al reconocer la conexión intrínseca entre las mujeres y la naturaleza, destacando el punto crucial de esta relación: la ciclicidad y la infinita creatividad que ambas comparten. Además, se compartió la metodología proyectual empleada para crear Lunaje, la cual puede servir como guía aplicable en diversas esferas creativas de la vida.

- Con el movimiento a través de la danza del vientre y la respiración ovárica se intencionó la activación del centro uterino. Estas prácticas ayudaron a las mujeres a reconectar con su cuerpo, en particular con el útero. Al poner atención en esta área, se busca restablecer la conexión con la sabiduría interna que reside en el ciclo menstrual. Activar este centro puede potenciar la creatividad, la intuición y la conexión con la propia esencia femenina. Se buscó inspirar la creación y expresión desde un lugar más profundo y auténtico.

Figura 225 Elaboración propia



Figura 226 Elaboración propia



Figura 227 Elaboración propia



Figura 228 Elaboración propia



Figura 229 Elaboración propia



## Lunaje

Figura 230 Elaboración propia



Figura 231 Elaboración propia



Figura 232 Elaboración propia



- Después de estos ejercicios, se empezó el ejercicio creativo. Cada mujer debía traer una foto de su infancia la cual podría estar dentro de su pieza creativa o ser su inspiración.
- Además, se compartió un método de registro del ciclo menstrual en la cotidianidad, amplificando la percepción y la relación de cada participante con la naturaleza cíclica. Esta herramienta de registro, fue entregada a las participantes junto con elementos simbólicos como un lápiz, una vela y una sticker para su agenda personal, lo cual facilita la reflexión continua y la conexión íntima con su propio ciclo menstrual.



Figura 233 Elaboración propia



Figura 234 Elaboración propia

Figura 235 Elaboración propia



*Este taller se realizó en el marco de la Muestra Itinerante de Ermitañas, cine hecho por mujeres.*

En esencia, este proceso de testeo se centró en evaluar cómo la experiencia transmedia proporcionada por Lunaje impacta en la percepción y comprensión de las participantes sobre su propio ciclo menstrual, así como en su conexión con la sabiduría intrínseca que yace en este ciclo y en la feminidad en general.

El taller originalmente se diseñó para 6 mujeres, considerando la naturaleza íntima de los temas abordados y los materiales utilizados. Sin embargo, tuvo una respuesta muy positiva y despertó un gran interés en la comunidad por participar en más talleres similares

**Las participantes del taller compartieron que, antes de unirse a esta experiencia, tenían un conocimiento limitado sobre su ciclo menstrual desde una perspectiva que recoja la sabiduría femenina del territorio y desconocían su potencial creativo, sexual y arquetípico.**



Figura 236 Elaboración propia



## Lunaje

Lunaje, a través de su variedad de materiales y medios, desempeñó un papel significativo en enriquecer la percepción y fortalecer la conexión de las participantes con su naturaleza cíclica y femenina. Esto se refleja claramente en las piezas exploratorias que canalizaron la sabiduría que alberga el útero de cada mujer, plasmadas como una expresión creativa que honra y recuerda la importancia de permanecer sintonizadas con el ciclo menstrual.

*El taller se convirtió en un impulso para que estas mujeres emprendieran un viaje de reconexión personal e individual. Este viaje cuenta con el apoyo de otras mujeres en un formato circular y horizontal, en lugar de la estructura jerárquica y lineal más común. Este espacio de compartir y apoyarse mutuamente, ya sea para iniciar su propio viaje o para acompañar a otras en su camino, se convierte en algo de gran valor para estas mujeres. La experiencia les ha permitido reunirse, unirse y redescubrir la sabiduría que reside en cada una de ellas. Además, las participantes expresaron su deseo de continuar participando en futuros talleres.*

Figura 238 Elaboración propia



Isa compartió que, aunque la experiencia se centra en aspectos externos, en realidad es un viaje interno que aborda cada fase del ciclo menstrual. Destacó que la investigación realizada fue extensa y que Lunaje, en su conjunto, es como un regalo para las mujeres, que refleja la dedicación y pasión de su creadora.

Diana compartió que esta experiencia la llevó a comprender que había estado desconectada de sí misma, y comenzó a notar que ya no estaba satisfecha con ciertas áreas de

Figura 237 Elaboración propia



su vida sin saber por qué. A través de este taller, pudo comprender mejor estos sentimientos y encontró un espacio donde podía aprender y compartir con otras mujeres.

Miranda expresó que esta experiencia proporcionó un profundo autodescubrimiento y autoconocimiento, lo cual considera esencial en la sociedad actual. También manifestó su deseo de que este espacio se expanda a otros lugares, como un centro terapéutico.

Angie señaló que el proceso se vivió interna y externamente y destacó la importancia de recuperar la sensibilidad que a menudo se pierde al adaptarse al sistema. Consideró que las creaciones realizadas desde el centro uterino tienen una sutileza mayor en comparación con las que surgen solo desde el intelecto y la desconexión.



**Figura 239** Elaboración propia

También se realizó un ejercicio de asociación libre, en el cual las mujeres debían escribir lo primero que venía a sus mentes al mencionar una palabra. Estas asociaciones reflejan cómo Lunaje y la experiencia del taller co-creativo impactaron en la percepción y la relación de las participantes con conceptos clave relacionados con la ciclicidad y la creatividad femenina:

**Figura 240** Elaboración propia



**1. Lunaje:** Las mujeres vincularon Lunaje con palabras como “conexión” y “mirar”, sugiriendo que percibieron este enfoque como una oportunidad para conectarse consigo mismas y mirar su ciclo menstrual desde una perspectiva más consciente. Además, asociaron “fases” y “descubrimiento” a Lunaje, lo que implica que el enfoque les permitió explorar las diversas etapas de su ciclo y descubrir aspectos de sí mismas.

**2. Útero:** El “útero” fue relacionado con palabras como “centro”, “casa” y “hogar”. Esto sugiere que las mujeres

experimentaron una conexión profunda con su centro uterino como un lugar de transformación y un hogar para su esencia cíclica.

**3. Creatividad:** La creatividad fue asociada con conceptos como “arte-inspiración-acción”, lo que indica que las participantes percibieron la creatividad como una expresión artística que se originaba a partir de la inspiración y la acción. Esto refleja una comprensión de que la creatividad surge de una fuente más profunda que el intelecto.

**4. Sabiduría:** La sabiduría fue



## Lunaje

relacionada con términos como “instinto-espiritualidad-consciencia” y “mamá”. Esto sugiere que las mujeres consideraron que la sabiduría surge de un lugar de intuición, espiritualidad y conciencia profunda, y posiblemente la asociaron con la idea de una figura materna que guía y enseña.

**5. Salvaje:** La asociación de “salvaje” con palabras como “naturalidad-intuición” y “naturaleza” sugiere que las mujeres conectaron la idea de lo “salvaje” con su naturaleza instintiva y con la intuición. Esto podría indicar una apreciación de la conexión con la naturaleza y la suavidad que reside en su interior.

**6. Ciclicidad:** “Ciclicidad” fue vinculada con palabras como “interior”, “camino” y “continuidad”, lo que sugiere que las mujeres percibieron su

ciclo menstrual como un camino interior de continuidad en el tiempo, con una conexión profunda a su interior.

**7. Naturaleza:** La naturaleza se relacionó con conceptos como “energía-madre” y “árbol”. Esto indica que las mujeres vieron la naturaleza como una fuente de energía materna y se sintieron conectadas a ella. También asociaron la “suavidad” con la naturaleza, sugiriendo una apreciación de su suavidad y poder.

**8. Femenina:** “Femenina” fue asociada con palabras como “poder-creación” y “colores pasteles-conexión”. Esto implica que las mujeres consideraron la energía femenina como poderosa y creativa, y relacionaron esta energía con la conexión y la suavidad, así como con los colores pasteles.

Las participantes también lograron

vislumbrar la travesía de Lunaje para llegar a este punto. Reconocieron este viaje como una experiencia personal de la autora, de la cual surgieron herramientas, medios, un universo y una metodología creativa acorde a la sabiduría cíclica femenina.

Esta metodología creativa fue esencial para abordar numerosas carencias que existen en la sociedad. Las cuales se resolvieron con la aplicación del diseño y del pensamiento creativo. Además, esta metodología encontró su expresión en una narrativa transmedia, que es una narrativa que se expande a través de múltiples plataformas y medios de comunicación. De manera similar a la naturaleza, que se manifiesta y se expande, esta narrativa busca tener un impacto en varios niveles, fomentando la inmersión y la



Figura 241 Elaboración propia



Figura 242 Elaboración propia



Figura 243 Elaboración propia

## Sabiduría cíclica femenina

participación activa de la comunidad en el entendimiento de la sabiduría cíclica femenina y su integración en la vida diaria.

Lunaje no reemplaza el viaje de las mujeres, su propósito es contribuir y enriquecer este proceso, ofreciendo una nueva perspectiva basada en la sabiduría femenina recogida del territorio. El objetivo final es vivir en armonía con el ciclo menstrual, habitando el cuerpo y manteniendo un equilibrio y bienestar en la vida diaria. Se enfatiza que el ciclo menstrual no es una limitación, como a menudo se ha dicho, sino una fuente de potencial creativo, emocional, sexual, psicológico y más.



Carolina Rodriguez, 26 años



Figura 244 Elaboración de taller

Una nueva muerte  
un nuevo renacer.  
El delirio llama a la ventana  
un llamado de mi voz  
a la de mi madre  
a un hogar nuestro  
a dibujar la danza del viento  
a bañarnos desnudas al sol  
a nadar en el estanque de las serpientes.  
A Amar y soltar.  
Rescatar y dar muerte.  
Mi madre una aguja de luz que  
reconstruye  
y remienda el fuego que nos  
habita dentro.

*Texto por Carolina,  
inspirado en la experiencia.*

Angie Delgado, 23 años



Figura 245 Elaboración de taller



## Lunaje

Figura 246 Elaboración de taller



Diana Erazo Pérez, 25 años

En la dualidad que vive en mi, de creer que no puedo transformarme entre los salvaje y fina. De querer arrancarme mis fases salvajes sin saber que con ellas tengo abierto el espectro de todos los colores y llevarme a conexiones más sinceras hacia la naturaleza que me hace ser una mujer creativa, llena de flores de otoño que se aprende a ser más fuerte y consciente de sus ciclos, de su interior, de su cuerpo, inquietarse por su naturaleza verdadera. En esa dualidad me siento sabia, natural y femenina, me siento que puedo ver y conocer que todos los días son un lunaje nuevo y diferente, que me pertenecen y que me narran diariamente.

Texto por Diana, inspirado en la experiencia.



María Isabel Álvarez  
24 años



Paola Dávila Miranda  
24 años



Sara Marquéz  
20 años



Figura 247 Elaboración de taller  
Figura 248 Elaboración de taller  
Figura 249 Elaboración de taller

## TESTIMONIOS

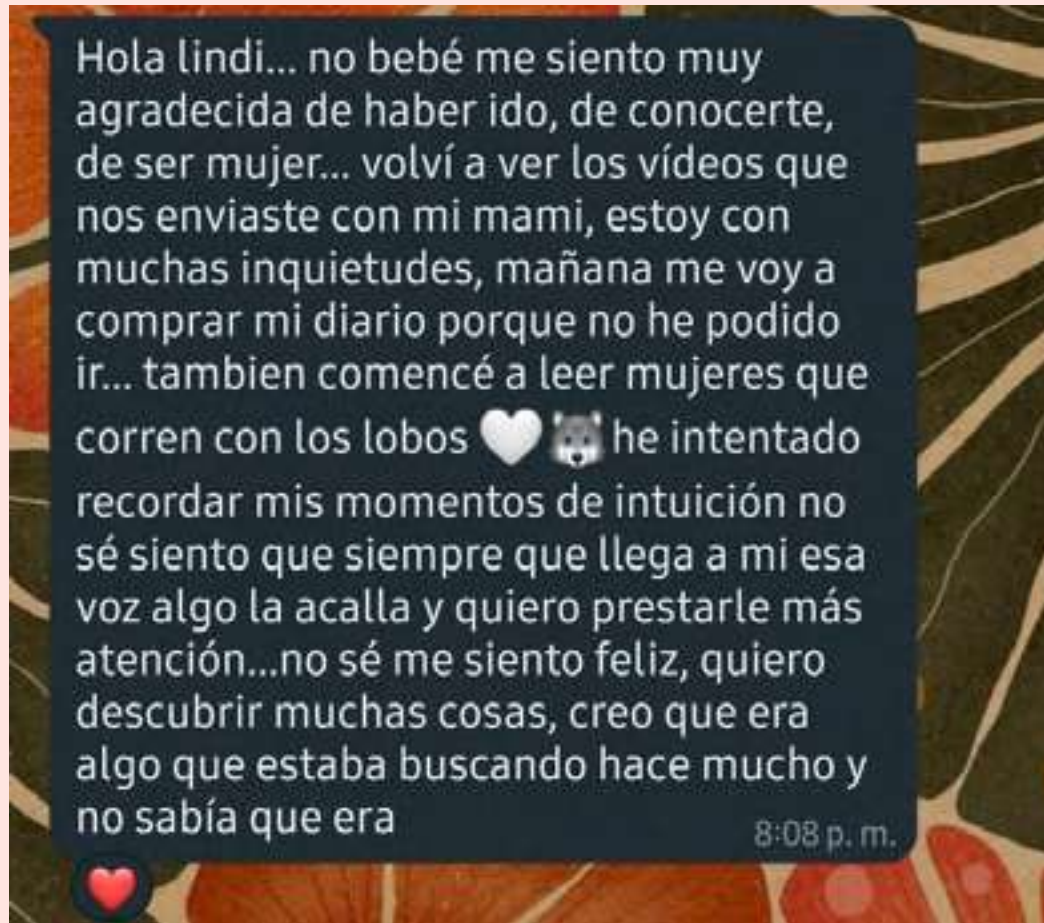


Figura 250 Testimonios

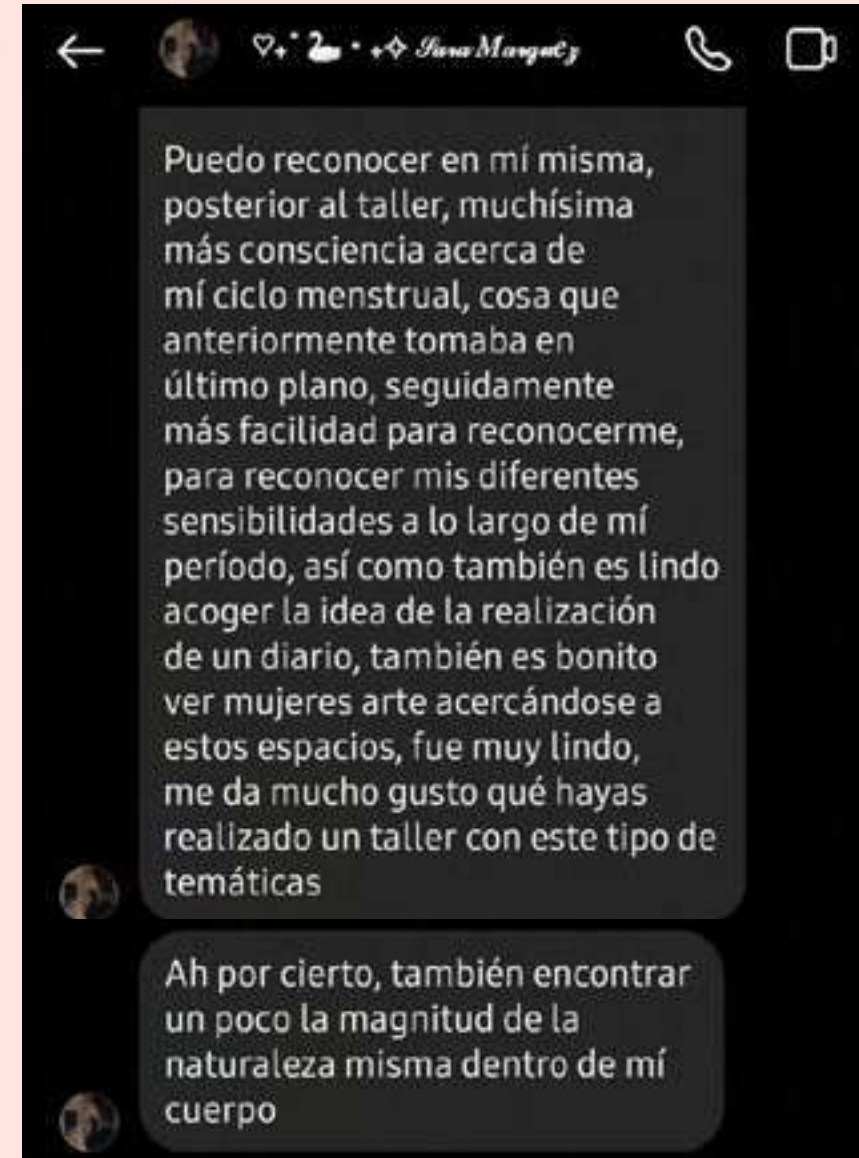


Figura 251 Testimonios

La naturaleza íntima de este proceso fue respaldada por las participantes, quienes expresaron un deseo genuino de continuar participando y compartir este viaje con otras mujeres. Estos testimonios validaron la potencia y relevancia de esta aproximación cualitativa y profundamente personal, evidenciando que la creatividad desde el centro uterino en conexión con la sabiduría cíclica femenina trasciende la mera conceptualización intelectual y se convierte en una experiencia transformadora y profundamente arraigada en la esencia femenina.





Figura 252 Elaboración propia

## TRAYECTORÍA DEL PROYECTO





La investigación-creación de Lunaje, empezó a ser respaldada en el 2021 al ganar la convocatoria de investigación de proyecto de grado de la Vicerrectoría de Investigaciones VIIS de la Universidad de Nariño. Además, el proyecto fue ganador de la Convocatoria Pública Departamental de Estímulos Mi Nariño 2022 “Cultura Viva” en la modalidad de Audiovisuales. También se realizó una ponencia y participó en el salón del SABIC.

El proyecto ha recibido diversas asesorías en áreas clave:

Ana Timaran, diseñadora Gráfica con amplia experiencia docente y en investigación, especializada en gestión del diseño, diseño de servicios e información. Líder del Grupo de Investigación MURU en la Universidad de Nariño, enfocado en el desarrollo cultural y creativo regional, ha brindado orientación en investigación y creación.

Mientras que Diego Ordoñez, docente, escritor y editor egresado de Filosofía y Letras. Fundador de Corporación Hablemos de Cine y co-fundador de Gestando Cine, Coeditor en Editorial Avatares, que promueve la creación y difusión literaria en el departamento de Nariño. Coordinador de los proyectos de formación audiovisual, ha acompañado en la creación del guion del cortometraje Lunaje, aportando su experiencia literaria y cinematográfica.

Al igual que Carolina Beltrán Narváez, cineasta y gestora cultural con formación en realización audiovisual, dirección y producción. Cofundadora de



**Figura 253** Elaboración propia





## Lunaje

Figura 254 BAM



Figura 255 BAM



Figura 256 Asesoría



Figura 257 Pitch RTVC



Gestando Cine, experiencia en gestión audiovisual en diversos contextos y colaboración con instituciones como la Casa de la Memoria de Nariño y la Academia de Artes y Ciencias Cinematográficas de Colombia, ha asesorado la dirección y producción de Lunaje.

Javier Arteaga, Publicista y Futurista y director de Feeling, ha aportado en la esfera creativa. Lizeth Rodríguez, productora ejecutiva y creativa con experiencia en proyectos nacionales e internacionales como FDC, FONTV de ANTV, Abre Camara de MINCTIC, Cultura Inquieta y ONU mujeres España, ha asesorado en el presupuesto y cronograma de la producción.

Diana Calvache Comunicadora con enfoque en comunicación estratégica para medios digitales y experiencia en instituciones como el Banco Mundial, PAHO y ONU-mujeres, ha contribuido en estrategia de redes sociales.

El proyecto fue seleccionado para participar como proyecto asesorado del BAM Pasto, el mercado audiovisual más importante de Colombia, es la realización de una de las vocaciones esenciales de Proimágenes Colombia y de la Cámara de Comercio de Bogotá:

Figura 258 Elaboraciones propias



ofrecer espacios de encuentro entre los diferentes agentes del sector audiovisual con el fin de fomentar intercambios entre profesionales, propiciar nuevos negocios e impulsar nuevos talentos. Y también ha sido seleccionado como proyecto asesorado para participar tanto en los módulos del taller Tengo una película en Ipiales del FDC, que consta de 8 módulos como en las asesorías personalizadas.

Asimismo, el cortometraje participó en la convocatoria del FDC, Relatos Regionales 2023. Además, la serie de ilustraciones de Lunaje obtuvo el primer lugar en la categoría bidimensional en el Salón de Arte de Pasto.



**Figura 259** Elaboraciones propias



## SOSTENIMIENTO DE LUNAJE

Para replicar y sostener el proyecto Lunaje de manera exitosa, es esencial establecer estrategias sólidas que aborden la continuidad, el crecimiento y la sostenibilidad:

### 1. Diversificación de Fuentes de Financiamiento:

- Participar en estímulos y buscar patrocinios y donaciones de organizaciones que apoyen la producción de Lunaje.
- Establecer acuerdos de colaboración con marcas afines que puedan patrocinar eventos, producciones o materiales del proyecto.

### 2. Venta de Productos y Servicios Relacionados:

- Desarrollar productos como merchandising (camisetas, libros, ilustraciones), talleres, consultorías o programas educativos que estén alineados con la temática de Lunaje y que generen ingresos para mantener el proyecto.

### 3. Modelo de Afiliación y Asociaciones Estratégicas:

- Establecer asociaciones estratégicas con otras organizaciones o proyectos que complementen Lunaje, generando sinergias y oportunidades de crecimiento mutuo.
- Implementar programas de afiliados en los que personas y organizaciones puedan promocionar y vender productos o servicios de Lunaje a cambio de una comisión.

### 4. Crowdfunding y Crowdsourcing:

- Realizar campañas de financiamiento colectivo en plataformas especializadas para obtener fondos para

proyectos específicos, como la producción del cortometraje.

- Involucrar a la comunidad en la generación de contenido, permitiendo que contribuyan con ideas, sugerencias y participación activa en distintos aspectos del proyecto.

### 5. Generación de Contenido Continuo y Atractivo:

- Mantener una programación constante y variada de contenido en todas las plataformas de Lunaje, como redes sociales, podcast, videos y eventos.
- Buscar la participación de expertas y sabedoras para enriquecer el contenido y atraer a una audiencia diversa y comprometida.

### 6. Cultivo y Expansión de la Comunidad:

- Fomentar la participación activa de la comunidad a través de eventos, reuniones, concursos y desafíos que promuevan la interacción y la conexión entre los seguidores de Lunaje.

- Utilizar estrategias de marketing digital para atraer a nuevos seguidores y mantener un crecimiento constante de la comunidad.

### 7. Evaluación y Adaptación Continua:

- Realizar análisis periódicos del desempeño del proyecto, evaluando métricas de participación, impacto y crecimiento.
- Utilizar los resultados de las evaluaciones para adaptar la estrategia, mejorar aspectos que necesiten

ajustes y maximizar el impacto y la sostenibilidad de Lunaje.

8. Formación de Alianzas con Instituciones y Academia:

- Establecer colaboraciones con instituciones educativas y academias relacionadas con temas de género, feminidad, salud menstrual y arte para ampliar la difusión del proyecto y fomentar la educación sobre estos temas.

- Ofrecer talleres, charlas y materiales educativos a estas instituciones para involucrar a estudiantes y educadores en la narrativa de Lunaje.

9. Implementación de Programas de Membresía o Suscripción:

- Ofrecer programas de membresía o suscripción para los seguidores interesados en apoyar económicamente el proyecto a cambio de contenido exclusivo, acceso anticipado a eventos o descuentos en productos relacionados con Lunaje.

- Mantener una comunicación cercana y personalizada con los miembros de la comunidad para asegurar su compromiso a largo plazo y su continua participación.

10. Establecimiento de Eventos y Exposiciones Itinerantes:

- Organizar exposiciones físicas y eventos itinerantes en diferentes ubicaciones para llevar la experiencia de Lunaje a un público más amplio y diversificado.

- Utilizar estos eventos para fortalecer alianzas con organizaciones locales, establecer contactos y atraer nuevas audiencias.

11. Creación de Contenido Multimedia Variedad y Atractivo:

- Explorar diferentes formatos de contenido multimedia, como blogs, webinars y transmisiones en vivo, para llegar a una audiencia más amplia y diversificada.

- Adaptar el contenido a las preferencias de la audiencia y mantener un equilibrio entre entretenimiento, educación e inspiración.

12. Gestión Efectiva de Recursos y Costos:

- Implementar una gestión financiera eficiente, asegurando que los recursos se asignen de manera óptima para maximizar la producción y difusión de contenido sin exceder el presupuesto.

- Buscar oportunidades para la optimización de costos a través de voluntarios, colaboraciones y acuerdos favorables con proveedores y socios.

13. Establecimiento de Redes de Apoyo y Mentores:

- Buscar mentores y asesoramiento de expertos en el campo del arte, la narrativa y los temas abordados por Lunaje para obtener orientación estratégica y consejos profesionales.

Al implementar estas estrategias de manera integral y coordinada, Lunaje puede replicarse y sostenerse en el tiempo, manteniendo una base sólida de apoyo, diversificando sus fuentes de financiamiento y continuamente adaptándose para satisfacer las necesidades e intereses de su comunidad y audiencia.





## CONCLUSIONES

**E**n las conclusiones del proyecto se aprecia un logro significativo en la intersección del diseño gráfico, la investigación-creación y la exploración de la sabiduría cíclica femenina. Estas conclusiones se basan en una metodología proyectual que ha permitido un enfoque profundo y holístico para abordar la problemática de la desconexión entre las mujeres jóvenes y su naturaleza cíclica.

Tradicionalmente, el diseño gráfico ha sido percibido predominantemente en su dimensión estética, centrandó su enfoque en la apariencia visual y en la creación de elementos visuales atractivos. Sin embargo, Lunaje ha cuestionado esta visión restringida del diseño gráfico al revelar su potencial como una herramienta multidimensional y enriquecedora.

Lunaje ha demostrado de manera contundente que el diseño gráfico no solo es una herramienta de comunicación limitada en la estética, sino también un medio poderoso para abordar cuestiones profundas y transformadoras para la sociedad. A través de la elección cuidadosa de elementos visuales, medios, plataformas y la construcción de una narrativa que contiene las voces de las mujeres, se ha logrado transmitir la esencia femenina y su conexión con la naturaleza. Esta conclusión refuerza la idea de que

el diseño gráfico puede ser un canal efectivo para comunicar temas complejos y fomentar la reflexión.

La metodología proyectual utilizada, fue un componente clave en el éxito del proyecto. Esta metodología se inspiró en enfoques innovadores de diseñadores como Bruno Munari y en investigaciones sobre el potencial creativo de las fases del ciclo menstrual, como las de Miranda Gray y Lucy H. Pearce. La estructuración en tres fases, Sabia, Cíclica y Salvaje, ha permitido una inmersión profunda en la comprensión del universo de la naturaleza femenina y la creación de una narrativa transmedia. Esta metodología proyectual se reveló como una herramienta versátil que podría aplicarse a otras investigaciones o procesos creativos con un enfoque femenino y cíclico.

La conexión con la comunidad de mujeres de Pasto fue un factor determinante en el proyecto. La observación y el análisis etnográfico permitieron comprender las experiencias de estas mujeres de manera completa y han identificado patrones y necesidades específicas. Se subraya la importancia de la colaboración y el enfoque comunitario en la investigación-creación, destacando las voces y perspectivas de las participantes como una parte esencial del proceso.



La identidad visual fue más allá de lo estético y se convirtió en una herramienta para la transmisión de intimidad, magia y autenticidad. La elección de colores, texturas y elementos visuales reforzó la experiencia de reconexión con la naturaleza y la esencia femenina. Esta identidad solo se logró canalizar después de crear conexiones co-creativas con la comunidad y entender sus necesidades. Por otro lado, la incorporación de elementos arquetípicos en la narrativa no solo enriqueció la experiencia, sino que también desafió la satanización de arquetipos que a menudo limitan la percepción de las mujeres.

La presencia en redes sociales, especialmente en Instagram, ha permitido un crecimiento constante en el engagement con la audiencia. Esta plataforma se ha utilizado para generar nuevas sensaciones y perspectivas en torno al ciclo menstrual. El proyecto tiene el potencial de las redes sociales como un espacio para educar, entretener e inspirar a la audiencia, y el diseño gráfico es un vehículo efectivo para lograrlo.

El taller cocreativo con mujeres jóvenes de Pasto validó la efectividad de Lunaje en la reconexión con su naturaleza cíclica y femenina. Este taller no solo impulsó un viaje de reconexión personal e individual, sino que también

fortaleció el sentido de comunidad y apoyo entre las participantes. Este hallazgo subraya el impacto tanto a nivel personal como comunitario del proyecto.

Lunaje ha despertado una mayor conciencia de la sabiduría cíclica femenina y ha demostrado que a través del diseño gráfico, la investigación-creación y la narrativa transmedia, es posible contribuir en la reconexión de las mujeres con su ciclo menstrual y su naturaleza femenina. Esto tiene un impacto en la forma en que las mujeres se relacionan con su feminidad, su salud física y emocional, así como su conexión con la naturaleza. Además, se ha desmitificado la menstruación y ha desafiado la idea de que es un tema tabú o vergonzoso.

Lunaje va más allá de la comunicación superficial y ofrece un camino hacia una comprensión más profunda de la feminidad, la creatividad y la conexión con la naturaleza. Representa un valioso aporte a la exploración de la sabiduría cíclica femenina y su influencia en la vida de las mujeres, así como a la expansión del potencial del diseño gráfico y la narrativa transmedia en este contexto.





## BIBLIOGRAFÍA

- Baoill, A. Ó. (2008). Jenkins, H. (2006). *Convergence Culture: Where Old and New Media Collide*. New York: New York University Press. *Social Science Computer Review*, 26(2), 252–254. <https://doi.org/10.1177/0894439307306088>
- Beer, R. (2019). Research-Creation as an Intervention in Postsecondary Creative Arts Education. *Canadian Journal of Higher Education*, 49(1), 77-94.
- Bertrand, A., & Bertrand, S. (2017). *Womb Awakening: Initiatory Wisdom from the Creatrix of All Life*.
- Blavatsky, H. P. (1889). *La voz del Silencio* Helena Petrovna. Biblok.
- Bolen, S. (2005). *Mensaje Urgente a las Mujeres*. Kairós
- Costa Sánchez, C. (2013). Narrativas Transmedia Nativas: Ventajas, elementos de la planificación de un proyecto audiovisual transmedia y estudio de caso. *Historia y Comunicación Social*, 18(Nº Especial Diciembre), 561-574. <https://core.ac.uk/download/pdf/38816714.pdf>
- Downing, C. (2010). *La Diosa: Imágenes Mitológicas de lo Femenino*. Editorial Kairós Sa.
- Galeano, E. (2008). *Espejos: una historia casi universal una historia casi universal*. Editorial Siglo XXI.
- Gray, M. (2009). *Luna roja*. Gaia.
- Gray, M. (2019). *El Despertar de la Energía Femenina: La Bendición Mundial del Útero y el Retorno a la Auténtica Femenidad*. Gaia.
- Groover, R. J. (2011). *Powerful and Feminine: How to Increase Your Magnetic Presence and Attract the Attention You Want*. Editorial Rachael Jayne Groover.
- Jung, C. G. (1970). *Arquetipos e Inconsciente Colectivo*. Ediciones Paidós.
- Lombardo, E. (2015). Sabiduría, una posibilidad en el desarrollo. *Revista Kairós Gerontología*, 18(N.o Especial 20), Temático: “Aspectos positivos en la vejez. Cuestiones teóricas”, pp. 71-85. <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/download/29192/20397/77362>
- Manning, E., & Massumi, B. (2013). *Always More Than One: Individuation's Dance*. Duke University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctv11smsmz>
- Margarita, A. (2010). *Entrevista a la Abuela Margarita*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=CTO8qEs6ZVs>
- Murdock, M. (2010). *Ser mujer un viaje heroico: un apasionante camino hacia la totalidad*. Gaia.



Northrup, C. (1994). *Cuerpo de mujer, sabiduría de mujer*. Editorial Urano.

Pearce, L. H. (2019). *Creatrix: She Who Makes*. Womancraft.

Rothe, E. (2019). *Misterios de la historia. Brujas*. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=s1qr7Wj56f8&t=62s>

Salvia, A. (2021). *Viaje al ciclo menstrual*. Bruguera

Saiz Galdós, J., Fernández Ruiz, B., & Álvaro Estramiana, J. L. (2007). De Moscovici a Jung: el arquetipo femenino y su iconografía. *Athenea Digital. Revista de Pensamiento e Investigación Social*, 11, 132-148. <https://www.redalyc.org/pdf/537/53701107.pdf>

Sánchez, A. (2012). *Alma de Cantaora* [Grabado por A. Sánchez].

Scolari, C. A. (2013). *Narrativas Transmedia: Cuando Todos Los Medios Cuentan*. Editorial Deusto.

Sternberg, R. J. (2012). *Una teoría balance de la sabiduría*, Universidad Estatal de Oklahoma. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147125259002>

Thesz, M. (2020). *Nuestro Útero*. Tequiste.

Vitti, A. (2020). *In the FLO: Unlock Your Hormonal Advantage*. HarperOne.

Walker, B. G. (1983). *Enciclopedia de Los Mitos Y Secretos de la Mujer*. Obelisco.

Wurlitzer, S. H., & Pope, A. (2007). *Wild Power: Discover the Magic of Your Menstrual Cycle and Awaken the Feminine Path to Power*. Editorial Hay House UK Ltd.

