

Eman Essaddiki Ziani

Marina Torvisco Gascón

**LLUITANT CONTRA L'ESTIGMA: AVALUACIÓ DEL
PROGRAMA ESCOLAR D'EQUITAT MENSTRUAL I
CLIMATERI A TRAVÉS D'UN ESTUDI MIXT**

TREBALL FI DE GRAU

Dirigit per: Dra. Marina Gómez De Quero Córdoba

Infermeria



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Facultat d'Infermeria

Tarragona, 2025

Agraïments

Estem profundament agraïdes a la Universitat Rovira i Virgili i, en concret al professorat del grau d'Infermeria, que ens ha proporcionat els coneixements i l'esperit crític que han estat fonamentals per l'elaboració d'aquest TFG.

També volem expressar el nostre agraïment a la nostra tutora, Marina Gómez De Quero Córdoba, pel seu valuós assessorament i suport constant al llarg d'aquest procés.

Aprofitem per agrair al Centre de Recursos d'Aprenentatge i Investigació (CRAI) de la universitat, per proporcionar-nos l'accés a les bases de dades i, per tant, a la bibliografia necessària per a la realització d'aquest treball.

Volem expressar la nostra gratitud al centre i al professorat de l'Institut Narcís Oller de Valls, que ens van obrir les portes del seu centre i ens van facilitar la recollida de la mostra per al nostre estudi i, d'igual manera als seus estudiants, tant de 1r com de 2n d'ESO per concedir-nos part del seu temps i la seva col·laboració en aquesta investigació.

Finalment, no podem oblidar de mostrar el nostre agraïment a les nostres famílies, que han estat un pilar de suport i motivació durant tot aquest procés.

Resum

Introducció: La menstruació és un procés natural que afecta gran part de la població mundial, però continua sent un tema envoltat de desconeixement, tabú i discriminació. Les xerrades educatives del Programa Equitat Menstrual i Climateri tenen l'objectiu de proporcionar informació als joves de 1r d'ESO de Catalunya sobre el cicle menstrual, la menstruació, productes d'higiene menstrual i sobre l'estigma i el tabú que envolta la menstruació.

Objectius: L'objectiu del treball és avaluar l'efectivitat de la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri comparant els coneixements dels adolescents d'entre 12-15 anys que han rebut la xerrada amb els que no l'han rebuda.

Metodologia: S'ha realitzat un estudi d'investigació-acció participativa amb un enfocament mixt (quantitatiu i qualitatiu), incloent-hi 198 alumnes de 1r i 2n d'ESO de l'Institut Narcís Oller de Valls. Es van utilitzar dues enquestes prèviament validades en català i castellà per a crear-ne de noves, una per a persones menstruants (PM) i una altra per a no menstruants (PNM). Aquest treball s'ha fonamentat en una revisió bibliogràfica actualitzada.

Resultats: Els resultats mostren que els alumnes que han rebut la xerrada presenten un major coneixement sobre la menstruació, però no s'ha trobat diferències substancials en la percepció de l'estigma i el tabú entre ambdós grups ni envers l'ús de productes reutilitzables. Un gran nombre d'alumnes demanden més informació, inclosos els que han rebut la xerrada, tot i que valoren positivament la formació rebuda. S'han identificat diferències en la qualitat i quantitat de coneixement, en les percepcions i les necessitats entre els diferents grups escolars i també segons el seu sexe biològic.

Conclusions: Podem afirmar que les xerrades del Programa d'Equitat Menstrual tenen un impacte positiu entre els adolescents en el coneixement de la menstruació i altres aspectes relacionats. Tanmateix, es recomana valorar elements que podrien millorar aquesta efectivitat, com són dur a terme les xerrades abans, dividir les xerrades en diverses sessions,

fomentar més participació activa en el disseny de les xerrades, adequar el contingut a les necessitats expressades per garantir l'assoliment de la informació i per a ampliar-la i, a més a més, involucrar a la família. El paper de la infermera resulta clau en la implementació del programa i l'avaluació d'aquest.

Paraules clau: Menstruació, Adolescent, Educació, Dona, Equitat

Abstract

Introduction: Menstruation is a natural process that affects a large part of the world's population, but it remains a topic surrounded by ignorance, taboo and discrimination. The educational talks of the Menstrual and Climacteric Equity Program aim to provide information to young people in 1st year of secondary education in Catalonia about the menstrual cycle, menstruation, menstrual hygiene products and the stigma and taboo surrounding menstruation.

Objectives: The objective of the work is to evaluate the effectiveness of the Menstrual and Climacteric Equity talk by comparing the knowledge of adolescents aged 12-15 who have received the talk with those who have not received it yet.

Methodology A participatory action research study was conducted with a mixed approach (quantitative and qualitative), including 198 students attending 1st and 2nd year of secondary education at “Institut Narcís Oller” in Valls. Two previously validated surveys in Catalan and Spanish were used to create new ones, one for menstruating people (PM) and the other for non-menstruating people (PNM). This work was based on an updated bibliographic review.

Results: The results show that students who received the talk have greater knowledge about menstruation, but no substantial differences were found in the perception of stigma and taboo between both groups or towards the use of reusable products. A large number of students demand more information, including those who received the talk, although they positively value the training received. Differences have been identified in the quality and quantity of knowledge, in perceptions and needs between the different school groups and also according to their biological sex.

Conclusions: We can affirm that the Menstrual Equity Program's talks have a positive impact on the knowledge of menstruation and other aspects related among teenagers. However, it is recommended to evaluate elements that could improve this effectiveness, such

as carrying out the talks earlier, dividing the talks into several sessions, encouraging more active participation in the design of the talks, adapting the content to the needs expressed to guarantee to consolidate the information and to expand their knowledge and, in addition to this, involving the family can play an important role to help consolidate the information explained. The role of the nurse is key in the implementation of the program and its evaluation.

Keywords: Menstruation, Adolescent, Education, Woman, Equity.

Índex

Agraïments.....	II
Resum.....	III
Abstract.....	V
Índex.....	VII
Índex de figures.....	X
Abreviacions.....	XIII
1. Introducció.....	1
2. Justificació.....	4
3. Marc teòric.....	6
3.1. Context històric i cultural de la menstruació.....	6
- Actituds actuals envers la menstruació.....	8
- Menstruació en salut pública.....	10
3.2. Pobresa Menstrual i inequitat menstrual.....	11
3.3. Pla Integral d'Equitat Menstrual i Climateri.....	13
3.4. Impacte de l'educació menstrual en la societat.....	14
3.5. Rol d'infermeria en la salut menstrual.....	15
4. Objectius.....	17
Objectiu general:.....	17
Objectius específics:.....	17
5. Metodologia.....	18
Cerca bibliogràfica.....	18

Tipus d'estudi	19
Població diana, criteris d'inclusió i exclusió	19
Tècniques de recollida de dades: Google Forms	20
Anàlisi de les dades	21
Aspectes ètics	22
Cronograma	23
6. Resultats.....	24
7. Discussió.....	48
8. Limitacions i futures línies d'investigació.....	57
9. Conclusions	59
10. Bibliografia.....	62
11. Annexos.....	62
Annex 1 – Enquesta per PNM	68
Annex 2 – Enquesta per PM.....	72
Annex 3 – Declaració responsable d'aspectes ètics	77
Annex 4 – Full informatiu sobre el projecte.....	81
Annex 5 – Taula de contingència de la pregunta nº 1: segons curs escolar	83
Annex 6 – Taula de contingència de la pregunta nº 1: segons sexe biològic	84
Annex 7 – Taula de contingència de la pregunta nº 2: segons curs escolar	85
Annex 8 – Taula de contingència de la pregunta nº 2: segons sexe biològic	87
Annex 9 – Taula de contingència de la pregunta nº 3: segons curs escolar	89
Annex 10 – Respostes de la pregunta oberta nº 5 de l'enquesta	98

Annex 11 – Taula de categories i subcategories de la pregunta nº5.....	102
Annex 12 – Respostes de la pregunta oberta nº 6 de l'enquesta	103
Annex 13 – Taula de categories i subcategories de la pregunta nº6.....	108
Annex 14 – Taula de contingència de la pregunta nº 8: segons curs escolar	109
Annex 15 – Taula de contingència de la pregunta nº 8: segons sexe biològic	110
Annex 16 – Taula de contingència de la pregunta nº 9: segons curs escolar	111
Annex 17 – Taula de contingència de la pregunta nº 11: segons curs escolar	112
Annex 18 – Taula de contingència de la pregunta nº 12: segons curs escolar	113
Annex 19 – Taula de contingència de la pregunta nº 15: segons curs escolar	114
Annex 20 – Respostes de la pregunta oberta nº 17 de l'enquesta	115
Annex 21 – Taula de categories i subcategories de la pregunta nº17.....	118
Annex 22 – Respostes de la pregunta oberta nº 18 de l'enquesta	118
Annex 23 – Taula de categories i subcategories de la pregunta nº18.....	128
Annex 24 – Respostes de la pregunta oberta nº 19 de l'enquesta	130
Annex 25 – Taula de categories i subcategories de la pregunta nº19.....	133

Índex de figures

Figura 1: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PNM, responent a la pregunta 1.	25
Figura 2 : Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PM, responent a la pregunta 1.	25
Figura 3 : Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PNM, responent a la pregunta 1. ..	25
Figura 4: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PM, responent a la pregunta 1.	25
Figura 5: Nombre de participants de 1r d'ESO en PNM, responent a la pregunta 2.	26
Figura 6: Nombre de participants de 1r d'ESO en PM, responent a la pregunta 2.	26
Figura 7: Nombre de participants de 2n d'ESO en PNM, responent a la pregunta 2.	26
Figura 8: Nombre de participants de 2n d'ESO en PM, responent a la pregunta 2.	27
Figura 9: Nombre de participants de 1r d'ESO en PNM, responent a la pregunta 3.	28
Figura 10: Nombre de participants de 1r d'ESO en PM, responent a la pregunta 3.	28
Figura 11: Nombre de participants de 2n d'ESO en PNM, responent a la pregunta 3.	28
Figura 12: Nombre de participants de 2n d'ESO en PM, responent a la pregunta 3.	28
Figura 13: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PM, responent a la pregunta 4.	30
Figura 14: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PM, responent a la pregunta 4.	30
Figura 15: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PNM, responent a la pregunta 6. ..	33
Figura 16: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PM, responent a la pregunta 6.	33
Figura 17: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PNM, responent a la pregunta 6. ..	33
Figura 18: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PM, responent a la pregunta 6.	33
Figura 19: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PNM, responent a la pregunta 7. ..	34
Figura 20: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PM, responent a la pregunta 7.	34

Figura 21: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PNM, responenent a la pregunta 7. .	34
Figura 22: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PM, responenent a la pregunta 7.	34
Figura 23: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PNM, responenent a la pregunta 8. ...	36
Figura 24: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PM, responenent a la pregunta 8.	36
Figura 25: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PNM, responenent a la pregunta 8. .	36
Figura 26: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PM, responenent a la pregunta 8.	36
Figura 27: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PM, responenent a la pregunta 9.	37
Figura 28: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PM, responenent a la pregunta 9.	37
Figura 29: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PNM, responenent a la pregunta 10. .	38
Figura 30: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PM, responenent a la pregunta 10.	38
Figura 31: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PNM, responenent a la pregunta 10. .	38
Figura 32: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PM, responenent a la pregunta 10. ...	38
Figura 33: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PNM, responenent a la pregunta 11. .	39
Figura 34: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PM, responenent a la pregunta 11.	39
Figura 35: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PNM, responenent a la pregunta 11. .	39
Figura 36: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PM, responenent a la pregunta 11. ...	39
Figura 37: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PM, responenent a la pregunta 12.	40
Figura 38: Nombre de participants de 2n d'ESO en PM, responenent a la pregunta 12.	40
Figura 39: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PNM, responenent a la pregunta 13. .	41
Figura 40: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PNM, responenent a la pregunta 13. .	41
Figura 41: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PNM, responenent a la pregunta 14. .	42
Figura 42: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PM, responenent a la pregunta 14.	42

Figura 43: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PNM, responent a la pregunta 14.42

Figura 44: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PM, responent a la pregunta 14. ..42

Figura 45: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PNM, responent a la pregunta 15. 43

Figura 46: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PM, responent a la pregunta 15....43

Figura 47: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PNM, responent a la pregunta 15.43

Figura 48: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PM, responent a la pregunta 15. ..43

Abreviacions

CRAI: Centre de Recursos per a l'Aprenentatge i la Investigació.

ESO: Educació Secundària Obligatòria.

PM: Persona Menstruant.

PNM: Persona No Menstruant.

OMS: Organització Mundial de la Salut.

UNICEF: Fons de les Nacions Unides per a la Infància.

TFG: Treball de Fi de Grau.

CEIPSA: Comitè Ètic d'Investigació en Persones, Societat i Medi Ambient.

1. Introducció

La menstruació i el cicle menstrual tenen un gran impacte en la vida de les persones menstruants (PM), per tant, tenir salut menstrual és clau per a un bon desenvolupament, per al benestar i la igualtat de totes les PM en totes les etapes de la vida.

A Espanya, la menstruació és un tabú que també comporta discriminació, és invisibilitzada, i les mateixes persones que la tenen l'amaguen, se n'avergonyeixen i la viuen des de l'estigma, fent que la vivència de la menstruació vagi lligada a experiències negatives. Aproximadament el 41,5% de les PM s'han sentit discriminades o jutjades en algun moment pel fet de tenir la menstruació (Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025 Estratègia nacional de drets sexuals i reproductius, 2023).

A més a més, moltes PM tenen una manca d'educació menstrual i, la que tenen, normalment prové de l'autoaprenentatge, de les famílies i dels amics. Aquesta desinformació ajuda a fomentar els pensaments erronis i al tabú que giren al voltant de la menstruació (Mejías-Blasco et al., 2025).

Per altra banda, moltes PM es troben sovint amb situacions d'inequitat menstrual, ja sigui per la manca d'accés a productes mensuals, fet que es considera pobresa menstrual, o a la incapacitat d'elecció d'aquests productes segons les preferències personals, tant pot ser per causes econòmiques com per la manca d'adaptació de l'entorn. Es considera que a Espanya el 22,2% de les PM han patit pobresa menstrual en algun moment de la seva vida (Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025 Estratègia nacional de drets sexuals i reproductius, 2023) i que el 39,9% admet no haver-se pogut permetre econòmicament els productes de la seva elecció (Redacción de Social.cat, 2022). Aquesta inequitat menstrual pot comportar la limitació o el cessament de la vida quotidiana de les persones que menstruen.

Tant la manca d'educació menstrual, com el tabú de la menstruació, com la inequitat menstrual són problemes que impedeixen tenir salut menstrual i, per tant, repercuteixen en

alguna mesura al benestar de les PM. Tenint en compte que la menstruació forma part de la vida de la meitat de la nostra població, és evident que és una problemàtica existent (Bull et al., 2019).

En el passat, la menstruació no era considerada un tema de rellevància política, però en l'actualitat, fent-se evident una gran problemàtica d'origen social, s'han dut a terme accions per a corregir la situació.

El Departament d'Igualtat i Feminisme de la Generalitat de Catalunya impulsa el 2023 el Pla d'Equitat Menstrual i Climateri, ja que entén aquesta com un dret («Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025», 2023).

Aquest Pla d'Equitat Menstrual consta de seixanta-una actuacions que tenen l'objectiu d'aconseguir l'equitat menstrual, entre d'elles hi consta l'educació menstrual en diferents etapes de la vida i en diferents àmbits, accessibilitat als productes i espais adequats, formació de professionals, foment de la recerca i el coneixement sobre la menstruació i divulgació i sensibilització de la menstruació (Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025 Estratègia nacional de drets sexuals i reproductius, 2023).

La promoció de l'equitat menstrual pot permetre a les PM decidir de quina manera volen gestionar el seu cicle menstrual de tal manera que sigui efectiva per a elles (Mejías-Blasco et al., 2025).

Per a dur a terme les actuacions dirigides a millorar l'educació menstrual s'ha creat el Programa Escolar d'Equitat Menstrual constituït per xerrades educatives que tenen com a objectiu principal garantir que la joventut rebi informació precisa, normalitzada i empoderadora per abordar la menstruació amb coneixement i sense vergonya (Bull et al., 2019; Mejías-Blasco et al., 2025; Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025 Estratègia nacional de drets sexuals i reproductius, 2023).

La finalitat d'aquest programa de salut no és només proporcionar coneixements bàsics, sinó també fomentar una comprensió positiva i lliure de prejudicis que ajudi a prevenir la discriminació, a crear solidaritat entre companys i a normalitzar la menstruació com una

part més de la vida quotidiana. (Bull et al., 2019; Mejías-Blasco et al., 2025; Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025 Estratègia nacional de drets sexuals i reproductius, 2023).

Aquest treball de final de grau (TFG) té com a objectiu analitzar l'efectivitat d'aquestes intervencions educatives i arribar a la conclusió sobre si realment compleixen el seu propòsit de trencar estigmes i millorar la qualitat de vida de les PM. Això es pretén aconseguir a través d'una anàlisi de la bibliografia i d'enquestes aplicades tan prèvia com posteriorment a la seva assistència a les xarrades.

2. Justificació

L'equitat menstrual és un dret de les PM i cal garantir-lo i, per tant, no es pot permetre que hi hagi desigualtats a l'hora de tractar amb la menstruació i menys que hi hagi persones que pateixin pobresa menstrual.

Una de les propostes del Pla d'Equitat Menstrual i Climateri és l'educació menstrual als joves de 1r d'Educació Secundària Obligatòria (ESO) i aquesta, avui en dia, és proporcionada per professionals de la infermeria («Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025», 2023).

La manca d'educació menstrual, a més a més de fomentar la inequitat menstrual, pot comportar conseqüències negatives tant a escala individual com col·lectiva. Una educació menstrual inadequada pot comportar problemes d'higiene o de mal ús dels productes, amb conseqüència per a la salut física i mental, com l'estrès o l'ansietat. També dificulta un bon abordatge del dolor menstrual. Totes aquestes problemàtiques van lligades a la salut i, per tant, son tema d'interès per part d'infermeria (Rohatgi & Dash, 2023).

Segons la bibliografia, l'educació menstrual és la clau per a acabar amb la inequitat menstrual i el tabú que gira entorn la menstruació. És per això que és essencial confirmar que els mètodes utilitzats per a transmetre aquesta informació, siguin efectius i els més indicats segons cada cas. L'eficàcia dels programes de salut menstrual pot marcar una diferència significativa en la manera com les futures generacions perceben i gestionen la menstruació, contribuint així a una societat més justa i equitativa (*La meva regla, les meves regles. Departament d'Igualtat i Feminisme, 2023*).

Aquest estudi és especialment rellevant perquè, en un context de creixent consciència sobre la importància de la salut menstrual com a factor de salut pública i equitat de gènere, sobretot aquí a Catalunya, és crucial garantir que els recursos destinats a aquest tipus de programes tinguin un efecte tangible i positiu (Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025 Estratègia nacional de drets sexuals i reproductius, 2023).

En l'àmbit infermer, un estudi com aquest té una gran rellevància, ja que, com ja s'ha comentat anteriorment, és infermeria qui té la competència de donar la majoria de les xerrades educatives als centres escolars, com és el cas de les xerrades d'Equitat Menstrual i Climateri. És necessari, per tant, realitzar recerca de manera constant en el temps, per a confirmar que les nostres actuacions són efectives i de qualitat, per tal d'anar valorant-les i ajustant-les a les necessitats demandades (de salut Generalitat de Catalunya, 2024).

3. Marc teòric

3.1. Context històric i cultural de la menstruació

A través de la història i les diverses cultures, el cos de les dones i tot allò relacionat amb els seus processos sexuals i biològics han tingut diverses interpretacions, prejudicis i estigmatitzacions socials. De fet, la menstruació és el fenomen cultural que té associats més diversitat de mites i ritus segons els diferents entorns socials. Per tant, podem dir que la menstruació és un fenomen tant amb un origen biològic com cultural (Tristán Fernández et al., 2003).

La primera informació escrita sobre la menstruació de la qual es disposa es troba en els passatges de l'Antic Testament. En aquest es relaciona la menstruació amb la impunitat, el distanciament i la discriminació a les PM per tal d'evitar la impunitat (Tristán Fernández et al., 2003).

Cada cultura primitiva tenia una explicació diferent per justificar l'origen i la causa dels sagnats mensuals. En algunes cultures es creu que l'aparició de la menstruació està relacionada amb una ferida ocasionada per animals, els quals moltes vegades tenen una simbologia fàl·lica¹; d'altres amb la possessió per part d'un dimoni o per exemple es relaciona amb la sacralitat de la Lluna. L'anàlisi de totes les cultures permet veure que en la gran majoria la menstruació va lligada a connotacions negatives, no entenent la menstruació com un procés natural sinó com una malaltia o indicatiu de maldat. A conseqüència d'això, al llarg de la història s'ha rebutjat la menstruació i discriminat a les PM fins al punt, en algunes cultures, d'aplicar-los tortures físiques (Tristán Fernández et al., 2003).

Posteriorment, en el context de l'edat mitjana, centrant-nos en la cultura occidental, es mantenia la creença que la menstruació era un mecanisme per regular la calor temperamental de les dones i una manifestació de la seva suposada debilitat en comparació amb els homes.

¹ La simbologia fàl·lica fa referència a representacions simbòliques relacionades amb el penis, sovint utilitzades per expressar poder, domini o fertilitat en diferents contextos culturals, socials o artístics.

Aquest pensament, a més de discriminar les PM pel simple fet de menstruar, reflecteix la visió patriarcal que considera les dones éssers inferiors, de naturalesa emocional i comportamental més fràgil que els homes (Tristán Fernández et al., 2003). La menstruació sempre ha sigut explicada des d'un punt de vista androcèntric² i tot el pensament negatiu que gira al seu voltant ha estat utilitzat com a mecanisme de dominació i exclusió perpetuant el sexisme (Mileo, 2018).

Tal com s'ha fet referència amb anterioritat, cada cultura té creences diferents al voltant de la menstruació. De totes maneres i resumint, s'identifiquen similituds en moltes societats en les quals aquesta s'interpreta com a símbol de desgràcia, impuresa i brutícia, pel que aquelles dones que tinguessin la menstruació eren i continuen sent rebutjades o aïllades (Moncayo, 2023). Actualment, es considera que encara avui en dia, en gran part de les cultures occidentals, la menstruació és un tabú social, sent censurada i relegada a la posició purament personal (Lillo Muñoz, 2017).

Tot aquest tabú i invisibilitat de la menstruació comporta una exclusió de les dones en l'àmbit social, dificulta el seu accés a l'educació i a una atenció mèdica de qualitat (Moncayo, 2023).

Al llarg de la història i com a continuació de les creences culturals, s'han creat i perpetuat molts mites sobre la menstruació i, molts d'aquest desconeixement continua fins avui en dia. Aquesta ignorància tant subjectiva com estructural fa que les mateixes PM no entenguin la menstruació lliure del tabú (Mileo & Suárez, 2018; Organització Mundial de la Salut, 2022). Gran part de la problemàtica relacionada amb la perpetuació de desconeixement i mites es relaciona directament amb l'absència de dones en les comunitats de producció de coneixement al llarg de la història i a la baixa representació de les seves necessitats i problemàtiques tant en l'àmbit social com polític (Moncayo, 2023).

Un altre factor que ha afavorit el desconeixement que gira al voltant de la menstruació ha estat el tabú. El fet d'entendre la menstruació com un tema vergonyós, impur o inadequat per

² El punt de vista androcèntric fa referència a una perspectiva que situa l'home com a norma central, ignorant o minimitzant les experiències i realitats de les dones i altres gèneres.

parlar d'ell ha fet que al llarg de la història no es consideri un tema important el qual ha de ser estudiat (Moncayo, 2023).

El feminisme³ ha sigut un moviment que, des del segle XX, ha promogut una nova manera d'abordar la menstruació, treballant per crear una visió més positiva i conscient sobre un procés que és natural (Mileo, 2018). En l'actualitat, s'ha observat un augment en la discussió i visibilitat de la menstruació en els mitjans de comunicació, les xarxes socials i la literatura, cosa que planteja interrogants en l'àmbit social sobre com s'entén i es percep la menstruació (Coloma Moncayo, 2023).

- **Actituds actuals envers la menstruació**

En l'apartat anterior s'ha exposat informació sobre la menstruació al llarg de diferents moments de la història. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), avui en dia, la menstruació continua sent una causa de vergonya, estigma i exclusió social globalment (Organització Mundial de la Salut, 2022).

La menstruació és un fet fisiològic que presenta necessitats específiques com instal·lacions sanitàries adequades i elements de gestió d'higiene menstrual. Però moltes persones manquen de coneixements, suport i recursos per a gestionar la seva menstruació saludablement i d'una manera informada (Mileo, 2018). Es considera que a Espanya el 22,2% de les PM han patit pobresa menstrual en algun moment de la seva vida. Segons les Fons de les Nacions Unides per a la Infància (UNICEF), la manca d'accés a elements de gestió menstrual i a condicions bàsiques d'higiene comporta una violació del dret a la dignitat de les PM (UNICEF, 2019). Per tant, segons l'estudi anteriorment mencionat, a Espanya s'estan vulnerant els drets fonamentals del 22,2% de les PM.

És d'importància mencionar que la manca de coneixement i l'escassetat de recursos per al correcte maneig de la menstruació comporta pràctiques mensuals inadequades que

³ El feminisme és un moviment social i polític que defensa la igualtat de drets i oportunitats entre dones i homes, i lluita contra la discriminació i les desigualtats de gènere.

atempten contra el dret a la salut d'aquestes persones. La pobresa menstrual i la desinformació comporten moltes vegades pràctiques antihigièniques que poden ocasionar infeccions, problemes de salut reproductiva, embarassos no desitjats, infertilitat i inclús la mort. Per tal d'evitar tot això anteriorment mencionat, juntament amb les conseqüències psicològiques derivades de l'exclusió i el rebuig de la menstruació i de les dificultats derivades d'aquestes, la visibilització de la temàtica és essencial per tal de permetre l'accés universal a la informació necessària per a la seva gestió (Mileo, 2018).

Segons l'Informe sobre Equitat i Salut Menstrual realitzat en dones i PM d'entre 18 i 55 anys a Espanya, el 12,5% de les PM no saben què era la menstruació en el moment de la menarquia⁴. El 71,4% va fer referència al fet que la primera informació rebuda sobre aquesta va provenir de la família i només un 40,9% a l'escola. També és una dada a remarcar que el 60% afirma que la recollida de dades sobre la menstruació ha estat feta a través d'internet, un 44,3% dels professionals de salut, un 38,3% de les amistats, un 35,1% de les xarxes socials, un 19,7% de revistes o llibres i un 13,9% de l'entorn familiar. A més a més, la majoria de PM comentava que l'educació menstrual havia estat tardana i insuficient. El 73,9% de les PM van reportar estar interessades a obtenir informació sobre la menstruació i el cicle menstrual, sobretot en participants joves (Equitat i salut menstrual a Espanya Informe, 2024).

Per tant, després de tota aquesta informació, es destaca la necessitat d'incloure l'educació sexual i, especialment l'educació menstrual, tant en els currículums escolars com en l'àmbit comunitari. Cal garantir l'accés a informació que fomenti el benestar biopsicosocial, tant a escala individual com col·lectiva, en la vivència de la menstruació i el climateri, centrant-se en un empoderament basat en l'autoconeixement i la capacitat de tenir control sobre el propi cos (Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025 Estratègia nacional de drets sexuals i reproductius, 2023).

⁴ La menarquia és la primera menstruació en la vida d'una persona amb cicle menstrual i marca l'inici de la pubertat reproductiva.

A dia d'avui hi ha molts aspectes relacionat amb la menstruació que no son estudiats. Per exemple, no hi ha informació fidedigna globalment sobre l'exposició química per via vaginal a llarg termini dels productes d'higiene femenina com tampons o tovalloles higièniques.

Tampoc hi ha estudis sobre absentisme escolar per falta d'accés a una gestió menstrual eficaç. S'estima que globalment les nenes i joves menstruants perden entre el 10 i el 20% dels dies de classe per dificultats a l'hora de gestionar la menstruació, principalment per vergonya, burla, por, confusió i desconeixement dels seus propis cossos.

L'activisme menstrual és el moviment feminista que té com a objectiu revertir totes les creences errònies, mites i tabús sobre el cicle menstrual que hem heretat d'una societat patriarcal, així com visibilitzar les violències, injustícies i la manca de condicions dignes per a totes les PM.

A més a més, els organismes governamentals de diversos països, especialment europeus, han començat a prendre consciència de la importància d'eliminar els tabús i els mites al voltant de la menstruació i és per això que estan duent a terme iniciatives per desenvolupar polítiques, programes i mesures que desmuntin aquestes concepcions errònies i, alhora, que afavoreixin les PM, facilitant així la seva vida quotidiana. (Moncayo, 2023)

- **Menstruació en salut pública**

En els últims anys, la menstruació ha guanyat representació social i en les institucions públiques, especialment gràcies a l'activisme menstrual i a propostes comunitàries arrelades a moviments feministes (Moncayo, 2023).

Un estudi qualitatiu de l'any 2022, realitzat en les dones de l'àrea de Barcelona, es va observar que els aprenentatges mensuals són escassos. Aquests acostumen a donar-se a través de l'experiència pròpia i l'autoaprenentatge, o de familiars i amigues (Alicia et al., s.d.).

S'ha trobat que la menstruació i el cicle menstrual tenen un impacte significatiu en el dia a dia de les PM, inclòs l'impacte d'haver d'ocultar la menstruació i les barreres per gestionar la menstruació en els espais públics (Holst et al., 2022). Per tal de facilitar la gestió de la

menstruació i ajudar d'aquesta manera en assolir el benestar de moltes PM, calen mesures comunitàries per adequar els espais públics (Holst et al., 2022).

Un estudi realitzat en adolescents de Catalunya, assenyala la necessitat de codisenyar amb l'alumnat intervencions en educació menstrual que considerin les dinàmiques de gènere i les actituds masclistes, així com orientar-les al professorat. La provisió de productes mensuals reutilitzables pot ser útil per promoure la seva utilització, encara que ha d'oferir un acompanyament. Destaca la necessitat de reforçar l'educació menstrual, reduir la pobresa menstrual i reduir l'absentisme escolar durant la menstruació (García-Egea, López-Jiménez, Jacques-Aviñó, Morero Beltrán, Pi Sánchez, Martínez-Bueno, Carrilero-Carrió, Berenguera, Medina-Perucha, et al., 2024).

3.2. Pobresa Menstrual i Inequitat Menstrual

La pobresa menstrual és la manca d'accés a productes d'higiene menstrual adequats a conseqüència de la incapacitat de cobrir les despeses econòmiques d'aquests. Per altra banda, l'equitat menstrual és entesa com l'accés igualitari a l'educació sobre el propi cos i a la salut amb perspectiva de gènere i l'accés a productes mensuals (de Catalunya, 2024). Per tant, podem dir que la inequitat menstrual és la manca d'equitat menstrual, que apareix quan no hi ha accés igualitari a l'educació sobre el propi cos, a la salut d'aquest o a productes mensuals ja sigui per la manca d'accés a aquests productes, fet que es considera pobresa menstrual, o per la incapacitat d'elecció d'aquests productes segons les preferències personals tant pot ser per causes econòmiques com per la manca d'adaptació de l'entorn.

La inequitat menstrual és un problema rellevant en la nostra societat, i aquest fet es veu reflectit en diversos estudis realitzats. En una investigació feta a Espanya l'any 2023, s'ha pogut evidenciar que la inequitat menstrual afecta a un nombre significatiu de PM a Espanya i, especialment, a aquelles en situacions de menor nivell socioeconòmic, alguns col·lectius,

vulnerabilitats de persones migrades, i a persones no binàries⁵ i trans⁶ que menstruen (Medina-Perucha et al., 2023). A més a més, es considera que a Espanya el 22,2% de les PM han patit pobresa menstrual en algun moment de la seva vida (Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025 Estratègia nacional de drets sexuals i reproductius, 2023) i que el 39,9% admet no haver-se pogut permetre econòmicament els productes de la seva elecció (Redacción de Social.cat, 2022).

Segons l'estudi d'Equitat i Salut Menstrual realitzat en l'àmbit espanyol, es mostra que l'11,6% de les dones utilitza paper higiènic i el 4,3% bolquers com a producte menstrual i que el 19,2% ha tingut algun tipus de dificultat econòmica per adquirir productes mensuals en algun moment de la seva vida. A més a més, el 37,1% s'han vist forçades a optar per productes mensuals més barats a causa de les dificultats econòmiques (Equitat i salut menstrual a Espanya Informe, 2024).

Parlant en l'àmbit de Catalunya, cal tenir en compte que el 22,2% de les dones tenen dificultats per a arribar a final de mes (Idescat, 2022), per tant, és molt possible que això comporti pobresa menstrual també, tot i que no hi ha estudis quantitius al respecte.

També es va realitzar un estudi qualitatiu l'any 2022 a dones de l'àrea de Barcelona, les quals van compartir diverses experiències personals relacionades amb la inequitat menstrual. Diverses participants han compartit experiències de pobresa menstrual, al no poder accedir o escollir productes mensuals a causa del seu preu i la disponibilitat (Holst et al., 2022).

⁵ Les persones no binàries són aquelles que no s'identifiquen exclusivament com a home o dona; poden identificar-se amb una combinació de gèneres, cap, o amb un gènere diferent del binari tradicional.

⁶ Les persones trans són aquelles que no s'identifiquen amb el gènere que se'ls va assignar al néixer, i poden transitar socialment, legalment i/o mèdicament cap al gènere amb què se senten identificades.

3.3. Pla Integral d'Equitat Menstrual i Climateri

Una acció important de la Generalitat de Catalunya, concretament impulsada des del Departament d'Igualtat i Feminisme va ser el Pla d'Equitat Menstrual i Climateri, que va ser aprovada el dia 7 de març del 2023 (Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025 Estratègia nacional de drets sexuals i reproductius, 2023). Aquest pla forma part de l'Estratègia Nacional de Drets Sexuals i Reproductius que té com a objectiu el reconeixement, la consolidació i la millora dels drets sexuals i reproductius (Estratègia Nacional de Drets Sexuals i Reproductius. Departament d'Igualtat i Feminisme, 2023).

L'objectiu principal d'aquest pla és el de garantir una vivència digna, lliure i saludable de la menstruació i del climateri al llarg del cycle vital per tal de promoure la justícia de gènere i vetllar per la salut de les dones i persones menstruants (Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025 Estratègia nacional de drets sexuals i reproductius, 2023).

El Pla Integral d'Equitat Menstrual i Climateri s'estructura en set àmbits d'actuació, amb els objectius respectius, i que contenen un total de cinquanta-nou actuacions que són orientatives. Aquestes accions van dirigides a garantir l'accés gratuït per part de totes les dones i PM als productes mensuals, especialment als sostenibles, i espais adequats a les necessitats de la gestió menstrual i l'etapa del climateri, a promoure una cultura menstrual positiva i fomentar un canvi de percepció social envers la menstruació, erradicant tabús i estigmes associats al fet de menstruar a través de l'educació en diferents àmbits (Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025 Estratègia nacional de drets sexuals i reproductius, 2023).

Una de les actuacions que forma part del Pla d'Equitat Menstrual son xerrades d'Equitat Menstrual d'uns noranta minuts de llargada a les escoles/instituts als joves que cursen 1r d'ESO. En aquestes s'exposa informació sobre el cycle menstrual, els canvis corporals i la menstruació, es presenta i s'explica l'ús dels productes mensuals reutilitzables proporcionats per la iniciativa "La meva regla, les meves regles" i es treballa per assolir la detecció de falses creences sobre la menstruació i la seva desmitificació, afavorint d'aquesta manera a la desestigmatització d'aquesta (de Salut Departament & Feminismes, 2023).

3.4. Impacte de l'educació menstrual en la societat

Diversos estudis han mostrat que moltes PM no reben la suficient informació sobre la menstruació abans de la menarquia, especialment respecte al seu maneig físic. Les emocions negatives com la vergonya, la preocupació i la por han sigut recurrentment mencionades per descriure l'experiència de la menarquia, un patró que sembla no haver canviat entre generacions (Sánchez López et al., 2023).

D'altra banda, quan les PM perceben que compten amb suficient informació sobre com gestionar el seu primer sagnat, les emocions negatives tendeixen a disminuir en aquest moment inicial (Sánchez López et al., 2023).

Un estudi realitzat pel Consell Superior d'Investigacions Científiques i la Universitat Politècnica de València destaca que el 35,7% de les dones enquestades no entenen bé que era la regla quan la van experimentar per primer cop, i un 56,1% no saben com gestionar-la. Les quatre emocions més reportades en aquesta etapa inicial van ser: vergonya (23%), preocupació (20%), por (16%) i estrès (15%) (Sánchez López et al., 2023).

En una investigació que va incloure 828 joves d'entre 14 i 18 anys (mitjana d'edat: 15,1; 53,4% dones), es va avaluar la percepció dels tallers d'educació menstrual. Les dones i PM van valorar positivament aquestes activitats, mentre que alguns homes van mostrar resistències. Els tallers van promoure l'ús de productes menstruals reutilitzables, encara que persistien reticències cap a la copa menstrual (García-Egea, López-Jiménez, Jacques-Aviñó, Morero Beltrán, Pi Sánchez, Martínez-Bueno, Carrilero-Carrió, Berenguera, & Medina-Perucha, 2024).

L'entorn escolar va ser identificat com una barrera important pel maneig menstrual, amb un 19,4% de participants reportant haver faltat a l'institut durant la menstruació en els sis mesos previs a l'estudi. A més a més, entre el 10,9% i el 16,4% dels joves han indicat haver patit pobresa menstrual en aquest mateix període, i el 29,0% va afirmar haver pres mesures per reduir l'impacte ambiental dels productes menstruals (García-Egea, López-Jiménez, Jacques-

Aviñó, Morero Beltrán, Pi Sánchez, Martínez-Bueno, Carrilero-Carrió, Berenguera, & Medina-Perucha, 2024).

3.5. Rol d'infermeria en la salut menstrual

Les infermeres tenen un paper clau en la promoció de la salut menstrual a través de la seva implicació en l'educació, el suport emocional i l'ajuda en l'accés a recursos.

Infermeria pot ajudar en el seguiment del cicle menstrual i la importància d'aquest va més enllà de l'autoconsciència de les PM. Les infermeres poden utilitzar aquesta informació per personalitzar l'atenció sanitària, detectar anomalies com cicles irregulars o dolors intensos que podrien indicar problemes subjacents. Aquest tipus d'atenció integral és fonamental, especialment en adolescents, que sovint es veuen afectades per una falta de coneixement sobre la seva pròpia salut menstrual. Mitjançant converses obertes i educació compassiva, les infermeres poden ajudar a trencar tabús i fomentar un enfocament positiu envers la menstruació (Sanchez & Maresh, 2021).

En contextos de vulnerabilitat, les infermeres són defensores fonamentals en la lluita contra la "pobresa menstrual", que inclou la manca d'accés a productes d'higiene menstrual, espais privats i recursos educatius. Aquesta situació afecta especialment les persones en situació de precarietat econòmica, incrementant els riscos per a la salut física i emocional. Les infermeres poden col·laborar amb organitzacions per distribuir productes mensuals gratuïts, assegurar espais adequats per a la seva gestió i promoure polítiques que redueixin aquestes desigualtats (Kurlander, 2019).

A més, les barreres ambientals són un factor important que afecta la salut menstrual. Moltes escoles en regions vulnerables no tenen instal·lacions adequades per la higiene menstrual, cosa que porta a l'absentisme escolar durant la menstruació. Les infermeres poden intervenir promovent programes d'educació menstrual en escoles i assegurant-se que aquests espais estiguin equipats per satisfer les necessitats mensuals. Aquesta acció no només millora la

salut física, sinó també l'accés equitatiu a l'educació per a les nenes i adolescents (Kurlander, 2019).

Finalment, el rol de les infermeres en la sensibilització és fonamental per normalitzar el discurs sobre la menstruació. Mitjançant tallers, campanyes educatives i discussions obertes, poden ajudar a reduir l'estigma i a empoderar les PM. Això inclou l'educació sobre pràctiques segures i la resolució de mites i conceptes erronis que persisteixen al voltant del tema. D'aquesta manera, les infermeres contribueixen no només a la salut individual, sinó també a la transformació social per aconseguir una igualtat de gènere real (Kurlander, 2019).

4. Objectius

Quina és l'efectivitat de la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri a l'hora de garantir l'accés a informació, el trencament d'estigmes i la millora de la qualitat de vida de les persones menstruants segons la comparació dels coneixements dels adolescents d'entre 12-15 anys que han rebut la xerrada amb els que no i segons la bibliografia?

Objectiu general:

Avaluar l'efectivitat de la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri segons la comparació dels coneixements dels adolescents d'entre 12-15 anys que han rebut la xerrada amb els que no l'han rebuda i l'anàlisi de la bibliografia.

Objectius específics:

- Determinar els coneixements sobre el cicle menstrual, la menstruació i sobre productes mensuals d'ambdós grups d'estudi i identificar diferències entre ambdós grups.
- Conèixer l'impacte de la xerrada envers l'ús de productes mensuals reutilitzables i respecte a la desestigmatització de la menstruació.
- Identificar diferències entre els coneixements, les percepcions i les necessitats de les PM i les Persones No Menstruants (PNM).
- Proposar millores de les xerrades d'Equitat Menstrual i Climateri segons els resultats obtinguts i basats en bibliografia.

5. Metodologia

Cerca bibliogràfica

Per a la realització d'aquest treball de fi de grau (TFG), s'ha dut a terme una revisió bibliogràfica inicial per obtenir tota la informació rellevant sobre la menstruació, les desigualtats menstruals i les polítiques públiques relacionades amb aquest tema. L'objectiu principal d'aquesta cerca ha estat establir el marc teòric del treball i identificar les línies d'investigació que permetessin orientar els objectius i les preguntes a abordar durant el procés d'investigació.

Per a garantir una cerca completa i rigorosa de les fonts, s'han utilitzat paraules claus específiques com: Menstruació, Adolescent, Educació, Dona, Equitat. La cerca s'ha realitzat en diverses bases de dades acadèmiques com Google Scholar, PubMed i Dialnet.

Per assegurar que la informació fos rellevant i accessible, s'ha establert una limitació pel que fa a l'idioma, seleccionant només articles en català, castellà i anglès. A més, s'ha aplicat un filtre temporal, seleccionant fonts publicades a partir de 2019 per garantir l'actualitat de la informació. Així i tot, també es van tenir en compte fonts més antigues per poder analitzar com han evolucionat les ideologies i les polítiques relacionades amb la menstruació al llarg del temps, i així proporcionar un context històric més complet i sòlid a la recerca.

A través de la revisió bibliogràfica, s'ha identificat un buit de coneixement pel que fa a les polítiques públiques més recentment creades per combatre les desigualtats menstruals, en l'accés a productes menstruals i l'educació sobre salut menstrual. Aquests buits trobats van orientar la formulació de les preguntes i objectius del nostre estudi.

Els articles revisats també van destacar la importància d'iniciatives públiques com el *Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025* (2023), centrades a millorar l'accés a productes menstruals i garantir la igualtat de gènere en aquest àmbit, i han estat clau per al desenvolupament de la part pràctica del treball.

Tipus d'estudi

El present treball es tracta d'un estudi mixt; combinant un estudi quantitatiu i un qualitatiu descriptiu. Es tracta d'una investigació-acció participativa, ja que s'ha realitzat una investigació per a identificar necessitats i problemàtiques envers el tema d'estudi, per a millorar les condicions o les pràctiques observades.

En l'estudi han participat un total de 198 joves de l'Institut Narcís Oller de Valls, 97 de 1r d'ESO i 101 de 2n d'ESO.

Població diana, criteris d'inclusió i exclusió

L'estudi va dirigit a adolescents d'entre 12 i 15 anys. S'han realitzat enquestes a dos grups poblacionals diferents, ambdós pertinents a l'Institut Narcís Oller de Valls:

- Nens i nenes de 1r d'ESO que no han rebut encara la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri en cap moment del seu procés educatiu.
- Nens i nenes de 2n d'ESO que l'any anterior van presenciar la xerrada sobre Equitat Menstrual i Climateri.

El tipus de mostreig emprat és no probabilístic per conveniència, atès que les enquestes s'han realitzat exclusivament als alumnes que compleixen els criteris d'inclusió d'una escola concreta, seleccionada per la nostra adequació i conveniència.

Càlcul de la mostra:

La mostra final està formada per 97 alumnes de 1r d'ESO i 101 de 2n d'ESO. Per justificar la suficiència de la mostra, es va realitzar un càlcul de grandària mostral amb l'eina GRANMO.

Acceptant un nivell de confiança del 95% (risc alfa de 0,05) i un poder estadístic superior a 0.80, i assumint un contrast bilateral, es va estimar que calien almenys 93 participants en

cadascun dels grups per poder detectar com a significativa una diferència entre dues proporcions; 0,5 per al grup de 1r d'ESO i 0,7 per al de 2n d'ESO. Considerant que una taxa de pèrdues del 0%, es conclou que la mostra obtinguda és suficient per assolir els objectius de l'estudi.

Tècniques de recollida de dades: Google Forms

S'ha decidit utilitzar una metodologia tant quantitativa com qualitativa per a realitzar aquest TFG. La metodologia quantitativa ens ha permès obtenir uns resultats objectius i fàcilment extrapolables i, per altra banda, la metodologia qualitativa ens permet centrar-nos en la subjectivitat de l'àmbit tractat, tenir un enfocament holístic i, sobretot, identificar necessitats. Cadascuna d'aquestes metodologies té els seus avantatges i utilitzar ambdues ha proporcionat riquesa al treball.

S'han dut a terme enquestes que consten de preguntes tancades, algunes amb una única resposta possible i d'altres amb múltiple elecció i també de preguntes obertes, algunes de resposta curta i d'altres de possible resposta llarga per permetre l'expressió de necessitats. L'eina utilitzada per realitzar aquestes enquestes ha estat *Google Forms*. Amb aquestes enquestes s'ha valorat principalment de manera quantitativa, però també qualitativament, els resultats de les xarrades fetes a la població diana, que són els joves que cursen tant 1r com 2n d'ESO de l'Institut Narcís Oller de Valls.

Han estat elaborades dos tipus d'enquesta diferents, una per a PNM (*Annex 1*) i una altra per a PM (*Annex 2*). Les preguntes realitzades són molt similars en ambdues, però adaptades segons a la població diana a la qual és dirigida. La creació d'aquestes enquestes ha estat basada en dues enquestes prèviament validades (*ENQUESTA EQUITAT MENSTRUAL*, 2022; Federación de Mujeres Jóvenes, 2023).

S'han realitzat un total de 198 enquestes, 97 a estudiants de 1r d'ESO i 101 a estudiants de 2n d'ESO.

Una vegada recopilada tota la informació a través de les enquestes, s'han extret uns resultats d'aquestes i s'han analitzat. Gràcies a aquestes anàlisis, s'han pogut assolir la gran majoria d'objectius establerts a l'inici de l'estudi.

Anàlisi de les dades

Per a l'anàlisi de dades, s'han utilitzat mètodes mixtos, ja que les enquestes realitzades inclouen tant preguntes tancades com obertes.

Les preguntes tancades han estat analitzades de forma quantitativa a través de les dades proporcionades a través de l'eina *Google Forms* i amb l'ajuda del programa Microsoft Excel. Hem presentat els resultats en forma de freqüències absolutes i relatives segons el total de respostes obtingudes. En alguns casos, s'han agrupat les dades per facilitar-ne la interpretació i destacar els aspectes més rellevants en funció del col·lectiu estudiat.

En algunes preguntes, per poder comparar els dos grups estudiats, hem analitzat si existeix una associació significativa entre les dues variables categòriques mitjançant la prova Chi-quadrat de Pearson a través del programa *Jamovi* amb l'objectiu de poder valorar l'efectivitat de les xerrades d'Equitat Menstrual i Climateri.

Pel que fa a les preguntes obertes, de caràcter qualitatiu, s'ha dut a terme una anàlisi del seu contingut de manera descriptiva. Les respostes s'han revisat per identificar temes recurrents, necessitats expressades i percepcions comunes. Aquesta informació s'ha interpretat i sintetitzat de manera descriptiva, classificant les respostes obtingudes en categories i subcategories, posant l'èmfasi en els aspectes més destacats per cada grup, per mantenir la riquesa del discurs.

Aquest enfocament mixt ha permès obtenir una visió més global i profunda sobre l'impacte del programa, tenint en compte tant les dades objectives com les percepcions subjectives de l'alumnat estudiat.

A més a més, les dades amb les quals s'ha treballat, s'han emmagatzemat en tot moment a través de l'eina *OneDrive*, ja que és un lloc protegit al qual només hi poden accedir les investigadores.

Aspectes ètics

S'ha completat la declaració responsable d'aspectes ètics (*Annex 3*), que prèviament ha estat enviat al correu electrònic carlos.garcia@urv.cat i comunicat a la tutora d'aquest TFG. El projecte ha estat aprovat pel Comitè Ètic d'Investigació en Persones, Societat i Medi Ambient (CEIPSA) amb el codi CEIPSA-2024-TFG-0179, confirmant la seva conformitat pel desenvolupament de l'estudi.

A més, es va posar a la disposició del centre escolar i dels possibles participants de les enquestes un full informatiu sobre el nostre estudi (*Annex 4*). A l'hora de realitzar les enquestes amb els joves ens vam assegurar d'informar-los prèviament que la realització d'aquestes era totalment voluntària i anònima per tal d'una participació voluntària i conscient en el nostre estudi.

Totes les dades recollides han estat tractades amb la màxima confidencialitat i anonimat. Les enquestes han estat dissenyades de manera anònima per protegir encara més la privacitat de les respostes individuals. Això ha permès protegir la informació de caràcter més personal de qualsevol ús no autoritzat.

Finalment, seguint les pautes establertes pel codi ètic, s'ha proporcionat una descripció clara i detallada dels objectius, els mètodes i els procediments utilitzats en aquesta investigació dins del treball escrit. Això permet als lectors avaluar la validesa i fiabilitat dels resultats.

Cronograma

	2024				2025				
	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig
Selecció del tutor i tema general									
Especificació del tema i objectius									
Elecció de metodologia									
Redacció d'introducció i marc teòric									
Contacte amb les escoles									
Realització de les enquestes									
Anàlisi de les dades i discussió									
Redacció de conclusions									
Entrega del treball									

Font: Elaboració pròpia

6. Resultats

A continuació trobarem detallats els resultats de les enquestes on han participat 198 subjectes de la localitat de Valls de l'Institut Narcís Oller dels cursos 1r i 2n d'ESO, tots amb edats compreses entre els 12 i 15 anys.

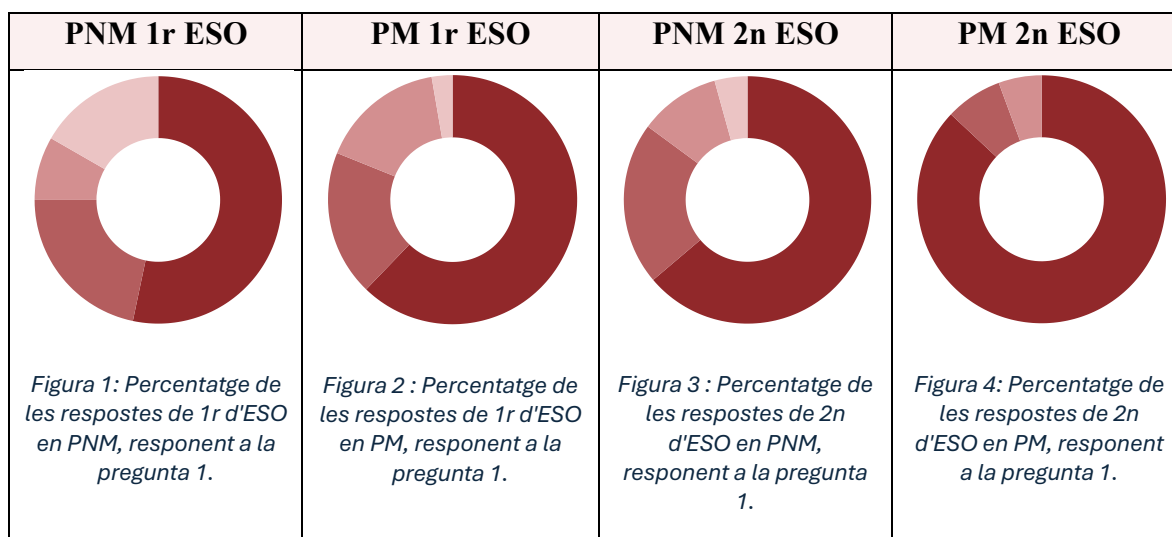
Es van obtenir un total de 97 respostes per part d'alumnes de 1r d'ESO, 37 dels quals van realitzar l'enquesta de PM i els altres 60 van respondre l'enquesta de PNM. D'aquestes, 39 (65%) són de sexe masculí i 21 (35%) són de sexe femení.

Es van obtenir un total de 101 respostes per part d'alumnes de 2n d'ESO, 54 dels quals van realitzar l'enquesta de PM i els altres 47 van respondre l'enquesta de PNM. D'aquestes, 41 (87,2%) són de sexe masculí i 6 (12,8%) són de sexe femení.

Els resultats seran descrits en funció de les preguntes utilitzades en les enquestes realitzades.

1. Alguna vegada has rebut informació específica sobre la menstruació i els diversos productes d'higiene menstrual que existeixen?

- Sí, tant sobre menstruació com dels diferents...
- Sí, però només sobre menstruació
- Sí, però només sobre productes d'higiene me...
- No, mai



Segons les *figures 1 i 2*, entre l'alumnat de 1r d'ESO, 32 (53,3%) PNM i 23 (62,2%) PM afirmen haver rebut informació tant sobre la menstruació com sobre els productes d'higiene menstrual. A més, 13 (21,7%) PNM i 7 (18,9%) PM només han rebut informació sobre la menstruació; 5 (8,3%) PNM i 6 (16,2%) PM només sobre els productes, i 10 (16,7%) PNM i 1 (2,7%) PM no han rebut cap mena d'informació.

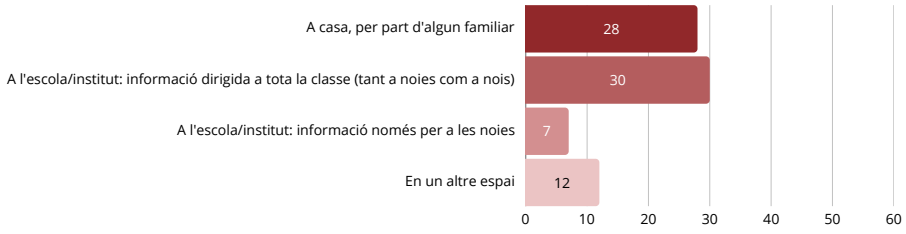
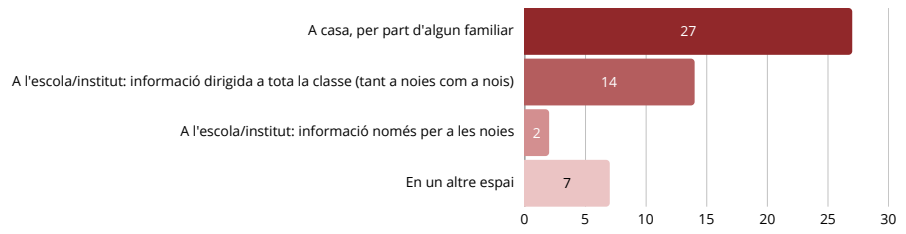
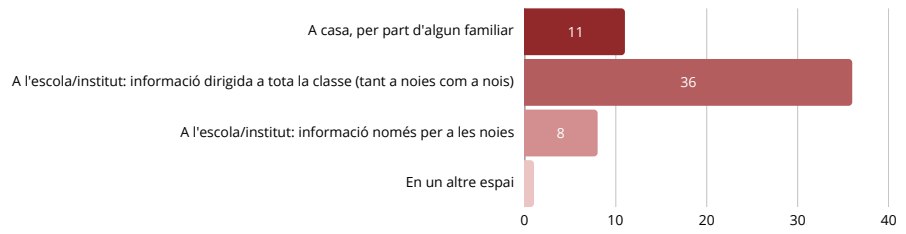
A 2n d'ESO, a qui corresponen les *figures 3 i 4*, 30 (63,8%) PNM i 47 (87%) PM declaren haver rebut informació completa. D'altra banda, 10 (21,3%) PNM i 4 (7,4%) PM només sobre la menstruació; 5 (10,6%) PNM i 3 (5,6%) PM només sobre els productes, i 2 (4,3%) PNM no ha rebut cap informació.

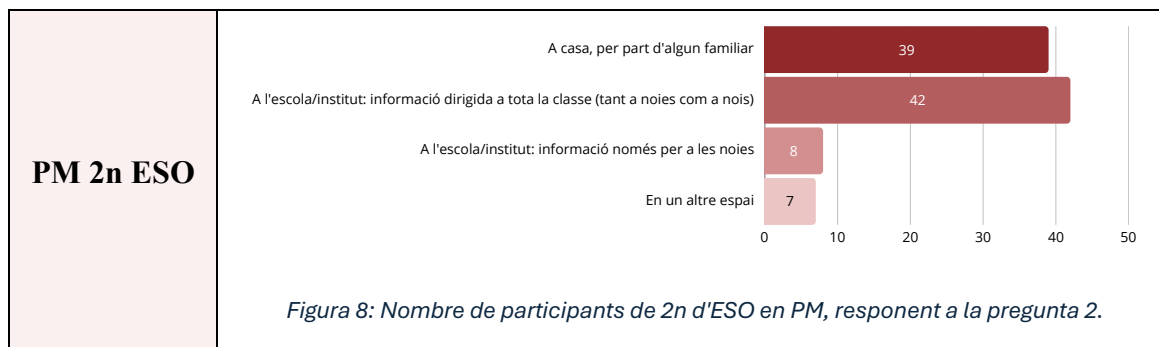
S'ha observat una associació estadísticament significativa respecte a l'accés a informació entre ambdós cursos escolars, $\chi^2(3) = 11,4$, $p = 0,010$ i, per tant, les possibilitats que

l'associació sigui per atzar són de l'1%. A més a més, la V de Cramer és de 0'239, fet que indica una relació baixa-moderada de les variables. (Taula de contingència a l'Annex 5)

També s'ha trobat una diferència i encara més significativa entre la informació rebuda segons el sexe biològic, $\chi^2(3) = 21'2$, $p < 0'001$ i, per tant, les possibilitats que l'associació sigui per atzar és menor a 0'1% i una V de Cramer que, en aquest cas és de 0'326, fet que indica una relació moderada de les variables. (Taula de contingència a l'Annex 6)

2. En cas que hagi contestat SÍ en l'anterior pregunta, on has rebut aquesta informació?

<p>PNM 1r ESO</p>	 <p><i>Figura 5: Nombre de participants de 1r d'ESO en PNM, responent a la pregunta 2.</i></p>
<p>PM 1r ESO</p>	 <p><i>Figura 6: Nombre de participants de 1r d'ESO en PM, responent a la pregunta 2.</i></p>
<p>PNM 2n ESO</p>	 <p><i>Figura 7: Nombre de participants de 2n d'ESO en PNM, responent a la pregunta 2.</i></p>



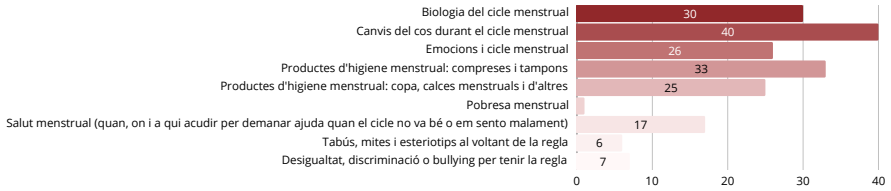
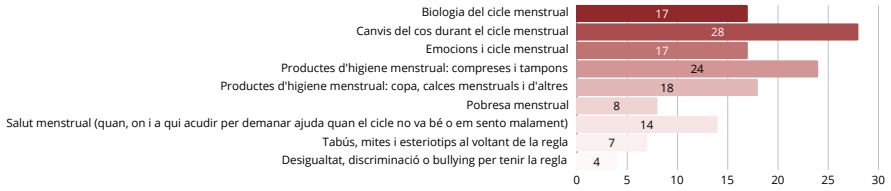
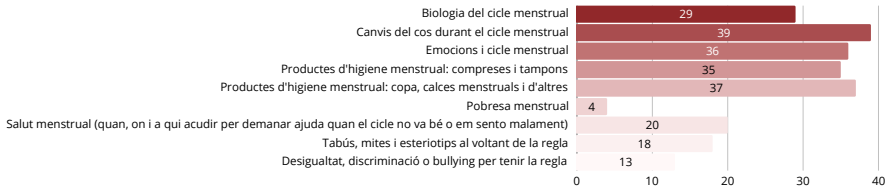
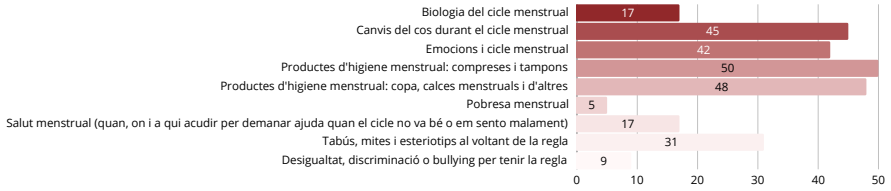
Segons les *figures 5 i 6*, entre l'alumnat de 1r d'ESO, 28 (46,7%) PNM i 27 (73%) PM afirmen haver rebut la informació sobre la menstruació i els productes d'higiene menstrual a casa per part d'un familiar. Diuen haver rebut informació dirigida a tota la classe a l'escola/institut 30 (50%) PNM i 14 (37,8%) PM, mentre que amb informació dirigida únicament a noies, la xifra és de 7 (11,7%) PNM i 2 (5,4%) PM. Refereixen haver rebut la informació en altres espais, 12 (20%) PNM i 7 (18,9%) PM.

A 2n d'ESO, a qui corresponen les *figures 7 i 8*, 11 (23,4%) PNM i 39 (72,2%) PM han rebut la informació a casa, 36 (76,6%) PNM i 42 (77,8%) PM a l'escola/institut amb informació dirigida a tota la classe, 8 (17%) PNM i 8 (14,8%) PM amb informació dirigida únicament a noies i, 1 (2,1%) PNM i 7 (13%) PM en un altre espai.

A través de l'estadística referencial s'ha pogut observar una associació significativa respecte a l'origen de la informació proporcionada entre ambdós cursos escolars, $\chi^2 (15) = 39'1$, $p < 0'001$ i, per tant, la possibilitat que l'associació sigui atzar és menor al 0,1%. Juntament a això, la V de Cramer és de 0'444, fet que indica una relació moderada-forta de les variables. (*Taula de contingència a l'Annex 7*)

També s'ha observat una associació significativa en comparar l'origen de la informació proporcionada entre el sexe biològic, obtenint una $\chi^2 (15) = 52'1$, valor molt més alt del que s'esperaria per casualitat, $p < 0'001$, fet que ens indica que la possibilitat que l'associació sigui deguda a l'atzar és ínfima i la V de Cramer és de 0'513, senyal que ens mostra una relació moderada-forta entre les variables. (*Taula de contingència a l'Annex 8*)

3. A l'escola o institut se m'ha parlat, en relació amb la menstruació i el cicle menstrual, dels següents continguts: (marcar totes les respostes pertinents).

<p>PNM 1r ESO</p>	 <p><i>Figura 9: Nombre de participants de 1r d'ESO en PNM, responnent a la pregunta 3.</i></p>
<p>PM 1r ESO</p>	 <p><i>Figura 10: Nombre de participants de 1r d'ESO en PM, responnent a la pregunta 3.</i></p>
<p>PNM 2n ESO</p>	 <p><i>Figura 11: Nombre de participants de 2n d'ESO en PNM, responnent a la pregunta 3.</i></p>
<p>PM 2n ESO</p>	 <p><i>Figura 12: Nombre de participants de 2n d'ESO en PM, responnent a la pregunta 3.</i></p>

Segons les figures 9 i 10, entre l'alumnat de 1r d'ESO, 30 (50%) PNM i 17 (45,9%) PM han rebut informació sobre la biologia del cicle menstrual, 40 (66,7%) PNM i 28 (75,7%) PM sobre els canvis del cos, 26 (43,4%) PNM i 17 (45,9%) sobre les emocions i el cicle menstrual, 33 (55%) PNM i 24 (64,9%) PM de productes com compreses i tampons, 25

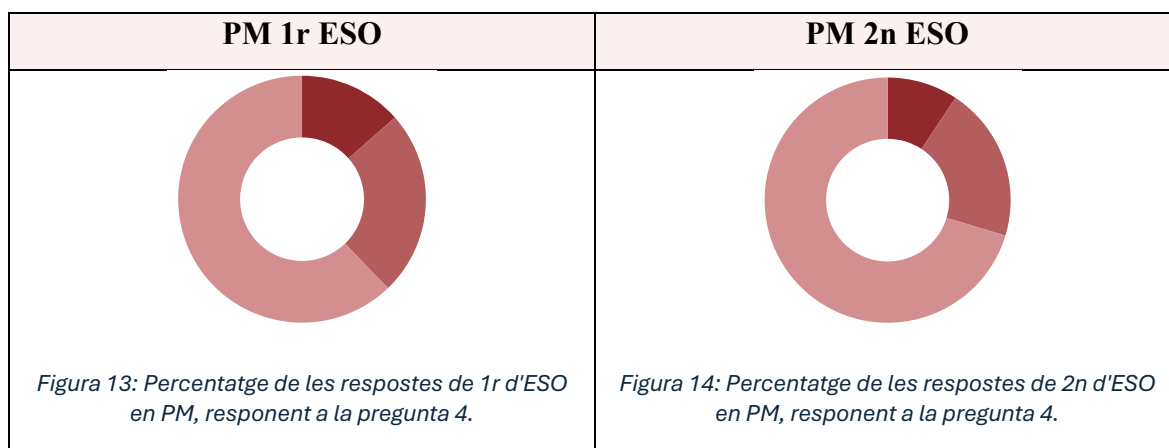
(41,7%) PNM i 18 (48,6%) PM sobre productes com la copa, calces menstruals i altres, 1 (1,7%) PNM i 8 (21,6%) PM sobre la pobresa menstrual, 17 (28,3%) PNM i 14 (31,8%) PM sobre la salut menstrual, 6 (10%) PNM i 7 (18,9%) PM dels tabús, mites i estereotips i, 7 (11,7%) PNM i 4 PM (10,8%) sobre les desigualtats, discriminació o assetjaments per tenir la regla.

Segons les *figures 11 i 12*, entre l'alumnat de 2n d'ESO, 29 (61,7%) PNM i 17 (31,5%) PM han rebut informació sobre la biologia del cicle menstrual, 39 (83%) PNM i 45 (83,3%) PM sobre els canvis del cos, 36 (76,6%) PNM i 42 (77,8%) sobre les emocions i el cicle menstrual, 35 (74,5%) PNM i 50 (92,6%) PM de productes com compreses i tampons, 37 (78,7%) PNM i 48 (88,9%) PM sobre productes com la copa, calces menstruals i altres, 4 (8,5%) PNM i 5 (9,3%) PM sobre la pobresa menstrual, 20 (42,6%) PNM i 17 (31,5%) PM sobre la salut menstrual, 18 (38,3%) PNM i 31 (57,4%) PM dels tabús, mites i estereotips i, 13 (27,7%) PNM i 9 PM (16,7%) sobre les desigualtats, discriminació o assetjaments per tenir la regla.

Aquestes dades mostren una associació estadísticament significativa en comparar la informació rebuda per ambdós cursos escolars, obtenint una $\chi^2(72) = 109$, valor molt més alt del que s'esperaria per casualitat, $p = 0'003$, fet que ens indica que la possibilitat que l'associació sigui deguda a l'atzar és ínfima i la V de Cramer és de 0'742, senyal que ens mostra una relació intensa de les variables. (*Taula de contingència a l'Annex 9*)

4. Quan et va venir la regla, sabies el que era? (Aquesta pregunta ha estat contestada únicament per PNM.)

- No, era diferent a com ho havia imaginat
- No, la vaig confondre amb alguna altra cosa
- Sí, ho vaig saber tan aviat com la vaig veure



Tal com es mostra a les *figures 13 i 14*, 23 (62,2%) PM de 1r d'ESO i el 38 (70,4%) PM de 2n d'ESO saben què era la menstruació quan van tenir la menarquia. Per altra banda, 9 (24,3%) PM de 1r d'ESO i 11 (20,4%) PM de 2n d'ESO no ho saben i la van confondre amb una altra cosa, mentre que 5 (13,5%) PM de 1r d'ESO i 5 (9,3%) de 2n d'ESO la van trobar diferent de la seva expectativa.

5. Com et vas sentir quan et va venir la menstruació? (Aquesta pregunta ha estat contestada únicament per PM)

Les respostes d'aquesta pregunta es troben annexades a *l'Annex 10* i la taula de Categories i Subcategories respectiva es troba a *l'Annex 11*.

En analitzar les respostes de les PM respecte com es van sentir en el moment de la menstruació, s'han identificat dues grans categories: respostes emocionals positives i respostes emocionals negatives o desadaptatives.

Les respostes emocionals positives a la menarquia fan referència a sentiments de normalitat, d'absència de canvi, alegria, emoció, el fet de sentir-se bé i també han expressat que es van sentir sostingudes per la seva família. Aquestes respostes indiquen una certa preparació prèvia i una actitud positiva envers el procés:

“Em vaig sentir normal, perquè els meus pares ja m'havien parlat sobre això.”

“Em vaig sentir igual que abans”

“Hem vaig sentir bé perquè era de les úniques amigues que no tenia la regla.”

“Per mi no va ser gaire sorpresa ja que per mi era una cosa normal i que mai havia sigut tabú en casa.”

“Contenta.”

Per altra banda, les respostes emocionals negatives o desadaptatives fan referència a sentiments de sorpresa, desconcert, estranyesa, preocupació, espant, tristesa, dolor, nerviosisme, por, neguit, impacte, enuig i el fet de referir sentir-se malament.

“Confosa perquè no sabia què era, encara que la meua mare m'hagués explicat una cosa era molt diferent llavors em vaig sentir confosa.”

“La primera impressió va ser rara i desagradable.”

“Trista perquè no volia mensturar.”

“Em vaig sentir estranya, encara que sabia que era, i tenia un mica de por.”

“Em vaig sentir molt malament, no la volia tindre. Em vaig posar a plorar i vaig estar molt trista. Em va venir de les primeres, em sentia rara i estranya.”

En ambdós grups hi ha un nombre considerable de PM que expressen respostes emocionals negatives o desadaptatives davant la menarquia.

6. Com et vas sentir en els primers contactes amb la menstruació de les noies i dones del teu entorn? (Aquesta pregunta ha estat contestada únicament per PNM.)

Les respostes d'aquesta pregunta es troben annexades respectivament a l'*Annex 12* i les taules de Categories i Subcategories es troba a l'*Annex 13*.

En analitzar les respostes de les PNM respecte com es van sentir en el primer contacte amb la menstruació, s'han identificat dues grans categories: respostes emocionals positives i respostes emocionals negatives o desadaptatives.

Les respostes emocionals positives fan referència a sentiments de normalitat, d'absència de canvi, d'interès pel tema, alegria, empatia i el fet de referir sentir-se bé.

“Dons jo escoltava i anava aprenent.”

“Igual que sempre.”

“Empàtic i trist per no poder ajudar.”

“Vaig veure que era un tema molt interessant.”

“Be, ja que ja m'hi havien parlat d'aquest tema a casa i al institut.”

Les subcategories que fan referència a emocions negatives o desadaptatives d'aquest grup fan referència a estranyesa, tristesa, preocupació, nerviosisme, sorpresa, vergonya, incomoditat, por, indiferència, inclús rebuig i el sentiment de diferència envers les PM de PNM de sexe biològic femení.

“No ho sé, estava una mica nerviosa perquè sé que a vegades pot fer mal i em fa una mica de por quan m'arribi a mi.”

“Normal perquè no m'afecta.”

“Em vaig sentir diferent a elles, però entenc que algun dia m'ha arribat a mi.”

“Raro, perquè no sabia que es.”

“Molt incòmode i no m'agrada el tema.”

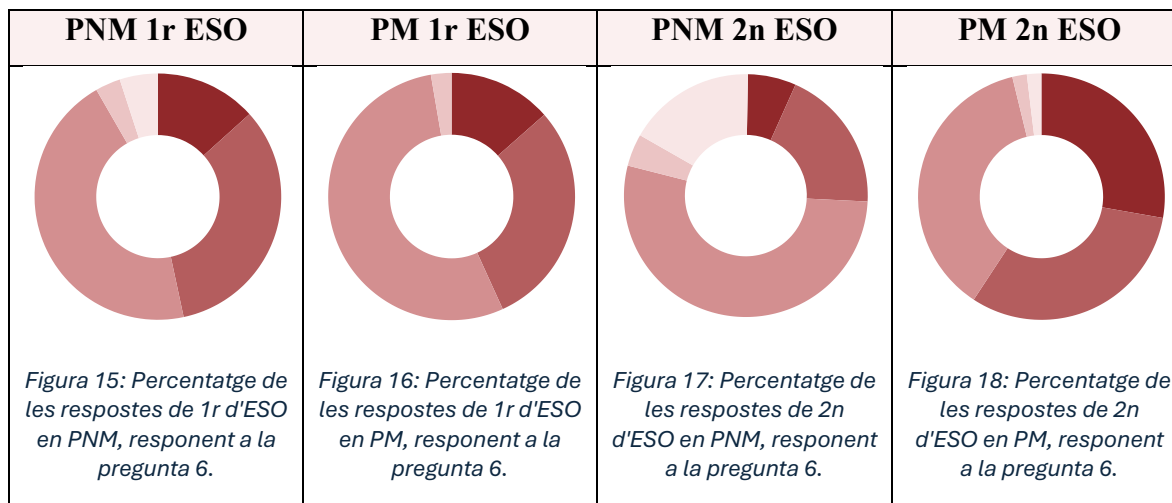
“Amb fastic.”

Entre les PNM, la reacció davant el primer contacte amb la menstruació és diversa, s'observa una divergència clara entre reaccions positives i negatives. Criden l'atenció, tot i que s'hagin

percebut en petita quantitat, comentaris d'indiferència i sobretot de rebuig envers la menstruació.

7. En quina mesura estàs d'acord amb la següent informació: Falta informació sobre la menstruació.

- Totalment d'acord
- Bastant d'acord
- Ni d'acord ni en desacord
- Bastant en desacord
- Totalment en desacord



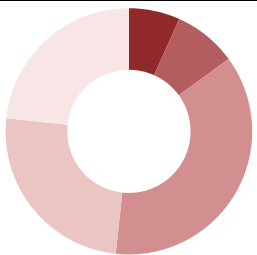
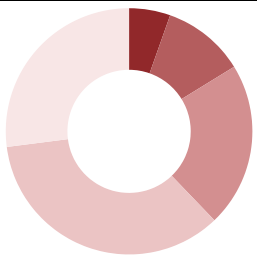
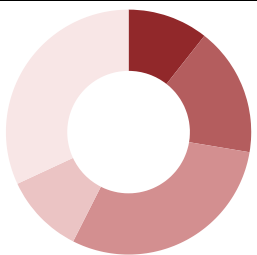
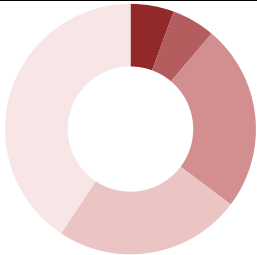
Segons les *figures 15 i 16*, entre l'alumnat de 1r d'ESO, 8 (13,3%) PNM i 5 (13,5%) PM manifesten estar totalment d'acord amb la idea que falta informació sobre la menstruació. A més, 20 (33,3%) PNM i 11 (29,7%) PM estan bastant d'acord, mentre que 27 (45%) PNM i 20 (54,1%) PM no es mostren ni d'acord ni en desacord. Pel que fa al desacord, 2 (3,3%) PNM i 1 (2,7%) PM estant bastant en desacord i 3 (5%) PNM es mostren totalment en desacord.

A 2n d'ESO, a qui corresponen les *figures 17 i 18*, 3 (6,4%) PNM i 15 (27,8%) PM manifesten estar totalment d'acord amb la idea que falta informació sobre la menstruació. A més, 9 (19,1%) PNM i 17 (31,5%) PM estan bastant d'acord, mentre que 25 (53,2%) PNM i

20 (37%) PM no es mostren ni d'acord ni en desacord. Pel que fa al desacord, 2 (4,3%) PNM i 1 (1,9%) PM estant bastant en desacord i 8 (17%) PNM i 1 (1,9%) es mostren totalment en desacord.

8. En quina mesura estàs d'acord amb la següent informació: Penso que la menstruació és una situació avergonyint.

- Totalment d'acord
- Bastant d'acord
- Ni d'acord ni en desacord
- Bastant en desacord
- Totalment en desacord

PNM 1r ESO	PM 1r ESO	PNM 2n ESO	PM 2n ESO
 <p><i>Figura 19: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PNM, responent a la pregunta 7.</i></p>	 <p><i>Figura 20: Percentatge de les respostes de 1r d'ESO en PM, responent a la pregunta 7.</i></p>	 <p><i>Figura 21: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PNM, responent a la pregunta 7.</i></p>	 <p><i>Figura 22: Percentatge de les respostes de 2n d'ESO en PM, responent a la pregunta 7.</i></p>

Segons les figures 19 i 20, entre l'alumnat de 1r d'ESO, 4 (6,7%) PNM i 2 (5,4%) PM manifesten estar totalment d'acord amb la idea que la menstruació és una situació avergonyint. A més, 5 (8,3%) PNM i 4 (10,8%) PM estan bastant d'acord, mentre que 22 (36,7%) PNM i 8 (21,6%) PM no es mostren ni d'acord ni en desacord. Pel que fa al desacord, 15 (25%) PNM i 13 (35,1%) PM estan bastant en desacord, i 14 (23,3%) PNM i 10 (27%) PM es mostren totalment en desacord.

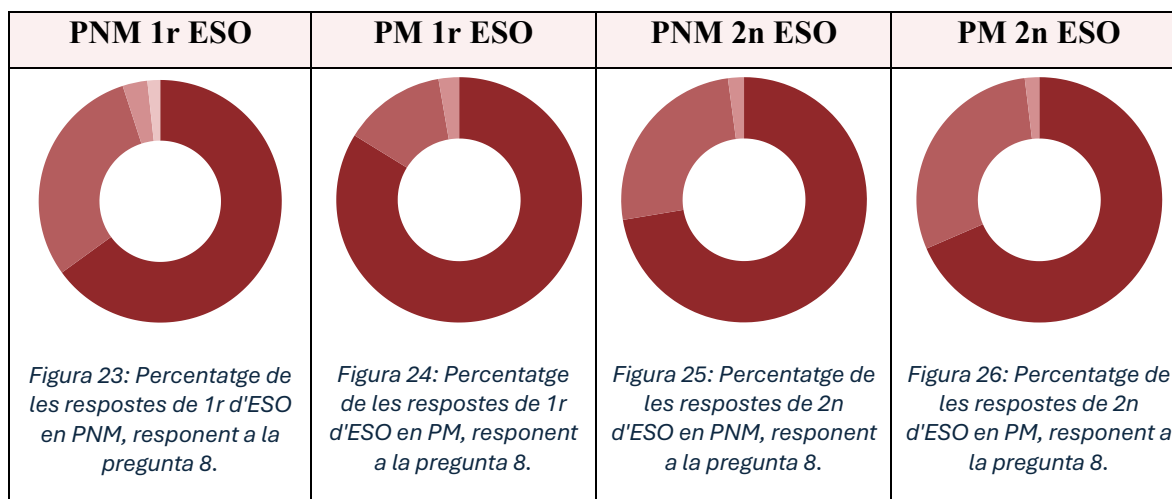
A 2n d'ESO (*figures 21 i 22*), 5 (10,6%) PNM i 3 (5,6%) PM manifesten estar totalment d'acord amb la idea que la menstruació és una situació avergonyint. A més, 8 (17%) PNM i 3 (5,6%) PM estan bastant d'acord, mentre que 14 (29,8%) PNM i 13 (24,1%) PM no es mostren ni d'acord ni en desacord. Pel que fa al desacord, 5 (10,6%) PNM i 13 (24,1%) PM estan bastant en desacord, i 15 (31,9%) PNM i 22 (40,7%) PM es mostren totalment en desacord.

A través de l'estadística referencial s'ha determinat que no hi ha associació estadísticament significativa entre l'opinió d'ambdós cursos escolars, obtenint una $\chi^2(4) = 5,51$, $p = 0,239$, fet que ens indica que no es pot garantir que les diferències no es donin per atzar. (*Taula de contingència a l'Annex 14*)

No obstant això, sí que s'ha trobat diferència entre les opinions entre sexes, amb una $\chi^2(4) = 27,8$, valor molt més alt del que s'esperaria per casualitat, $p < 0,001$, fet que ens indica que la possibilitat que l'associació sigui deguda a l'atzar és inferior al 0,01% i la V de Cramer és de 0,375, fet que ens mostra una relació moderada de les variables. (*Taula de contingència a l'Annex 15*)

9. A l'escola/institut s'han enrigut d'alguna noia o persona menstruuant o li han fet comentaris desagradables pel fet de tenir la regla?/ A l'escola/institut s'han enrigut de mi o d'altres noies o han fet comentaris desagradables per tenir la regla.

- Mai
- Alguna vegada
- Sovint
- Sempre



Segons les *figures 23 i 24*, entre l'alumnat de 1r d'ESO, 39 (65%) PNM i 31 (83,8%) PM afirmen que mai han rebut o fet comentaris desagradables o burles per tenir la regla. 18 (30%) PNM i 5 (13,5%) PM indiquen que els han viscut alguna vegada, 2 (3,3%) PNM i 1 (2,7%) PM indiquen que ho han viscut sovint, i 1 (1,7%) PNM expressa haver-ho viscut sempre.

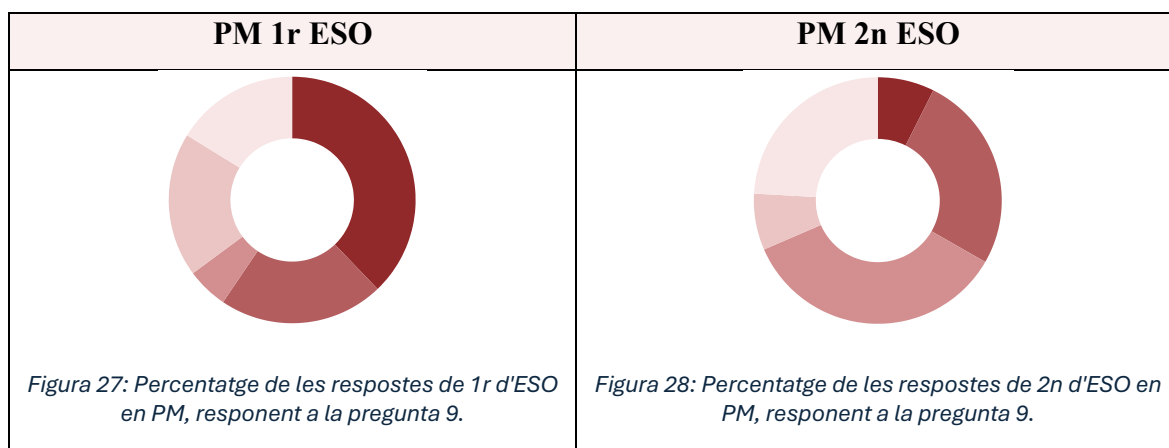
A 2n d'ESO, a qui corresponen les *figures 25 i 26*, 34 (72,3%) PNM i 37 (68,5%) PM afirmen que mai han rebut o fet comentaris desagradables o burles per tenir la regla. 12 (25,5%) PNM i 16 (29,6%) PM indiquen que els han viscut alguna vegada i 1 (2,1%) PNM i 1 (1,9%) PM indiquen que ho han viscut sovint.

Els resultats mostren que no hi ha associació estadísticament significativa entre les burles rebudes per les PM a l'escola d'ambdós cursos escolars, obtenint una $\chi^2(2) = 3,23$, $p = 0,199$,

fet que ens indica que no es pot garantir que les diferències no es donin per atzar. (Taula de contingència a l'Annex 16)

10. Quan he patit malestars menstruals he trobat comprensió per part de les persones adultes del meu entorn? (escolar). (Aquesta pregunta ha estat contestada únicament per PM.)

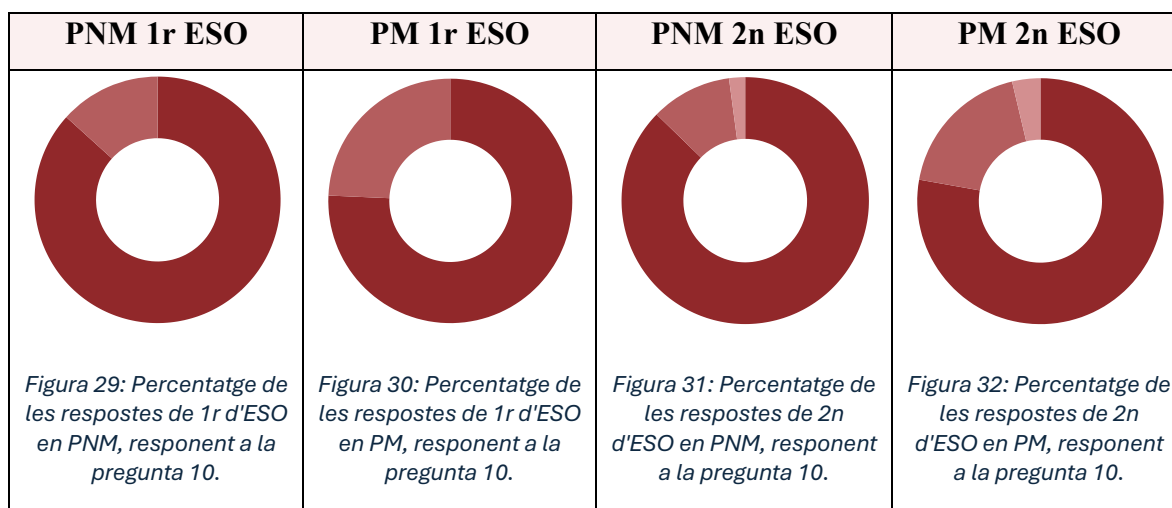
- No, mai
- Alguna vegada i només per una persona en concret del meu entorn
- Sovint, per diverses persones del meu entorn
- Sempre, però només per alguna persona en concret
- Sempre, per diverses persones del meu entorn



Segons les figures 27 i 28, entre les PM, 14 (37,8%) de 1r d'ESO i 4 (7,4%) de 2n d'ESO expressen que quan han patit malestars menstruals, no han trobat comprensió per part de cap adult, 8 (21,6%) de 1r d'ESO i 14 (25,9%) de 2n d'ESO manifesten que alguna vegada han trobat ajuda, però només d'una persona en concret del seu entorn, 2 (5,4%) de 1r d'ESO i 19 (35,2%) de 2n d'ESO indiquen que sovint troben ajuda de diverses persones del seu entorn, 7 (18,9%) de 1r d'ESO i 4 (7,4%) de 2n d'ESO sempre troben comprensió d'una persona en concret i 6 (16,2%) de 1r d'ESO i 13 (24,1%) de 2n d'ESO sempre en troben per part de diverses persones del seu entorn.

11. He fet bromes o comentaris negatius amb relació a la menstruació a l'escola o l'institut?

- Mai
- Alguna vegada
- Sovint
- Sempre



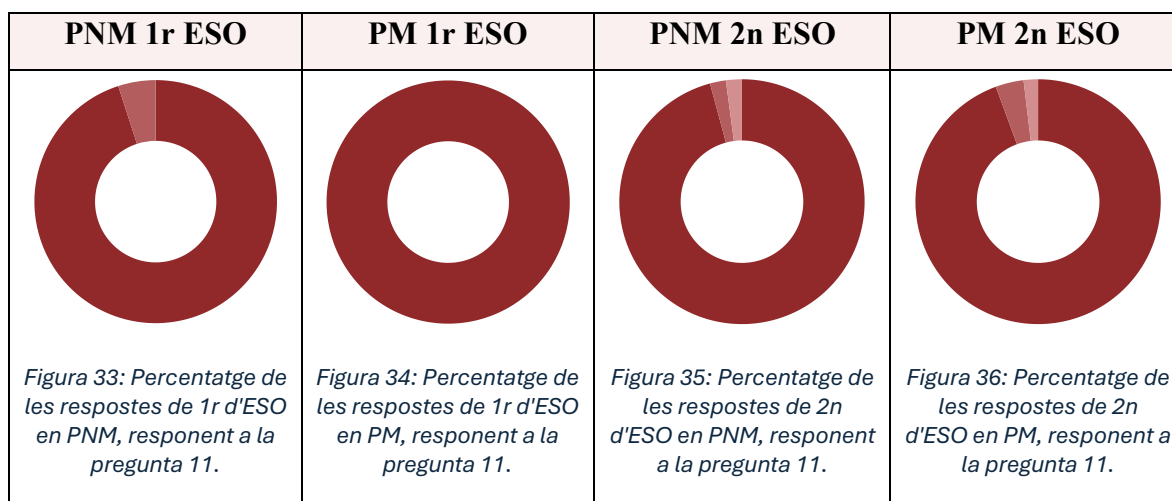
Segons les *figures 29 i 30*, entre l'alumnat de 1r d'ESO, 52 (86,7%) PNM i 28 (75,7%) PM manifesten no haver fet mai una broma o comentari negatiu en relació amb la menstruació a l'escola o institut. Per contra, 8 (13,3%) PNM i 9 (24,3%) PM expressen que alguna vegada ho han fet.

A 2n d'ESO, a qui corresponen les *figures 31 i 32*, 41 (87,2%) PNM i 42 (77,8%) PM declaren no haver fet mai aquest tipus de comentaris, 5 (10,6%) PNM i 10 (18,5%) PM indiquen que alguna vegada ho han fet, i 1 (2,1%) PNM i 2 (3,7%) PM manifesten haver-ho fet sovint.

Els resultats no mostren una associació estadísticament significativa entre les burles a l'escola respecte a la menstruació fetes per les persones d'ambdós cursos escolars, amb una $\chi^2(2) = 3,10$, $p = 0,212$, senyal que ens indica que no es pot garantir que les diferències no siguin ocasionades per l'atzar. (*Taula de contingència a l'Annex 17*)

12. He fet bromes o comentaris negatius amb relació a la menstruació a algú a través de les xarxes socials?

- Mai
- Alguna vegada
- Sovint
- Sempre



Segons les *figures 33 i 34*, entre l'alumnat de 1r d'ESO, 57 (95%) PNM i 37 (100%) PM manifesten no haver fet mai cap broma o comentari negatiu en relació amb la menstruació a través de les xarxes socials. En el cas de les PNM, 3 (5%) indiquen haver-ho fet alguna vegada, mentre que cap de les PM ho manifesta.

A 2n d'ESO, a qui corresponen les *figures 35 i 36*, 45 (95,7%) PNM i 51 (94,4%) PM declaren no haver fet mai aquest tipus de comentaris a les xarxes socials, 1 (2,1%) PNM i 2 (3,7%) PM indiquen que alguna vegada ho han fet, mentre que 1 (2,1%) PNM i 1 (1,9%) PM afirmen haver-ho fet sovint.

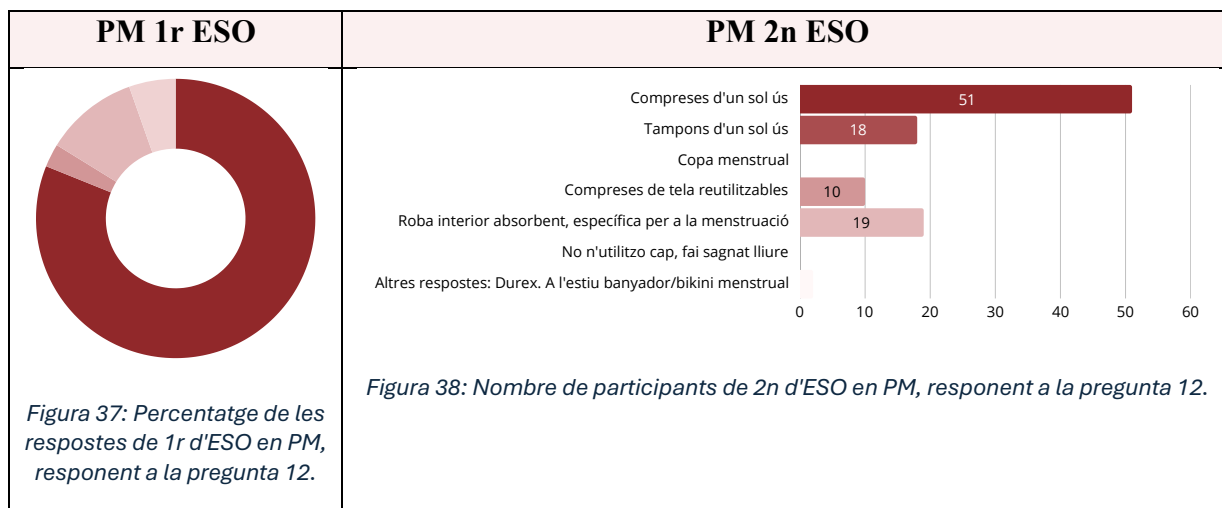
A través de l'estadística referencial s'ha pogut conèixer que no hi ha associació significativa entre les burles respecte a la menstruació fetes a través de les xarxes socials per les persones d'ambdós cursos escolars, amb una $\chi^2 (2) = 1'94$, $p = 0'379$, valors que ens indiquen que no

es pot garantir que les diferències no siguin ocasionades per l'atzar. (*Taula de contingència a l'Annex 18*)

13. Quin producte utilitzes habitualment per a la menstruació? Si n'utilitzes més d'un, indica tots aquells que hakis utilitzat en la teva darrera menstruació?

(Aquesta pregunta ha estat contestada únicament per PM.)

- Compreses d'un sol ús
- Tampons d'un sol ús
- Copa menstrual
- Compreses de tela reutilitzables
- Roba interior absorbent, específica per a la menstruació
- No n'utilitzo cap, faig sagnat lliure



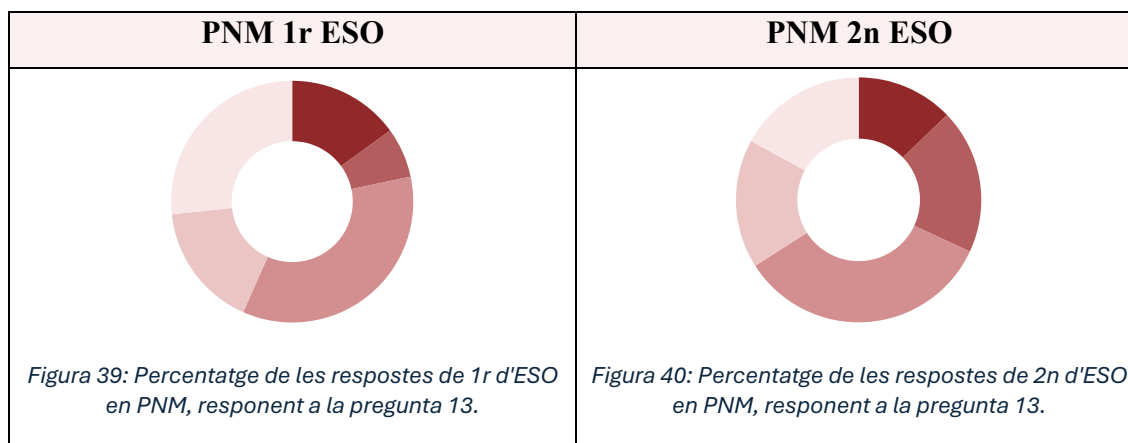
Segons la informació recollida a la *figura 37*, entre les PM de 1r d'ESO que han respost l'enquesta, 30 (8,1%) utilitzen compreses d'un sol ús, 1 (2,7%) compreses de tela reutilitzable, 4 (10,8%) roba interior absorbent específica per la menstruació i 2 (5,4%) no usen cap producte menstrual, fan sagnat lliure. Aquests són els productes que fan servir amb més freqüència, ja que la pregunta no era de múltiple elecció. Per tant, no es pot descartar l'ús d'altres productes menstruals.

Com s'observa a la *figura 38*, entre les PM de 2n d'ESO que han respost l'enquesta, hi ha 51 (94,4%) respostes fent referència al fet que utilitzen compreses d'un sol ús, 18 (33,3%) fan servir tampons d'un sol ús, 10 (18,5%) compreses de tela reutilitzable, 19 (35,2%) roba interior absorbent específica per la menstruació i 1 (1,9%) banyador/bikini menstrual.

Els resultats d'ambdós grups no son comparables degut a la divergència en la tipologia de la pregunta entre les diferents enquestes.

14. En quina mesura estàs d'acord amb la següent informació: La formació sobre menstruació ha d'anar dirigida només a noies o persones menstruants. (Aquesta pregunta ha estat contestada únicament per PNM.)

- Totalment d'acord
- Bastant d'acord
- Ni d'acord ni en desacord
- Bastant en desacord
- Totalment en desacord

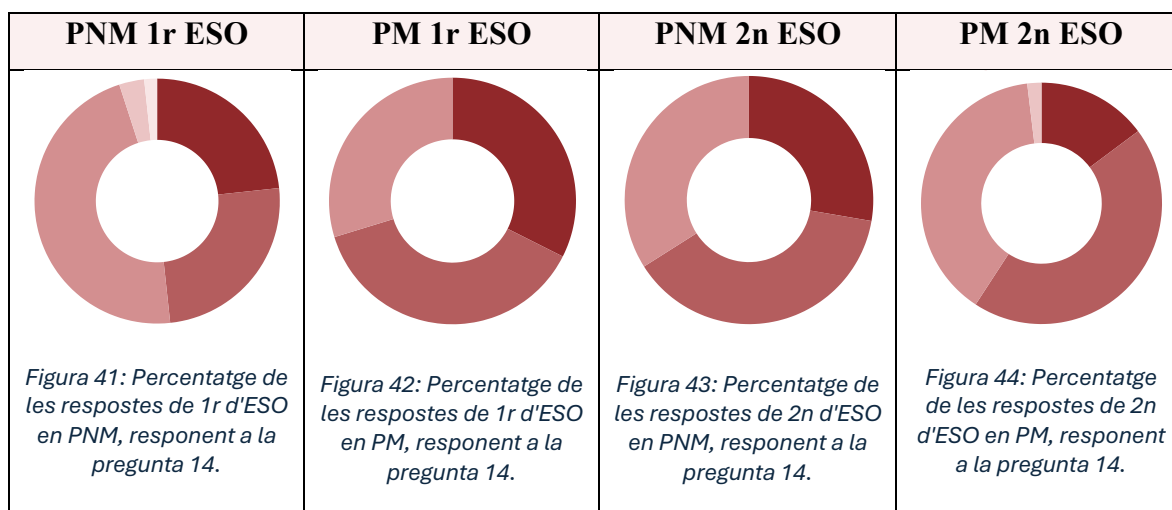


Segons les *figures 39 i 40*, entre les PNM, 9 (15%) de 1r d'ESO i 6 (12,8%) de 2n d'ESO estan totalment d'acord que la formació sobre la menstruació ha d'anar dirigida només a noies o PM, 4 (6,7%) de 1r d'ESO i 9 (19,1%) de 2n d'ESO estan bastant d'acord, 21 (35%) de 1r d'ESO i 16 (34%) de 2n d'ESO expressen no estar ni d'acord ni en desacord, 10 (16,7%)

de 1r d'ESO i 8 (17%) de 2n d'ESO estan bastant en desacord i 16 (26,7%) de 1r d'ESO i 8 (17%) de 2n d'ESO totalment en desacord.

15. En quina mesura estàs d'acord amb la següent informació: Els productes d'higiene menstrual han de fer-se amb materials sostenibles que redueixin el seu impacte mediambiental.

- Totalment d'acord
- Bastant d'acord
- Ni d'acord ni en desacord
- Bastant en desacord
- Totalment en desacord



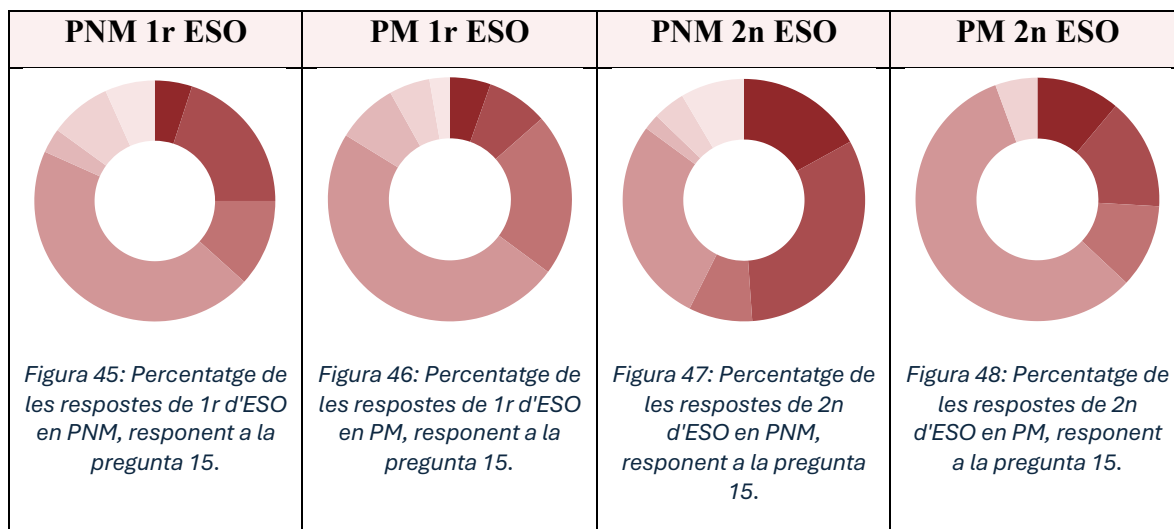
Segons les *figures 41 i 42*, entre l'alumnat de 1r d'ESO, 14 (23,3%) PNM i 12 (32,4%) PM estan totalment d'acord que els productes d'higiene menstrual han de fer-se amb materials sostenibles que redueixin el seu impacte mediambiental. A més, 15 (25%) PNM i 14 (37,8%) PM estan bastant d'acord, mentre que 28 (46,7%) PNM i 11 (29,7%) PM no estan ni d'acord ni en desacord. En el cas de les PNM, 2 (3,3%) estan bastant en desacord i 1 (1,7%) totalment en desacord.

A 2n d'ESO, a qui corresponen les *figures 42 i 43*, 13 (27,7%) PNM i 8 (14,8%) PM estan totalment d'acord amb aquesta informació. A més 18 (38,3%) PNM i 24 (44,4%) PM estan bastant d'acord, mentre que 16 (34%) PNM i 21 (38,9%) PM no estan ni d'acord ni en desacord. En el cas de les PM, 1 (1,7%) està totalment en desacord.

Els resultats no mostren una associació estadísticament significativa entre l'opinió de les persones d'ambdós cursos escolars, amb una $\chi^2(4) = 4,89$, $p = 0,299$, fet que ens indica que no es pot garantir que les diferències no siguin ocasionades per l'atzar. (*Taula de contingència a l'Annex 19*)

16. Avui en dia on t'informes, resols dubtes o demanes ajuda, si la necessites, en relació amb la menstruació i el cicle menstrual?

- A través de les xarxes socials
- A través del buscador d'internet (com Google)
- Pregunto a amigues
- Pregunto a la meua família
- Pregunto a la meua nòvia
- Pregunto a la consulta mèdica o d'infermeria
- Pregunto al professorat



Segons les *figures 45 i 46*, quan les PNM de 1r d'ESO tenen dubtes o necessiten informació sobre la menstruació, la majoria consulta als familiars (27 respostes, 45%), seguit de

buscadors d'internet (12 respostes, 20%), les amistats (7 respostes, 11,7%), la consulta mèdica o d'infermeria (5 respostes, 8,3%), el professorat (4 respostes, 6,7%), les xarxes socials (3 respostes, 5%) i, finalment, la nòvia (2 respostes, 3,3%). En el cas de les PM de 1r d'ESO, també pregunten sobretot als familiars (18 respostes, 48,8%), seguit de les amistats (8 respostes, 21,6%), el buscador d'internet (3 respostes, 8,1%), la nòvia (3 respostes, 8,1%), les xarxes socials (2 respostes, 5,4%), la consulta mèdica o d'infermeria (2 respostes, 5,4%) i el professorat (1 resposta, 2,7%).

Segons les *figures 47 i 48*, les PNM de 2n d'ESO la majoria consulten al buscador d'internet (15 respostes, 31,9%), seguit de la família (13 respostes, 27,7%), seguit de les xarxes socials (8 respostes, 17%), les amistats (4 respostes, 8,5%), el professorat (4 respostes, 8,5%), la consulta mèdica o d'infermeria (2 respostes, 4,3%), i, finalment la nòvia (1 resposta, 2,1%). En el cas de les PM de 2n d'ESO, pregunten sobretot als familiars (31 respostes, 57,4%), seguit del buscador d'internet (8 respostes, 14,8%), de les xarxes socials (6 respostes, 11,1%), les amistats (6 respostes, 11,1%), i finalment la consulta mèdica o d'infermeria (3 respostes, 5,6%).

17. Hi ha a l'institut alguna altra persona adulta (que no sigui un professor o professora) que pugui resoldre dubtes o a qui demanar ajuda en temes relacionats amb la menstruació? Qui? (Aquesta pregunta ha estat contestada únicament per PM.)

Les respostes d'aquesta pregunta es troben annexades respectivament a *l'Annex 20* i la taula de Categories i Subcategories respectiva es troba a *l'Annex 21*.

En analitzar les respostes de tot l'alumnat, s'han identificat dues categories. La primera categoria agrupa com a subcategories respostes de si, no, o desconeixement i, per tant, indiquen si hi ha o no una figura d'ajuda en temes relacionats amb la menstruació a l'escola. Les subcategories de l'altra categoria especifiquen a qui s'adrecen els adolescents estudiats quan necessiten suport en temes relacionats amb la menstruació i el cicle menstrual. Les subcategories trobades han estat: personal adult del centre (com la infermera o la psicòloga),

altres alumnes (companyes o estudiants més grans) i persones externes al centre, com familiars.

Entre les PM de 1r d'ESO, el 53,57% diu no saber si hi ha cap adult amb qui parlar o directament no en coneix cap. El 28,57% identifica la figura de la infermera, tot i que hi ha confusió sobre el seu horari. El 10,71% fa referència a familiars dins del centre i un 7,14% diu parlar-ne amb amigues. Per tant, el 71,42% no identifica clarament la infermera escolar.

En canvi, a 2n d'ESO, un 35,71% no sap o no coneix cap adult referent, però el 50% coneix el servei de la infermera. A més, un 7,14% parla amb familiars i un altre, 7,14% amb professorat. Doncs, el 50% no identifica clarament la infermera escolar.

18. Què t'hagués agradat que t'expliquessin sobre la menstruació i/o del cicle menstrual, o sobre què t'agradaria que t'expliquessin més?

Les respostes d'aquesta pregunta es troben annexades respectivament a l'*Annex 22* i la taula de Categories i Subcategories respectiva es troba a l'*Annex 23*.

En analitzar les respostes de les PM i PNM de 1r d'ESO respecte que els hagués agradat que els expliquessin sobre la menstruació i/o del cicle menstrual, s'han identificat dues grans categories: demanda de coneixements i no demanda de coneixements.

En les respostes on hi ha una demanda de coneixements fan referència a diversos aspectes relacionats amb el coneixement tant d'informació general com més específica i la vivència de la menstruació, junt amb consells per ajudar a les PM (en el cas de PNM).

“Com es pot ajudar a una dona que està passant per la menstruació.”

“Sobre com funciona exactament la menstruació.”

“com passen la menstruació les nenes/noies.”

“Crec que ja sé suficiente, però si em poden explicar més coses millor.”

En les respostes on hi ha una negació/rebuig a la demanada de coneixements fan referència a la indiferència i expressió de tenir la suficient informació.

“Jo sé que no ho sé tot, però tampoc sé que em falta saber més coses.”

“Jo crec que mo han explicat tot.”

“Res perquè jo no menstruo.”

Per altra banda, les respostes de les PNM i PM de 2n d'ESO també han estat classificades a través de les mateixes categories.

En les respostes on hi ha una demanda de coneixements fan referència a diversos aspectes relacionats la vivència de la menstruació referent a aspectes com el dolor i les emocions, també demanen informació específica sobre la menstruació i la seva gestió, i sobre els mites.

“M'agradaria que ens vinguessin a fer més xerrades sobre el tema i ens expliquessin més mites i soses semblants”

“El cicle en general.”

“El que ens han explicat ho han explicat bé encara que jo trobo que falta aprofundir temes.”

“No necessito que m'expliquin res més, ja que m'han explicat tot el que necessito.”

“M'haguessin agradat que no m'expliquessin res.”

“No m'interessa.”

En diverses respostes on hi ha una negació a rebre informació, sobretot provinents de PNM, en concret de sexe masculí, s'observa indiferència i inclús el rebuig de la menstruació, i això és un fet rellevant.

Resumint, gran part de l'alumnat de 1r i 2n d'ESO expressa la necessitat d'ampliar els seus coneixements sobre la menstruació, especialment les PM, que mostren un interès més marcat per rebre informació sobre el cicle menstrual, la gestió del dolor, els productes d'higiene menstrual, les emocions associades, i la desmitificació dels tabús.

Es detecten diferències en les demandes d'informació, a 1r d'ESO se centren més en aspectes generals sobre el cicle menstrual, les vivències personals i gestió del dolor, mentre que a 2n d'ESO hi ha un interès més destacat en comprendre el dolor menstrual, la seva gestió,

desmentir mites i entendre millor les diferències en duració, quantitat i simptomatologia del cicle.

En el cas de PNM, hi ha una disparitat d'opinions clara, molts no volen més informació però molts altres sí i aquesta se centra en comprendre les vivències de les PM i aprendre com donar suport a aquelles persones que menstruen.

19. Si vols fer-nos algun comentari pots escriure'l a continuació:

Les respostes d'aquesta pregunta es troben annexades respectivament a *l'Annex 24* i la taula de Categories i Subcategories respectiva es troba a *l'Annex 25*.

En analitzar les respostes de tot l'alumnat, s'han identificat quatre categories de respostes, les propostes de millores per la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri, alguns dubtes personals que volien expressar-nos com a futures professionals, missatges positius sobre l'enquesta i comentaris respecte altres preguntes de les enquestes.

En les respostes on hi ha propostes de millora proposen fer més xerrades, parlar del tabú i mites, parlar del dolor menstrual i la seva gestió, xerrades només per a noies i mencionen la importància dels aspectes pràctics.

En general, les persones enquestades de 1r i 2n d'ESO valoren positivament la iniciativa de l'enquesta sobre la menstruació i expressen inquietuds i suggeriments relacionats amb l'educació menstrual. A 2n d'ESO, les PNM es mostren més indiferents, amb comentaris més breus i menys interès, mentre que les PM agraeixen l'enquesta i demanen més informació pràctica sobre la gestió menstrual i la normalització del tema.

7. Discussió

L'anàlisi dels resultats obtinguts ens ofereix una visió sobre els coneixements, les necessitats i les percepcions i actituds envers la menstruació de l'alumnat de 1r i 2n d'ESO de l'Institut Narcís Oller de Valls.

Aquesta discussió iniciarà exposant els coneixements que tenen els joves estudiats en referència a la menstruació i al cicle menstrual i als productes d'higiene menstrual, posteriorment s'analitzarà l'estigma, el tabú i els mites al voltant de la menstruació detectada en aquests joves. A més a més, es proposaran millores per afavorir l'efectivitat de les xerrades i per últim s'exposaran les necessitats detectades.

Gran part dels alumnes de 1r d'ESO han rebut informació sobre la menstruació, el cicle menstrual i sobre productes d'higiene menstrual, però hi ha persones, sobretot de sexe masculí les quals mai han sentit parlar del tema. En canvi, a 2n d'ESO, el nombre de persones les quals refereixen no haver rebut informació és molt reduït.

S'ha pogut observar que, malgrat disposar d'informació, especialment entre l'alumnat de 2n d'ESO, segurament a conseqüència de la xerrada, aquesta no sempre s'integra de manera efectiva en el seu coneixement. Aquesta manca d'assimilació es manifesta en la persistència de dubtes sobre aspectes fonamentals, tot i haver estat abordats prèviament a través de la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri i, concorda amb l'alta demanda d'informació, no només específica sinó també general. Això coincideix amb un estudi que exposa que el 55% de la mostra estudiada en aquest desitja obtenir informació sobre algun aspecte de la menstruació (Mejias Blasco, 2021).

Aquesta situació suggereix que la mera transmissió de continguts no garanteix la seva comprensió ni interiorització. És fonamental, per tant, replantejar les estratègies pedagògiques emprades cercant alternatives basades en la bibliografia.

S'ha trobat bibliografia que assegura que en casos d'educació sanitària a joves a les escoles, un aprenentatge especial en el temps millora el coneixement i la retenció de la informació

proporcionada. (Gual Rovira, 2020; Martínez Asanza et al. 2023) Davant d'aquest fet i veient que la informació aportada durant les xerrades d'Equitat Menstrual i Climateri no és totalment interioritzada pels alumnes, creiem necessari valorar la possibilitat de realitzar més d'una sessió espaiada en el temps.

Un altre factor que pot afectar en la interiorització de la informació proporcionada, és la concentració dels oients. És per això que creiem essencial avaluar la durada de les xerrades, pel fet que la bibliografia refereix que, tot i que la concentració dels joves és molt fluctuant en el temps i varia segons cada persona, la tendència és que la concentració disminueixi a mesura que avanci la classe (Allison, 2020). També cal tenir en compte la metodologia educativa emprada, ja que la bibliografia diu que la concentració és inferior en les classes magistrals que en les de caràcter pràctic com activitats centrades en l'estudiant i activitats en grup i que la concentració disminueix dràsticament si el nivell de la informació proporcionada no és proporcional al nivell cognitiu dels estudiants (Allison, 2020). Per tant, creiem que el millor format per a realitzar les xerrades seria iniciar-les amb contingut teòric, ja que aquest és necessari, i posteriorment treballar-lo amb activitats pràctiques grupals, en la mesura en la qual el grup ho permeti. També creiem que les xerrades haurien de tenir una durada més curta o que el contingut hauria de ser més reduït i adaptat als coneixements i capacitats dels alumnes per tal de garantir la concentració i, d'aquesta manera, facilitar la fixació de la informació. Això juntament amb la proposta anterior de fer més d'una sessió de la xerrada, permetria abordar tot el temari necessari proporcionat als joves en petites quantitats i de manera repetitiva.

En referència al coneixement que tenen sobre productes menstruals, ha sigut notori que, tot i conèixer els productes menstruals, un grup reduït de PM i PNM de sexe femení han expressat la necessitat de saber com s'utilitzen productes menstruals bàsics com són els tampons o sobre com gestionar els diferents tipus de compreses d'un sol ús dependent de les característiques de la menstruació. Segons aquest fet, creiem necessari proporcionar aquesta informació introduint tots els productes d'higiene menstrual als joves, tant reutilitzables com

no reutilitzables des de les primeres edats per a afavorir un enfocament tant pràctic com sostenible.

Els resultats obtinguts mostren que a 1r d'ESO predomina l'ús de compreses d'un sol ús i hi ha un lleuger ús de calces menstruals. Per altra banda, entre els alumnes de 2n d'ESO també predomina amb diferència, l'ús de compreses d'un sol ús, tot i que les calces menstruals i els tampons d'un sol ús també són utilitzats. Per tant, la tendència, tot i haver rebut la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri és el fet d'usar els productes higiènics d'un sol ús i, doncs, no es pot afirmar l'efectivitat de les xerrades d'Equitat Menstrual i Climateri en referència al foment de l'ús de productes menstruals reutilitzables. Hi ha estudis que obtenen resultats com els nostres, sent les compreses d'un sol ús el producte més utilitzat (Mejías-Blasco et al., 2025) (Medina-Perucha et al., 2022). Les causes possibles d'aquest fet s'exploren en l'estudi de PLOS ONE, en el qual es determina que les desigualtats en l'accés a la informació, les experiències de pobresa menstrual i a la no adaptabilitat de l'entorn són factors que limiten l'ús de productes reutilitzables (Medina-Perucha et al., 2022).

Ha estat complex el fet de valorar quins coneixements tenen les persones estudiades sobre l'estigma i el tabú de la menstruació i els mites que giren al voltant d'aquesta.

Els resultats mostren una tendència positiva en l'actitud cap a la menstruació en general, especialment entre les PM de 2n d'ESO, que no perceben la menstruació com una situació vergonyosa. Així i tot, hi ha un petit grup d'alumnat, principalment de PNM, que encara percep la menstruació com un tema vergonyós, cosa que reflecteix l'existència de certs estigmes socials que persisteixen. Aquest fet es pot contrastar amb una investigació que va incloure 828 joves d'entre 14 i 18 anys, on van avaluar la percepció dels tallers d'educació menstrual; les dones i PM van valorar positivament aquestes activitats, mentre que alguns homes van mostrar resistències (García-Egea, López-Jiménez, Jacques-Aviñó, Morero Beltrán, Pi Sánchez, Martínez-Bueno, Carrilero-Carrió, Berenguera, & Medina-Perucha, 2024).

Pel que fa a la convivència escolar, la major part de l'alumnat no ha fet comentaris desagradables sobre la menstruació, ni a l'escola ni a les xarxes socials. Aquesta actitud respectuosa pot ser causat per un ambient on cada vegada la menstruació i tot allò que gira al seu voltant està normalitzat. No obstant això, encara es detecten incidents aïllats de burles, fet que demostra la necessitat de continuar treballant en la sensibilització per a eliminar la desinformació i les actituds negatives al voltant de la menstruació.

Segons les guies antiestigma per assolir un canvi en els comportaments i unes actituds específiques d'un col·lectiu cal que hi hagi un contacte continuat, ja que les accions puntuals poden tenir efectes positius, però no perduraran en el temps, pel fet que difícilment canviaran comportaments (*Guia per al disseny de projectes antiestigmes amb metodologia TLC3*, 2023).

Davant aquesta informació, creiem que cal realitzar més d'una sessió al respecte per a poder treballar de manera reiterada i amb més profunditat el tema del tabú i els mites que giren al voltant de la menstruació per afavorir l'assoliment de l'objectiu de desestigmatitzar i desmitificar la menstruació que té com a objectiu la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri.

Un aspecte destacable dels nostres resultats és la manca de comprensió emocional a les PM en relació amb la seva menstruació. Moltes PM no troben suport ni comprensió per part dels adults en el seu entorn escolar, la qual cosa evidencia una manca de sensibilitat que pot afectar el benestar emocional d'aquests joves. Un estudi realitzat en adolescents de Catalunya, assenyala que no només cal dissenyar les intervencions en educació menstrual considerant les necessitats dels joves, sinó que també cal orientar-les al professorat (García-Egea, López-Jiménez, Jacques-Aviñó, Morero Beltrán, Pi Sánchez, Martínez-Bueno, Carrilero-Carrió, Berenguera, Medina-Perucha, et al., 2024).

Davant d'aquesta informació també veiem necessari que els joves tinguin una persona adulta amb coneixements sobre el tema dins l'àmbit escolar amb el o la qual tinguin confiança per a poder parlar dels seus dubtes i temors respecte a la menstruació o qualsevol altre aspecte

relacionat. A l'institut hi ha la figura de la infermera escolar, que és una infermera del CAP de Valls que es trasllada al centre una vegada a la setmana.

La bibliografia refereix que un vincle positiu entre l'alumnat i l'equip docent i, en aquest cas, també amb la infermera escolar que, també té la funció de docent en les xerrades, permet a l'alumne sentir-se comprès i acompanyat, fet que afavoriria la relació terapèutica i la intervenció de la infermera escolar (de Catalunya, 2024).

Per tant, creiem que és rellevant garantir que la persona que imparteixi les xerrades d'Equitat Menstrual i Climateri sigui la mateixa infermera escolar del centre, pel fet de poder treballar de la manera més còmoda i per a facilitar que els joves participin activament en la xerrada.

A continuació s'exposaran les diferències trobades estadísticament entre els grups de 1r i 2n d'ESO i entre PM i PNM gràcies als resultats obtinguts a través de l'estudi realitzat.

Les persones de 2n d'ESO han rebut més informació que els de 1r d'ESO. Aquest fet pot estar relacionat amb diversos factors desconeguts com poden ser l'experiència personal amb la menstruació, converses familiars, a l'escola o entre amics, etc. Però és innegable que, un fet que caracteritza al grup que ha rebut més informació ha estat el fet de rebre la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri, fet que reforça la idea que la xerrada sigui una eina educativa eficaç.

Per altre banda, els resultats mostren que les PM reben més informació que les PNM. Hi ha una clara diferència entre les PM i PNM pel que fa a tant a la quantitat i qualitat de la informació que refereixen haver rebut. Destaca que a 1r d'ESO, gairabé una 17% de les PNM no han rebut mai informació sobre el cicle menstrual, la menstruació o productes d'higiene menstrual en comparació amb un 4,3% a 2n d'ESO, provenint la informació en gran manera de l'escola i, per tant, de la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri. Hi ha estudis en els quals s'han trobat dades similars a les nostres, com el realitzar per Andrea Mejias, el qual determina que, entre els alumnes d'educació secundària obligatòria i de batxilletar d'un institut d'ensenyament públic de la demarcació de Tarragona, hi ha diferències significatives en el nivell d'educació menstrual depenent del gènere

(Mejias Blasco, 2021).

A més a més, les PM reben més informació a casa que les PNM, i la principal font d'informació d'aquestes és l'escola/institut. Aquest fet pot ser degut a l'exclusió del col·lectiu de sexe masculí en les converses sobre el tema, principalment en l'àmbit familiar, tal com mostren els nostres resultats. Això no només fa que els manqui informació útil, sinó que també pot reforçar idees errònies, tabús o fins i tot fomentar comentaris despectius per desconeixement.

Els nostres resultats concorden amb un estudi que explora la conceptualització i les actituds d'homes i de PNM de Barcelona envers la menstruació i el cicle menstrual que determina que els homes tendeixen a tenir opinions negatives i estigmatitzants sobre la menstruació i reforça les intervencions basades en el gènere (García-Egea et al., 2025). Per tant, cal abordar aquesta tendència a les opinions negatives i estigmatitzants a través de l'educació. En diversa bibliografia s'expressa que les intervencions sobre educació menstrual no han d'anar dirigides només a les dones o PM, sinó que haurien d'incloure tant a homes com PNM, ja que la seva participació pot contribuir a assolir l'equitat menstrual i evitar perpetuar les actituds discriminatòries cap a les dones i PM (García-Egea et al., 2025; García-Egea, López-Jiménez, Jacques-Aviñó, Morero Beltrán, Pi Sánchez, Martínez-Bueno, Carrilero-Carrió, Berenguera, & Medina-Perucha, 2024). Aquest fet remarca la importància de la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri a les escoles/instituts per tal de garantir un accés a la informació igualitari i sense distinció de gènere.

És important que des de l'escola/institut es garanteixi informació, però el paper de les famílies també és important i creiem que cal abordar el fet que aquestes no participin en l'educació menstrual dels seus fills i filles, sobretot si aquests són de sexe masculí. Segons la bibliografia, la participació dels pares en els programes de salut basats en l'escola està demostrat que poden ser un factor de suport en la formació positiva i conscient del comportament de salut dels nens i nenes (Norman et al., 2019). Augmentar l'ús de components passius com fulletons informatius i actius com xerrades, reunions i consultes que fomentin la participació dels pares pot augmentar significativament l'efectivitat dels

programes d'intervenció (*How Parent Involvement Leads to Student Success - Waterford.org, 2023*).

Per altra banda, els resultats del nostre estudi no conclouen que hi hagi una diferència significativa respecte al fet de percebre la menstruació com quelcom avergonyint entre ambdós grups estudiats. És per això que no podem afirmar que la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri produeixi cap canvi en les percepcions i actituds de les persones envers la menstruació.

Sí que s'observa diferència entre les percepcions de les PM i les PNM. Les PNM, sobretot de sexe masculí, refereixen en un grau més alt percebre la menstruació com una situació avergonyint. Aquest fet es reforça amb alguns comentaris a altres preguntes, referint explícitament vergonya envers el primer contacte amb la menstruació, indiferència i inclús rebuig. Els nostres resultats concorden amb un estudi al qual s'ha fet referència amb anterioritat, que conclou que els homes tendeixen a tenir opinions negatives i estigmatitzants sobre la menstruació (García-Egea et al., 2025).

Els resultats del nostre estudi no han mostrat diferència entre cursos respecte a la importància d'utilitzar productes d'higiene menstrual reutilitzables. Per tant, segons els nostres resultats no podem afirmar que la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri integri el coneixement de la importància d'usar productes reutilitzables o aquest no és suficient per a produir un canvi, ja que com hem comentat abans, hi ha altres factors, socioeconòmics o d'adaptabilitat de l'entorn que no faciliten l'ús d'aquests productes (Medina-Perucha et al., 2022).

Els resultats també mostren que no hi ha diferència entre els comentaris discriminatoris i de burla que reben i que són realitzats, tant a l'escola com a les xarxes socials entre ambdós cursos escolars. Per tant, no podem afirmar que la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri generi un canvi en l'estigma i el tabú que gira al voltant de la menstruació ni que permeti la desmitificació d'aquesta.

El que sí que podem afirmar és que segueix havent-hi joves, sobretot de sexe masculí que no mostren interès per la menstruació, cosa que afavoreix el desconeixement i la perpetuació

dels mites. Encara hi ha joves que veuen la menstruació com quelcom avergonyint, que viuen la menstruació en primera persona amb vergonya i que encara viuen situacions de burla pel fet de tenir la menstruació. Per tant, tot i que la xerrada pugui afavorir l'eliminació d'estigmes i el tabú, és una realitat que continua existint i, en conseqüència, cal replantejar les estratègies pedagògiques emprades, per tal de continuar insistint en l'erradicació del tabú i l'estigma al voltant de la menstruació.

El treball també ens ha permès identificar les necessitats dels joves. S'observa una demanda clara d'informació, la tendència de la qual, s'ha pogut observar que varia segons els coneixements, el sexe/gènere, l'experiència i les necessitats personals.

Un altre fet que cal remarcar és el fet que en ambdós cursos s'ha fet referència a la necessitat de tenir accés a informació sobre la menstruació i altres aspectes relacionats amb anterioritat a la menarquia. Aquest fet coincideix amb els resultats obtinguts en l'Informe sobre Equitat i Salut Menstrual realitzat a Espanya el 2024 (Equitat i salut menstrual a Espanya Informe, 2024). Segons la bibliografia, l'edat mitjana de la menarquia és als 12,4 anys (Botello Hermosa et al., 2023), fet que encaixa amb l'edat a la qual s'imparteix la xerrada (12-13 anys). Però cal tenir en compte, que hi ha PM que presenten la menarquia de manera més precoç, i, segons la bibliografia, la majoria de PM presenten la menarquia entre els 11 i els 14 anys (Botello Hermosa et al., 2023), de manera que, realitzant la xerrada en un curs inferior, a 6è de primària i a inicis de curs, quan tenen entre 11 i 12 anys, ens assegurariem de proporcionar informació abans de la menarquia de més PM.

El nostre estudi ha evidenciat que hi ha moltes PM que experimenten emocions negatives i inclús desadaptatives en el moment de la menarquia. Segons un article de la revista BMC Women's Health, les autores assenyalen que rebre informació fiable i primerenca redueix les emocions negatives durant la menarquia i millora l'experiència menstrual (Gual Rovira, 2020; Sánchez López et al., 2023). Per tant, creiem que és interessant abordar la demanda de rebre informació sobre la menstruació abans de la menarquia, ja que d'aquesta manera s'afavoriria un abordatge positiu d'aquesta i de la menstruació.

Molts joves, independentment del seu sexe i de si han rebut o no la xerrada, refereixen tenir una formació insuficient sobre aquests temes o que, tot i tenir informació en voldrien més. Les respostes obtingudes mostren que hi ha una gran demanda de formació addicional i que aquestes varien segons el curs escolar i el gènere. En l'Informe sobre Equitat i Salut Menstrual realitzat a Espanya el 2023 també es conclou que hi ha moltes persones que, tot i ja tenir informació sobre la menstruació, estan obertes a formar-se més (Equitat i salut menstrual a Espanya Informe, 2024).

Les PM de 1r d'ESO expressen dubtes tant generals com específics sobre el funcionament del cicle menstrual i els canvis físics i emocionals que l'acompanyen. A 2n d'ESO, les demandes són més concretes i orientades a aspectes pràctics, especialment relacionats amb el dolor menstrual, fet que es pot atribuir a una major experiència personal amb la menstruació i el fet d'haver rebut informació prèvia. Aquest canvi posa de manifest que les necessitats informatives evolucionen amb l'edat i l'experiència, aspecte rellevant per adaptar els continguts de les intervencions educatives.

Les demandes d'informació són més específiques entre les PM de 2n d'ESO, que busquen més coneixements pràctics i específics sobre el dolor i la biologia de la menstruació i, en concret sobre les divergències del cicle segons cada cos. En canvi, les PNM, tot i no viure la menstruació directament, manifesten un interès notable en entendre les vivències de les PM i com poden ajudar a les PM. Aquest tipus d'implicació i d'interès també s'ha observat en intervencions educatives a Bangladesh, on s'ha comprovat que l'interès dels nois fomenta la seva participació en programes d'educació menstrual i, aquest fet pot contribuir

a la desestigmatització i a la creació d'entorns escolars més equitatius i inclusius (Khan et al., 2023). És per això que creiem interessant abordar les seves inquietuds amb informació que els pugui ajudar a comprendre, a empatitzar i a normalitzar la menstruació, els productes menstruals i altres aspectes del cicle menstrual.

8. Limitacions i futures línies d'investigació

Aquest treball ha presentat diverses limitacions que cal tenir en consideració a l'hora d'interpretar-ne els resultats. En primer lloc, el factor temporal ha condicionat de manera significativa el disseny metodològic de l'estudi. Inicialment, es va valorar la possibilitat de dur a terme un estudi pre-post amb un únic grup, amb una avaluació prèvia a la xerrada i una avaluació posterior a aquesta, la qual cosa hauria permès una anàlisi més acurada de l'impacte de la xerrada educativa en un mateix grup, fet que redueix els biaixos que es puguin donar. Tanmateix, la manca de temps va impedir aquesta opció, fet que va obligar a utilitzar dos grups diferents. Aquesta decisió pot introduir esbiaixos atès que les diferències entre els grups poden no ser atribuïbles únicament a la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri.

Una altra limitació significativa ha estat relacionada amb la creació de les enquestes. Per a dur a terme el treball era imprescindible usar instruments prèviament validats, però no es va trobar cap enquesta validada adequada a les necessitats de l'estudi com a causa del recent impuls del Programa Equitat Menstrual i de les xerrades d'aquest. És per això que es van seleccionar preguntes de dues enquestes diferents amb validació prèvia per a crear una tan ajustada com fos possible a les necessitats de l'estudi. Així i tot, considerem que hauria estat més adient elaborar una enquesta específica adaptada als objectius concrets del nostre estudi, ja que creiem que aquesta adaptació forçada pot haver limitat la capacitat de mesura de les variables d'interès.

En relació amb les enquestes també es va produir una altra limitació. En l'elaboració de les enquestes, la pregunta 12, que tracta sobre productes mensuals, es va plantejar diferent entre els dos grups, sent a 1r d'ESO de resposta única i permetent múltiples a 2n d'ESO, la qual cosa dificulta la comparabilitat directa entre les respostes dels dos col·lectius, fet que no implica que no es pugui extreure informació.

També cal tenir en compte que l'estudi es va realitzar amb un grup reduït i localitzat geogràficament, fet que en limita l'extrapolació a la població general.

A més a més, la població d'estudi també pot representar un biaix, en ser una població diana jove, s'han pogut observar signes de dificultat per a debatre temes complexos o per a opinar d'ells i, mostres de poca serietat i rigor a l'hora de respondre algunes preguntes. Algunes respostes han evidenciat una possible manca d'implicació o de comprensió, fet que pot afectar la fiabilitat dels resultats obtinguts.

En referència a les possibles ampliacions del treball, ens agradaria incloure entrevistes a infermeres que imparteixen el tipus de xerrades estudiades. Aquest recurs permetria contrastar les percepcions dels joves amb les dels professionals sanitaris, aportant una visió més àmplia i complementària sobre les necessitats detectades en la joventut i la necessitat d'adaptar les xerrades del Programa d'Equitat Menstrual a aquestes.

Com a principal futura línia d'investigació, criem que seria interessant poder aplicar les millores proposades de les xerrades d'Equitat Menstrual i Climateri per a veure si d'aquesta manera augmenta el coneixement entre els joves. Proposem avançar les xerrades, la primera d'elles un curs, a 6è de primària; dividir la xerrada en diferents sessions, per tal de distribuir el contingut, espaiar l'aprenentatge, fet que permet repassar la informació i consolidar-la i tractar els mites, el tabú i l'estigma de la menstruació de manera reiterada, tenint així més possibilitats de canviar percepcions i conductes. També proposem donar un caire més pràctic a les xerrades, sempre adaptades al nivell de cada grup i abordant les seves necessitats, que aquestes xerrades siguin impartides per la infermera escolar de cada centre i involucrar tant a la família com al professorat en l'aprenentatge.

9. Conclusions

L'efectivitat de la xerrada d'Equitat Menstrual s'ha evidenciat com a positiva, segons l'anàlisi comparativa entre els grups d'adolescents de 12 a 15 anys que l'han rebuda i els que no. Els resultats mostren un increment significatiu dels coneixements en el grup exposat a la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri, la qual cosa reforça la seva utilitat com a eina de sensibilització i educació en salut menstrual.

Així i tot, no podem fer referència a una efectivitat total de la xerrada, ja que encara es detecta manca d'informació en certs àmbits entre l'alumnat que ha rebut la formació.

Pel que fa a l'impacte de la xerrada en l'ús de productes d'higiene menstrual reutilitzable, un nombre important de PM que han rebut la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri, continuen utilitzant productes d'un sol ús, com compreses o tampons. Per tant, no es pot afirmar que la xerrada hagi tingut un impacte clar en el foment d'aquests productes.

D'altra banda, tot i que hi ha un cert coneixement previ sobre productes mensuals, persisteixen dubtes sobre l'ús correcte d'alguns productes bàsics. Es considera necessari introduir aquests continguts prèviament a la menarquia i des d'un abordatge pràctic.

Ha estat difícil valorar el grau d'impacte que ha pogut generar la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri en relació amb la desestigmatització i desmitificació de la menstruació. No s'han observat canvis significatius en relació amb el trencament de mites o tabús, ni una disminució dels prejudicis o actituds discriminatòries envers la menstruació, tot i que aquests tinguin lloc en reduïdes ocasions.

I, per altra banda, s'ha observat que part del jovent, especialment de sexe masculí, continua mostrant desinterès i inclús rebuig pel tema, fet que pot contribuir a mantenir estigmes i falses creences. És per tot això que no es pot afirmar que la xerrada d'Equitat Menstrual i Climateri tingui un efecte sobre la desestigmatització i desmitificació de la menstruació.

Pel que fa a les percepcions i necessitats entre PM i PNM, s'han observat divergències significatives.

L'educació menstrual a la llar no és igualitària, ja que les PM reben més informació que les PNM. L'educació menstrual tendeix a ser més inclusiva entre els alumnes de 2n d'ESO, probablement per l'impacte del programa d'Equitat Menstrual i és per això que es percep com una eina necessària per a garantir l'accessibilitat a la informació amb igualtat de gènere, sobretot entre el col·lectiu masculí.

S'observa una demanda clara d'informació, la tendència de la qual varia segons el curs acadèmic i el sexe biològic.

S'han identificat necessitats importants no cobertes pel contingut de les xerrades. Entre les PM, destaca la demanda d'informació sobre la gestió del dolor i informació sobre les divergències de la menstruació segons cada cos, mentre que entre les PNM, especialment de sexe masculí, es manifesta l'interès per conèixer millor les vivències, sensacions associades a la menstruació i consells per a ajudar a les PM.

Podem afirmar que el Programa d'Equitat Menstrual té un impacte positiu en el coneixement sobre la menstruació i tots els altres aspectes que giren al seu voltant entre els adolescents als quals se'ls proporciona la xerrada. Tanmateix, es recomana valorar aspectes que podrien millorar aquesta efectivitat, com dur a terme les xerrades abans per afavorir que es duguin a terme abans de la menarquia; dividir-les en diverses sessions per afavorir una millor assimilació de la informació i per fomentar la desestigmatització i desmitificació de la menstruació; fomentar més participació activa en el disseny de les xerrades; adequar el contingut a les necessitats expressades per garantir la retenció de la informació i per ampliar-la; i involucrar la família, ja que podria tenir un paper important a l'hora de consolidar la informació i al professorat, per tal de garantir un ambient solidari amb les PM. A més a més, el paper de la infermera escolar pot resultar clau en la implementació i l'efectivitat del programa i, per tant, cal fomentar que sigui aquesta mateixa qui imparteixi les xerrades.

S'ha pogut confirmar que ha millorat alguns dels aspectes que s'aborden a les xerrades, encara que no tots. En conjunt, segons els resultats obtinguts, es pot afirmar que la xerrada és útil entre els joves, però la seva eficàcia és parcial i perfectible.

Finalment, aquest treball destaca la necessitat de continuar investigant i desenvolupant programes que promoguin la salut menstrual, especialment entre les poblacions més joves, amb l'objectiu d'empoderar-les i oferir-les les eines necessàries per gestionar la menstruació de manera saludable, informada i lliure d'estigmes.

10. Bibliografia

- Alicia, D., Hermosa, B., Flores, C., Pérez, N., González, M., Silvia, C.-C., Cubas, E., Del, M., & Arnedillo Sánchez, S. (s.d.). *ENTIDAD Unidad para la Igualdad Vicerrectorado de Servicios Sociales, Campus Saludable, Igualdad y Cooperación Universidad de Sevilla INVESTIGADORA PRINCIPAL*.
- Allison, N. (2020). *Students' attention in class: Patterns, perceptions of cause and a tool for measuring classroom quality of life*. 2, 58-71.
- Botello Hermosa, A., Flores Navarro Pérez, C., González Cano-Caballero, M., Escribano Cubas, S., & Arnedillo Sánchez, M. del S. (2023). *Estudio educación y salud menstrual de las mujeres jóvenes en España (Resumen ejecutivo)*. <https://www.elindependiente.com/wp-content/uploads/2023/04/EstudioSaludMenstrual.pdf>
- Bull, J. R., Rowland, S. P., Scherwitzl, E. B., Scherwitzl, R., Danielsson, K. G., & Harper, J. (2019). Real-world menstrual cycle characteristics of more than 600,000 menstrual cycles. *npj Digital Medicine* 2019 2:1, 2(1), 1-8. <https://doi.org/10.1038/s41746-019-0152-7>
- Coloma Moncayo, D. (2023). La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas. *Antropología Cuadernos de Investigación*, 28, 32-41. <https://doi.org/10.26807/raci.vi28.318>
- de Catalunya, G. (s.d.). *Informe del primer mes de l'aplicació del projecte d'equitat menstrual*.
- de Catalunya, G. (2024). *Estratègies de suport a la regulació de la conducta i abordatge de les desregulacions conductuals als centres educatius*.
- de Salut Departament, D., & Feminismes, I. (s.d.). *Guia Intervenció Educativa La meva regla, les meves regles*.

de salut Generalitat de Catalunya, D. (2024). *Perfil, competències i funcions de la infermera de salut i escola, referent de salut dels centres educatius al Sistema de Salut de Catalunya.*

ENQUESTA EQUITAT MENSTRUAL. (2022). <https://w33.bcn.cat/planolBCN/ca/>

Equitat i salut menstrual a Espanya Informe. (s.d.).

Estratègia Nacional de Drets Sexuals i Reproductius. Departament d'Igualtat i Feminisme. (s.d.). Recuperat 9 gener 2025, de <https://igualtat.gencat.cat/ca/ambits-dactuacio/drets-sexuals-reproductius/estrategia-nacional-de-drets-sexuals-i-reproductius/>

Federación de Mujeres Jóvenes. (2023). *Encuesta estatal «Educación menstrual y derechos».*

García-Egea, A., Jacques-Aviñó, C., Berenguera, A., Baroja-Benlliure, J., Pinzó N-Sanabria Id, D., Holst, A. S., Ló Pez-Jimé Nez Id, T., Munró S-Feliu, J., Mercedes, M., -Hernández, V., Valls-Llobet, C., Martínez-Bueno, C., & Medina-Perucha Id, L. (2025). "If everyone comes together, many things can be changed": A qualitative study on men's perspectives on menstrual health and equity in the Barcelona area (Spain). *PLOS ONE*, 20(2), e0312685. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0312685>

García-Egea, A., López-Jiménez, T., Jacques-Aviñó, C., Morero Beltrán, A. M., Pi Sánchez, A., Martínez-Bueno, C., Carrilero-Carrió, N., Berenguera, A., & Medina-Perucha, L. (2024). Experiencias menstruales y aceptabilidad de una intervención sobre equidad menstrual en adolescentes en Cataluña. *Gaceta Sanitaria*, 38, 102415. <https://doi.org/10.1016/J.GACETA.2024.102415>

García-Egea, A., López-Jiménez, T., Jacques-Aviñó, C., Morero Beltrán, A. M., Pi Sánchez, A., Martínez-Bueno, C., Carrilero-Carrió, N., Berenguera, A., Medina-Perucha, L., García-Egea, A., López-Jiménez, T., Jacques-Aviñó, C., Morero Beltrán, A. M., Pi Sánchez, A., Martínez-Bueno, C., Carrilero-Carrió, N., Berenguera, A., & Medina-Perucha, L. (2024). Experiencias menstruales y aceptabilidad de una intervención sobre equidad menstrual en adolescentes en Cataluña. *Gaceta Sanitaria*, 38. <https://doi.org/10.1016/J.GACETA.2024.102415>

Gual Rovira, G. (2020). *La infermera escolar: importància de les seves funcions preventives i de promoció de la salut durant l'adolescència.*

Guia per al disseny de projectes antiestigmes amb metodologia TLC3. (2023).

Holst, A. S., Jacques-Aviñó, C., Berenguera, A., Pinzón-Sanabria, D., Valls-Llobet, C., Munrós-Feliu, J., Martínez-Bueno, C., López-Jiménez, T., Vicente-Hernández, M. aM, & Medina-Perucha, L. (2022). Experiences of menstrual inequity and menstrual health among women and people who menstruate in the Barcelona area (Spain): a qualitative study. *Reproductive health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/S12978-022-01354-5>

How Parent Involvement Leads to Student Success - Waterford.org. (2023). https://www.waterford.org/blog/how-parent-involvement-leads-to-student-success/?utm_source

Khan, R., Sarker, S., Sultana, F., Alam, M. U., Mahfuz, M. T., Nuruzzaman, M., Uddin, M. R., Masud, A. Al, Khan, S. M., Hunter, E. C., Unicomb, L., Rahman, M., Luby, S. P., & Winch, P. J. (2023). Engaging boys in menstrual hygiene management (MHM) interventions in Bangladeshi schools: a pilot study to assess acceptability and feasibility. *Journal of Water, Sanitation and Hygiene for Development*, 13(2), 113-126. <https://doi.org/10.2166/WASHDEV.2023.153>

Kurlander, K. (2019). Menstrual Hygiene and Vulnerable Populations: Examining the Role of Nursing in Issues of Social Justice. *Binghamton University Undergraduate Journal*, 5(1), 2. <https://doi.org/10.22191/buuj/5/1/2>

La meva regla, les meves regles. Departament d'Igualtat i Feminisme. (2023). <https://igualtat.gencat.cat/ca/ambits-dactuacio/drets-sexuals-reproductius/les-meves-regles/>

Lillo Muñoz, D. (2017). Menstruación y patriarcado: discursos de poder en los carteles de baños de mujeres. *Contextos: Estudios de humanidades y ciencias sociales*, ISSN-e 0719-1014, No. 38, 2017, págs. 46-63, 38, 46-63.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6324585&info=resumen&idioma=SPA>

Martínez Asanza, D. I., & Guanche Martínez, A. S. (2023). *Adaptación de actividades según estilos de aprendizaje mediante la Educación en el Trabajo en Estomatología*. <https://www.revista.uniandes.edu.ec/ojs/index.php/EPISTEME/article/view/1714/1325>

Medina-Perucha, L., López-Jiménez, T., Holst, A. S., Jacques-Aviñó, C., Munrós-Feliu, J., Martínez-Bueno, C., Valls-Llobet, C., Sanabria, D. P., Vicente-Hernández, M. M., & Berenguera, A. (2022). Use and perceptions on reusable and non-reusable menstrual products in Spain: A mixed-methods study. *PLOS ONE*, *17*(3), e0265646. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0265646>

Medina-Perucha, L., López-Jiménez, T., Jacques-Aviñó, C., Holst, A. S., Valls-Llobet, C., Munrós-Feliu, J., Martínez-Bueno, C., Pinzón-Sanabria, D., Vicente-Hernández, M. aM, & Berenguera, A. (2023). Menstruation and social inequities in Spain: a cross-sectional online survey-based study. *International journal for equity in health*, *22*(1). <https://doi.org/10.1186/S12939-023-01904-8>

Mejías Blasco, A. (2021). *Educación menstrual: menos eufemismo y más realidad*.

Mejías-Blasco, A., Raventós Torner, R. D., Blanco-Gómez, A., Martín-Arbós, S., Gómez de Quero Córdoba, M., & Dueñas, J. M. (2025). Analysing menstrual education in Spanish adolescents: Perspectives from menstruating and non-menstruating individuals. *International Journal of Educational Research*, *130*, 102543. <https://doi.org/10.1016/J.IJER.2025.102543>

Mileo, A. (s.d.). *El tabú de la menstruación como instancia productora y perpetuadora de ignorancia subjetiva y estructural › Resumen*.

Mileo, A., & Suárez, D. (2018). El tabú de la menstruación como instancia productora y perpetuadora de ignorancia subjetiva y estructural. *Avatares Filosóficos*, *5*.

- Moncayo, D. C. (2023). La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas. *Antropología Cuadernos de Investigación*, 28, 32-41. <https://doi.org/10.26807/RACI.VI28.318>
- Norman, Å., Zeebari, Z., Nyberg, G., & Elinder, L. S. (2019). Parental support in promoting children's health behaviours and preventing overweight and obesity - A long-term follow-up of the cluster-randomised healthy school start study II trial. *BMC Pediatrics*, 19(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/S12887-019-1467-X/TABLES/3>
- Organització Mundial de la Salut. (2022). *WHO statement on menstrual health and rights*. <https://www.who.int/news/item/22-06-2022-who-statement-on-menstrual-health-and-rights>
- Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025. (s.d.). En *Departament d'Igualtat i Feminisme*.
- Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025 Estratègia nacional de drets sexuals i reproductius*. (s.d.).
- Pla integral d'equitat menstrual i climateri 2023-2025 Estratègia nacional de drets sexuals i reproductius*. (2023). https://igualtat.gencat.cat/web/.content/Departament/Transparencia/Gestio-serveis-publics/Plans-sectorials-interdepartamentals/PEM_VERSIO__28_2_23_IFE_SIGOV_A30_A39_pagina70_DF.pdf
- Redacció de Social.cat. (2022). *El 39,9% de les persones que tenen la regla ha patit pobresa menstrual a l'Estat espanyol*. <https://www.social.cat/noticia/16240/el-39-9-de-les-persones-que-tenen-la-regla-ha-patit-pobresa-menstrual-a-lestat-espanyol>
- Rohatgi, A., & Dash, S. (2023). Period poverty and mental health of menstruators during COVID-19 pandemic: Lessons and implications for the future. *Frontiers in Global Women's Health*, 4, 1128169. <https://doi.org/10.3389/FGWH.2023.1128169/BIBTEX>

- Sanchez, B. N., & Maresh, C. M. (2021). Role of nurses in managing menstrual health using mobile tracking. *Nursing*, 51(11), 45-50.
<https://doi.org/10.1097/01.NURSE.0000795280.98049.92>
- Sánchez López, S., Barrington, D. J., Poveda Bautista, R., & Moll López, S. (2023). Spanish menstrual literacy and experiences of menstruation. *BMC Women's Health*, 23(1), 1-14.
<https://doi.org/10.1186/S12905-023-02293-4/FIGURES/7>
- Tristán Fernández, J. M., Ruiz Santiago, F., Guisado Barrilao, R., Medina Leyva, F., Pardo Moreno, P., & Ruiz Avila, P. (2003). Significado de la menstruación en diferentes culturas. *Revista de Enfermería*, ISSN 1131-7957, No. 16, 2003, págs. 28-32, 16, 28-32.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6612165>
- UNICEF. (2019). *Guidance on Menstrual Health and Hygiene*. www.unicef.org/wash

11. Annexos

Annex 1 – Enquesta per PNM

Presentació de l'enquesta:

Hola, som Eman Essaddiki i Marina Torvisco, estudiants de 4t d'infermeria en la URV. Estem realitzant un TFG sobre l'efectivitat dels programes de l'equitat menstrual, per aquest motiu hem creat aquesta enquesta. Estaríem agraïdes de que ens contestéssiu aquesta enquesta, conté un total de 16 preguntes que tracten l'educació menstrual rebuda, els estigmes que giren entorn la menstruació i sobre productes menstruals. Aquesta es totalment anònima. Les preguntes que formen aquesta enquesta, s'han obtingut d'altres enquestes validades d'estudis ja realitzats, a continuació facilitem les referències utilitzades.

- Mujeresjovenes.org. [citad 9 de febrer de 2025]. Disponible en: https://mujeresjovenes.org/wp-content/uploads/2024/03/Encuesta-Estatal_Educacion-Menstrual-y-Derechos.pdf
- Barcelona.cat. [citad 9 de febrer de 2025]. Disponible en: https://bcnroc.ajuntament.barcelona.cat/jspui/bitstream/11703/127933/2/Enquesta%20equitat%20menstrual%202020_q%C3%BCestionari.pdf

Preguntes de l'enquesta:

Quin és el teu sexe biològic? (Marcar una resposta)

Femení

Masculí

1. Alguna vegada has rebut informació específica sobre la menstruació i els diversos productes d'higiene menstrual que existeixen? (Marcar una resposta)
 - a. Sí, tant sobre menstruació com dels diferents productes per a la menstruació.
 - b. Sí, però només sobre menstruació.
 - c. Sí, però només sobre productes d'higiene menstrual.

- d. No, mai.
2. En cas que hagi contestat SÍ en l'anterior pregunta, on has rebut aquesta informació?
(Marcar una o més respostes)
- a. A casa, per part d'algun familiar.
 - b. A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois).
 - c. A l'escola/institut: informació només per a les noies.
 - d. En un altre espai.
3. A l'escola o institut se m'ha parlat, en relació amb la menstruació i el cicle menstrual, dels següents continguts: (Marcar una o més respostes)
- a. Biologia del cicle menstrual.
 - b. Canvis del cos durant el cicle menstrual.
 - c. Emocions i cicle menstrual.
 - d. Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons.
 - e. Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres.
 - f. Pobresa menstrual.
 - g. Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament).
 - h. Tabús, mites i estereotips al voltant de la regla.
 - i. Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.
4. ---
5. ---
6. Com et vas sentir en els primers contactes amb la menstruació de les noies i dones del teu entorn? (Resposta escrita)
7. En quina mesura estàs d'acord amb les següent informació: Falta informació sobre la menstruació. (Marcar una resposta)
- a. Totalment d'acord.
 - b. Bastant d'acord.
 - c. Ni d'acord ni en desacord.
 - d. Bastant en desacord.

- e. Totalment en desacord.
8. En quina mesura estàs d'acord amb les següent informació: Penso que la menstruació és una situació avergonyant. (Marcar una resposta)
- a. Totalment d'acord.
 - b. Bastant d'acord.
 - c. Ni d'acord ni en desacord.
 - d. Bastant en desacord.
 - e. Totalment en desacord.
9. A l'escola/institut s'han enrigut d'alguna noia o persona menstruant o li han fet comentaris desagradables pel fet de tenir la regla? (Marcar una resposta)
- a. Mai.
 - b. Alguna vegada.
 - c. Sovint.
 - d. Sempre.
10. ---
11. He fet bromes o comentaris negatius en relació a la menstruació a l'escola o l'institut? (Marcar una resposta)
- a. Mai.
 - b. Alguna vegada.
 - c. Sovint.
 - d. Sempre.
12. He fet bromes o comentaris negatius en relació a la menstruació a algú a través de les xarxes socials? (Marcar una resposta)
- a. Mai.
 - b. Alguna vegada.
 - c. Sovint.
 - d. Sempre.
13. ---

14. En quina mesura estas d'acord amb les següent informació: La formació sobre menstruació ha d'anar dirigida només a noies o persones menstruants. (Marcar una resposta)
- Totalment d'acord.
 - Bastant d'acord.
 - Ni d'acord ni en desacord.
 - Bastant en desacord.
 - Totalment en desacord.
15. En quina mesura estas d'acord amb les següent informació: Els productes d'higiene menstrual han de fer-se amb materials sostenibles que redueixin el seu impacte mediambiental. (Marcar una resposta)
- Totalment d'acord.
 - Bastant d'acord.
 - Ni d'acord ni en desacord.
 - Bastant en desacord.
 - Totalment en desacord.
16. A dia d'avui, on t'informes, resols dubtes o demanes ajuda, si la necessites, en relació a la menstruació i el cicle menstrual? (Marcar una resposta)
- A través de les xarxes socials.
 - A través del buscador d'Internet (com Google).
 - Pregunto a amigues.
 - Pregunto a la meva família.
 - Pregunto a la meva nòvia.
 - Pregunto a la consulta mèdica o d'infermeria.
 - Pregunto al professorat.
17. ---
18. Què t'hagués agradat que t'expliquessin sobre la menstruació i/o del cicle menstrual, o sobre què t'agradaria que t'expliquessin més? (Resposta escrita)

19. Si vols fer-nos algun comentari pots escriure'l a continuació: (Resposta escrita)
(Resposta no obligatòria)

Annex 2 – Enquesta per PM

Presentació de l'enquesta:

Hola, som Eman Essaddiki i Marina Torvisco, estudiants de 4t d'infermeria en la URV. Estem realitzant un TFG sobre l'efectivitat dels programa de l'equitat menstrual, per aquest motiu hem creat aquesta enquesta. Estaríem agraïdes de que ens contestéssiu aquesta enquesta, conté un total de 16 preguntes que tracten l'educació menstrual rebuda, els estigmes que giren entorn la menstruació i sobre productes menstruals. Aquesta es totalment anònima.

Les preguntes que formen aquesta enquesta, s'han obtingut d'altres enquestes validades d'estudis ja realitzats, a continuació facilitem les referències utilitzades.

- Mujeresjovenes.org. [citad 9 de febrer de 2025]. Disponible en: https://mujeresjovenes.org/wp-content/uploads/2024/03/Encuesta-Estatal_Educacion-Menstrual-y-Derechos.pdf

- Barcelona.cat. [citad 9 de febrer de 2025]. Disponible en: https://bcnroc.ajuntament.barcelona.cat/jspui/bitstream/11703/127933/2/Enquesta%20equitat%20menstrual%202020_q%C3%BCestionari.pdf

Preguntes de l'enquesta:

1. Alguna vegada has rebut informació específica sobre la menstruació i els diversos productes d'higiene menstrual que existeixen?
 - a. Sí, tant sobre menstruació com dels diferents productes per a la menstruació.
 - b. Sí, però només sobre menstruació.
 - c. Sí, però només sobre productes d'higiene menstrual.
 - d. No, mai.

2. En cas que hagi contestat SÍ en l'anterior pregunta, on has rebut aquesta informació?
(Marcar una o més respostes)
 - a. A casa, per part d'algun familiar.
 - b. A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois).
 - c. A l'escola/institut: informació només per a les noies o persones menstruants.
 - d. En un altre espai.
3. A l'escola o institut se m'ha parlat, en relació amb la menstruació i el cicle menstrual, dels següents continguts: (Marcar una o més respostes)
 - a. Biologia del cicle menstrual.
 - b. Canvis del cos durant el cicle menstrual.
 - c. Emocions i cicle menstrual.
 - d. Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons.
 - e. Productes d'higiene menstrual: copa, calces mensuals i d'altres.
 - f. Pobresa menstrual.
 - g. Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament).
 - h. Tabús, mites i estereotips al voltant de la regla.
 - i. Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.
4. Quan et va venir la regla, sabies el que era? (Marcar una resposta)
 - a. No, era diferent a com ho havia imaginat.
 - b. No, la vaig confondre amb alguna altra cosa.
 - c. Sí, ho vaig saber tan aviat com la vaig veure.
5. Com et vas sentir quan et va venir la menstruació? (Resposta escrita)
6. ---
7. En quina mesura estàs d'acord amb les següent informació: Falta informació sobre la menstruació. (Marcar una resposta)
 - a. Totalment d'acord.
 - b. Bastant d'acord.
 - c. Ni d'acord ni en desacord.

- d. Bastant en desacord.
 - e. Totalment en desacord.
8. En quina mesura estàs d'acord amb les següent informació: Penso que la menstruació és una situació avergonyant. (Marcar una resposta)
- a. Totalment d'acord.
 - b. Bastant d'acord.
 - c. Ni d'acord ni en desacord.
 - d. Bastant en desacord.
 - e. Totalment en desacord.
9. A l'escola/institut s'han enrigut de mi o d'altres noies o han fet comentaris desagradables per tenir la regla. (Marcar una resposta)
- a. Totalment d'acord.
 - b. Bastant d'acord.
 - c. Ni d'acord ni en desacord.
 - d. Bastant en desacord.
 - e. Totalment en desacord.
10. Quan he patit malestars mensuals he trobat comprensió per part de les persones adultes del meu entorn? (escolar) (Marcar una resposta)
- a. No, mai.
 - b. Alguna vegada i només per una persona en concret del meu entorn.
 - c. Sovint, per diverses persones del meu entorn.
 - d. Sempre, però només per alguna persona en concret.
 - e. Sempre, per diverses persones del meu entorn.
11. He fet bromes o comentaris negatius en relació a la menstruació a l'escola o l'institut? (Marcar una resposta)
- a. Mai.
 - b. Alguna vegada.
 - c. Sovint.
 - d. Sempre.

12. He fet bromes o comentaris negatius en relació a la menstruació a algú a través de les xarxes socials?
- Mai.
 - Alguna vegada.
 - Sovint.
 - Sempre.
13. Quin producte utilitzes habitualment per a la menstruació? Si n'utilitzes més d'un, indica tots aquells que hakis utilitzat en la teva darrera menstruació? (Marcar una resposta 1r ESO) / (Marcar una o més respostes 2n ESO)
- Compreses d'un sol ús.
 - Tampons d'un sol ús.
 - Copa menstrual.
 - Compreses de tela reutilitzables.
 - Roba interior absorbent, específica per a la menstruació.
 - No n'utilitzo cap, faig sagnat lliure.
14. ---
15. En quina mesura estàs d'acord amb les següent informació: Els productes d'higiene menstrual han de fer-se amb materials sostenibles que redueixin el seu impacte mediambiental. (Marcar una resposta)
- Totalment d'acord.
 - Bastant d'acord.
 - Ni d'acord ni en desacord.
 - Bastant en desacord.
 - Totalment en desacord.
16. A dia d'avui, on t'informes, resols dubtes o demanes ajuda, si la necessites, en relació a la menstruació i el cicle menstrual? (Marcar una resposta)
- A través de les xarxes socials.
 - A través del buscador d'Internet (com Google).
 - Pregunto a amigues.

- d. Pregunto a la meva família.
 - e. Pregunto a la meva nòvia.
 - f. Pregunto a la consulta mèdica o d'infermeria.
 - g. Pregunto al professorat.
17. Hi ha a l'institut alguna altra persona adulta (que no sigui un professor o professora) que pugui resoldre dubtes o a qui demanar ajuda en temes relacionats amb la menstruació? Qui? (Resposta escrita)
18. Què t'hagués agradat que t'expliquessin sobre la menstruació i/o del cicle menstrual, o sobre què t'agradaria que t'expliquessin més? (Resposta escrita)
19. Si vols fer-nos algun comentari pots escriure'l a continuació: (Resposta escrita)
(Resposta no obligatòria)

Annex 3 - Declaració responsable d'aspectes ètics



Declaración responsable sobre los aspectos éticos del Trabajo de Fin de Máster (TFM) / Trabajo de Fin de Grado propuesto

Los aspectos éticos son fundamentales para la Universitat Rovira i Virgili. Por ello, es necesario que realice la siguiente evaluación ética sobre su trabajo de fin de máster (TFM) / trabajo de fin de grado (TFG). Responda **SÍ** / **NO** a las preguntas que se detallan a continuación. Si todas sus respuestas son **NO**, no se necesitan más detalles. Si, en cambio, responde **SÍ** a alguna de las preguntas siguientes, es necesario, según objeto de estudio i comité de evaluación y seguimiento competente:

- CEIm-IISPV:..... Informe favorable
- CEEA: Informe favorable
- CEIPSA: Declaración responsable y compromiso formal del profesorado y alumnado implicado por lo que se refiere al seguimiento de la normativa aplicable, según consta al final del documento.

Nombre del profesor/a responsable:

Marina Gómez De Quero Córdoba

Nombre del alumno/a:

Eman Essaddiki Ziani i Marina Torvisco Gascón

Titulación:

Infermeria

Título del TFM / TFG (marque la casilla que corresponda)

Lluitant contra l'estigma: avaluació del programa escolar d'equitat menstrual i el seu impacte des de la perspectiva infermera.

Breve descripción del TFM / TFG (máx. 1000 caracteres, espacios incluidos):

El nostre TFG se centra en l'impacte del programa educatiu "equitat menstrual", des de la perspectiva infermera, analitzant si aquest programa consegueix trencar estigmes i millorar la qualitat de vida de les persones menstruants. La metodologia inclou l'anàlisi de bibliogràfia, enquestes abans i després de les sessions i entrevistes a professionals sanitaris per garantir una visió integral.

Indique si el TFM / TFG que quiere desarrollar incluye alguno de estos aspectos.

Apartado	Sí	No
1. Embriones / fetos humanos		
¿Implica células madre embrionarias humanas (CMEH)?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Implica el uso de embriones humanos?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Implica el uso de tejidos / células fetales humanas?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

2. Seres humanos		
¿Implica la participación de seres humanos?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Son voluntarios en el ámbito de las ciencias sociales o las humanidades?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Son personas incapacitadas para dar su consentimiento informado?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• ¿Son individuos o grupos vulnerables?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• ¿Son menores de edad?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
• ¿Son pacientes?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• ¿Son voluntarios sanos para estudios médicos?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Implica intervenciones físicas en los participantes?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Células / tejidos humanos		
¿Implica células o tejidos humanos (diferentes de los embriones / fetos humanos de la sección 1)?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Datos de carácter personal y privacidad		
¿Implica la recogida o tratamiento de datos personales?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• ¿Implica la recogida o tratamiento de datos personales sensibles, como, por ejemplo, salud, vida sexual, raza, opinión política, convicciones religiosas o filosóficas?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• ¿Implica el tratamiento de información genética?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
• ¿Implica el seguimiento u observación tecnológico de los participantes (tales como datos de vigilancia o localización, y datos WAN, tales como dirección IP, MAC, cookies, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Implica un tratamiento de datos personales recopilados previamente a este TFG/TFM (uso secundario)?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5. Animales		
Implica experimentación con animales	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. Países terceros		
En caso de que se desarrolle, de manera total o parcial, en países que no pertenecen a la Unión Europea, ¿el proyecto de I+D+i plantea problemas potenciales de ética?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Tiene previsto utilizar recursos locales (por ejemplo, muestras de tejidos animales o animales, material genético, animales vivos, restos humanos, materiales de valor histórico, muestras de fauna o flora en peligro de extinción, etc.)?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Tiene previsto importar material (incluidos los datos personales) de países que no pertenecen a la Unión Europea en la Unión Europea?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Tiene previsto exportar material (incluidos los datos personales) desde la Unión Europea a países que no pertenecen a la Unión Europea?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

En caso de que el proyecto genere beneficios e implique países de bajos ingresos o bajos ingresos medios, ¿tiene previsto las acciones de reparto de beneficios?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Podría la situación en el país poner en riesgo a los participantes?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7. Medio Ambiente / Salud y protección		
¿Implica el uso de elementos que pueden causar daños al medio ambiente, animales o plantas?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Trata sobre la fauna o flora en peligro de extinción o áreas protegidas?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
¿Implica el uso de elementos que pueden causar daños a los humanos, incluido al personal investigador?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. Uso dual		
¿Implica productos de doble uso en el sentido del Reglamento 428/2009 ¹ u otros artículos para los cuales se requiere autorización?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9. Foco exclusivo sobre aplicaciones civiles		
¿Podría necesitar aclaraciones en relación con un enfoque exclusivo sobre aplicaciones civiles?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10. Uso malintencionado de los resultados		
¿Tiene potencial para que sus resultados sean utilizados erróneamente?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
11. Otros aspectos éticos		
¿Hay algún otro aspecto ético que debería ser tomado en consideración? Especifique, por favor:	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Confirmamos que hemos valorado todos los aspectos éticos descritos más arriba y que, en caso afirmativo, los firmantes nos comprometemos formalmente, según objeto de estudio y comité de evaluación y seguimiento competente, a:

- CEIm-IISPV:.... Elaborar una descripción de los problemas éticos implicados y la documentación requerida, de acuerdo con las indicaciones de la "Guía del investigador/a".
- CEEA:..... Elaborar una descripción de los problemas éticos implicados y la documentación requerida, de acuerdo con las indicaciones de la "Guía del investigador/a".

¹ Productos de doble uso son aquellos productos, incluido el soporte lógico (*software*), y la tecnología que puedan destinarse a usos tanto civiles como militares y que incluyen todos los productos que puedan ser utilizados tanto para usos no explosivos como para ayudar a la fabricación de armas nucleares u otros dispositivos nucleares explosivos. Véase [Reglamento CE 428/2009 del Consejo de 5 de mayo de 2009](#).



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

- CEIPSA: Actuar de acuerdo con la normativa aplicable en el caso de que el trabajo en cuestión tenga implicaciones éticas y respetar las recomendaciones éticas que emanen de este Comité.

Seguir las directrices establecidas en la "Guía del investigador/a" y la "Guía sobre protección de datos personales en los Trabajos de Fin de Grado y Máster de la Universidad Rovira i Virgili".

Respetar la confidencialidad de los datos personales que se puedan obtener en la actividad de I+D+i, tanto en lo referente al uso académico como a la difusión pública de los mismos. Si consideramos que algún resultado de la actividad de I+D+i pudiera llegar a afectar o pudiera ser de interés para las personas o colectivos participantes, lo comunicaremos con antelación.

No utilizar los datos personales obtenidos en el proyecto para otros estudios distintos. En este último supuesto, solicitaremos antes el correspondiente permiso de este Comité.

Valls, 23/12/2024

GOMEZ DE
QUERO
CORDOBA
MARINA -
04627021L

Firmado digitalmente
por GOMEZ DE
QUERO CORDOBA
MARINA - 04627021L
Fecha: 2024.12.23
10:51:53 +01'00'

Firma del profesor/a responsable

MARINA
TORVISCO
GASCÓN
DNI
39951202H

Firmado
digitalmente por
MARINA
TORVISCO
GASCÓN - DNI
39951202H
Fecha: 2025.05.19
09:36:04 +02'00'

Firma del alumno/a

Nota: una vez rellenado, convertir el documento a formato PDF, firmar digitalmente y enviar a carlos.garcia@urv.cat

Annex 4 - Full informatiu sobre el projecte

FULL INFORMATIU DE L'ESTUDI

TÍTOL DE L'ESTUDI: Lluitant contra l'estigma: Avaluació del programa escolar d'Equitat Menstrual i el seu impacte des de la perspectiva infermera.

INVESTIGADORES: TFG realitzat per Eman Essaddiki Ziani i Marina Torvisco Gascón tutoritzades per la Dra. Marina Gómez De Quero Córdoba, estudiants de 4t del Grau d'Infermeria de la Universitat Rovira i Virgili.

CONTACTES:

- **Número de Telèfon:** 632097332 (Eman Essaddiki Ziani) / 611646505 (Marina Torvisco Gascón)
- **Correus electrònics:** eman.essaddiki@estudiants.urv.cat (Eman Essaddiki Ziani) / marina.torvisco@estudiants.urv.cat (Marina Torvisco Gascón)

INTRODUCCIÓ

Ens dirigim a aquest centre per a informar d'un estudi d'investigació que estem duent a terme Eman Essaddiki Ziani i Marina Torvisco Gascón tutoritzades per la Dra. Marina Gómez De Quero Córdoba com a part del nostre TFG com a estudiants de 4t d'Infermeria de la Universitat Rovira Virgili.

L'objectiu d'aquest document és que tingui tota la informació adequada sobre el nostre projecte i les intencions d'aquest per a poder decidir d'una manera informada si formar part d'aquest.

PARTICIPACIÓ VOLUNTÀRIA

La participació tant del centre com després de cadascun dels alumnes és totalment voluntària i que poden decidir no participar o canviar d'opinió i retirar el seu consentiment en qualsevol moment del procés.

DESCRIPCIÓ GENERAL DE L'ESTUDI

L'estudi consisteix a realitzar una enquesta d'uns 15 minuts de duració als estudiants de 1r i 2n d'ESO d'un institut. Aquesta enquesta serà passada als alumnes a través de l'eina de Google "Google Forms" i, per tant, durant el període de temps anteriorment

esmentat, necessitaran accés a un aparell electrònic, ja sigui un ordinador, una tauleta, un mòbil, o qualsevol altre. Aquesta enquesta recull preguntes sobre el cicle menstrual, el tabú que gira al voltant de la menstruació i sobre productes mensuals.

A través de la recollida de dades que ens permetrà dur a terme aquestes enquestes, compararem els coneixements dels alumnes de 1r d'ESO que encara no l'han rebut cap xerrada d'Equitat Menstrual i els alumnes de 2n d'ESO que la van rebre l'any passat. L'objectiu del nostre estudi és tenir una idea sobre l'efectivitat de les xerrades d'Equitat Menstrual impulsades pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i veure quins coneixements i les necessitats en relació amb la seva salut sexual que té una part dels i de les joves de la nostra localitat.

Les enquestes es respondran de manera anònima, les úniques dades personals que s'obtidran dels alumnes enquestats serà el seu gènere.

BENEFICIS I RISCS DERIVATS DE LA SEVA PARTICIPACIÓ EN L'ESTUDI

L'estudi no obtindrà beneficis en l'àmbit individual. Aquest pretén avaluar un aspecte important sobre l'educació dels i les nostres joves com és el cicle menstrual, la menstruació, l'estigma que l'envolta i els productes mensuals. Això permetrà saber si l'educació que reben és suficient o si necessita alguna millora o canvi. Per tant, el benefici que es pot obtenir d'aquest estudi és un benefici col·lectiu.

Tots i totes ens podem beneficiar d'aquest estudi, ja que per a tots és important que s'assoleixin els objectius que persegueixen actuacions com aquesta, tots i totes volem que les persones menstruants tinguin una vivència digna, lliure i saludable de la menstruació i del climateri al llarg del seu cicle vital, tots i totes volem promoure la justícia de gènere i vetllar per la salut de les dones i persones menstruants.

Annex 5 – Taula de contingència de la pregunta n° 1: segons curs escolar

Resultats

Taules de Contingència

Taula de Contingència

Respostes		Curs		
		1r ESO	2n ESO	Total
No, mai.	Observat	11	2	13
	% de columna	11.3 %	2.0 %	6.6 %
Sí, però només sobre menstruació.	Observat	20	14	34
	% de columna	20.6 %	13.9 %	17.2 %
Sí, però només sobre productes d'higiene menstrual.	Observat	11	8	19
	% de columna	11.3 %	7.9 %	9.6 %
Sí, tant sobre menstruació com dels diferents productes per a la menstruació.	Observat	55	77	132
	% de columna	56.7 %	76.2 %	66.7 %
Total	Observat	97	101	198
	% de columna	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Proves χ^2

	Valor	gl	p
χ^2	11.4	3	0.010
N	198		

Nominal

	Valor
coeficient Phi	NaN
V de Cramer	0.239

Annex 6 – Taula de contingència de la pregunta n° 1: segons sexe biològic

Resultats

Taules de Contingència

Taules de Contingència

Respostes		Sexe biològic		
		Femení	Masculí	Total
No, mai.	Observat	1	12	13
	% de columna	0.9%	14.8%	6.6%
Sí, però només sobre menstruació.	Observat	16	19	35
	% de columna	13.7%	23.5%	17.7%
Sí, però només sobre productes d'higiene menstrual.	Observat	11	8	19
	% de columna	9.4%	9.9%	9.6%
Sí, tant sobre menstruació com dels diferents productes per a la menstruació.	Observat	89	42	131
	% de columna	76.1%	51.9%	66.2%
Total	Observat	117	81	198
	% de columna	100.0%	100.0%	100.0%

Proves χ^2

	Valor	gl	p
χ^2	21.1	3	< .001
N	198		

Nominal

	Valor
coeficient Phi	NaN
V de Cramer	0.326

Annex 7 – Taula de contingència de la pregunta nº 2: segons curs escolar

Taula de Contingència

Respostes		Curs		Total
		1r ESO	2n ESO	
A casa, per part d'algun familiar.	Observat	29	11	40
	% de columna	29.9 %	10.9 %	20.2 %
A casa, per part d'algun familiar., A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois).	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0 %	1.0 %	0.5 %
A casa, per part d'algun familiar., A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois).	Observat	19	27	46
	% de columna	19.6 %	26.7 %	23.2 %
A casa, per part d'algun familiar., A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois)., A l'escola/institut: informació només per a les noies o persones menstruants.	Observat	0	3	3
	% de columna	0.0 %	3.0 %	1.5 %
A casa, per part d'algun familiar., A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois)., A l'escola/institut: informació només per a les noies o persones menstruants., En un altre espai.	Observat	0	3	3
	% de columna	0.0 %	3.0 %	1.5 %
A casa, per part d'algun familiar., A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois)., A l'escola/institut: informació només per a les noies.	Observat	1	1	2
	% de columna	1.0 %	1.0 %	1.0 %
A casa, per part d'algun familiar., A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois)., En un altre espai.	Observat	1	2	3
	% de columna	1.0 %	2.0 %	1.5 %
A casa, per part d'algun familiar., A l'escola/institut: informació només per a les noies o persones menstruants.	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0 %	1.0 %	0.5 %
A casa, per part d'algun familiar., A l'escola/institut: informació només per a les noies.	Observat	2	0	2
	% de columna	2.1 %	0.0 %	1.0 %
A casa, per part d'algun familiar., En un altre espai.	Observat	3	1	4
	% de columna	3.1 %	1.0 %	2.0 %
A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois).	Observat	22	41	63
	% de columna	22.7 %	40.6 %	31.8 %
A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois)., A l'escola/institut: informació només per a les noies o persones menstruants.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %

Taules de Contingència

Respostes		Curs		
		1r ESO	2n ESO	Total
A l'escola/institut: informació només per a les noies o persones menstruants.	Observat	1	1	2
	% de columna	1.0 %	1.0 %	1.0 %
A l'escola/institut: informació només per a les noies.	Observat	3	7	10
	% de columna	3.1 %	6.9 %	5.1 %
A l'escola/institut: informació només per a les noies., En un altre espai.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
En un altre espai.	Observat	14	2	16
	% de columna	14.4 %	2.0 %	8.1 %
Total	Observat	97	101	198
	% de columna	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Proves χ^2

	Valor	gl	p
χ^2	39.1	15	< .001
N	198		

Nominal

	Valor
coeficient Phi	NaN
V de Cramer	0.444

Annex 8 – Taula de contingència de la pregunta n° 2: segons sexe biològic

Taula de Contingència

Respostes	Sexe biològic			Total
	Femení	Masculí		
A casa, per part d'algun familiar.	Observat	31	9	40
	% de columna	26.3 %	11.3 %	20.2 %
A casa, per part d'algun familiar., A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois).	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0 %	1.3 %	0.5 %
A casa, per part d'algun familiar., A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois).	Observat	37	9	46
	% de columna	31.4 %	11.3 %	23.2 %
A casa, per part d'algun familiar., A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois)., A l'escola/institut: informació només per a les noies o persones menstruants.	Observat	3	0	3
	% de columna	2.5 %	0.0 %	1.5 %
A casa, per part d'algun familiar., A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois)., A l'escola/institut: informació només per a les noies o persones menstruants., En un altre espai.	Observat	3	0	3
	% de columna	2.5 %	0.0 %	1.5 %
A casa, per part d'algun familiar., A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois)., A l'escola/institut: informació només per a les noies.	Observat	2	0	2
	% de columna	1.7 %	0.0 %	1.0 %
A casa, per part d'algun familiar., A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois)., En un altre espai.	Observat	3	0	3
	% de columna	2.5 %	0.0 %	1.5 %
A casa, per part d'algun familiar., A l'escola/institut: informació només per a les noies o persones menstruants.	Observat	1	0	1
	% de columna	0.8 %	0.0 %	0.5 %
A casa, per part d'algun familiar., A l'escola/institut: informació només per a les noies.	Observat	1	1	2
	% de columna	0.8 %	1.3 %	1.0 %
A casa, per part d'algun familiar., En un altre espai.	Observat	3	1	4
	% de columna	2.5 %	1.3 %	2.0 %
A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois).	Observat	22	41	63
	% de columna	18.6 %	51.2 %	31.8 %
A l'escola/institut: informació dirigida a tota la classe (tant a noies com a nois)., A l'escola/institut: informació només per a les noies o persones menstruants.	Observat	1	0	1
	% de columna	0.8 %	0.0 %	0.5 %

Taules de Contingència

Respostes		Sexe biològic		
		Femení	Masculí	Total
A l'escola/institut: informació només per a les noies o persones menstruants.	Observat	2	0	2
	% de columna	1.7 %	0.0 %	1.0 %
A l'escola/institut: informació només per a les noies.	Observat	2	8	10
	% de columna	1.7 %	10.0 %	5.1 %
A l'escola/institut: informació només per a les noies., En un altre espai.	Observat	1	0	1
	% de columna	0.8 %	0.0 %	0.5 %
En un altre espai.	Observat	6	10	16
	% de columna	5.1 %	12.5 %	8.1 %
Total	Observat	118	80	198
	% de columna	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Proves χ^2

	Valor	gl	p
χ^2	52.1	15	< .001
N	198		

Nominal

	Valor
coeficient Phi	NaN
V de Cramer	0.513

Annex 9 – Taula de contingència de la pregunta nº 3: segons curs escolar

Taula de Contingència

Resultats	Curs			
	1r ESO	2n ESO	Total	
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament).	Observat	6	2	8
	% de columna	6.2 %	2.0 %	4.0 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual.	Observat	7	2	9
	% de columna	7.2 %	2.0 %	4.5 %
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual.	Observat	6	0	6
	% de columna	6.2 %	0.0 %	3.0 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament), Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament), Tabús, mites i estereotips al voltant de la regla.	Observat	1	6	7
	% de columna	1.0 %	5.9 %	3.5 %
Biologia del cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres.	Observat	2	0	2
	% de columna	2.1 %	0.0 %	1.0 %
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament).	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Tabús, mites i estereotips al voltant de la regla.	Observat	1	3	4
	% de columna	1.0 %	3.0 %	2.0 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres.	Observat	2	7	9
	% de columna	2.1 %	6.9 %	4.5 %

Taules de Contingència

Resultats	Curs		Total	
	1r ESO	2n ESO		
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Pobresa menstrual., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament), Tabús, mites i esteriotips al voltant de la regla.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0%	0.0%	0.5%
Pobresa menstrual.	Observat	4	0	4
	% de columna	4.1%	0.0%	2.0%
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Pobresa menstrual., Tabús, mites i esteriotips al voltant de la regla.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0%	0.0%	0.5%
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons.	Observat	3	1	4
	% de columna	3.1%	1.0%	2.0%
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament).	Observat	4	5	9
	% de columna	4.1%	5.0%	4.5%
Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons.	Observat	2	1	3
	% de columna	2.1%	1.0%	1.5%
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres.	Observat	4	4	8
	% de columna	4.1%	4.0%	4.0%
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons.	Observat	2	0	2
	% de columna	2.1%	0.0%	1.0%
Biologia del cicle menstrual.	Observat	10	3	13
	% de columna	10.3%	3.0%	6.6%

Taules de Contingència

Resultats	Curs			Total
	1r ESO	2n ESO		
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Pobresa menstrual., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament)., Tabús, mites i estereotips al voltant de la regla., Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	2	3	5
	% de columna	2.1 %	3.0 %	2.5 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament)., Tabús, mites i estereotips al voltant de la regla.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament).	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	2	0	2
	% de columna	2.1 %	0.0 %	1.0 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament).	Observat	3	0	3
	% de columna	3.1 %	0.0 %	1.5 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament)., Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament)., Tabús, mites i estereotips al voltant de la regla.	Observat	2	4	6
	% de columna	2.1 %	4.0 %	3.0 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Tabús, mites i estereotips al voltant de la regla.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %

Taules de Contingència

Resultats	Curs			Total
	1r ESO	2n ESO		
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament).	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Pobresa menstrual.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Biologia del cicle menstrual., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament).	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres.	Observat	3	2	5
	% de columna	3.1 %	2.0 %	2.5 %
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual.	Observat	2	1	3
	% de columna	2.1 %	1.0 %	1.5 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Emocions i cicle menstrual.	Observat	2	2	4
	% de columna	2.1 %	2.0 %	2.0 %
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament), Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	1	1	2

Taules de Contingència

Resultats	Curs			Total
	1r ESO	2n ESO		
	% de columna	1.0 %	1.0 %	1.0 %
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament), Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament), Tabús, mites i estereotips al voltant de la regla.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament), Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons.	Observat	2	1	3
	% de columna	2.1 %	1.0 %	1.5 %
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Biologia del cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Biologia del cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Tabús, mites i estereotips al voltant de la regla.	Observat	1	1	2
	% de columna	1.0 %	1.0 %	1.0 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	1	1	2
	% de columna	1.0 %	1.0 %	1.0 %
Biologia del cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Tabús, mites i estereotips al voltant de la regla.	Observat	1	0	1

Taules de Contingència

Resultats	Curs			Total
	1r ESO	2n ESO		
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Biologia del cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons.	Observat	1	0	1
	% de columna	1.0 %	0.0 %	0.5 %
Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament).	Observat	1	1	2
	% de columna	1.0 %	1.0 %	1.0 %
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Tabús, mites i esterotips al voltant de la regla., Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0 %	1.0 %	0.5 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Tabús, mites i esterotips al voltant de la regla.	Observat	0	11	11
	% de columna	0.0 %	10.9 %	5.6 %
Biologia del cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament), Tabús, mites i esterotips al voltant de la regla.	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0 %	1.0 %	0.5 %
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Tabús, mites i esterotips al voltant de la regla., Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	0	3	3
	% de columna	0.0 %	3.0 %	1.5 %
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Tabús, mites i esterotips al voltant de la regla.	Observat	0	4	4
	% de columna	0.0 %	4.0 %	2.0 %
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament), Tabús, mites i esterotips al voltant de la regla., Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	0	4	4

Taules de Contingència

Resultats	Curs			Total
	1r ESO	2n ESO		
	% de columna	0.0 %	4.0 %	2.0 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Pobresa menstrual.	Observat	0	2	2
	% de columna	0.0 %	2.0 %	1.0 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament), Tabús, mites i esterotips al voltant de la regla.	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0 %	1.0 %	0.5 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Pobresa menstrual.	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0 %	1.0 %	0.5 %
Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres.	Observat	0	2	2
	% de columna	0.0 %	2.0 %	1.0 %
Biologia del cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Pobresa menstrual., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament), Tabús, mites i esterotips al voltant de la regla.	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0 %	1.0 %	0.5 %
Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres.	Observat	0	2	2
	% de columna	0.0 %	2.0 %	1.0 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Tabús, mites i esterotips al voltant de la regla., Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0 %	1.0 %	0.5 %
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Pobresa menstrual., Tabús, mites i esterotips al voltant de la regla., Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0 %	1.0 %	0.5 %

Taules de Contingència

Resultats		Curs		Total
		1r ESO	2n ESO	
Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Tabús, mites i estereotips al voltant de la regla.	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0%	1.0%	0.5%
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	0	2	2
	% de columna	0.0%	2.0%	1.0%
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament)., Tabús, mites i estereotips al voltant de la regla., Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0%	1.0%	0.5%
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament).	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0%	1.0%	0.5%
Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament)., Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	0	2	2
	% de columna	0.0%	2.0%	1.0%
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament)., Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0%	1.0%	0.5%
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Desigualtat, discriminació o bullying per tenir la regla.	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0%	1.0%	0.5%
Tabús, mites i estereotips al voltant de la regla.	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0%	1.0%	0.5%

Taules de Contingència

Resultats	Curs			
	1r ESO	2n ESO	Total	
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament).	Observat	0	2	2
	% de columna	0.0%	2.0%	1.0%
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres.	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0%	1.0%	0.5%
Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres.	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0%	1.0%	0.5%
Biologia del cicle menstrual., Canvis del cos durant el cicle menstrual., Emocions i cicle menstrual., Productes d'higiene menstrual: compreses i tampons., Productes d'higiene menstrual: copa, calces menstruals i d'altres., Pobresa menstrual., Salut menstrual (quan, on i a qui acudir per demanar ajuda quan el cicle no va bé o em sento malament), Tabús, mites i esterotips al voltant de la regla.	Observat	0	1	1
	% de columna	0.0%	1.0%	0.5%
Total	Observat	97	101	198
	% de columna	100.0%	100.0%	100.0%

Proves χ^2

	Valor	gl	p
χ^2	109	72	0.003
N	198		

Nominal

	Valor
coeficient Phi	NaN
V de Cramer	0.742

Annex 10 – Respostes de la pregunta oberta nº 5 de l'enquesta

PM 1r ESO	<ul style="list-style-type: none"> - Hem vaig sentir rara. - Em vaig posar trista, perquè no la volia tenir. - Espantada - Amb una mica de por perquè estava a fora de casa i sense el meus pares, però vaig tenir una amiga que ja la tenia i em va ajudar. - confosa perquè no sabia què era, encara que la meua mare m'hagués explicat una cosa era molt diferent llavors em vaig sentir confosa - normal perquè ja sabia que era - al principi malament - Hem vaig sentir bé, no hem feia mal res. - Em vaig sentir rara perquè sabia el que pasava però com no m'havia passat mai per a mi era estrany. - Bastant trista perquè no volia que em vingues tan aviat - Espantada, sorpresa, nerviosa - Em vaig sentir igual que abans de saber-ho. - com ja sabia que era no em vaig sorprendre - asustada - Estranya - Abrumada perquè no estava amb els meus pares i estava a un summer camp - hem feia mal la panxa - nerviosa, però ja sabia que era i no m'he preocupat - Hem vaig sentir normal, no hem vaig sorpresa. - Normal - No em va agradar gens que em vingues, a més, després havia d'anar a la piscina i no tenia compreses perquè no em pensava que em vingues tan aviat. - estranya - estranya - Rara i amb mal. - res - normal
------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> - normal - no vaig sentir res perquè no ting la regla - al principi em feia mal el cap. Quan em va venir em sentia una mica estranya a parte dels mals de cap i ventre - No men en recordo tenia 10 anys - la primera impressió va ser rara i desagradable - malament, em feia molt de mal - Em vaig sentir normal. - bé - Em sentia una mica nerviosa. - Em vaig sentir normal, perquè els meus pares ja m'havien parlat sobre això. - Bueno em vaig sentir més gran tipo que tenia més anys,pero res dolent al principi feia mal la panxa pero despres ja m'he anat acostumbrant
PM 2n ESO	<ul style="list-style-type: none"> - trista - Jo em vaig sentir com sorpresa perquè era nou per mi - Jo em vaig sentir estranya, ja que em va vindre just abans de córrer una carrera, però tot i així sabia el que era i no em vaig asustar. - Em vaig sentir espantada perquè no sabia com dir-ho a les persones amb que estava - Sorpresa ja que em va venir molt aviat i no m'ho esperava. - nerviosa, era una cosa nova però com tenia a la meva germana gran que ella ja la tenia, ho vaig prendre amb mes normalitat. - Per mi no va ser gaire sorpresa ja que per mi era una cosa normal i que mai havia sigut tabú en casa. - Normal. - normal - Al principi em vaig espantar perquè era vasant petita, pero quan vaig paelar amb la meva mare i les meves amigues dons estava contenta perquè "ja era una senyoreta" - indiferent, em va ser bastant igual - Rara - EXITADA - espantada

	<ul style="list-style-type: none">- Vaig estar molt nerviosa i confusa pensava que m'havia fet mal.- Em va sorprendre i em vaig sentir amoïnada.- Contenta- No me'n recordo- Indiferent- Estava sola a casa i em feia molt de mal la panxa, tornava de l'institut i quan vaig veure que era sang vaig saber que era la regla i ma mare ja m'havia dit on guardava les compreses per si de cas.- hem vaig sentir confusa perquè era algo nou en mi- enfadada- Em vaig sentir normal però a la vegada rara, ja que sabia que el meu cos canviaria i això me donava por entre cometes.- impactada, però sabia que aviat em podria vindre- Sorpresa, amb por i extranya.- Bo quan em va venir, jo creia que era molt diferent i després li vaig preguntar a m'amare i m'ho va dir, però abans d'això ja tenia dolors.- Extranya i amb dolor- Em va sorprendre molt perquè mai m'havia passat- Al principi vaig veure una cosa marró i vaig pensar que potser era fluxe però dies abans hem feia molt mal la panxa així que vaig acabar pensant q era fluxe amb sang i a la tarda següent ja tenia sang, hem vaig sentir bastant be però a la vegada anava incomoda amb la compresa, després hem vaig acostumar i fa poc hem vaig posar el meu primer tampó perquè només la he tingut 3 vegades- Extranya, sense saber que fer en aquell moment.- Rara- Normal- no vaig sentir res- Malament.- Be, però rara- rara- Malament
--	---

	<ul style="list-style-type: none">- Pensativa- Be, pero em vaig marejar moltíssim- Sorprendida, rara- Rara- malament- Em vaig sentir espantada.- Em vaig sentir estranya, encara que sabia que era, i tenia un mica de por.- Em vaig sentir molt malament, no la volia tindre. Em vaig posar a plorar i vaig estar molt trista. Em va venir de les primeres, em sentia rara i estranya.- Em vaig sentir espantada, neguitosa.- Al principi em vaig sentir una mica desconcertada i espantada, no sabia ben bé que havia passat, però quan m'en vaig adonar, vaig parlar amb la meva mare, que em va fer sentir molt més tranquil·la.- No sabia que era i vaig sentir que m'estava fent gran. També vaig sentir que hauria d'aprendre com gestionar tot el tema de la regla.- Hem vaig sentir bé perquè era de les úniques amigues que no tenia la regla.- Hem vaig sentir una mica asustada.- Pensava que seria un rotllo.- trista perquè no volia mensturar- Em vaig sentir amb un duluret i només estava començant tenia poc. La meva mare em va dir que em poses la compresa.- Nerviosa
--	--

Font: Elaboració pròpia

Annex 11 – Taula de categories i subcategories de la pregunta n°5

PM de 1r d'ESO

Categoria	Subcategories
Resposta emocional positiva	<ul style="list-style-type: none"> - Normalitat - Sentir-se bé - Absència de canvi
Resposta emocional negativa o desadaptativa	<ul style="list-style-type: none"> - Estranyesa - Tristesa - Dolor - Sensació desagradable - Nerviosisme - Espant

Font: Elaboració pròpia

PM de 2n d'ESO

Categoria	Subcategories
Resposta emocional positiva	<ul style="list-style-type: none"> - Alegria - Emoció - Indiferència - Normalitat - Recordada per la família - Sentir-se bé
Resposta emocional negativa o desadaptativa	<ul style="list-style-type: none"> - Sorpresa - Preocupació - Tristesa - Nerviosisme - Estranyesa - Por - Neguit - Desconcert - Impacte - Enuig

	- Sentir-se malament
--	----------------------

Font: Elaboració pròpia

Annex 12 – Respostes de la pregunta oberta n° 6 de l'enquesta

<p>PNM 1r ESO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Simplement no vaig reaccionar porque hem sembla que es una cosa normal. - no vaig sentir res - Doncs que depèn de la persona ,ho passa molt malament, i jo no entenia el que li passava. - no se - Bé, per que es una cos anormal - :) Normal - dons jo escoltava i anava aprenent. - doncs no basatant be porque es com si jo fossi rara per no tenir la regla. - Vaig sentir què com que a algunes d'elles no els hi anava del tot bé a mi tampoc m'aniria bé. També he vist què han canviat molt. - Tenia por perquè deien que feia molt de mal. - Jo hem vaig sentir contenta, porque a la meva amiga li va vinder la regla, pero a la vegada una mica trista, perquè els nens de la classe es reien de que tenia la regla , i jo no volia que em vingues la regla per que a mi no em fessin el mateix. - Normal nomes que tenen un humor mes raro pero amb els nois si que estan pitxor - Que es troba ven molt malament i em deien i em segeixen dien que quina sort que no la tinc - Una mica extranya - bé, interessada per saber-ne més
-------------------------------------	--

	<ul style="list-style-type: none">- No ho sé, estava una mica nerviosa perquè sé que a vegades pot fer mal i em fa una mica de por quan m'arribi a mi.- Normal com sempre.- Al principi era una mica raro perquè pensava que la tindria jo també- al principi em va donar una mica de por perquè estava nerviosa però si em baixava- no se- Em vaig sentir diferent a elles, però entenc que algun dia m'ha arribat a mi.- Igual que sempre- no- normal- Com sempre, normal- normal- Es una cosa normal- res, ja no en parlen d'això molt la veritat- No ho recordo- Normal perquè no m'afecta.- Normal perquè no m'afecta- no vaig sentir res perquè mai vaig tenir un contacte real amb algú que te la menstruació- Ho vaig aprendre i entendre com qualsevol altra cosa que m'han explicat.- NO M'ENRECORDO- em vaig sentir normal- Em vaig sentir amb normalitat- No hi havia res.
--	---

	<ul style="list-style-type: none">- no tinc- pues no vaig sentir res- no ho se- normal perque ja ho sabia- Em vaig sentir una mica raro perquè no s'avia que fer.- una mica trist perque segurament ho he estan passant malament- sorprès- No ho se- Empatic i trist per no poder ajudar- No vag sentir res amb s'amblava algo normal- no ho recordo- doncs normal, una mica preocupat per l'altre persona.- be perquè están de bon humor- normal- Doncs jo em vaig posar una mica extranyat per que ho vaig sentir pero després d'explicar totes les emfermetats que hi han em vaig quedar sorpres.- No ho vaig notar- hem va semblar normal veure a la meva mare perque ja sabia que passaba- No m'en recordo- Dons igual perquè no ho sabia que la tenian.- normal- No se.- No m'ha passat- Amb la meva mare, estava sorpres i una mica espantat, jo era bastant petit
--	---

<p>PNM 2n ESO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - No sé. - Normal, per qué és algo normal de les dones, i com soc una, no li vaig donar gaire importància la veritat. - extranya - pues, vaig intentar ajudar a totes les meves amigues amb tota la informació que jo tenia - . - No ho he sentit mai - No se - No hem va cridar l'atenció - Em vaig espantar perquè pensava que li passava algo greu - Igual, no vaig canviar res, sol que ja ho s'havia que era la menstruació. - Be, ja que ja m'havien parlat d'aquest tema a casa i al institut - no em va interessar - Sorpres perquè no ho sabia - No ho sé - Amb una mica de vergonya - No em va afectar - no se soc noi - be - normal - no sabia molt bé lo que era, i doncs m'era una mica igual - No ho sé clarament - no se - No sé - raro
-------------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none">- Jo no vaig notar cap canvi nomes que demanaven anar mes al lavabo- normal- raro per que no sabia que era- Molt incomode i no m'agrada el tema- sorpres- no ho se, li tinc por a les dones- NORMAL- res.- nose- amb fastic- Normal- Be- Be- No ho sé- NO SÉ.- No ho sé- Raro, porque no sabia que es.- Que es molt interesant i ha de ser molt dur.- Normal- No vaig sentir res perque ja sabia que es la menstruació, ja m'ho van explicar a casa.- no se- ?- Vaig veure que era un tema molt interessant.
--	--

Font: Elaboració pròpia

Annex 13: Taula de categories i subcategories de la pregunta n°6

PNM de 1r d'ESO

Categories	Subcategories
Resposta emocional positiva	<ul style="list-style-type: none"> - Normalitat - Absència de canvi - Atenció - Alegria - Empatia - Interès
Resposta emocional negativa o desadaptativa	<ul style="list-style-type: none"> - Estranyesa - Tristesa - Nerviosisme - Indiferència - Sorpresa - Vergonya - Preocupació - Diferència envers les altres persones

Font: Elaboració pròpia

PNM de 2n d'ESO

Categories	Subcategories
Resposta emocional positiva	<ul style="list-style-type: none"> - Normalitat - Absència de canvi - Interès - Empatía - Sentir-se bé
Resposta emocional negativa o desadaptativa	<ul style="list-style-type: none"> - Estranyesa - Tristesa - Nerviosisme - Indiferència - Sorpresa - Vergonya

	<ul style="list-style-type: none"> - Incomoditat - Rebuig - Neguit - Preocupació - Diferència envers les altres persones
--	---

Font: Elaboració pròpia

Annex 14: Taula de contingència de la pregunta n° 8: segons curs escolar

Resultats

Taules de Contingència

Taules de Contingència

Resposta		Curs		Total
		1r ESO	2n ESO	
Bastant d'acord.	Observat	9	11	20
	% de columna	9.3 %	10.9 %	10.1 %
Bastant en desacord.	Observat	28	18	46
	% de columna	28.9 %	17.8 %	23.2 %
Ni d'acord ni en desacord.	Observat	30	27	57
	% de columna	30.9 %	26.7 %	28.8 %
Totalment d'acord.	Observat	6	8	14
	% de columna	6.2 %	7.9 %	7.1 %
Totalment en desacord.	Observat	24	37	61
	% de columna	24.7 %	36.6 %	30.8 %
Total	Observat	97	101	198
	% de columna	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Proves χ^2

	Valor	gl	p
χ^2	5.51	4	0.239
N	198		

Nominal

	Valor
coeficient Phi	NaN
V de Cramer	0.167

Annex 15 – Taula de contingència de la pregunta nº 8: segons sexe biològic

Resultats

Taules de Contingència

Taules de Contingència

Respostes		Sexe biològic		Total
		Femení	Masculí	
Bastant d'acord.	Observat	7	9	16
	% de columna	5.9 %	11.3 %	8.1 %
Bastant en desacord.	Observat	57	13	70
	% de columna	48.3 %	16.3 %	35.4 %
Ni d'acord ni en desacord.	Observat	19	30	49
	% de columna	16.1 %	37.5 %	24.7 %
Totalment d'acord.	Observat	4	8	12
	% de columna	3.4 %	10.0 %	6.1 %
Totalment en desacord.	Observat	31	20	51
	% de columna	26.3 %	25.0 %	25.8 %
Total	Observat	118	80	198
	% de columna	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Proves χ^2

	Valor	gl	p
χ^2	27.8	4	< .001
N	198		

Nominal

	Valor
coeficient Phi	NaN
V de Cramer	0.375

Annex 16 – Taula de contingència de la pregunta nº 9: segons curs escolar

Taules de Contingència

Taules de Contingència

Respostes		Curs		Total
		1r ESO	2n ESO	
Alguna vegada.	Observat	5	16	21
	% de columna	13.5 %	29.6 %	23.1 %
Mai.	Observat	31	37	68
	% de columna	83.8 %	68.5 %	74.7 %
Sovint.	Observat	1	1	2
	% de columna	2.7 %	1.9 %	2.2 %
Total	Observat	37	54	91
	% de columna	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Proves χ^2

	Valor	gl	p
χ^2	3.23	2	0.199
N	91		

Nominal

	Valor
coeficient Phi	NaN
V de Cramer	0.188

Annex 17 – Taula de contingència de la pregunta n° 11: segons curs escolar

Resultats

Taules de Contingència

Taules de Contingència

Respostes		Curs		Total
		1r ESO	2n ESO	
Alguna vegada.	Observat	17	15	32
	% de columna	17.5 %	14.9 %	16.2 %
Mai.	Observat	80	83	163
	% de columna	82.5 %	82.2 %	82.3 %
Sovint.	Observat	0	3	3
	% de columna	0.0 %	3.0 %	1.5 %
Total	Observat	97	101	198
	% de columna	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Proves χ^2

	Valor	gl	p
χ^2	3.10	2	0.212
N	198		

Nominal

	Valor
coeficient Phi	NaN
V de Cramer	0.125

Annex 18 – Taula de contingència de la pregunta n° 12: segons curs escolar

Resultats

Taules de Contingència

Taula de Contingència

Resultats		Curs		Total
		1r ESO	2n ESO	
Alguna vegada.	Observat	3	3	6
	% de columna	3.1 %	3.0 %	3.0 %
Mai.	Observat	94	96	190
	% de columna	96.9 %	95.0 %	96.0 %
Sovint.	Observat	0	2	2
	% de columna	0.0 %	2.0 %	1.0 %
Total	Observat	97	101	198
	% de columna	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Proves χ^2

	Valor	gl	p
χ^2	1.94	2	0.379
N	198		

Nominal

	Valor
coeficient Phi	NaN
V de Cramer	0.0990

Annex 19 – Taula de contingència de la pregunta n° 15: segons curs escolar

Resultats

Taules de Contingència

Taules de Contingència

Respostes		Curs		Total
		1r ESO	2n ESO	
Bastant d'acord.	Observat	29	42	71
	% de columna	29.9 %	41.6 %	35.9 %
Bastant en desacord.	Observat	2	0	2
	% de columna	2.1 %	0.0 %	1.0 %
Ni d'acord ni en desacord.	Observat	39	37	76
	% de columna	40.2 %	36.6 %	38.4 %
Totalment d'acord.	Observat	26	21	47
	% de columna	26.8 %	20.8 %	23.7 %
Totalment en desacord.	Observat	1	1	2
	% de columna	1.0 %	1.0 %	1.0 %
Total	Observat	97	101	198
	% de columna	100.0 %	100.0 %	100.0 %

Proves χ^2

	Valor	gl	p
χ^2	4.89	4	0.299
N	198		

Nominal

	Valor
coeficient Phi	NaN
V de Cramer	0.157

Annex 20 – Respostes de la pregunta oberta nº 17 de l'enquesta

PM 1r ESO	PM 2n ESO
- No	- no ho se.
- Sí, la meva germana gran i la meva mare.	- No
- no	- no.
- Sí, una infermera que ve dos cops a la setmana.	- no
- els dijous vé una infermera a qui li podria preguntar.	- Si, la meva germana.
- no ho se	- no hi ha
- no	- No hi ha ningú
- La veritat es que no sé	- No.
- Si, una infermera de l'institut.	- no ho se
- Si, una infermera que ve tots els dijous.	- no
- Sí, la meva cosina	- ma mare
- No n'estic del tot segura.	- Crec que no.
- no	- no
- no se	- alumnes grans que sapiguen bé d'aquest tema
- No	- L'infermara o l'amaia
- Sí, a vegades els hi he dit a les meves amigues per si em podien donar una compresa o a gent més gran que jo i els hi he demanat consells.	- l'infermera
- Les amigues o alumnes nenes	- La infermera
- a vegades les meves amigués	- Si, familiars i amistats
	- La infemera
	- Sí, hi ha una infermera i tu pots demanar hora. Només ve els dijous.
	- si, els dimecres crec que ve una enfermera a l'institut que ens pot ajudar

<ul style="list-style-type: none"> - Sí, a la gent que hi estudia d'aquest tema o alumnes de bachillerat o de cicle. - Ningu - Sí, tinc amigues que són més grans que jo i una va ser la primera persona a qui li vaig dir. - crec que no - crec que no - No solament la meva mare i familiars. - no se - Si. La meva mare la de la cantina - no - no ho se - no ho se - Crec que no - alguna companya que porti compreses i jo no porti aquell dia s'ofereix a ajudarme - no, ningú - Si, a les amigues. - no - Alguna infermera. - Crec que no, tampoc parlo molt amb persones que no siguin mestres o companys. - fins el que se no hi ha cap persona 	<ul style="list-style-type: none"> - la amaya - La infermera o la Amaya. - no, tinc a les meves amigues pero persones adultas sol a les professores - Sí, l'Amaya o l'infermera del centre que ve de tant en tant. - No, hem van ajudar les meves amigues - Una mestre - No no hi ha cap persona que resolgui aquetos dubtes a l'institut. - Si, moltes professores et poden ajudar - L'infermera - Una infermera - La infermera - no - No. - Si, la infermera - Sí, la infermera - Si la infermera - No se - Sí, l'infermera - Si, la infermera - Si enfermera 🧑 - Si - Companys.
---	--

	<ul style="list-style-type: none">- Normalment no, només quan venen a fer txerrades mensuals o de medicina.- Sí, la psicòloga del centre.- Sí, venia una infermera. No m'ha fet falta mai.- Sí, un cop per setmana hi ha una infermera a l'institut, tu pots demanar hora i anar a parlar amb ella de qualsevol cosa, inclosa la menstruació.- No perquè no he demanat cap ajuda a l'institut, tot i que si en necessites alguna cosa si que ho podria preguntar tranquil·lament.- Sí, alguna infermera encara que mai he necessitat la seva ajuda.- abans hi havia una infermera que t'ajudava- No ho se.- si, les meves companyes- No només la mare- Sí, les coordinadores de 1r i 2n o 3r i 4t de la ESO
--	---

Font: Elaboració pròpia

Annex 21 – Taula de categories i subcategories de la pregunta n°17

PM de 1r i 2n d'ESO

Categoria	Subcategories
Presencia d'una figura d'ajuda	<ul style="list-style-type: none"> - Sí - No - No ho sap
Tipus de persona a la que s'adrecen	<ul style="list-style-type: none"> - Personal adult de l'institut - Altres alumnes - Persones de fora del centre

Font: Elaboració pròpia

Annex 22 – Respostes de la pregunta oberta n° 18 de l'enquesta

PNM 1r ESO	<ul style="list-style-type: none"> - Jo sé que no ho sé tot, però tampoc sé que em falta saber més coses - En 6e m'ho van explicar tot. - nose per que a l'escola ja ens van fer xarrades sobre això. - no se - M'agradaria que m'ho expliquessin més bé tot. - :) Em falten coses. - jo crec que mo han explicat tot - M'agradaria que m'expliquessin més per a quan tingui la menstruació/regla doncs que sàpiga que fer si estic sola en aquell moment. - Sobre com es passa aquesta etapa i què és, a fons, el cicle menstrual. També, sobre els productes mensuals que hauria d'utilitzar en diverses situacions.
-----------------------	---

	<ul style="list-style-type: none">- Com detectar quan et vindrà la regla.- A mi m'hauria agradat saber una mica abans tot aquest món, sí que és veritat que a 4t ens van explicar una mica sobre la regla però molt per damunt.- Només res ja sé què vull saber- que expliquessin mes com es possa per que si alguna nena de cinque de primaria la t i no sap com es possa doncs es inportant- Jo crec que amb la informació que tinc ja sé moltes coses.- El passat i la menstruació com so feien i això- Sobre les situacions de discriminació seria una cosa interessant perquè a mi no me'n han parlat mai.- No ho se.- La pobresa menstrual perque no sàvia el que era- La pobresa menstrual perquè sabia que les noies que no tenen diners s'han de buscar altres mètodes per parar el sagrat.- no se- Que haura de fer quan me arribi, com utilitzo una copa menstrual, els cicles mensuals...- Jo crec que és important saber-ne una mica per si un dia tinc una filla- Una mica de tot per si algun dia algu tingui un problema- ja ho se tot, perque m'ho van explicar a l'escola (ho deien a tota la classe independent men que fosim nois)- Les emocions que et poden donar- Res més- com es sen una persona- la veritat que no molt, ja que jo no pateixo això, pero un minim d'informació no em vindria malament per saber-ho.- no
--	---

	<ul style="list-style-type: none">- Res perque jo no menstruo- Tot el que no he posat a la pregunta 4- Quina és la freqüència que tenen la menstruació les noies- Jo crec que ja està bé amb el que m'han explicat.- nose- Els esports- Els esports- La veritat amb el que crec que sé ja esta ve- no se- Doncs la veritat és que és un tema que a mi no m'influeix i no tinc cap dubte- no ho se- una mica dels no mensuals- Com ajudar a una persona que li ha arribat la regla.- Que m'expliquessin més coses sobre que senten quan tenen la menstruació- res perque soc home- Qualsevol cosa que pugui aprendre- Com es pot ajudar a una dona que està passant per la menstruació.- crec que ja m'han donat suficient informacio- no ho se- Sobre més productes per si algun dia passa alguna cosa saber perfectament quins productes són.- No vull que me expliquéssim més informació perquè ja he rebut bastant informació- o- Tots els problemes.
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Ja en tinc prou amb lo que se - Sobre com funciona exactament la menstruació - Els productes i les encomanacions de part de la profesora per les noies de la classe - Com passen la menstruació les nenes/noioes. - sobre els sentiments que sen al tindre la menstruació - No se - Res perquè mes o menys ja se com va - res
<p>PM 1r ESO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Que a vegades et fa mal la panxa. - El dolor de panxa. - Que no era per tant, que es pot conviure bé amb la regla, que no t'arruina tant la vida i que no passa res si la gent ho sap. - Que m'haguessin explicat millor com són els productes. - que expliquessin com saber quan t'ha de venir amb més previsió - no ho se - ns - M'agradaria que m'agesin explicat més a fons el tema de la menstruació (com et sents, si et fa mal...), ja que a l'escola no ens han donat molta informació sobre el tema. - M'hagués agradat més que m'expliquessin una mica més en profunditat i amb més detall el que passa a la regla. - Perquè produeix malestar tant com a la panxa, com al cap a algunes persones, i algunes no tenen malestar. - Res - No ho se. - crec que emb van dir tot el tenia que saber - Com que no hose tot no sabia que m'agradaria que m'expliquesin

	<ul style="list-style-type: none">- Els símptomes però bastant informada- Com em va vindre quan no estava a casa em podria a ver posat algun necesser amb compreses ni que siguin i que la meva mare m'hagues informat millor sobre el tema encara que no el tingues.- Els beneficis i les conseqüències.- Crec que ja se el suficient, però si em poden explicar més coses millor- No ho se, coses noves que no sapiguessi- Per què tenim la menstruació?- M'agradaria que m'expliquessin més sobre els canvis emocionals. si normalment estem de mal humor, de bon humor, per què?- res- res- El mal que fa i com me'l podria treure.- ningú- No se- perquè costa més coses- res- m'agradaria que m'espiguessin més coses sobre la menstruació així sabre una mica més de com funciona- Doncs perquè fa tant de mal o perquè dies abans estic tova i no vull fer res o perquè ara m'han començat a sortir cabells a l'aixel·la.- quan et ve per primera vegada que per ex. a l'escola ho expliquessin millor- sobre com fer que faci menys mal o postures més còmodes- Com tenir menys dolor de panxa.- nada
--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Res, perquè tot m'ho van explicar. - M'agradaria que m'expliquessin perquè tenim la regla i perquè si no la tenim no podem tindre fills. - pues quan torna a venir, més o menys en quins dies torna.
<p style="text-align: center;">PNM 2n ESO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Res. - Sobre com es fa o com es sent, per què em fa por pensar que em baixarà i no sabré fer res i em farà molt de mal. - No necessito més info - No ho sé, penso que estic bastant informada i tinc tota la informació per a poder sobreviure el dia que la tingui. - . - No me han explicat molta cosa. - No me interessa - No molt més del que ja estic informat - Res, no m'ha importat gaire quan ho he sentit per primer cop i ni ara - Jo crec que ja que no la passo hauria de saber sol el bàsic i el significat. - Jo crec que em van explicar tot bastant bé i ho vaig comprendre tot. - Crec que tot el necessari ja ens ho han explicat - resposta - No ho sé - nose - Res - no se - res - me gustaria que me contaran sobre como se siente tenerla

	<ul style="list-style-type: none">- de res- Amb la informació que l'hi pregunto a la mare ja és suficient- No se- Res- l'us de productes d'higiene- Per a mi no cal- algunes coses- el cicle la igiene mes vegades- M'hauria agradat que no m'expliquessin res- nose suposo que com parar la sang- com es posen els condons- NO SE RES- magradaria això.- res mes amb això ya esta be- M'ha agradat que no m'ho expliquin- Sobre la endemoniada cabra- Això que ens van explicar i sobre el casino- Una cosa dels nois- La salut menstrual- NO SÉ- Si- No res, perquè ja en tinc de la informació que sé.- La sensació sobre com ho passen, osigui el dolor que hagi pasat.- Em seria igual, perquè no m'importa- que m'expliquessin més sobre la menstruació- Sobre la dels nois, ja que només hem parlat la de les noies.
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - ? - Crec que ja se tot el necessari
PM 2n ESO	<ul style="list-style-type: none"> - De res. - El cicle en general - Sobre com funciona el cicle menstrual. - El que han explicat ho han explicat bé encara que jo trobo que falta aprofundir temes - No se alguna cosa o remei si em fes mal la panxa. - Sobre els medicaments que podem prendre, diferents dolors que podem tenir... - A mi m'agradria saber quins medicaments em van be per els dolors mensuals. - Sobre que hem puc pendre de medicaments, per els mals mensuals, o tips. - no ho se - Sobre el canvi del cos i els sentiments - res, ja que ja sabia tot el que necessitava - Com fer que els colics facin menys mal(per exemple les mantes de calor o pastilles especificues) - tot - m'hagués agradat que em donessin més informació sobre de quin color podria ser, o que poden - haver-hi canvis - a mi m'haugues agradat aprendre com limpiarme i com no manxarme tan sovint - Sobre els dolors. - Res la veritat - Cap cosa

	<ul style="list-style-type: none">- Que m'haguessin explicat els diferents canvis que pots tindre i que pendret per a quan tinguis diferents dolor, de moment no em fa falta que m'expliquin res més, sé el necessari- M'agradaria que ens vinguessin a fer més xerrades sobre el tema i ens expliquessin més mites i coses semblants- ja m'ho van explicar tot abans de que la tingues perque ho sapigues tot- que es una merda- Que els primers mesos no sens tant dolor com quan ja portes un any.- m'ho han explicat tot- Que no és com sembla, que pot ser diferent en tots els cossos de totes les noies. De moment no necessito saber res més.- Jo ja se bastantes coses però, aun hem falte coses per aprendre sobre la menstruació- Que depèn de les persones hi dessagnen més o menys- El que més m'agradaria que m'aguissessin explicat sobre la menstruació són els dolors menstruals.- Abans de tenir-la ja tenia molta imformació perque les meves amigues ja la tenien i a mi hem va venir mes tard en comparació a la majoria de gent- Que hi ha persones que sangren mes que d'altres perque no hem semblés extrany.- M'han explicat tot el necessari i amb el que m'han explicat està bé- Doncs com va baixant la regla fins que la tenim- sobre les dolors menstruals- Que podia variar.
--	--

	<ul style="list-style-type: none">- Sobre moltes coses que es desconexien i son molt basiques, potser el "descontrol" de la sang, es a dir, que a vegades surt mes, a vegades menys.....- Hi havia moltes coses que desconeixia, potser el que em podia sortir molta sang- Que hi havia cosas que no sabia i m'agradaria saberlas antes que hem vingués la regla- Productes menstruals, perquè fa mal- Ya m'ho han explicat tot- Que no saps quin dia et baixarà- Que no saps el día que te por baixar- que me pugues quedar prenyada on els dolors- Sobre els diversos dolors que pots tenir.- No necessito que m'expliquin res més, ja que m'han explicat tot el que necessito.- Sobre els diferents productes que es poden utilitzar i com s'utilitzen.- M'hauria agradat saber abans de tenir-la el mal que causa i la quantitat de productes que hi ha per la menstruació, només coneixia la compresa i el tampo.- Crec que em van explicar tot el necessari.- M'agradaria que m'expliquessin més mites que no són veritat i que s'aturessin els comentaris negatius fent alguna xerrada que expliqui que no hi ha res del que s'hagin de burlar sobre la regla.- M'Hagués agradat que abans de tindre la regla m'haguessin explicat que era la regla i tots els productes que hi han, ja que coneixia molt pocs.- porque ens pasa això a les noies- M'han dit tot lo necessari, en mi poinion.- a com utilitzar un tampo ja que hem fa moltar por
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> - Res per mi ja ho han dit tot - Els colors de la sang i que signifiquen.
--	--

Font: Elaboració pròpia

Annex 23 – Taula de categories i subcategories de la pregunta n°18

PNM 1r d'ESO

Categoria	Subcategories
Demanda de coneixements	<ul style="list-style-type: none"> - Informació general - Informació sobre el cicle menstrual i la menstruació - Vivències sobre la menstruació i dificultats associades - Consells sobre com ajudar a les PM - Informació sobre productes d'higiene menstrual - Consells per a la gestió de la menstruació - Informació sobre pobresa menstrual - Informació sobre inequitat menstrual - Informació sobre el tabú de la menstruació.
No demanda de coneixements	<ul style="list-style-type: none"> - Indiferència - Rebuig - Suficient informació

Font: Elaboració pròpia

PM 1r d'ESO

Categoria	Subcategories
Demanda de coneixements	<ul style="list-style-type: none"> - Informació general - Informació sobre el cicle menstrual i la menstruació - Informació sobre les divergències del cicle

	<ul style="list-style-type: none"> - Informació sobre el dolor associat i la seva gestió - Informació sobre les emocions lligades al cicle - Informació sobre productes d'higiene menstrual - Vivències sobre la menstruació i consells per a l'autoconeixement
No demanda de coneixements	<ul style="list-style-type: none"> - Indiferència - Suficient informació

Font: Elaboració pròpia

PM 2n d'ESO

Categoria	Subcategories
Demanda de coneixements	<ul style="list-style-type: none"> - Informació sobre la menstruació i el cicle menstrual - Informació sobre mites per desmentir-los i desmitificar - Informació sobre el dolor associat i la seva gestió, tant a nivell farmacològic com no farmacològic - Informació sobre les divergències del cicle - Informació sobre productes mensuals i com utilitzar-los - Informació específica - Consells sobre la gestió de la menstruació - Informació sobre les emocions associades al cicle menstrual.
No demanda de coneixements	<ul style="list-style-type: none"> - Indiferència - Suficient informació

Font: Elaboració pròpia

PNM 2n d'ESO

Categoria	Subcategories
Demanda de coneixements	<ul style="list-style-type: none"> - Informació sobre el dolor associat - Informació sobre productes d'higiene menstrual - Informació sobre les emocions lligades al cicle - Vivències sobre la menstruació
No demanda de coneixements	<ul style="list-style-type: none"> - Indiferència - Rebuig - Suficient informació

Font: Elaboració pròpia

Annex 24 – Respostes de la pregunta oberta nº 19 de l'enquesta

PNM 1r ESO	<ul style="list-style-type: none"> - No, m'ha semblat una bona idea fer això. - no gracies - De moment no tinc cap dubte sobre la menstruació, però si hi ha alguna cosa que no sé doncs vull que m'ho expliquin. - Què podria fer en el cas que no me n'hagi vingut la regla quan jo l'hauria de tenir? - Jo voldria saber una mica més detalladament, és a dir que una professional m'expliqui més bé, i em resolgui tots els dubtes que tingui. - No se - Per què as volgut fer aquest projecte? - no - En la segona pregunta he respost NO llavors la 3a no està bé - no - No
-----------------------	--

	<ul style="list-style-type: none"> - com es sen una persona - En la segona pregunta he respost NO llavors la 3a pregunta està malament. - He respost que ens han explicat sobre biologia menstrual però en realitat no recordo res. La 3a resposta està malament. - En la segona pregunta he respost NO llavors la 3a pregunta està malament. La 4ta pregunta he respos, pero no m'han explicat res sobre la menstruació. - En la segona pregunta he respost NO llavors la 3a resposta està malament. - No, cal ho he entès - que se siente - No, gràcies - No - no - Sí, l'enquesta està molt ben feta. - no,gracies
<p>PM 1r ESO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Estaria bé que en la xarrada parléssiu sobre els tipus de dolor i quines solucions hi ha i també explicar per què fa mal. - Jo respecte a una pregunta anterior també faig servir roba interior específica per la menstruació perquè els tampons em fan por. - Podrien fer una xerrada amb només noies que expliqués aquest tema més des de la part sentimental - m agradat - A l'escola ni a l'institut mai s'han enrigut de mi i no se sí d'una altre persona - no - La 4ta pregunta he respost, però no m'han explicat res sobre la menstruació.

	<ul style="list-style-type: none"> - Res. - M'agrada que ens fassin xerrades sobre coses que encara quan parlem és com algo de lo qual sentirnos avergonyades, ja que això és completament normal. - m'agrada molt el que feu la meva germana també ho fa i ella és qui m'explica tots els meus dubtes
<p>PNM 2n ESO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - NO - Que tindre la regla no és res dolent - m'agradaria tornar a saber perquè naixia sang perquè no m'en recordo - no - Me da pereza - vale - No - no me enrecordo molt bé de quant ens van parlar sobre la menstruació - NO - me he recordat una mica del tot - que el meu nom és Ftuchini i soc genere fluit - No vull fer ningú comentari. - no. - no vull fer ningun comentari 🙄 - ?
	<ul style="list-style-type: none"> - No cal, gràcies - Jo he anat ja al ginecolog i m'ha explicat una mica més que a l'institut ja que a mi em feia molt de mal els ovaris i no sabia que prendrem per que deixes de fer mal. - d'acord

PM 2n ESO	<ul style="list-style-type: none"> - hola - bona enquesta, m'ha agradat contestar-la - A la penúltima jo també els hi pregunto a amigues de la família que són farmacèutiques. - hi ha manera de eliminarla? - Gracies! - Crec que es més important saber com posar-te un tampó o una copa que saber el cicle menstrual, les coses més pràctiques són més importants crec - no. - Ningún en específic - Està molt bé, fer aquestes enquestes d'aquest tema, crec que és un tema una mica tabú - no
------------------	--

Font: Elaboració pròpia

Annex 25 – Taula de categories i subcategories de la pregunta n°19

PNM i PM de 1r i 2n d'ESO

Categories	Subcategories
Propostes per millorar les xerrades	<ul style="list-style-type: none"> - Més xerrades - Parlar del tabú i els mites - Parlar del dolor i de la seva gestió - Xerrades només per noies - Importància dels aspectes pràctics. - Necessàries perquè no recorden la informació proporcionada amb anterioritat.

Dubtes personals	-
Comentaris al respecte d'altres preguntes	-
Missatges positius a l'enquesta	-

Font: Elaboració pròpia

