

## ENCUESTA: “CONSCIENCIA EN LA MENSTRUACIÓN: CAMINO DE PODER”

### Tus respuestas nos ayudan a mejorar futuras actividades

#### 1. ¿Qué te ha movido a participar en este encuentro? ¿Por qué crees que es interesante hablar sobre menstruación a nivel personal y/o socio-cultural?

1. Es un tema que me sigue interesando y ocupando mi vida
2. Creo que es importante que se sepa qué pasa en la mujer a nivel fisiológico y psicológico durante toda su vida, con o sin...
3. La palabra menstruación de dicha de forma natural no es habitual. Eso me ha llamado la atención y el interés, ya que mi propia experiencia y relación con mi menstruación ha evolucionado tanto y se ha enriquecido tanto..
4. El tema de la menstruación es innovador y me ha interesado. Es interesante que la menstruación salga del cuarto oscuro en el que está.
5. Romper barreras.
6. Una amiga me ha animado a venir y he descubierto que es un tema muy interesante, La menstruación (así como la menopausia) ha sido un tema tabú, pero esta jornada me ha descubierto que es una parte ¡tan importante! de nosotras.
7. Me ha llegado por casualidad y me ha encantado.
8. La menstruación ha sido un proceso importante en mi vida.
9. He venido porque Mirra y Lur Gozoa organizan encuentros que me interesan mucho. Quiero formarme en muchas miradas respecto a la menstruación para hacerlo bien con mis nietas.
10. Porque los tabús, lo oscuro salga a la luz y podamos hablar abiertamente.
11. La temática, pues es algo muy poco habitual.
12. Porque forma parte del camino de evolución que quiero seguir.
13. Mi proceso personal con mi menstruación. Es algo que recorre la mitad de la vida de la mitad de la población.
14. He participado en otros eventos organizados por Mirra y Lur Gozoa y son enriquecedores. El tema es muy interesante porque siempre ha sido tabú.
15. Es un ejercicio de libertad. Aceptar aquello que aasusta, se margina, prohíbe o culpabiliza, para mirarlo, conocerlo y vivirlo.
16. Romper tabú que oprime nuestra naturaleza. Colectivizar conocimiento, experiencias, ayuda mutua.
17. Está poco hablado este tema habitualmente.
18. Mi interés sobre la menstruación
19. Porque me encuentro en un momento vital que me ha conectado con mi parte mas corporal/natural y quiero seguir profundizando en ello.
20. Me compartieron el evento y me parecía interesante visibilizar algo que está escondido.
21. El encuentro con mujeres.
22. La importancia de visibilizar y resignificar la menstruación, porque aquello que no se nombra, nos enferma.
23. Me parece importante tratar y compartir juntas temas relevantes. Además necesitamos inspirarnos con referentes y perspectivas diferentes.
24. Por lo enriquecedor de los temas. Es importante hablar de la menstruación, es un tema que nos incumbe a todas.

25. Porque llevo mucho sembrando en ello.
26. Lo he visto en redes sociales. Quitarnos nuestra carga, aligerarnos, hacernos más fuertes, seguir apoyándonos entre todas.
27. Poder conocerme y entenderme mejor a partir del conocimiento y experiencias de distintas mujeres. Para eliminar tabúes y clarificar y reapropiarnos de un proceso tan natural que está presente en gran parte de nuestra vida.
28. El tema me parece interesante. Es muy desconocido y poco hablado.
29. Mayor autoconocimiento como mujer, aceptación, socializar en este concepto.
30. Porque está invisibilizado que somos personas cíclicas, y no conocernos conlleva mucho sufrimiento, dolor y opresión.
31. Porque es una parte muy importante en la vida de las mujeres y a día de hoy sigue maquillándose la realidad y ocultándose.
32. El encuentro con mujeres y ampliar el campo porque es un tema tabú ignorado y escondido a veces por nosotras mismas. Hacernos conscientes de nuestro ciclo vital.
33. Soy mujer, y continuar en este conocimiento personal, poner palabras es clave.
34. Porque estoy reconectando con mi parte femenina apartada y para ello es necesario acudir a la raíz, matriz y luna.
35. Un amigo me invitó y me parece estupendo que se hable de este tema necesario y será aún mejor si se hace otra vez con hombres y mujeres.
36. Interés personal. Crecimiento. Consciencia. Porque la menstruación forma parte del ser, de la vida, de ser mujer, quiero entender y contrastar y disfrutar este momento vital: inicio ahora mi menopausia.
37. Trabajo como formadora en “sexualidad” y su proceso de crecimiento en púberes y adolescentes. Soy mujer y madre de una hija.
38. Porque me di cuenta de que no había reconocido ni honrado ese potencial. Porque más allá del misterio, milagro a nivel fisiológico, hay más....
39. Porque desde mi punto de vista el ciclo menstrual tiene mucho de mágico o así lo siento yo y quiero aprender más sobre este apasionante tema.
40. Tema tabú, que nos ha condicionado nuestro rol en la vida. Es importante que nos conecta con lo que somos y hemos sido.
41. El reconocimiento del valor que tiene para la mujer y no lo había tenido en cuenta.
42. La curiosidad. Ver diferentes perspectivas.
43. A nivel personal: autoconocimiento y auto-reflexión para mi crecimiento. A nivel colectivo: avanzar en la mentalidad sobre la menstruación, desmintiendo y desmantelando construcciones sociales y culturales.
44. Para “sacarla del armario” y honrarla.
45. Tenía ganas de escuchar a mujeres de diferentes ámbitos para poder reflexionar sobre mí misma. Es interesante hablar sobre menstruación a nivel personal y/o sociocultural porque la mitad de la población menstruamos!!!!
46. Para conocer otros puntos de vista. Creo que es un tema que no está presente socialmente, aunque sí en nuestra vida.
47. Todos los temas relacionados con la mujer me interesan para la construcción de mi identidad como mujer y los que socialmente han sido tabúes para evolucionar personal y socialmente.
48. Me ha movido seguir con los interrogantes que tengo sobre el cuerpo, ser mujer, ser menstruante. Porque es un hecho fisiológico/cultural/subjetivo de casi el 50% de las mujeres en algún momento.
49. Por todas las creencias infundadas que nos han socializado, porque nos “clasifican” en base a si tenemos o no... etc...
50. Interés en el tema. Muy importante reconocer y poner en valor. También por el interés por los eventos que organizáis que siempre me parece muy interesante vuestro enfoque.
51. No es habitual encontrar un foro en el que se hable de la menstruación y tenía ganas de conocer gente con la misma inquietud. Es importante que se vea la menstruación como algo natural y no como algo que hay que esconder.

52. Conocer diferentes formas de ver algo que socialmente no está bien considerado. Hay que normalizar y positivizar la menstruación.
53. Hablar sobre algo que socialmente se entiende como tabú. Es importante para desmitificar.
54. Lo primero, que todos vuestros encuentros son de interés. Porque siempre ha sido este tema tabú.
55. Ya he participado en otra mesa redonda vuestra y me gustó lo enriquecedor que es para todos-as. Para la vida.
56. Seguir nutriéndome de diferentes mujeres, experiencias, conocimientos...
57. Creo que es interesante hablar de algo tan íntimo públicamente.
58. En mi época era tabú la menstruación y te limitaba la higiene y el deporte. ¡Estamos en otra época!
59. Una amiga. Porque es el reflejo de la percepción y apreciación de lo femenino y nuestra conexión con la tierra.
60. Porque ser un tema inexplicado en lo público.
61. Porque me parece bueno liberarse de la costumbre de no hablar de cosas que me importan y de las que quiero saber más.
62. Porque quiero informarme. Porque no me conformo, porque no quiero dar por sentado que el dolor, o diferentes síntomas de la menstruación o de la menopausia son “normales” p “coas de mujeres”.
63. Porque los tabúes se transmiten de adultos a niños y quiero transmitir a mis hijas y nietas una información sobre la menstruación o menopausia desde las diferentes opciones de elección y desde la alegría de que la mujer es cíclica y dadora de vida.
64. Porque se nos enseña que debemos enfrentar nuestra angustia y nuestras necesidades sin llamar la atención, ya que todo ello forma parte de lo que significa “ser mujer”. Esta falta de reconocimiento social perpetua el aislamiento de la menstruación y sus ciclos y tenía ganas y necesidad de formar parte de un movimiento que le devuelva a la menstruación el lugar que le corresponde en la sociedad y en nuestra cultura.
65. Gai hau interesatzen zaidalako eta nere bizitzako etapa honetan aberatza eta emankorra dela konpartitzea.
66. Gizartean ixilpean edota estalita dagoen gaietako bat delako, emakumeon kontu garrantzitan gehienakaz gertatzen den moduan.

## **2. ¿Te sientes enriquecida por haber participado en esta jornada? ¿En qué forma?**

1. Si. Amplia mi mirada.
2. Si, por la diversa exposición del tema.
3. Mucho. Inspirador. Muchas ganas de mi propio proceso creativo. Un impulso delicioso.
4. Siempre es interesante el intercambio de ideas.
5. Si, escuchar diferentes formas de ver mi feminidad.
6. Si. Me ha hecho reflexionar. Lo anterior mencionado.
7. Ha sido muy interesante los diferentes puntos de vista del conocimiento de la menstruación. Poder analizarlo como poder y empoderamiento.
8. Si. Diferentes visiones.
9. Si. Ver, mirar desde distintos puntos de vista, enriquecerme como persona.
10. Muy agradecida por la variedad de puntos de vista, por la forma de los coloquios con otras personas, que no sólo hablan las ponentes.
11. Si. Por todos los distintos puntos de vista y el acercamiento entre mujeres de diversas edades compartiendo este tema que tan íntimamente nos compete.
12. Totalmente , me abre los ojos.
13. Si...sobre todo en la mesa de trabajo que me ha tocado.

1. Mucho, como mujer.
2. El cariño que había en el ambiente, las ganas de participar e intercambiar “secretos” son maravillosas.
3. Espiritualmente, intelectualmente, profundizando autoconocimiento, estrechando amistades y conociendo personas, mujeres maravillosas.
4. Si, el compartir diferencias ha sido genial.
5. Si, porque este tipo de jornadas invita a la reflexión por la variedad de puntos de vista.
6. Mucho. Oros puntos de vista muy enriquecedores.
7. Estar juntas y con las personas del grupo enriquece y solidariza.
8. Totalmente! Por haber tenido ocasión de escuchar puntos de vista y opiniones expertas que no pertenecen a mi ámbito.
9. Si. Porque he escuchado ideas y experiencias diversas. Algunas de las que me han inspirado, y otras y otras cuestionando mi forma de pensar.
10. La participación ha sido inmensa y las ponentes muy interesantes.
11. Mi sangre y yo como mujer lo agradezco.
12. Si, participando, abriendo los corazones. Estos encuentros nos enriquece y nos hace mejor personas.
13. Si, por una parte juntarse con tantas personas que tiene la misma motivación me da mucha esperanza para creer que el cambio es posible y real, y a nivel personal he conocido más herramientas para poder seguir conociéndome.
14. Si. Mucha información que desconocía y que me ha llevado a reflexiones interesantes.
15. Si, mayor conocimiento, apoyo y empatía en la inquietud.
16. Si. Me ha gustado la diversidad de la mesa, me he identificado especialmente con la Dra. Aixa de la Cruz.
17. En ser más consciente de la importancia de mis ciclos y lo que podría beneficiarme estar más atenta a ellos y utilizarlos a mi favor.
18. Si, por diferentes aportaciones y por juntarnos tantas mujeres y algunos hombres.
19. Si. Cada ponente me ha aportado algo diferente.
20. Enriquecida y afortunada. Agradecida, sentirme rodeada de hermosas mujeres y almas florecientes.
21. Totalmente, reconocer mi feminidad y masculinidad. Amarme y aceptarme, ser feliz!
22. Si, por la sabiduría compartida. También me asusta un poco la falta de consciencia del sistema patriarcal que vivimos mujeres y hombres.
23. Si. Me ha encantado compartir, reflexionar sobre distintos puntos de vista.
24. Muy enriquecida y acariciada por la energía especial de Yolanda.
25. Mucho, todas las ponentes han sido magnificas y distintas y todas han enriquecido con sus discursos y experiencia.
26. Si mucho, me siento mejor.
27. Si. El ser consciente de que la mujer en edad fértil vive en una sociedad orientada hacia lo masculino que modifica tanto su percepción del mundo como de si misma.
28. Me ha abierto los ojos en relación con la regla y me ha ayudado a darle valor.
29. Si. Porque se ve diferentes criterios sobre un mismo tema y eso es enriquecedor.
30. Si, perspectivas diferentes.
31. Si. Hablar con mujeres de diferentes generaciones. Hablar con un hombre de menstruación que realmente está interesado.
32. Totalmente. Las ponentes desde su punto de vista me han hecho ver lo amplio que es este tema y además tan poco conocido.
33. Si, por ver diferentes puntos de vista.
34. Si. La pluralidad del enfoque ha abierto un abanico muy interesante y enriquecedor.
35. Si, por la diversidad de miradas y enfoques.
36. Si, han sido muy diversas las vivencias y las perspectivas y un torrente de energía.
37. Si, sin duda. Me ha encantado la diversidad de enfoques y el espacio de intercambio de experiencias y opiniones.
38. Si, más consciente.

1. Más consciencia, mas creativa, con más conocimientos y una relación con otras mujeres siempre es bueno.
2. Si. De la diversidad que se ha hablado.
3. Si. En temas que no conocía.
4. Te planteas temas en los que no había pensado, te ves a ti mismo desde otro ángulo.
5. Claro! Ver la consciencia que se abre respecto a todo lo que mueve este temazo!
6. Sin duda. Me ha ayudado a “sentir” más que pensar”.
7. Si, totalmente.
8. Si, haber conectado con otras mujeres.
9. Si, muy nutritivas las visiones.
10. Si, porque desde un planteamiento en el que creía saber como debían ser las cosas he podido abrirme a que hay muchas formas de vivir y experimentar la menstruación.
11. Asimismo he podido reflexionar sobre la necesidad de reconocer muy diferentes circunstancias personales entre las mujeres y de lo bueno que es que haya variedad de posibilidades de elección.
12. Además he visto, por la respuesta y actitud de las mujeres, que es algo que interesa mucho.
13. Por la libertad que hemos ejercido al hablar de un tema que nos incumbe a las mujeres y paradójicamente nos inquieta hablar en publico. Por lo menos hasta la fecha!
14. Si. La diversidad de edades y de diferentes ámbitos de las personas que han asistido te da la posibilidad de conocer perspectivas que si no no tienes posibilidades de conocer.
15. Si, y me siento muy agradecida de poder haber hablado de este tema con tanta naturalidad.
16. Bai, aberatza izan da. Dibertzitatea landu dugulako.
17. Bai, lehenengoz jendaurrean eta ikuspuntu ezberdinetatik egiteko aukera eman duelako.

### **3. ¿Qué idea o ideas nuevas te “llevas” de las reflexiones y compartires que has escuchado?**

1. Apertura hacia una nueva visión de no sexo.
2. Especialmente las expuestas por las Dras. Izaskun Lete y Aixa de la Cruz.
3. La idea de la no división hombre/mujer hacia solamente el Ser.
4. La idea de los retiros lunares me ha parecido muy interesante.
5. La diversidad de maneras de enfocar. Nuestro papel en la sociedad.
6. Que podemos conseguir nuestros sueños sin esclavizarnos. Estar atenta a mi sueño y ver como este puede ir cambiando por el camino.
7. El empoderamiento de la mujer y su valor.
8. Observar el juicio para ir más allá.
9. Normalizar la menstruación. Reconocer, amar mi cuerpo como es. El ciclo menstrual como reflejo de un proceso vital con subidas y bajadas.
10. Muchas ideas refrescantes aunque sean tan nuevas para mi.
11. Planteamientos sobre lo que somos más allá del genero (físicamente hablando).
12. Recordar que “Siempre hay algo que no estoy viendo”.
13. Retiro de luna. Dejarme sentir, menos razón
14. La importancia de ser consciente y agradecer estas reuniones.
15. Me gustaría saber más de la temascalera, Yolanda Heredia.
16. Compartires sin limites.
17. Sumamos juntas.
18. Estamos pidiendo permiso para hacer o ser. Hagamos, seamos. Para que surja lo nuevo primero tenemos que encontrarnos. Reconocer que en todos está la parte femenina y masculina y activar desde ahí.
19. Otras formas de hacer.

1. El cambio está aquí.
2. La importancia de escucharnos entre nosotras, cuanto más diversas, mejor.
3. Ahora me cuesta recoger ideas. Me ha parecido un evento armonioso, bello, y lleno de inteligencia y sabiduría.
4. La y las ideas son para reflexionar y de REPETIR.
5. Me ha gustado compartir con las mujeres.
6. Que femenino y masculino engloba a los dos. Hay más cosas que nos une de lo que nos separa.
7. La importancia de la consciencia y la escucha, tanto personal como de los demás.
8. La inquietud y la necesidad que existe de tratar este tema.
9. Aceptación y revalorización de lo femenino. El ojo de la mente tiene miedo al ojo del corazón.
10. Consciencia menstrual, magnificas intervenciones desde la mesas de trabajo.
11. La idea de los ciclos hormonales y los retiros de luna.
12. La variedad de las mujeres. Muy buena la participación “diferente” de Yolanda Heredia sobre el temascal, ciclos de luna, retiros de luna, sabiduría de la tierra.
13. Las ganas de hacer un circulo lunar.
14. La idea de seguir, continuar encontrando la consciencia, honrar el linaje del que provengo y honrar mi cuerpo.
15. Libre participación, escuchar, vivir las riquezas de cada persona. La menstruación y la luna es un ciclo armonioso.
16. Pasar de guerreras a diosas. ¡Ojo con ser esclava de mis logros!. Necesidad de encuentros de “nuevas diosas” ¿Dónde hay?, ¿Se puede organizar?
17. Me ha gustado la dinámica: sobre todo las mesas redondas y conversaciones creativas.
18. Una especie de “verdad” en la que se coincide desde perspectivas muy diferentes. Y la importancia de cuestionarnos continuamente “ el modelo”, “los modelos”.
19. Muchas y variadas.
20. Necesidad de conectar con nuestras hijas.
21. En que me voy a hacer un retiro cada mes por lo que no lo he hecho antes.
22. Experiencias de diferentes edades y criterios.
23. Conocer experiencias de otras mujeres en otras circunstancias, generaciones. Me ha encantado la experiencia de Yolanda Heredia y me ha descubierto algo en lo que quisiera profundizar. He conectado con su charla. Me gustaría asistir a una jornada entera dedicada a esta perspectiva que ha compartido Yolanda.
24. Retiro de luna y esclava de los logros.
25. Me quedo con la mesa y poder escuchar a mujeres que están en otro momento de la vida. Conocer un poco ¿ más la plenopausia.
26. La importancia de tener consciencia sobre la menstruación.
27. La deconstrucción de la visión de oposiciones binarias. La idea ancestral del retiro lunar o de sangre.
28. El paño de luna, nuevos usos de la sangre. La importancia de no hacer rígidas las cosas más liberadoras. Mas vueltas a lo binario, el genero, “ser mujer”.
29. La importancia de la memoria y la consciencia de las que nos precedieron, y las que nos seguirán.
30. Me ha encantado: “El ojo de la mente tiene mucho miedo de lo que el ojo del corazón ve”. “Tomar el mando” “Saber que tenemos diferentes opciones y todas son buenas, siempre que las tomemos nosotras mismas”.
31. Retiro de menstruación. Sexo y genero. Deconstrucción de los binarios.
32. Diferentes visiones, desde la reflexión, la medicina, el genero, la creatividad, lo mental, etc.
33. Ser consciente. Desaprender.
34. Que me queda mucho por aprender y quiero hacerlo.
35. Ver porque no se han desarrollado más los anticonceptivos masculinos.
36. Reconocerme en lo escuchado.
37. La idea de sentimientos me ha parecido muy interesante. Me siento como una DIOSA.



38. Que las mujeres somos diosas y guerreras.
39. El empoderamiento femenino en la sociedad no está entendido por todo el mundo por igual y eso es peligroso. Es muy importante ponernos de acuerdo en que significa.
40. El retiro, atender a ese ciclo de ciclos.
41. Que la energía masculina y la femenina están presentes en todo momento y circunstancia a pesar de que no sepamos reconocerlas. Que es inevitable pero que como solo vemos lo tangible, lo que es cuantificable, perdemos siempre de vista lo intangible que es el origen y la fuente.
42. Que la menstruación no nos define como mujeres: que ser mujer es mucho más.
43. Que honrar nuestro pasado y su conocimiento es necesario para sanar y entrar ligera de equipaje en el futuro, tanto a nivel personal como social.
44. La posibilidad de que poder elegir entre muchas opciones.
45. La transmisión, el cuidado y las prácticas de las algunas culturas y el poder que le conceden a la menstruación. (algo que en nuestra sociedad se considera sucio)
46. Que la menstruación es algo más que un proceso biológico.
47. El ojo de la mente tiene miedo de lo que el ojo del corazón ve.
48. 65) Energetikoki energia bat garela zeinetan bat eginda gaudela.
49. 66) Gai bakoitza ikuspuntu anitzetik begiratzeak aberasten gaitu.

#### 4. ¿Qué opinas del planteamiento del evento y la dinámica empleada?

1. Enriquecedora: varias ponencias de diversas opiniones y las mesas redondas para compartir geniales.
2. Una dinámica incluyente y facilitadora. ¡¡Gracias!!
3. Planteamiento: necesario, positivo, enriquecedor: Dinámica: muy fluida, permitiendo bastante espacio para compartir y de desarrollo.
4. Me ha gustado el planteamiento, aunque alguna ponente me ha gustado menos.
5. Me ha encantado y espero formar parte de más eventos.
6. Me ha parecido bien, ha habido un buen ambiente de diálogo.
7. Me parece muy interesante compartir nuestras vivencias.
8. Genera curiosidad.
9. Buena.
10. La dinámica es muy enriquecedora, las mesas en grupo favorecen la comunicación.
11. Me ha encantado los diversos enfoques.
12. Muy buena idea.
13. Me ha gustado. Los detalles han estado muy cuidados. La organización buenísima. Pluralidad en las ponentes. Un regalo de día.
14. Es muy gratificante compartir reflexiones con mujeres de diferentes edades.
15. Gracias a la organización, la entrega... y la inmediatez (no erudición, ni academicismos). Mejorar la conexión a red (especial en un centro universitario) y divulgación.
16. Bravo las mesas redondas.
17. Fenomenal.
18. Me gusta la dinámica porque integra diferentes puntos de vista e integra tanto a los ponentes como a las asistentes dando valor a las opiniones, experiencias y reflexiones de todas.
19. Me parece perfecto.
20. Muy bueno, diferentes aspectos y variedades (edades, ámbitos) aportan conocimiento.
21. Me encanta el peso que se otorga a la participación de las asistentes.
22. Gran nivel de las ponentes y me gusta tener ocasión de hablar en grupos pequeños y la riqueza de la puesta en común.
23. Genial y enriquecedora.
24. Que haya más!!!

25. Muy positivo. Nos ayuda a empoderarnos mas y a quitarnos lastres, nos hacen más sabias, más mujeres y a centrarnos en la vida.
26. Muy bien planteado, tanto los diferentes enfoques de las ponentes como la posibilidad de hablar y escucharnos todas.
27. Me ha encantado la diversidad de las ponentes. Muy rico. ¡fantástico!!
28. Me hubiera gustado más debate con las ponentes. Me ha gustado el formato de charla con enfoque femenino. He echado en falta poner de relieve “el sentir” (4ª ponencia).
29. Me ha parecido estupendo dar voz a todas las participantes.
30. Me ha gustado.
31. Me ha gustado que haya distintos aspectos y puntos de vista. La dinámica de estar distribuidas por mesas y luego compartir reflexiones me ha gustado.
32. Ojala haya más eventos como este, enhorabuena por vuestro trabajo!
33. Maravillosa, muy variada, completa, profesional y enriquecedora.
34. Estupendo! Agradezco fundamentalmente la escucha y la participación, eso enriquece.
35. Está bien.
36. Me ha gustado especialmente la diversidad de la mesa. Y enamorada de Yolanda!
37. Me ha parecido genial.
38. Me he sentido cómoda, interesada y liberada.
39. Ha sido una pasada, pues ayuda a dar valor a lo que tiene y tendría que haber más eventos como este.
40. Me ha parecido muy bien.
41. Muy interesante.
42. Interesante poder hacer debate.
43. Ha sido muy enriquecedor. Me alegro de haber cogido el día libre en el trabajo.
44. Me hubiera gustado más dialogo.
45. Genial
46. Me ha gustado mucho la dinámica, la mesa redonda- preguntas- conversación. Innovador y facilita la reflexión y el encuentro. Y las mesas redondas maravillosas.
47. Me ha encantado.
48. Me ha encantado.
49. Me ha gustado las mesas redondas desde el principio.
50. Que hay que hacer más para desarrollar un cambio efectivo.
51. Muy bueno. Completa por debatir.
52. Ha sido organizada, entendible y muy aprovechada.
53. Me gusta mucho las mesas redondas y me gustaría también ir cambiando de mesa de debate.
54. Breve, sería bueno más tiempo.
55. Muy buena, interesante la mezcla de edades a la hora de compartir.
56. Perfecto en todos los sentidos.
57. Me parece interesante la combinación de charlar y mesas de debate.
58. Me ha gustado la la mesa de las ponentes y las conversaciones creativas que se han generado en las mesas.
59. Las dinámica me ha gustado y sobre todo las 5 preguntas de las ponentes que han dado pie a desarrollar conversaciones profundas y con naturalidad sobre la menstruación.
60. Todo me ha parecido estupendo, sólo he echado en falta un tiempo-espacio para preguntar a las ponentes.
61. Me ha gustado la dinámica y el planteamiento del evento ya que es poco usual que las participantes tengamos ocasión de expresar nuestras vivencias, experiencias y escuchar a otras personas de la mesa y sobre todo de tan diversos ámbitos.
62. Muy interesante lo de que las ponentes lancen preguntas y no al revés.
63. Me ha gustado mucho la variedad de perspectivas y experiencias de las ponentes; que no hubiera un mensaje monolítico y uniforme para que las personas que estábamos en la sala sintiéramos que hay muchas formas de ver este tema y que lo importante es darnos tiempo para hacer emerger nuestra experiencia y explorar nuestra vivencia sobre ello.



64. Me ha gustado la posibilidad de entablar conversaciones interesantes y profundas sobre el tema con otras personas de la sala: las preguntas de las ponentes nos han ayudado mucho a conseguirlo.
65. Denbora gehiegi eraman du aurkezpena nahiz eta esandakoa interesante izan.
66. Ondo, baina argi geratu da jendeak berba egiteko gogoia eta beharrizana duela.

**5. Por favor, señala con x tu ámbito de trabajo:** [ elige una, la principal]

Empresarial	14	Institucional	5	Asociativo	13	Educativo	11
Ama de casa	12	Socio-Sanitario	14	Sindical	O	Artístico	7
Estudiante	5						
Otro ¿Cuál?							

Grupo de crecimiento personal: 2  
 Crianza: 1  
 Osteópata: 1  
 Terapeuta: 2  
 En desempleo: 1  
 Del mundo académico  
 Artista: 1  
 Jubilada 4  
 Autónoma: 1  
 Chamana: 1  
 Comercial: 1

**6. Por favor, indica tu edad:**

18; 22; 29; 29; 30; 32; 33;34; 35; 35; 36; 37; 37; 37; 38; 40; 40;40; 40; 41;42; 43; 44; 45;  
 45; 46; 46; 47; 48; 48; 49; 49; 49; 50; 52; 53; 56; 56; 57; 57; 57; 58; 59; 60, 60; 61; 61;  
 62 ; 62; 63; 63; 64; 67; 67; 68; 69; 69; 70; 72; 72; 73; 75; 76; 77.

**7. Sexo/ Genero:** M : 54  
 Intersexual: 1  
 Varón: 2

- Intentar organizar un retiro de luna!
  - Muchas gracias por organizar el encuentro y trabajar por la consciencia y la reflexión.
  - Muchas gracias por estos momentos tan enriquecedores. Muy agradecida.
  - Propondría que hubiera una serie de talleres para seguir abordando el tema.
  - Quisiera saber cuando estarán colgadas en la red las ponencias y conclusiones del encuentro.
  - Nuestra propuesta es hacer participe a la parte masculina y hacerle participe y responsable del cambio que necesitamos en esta sociedad y pensamos que la inclusión es la base, buscando la cooperación y no la exclusión (ya bastante)
- Desde la cooperación, no de la competitividad (ya se ocupa el sistema de dividirnos)sino siempre desde la inclusión y la responsabilidad del entendimiento que estamos todos en el mismo barco.
- ¡Sois estupendas!
  - Gracias a vosotras ¡Cuándo la próxima?

**¡Muchas gracias por tu colaboración!**

