



Universidad de  
**San Andrés**

Universidad de San Andrés

Departamento de Ciencias Sociales

Licenciatura en Comunicación

Ciclos menstruales datificados: uso de  
aplicaciones de trackeo y la configuración del  
yo

Autora: Lucía Gacía Damiani

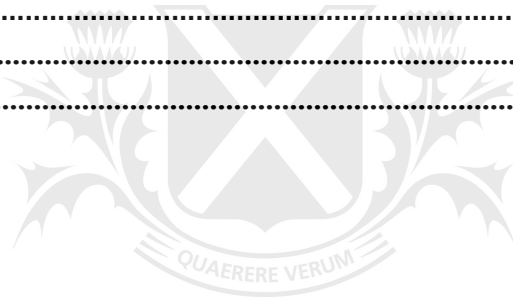
Legajo: 31384

Mentora: Silvia Ramirez Gelbes

Buenos Aires, 28 de septiembre de 2023

## Índice

<i>Agradecimientos</i> .....	3
<i>Resumen</i> .....	4
<i>Introducción</i> .....	5
<i>Revisión de la literatura</i> .....	7
<i>Metodología</i> .....	15
<i>Análisis del corpus y hallazgos</i> .....	17
Aplicaciones de seguimiento menstrual: motivación y uso.....	17
Diseño en términos de género: inclusividad.....	22
Tratamiento de datos.....	23
Construcción de la identidad a partir del trackeo del ciclo menstrual.....	24
<i>Discusión</i> .....	27
¿Cómo afecta el uso de aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual a la percepción de las usuarias/os sobre la menstruación, su cuerpo y su identidad?.....	27
<b>Conclusión</b> .....	<b>32</b>
<i>Bibliografía</i> .....	34
<i>Anexo</i> .....	36



Universidad de  
**San Andrés**

## Agradecimientos

A Silvia, mi mentora y guía. Gracias por desafiarme y animarme con cada corrección a dar lo mejor de mí. A mi familia y especialmente a mi mamá, que tanto me ayudó y me bancó en el proceso desde el principio. A Seba, por ser un gran cebador de mates y a Kala, por ser compañía también. A mis amigas, que siempre estuvieron ahí dispuestas a ayudar. A la Universidad de San Andrés que me abrió sus puertas y a sus docentes, gracias a ustedes soy una mejor versión de mí misma. A todxs lxs que ayudaron aportando su granito de arena para este trabajo. A las mujeres y especialmente a las de mi vida.



Universidad de  
**San Andrés**

# Resumen

En un mundo cada vez más digitalizado, el seguimiento y la recopilación de datos personales a través de dispositivos tecnológicos y aplicaciones es cada vez más común. El presente trabajo se centra en las aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual e investiga cómo afecta el uso de estas aplicaciones a la percepción de las usuarias/os sobre la menstruación, su cuerpo y su identidad. También explora la participación de las tecnologías en la construcción de sentidos sobre el cuerpo, específicamente de los cuerpos “femeninos” y menstruantes, que históricamente se han concebido como cuerpos incomprensibles y fuera del control, necesitados de disciplina. Esta investigación se basa en quince entrevistas semiestructuradas en profundidad a personas usuarias de aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual, nacidas y residentes en Argentina.

Los hallazgos indican que las aplicaciones de seguimiento menstrual tienen impacto en la percepción de la menstruación, desempeñan un papel importante en la construcción de sentido sobre el cuerpo y pueden afectar a la configuración de la identidad. La investigación revela una relación compleja entre tecnología, la percepción del cuerpo y la identidad de las usuarias/os. Este trabajo evidencia que las aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual participan en la construcción de sentido sobre el cuerpo y la menstruación, lo que no es menor, ya que estas aplicaciones datifican y “ordenan” un proceso que históricamente ha sido considerado abyecto y tabú. Este estudio contribuye a la literatura existente sobre autoseguimiento menstrual, específicamente en Argentina y proporciona información sobre cómo la tecnología puede influir en la relación entre las personas menstruantes y sus cuerpos, al mismo tiempo que cuestiona y reconfigura las construcciones sociales de género y menstruación.

# Introducción

Cada vez más, los dispositivos digitales son diseñados para utilizarse en el cuerpo y para permitir realizar seguimiento y monitoreo de aspectos de la salud. Dispositivos tales como teléfonos y relojes inteligentes, aplicaciones, sensores, entre otros. El concepto de self-tracking hace referencia a las formas en que las personas recopilan información sobre sí mismas para analizarla y examinarla (Humphreys, 2018). En este trabajo de investigación, se hará foco en el autoseguimiento del ciclo menstrual mediante aplicaciones. La menstruación tradicionalmente se ha vinculado con un fluido asociado a la suciedad y la enfermedad (Berra et al., 2004) y durante siglos fue invisibilizada y considerada tabú en la sociedad occidental. Las aplicaciones que facilitan el trackeo de la menstruación utilizando indicadores corporales, generan datos y permiten el acceso a estos datos del cuerpo. Esto implica contar con información cuantificada y ordenada sobre la ciclicidad del cuerpo menstruante, de forma rápida y accesible.

Este trabajo se propone comprender si el uso de aplicaciones de autoseguimiento del ciclo menstrual afecta a la percepción de las personas usuarias sobre este proceso fisiológico, su cuerpo y su identidad. También se propone explorar la participación de las tecnologías en la construcción de sentidos sobre el cuerpo, específicamente de los cuerpos que menstrúan, que históricamente se han concebido como cuerpos incomprensibles y fuera del control. Este análisis se realizará desde una perspectiva feminista que invite a revisar la construcción social de sentido sobre el cuerpo femenino y menstruante. Entre los objetivos específicos se propone definir y conceptualizar “autoseguimiento” o “self-tracking”, específicamente de la menstruación mediante dispositivos tecnológicos. Además, dará cuenta de cómo se configura el estereotipo de la menstruación como un tabú. Se indagará, mediante quince entrevistas semiestructuradas en profundidad a personas usuarias de aplicaciones de self-tracking de

menstruación, sobre qué sentidos, afectos y prácticas surgen a partir del uso de estas apps. Luego, se analizarán los hallazgos y se explicarán las conclusiones. A la fecha no hay investigaciones cualitativas con personas que menstrúan argentinas que se pregunten por el uso de aplicaciones de seguimiento menstrual en Argentina, por lo que los resultados ayudarán a contribuir a la literatura existente sobre el tema.



Universidad de  
**San Andrés**

## Revisión de la literatura

Si bien el concepto de self-tracking como forma en la que las personas monitorean, miden y registran elementos de su propio cuerpo para la autorreflexión es un debate que tiene vigencia desde la antigüedad, en esta era, el autoseguimiento tiene una particularidad. El self-tracking se puede realizar por medio de tecnologías digitales que facilitan estas prácticas. En la actualidad, suele llevarse a cabo mediante apps disponibles en dispositivos tecnológicos como el smartphone o relojes inteligentes. Solemos llevar estos dispositivos en el bolsillo, en la muñeca y en la mano casi las veinticuatro horas del día. Si bien el trackeo y análisis del yo no es una novedad —las personas lo han hecho durante siglos—, lo novedoso del enfoque contemporáneo es que, como explican Neff y Nafus (2016), se cruza con dos transformaciones clave que cambian la naturaleza del self-tracking. Por un lado, señalan los avances tecnológicos en tecnología móvil y sensores, que permiten monitorear, conectar en red y analizar nuevos tipos de información. Por otro lado, explican que existe una biomedicalización de la cultura, que busca cada vez más una explicación biológica o fisiológica de las experiencias de vida. Neff y Nafus (2016) sostienen que ambos desarrollos han dado lugar a un aumento en las prácticas de self-tracking, particularmente dentro del dominio de la salud.

Las primeras alineaciones de cuerpos y tecnología que alteraron el sentido de identidad de las personas y marcaron la tendencia de ver a los dispositivos de comunicación como una continuación del propio sistema nervioso, según Otis (2001), se desarrollaron en el siglo XIX (p.10). Autores como Boczkowski y Mitchelstein (2021) explican cómo las sociedades contemporáneas viven sus vidas en tres entornos: el natural, el urbano y el digital. Tanto el entorno digital como el entorno urbano, se construyen y se mantienen en la vida cotidiana socialmente. El entorno digital ya se percibe como una entidad autosuficiente que

tiene consecuencias más allá del control de las personas. A medida que estas tecnologías y aplicaciones se vuelven omnipresentes en nuestras vidas y son adoptadas, es necesario comprender cómo reflejan y producen el mundo en el que vivimos.

Si seguimos a Latour (2008), el autor sugiere comprender la realidad conectada por una red de actores en la que lo humano y lo no-humano están entrelazados en una red de tensión y poderes. El autor desarrolla la teoría del actor red (TAR), que sostiene que los procesos socioculturales y técnicos se configuran mutuamente. Entre los actores configurados en relación a una determinada tecnología, la TAR diferencia entre intermediarios y mediadores, que además pueden ser humanos o no humanos. Los intermediarios transmiten el significado sin cambios a través de una red de relaciones, mientras que los mediadores son transformadores: alteran el significado o las circunstancias dentro de un sistema. Light, Burgess y Duguay (2016) explican que las aplicaciones y las interfaces de usuario se entienden como actores no humanos que pueden ser mediadores. Los autores sostienen que las tecnologías dan forma a la cultura y, al mismo tiempo, son un producto de ella, considerando también los elementos simbólicos o representativos de los objetos culturales en combinación con los tecnológicos o materiales. Como explica Lupton (2015), las aplicaciones de self-tracking son herramientas tecnológicas digitales, pero también son productos socioculturales ubicados dentro de circuitos preestablecidos de discurso y significado. Es decir que son participantes activos que moldean cuerpos y seres humanos como parte de redes heterogéneas, creando nuevas prácticas y saberes (Lupton, 2015, p.441).

En el contexto actual, en el que se respira oxígeno digital (Boczkowski & Mitchelstein, 2021), podemos comprender la sociedad digitalizada como una "sociedad de control" (Deleuze, 1992), en la cual los mecanismos y las consecuencias del seguimiento y la codificación digital son invisibles. El uso de apps o dispositivos digitales para rastrear partes del cuerpo y sus procesos (p. ej., grasa, ingesta de alimentos, frecuencia cardíaca, sueño, ciclo



menstrual) puede fragmentar el cuerpo en partes que necesitan ser rastreadas para recopilar información. Como explica Lupton (2015), la “vigilancia participativa” —el giro voluntario de la mirada hacia uno mismo para los propios fines— en relación con las tecnologías de autoseguimiento suele implicar autorreflexión y examen. La práctica de self-tracking está inmersa en lo que Foucault (1988) llama “las tecnologías del yo”. Foucault explica que estas tecnologías o prácticas permiten a las personas efectuar por sí mismas operaciones sobre sus cuerpos, sus pensamientos, sus conductas y su forma de ser, a fin de transformarlos para: “alcanzar un cierto estado de felicidad, pureza, sabiduría, perfección o inmortalidad” (p.18). El autoseguimiento de la menstruación, se sitúa dentro de este concepto.

Con el auge de los dispositivos tecnológicos y las tecnologías digitales, el “yo” cuantificado ha ganado popularidad como parte de un movimiento laico para generar conocimiento sobre los cuerpos dentro de un marco foucaultiano de autoconocimiento y disciplina (Humphreys, 2018). Deborah Lupton explica en su libro *The Quantified Self* que el “yo” cuantificado (*quantified self*) se refiere al uso de números como medios para monitorear y medir elementos de la vida cotidiana y la encarnación (2016, p. 61). La autora sostiene que en la era de dispositivos digitales portátiles y de entornos físicos saturados de sensores, el yo cuantificado cobra impulso como un conjunto de prácticas.

El aumento de las prácticas de self-tracking con apps y dispositivos tecnológicos, el acceso y disponibilidad a estos datos, puede generar cambios en la percepción de procesos fisiológicos como la menstruación en las mujeres. En este trabajo se hará foco en el self-tracking del ciclo menstrual, proceso fisiológico que experimentan la mayoría de las mujeres en edad fértil en el mundo, y que es parte inherente de la constitución de la percepción sobre su cuerpo, y, por ende, la construcción de su identidad. Ford et al (2021) sostienen que el seguimiento del ciclo menstrual puede ser tanto una práctica de autocuidado

como una forma de producir conocimiento, que están ligados a tendencias hacia la cuantificación y datificación de la experiencia.

Una definición precisa de las aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual es la de Levy (2018), que sostiene que son: “versiones digitales de calendarios menstruales que permiten la observación, el análisis y la interpretación de una variedad de estados físicos y mentales, así como patrones de comportamiento asociados con los ciclos menstruales” (p. 1). La relevancia de estas tecnologías está en el poder que tienen para influir en las rutinas diarias, crear nuevas prácticas y moldear los cuerpos y las identidades. Las aplicaciones de autoseguimiento del ciclo menstrual suelen estar dirigidas a mujeres cis. Si nos fijamos en las publicidades de Clue, Flo o Mi Calendario, se muestran videos de mujeres jóvenes y femeninas utilizando las aplicaciones, y, en general, emplean tonalidades de colores rosados. El diseño de estas aplicaciones no es neutral y es muy importante no perder de vista esto, porque las interfaces reproducen las normas de género e invalidan ciertas identidades. Las aplicaciones de seguimiento menstrual reproducen estructuras heteronormativas y no binarias: son dirigidas a mujeres cis, que menstrúan y tienen relaciones sexuales con hombres.

Los cuerpos de las mujeres a lo largo de la historia se han considerado rebeldes, difíciles de entender e indisciplinados (Chrisler, 2008; Wood, 2020). Las aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual tienen el objetivo de mostrar conexiones claras entre los síntomas que registran sus usuarias y las fases del ciclo menstrual, para crear explicaciones que parezcan lógicas y autorizadas para una gran variedad de experiencias emocionales y físicas. En relación con la visión tradicional de la corporeidad de la mujer, la idea de cuerpo “incomprensible” al que se puede acceder mediante estas aplicaciones resulta poderosa. Incluso el adjetivo “histérico” proviene del latín “hysterīcusde” y de la palabra griega “hýstera”, que significa 'que sufre del útero'. En la antigüedad se creía que las crisis nerviosas

estaban asociadas a padecimientos del útero. Lupton (2015) explica que muchas aplicaciones de autoseguimiento menstrual buscan imponer un “orden” en cuerpos femeninos desordenados o caóticos mediante el uso de datos. Se promueven los beneficios de “neutralidad” que ofrecen los datos digitales y la cuantificación, y muchas veces se valoran más que los conocimientos incorporados de las personas sobre sus propios cuerpos. Además, Kressbach (2019) sostiene que al otorgar tal poder explicativo a los procesos biológicos que permanecen fuera del control del usuario, estas aplicaciones enmarcan al cuerpo como una causa rebelde e incontrolable de una variedad de experiencias emocionales y físicas complejas.

La retórica que utilizan aplicaciones de autoseguimiento menstrual como Clue para promocionarse sugiere a las mujeres que podrían alcanzar un mayor conocimiento sobre su cuerpo con la aplicación, mediante la utilización de los datos y la ciencia: *“Toma decisiones adecuadas para ti. Aprende sobre tu cuerpo a partir de los datos en tu aplicación y nuestros artículos basados en la ciencia para tomar decisiones informadas sobre tu salud”*<sup>1</sup>. Como explica Escudero (2004, p. 72-74), es importante tener una visión performativa del género. El autor toma el concepto de “performatividad del género” de Judith Butler: este implica reconocer el papel central que juega el lenguaje en nuestra vida. La performatividad del género implica que el sujeto no es dueño de sí, sino que está diseminado en prácticas lingüísticas, es decir, que el género se configura a través de múltiples actos de habla. Mediante el lenguaje se produce una anticipación de sentido que gobierna, regula, codifica nuestra comprensión del mundo. Así como el género se configura a partir del lenguaje, también lo hace el cuerpo y los procesos fisiológicos como la menstruación. Por eso es importante tener en cuenta el lenguaje utilizan estas aplicaciones para articular la relación entre la usuaria, el ciclo menstrual y la misma aplicación.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Ver en anexo: [Captura 1.2 y 3](#).

<sup>2</sup> Esta investigación no se enfoca en el análisis del discurso de las aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual, sino en explorar cómo el uso de estas aplicaciones afecta la percepción sobre el cuerpo, la

Si bien muchos estudios encuentran que las aplicaciones de seguimiento menstrual empoderan a sus usuarias ya que les permiten comprender su cuerpo, Kressbach (2019) examinó las funciones analíticas y de autoseguimiento de las aplicaciones Flo y Clue, para descubrir que las aplicaciones de seguimiento menstrual refuerzan los discursos de ocultamiento de la menstruación y alienación corporal. La autora realizó un análisis de la interfaz de las aplicaciones y encontró que los íconos humorísticos y eufemismos menstruales hacían que estas apps participaran en la opresión de la menstruación. Además, en su análisis muestra cómo estas aplicaciones alientan a las usuarias a comprender sus vidas a través de su ciclo menstrual.

Una dimensión importante y sensible de la utilización de aplicaciones de autoseguimiento del ciclo menstrual, es la de la privacidad y seguridad de los datos. Como explica Lupton (2015), muchas aplicaciones almacenan los datos de sus usuarios en la nube informática y no todos los identificadores de nombres se eliminan de los datos cargados por las personas. El problema de la privacidad de los datos está presente en cualquier interacción de los usuarios con tecnologías digitales, pero los datos en relación a la sexualidad y al ciclo menstrual son extremadamente sensibles y estas aplicaciones no aseguran a sus usuarias un correcto tratamiento de los datos. Han sido noticia grandes filtraciones de datos de aplicaciones para seguimiento menstrual como Flo en 2021<sup>3</sup>: “Acusan de nuevo a la app menstrual Flo de vender información privada”. En la actualidad, sigue siendo un gran desafío garantizar que el uso de los datos no infrinja el derecho a la privacidad. Incluso, como explica Lupton (2015), hay grandes posibilidades de que las personas que no se ajustan a los

---

menstruación y la identidad. Sin embargo, es relevante señalar el discurso con el cual se promocionan, ya que puede influir en la percepción de las personas usuarias sobre su ciclo menstrual.

<sup>3</sup> Referencias:

<https://topclassactions.com/es/lawsuit-settlements/consumer-products/mobile-apps/menstrual-app-flo-accused-selling-private-information/>

<https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/aplicacion-que-sigue-el-calendario-de-ovulacion-acusada-de-compartir-informacion-con-facebook-y-google/202139/>

estándares heteronormativos de la sexualidad queden expuestas, o que las personas sufran vergüenza o discriminación debido a la revelación de sus datos personales e íntimos.

Las aplicaciones y dispositivos de self-tracking de menstruación son considerados por Lupton (2015) como disciplinarios, ya que trabajan en domesticar el cuerpo sexual y reproductivo para hacerlo apto de monitoreo, seguimiento y análisis detallado de los datos generados, para producir categorías de comportamiento cada vez más detalladas. La autora sostiene que estas tecnologías crean un enfoque desde el cual comprender y experimentar el cuerpo, una “subjetividad algorítmica” en la que se entiende y representa el cuerpo a partir de datos, predicciones y comparaciones. También permiten digitalizar, hacer visible y compartir, la sexualidad y las capacidades reproductivas, de esta manera:

“cuantificadas y digitalizadas, las complejidades desordenadas y múltiples, las experiencias sensuales, las perversidades y las peculiares contradicciones de los deseos y capacidades sexuales y reproductivos se vuelven planas, unidimensionales y aburridas, sujetas como están a categorías rígidas normalizadas” (Lupton, 2015, p.449)

Si bien no proliferan las investigaciones cualitativas que analicen el seguimiento del ciclo menstrual mediante aplicaciones, un gran trabajo es el que hizo Victoria Andelsman (2021). La autora estudió los ciclos menstruales a través de las prácticas involucradas en el autoseguimiento con aplicaciones. Para el estudio se realizaron trece entrevistas semiestructuradas en profundidad a usuarias de aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual que vivían en Países Bajos. La investigación de Andelsman (2021) encontró que el seguimiento del período con aplicaciones: “da vida a los procesos internos del cuerpo de una manera "sistemática", (re)configurando el ciclo como una serie de fases o un intervalo con una cierta duración (normativa)” (p.54). La autora halló que el seguimiento del ciclo con aplicaciones se convierte en el medio que utilizan las usuarias para acceder a su cuerpo

interno y materializar los procesos invisibles del ciclo en formas en las que, de alguna manera, se pueda actuar.

Por otro lado, Karlsson (2019) realizó doce entrevistas en profundidad a mujeres danesas que utilizaban aplicaciones de seguimiento menstrual para explorar las conexiones entre el estigma menstrual y el autoseguimiento con aplicaciones de ciclo menstrual. La autora también investigó cómo los rastros digitales que las usuarias registraban de sus cuerpos transmitían significado a su vida cotidiana. Karlsson (2019) halló que las usuarias encuentran estas aplicaciones como “habitaciones privadas y libres de vergüenza para el compromiso exploratorio con el cuerpo que menstrúa” (p.111) y que el riesgo de que los datos de las usuarias se conviertan potencialmente en mercancías no afectaba a la práctica diaria de autoseguimiento de estas mujeres.

Este trabajo se propone comprender si la utilización de aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual, afecta la percepción de las personas menstruantes argentinas sobre este proceso fisiológico, su cuerpo y su identidad. También se propone explorar la participación de las tecnologías en la construcción de sentidos sobre el cuerpo, específicamente de los cuerpos “femeninos” y menstruantes, que históricamente se han concebido como cuerpos incomprensibles y fuera del control, necesitados de disciplina. En este contexto, el uso de aplicaciones de seguimiento de períodos puede tener implicaciones importantes para la constitución y autopercepción del cuerpo y del “yo” en personas menstruantes. La pregunta de investigación central que guiará este trabajo es: ¿cómo afecta el uso de aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual a la percepción de las usuarias sobre la menstruación, su cuerpo y su identidad?

## Metodología

Para este estudio se realizaron quince entrevistas semiestructuradas en profundidad a personas usuarias de aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual. Las personas entrevistadas son nacidas y residentes en Argentina. Las entrevistas fueron realizadas a catorce mujeres y a un varón trans. La muestra está compuesta por un 40% de provincia de Buenos Aires, un 27% de la Patagonia, 20% del Norte Argentino y un 13% de Córdoba. El rango etario de la muestra recorre desde los 21 a los 36 años. El nivel educativo de las personas entrevistadas está representado por un 60% con universitario incompleto y un 40% con universitario completo. Además, el 27% de la muestra tiene hijas/os.

Al diseñar la guía de preguntas, se buscó investigar cómo las prácticas de las personas de manejar datos en aplicaciones sobre su menstruación producen relaciones con sus cuerpos y ciclos hormonales. Las preguntas se dividieron en cuatro ejes principales: preguntas sobre el uso de la aplicación, preguntas sobre las funcionalidades y utilidad de la aplicación, sobre el tratamiento de datos y sobre la percepción del ciclo menstrual a partir del uso de la aplicación. Se realizaron tantas entrevistas como se consideró necesarias para que la información recopilada fuera suficiente. Las respuestas fueron transcritas y analizadas para saber cómo afecta el uso de aplicaciones de self-tracking de ciclo menstrual a la percepción sobre la menstruación, cuerpo e identidad.

El método de reclutación fue de boca en boca, mediante un breve acercamiento por WhatsApp para saber si la persona cumplía con el requisito de ser usuaria de una aplicación de seguimiento menstrual. Luego, se utilizó el método de muestreo “bola de nieve”, es decir, se le pidió a las personas entrevistadas que recomienden a otras usuarias de aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual. Durante las entrevistas se mencionaron seis aplicaciones distintas, en su mayoría utilizan Flo (33%), Mi Calendario (27%) y Clue (20%). El uso en

promedio de las personas entrevistadas es de seis años, siendo un año lo más reciente y nueve años las que más tiempo llevan usando la aplicación. Las entrevistas duraron aproximadamente 60 minutos y se llevaron a cabo en modalidad virtual mediante la plataforma Zoom, por la posibilidad de poder hacerlas a distancia y eliminar la barrera del espacio, además de coordinar horarios que fueran convenientes para las personas entrevistadas.



Universidad de  
**San Andrés**



# Análisis del corpus y hallazgos

## Aplicaciones de seguimiento menstrual: motivación y uso

Las aplicaciones que nombraron y utilizan las personas entrevistadas para este trabajo son seis: Clover, Clue, Flo, Lunar, Maya y Mi Calendario. La mayoría se decidió por descargar la aplicación por recomendación de amigas, familiares o conocidas, o buscando reseñas y el puntaje que le ponían las usuarias/os en el store de aplicaciones. La mayoría de las personas entrevistadas (14) aseguraron que conocen que personas de su círculo cercano usan aplicaciones de seguimiento menstrual.

Con respecto al uso, muy pocas entrevistadas realizan un uso diario de la aplicación (3). Ollie, usuaria de Mi Calendario, explicó: “al principio cuando recién me la había descargado, estaba re emocionada y registraba todo lo que hacía. Cualquier dolor que tenía, cualquier relación, el flujo o cuando empezaba mi periodo también lo registraba” (Ollie, 22). La mayoría de las personas entrevistadas (12) la utiliza entre dos y cuatro veces al mes, con más intensidad durante el período menstrual. Tanto para registrar cuándo comienza su ciclo menstrual y cuándo finaliza el sangrado, como para cargar algún síntoma que consideran no común. Además, algunas personas le dieron un uso más intensivo a la aplicación cuando estaban atravesando situaciones particulares, como es el caso de un embarazo o una operación. La frecuencia de uso es interesante porque la vinculación con la aplicación a lo largo del tiempo puede generar un impacto continuo, ya que las personas usuarias están constantemente en contacto con el contenido de la aplicación.

En cuanto al momento de uso de la aplicación, es muy variado. Son interesantes los resultados, ya que algunas personas usan la aplicación en momentos específicos del día. Hay personas que tienen el hábito de abrirla desayunando o antes de dormir: “a veces a la noche,

cuando estoy con el celu en la cama, generalmente en esos momentos de uso más recreativo del celular” (Cintia, 36). Otras que utilizan la aplicación en su «tiempo muerto»: “estás haciendo tiempo o estás en el colectivo y puedes aprovechar para llenar la aplicación” (Camila, 22), e incluso en el momento de ir al baño: “a veces cuando voy al baño entre las aplicaciones que reviso también reviso esta, aunque no tenga nada. No sé, (para) mirar foros o mirar artículos... Antes leíamos el champú, ahora entro en la aplicación y me fijo a ver si hay algo interesante para mirar, eso me encanta” (Sol, 34). Estas respuestas sugieren que la aplicación desempeña un papel particular en sus rutinas, ya que suelen usarla en momentos de ocio o relajación. Por otro lado, hay personas que no entran a la aplicación todos los días sino cuando esta les envía una notificación, ya sea por comienzo del período como por la toma de una pastilla anticonceptiva. Por último, algunas personas suelen acordarse de abrirla para registrar un síntoma no común o el haber tenido relaciones sexuales.

Si bien sólo seis entrevistadas utilizan otras aplicaciones de trackeo, como pueden ser las de deporte, conteo de pasos, ritmo cardíaco, etc., el resto tuvo contacto en algún momento con este tipo de aplicaciones: “me encanta usar esas aplicaciones y desinstalarlas. Cada cierto tiempo las vuelvo a instalar, las uso y después las saco de nuevo. No perduran, me aburre rápido” (Vico, 29). También Milagros aclaró que si bien usó en algún momento otra aplicación de trackeo: “era un uso esporádico, porque era mucha información o mucho control sobre cosas más chicas que sinceramente no iba a (hacer el hábito de) cargar todos los días” (Milagros, 21). De todas formas, como menos de la mitad de las personas entrevistadas utiliza efectivamente otras aplicaciones de trackeo, esto sugiere que las aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual son percibidas de forma distinta por las usuarias y tienen un rol relevante en sus vidas.

En las preguntas también se buscó comprender la motivación de las personas al usar la aplicación, ya que esto da claridad sobre sus necesidades, expectativas y objetivos al

interactuar con ella. Las motivaciones que llevaron a las personas entrevistadas a utilizar aplicaciones de seguimiento menstrual fueron variadas. En general, podríamos ubicarlas en seis principales: control, registro, previsión y planificación, autoconocimiento, validación y salud.

Una de las respuestas más esbozadas a la pregunta: “¿qué te motiva a usar la aplicación de seguimiento menstrual hoy?” fue la necesidad de control. Las aplicaciones de seguimiento menstrual, como explica Levy (2018) son versiones digitales de calendarios menstruales. Las personas entrevistadas las utilizan para controlar sus ciclos menstruales, como explica Jesica: “Es ir teniendo yo el control (...). Me sirvió para traquear la historia y yo ir con el médico y contarle: “Bueno, me pasó esto, este mes mi periodo duró tantos días”. Me sirvió en ese momento para ponerme orden a mi desorden físico. Para poder ir con una historia al médico y poder decirle exactamente, me pasó esto tantos meses” (Jesica, 35).

Otra motivación común para utilizar las aplicaciones de seguimiento menstrual es el registro, para poder luego contar con un historial. Ollie explica que usa la app porque le permite: “registrar cosas como el flujo, si había tenido relaciones con o sin preservativos, dolores corporales...” (Ollie, 22). Vico, usuario de Clue, explicó: “(...) hacés una nota y a partir de eso ponés otros síntomas de la vida diaria. Por ahí estás con dolor en un hombro y lo podes poner. Entonces vos te acordás que un día te dolió y lo vas a buscar y está ahí” (Vico, 29). Luego, ese registro tiene distintas utilidades, desde la previsión y planificación de un viaje o relaciones sexuales, a una consulta médica: “me pasaba que yendo a médicos (...) que siempre te preguntan si sos regular, si tu último periodo te está viniendo normal... Y son cosas que en el día a día se te pueden pasar (si no las registras)” (Milagros, 21).

Como se dijo más arriba, un uso muy común del registro en las aplicaciones de seguimiento menstrual es para la previsión y planificación: “yo soy media colgada con eso, me sirve mucho para saber cuándo me viene y saber qué semanas, entonces (sé) si me tengo

que comprar toallitas o que si esta semana me viene capaz que voy a estar más sensible, si me duele tal cosa es por esto...” (Camila, 22). Además, una motivación extra del registro del ciclo menstrual es luego poder utilizar las predicciones como método anticonceptivo. Sol, usuaria de Flo, explica: “lo usaba también como método, para saber en qué determinados días del ciclo prefería cuidarme más. (...) para tener más controlado porque en ese momento no quería hijos” (Sol, 34).

También el uso de aplicaciones de trackeo del ciclo menstrual se da por una necesidad de autoconocimiento:

“A mí me motivaba empezar a generar un autoconocimiento propio de mi ciclo menstrual-ovulatorio a partir del registro diario de mis sensaciones corporales, emocionales, de toda índole. Desde lo psíquico, lo que me esté pasando en mi cabeza, cómo sienta mi cuerpo, el deseo sexual, la fatiga, el apetito hasta lo que tenga que ver con el flujo, el olor, cómo me sienta, el color de la sangre...” (Melisa, 30)

Muchas de las personas entrevistadas destacaron que la aplicación les ayudó a entender cómo funcionaba su ciclo menstrual: “creo que estas aplicaciones te enseñan mucho sobre cómo funciona el ciclo hormonal de la mujer, si bien no son 100% precisas, (...) es muy didáctico y te enseña a la vez” (Eugenia, 23). Ante la pregunta sobre si la información le resultaba confiable, Milagros dijo que: “la primera vez que me descargué la app miré todo lo que tenía y tiene mucha información y con las fuentes abajo, esa información puede ser confiable y no es como un TikTok” (Milagros, 21).

Asimismo, apareció en las entrevistas en tensión el abordaje del ciclo menstrual de la medicina tradicional occidental con el autoconocimiento, Vico explicó: “yo pasé siete u ocho años de mi vida haciéndome estudios por si acaso. Entonces estoy aprendiendo a reconocerme a mí, con mis síntomas, con mis cosas y la aplicación me sirve mucho para no caer en la medicina todo el tiempo” (Vico, 29). Eugenia, quien usa la app Flo, también

encuentra que la app la empodera: “cuando una es joven y empieza a descubrir su cuerpo está bueno tener algún elemento extra que no sea solamente la consulta ginecológica. Siempre hay que tenerla, pero no suele ser muy didáctica ni intuitiva. La app te da herramientas extras para conocerte” (Eugenia, 23).

Al mismo tiempo, estas aplicaciones crean estándares de los síntomas y emociones que deben ser considerados “normales” y “naturales”. De esta forma, las personas usuarias encuentran validación. Jesica de 35 años usa Mi Calendario y explica: “podes marcar varios síntomas, entonces no soy la única trastornada que empieza con dolor de cabeza algunos días antes” (Jesica, 35). Asimismo Sol, usuaria de Flo, explica: “(...) entonces entro, me doy cuenta que estoy en determinada parte del ciclo y que es normal que me pasen esas cosas” (Sol, 34). Así como Jesica y Sol, muchas personas que menstrúan encuentran tranquilidad en la aplicación y la validación es una de las motivaciones principales para usarla. Vico, usuario de Clue, explica: “Yo menstruaba durante siete u ocho días de una manera que me desangraba (...). Entonces dije: “bueno, tiene que haber en algún lado comunidades que hablen al respecto, que me den una respuesta” y ahí me metí en las aplicaciones. Para ver qué tan irregular era, si era “normal” entre comillas lo que me pasaba. Por eso las empecé a usar” (Vico, 29).

Por último, la mayoría de las respuestas sostienen que no pagarían por una versión premium de la aplicación, ya que con el uso que le dan actualmente les es suficiente o pagarla no implicaría una mejora significativa: “por ejemplo, el rosa no es mi color favorito. A mí me encantaría tener la violeta la aplicación, pero no pagaría más con la situación económica argentina, porque te cobran en dólares las aplicaciones. Lo pagaría solamente por capricho” (Gimena, 25).

## Diseño en términos de género: inclusividad

El diseño simple e intuitivo es un gran factor al momento de decidir si utilizar o no esa aplicación. Lucila tiene 23 años y es graduada universitaria, ella cuenta que:

“Creo que la elegí por los gráficos, los colores... Y porque se veía muy simple y es muy simple realmente. Yo lo que necesitaba en ese momento era marcar los días en que me venía (la menstruación). Entonces era muy simple porque tocabas el calendario, en realidad, una mascota, y ponías “inicio de mi período”. Cuando te deja de venir (la menstruación) tocas “fin de mi periodo” y listo. Después le fui encontrando más características pero al principio eso, porque como que me llamó la atención y era muy fácil de usar.” (Lucila, 23)

Así como el diseño es importante, también lo es el peso de la aplicación. Ollie de 22 años, explica que se descargó Mi Calendario porque: “era la que pesaba menos y tenía poco espacio en el celular” (Ollie, 22).

El 40% de las personas entrevistadas tienen la aplicación en el menú de aplicaciones del teléfono celular. El 33% la tienen en la segunda o tercera pantalla del celular y el 27% en la pantalla principal. Si bien en las entrevistas se sostuvo que no les molestaría que se vea que usan una aplicación de seguimiento menstrual, en algunas personas entrevistadas se deja entrever que el diseño discreto cobra importancia: “la descargue y después cuando la empecé a usar me di cuenta que era re fácil de usar y era re linda, re discreta” (Gimena, 25).

Todas las usuarias de la aplicación Mi Calendario mencionaron que el diseño les resulta femenino y añado: “Es bastante infantil, me sale para configurar una mascota que es la que te manda los mensajes. Los temas que te deja elegir son rosas, pero si quieres elegir uno más neutro, es pago. Si lo quieres gratis te impone el rosa con la mascota” (Lucia, 24). También es relevante pensar en el diseño en términos del género. Vico, varón trans de 29 años, explica que cuando usaba Mi Calendario se sentía todo el tiempo en discriminación y

tuvo que encontrar estrategias: “en mi anterior relación con mi novia hacíamos eso. Ella tenía la aplicación y marcaba su fecha de menstruación con un color y la mía con otro color, para que yo no tuviera que entrar a usar la aplicación porque me hacía mal” (Vico, 29). Además, muchas aplicaciones no tienen en cuenta el lenguaje que utilizan. Melisa (30), usuaria de Flo, explica: “no usa términos inclusivos”.

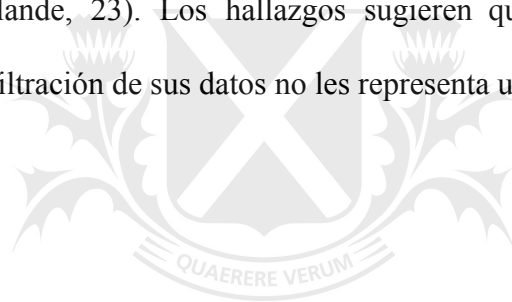
Es interesante destacar también que la elección de la aplicación tiene que ver con la identidad. Vico comentó durante la entrevista: “ahora estoy usando la (aplicación) de Clue que es la más la menos rosa, la menos femenina de todas las que encontré” (Vico, 29). Esta descripción evidencia que Vico eligió la aplicación que menos reproduce los estereotipos de género asociados con la menstruación y la femineidad. En la entrevista comentó que la que utiliza ahora se alinea mejor con su identidad de género:

"Está buena en cuanto a que no es toda rosa. Tampoco te trata en femenino, es la parte que a mí me gusta de también, jugar con eso en la vida diaria. Yo no me trato ni masculino ni femenino, armo frases y busco palabras. Todas esas cosas que lo hacen más difícil e interesante y esa aplicación hace exactamente eso. Te pregunta: “¿cómo va tu día?, ¿quieres un recordatorio? o ¿quieres hacer un seguimiento de embarazo?”, no te dice que estás embarazada." (Vico, 29)

## Tratamiento de datos

Con respecto a la pregunta sobre una posible filtración de los datos, la mayoría de las personas entrevistadas respondieron que no habían pensado previamente en esta posibilidad. Coincidieron en que no les gustaría que se filtren los datos, pero que si sucediera no les importaría. Expresaron que no veían la forma en la que la filtración de estos datos podría dañarlas y que no representaría un riesgo significativo para su privacidad o seguridad. Con

respecto a la posible utilidad de los datos, la mayoría sostuvo que si se filtraran se utilizarían para hacer estudios científicos: “no se me ocurre algo que me pudiera dañar porque sepan en qué fase del ciclo estoy. Es como bueno si haces uso de algo para investigación científica o esto que estamos haciendo acá para para una tesis no, no me molesta” (Cintia, 36). Incluso surgió en algunas entrevistas la comparación con otras aplicaciones: “de esta (aplicación) no me preocuparía. Si es cuenta DNI o una cosa así, sí, pero de esta app no me preocupa. Porque es una cuestión del ciclo menstrual...” (Melisa, 30). Una sola persona vinculó el posible uso de los datos con, por ejemplo, publicidad: “tranquilamente podrías llenarme de publicidad de chocolates dos días antes de que me venga y eso no me gustaría. Que sea personalizado a mi ciclo me molestaría” (Clande, 23). Los hallazgos sugieren que para la mayoría de las personas entrevistadas la filtración de sus datos no les representa un riesgo significativo.



## Construcción de la identidad a partir del trackeo del ciclo menstrual

Durante las entrevistas se buscó explorar cómo se ve afectada la construcción de la identidad en torno al uso de aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual. Vico, usuario de Clue, explicó que la aplicación:

“Me ayudó primero a darme cuenta de lo forro que es esa frase: “debes estar menstruando”. Viste que los chabones o la gente machista, si un día puteas o tenés otros ánimos, te dicen: “Ah, eso debe ser porque estás menstruando”. Y es como sí, estoy menstruando, ¿y qué? No me jodas. Primero pasé por preguntarme por qué te dicen estas cosas. Cuando empecé a entender qué sucedía en esos distintos momentos del ciclo, dije: “Ah, claro que estoy menstruando. Vení, que te grito más fuerte”. Pero sí, me ayudó en el sentido de conocer el cambio hormonal que inevitablemente pasa en el cuerpo. No lo podemos evitar, no es que: “ah, listo!



Apago esto y no sucede”. Sí, sucede. El tema es saber manejarlo o querer manejarlo, acompañarlo o estar más presente. Para eso está buena la app o por lo menos a mí me sirvió para eso.” (Vico, 29)

Las últimas preguntas al final de las entrevistas fueron referidas a si notaron algún cambio en la percepción del ciclo menstrual, de su cuerpo y sus emociones a partir del uso de la aplicación. Si bien algunas personas entrevistadas se sienten más libres, no le acreditan el cambio a la aplicación sino a un conjunto de situaciones: “pasó mucho tiempo y yo fui más al médico, aprendí otras cosas... La aplicación la usé solo para organizar eso que sabía que me servía saber” (Milagros, 21). Sin embargo, otras encuentran que el uso de la aplicación les llevó más conciencia a su ciclo menstrual:

“Más allá de que por ahí mucha gente lo sabe y es algo que se aprende también en el colegio, está bueno saberlo y verlo reflejado en un calendario mes a mes. Creo que te ayuda a tomar más conciencia de lo que sucede durante el mes, más allá de los cinco días o siete días que te dure tu periodo” (Jesica, 35).

Algunas de las personas entrevistadas sostienen que ha sido un gran factor de estrés que no les llegue el período menstrual en la fecha en la que la aplicación lo había previsto: “si no te viene el día que dice la aplicación, piensas: «estoy embarazada» o «algo me pasa en el cuerpo que hace que no me viene» o «estoy estresada» y ya eso te causa un estrés, y capaz te viene al otro día” (Camila, 22). También Camila ha destacado que la aplicación le “dio sentido” a sus emociones: “(...) de repente hay un día que te levantas y lloras por todo, o todo te irrita, o te enojas. Pero siempre que me ha pasado de tener esas emociones muy extremas, me ha pasado en el momento en el que me vino o antes de que me venga. Entonces eso sí lo he registrado, porque me doy cuenta que algo relacionado está con el ciclo, entonces bueno, pongo el estado de ánimo «tal»” (Camila, 22).

Así como la aplicación le “da sentido” a las emociones, también le “da sentido” a las sensaciones corporales: “yo me siento más hinchada, más inflamada o con dolores en la

espalda. Cuando veo el calendario y ya sé que me está por venir, empiezo a atar cabos y esos dolores y síntomas previos tienen sentido” (Jesica, 35). Sin embargo, algunas de las personas entrevistadas aseguraron que no todo tiene una explicación biológica:

“Está todo asociado a muchas cosas también de la vida cotidiana, si tuve problemas en el trabajo, si tuve algún problema vincular con alguien... Lo social, le puede a lo biológico. Hay cosas que vos las podés generar como estadísticamente, pero estamos atravesados por miles de variables, entonces nunca es nada tan regla, puede variar como todo en la vida” (Melisa, 30).

Muchas de las personas entrevistadas encuentran tranquilidad en la aplicación. Clande (23), usuaria de Flo explica: “Antes me preocupaba (...) pero la aplicación me decía: «puede ser que te estés sintiendo así» y así entendí con varios síntomas por qué pasaban y en qué momento pasaba. También lo emocional o sentimental, creo que sobre todo momentos sensibilidad”. Clande comentó durante la entrevista que la app Flo en un informe le explicaba: “la aplicación decía «fijate que el mes pasado en la misma fecha te sentiste de igual manera. Capaz que te podés tomar un té». (Entonces pensaba) capaz no es tanto una cosa psicológica, sino que puede ser una mezcla de algo hormonal y me relajaba en tanto una situación inminente” (Clande, 23).

## Discusión

Este trabajo se ha propuesto comprender cómo el uso de aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual afecta a la percepción sobre este proceso fisiológico, el cuerpo y la identidad de las personas menstruantes, además de explorar cómo participan las tecnologías en la construcción de sentido sobre el cuerpo. Con este objetivo se realizaron quince entrevistas semiestructuradas en profundidad a personas usuarias de aplicaciones de trackeo menstrual. A continuación se analizarán los principales hallazgos de acuerdo con el marco teórico y la pregunta de investigación planteada:

¿Cómo afecta el uso de aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual a la percepción de las usuarias/os sobre la menstruación, su cuerpo y su identidad?

Como se mostró en el análisis del corpus, las aplicaciones de seguimiento menstrual aparecen en las respuestas de las entrevistas principalmente como una herramienta para el control y para el autoconocimiento. En sus respuestas cobra impulso y se hace evidente el «yo» cuantificado (Humphreys, 2018; Lupton, 2016), que utiliza datos para monitorear y generar conocimiento sobre el cuerpo. Jessica, usuaria de Mi Calendario, destaca que la aplicación: “tiene gráficas de cómo ha sido el mes, (...) lo ves con gráficos de barras. Tiene cantidad de días de cuánto te falta para tu próximo periodo” (Jessica, 35). Como explica Humphreys (2018), el “yo” cuantificado se ubica dentro de un marco foucaultiano de autoconocimiento y disciplina, que coincide con la explicación de Gisele sobre el uso que le da a la aplicación Clover: “(...) me sirvió como para controlar si me tenía que venir tal día. Sabía que por ahí se me modificaba mucho con temas de estrés. Me ayudó para ir

entendiendo y viendo cómo actuaba y si tenía algún comportamiento durante un ciclo” (Gisele, 34).

Retomando que los cuerpos menstruantes se han considerado a lo largo de la historia como difíciles de comprender, sucios y desordenados, las aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual buscan imponer un “orden” en estos cuerpos caóticos mediante el uso de datos (Lupton, 2015). Jesica, usuaria de Mi Calendario, sostuvo durante la entrevista que la aplicación le sirvió para “poner orden a mi desorden físico” (Jesica, 35). En este comentario está subyacente la creencia de que el cuerpo que menstrúa es desordenado y no es sorprendente que las usuarias creen que la aplicación las ayuda a “ordenar” el desorden, de acuerdo con el discurso que utilizan para promocionarse.<sup>4</sup> Es importante destacar que las aplicaciones al generar explicaciones simples para procesos complejos, simplifican en exceso las experiencias.

Es también importante recordar que las aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual crean explicaciones que parecen lógicas y autorizadas para establecer conexiones claras entre los síntomas que registran sus usuarias/os y las fases del ciclo menstrual. Clande, usuaria de Flo, cuenta que usa la aplicación para: “que me diga las etapas del ciclo en la que estoy, por ejemplo, si estoy ovulando, si estoy menstruando, si estoy en la fase lútea... Que me diga en dónde estoy en cada momento del mes. Sobre todo porque hay momentos en que, por ejemplo, tengo mucho cansancio y mucho sueño. A veces pienso por qué será y entro a Flo y me dice: “hoy puede ser que te sientas cansada” porque estoy en tal fase” (Clande, 23). Los hallazgos son consistentes con los de Kressbach (2019), que explica que las personas que menstrúan suelen culpar de sus emociones al síndrome premenstrual o a la fase del ciclo en la que están y el cuerpo se convierte en un agente externo rebelde al cual no pueden controlar en

---

<sup>4</sup> Ver en anexo: [Captura 1](#)

determinados momentos del mes. De esta manera el cuerpo y la menstruación se convierten en “cosas” que suelen invalidar el contexto social circundante (Kressbach, 2019).

La mayoría de las personas entrevistadas encuentran en estas aplicaciones explicaciones lógicas a sus síntomas y experiencias tanto emocionales como físicas. Camila, usuaria de Clue, sostiene que: “al ir anotando en la aplicación, de repente decís: “a ver esto” y te lo pones a pensar. Porque capaz si te pasa ni lo pensás, pero al tener que escribirlo y que te diga, no sé a ver, estado de ánimo: “enojada”, decís, “Ah sí, yo estuve muy enojada” y justo me vino y claro” (Camila, 22). Este comentario también permite mostrar que las aplicaciones de trackeo son participantes activas que moldean cuerpos y seres humanos, creando nuevas prácticas y saberes (Lupton, 2015).

Se hizo evidente durante las entrevistas que las aplicaciones de seguimiento menstrual son grandes aliadas para acceder al cuerpo. Eugenia, usuaria de Flo, explicó: “la app te da herramientas extras para conocerte. Es como que te enseña a saber sobre tu cuerpo o entenderlo mejor, que no es lo mismo que ir al ginecólogo y que te lo explique, porque te explica cosas más puntuales de enfermedades de transmisión sexual, métodos anticonceptivos... Pero esto es como una ayuda extra para conocer también sobre tu cuerpo y cómo funciona” (Eugenia, 23). Los hallazgos de este trabajo coinciden con los resultados de Andelsman (2021), que concluye que el seguimiento del ciclo con aplicaciones se convierte en el mecanismo que usan las usuarias para acceder a su cuerpo y materializar procesos invisibles del ciclo, de alguna forma que permita “actuar” o accionar sobre ello.

Siguiendo esta línea, Clande, usuaria de Flo, explicó durante la entrevista: “siento que conozco mi cuerpo más a partir de lo que fui cargando y a partir de la información que te va dando la aplicación. Con el síndrome premenstrual por ahí estoy de re mal humor y trato de controlarme, porque sé que todo me va a caer mal” (Clande, 23). Si bien para la mayoría de las personas entrevistadas el seguimiento del ciclo menstrual mediante aplicaciones es una

forma de empoderarse, Kressbach (2019) sostiene que las aplicaciones de seguimiento menstrual alientan a las usuarias/os a ver sus vidas en relación con sus ciclos menstruales. Por lo que estas aplicaciones oscilan entre empoderar a las usuarias/os a través del autoconocimiento y, al mismo tiempo, reforzar la percepción de que la menstruación es un proceso incontrolable que debe ser manejado y suprimido (Kressbach, 2019).

Es claro que el diseño de las aplicaciones de seguimiento menstrual reproduce las estructuras del mundo en el que vivimos. Sus interfaces y lenguaje utilizado reproducen estereotipos de género, ya que, como explican Boczkowski & Mitchelstein (2021), el entorno digital se construye desde formaciones estructurales ya existentes, desde las que se toman las decisiones de diseño y se hacen suposiciones sobre las personas usuarias. Continuando con lo analizado en los hallazgos, sabemos que Melisa usuaria de Flo, opinó: “No usa términos inclusivos” (Melisa, 30). Vico, usuario de la aplicación Clue, explicó: “no puede ser que no pueda tener una aplicación para mí, que no hiciera sentir todo el tiempo como en discriminación. La disforia te lleva a lugares chotos. La aplicación llegaba a ese punto para mí, por el lenguaje horrible y muy aññado. (...) Tenían tantas opciones de diseño, se podrían haber esmerado un poco más. Quedó un poco antigua, infantilizando” (Vico, 29). Es evidente que el diseño y el lenguaje de la aplicación puede influir en la forma en la que las personas usuarias perciben su propia identidad de género.

En definitiva, el uso de aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual afecta a la percepción de las usuarias/os sobre la menstruación, su cuerpo y su identidad. Los hallazgos de esta investigación son coincidentes con los trabajos previos analizados (Karlsson, 2019; Kressbach, 2019; Andelsman, 2021). Las personas entrevistadas usan estas aplicaciones como forma de acceder a su cuerpo y dar sentido a sus síntomas físicos, emociones y decisiones:

“entender (...) cómo funcionaba el ciclo y por qué me podía sentir así, lo manejaba tal vez de otra manera, sin frustrarme tanto. Decir: «capaz que me voy a sentir así» y arrancar el día un poco más tranquilo, no voy a correr 5 km o si me parece que seguramente esté de mal humor, no voy a ir un asado familiar, voy a tomar unos mates con unas amigas. Hasta he cambiado planes por saber en qué momento del ciclo estoy, si me siento muy sensible voy a hacer otra cosa” (Clande, 23).

Además, la aplicación ayuda a las personas entrevistadas a poner en contexto sus sentimientos y entender las fluctuaciones emocionales: “la uso como mi blog de notas, me ayuda a entenderme. También me ayudaba para ir a la psicóloga, tenía todo anotado, entonces le decía: “tal día me pasó que tenía ansiedad” (Vico, 29).

Al mismo tiempo, la aplicación actúa como marco de referencia para comprender las sensaciones corporales y emocionales. Esto de alguna manera facilita la conexión con su cuerpo, y, por ende, el tener un mayor “control” de sus emociones y síntomas físicos. Muchas de las personas entrevistadas encuentran tranquilidad y apoyo emocional en la aplicación, ya que les facilita información para afrontar el ciclo menstrual. Melisa, usuaria de Flo, explicó: “como estamos hoy en día, me parece que tomarte el tiempo para registrarlo es también vencer un poco al sistema, porque, si no, nos come y una se re olvidó de cómo se sentía o de lo que le pasó en su cuerpo o qué información le está dando ese flujo que está cayendo todos los días que no tenés ni idea de qué se trata. (...) Ojalá que llegue un día en el mundo en que las mujeres y las personas menstruantes tengan ese registro tan natural que se miren y digan: “Ah, me parece que esto tiene que ver con esto!” y no tuviste que depender de otra cosa. Pero bueno, falta mucho para eso, por eso me parece que es un apoyo muy funcional para el estilo de vida que tenemos hoy” (Melisa, 30).

## Conclusión

A lo largo de este trabajo se buscó comprender cómo afecta la percepción sobre la menstruación, el cuerpo y la identidad el uso de aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual. Para ello se realizaron quince entrevistas en profundidad a personas argentinas usuarias de estas aplicaciones de entre 21 y 36 años. En primer lugar, se encontró que las aplicaciones de seguimiento menstrual tienen un gran impacto en la percepción de la menstruación, ya que facilitan tanto el medio para cuantificar y registrar la ciclicidad como información sobre este proceso fisiológico, lo que lleva a las personas usuarias a tener una mayor conciencia y comprensión de su ciclo menstrual.

En segundo lugar, los hallazgos muestran que las aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual desempeñan un papel importante en la construcción de sentido sobre el cuerpo. El seguimiento produce reconfiguraciones de la relación de las usuarias/os con su cuerpo, porque a través de datos sobre su ciclo menstrual, las personas usuarias explican que pueden comprender, gestionar y controlar el cuerpo. Al mismo tiempo, estas aplicaciones afectan a la configuración de la identidad, ya que la información y datos que brinda la aplicación, por ejemplo, patrones cíclicos, pueden relacionarse con cambios en el estado de ánimo, la energía y otros aspectos de la experiencia personal, lo que puede influir en la percepción del "yo" y la identidad de las usuarias/os.

Por último, esta investigación revela una relación compleja entre tecnología, la percepción del cuerpo y la identidad de las usuarias/os. En este trabajo se evidencia que las aplicaciones de seguimiento del ciclo menstrual participan en la construcción de sentido sobre el cuerpo y la menstruación, lo que no es menor, ya que estas aplicaciones datifican y “ordenan” un proceso que históricamente ha sido considerado abyecto y tabú. La tecnología puede influir e influye en la comprensión cultural y personal de los cuerpos menstruantes, por



lo que es necesario dejar de pensar la menstruación en términos de género y realizar una revisión que implique la inclusión y el lenguaje no sexista.

Finalmente, una investigación futura podría beneficiarse al expandir el tamaño de la muestra e incluir una variación más amplia de datos demográficos, edades y géneros. Si bien este trabajo no se centró en el análisis del discurso de las aplicaciones, podría ser relevante analizar qué tipo de lenguaje utilizan para tener una comprensión más profunda de su influencia en la percepción de las personas usuarias.



# Bibliografía

Andelsman, V. (2021). Materializing: Period-tracking with apps and the (re) constitution of menstrual cycles. *MedieKultur: Journal of media and communication research*, 37(71), 054-072.

Berra, A., Cuberli, M., Kargieman, S., La Salvia, M., Mihal, I., & Murray, M. (2004). CONCEPCIONES EN TORNO A LA MENSTRUACIÓN: UN ABORDAJE INTERDISCIPLINARIO. En XI Jornadas de Investigación. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

Boczkowski, P. J., & Mitchelstein, E. (2021). Three environments, one life. En *The digital environment: How we live, learn, work, and play now* (pp. 1-14). MIT Press.

Chrisler, J. C. (2008). 2007 Presidential Address. Fear of Losing Control. Power, Perfectionism, and the Psychology of Women. *Psychology of Women Quarterly*, 32(1), 1-12..pdf

Deleuze, G. (1992). Postscript on the societies of control (Vol. 59, pp. 3-7). MIT Press.

Escudero, Jesús Adrián. "Cuerpo y transgresión. Cindy Sherman y la visión fotográfica de la mutación humana" en *Lectora*, n. 10, 2004, pp. 71-83.

Foucault, M. (1988). Technologies of the self. En *Technologies of the self: A seminar with Michel Foucault* (Vol. 18).

Ford, A., De Togni, G., & Miller, L. (2021). Hormonal Health: Period Tracking Apps, Wellness, and Self-Management in the Era of Surveillance Capitalism. *Engaging Science, Technology, and Society*, 7(1), 48-66.

Humphreys, L. (2018). Introduction. En *The qualified self: Social media and the accounting of everyday life*. MIT Press.

Kressbach, M. (2019). Period Hacks: Menstruating in the Big Data Paradigm. *Television & New Media*, 152747641988638.

Karlsson, A. (2019). A Room of One's Own?: Using period trackers to escape menstrual stigma. *Nordicom Review*, 40(s1) 111-123. <https://doi.org/10.2478/nor-2019-0017>

Latour, B. (2008): *Reensamblar lo social: Una introducción a la teoría del actor-red*. Buenos aires: Manantial.

Levy, J. (2018). "It's your period and therefore it has to be pink and you are a girl". *Proceedings of the 4th Conference on Gender & IT - GenderIT '18*.

Light, B., Burgess, J., & Duguay, S. (2016). The walkthrough method: An approach to the study of apps. *New Media & Society*, 20(3), 881–900.

Lupton, D. (2015). Quantified sex: a critical analysis of sexual and reproductive self-tracking using apps. *Culture, Health & Sexuality*, 17(4), 440–453. <https://doi.org/10.1080/13691058.2014.920528>

Lupton, D. (2016). *The quantified self*. John Wiley & Sons.

Neff, G., & Nafus, D. (2016). *Self-tracking*. MIT Press.

Otis, L. (2001). Introduction. *En Networking: Communicating with bodies and machines in the nineteenth century* (pp. 1-11). The University of Michigan Press.

Wood, J. M. (2020). (In) visible bleeding: the menstrual concealment imperative. *The Palgrave handbook of critical menstruation studies*, 319-336.

# Anexo

## Captura 1:



Clue

Enciclopedia ▾ Empleos Clue Plus Español (ES) ▾

 Toma decisiones adecuadas para ti

Aprende sobre tu cuerpo a partir de los datos en tu aplicación y nuestros artículos basados en la ciencia para tomar decisiones informadas sobre tu salud.

Captura tomada de la página de Clue el 22/02/2023 (<https://helloclue.com/es>)

## Captura 2:

Universidad de San Andrés

Flo Biblioteca de salud Calculadoras Acerca de Administrar suscripción Probar Flo hoy



**Entiende tus ciclos y siéntete lo mejor posible**

Si quieres saber más sobre tu cuerpo y cómo tu ciclo puede afectarte en todo, desde tu estado de ánimo hasta tus niveles de energía, calcular tu ciclo menstrual mediante un seguimiento de tus periodos y tu ovulación es un buen punto de partida.

**Aumenta las probabilidades de concebir**

Al hacer un seguimiento de tu ciclo y de las señales de tu cuerpo, Flo te ayuda a saber cuándo es más probable que se produzca un embarazo.

**Cuídate durante el embarazo**

Gracias al modo embarazo de Flo, obtendrás todo el apoyo y la información que necesitas para tu cuerpo y tu bebé, desde cómo crece semana a semana hasta recordatorios de citas.

Captura tomada de la página de Flo el 26/09/2023 (<https://flo.health/es>)

### Captura 3:

Capturas de pantalla [iPhone](#) [Apple Watch](#)



Captura tomada de Mi Calendario Menstrual del App Store de Apple el 26/09/2023

(<https://apps.apple.com/es/app/calendario-menstrual-y-ciclo/id896501514>)

Universidad de  
San Andrés