



Universidad
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE OBSTETRICIA
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN SALUD SEXUAL Y
REPRODUCTIVA DEL ESCOLAR Y ADOLESCENTE**

Tesis

Nivel de conocimiento y mitos sobre la menstruación en estudiantes
adolescentes de un colegio de Lima Metropolitana en 2025

Para optar el Título de
Especialista en Salud Sexual y Reproductiva del Escolar y Adolescente

Presentado por:

Autora: Cisneros Lujan, Noelia Milagros

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7767-810X>

Asesora: Dra. Caldas Herrera, Maria Evelina

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4955-8094>

Lima – Perú

2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, NOELIA MILAGROS CISNEROS LUJAN egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Obstetricia** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “**NIVEL DE CONOCIMIENTO Y MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE LIMA METROPOLITANA EN 2025**”Asesorado por el docente: María Evelina Caldas Herrera con DNI 18178860 ORCID 0000-0002-4955-8094 tiene un índice de similitud de (16) (dieciséis) % con código oid: :14912:544877046 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



Firma de autor
Noelia Milagros Cisneros Lujan
 DNI: 71520336



Firma
María Evelina Caldas Herrera
 DNI: 18178860

Lima, 26 de agosto de 2025

INDICE

Dedicatoria	vii
Agradecimiento	viii
RESUMEN	1
I. INTRODUCCION	3
II. DISEÑO Y METODO	6
2.1 Método de la investigación	6
2.2 Enfoque de la Investigación	6
2.3 Tipo de la investigación	6
2.4 Diseño de la investigación	6
2.5 Población, muestra y muestreo	6
2.5.1 Población	6
2.5.2 Muestra	6
2.5.3 Criterios de inclusión	6
2.5.4 Criterios de exclusión.	7
2.6 Variables y operacionalización	7
2.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	8
2.7.1 Técnica.....	8
2.7.3 Validación.....	9
2.8 Plan de procesamiento y análisis de datos.....	9
2.9 Aspectos éticos	9
III. RESULTADOS	10
V. CONCLUSIONES.....	18
VI. REFERENCIAS.....	19

VIII. ANEXOS	25
Anexo 1	25
Anexo 2 Instrumento	27
Anexo 3 Validez del instrumento	32
Anexo 4 Aprobación del Comité de Ética	47
Anexo 5 Formato de consentimiento informado	48
Anexo 6 Formato del asentimiento informado	50
Anexo 7 Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	52
Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin.....	53

INDICE DE TABLAS

Tabla N°1 Datos generales de estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Nacional Rímac 10

Tabla N°2 Mitos sobre la menstruación en estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Nacional Rímac 11

INDICE DE FIGURAS

<i>Figura N°1 Nivel de Conocimiento sobre la menstruación según sexo en estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Nacional Rímac.....</i>	<i>13</i>
--	-----------

Dedicatoria

A mi Nena, mi gorda. Quien estuvo desde el inicio de todo este sueño, quien me acompañó en las noches de estudio, aunque hoy ya no este físicamente conmigo, sus pelos, ladridos y recuerdos siempre estarán presentes en mí. Este logro también es para ella.

Agradecimiento

Expreso mi profundo agradecimiento para mis padres por su gran apoyo, por su apoyo incondicional y comprensión, que fueron fundamentales para la culminación de este trabajo.

RESUMEN

La menstruación, aunque un proceso biológico natural, continúa siendo un tema marcado por la nula o baja información sobre esta, rodeada de la presencia de mitos que van a influir de manera negativa en ellas (1).

Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento y mitos sobre la menstruación en estudiantes de la Institución Educativa Nacional Rímac.

Metodología: Estudio de tipo cuantitativo, metodológico inductivo, de corte transversal, se trabajó con una población de estudiantes adolescentes que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión, entre adolescentes varones y adolescentes mujeres. La técnica que se empleó para ambas variables fue el autollenado y el instrumento fue un cuestionario de dos variables, la primera de 20 ítems y la segunda de 15 ítems.

Resultados: Se recogió 201 cuestionarios, 62.2% entre las edades de 16 a 17 años, la participación de varones fue 60.2% y de mujeres 39.8%, el 27.9% presentaron la menarquia entre los 10 a 12 años y entre los 13 a 16 años el 11.4% del total de encuestados, el nivel de conocimiento bajo predominó en los varones con 103 participantes, en las mujeres tuvo 28 participantes, en el nivel alto solo se observó en 3 participantes mujeres. Los mitos sobre la menstruación se dividieron en cinco dimensiones que fueron nutrición, higiene, actividad física, actividad sexual y creencias. Se evidencian que hay alta proporción de respuestas “no lo sé” desde el 36.8% hasta el 69.7%, demostrando la incertidumbre que existe sobre los mitos de la menstruación.

Palabras clave: Menstruación, conocimientos, mitos, adolescencia.

ABSTRACT

Menstruation, although a natural biological process, continues to be a topic marked by the lack of information about it, surrounded by the presence of myths that will negatively influence them (1).

Objective: To determine the level of knowledge and myths about menstruation in students of the National Educational Institution Rímac.

Methodology: This quantitative, inductive, cross-sectional study involved a population of adolescent students who met the inclusion and exclusion criteria, including both male and female adolescents. The data collection technique for both variables was self-administered, and the instrument was a questionnaire with two variables: the first with 20 items and the second with 15 items.

Results: A total of 201 questionnaires were collected, 62.2% from participants aged 16 to 17 years. Male participation was 60.2% and female participation 39.8%. 27.9% experienced menarche between the ages of 10 and 12, and 11.4% between the ages of 13 and 16. A low level of knowledge predominated among males (103 participants) and females (28 participants). A high level of knowledge was observed in only 3 female participants. Myths about menstruation were divided into five dimensions: nutrition, hygiene, physical activity, sexual activity, and beliefs. A high proportion of "I don't know" responses, ranging from 36.8% to 69.7%, demonstrates the uncertainty surrounding menstruation myths.

Keywords: Menstruation, knowledge, myths, adolescence.

I. INTRODUCCION

La adolescencia es una etapa de transición que se llega a dar entre la infancia y la vida adulta, en ese momento es en la cual se va a producir la maduración puberal y psicosocial, se adquiere la capacidad reproductiva y los caracteres sexuales se completan (2), en este proceso se da la menstruación el cual es un proceso biológico fundamental en la salud reproductiva femenina, lo cual representa un hito en el desarrollo puberal de las adolescentes. Sin embargo, el tema de la menstruación a pesar de ser de carácter natural sigue siendo un tema rodeado de desconocimientos y mitos, que afectan significativamente en su vida diaria.

En el año 2020 UNICEF realizó un estudio en el Perú a distintas comunidades obteniendo como resultado que el 99% de adolescentes mujeres habían experimentado vergüenza, debido a los múltiples comentarios que provenían de sus compañeros y también de sus profesores durante la menstruación, mientras que el 57% de las adolescentes mujeres han escuchado burlas de parte de sus compañeros de clases, debido a que ellos asocian la menstruación con que es sucia y que “da asco” (1).

La problemática alrededor de la menstruación, no solo se ve reflejada en el Perú, si no también alrededor del mundo, en el año 2017 en la India una adolescente de 12 años se suicidó tras ser humillada en su salón de clase delante de sus compañeros por su profesora por manchar la ropa durante su menstruación, la adolescente pidió ayuda a su profesora la cual la obligó a enseñar la mancha a toda su clase y decirle que utilizara el paño de un plumero como compresa, la adolescente saltó desde un edificio cercano a su casa dejando una nota donde relataba que su profesora la había humillado (3).

En el Perú en el año 1996 se crea el Programa Nacional de Educación Sexual, sin embargo no es hasta el año 2008 que aprueban los Lineamientos Educativos y Orientaciones Pedagógicas para la Educación Sexual Integral a través de la Resolución Directoral N° 0180-2008-ED, pero hubo problemas en su implementación, por lo que es hasta el año 2021 que el Ministerio de Educación aprobó los Lineamientos de Educación Sexual Integral (ESI) para la Educación Básica que establecen las normas y orientaciones para la implementación de la

Educación Sexual Integral o más conocida como ESI en las aulas de las instituciones educativas (4). Según UNESCO la ESI es un proceso que se basa en la enseñanza y aprendizaje basado en planes de estudio que ven los aspectos cognitivos, psicológicos, físicos y sociales de la sexualidad, con el propósito proporcionar a los niños y jóvenes conocimientos basados en datos empíricos, habilidades, actitudes y valores que los van a empoderar y así disfrutar su salud, bienestar y dignidad, entablando relaciones sociales y sexuales basadas en el respeto, y como sus decisiones influyen en su propio bienestar y el de otras personas, al igual que comprender la importancia de proteger sus derechos a los largo de su vida (5).

Sin embargo el 11 de Octubre de 2024 fue presentado el Proyecto de Ley 9174/2024-CR por congresistas de Renovación Popular la cual propone la eliminación de la ESI de los contenidos curriculares de la educación básica a nivel nacional, en su reemplazo, se plantea la implementación de una educación sexual basada en principios científicos, biológicos y éticos dentro del Currículo Nacional de la Educación Básica y que se apliquen tanto en las instituciones públicas como privadas del país, ello representa un riesgo, por que vulnera los derechos fundamentales reconocidos a nivel internacional, priva de los conocimientos esenciales sobre sexualidad, consentimiento y autocuidado, la desinformación afectaría su capacidad para tomar decisiones informadas tanto para su bienestar físico como emocional, los estudiantes quedan expuestos a mayores riesgos como las infecciones de transmisión sexual y los embarazos no planificados (6).

A pesar de que Lineamientos de Educación Sexual Integral para la Educación Básica esta desde el 2021 muchas Instituciones Educativas no lo aplican, hay vacíos informáticos que limitan la comprensión adecuada sobre la menstruación, en zonas urbanas como Lima Metropolitana los factores se pueden manifestar con mayor complejidad, influenciando tanto la transmisión de mitos y la adquisición de conocimientos no veraces sobre la menstruación.

El presente estudio ha tenido como objetivo determinar el nivel de conocimiento y mitos sobre la menstruación en estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Nacional Rímac en 2025.

El estudio correspondió a un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, observacional y transversal, ya que no se manipularon las variables y la información obtenida fue en un momento específico.

La justificación del estudio es por la necesidad de contar con información actualizada sobre nivel conocimientos y mitos sobre la menstruación en los adolescentes, que va a poder crear una base sólida para futuras investigaciones,

II. DISEÑO Y METODO

2.1 Método de la investigación

El desarrollo del presente estudio se empleó un enfoque metodológico de tipo inductivo, que implicó la recolección de datos mediante la aplicación de encuestas a estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Nacional Rímac.

2.2 Enfoque de la Investigación

El enfoque del presente estudio fue un enfoque de carácter cuantitativo, cuyo objetivo principal consistió en analizar la incidencia de las variables mediante el uso de cantidades numéricas.

2.3 Tipo de la investigación

Descriptivo, la recolección de datos fue según se desarrolló el fenómeno de estudio.

Transversal, la recolección de datos se realizó en un único periodo de tiempo, con el propósito de analizar las variables de estudio tal como se presentan.

2.4 Diseño de la investigación

En el presente estudio se utilizó un diseño no experimental, observacional. Se considera no experimental observacional porque las variables fueron examinadas sin intervención del investigador.

2.5 Población, muestra y muestreo

2.5.1 Población

Estudiantes adolescentes de tercero, cuarto y quinto de Secundaria de la Institución Educativa Nacional Rímac, en Lima metropolitana, 83 de tercer año 72 cuarto año y 70 quinto año en total 225 estudiantes adolescentes.

2.5.2 Muestra

El muestreo no fue aleatorizado por conveniencia considerando los criterios de inclusión y exclusión, lo cual el total fue de 201 estudiantes adolescentes.

2.5.3 Criterios de inclusión

Estudiantes adolescentes matriculados en los grados tercero, cuarto y quinto de Secundaria en la Institución Educativa Nacional Rímac en Lima metropolitana.

Estudiantes en los rangos de edad entre 14 años a 17 años.

Estudiantes con asentimiento y presenten el consentimiento informado firmado por los padres o tutores.

2.5.4 Criterios de exclusión.

Estudiantes que cuenten con 18 años a más o menores de 14 años.

Estudiantes que no deseen participar en el estudio

Estudiantes que no asistan a clase los días que se aplica el instrumento.

2.6 Variables y operacionalización

VARIABLE	CONCEPTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADOR	TIPO	ESCALA
CONOCIMIENTOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN	Compresión biológica del proceso de la menstruación, síntomas y estilos de vida.	Física	Definición	Cuantitativo	Nominal
			Cantidad	Cuantitativa	Nominal
			Duración	Cuantitativa	Nominal
			Menarquia	Cuantitativa	Nominal
			Menopausia	Cuantitativa	Nominal
			Primeras menstruaciones	Cuantitativa	Nominal
			Ciclo ovárico	Cuantitativa	Nominal
			Ciclo Menstrual	Cuantitativa	Nominal
			Ciclo menstrual regular	Cuantitativa	Nominal
			Aparato reproductor	Cuantitativa	Nominal
			Dolor menstrual	Cuantitativa	Nominal
			Gestación y menstruación	Cuantitativa	Nominal
			Menstruación post parto	Cuantitativa	Nominal
			Menstruación post aborto	Cuantitativa	Nominal
			Menstruación y anticonceptivo	Cuantitativa	Nominal
Síndrome premenstrual físicos	Cuantitativa	Nominal			

		Psicológico	Síndrome premenstrual psicológicos	Cuantitativa	Nominal
			Estilos de vida	Cuantitativa	Nominal
MITOS SOBRE LA MENSTRUACION	Creencias falsas o tabúes sobre la menstruación	Nutrición	Alimentación durante la menstruación	Cuantitativa	Nominal
		Higiene	Contacto con el agua en la menstruación	Cuantitativa	Nominal
		Actividad física	Ejercicios durante la menstruación	Cuantitativa	Nominal
		Actividad Sexual	Relaciones sexuales durante la menstruación	Cuantitativa	Nominal
		Creencias	Creencias falsas de la menstruación	Cuantitativa	Nominal

2.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

2.7.1 Técnica

La técnica que se utilizó en el trabajo fue el autollenado realizado bajo la supervisión de la investigadora, y se realizó de manera presencial se utilizó el instrumento diseñado específicamente para el estudio y previamente validado por juicio de expertos.

2.7.2 Descripción de instrumentos

El instrumento que se utilizó consto de 35 items divididos en dos, 20 items de conocimientos sobre la menstruación y 15 items sobre mitos de la menstruación con opciones para marcar.

Para medir el nivel de conocimiento sobre la menstruación se utilizó el siguiente baremo.

Nivel de conocimiento sobre la menstruación	Valoración
Alto	16-20
Medio	11-15

Bajo	0-10
------	------

2.7.3 Validación

El instrumento fue valido mediante juicio de tres expertos quienes han firmado la conformidad y su aplicabilidad.

2.8 Plan de procesamiento y análisis de datos

La información obtenida mediante los cuestionarios fue tabulada y codificada en una hoja de cálculo utilizando Microsoft Excel 2019, posteriormente exportada al software estadístico SPSS para llevar a cabo el análisis de los datos. Se utilizó estadística descriptiva para examinar la información, evaluando medidas de tendencia central y de dispersión en las variables numéricas, así como frecuencias absolutas y relativas en las variables categóricas.

2.9 Aspectos éticos

El presente proyecto de investigación fue sometido a consideración del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener. Se respetaron las directrices y normativas establecidas por el comité, garantizando el cumplimiento de los estándares éticos y regulatorios aplicables a la investigación. Se garantizó la confidencialidad de los datos obtenidos, empleando códigos o identificadores que protegen la identidad de los participantes.

III. RESULTADOS

Tabla N°1 Datos generales de estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Nacional Rímac

Edad	Frecuencia	Porcentaje
14 a 15 años	76	37.8%
16 a 17 años	125	62.2%
Total	201	100%
Sexo		
Varón	121	60.2%
Mujer	80	39.8%
Total	201	100%
¿Edad de primera menstruación?		
10 a 12 años	56	27.9%
13 a 16 años	23	11.4%
Aún no	1	0.5%
No aplica	121	60.2%
Total	201	100%

En la Tabla N°1 representa los datos generales de los 201 participantes del estudio. El 62.2% corresponde al grupo de 16 a 17 años siendo este el predominante, con relación al sexo predomina los varones con un 60.2% y las mujeres con un 39.8%. Respecto a la menarquia, el 27.9% lo ha presentado entre los 10 a 12 años y el 11.4% entre los 13 a 16 años, el 60.2% corresponde a la respuesta “no aplica” la cual pertenece a los participantes varones.

Tabla N°2 Mitos sobre la menstruación en estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Nacional Rímac

	Sin respuesta	Verdad	Falso	No lo sé
Mitos sobre la nutrición				
Se puede comer alimentos ácidos durante la menstruación	2.0%	17.4%	31.8%	48.8%
No se puede comer helados ni alimentos fríos durante la menstruación por que la corta	1.5%	22.9%	24.9%	50.7%
Si se toma leche puede producir un olor maloliente a la menstruación	2.5%	5.0%	22.9%	69.7%
Mitos sobre la higiene				
No se debe de ir a la piscina durante la menstruación	3.0%	40.3%	14.4%	42.3%
No se debe bañar durante la menstruación	3.0%	14.4%	39.8%	42.8%
Las toallas higiénicas se deben de cambiar cada 4 horas	2.5%	36.8%	14.9%	45.8%
Mitos sobre actividad física				
La actividad física está contraindicada durante la menstruación	3.0%	14.4%	19.4%	63.2%
Si se realiza actividad física incrementa los cólicos menstruales	2.5%	20.4%	24.4%	52.7%

Mitos sobre actividad sexual

Durante la menstruación se puede quedar embarazada	2.5%	30.8%	18.4%	48.3%
No se transmiten las infecciones si se mantiene relaciones sexuales durante la menstruación	3.0%	10.0%	32.8%	54.2%

Mitos sobre creencias

La menstruación limita la capacidad de las personas menstruantes	2.0%	10.4%	23.9%	63.7%
Cuando empieza la menstruación ya se está lista para casarse	3.5%	2.5%	47.8%	46.3%
Las verdaderas mujeres menstrúan	2.5%	24.4%	29.4%	43.8%
El tema de la menstruación es solo tema de mujeres	2.5%	17.4%	43.3%	36.8%
La menstruación es sucia o peligrosa	2.0%	8.0%	47.8%	42.3%

En la Tabla N°2 muestra la distribución de respuestas en relación con los mitos sobre la menstruación, se evidencia que hay una alta proporción de respuestas “No lo sé” desde el 36.8% hasta el 69.7%, demostrando la incertidumbre que existe sobre los mitos de la menstruación en los adolescentes. Los enunciados que destacan son el número 1 en relación a los mitos sobre la alimentación donde se evidencia que el 31.8% respondieron falso, en el enunciado número 4 en relación a los mitos sobre la higiene el 40.3% respondieron verdad y en el enunciado número 14 en relación a los mitos sobre creencias el 17.4% respondieron verdad.

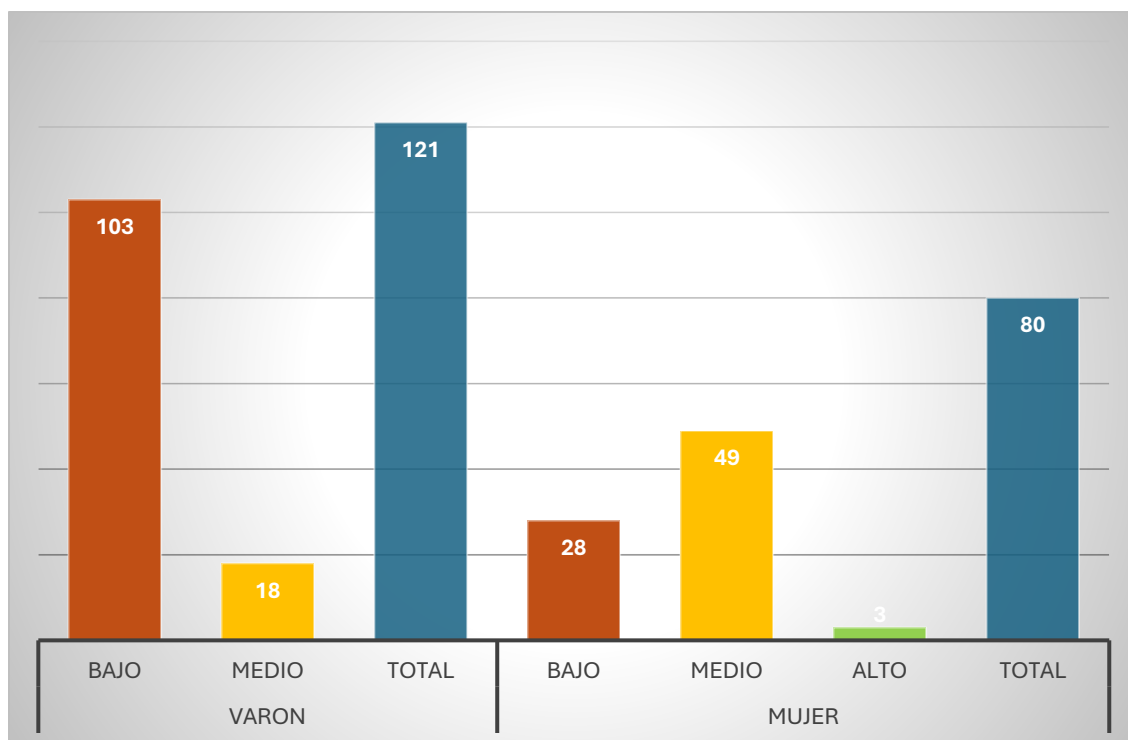


Figura N°1 Nivel de Conocimiento sobre la menstruación según sexo en estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Nacional Rímac

En la Figura N°1 se compara el nivel de conocimiento sobre la menstruación entre varones y mujeres. El nivel bajo predomina en los varones con 103 participantes mientras que en las mujeres se obtuvo a 28 participantes, el nivel alto no se observa en los varones mientras que en las mujeres se obtuvo 3 participantes.

IV. DISCUSIÓN

En su investigación del 2023, Coloma Moncayo (7), dice que la menstruación es un fenómeno biológico y cultural, que por más que sea un proceso natural que pasa la gran mayoría de mujeres alrededor del mundo, la menstruación sigue estando envuelta en temas de tabúes, percepciones negativas en muchas culturas y también estigmas. La menstruación a lo largo del tiempo se ha asociado como si fuera una sustancia contaminante, y de tal manera que ha logrado una imposición de reglas y prohibiciones a las mujeres. En algunas ocasiones las creencias erróneas pueden llevar a riesgos de salud y bienestar de las adolescentes (7). Al ser un fenómeno biológico natural, la menstruación debe de ser comprendida como un conocimiento básico que no solo compete a las mujeres, si no también a los varones, el conocimiento y su entendimiento es fundamental para fomentar la convivencia basada en el respeto, empatía y la eliminación de los estigmas asociados alrededor de la menstruación. En los colegios se debe de abordar como un tema mas dentro de su proceso de enseñanza, con bases científicas, de esta manera se va a promover una visión informada y responsables para los escolares (4).

En el presente estudio la población ha sido varones y mujeres adolescentes entre los 14 a 17 años, siendo el de mayor porcentaje entre los 16 a 17 años siendo el 62.2% y a su vez el sexo que predomino en el estudio fue el varón con un 60.2%.

Según la UNFPA la menarquia empieza entre los 10 a 16 años la cual va a variar entre una mujer a otra (8), la población de estudio siendo adolescentes su primera menstruación ha ocurrido en su mayoría entre los 10 a 12 años, lo cual es consistente en estudios anteriores como los de Michael (9).

Los mitos alrededor de la menstruación se han dividido en 5 grandes dimensiones las cuales han consistido en nutrición, higiene, actividad física, actividad sexual y creencias.

Respecto al nivel de conocimiento sobre la menstruación ha ido cambiando con el pasar de los años, por la llegada de la tecnología (7), la importancia de los colegios han puesto sobre el tema según el nivel educativo de los estudiantes, sin embargo el conocimiento puede variar según el sexo de la persona dado que este proceso no ocurre en ambos sexos, en el presente estudio se ha diversificado el nivel de

conocimiento tanto en varones como en mujeres, se puede observar que el nivel de conocimiento en varones sobre este proceso es bajo con 103 participantes en el nivel bajo y solo 18 el nivel medio esto es debido a que este proceso no lo involucra directamente, sin embargo en las mujeres si muy bien su nivel de conocimiento no es alto dado que solo 3 participantes obtuvieron el nivel de conocimiento alto y 49 participantes obtuvieron nivel medio, demuestra que el conocimiento sobre la menstruación en las mujeres es mayor al de los varones ya que el proceso de la menstruación las involucras, el estudio ha demostrado que el nivel de conocimiento en ambos sexos es deficiente, en comparación al estudio realizado en Ghana (10) en el año 2020 sobre el conocimiento de la menstruación en adolescentes de ambos sexos tuvo como resultado que el 46,4% tenía un buen conocimiento, mientras que el 53.6% demostró un conocimiento deficiente, quedando en evidencia que a pesar de los años que hay entre un estudio y otro, el conocimiento sigue siendo deficiente. Los mitos acerca de la nutrición hablan de que ciertos alimentos están prohibidos para las mujeres y niñas durante su menstruación, sin embargo, no existe ninguna restricción médica sobre tipos de comida, el sangrado menstrual no va a variar por la alimentación (11), por lo que se cree que el consumo de alimentos ácidos corta la menstruación (12).

Al preguntar “Se puede comer alimentos ácidos durante la menstruación” el 31.8% respondió falso, por lo que demuestra que las adolescentes tienen un limitante en su alimentación durante la menstruación, muy similar al estudio de Ames (13) realizado a un pueblo Shipibo donde se evidencio las prohibiciones de comer alimentos o bebidas cítricas al igual que en el estudio de Michael (9) dado que el 51.9% evita ciertos alimentos durante la menstruación.

Los mitos acerca de la higiene se relacionan con el contacto con el agua fría, como evitar el contacto o aplicación de compresas de agua fría, no exponerse a la lluvia ni sumergirse en piscinas o ríos durante la menstruación (12), al igual que no ducharse(11), porque se cree que ante esa exposición la sangre menstrual se corta, el 40.3% respondió que no se debe de ir a la piscina durante la menstruación, sin embargo en la investigación de Ames (14) realizado en diversas partes del Perú demuestra que no ir a la piscina durante la menstruación tiene diferente significado

dependiendo de la región, en Lima no se bañan en las piscinas por temor a mancharse, mientras que en Loreto y Ucayali no se bañan en ríos por que buscan evitar que los animales y espíritus puedan dañarlas y embarazarlas. En el enunciado “no se debe de bañar durante la menstruación”, el 14.4% respondió verdad, muy similar al estudio de Sanchez (15) donde el 11.1% respondió siempre, a si era contraproducente ducharse durante la menstruación, diferente resultado al estudio de Michael (9) donde el 58.2% no se bañaban durante la menstruación.

Los mitos relacionado a la actividad física están en las contraindicaciones de realizarlas durante este periodo, cualquier tipo de deporte o actividad de esfuerzo esta contraindicada por que se cree que puede intensificar los síntomas menstruales tales como los cólicos menstruales, sin embargo algunas investigaciones han demostrado que la actividad física leve resulta muy adecuada para el control de síntomas menstruales (12), el 14.4% cree que esta contraindicada los ejercicios físicos durante la menstruación, muy similar a los estudios realizados en Perú, las adolescentes shipibas (13) evitan cargar peso por que intensifica el flujo de la menstruación, mientras que en el otro estudio de Ames(14) el 14.2% evitaba hacer ejercicios durante la menstruación, en el estudio de Michael (9) realizado en Quetta el 11.4% extraña hacer sus actividades como deporte durante la menstruación.

Alrededor de la actividad sexual y la menstruación existen mitos relacionados al embarazo, como que es imposible quedar embarazada si se mantiene relaciones sexuales durante la menstruación, sin embargo la ovulación puede ocurrir antes de terminar la menstruación u ocurrir poco después, en lo que terminar en un embarazo (11), en el estudio 18.4% cree que no se puede quedar embarazada durante la menstruación, en el estudio que se realizó en Perú por Ames (13) identifican la relación que hay entre la menstruación y embarazo con un 24%, sin embargo en relación al estudio que se realizó en Ghana (10), el 56,6% sabe que si mantiene relaciones sexuales sin protección una mujer puede quedar embarazada pero no conoce en que fase del ciclo menstrual.

Las creencias sobre la menstruación se llegan a pasar de generación en generación, sin tener en cuenta que algunas de las creencias pueden tener connotaciones negativas hacia la menstruación, teniendo efectos nocivos en sus

vidas, fortaleciendo las desigualdades y la exclusión por género(11), según un estudio que se realizó en Ghana(10), el 73.22% cree que las personas que menstrúan son sucias e impuras, y en el estudio que se realizó en Perú por Ames (13) un porcentaje significativo del 21% relaciona la menstruación con una sangre mala que debe de ser expulsada, por lo que a través de la menstruación la persona expulsa “lo sucio”, muy por el contrario, con el resultado obtenido en el presente estudio donde el 47.8% no cree que la menstruación sea sucio o peligrosa demostrando que la connotación sobre la menstruación según los países cambia. La menstruación está ligada a palabras de connotación negativa, como irritable y cambios de humor, se cree que toda persona cuando menstrua esta irritable o con cambios de humor, lo cual pueden ser efectos secundarios del proceso menstrual pero otras personas no presentan dichas alteraciones (8), en el estudio de Tavera (16) en Perú las palabras que vinculan con la menstruación son cambios de humor, caos, estrés, peleas con todos, ansiedad entre otros, todas con connotaciones negativas, muy similar al porcentaje significativo del 10.4% que cree que la menstruación limita las capacidades de las mujeres, por lo cual suelen ser excluidas a ciertos puestos de trabajo, no obstante, no hay evidencia (11).

V. CONCLUSIONES

- El nivel de conocimiento sobre la menstruación en estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Nacional Rímac en el 2025 es bajo, y los mitos están orientados en cinco aspectos nutrición, higiene, actividad física, actividad sexual y creencias.
- El nivel de conocimiento sobre la menstruación en varones es bajo, y en mujeres es media
- Los mitos sobre la menstruación, en el ámbito nutricional, persiste el mito de que no se puede comer alimentos ácidos durante la menstruación. En cuanto a la higiene, se mantiene el mito que no se puede bañar durante la menstruación. Respecto a la actividad física, existe el mito que se encuentra contraindicada durante la menstruación. En relación con la actividad sexual, continua el mito que durante la menstruación no se puede quedar embarazada y finalmente, en el aspecto de las creencias, se mantiene que la menstruación es solo tema de mujeres.

VI. REFERENCIAS

1. Plan Internacional. Mas de 19 mil estudiantes logran acceder a una salud menstrual digna e informada. [Internet]. Perú; 2024 [consultado 22 Ago 2025]. Disponible en: <https://plan-international.org/peru/noticias/2024/11/13/mas-de-19-mil-estudiantes-logran-acceder-a-una-salud-menstrual-digna-e-informada/>
2. Zerpa de Miliani Yajaira. Trastornos Menstruales de la Adolescente. Rev. Venez. Endocrinol. Metab. [Internet] 2005 [citado 2025 Ago 18]; 3(2): 13-20. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102005000200003&lng=es
3. Riestra L. Una niña se suicida tras ser humillada por su profesora al manchar la ropa por tener la regla. HUFFPOST[internet]. 31 de Agosto 2017;[consultado 12 de Diciembre de 2025]. Disponible en: https://www.huffingtonpost.es/entry/una-nina-se-suicida-tras-ser-humillada-por-su-profesora-al-manchar-la-ropa-por-tener-la-regla_es_5c8a9ecae4b066940327e965.html
4. UNESCO. Educación Integral en Sexualidad.[internet];13 de Marzo 2023.[consultado 12 de Diciembre de 2025]. Disponible en: <https://education-profiles.org/es/america-latina-y-el-caribe/peru/~educacion-integral-en-sexualidad-0#:~:text=En%20el%20Per%C3%BA%2C%20la%20Ley%20de%20Igualdad,prop%C3%B3sito%20unificar%20criterios%20conceptuales%20sobre%20la%20ESI.>
5. UNESCO. Por que es importante la educación integral en sexualidad.[internet]; 20 de Abril 2023. [consultado 12 de Diciembre de 2025]. Disponible en: <https://www.unesco.org/es/articles/por-que-es-importante-la-educacion-integral-en-sexualidad>
6. Olarte N. A proposito del Proyecto de Ley 9174/2024-CR sobre eliminación de la educación sexual integral[internet]. Lima; 29 de Octubre 2024 [consultado 12 de Diciembre de 2025]. Disponible en: <https://facultad->

- derecho.pucp.edu.pe/ventana-juridica/a-proposito-del-proyecto-de-ley-9174-2024-cr-sobre-eliminacion-de-la-educacion-sexual-integral/#:~:text=A%20prop%C3%B3sito%20del%20Proyecto%20de,sexual%20integral%20%2D%20Facultad%20de%20Derecho
7. Coloma Daniela. La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas. Rev Antrop Cuad Invest [Internet] 2023; 32-41. Disponible en: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LaMenstruacionComoFenomenoCultural-9174821%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Dialnet-LaMenstruacionComoFenomenoCultural-9174821%20(2).pdf)
 8. Fondo de Población de las Naciones Unidas. La menstruación es una cuestión de Derechos Humanos [internet]; 13 de Marzo 2023. [consultado el 30 de Agosto 2025]. Disponible en: [https://peru.unfpa.org/es/news/la-menstruaci%C3%B3n-y-derechos-humanos-preguntas-frecuentes#%22%C2%BFcu%C3%A1les son los mitos y tab%C3%BAes comunes s%22](https://peru.unfpa.org/es/news/la-menstruaci%C3%B3n-y-derechos-humanos-preguntas-frecuentes#%22%C2%BFcu%C3%A1les%20son%20los%20mitos%20y%20tab%C3%BAes%20comunes%22)
 9. Michael J. Knowledge and practice of adolescent females about menstruation and menstruation hygiene visiting a public healthcare institute of Quetta, Pakistan. Rev. BMC [internet]. 2020; 20(4);1-8. [Consultado el 22 Ago 2025]. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6945726>
 10. Shamsudeen M, Roderick L. Conocimientos sobre la menstruación, restricciones socioculturales y barreras para la gestión de la higiene menstrual en Ghana: Evidencia de una encuesta multimétodo entre adolescentes escolares. Rev PLoS ONE [internet]. 2020; 15(10); [consultado el 22 de Agosto de 2025]. Disponible en: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0241106>
 11. Fondo de Población de las Naciones Unidas Nicaragua. Menstruación mi cuerpo y sus cambios. [internet]. Nicaragua. [consultado el 30 de Agosto 2025]. Disponible en: <https://nicaragua.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/menstruacion.pdf>

12. Jaramillo D. Creencias relacionadas con la menstruación un análisis basado en la evidencia científica. Rev Ginecol Obstet Mex. [Internet]. 2025; 7: 264-276. [consultado el 30 de agosto 2025]. Disponible en: <https://ginecologiayobstetricia.org.mx/articulo/creencias-relacionadas-con-la-menstruacion-un-analisis-basado-en-la-evidencia-cientifica>
13. Ames Patricia. ¿De niñas a mujeres? Infancia, menstruación y desigualdades en la escolaridad de niñas shipibas de la Amazonía peruana . Rev Indiana. [Internet], 2021; 31(1): 121-144. Disponible en: <https://journals.iai.spk-berlin.de/index.php/indiana/article/view/2885/2305>
14. Ames P, Carmen Y. Retos e impactos del manejo de higiene menstrual para las niñas y adolescentes en el contexto escolar .[Internet]. Perú; Marzo 2020 [consultado 22 Ago 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/media/7406/file/Retos%20e%20impactos%20del%20manejo%20de%20higiene%20menstrual%20para%20ni%C3%B1as%20y%20adolescentes%20en%20el%20contexto%20escolar.pdf>
15. Sanchez T. Sexualidad femenina, mitos y tabúes en el desarrollo sexual de las estudiantes de la carrera de Psicología Educativa orientación vocacional y familiar de la UNACH. [Tesis para optar el grado de Licenciada en Psicología Educativa Orientación Vocacional y Familiar]. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo; 2020. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7083/1/UNACH-EC-FCEHT-TG-P.EDUC-2020-000056.pdf>
16. Távara M. Conociendo el impacto de los mensajes acerca de la menstruación en un grupo de adolescentes menstruantes que viven y participan de programas de formación feminista en Lima-Perú. [Tesis para optar al grado de Maestra en Género, sociedad y Políticas]. Perú: Programa Regional de Formación en Género y Políticas Públicas de la FLACSO; 2024. Disponible en: <https://repositorio.flacsoandes.edu.ec/bitstream/10469/21360/2/TFLACSO-2024MSTA.pdf>

17. Secretaria de salud. Órganos reproductivos y salud reproductiva. Rev Salud [internet]. 2002; 1, 1-16. [consultado el 22 de agosto de 2025]. Disponible en: <https://salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7476.pdf>
18. Complejo Hospitalario Universitario de Albacete. Anatomía y fisiología del aparato reproductor femenino y de la mama. [internet]. España: 2 de Noviembre de 2011[Consultado el 22 de agosto de 2025]. Disponible en: https://www.chospab.es/area_medica/obstetriciaginecologia/docencia/seminarios/2011-2012/sesion20111102_1.pdf
19. Zanin L, Paez A. Ciclo menstrual: sintomatología y regularidad del estilo de vida diario. Rev Funda en Hum. [internet]. 2011; XII(24), 103-123.[consultado el 22 de agosto 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/184/18426920004.pdf>
20. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Guía para la promoción de la salud e higiene menstrual. [internet]. Venezuela; Setiembre 2021. [consultado el 30 de Agosto 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/venezuela/media/6326/file/Gu%C3%ADa%20de%20Promoci%C3%B3n%20de%20Higiene%20Menstrual.pdf>
21. Kenhub. Aparato reproductor femenino. [internet]; 30 de Octubre 2023.[consultado el 30 de Agosto 2025]. Disponible en: https://intranet.uwiener.edu.pe/univwiener/portales/centroinvestigacion/libro-electronico/documentos/Guia_De_Citado_Referenciacion_Estilo_Vancouver.pdf
22. Manual MSD.Órganos genitales externos femeninos. [internet]. South Carolina; Mayo 2025.[consultado el 30 de Agosto 2025]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es/hogar/salud-femenina/biolog%C3%ADa-del-aparato-reproductor-femenino/%C3%B3rganos-genitales-externos-femeninos?ruleredirectid=758>
23. Thiayagarajan D, Menstrual Cycle. Rev Stat Pearls [internet]. 2024. [consultado el 30 de Agosto 2025]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK500020/>

24. Torres A, Torres J, Climaterio y Menopausia. Rev Fac Med [internet]. 2018; 61(2): 51-58. [consultado el 30 de Agosto 2025]. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/facmed/v61n2/2448-4865-facmed-61-02-51.pdf>
25. Fondo de Población de las Naciones Unidas. Manual sobre la salud menstrual para niñas, niños y adolescentes. [internet]. México; 2024, [consultado el 30 de Agosto 2025]. Disponible en: <https://www.unicef.org/mexico/media/7201/file/Manual%20para%20ni%C3%B1as,%20ni%C3%B1os%20y%20adolescentes.pdf>
26. Lacroiz A, Gondal H, Fisiología de la menarquia. Rev Stat Pearls [internet]. 2023. [consultado el 30 de Agosto 2025]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470216/>
27. Fondo de Población de las Naciones Unidas. La menstruación y derechos humanos – Preguntas frecuentes. [internet]; 2022. [consultado el 30 de Agosto 2025]. Disponible en: <https://www.unfpa.org/es/menstruacion-preguntas-frecuentes#%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20menstruaci%C3%B3n?%20%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20ciclo%20menstrual?>
28. Escuela la Tribu. Guía de Salud Menstrual. [internet]. Chile; 2022, [consultado el 30 de Agosto 2025]. Disponible en: <https://minmujeryeg.gob.cl/wp-content/uploads/2022/11/Guia-de-Salud-Menstrual-la-tribu.pdf>
29. Casasco G. Aborto: Guía de Atención. Rev Host Matet Inf Ramon Sardá [internet]. 2008; 27(1):33-41. [consultado el 30 de agosto 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/912/91227106.pdf>
30. Olubodun M. El sueño y la salud reproductiva. Rev PubMed Central [internet]. 2020; 18(1). [consultado el 30 de agosto 2025]. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7101004/>
31. Samadi Z. Los efectos de 8 semanas de ejercicios aeróbico regular sobre los síntomas del síndrome premenstrual en niñas no deportistas. Rev

- PubMed Central [internet]. 2013; 18(1): 14-19. [consultado el 30 de agosto 2025]. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3748549/>
32. Palomino P. Alimentación durante el ciclo menstrual. Rev Ciencias [internet]. 2019. [consultado el 30 de agosto 2025]. Disponible en: [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/13394-109-52593-1-10-20191112%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/13394-109-52593-1-10-20191112%20(3).pdf)
33. Envisión FP. Mensajes a las clientas que utilizan métodos anticonceptivos. [internet]. [consultado el 30 de agosto 2025]. Disponible en: <https://www.fhi360.org/wp-content/uploads/2024/02/resource-normal-counseling-aid-spanish.pdf>
34. ViewMedica. ¿cuál es la función de los ovarios?. [internet]. [consultado el 30 de agosto 2025]. Disponible en: https://twnlivestorage1.blob.core.windows.net/twn-media-public/VMPRG73204A/VMPRG73204A_es.pdf
35. Azaña S. ¿Por qué no hay menstruación durante el embarazo?. [internet]. [consultado el 30 de agosto 2025]. Disponible en: <https://www.reproduccionasistida.org/faqs/por-que-no-hay-menstruacion-durante-el-embarazo/>
36. Forensic Science Internacional. ¿Puede el uso de tampones causar alteraciones del himen en niñas que no han tenido relaciones sexuales? Una revisión de la literatura. Rev ISSN. [internet]. 1998; 94(1): 147-153. [consulta el 30 de agosto 2025]. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S037907389800053X>
37. Mejía C. Mitos y creencias sobre el cuidado e higiene íntima en mujeres jóvenes peruana. Rev Chil Obstet Ginecol. [internet]. 2020; 85(5): 442-449. [consulta el https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262020000500442

VIII. ANEXOS

Anexo 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Nivel de conocimiento y mitos sobre la menstruación en estudiantes adolescentes de un colegio de Lima Metropolitana en 2025”.

Problema	Objetivo	Operacionalización		Método
		Variable	Indicadores	
<p>Problema general: ¿Cuál es el nivel de conocimiento y mitos sobre la menstruación en estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Nacional Rímac en 2025?</p> <p>Problemas específicos:</p>	<p>Objetivo general: Determinar el nivel de conocimiento y mitos sobre la menstruación en estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Nacional Rímac en 2025.</p> <p>Objetivos específicos: Medir el nivel de conocimiento sobre la menstruación en</p>	<p>Variable 1: Conocimientos sobre la menstruación</p> <p>Dimensiones de las variables: Dimensión 1: Física Dimensión 2: Psicológica</p>	<p>Indicadores</p> <p>Definición Cantidad Duración Menarquia Menopausia Primeras menstruaciones Ciclo ovárico Ciclo menstrual Ciclo menstrual regular Aparato reproductor Dolor menstrual Gestación y menstruación Menstruación post parto</p>	<p>Tipo de investigación: cuantitativo, metodológico inductivo, de corte transversal.</p> <p>Diseño de investigación: diseño no experimental observacional.</p>

<p>¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre la menstruación en adolescentes de la Institución Educativa Nacional Rímac en 2025?</p> <p>¿Cuáles son los mitos sobre la menstruación en adolescentes de la Institución Educativa Nacional Rímac en 2025?</p>	<p>estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Nacional Rímac en 2025.</p> <p>Identificar los mitos sobre la menstruación en estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Nacional Rímac en 2025.</p>	<p>Variable 2:</p> <p>Mitos sobre la menstruación</p> <p>Dimensiones de las variables</p> <p>Dimensión 1: Nutrición</p> <p>Dimensión 2: Higiene</p> <p>Dimensión 3: Actividad física</p> <p>Dimensión 4: Actividad sexual</p> <p>Dimensión 5: Creencias</p>	<p>Menstruación post aborto</p> <p>Menstruación y anticonceptivos</p> <p>Síndrome premenstrual físicos</p> <p>Síndrome premenstrual psicológicos</p> <p>Estilos de vida</p> <p>Indicadores</p> <p>Alimentación durante la menstruación</p> <p>Contacto con el agua en la menstruación</p> <p>Ejercicios durante la menstruación</p> <p>Relaciones sexuales durante la menstruación</p> <p>Creencias falsas de la menstruación</p>	
---	--	--	--	--

Anexo 2 Instrumento

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA

CUESTIONARIO

Estimado estudiante agradezco su participación en el estudio titulado “Nivel de conocimiento y mitos sobre la menstruación en estudiantes adolescentes de un colegio de Lima Metropolitana en 2025” con el objetivo de identificar los conocimientos y mitos que tienen las adolescentes sobre la menstruación. Por ese motivo se agradece su participación respondiendo el cuestionario. La información que se recolecta del cuestionario es confidencial.

I. DATOS GENERALES:

1. Edad

- a) 14 a 15 años
- b) 16 a 17 años

2. Sexo

- a) Varón
- b) Mujer

3. ¿Has tenido tu primera menstruación?, si lo has tenido marca el rango de edad, en caso seas varón marcar “no aplica”.

- a) 10 a 12 años
- b) 13 a 16 años
- c) Aún no
- d) No aplica

II. CONOCIMIENTO SOBRE LA MENSTRUACIÓN

1. Según lo que tú sabes, la menstruación es un proceso:

- a) Cuando el útero suelta sangre y cosas del cuerpo
- b) Cuando la vagina suelta sangre y tejido
- c) No lo sé

2. ¿Cuánta sangre se pierde “normalmente” durante la menstruación?

- a) Poco, como medio vaso o menos
- b) Mucha, como un vaso entero o mas
- c) No lo sé

3. ¿Cuántos días dura en promedio la menstruación?

- a) 5 a 10 días

- b) Entre 3 a 7 días
 - c) No lo sé
- 4. A qué se refiere el termino menarquia:**
- a) A la primera menstruación
 - b) Al dolor fuerte en la barriga antes de la menstruación
 - c) No lo sé
- 5. ¿A qué edad se espera que suceda la primera menstruación?**
- a) 14 a 17 años
 - b) 10 a 16 años
 - c) No lo sé
- 6. Según lo que tú sabes ¿cómo se llama cuando la menstruación deja de presentarse alrededor de los 45 años?**
- a) Telarquia
 - b) Menopausia
 - c) No lo sé
- 7. Las primeras menstruaciones suelen:**
- a) Ser puntuales y sin dolor
 - b) Ser irregulares y con cambios
 - c) No lo sé
- 8. El ciclo menstrual es:**
- a) El tiempo entre una menstruación y la siguiente
 - b) Solo los días que hay sangrado
 - c) No lo sé
- 9. ¿Cuánto dura regularmente un ciclo menstrual normal en una adolescente?**
- a) Entre 21 a 45 días
 - b) Exactamente 28 días para todas
 - c) No lo sé
- 10. Según lo que tú sabes ¿Por qué órgano sale el sangrado menstrual?**
- a) Ovarios
 - b) Vagina
 - c) No lo sé
- 11. ¿Por qué algunas personas menstruantes tienen cólicos durante la menstruación?**
- a) Por qué el útero se contrae para expulsar la sangre
 - b) Por que no se alimentan bien
 - c) No lo sé
- 12. ¿Es común que el dolor de la menstruación no deje hacer las actividades diarias?**

- a) Si, le pasa a algunas personas menstruantes
- b) No, eso no debería pasar
- c) No lo sé

13. ¿Una mujer embarazada puede menstruar?

- a) Si, menstrua como siempre
- b) No, la menstruación se detiene durante el embarazo
- c) No lo sé

14. ¿Dar de lactar puede hacer que no venga la menstruación?

- a) Si, puede retrasarla o hacer que no aparezca por un tiempo
- b) No, no tiene ningun efecto
- c) No lo sé

15. ¿La menstruación cambia si se utiliza método anticonceptivo hormonal?

- a) No, siempre es igual
- b) Si, puede cambiar la cantidad y la duración
- c) No lo sé

16. ¿Qué es el síndrome pre menstrual?

- a) Conjunto de síntomas que algunas mujeres presentan antes de la menstruación
- b) Una enfermedad que solo pasa después de la menstruación
- c) No lo sé

17. El ciclo menstrual puede llevar cambios físicos como:

- a) Dolor de cabeza, acné, dolor de senos
- b) Cambios en la voz o crecimiento de cabello
- c) No lo sé

18. ¿No dormir bien puede cambiar la menstruación?

- a) No, no lo cambia
- b) Si, puede afectar el ciclo
- c) No lo sé

19. ¿Hacer ejercicios puede ayudar a que los síntomas antes de la menstruación sean menos fuertes?

- a) Si, si ayuda a reducir los síntomas
- b) No, puede empeorar los síntomas
- c) No lo sé

20. ¿Es bueno comer grasas durante la menstruación para que duelan menos los cólicos?

- a) Si, ayuda mucho
- b) No, no ayuda a mejorar los cólicos
- c) No lo sé

III. MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN

- 1. Se puede comer alimentos ácidos durante la menstruación**
 - a) Verdad
 - b) Falso
 - c) No lo sé
- 2. No se puede comer helados ni alimentos fríos durante la menstruación por que la corta**
 - a) Verdad
 - b) Falso
 - c) No lo sé
- 3. Si se toma leche puede producir un olor maloliente a la menstruación**
 - a) Verdad
 - b) Falso
 - c) No lo sé
- 4. No se debe de ir a la piscina durante la menstruación**
 - a) Verdad
 - b) Falso
 - c) No lo sé
- 5. No se debe bañar durante la menstruación**
 - a) Verdad
 - b) Falso
 - c) No lo sé
- 6. Las toallas higiénicas se deben de cambiar cada 4 horas**
 - a) Verdad
 - b) Falso
 - c) No lo sé
- 7. La actividad física está contraindicada durante la menstruación:**
 - a) Verdad
 - b) Falso
 - c) No lo sé
- 8. Si se realiza actividad física incrementa los cólicos menstruales**
 - a) Verdad
 - b) Falso
 - c) No lo sé
- 9. Durante la menstruación se puede quedar embarazada**
 - a) Verdad
 - b) Falso
 - c) No lo sé
- 10.No se transmiten las infecciones si se mantiene relaciones sexuales durante la menstruación**
 - a) Verdad
 - b) Falso

c) No lo sé

11.La menstruación limita la capacidad de las personas menstruantes

a) Verdad

b) Falso

c) No lo sé

12.Cuando empieza la menstruación ya se está lista para casarse

a) Verdad

b) Falso

c) No lo sé

13.Las verdaderas mujeres menstrúan

a) Verdad

b) Falso

c) No lo sé

14.El tema de la menstruación es solo tema de mujeres

a) Verdad

b) Falso

c) No lo sé

15.La menstruación es sucia o peligrosa

a) Verdad

b) Falso

c) No lo sé

Anexo 3 Validez del instrumento

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE LIMA METROPOLITANA EN 2025

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable 1: Conocimientos sobre la menstruación							
	DIMENSIÓN 1: Física							
1	Según lo que tú sabes, la menstruación es un proceso:	X		X		X		
2	¿Cuánta sangre suele salir en la menstruación?	X		X		X		
3	¿Cuántos días dura en promedio la menstruación?	X		X		X		
4	La menarquia es la aparición de:	X		X		X		
5	¿A qué edad se espera que suceda la primera menstruación?	X		X		X		
6	Según lo que tú sabes ¿cómo se llama cuando la menstruación deja de presentarse alrededor de los 45 años?	X		X		X		
7	Las primeras menstruaciones suelen:	X		X		X		
8	El ciclo menstrual es:	X		X		X		

9	¿Cuánto dura regularmente un ciclo menstrual normal en una adolescente?	X		X		X		
10	Según lo que tú sabes ¿por qué órgano sale el sangrado menstrual?	X		X		X		
11	¿Por qué algunas mujeres tienen cólicos durante la menstruación?	X		X			x	
12	¿Es común que el dolor de la menstruación no te deje hacer tus actividades?	X		X		X		
13	¿Una mujer embarazada puede menstruar?	X		X		X		
14	¿Dar de lactar puede hacer que no venga la menstruación?	X		X		X		
15	¿La menstruación cambia si se utiliza método anticonceptivo hormonal?	X		X		X		
16	¿Qué es el síndrome pre menstrual?	X		X		X		
17	El ciclo menstrual puede llevar cambios físicos como:	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Psicológico							
18	¿No dormir bien puede cambiar la menstruación?	X		X		X		
19	¿Hacer ejercicios puede ayudar a que los síntomas antes de la menstruación sean menos fuertes?	X		X		X		

20	¿Es bueno comer grasas durante la menstruación para que duelan menos los cólicos?	X		X		X		
VARIABLE 2: Mitos sobre la menstruación								
DIMENSIÓN 1: Nutrición		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Se puede comer alimentos ácidos durante la menstruación	X		X		X		
2	No se puede comer helados ni alimentos fríos durante la menstruación por que la corta	X		X		X		
3	Si se toma leche puede producir un olor maloliente a la menstruación	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Higiene								
4	No se debe de ir a la piscina durante la menstruación	X		X		X		
5	Una mujer no se debe bañar durante su menstruación	X		X			X	
6	Las toallas higiénicas se deben de cambiar cada 4 horas	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Actividad física								
7	La actividad física está contraindicada durante la menstruación:	X		X		X		
8	Si se realiza actividad física incrementa los cólicos menstruales	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: Actividad sexual								

9	Durante la menstruación se puede quedar embarazada	X		X		X		
10	No se transmiten las infecciones si se mantiene relaciones sexuales durante la menstruación	X		X		X		
DIMENSIÓN 5: Creencias								
11	La menstruación limita la capacidad de las mujeres	X		X			X	
12	Si la mujer menstrua ya está lista para casarse	X		X			X	
13	Las verdaderas mujeres menstrúan	X		X		X		
14	El tema de la menstruación es solo tema de mujeres	X		X		X		
15	La menstruación es sucia o peligrosa	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Sugerencia de lenguaje inclusivo y enfoque de género: se recomienda utilizar el término “personas menstruantes” en lugar de “mujeres menstruantes”, con el fin de reconocer la diversidad corporal y de identidades de género existente. No todas las personas que menstrúan se identifican como mujeres, y no todas las mujeres menstrúan. Asimismo, es importante reconocer que en muchos contextos la menstruación sigue asociada a sentimientos de vergüenza, burla o miedo a ser señaladas, lo que lleva a las personas menstruantes a ocultar este proceso natural para evitar la discriminación, el estigma o la exclusión social.

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable []** **Aplicable después de corregir [X]** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador: Kelly Marylin Sopla Rojas

DNI: 40889452

Especialidad del validador: Mg. Gestión de Políticas Públicas

Para medir la dimensión

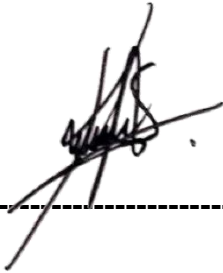
¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes

8 de Octubre del 2025

A handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping, stylized strokes, positioned above a horizontal dashed line.

Firma del Experto Informante

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE LIMA METROPOLITANA EN 2025

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable 1: Conocimientos sobre la menstruación							
	DIMENSIÓN 1: Física							
1	Según lo que tú sabes, la menstruación es un proceso:	X		X		X		
2	¿Cuánta sangre suele salir en la menstruación?	X		X		X		
3	¿Cuántos días dura en promedio la menstruación?	X		X		X		
4	La menarquia es la aparición de:	X		X		X		
5	¿A qué edad se espera que suceda la primera menstruación?	X		X		X		
6	Según lo que tú sabes ¿cómo se llama cuando la menstruación deja de presentarse alrededor de los 45 años?	X		X		X		
7	Las primeras menstruaciones suelen:	X		X		X		
8	El ciclo menstrual es:	X		X		X		
9	¿Cuánto dura regularmente un ciclo menstrual normal	X		X		X		

	en una adolescente?						
10	Según lo que tú sabes ¿por qué órgano sale el sangrado menstrual?	X		X		X	
11	¿Por qué algunas mujeres tienen cólicos durante la menstruación?	X		X		X	
12	¿Es común que el dolor de la menstruación no te deje hacer tus actividades?	X		X		X	
13	¿Una mujer embarazada puede menstruar?	X		X		X	
14	¿Dar de lactar puede hacer que no venga la menstruación?	X		X		X	
15	¿La menstruación cambia si se utiliza método anticonceptivo hormonal?	X		X		X	
16	¿Qué es el síndrome pre menstrual?	X		X		X	
17	El ciclo menstrual puede llevar cambios físicos como:	X		X		X	
	DIMENSIÓN 2: Psicológico						
18	¿No dormir bien puede cambiar la menstruación?	X		X		X	
19	¿Hacer ejercicios puede ayudar a que los síntomas antes de la menstruación sean menos fuertes?	X		X		X	

20	¿Es bueno comer grasas durante la menstruación para que duelan menos los cólicos?	X		X		X		
VARIABLE 2: Mitos sobre la menstruación								
DIMENSIÓN 1: Nutrición		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Se puede comer alimentos ácidos durante la menstruación	X		X		X		
2	No se puede comer helados ni alimentos fríos durante la menstruación por que la corta	X		X		X		
3	Si se toma leche puede producir un olor maloliente a la menstruación	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Higiene								
4	No se debe de ir a la piscina durante la menstruación	X		X		X		
5	Una mujer no se debe bañar durante su menstruación	X		X		X		
6	Las toallas higiénicas se deben de cambiar cada 4 horas	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Actividad física								
7	La actividad física está contraindicada durante la menstruación:	X		X		X		
8	Si se realiza actividad física incrementa los cólicos menstruales	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: Actividad sexual								

9	Durante la menstruación se puede quedar embarazada	X		X		X		
10	No se transmiten las infecciones si se mantiene relaciones sexuales durante la menstruación	X		X		X		
DIMENSIÓN 5: Creencias								
11	La menstruación limita la capacidad de las mujeres	X		X		X		
12	Si la mujer menstrua ya está lista para casarse	X		X		X		
13	Las verdaderas mujeres menstrúan	X		X		X		
14	El tema de la menstruación es solo tema de mujeres	X		X		X		
15	La menstruación es sucia o peligrosa	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Ninguna

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Pariasca Marcos Yenny Ivonne

DNI: 15954102

Especialidad del validador: ...Magister de Gestión en Servicios de la Salud

Para medir la dimensión

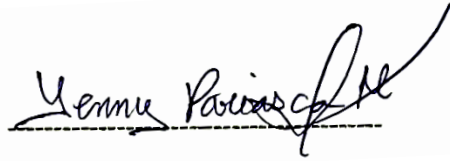
¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes

8 de Octubre del 2025

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Yenny Pavia", is written over a horizontal dashed line. The signature is fluid and cursive, with a long, sweeping flourish extending upwards and to the right.

Firma del Experto Informante

TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: NIVEL DE CONOCIMIENTOS Y MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE LIMA METROPOLITANA EN 2025

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia 1		Relevancia 2		Claridad3		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable 1: Conocimientos sobre la menstruación							
	DIMENSIÓN 1: Física							
1	Según lo que tú sabes, la menstruación es un proceso:	X		X		X		
2	¿Cuánta sangre suele salir en la menstruación?	X		X			X	
3	¿Cuántos días dura en promedio la menstruación?	X		X		X		
4	La menarquia es la aparición de:	X		X			X	
5	¿A qué edad se espera que suceda la primera menstruación?	X		X		X		
6	Según lo que tú sabes ¿cómo se llama cuando la menstruación deja de presentarse alrededor de los 45 años	X		X		X		
7	Las primeras menstruaciones suelen:	X		X		X		
8	El ciclo menstrual es:	X		X		X		
9	¿Cuánto dura regularmente un ciclo menstrual normal en una adolescente?	X		X		X		

10	Según lo que tú sabes ¿por qué órgano sale el sangrado menstrual?	X		X		X		
11	¿Por qué algunas mujeres tienen cólicos durante la menstruación?	X		X		X		
12	¿Es común que el dolor de la menstruación no te deje hacer tus actividades?	X		X		X		
13	¿Una mujer embarazada puede menstruar?	X		X		X		
14	¿Dar de lactar puede hacer que no venga la menstruación?	X		X		X		
15	¿La menstruación cambia si se utiliza método anticonceptivo hormonal?	X		X		X		
16	¿Qué es el síndrome pre menstrual?	X		X		X		
17	El ciclo menstrual puede llevar cambios físicos como:	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Psicológico							
18	¿No dormir bien puede cambiar la menstruación?	X		X		X		
19	¿Hacer ejercicios puede ayudar a que los síntomas antes de la menstruación sean menos fuertes?	X		X		X		
20	¿Es bueno comer grasas durante la menstruación para que duelan menos los cólicos?	X		X		X		

VARIABLE 2: Mitos sobre la menstruación								
DIMENSIÓN 1: Nutrición		Si	No	Si	No	Si	No	
1	Se puede comer alimentos ácidos durante la menstruación	X		X		X		
2	No se puede comer helados ni alimentos fríos durante la menstruación por que la corta	X		X		X		
3	Si se toma leche puede producir un olor maloliente a la menstruación	X		X		X		
DIMENSIÓN 2: Higiene								
4	No se debe de ir a la piscina durante la menstruación	X		X		X		
5	Una mujer no se debe bañar durante su menstruación	X		X		X		
6	Las toallas higiénicas se deben de cambiar cada 4 horas	X		X		X		
DIMENSIÓN 3: Actividad física								
7	La actividad física está contraindicada durante la menstruación:	X		X		X		
8	Si se realiza actividad física incrementa los cólicos menstruales	X		X		X		
DIMENSIÓN 4: Actividad sexual								
9	Durante la menstruación se puede quedar embarazada	X		X		X		

10	No se transmiten las infecciones si se mantiene relaciones sexuales durante la menstruación	X		X		X		
DIMENSIÓN 5: Creencias								
11	La menstruación limita la capacidad de las mujeres	X		X		X		
12	Si la mujer menstrua ya está lista para casarse	X		X		X		
13	Las verdaderas mujeres menstrúan	X		X		X		
14	El tema de la menstruación es solo tema de mujeres	X		X		X		
15	La menstruación es sucia o peligrosa	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Reformular las preguntas y respuestas 2 y 4

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador: Jeri Cribillero Mercedes Lupe

DNI: 44034722

Especialidad del validador: Maestro en Salud Pública con mención en Salud Reproductiva

Para medir la dimensión

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes

08 de Octubre del 2025

MINISTERIO DE SALUD
DIRECCION DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA - NORTE
E.S. CONDENVILLA

[Handwritten signature]

Mercedes L. Jeri Dribillero
OBSTETRA
COP 27286

Firma del Experto Informante

Anexo 4 Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 14 de noviembre del 2025.

Autor Responsable:
NOELIA MILAGROS CISNEROS LUJAN

Exp. N°: 2953-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: **"NIVEL DE CONOCIMIENTO Y MITOS SOBRE LA MENSTRUACIÓN EN ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE LIMA METROPOLITANA EN 2025"**

Versión Nro. 2, aprobada por el asesor en fecha 13/11/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:
NOELIA MILAGROS CISNEROS LUJAN

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Anexo 5

Formato de consentimiento informado

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO	
Título del Proyecto de Investigación: Nivel de conocimiento y mitos sobre la menstruación en estudiantes adolescentes de un colegio de Lima Metropolitana 2025	
Autor Responsable: Noelia Milagros Cisneros Lujan	
Universidad /Institución: Universidad Privada Norbert Wiener	
I. INVITACIÓN	
<p>Estimado(a) participante:</p> <p>Le invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: "Nivel de conocimiento y mitos sobre la menstruación en estudiantes adolescentes de un colegio de Lima metropolitana 2025", desarrollado por una investigadora de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.</p>	
II. INFORMACIÓN	
2.1	<p>Propósito del estudio:</p> <p>Determinar el nivel de conocimiento y mitos sobre la menstruación en estudiantes adolescentes para generar conocimientos correctos sobre la menstruación en los alumnos de la institución educativa.</p>
2.2	<p>Duración del estudio: 7 meses</p>
2.3	<p>Número esperado de participantes:</p> <p>225 participantes</p>
2.4	<p>Criterios de Inclusión y exclusión:</p> <p>Inclusión: Estudiantes adolescentes matriculados en los grados 3ro, 4to y 5to de Secundaria en la Institución Educativa Nacional Rímac. Estudiantes en los rangos de edad entre 14 a 19 años Estudiantes con asentimiento y presenten el consentimiento informado firmado por los padres o tutores</p> <p>Exclusión. Estudiantes que cuenten con 18 años a más o menores de 14 años Estudiantes que no deseen participar en el estudio. Estudiantes que no asistan a clase los días que se aplica el instrumento.</p>
2.5	<p>Procedimientos del estudio:</p> <p>El estudio se realizará a través de un cuestionario por autollenado, tendrá una duración aproximada de 30 minutos. Los resultados obtenidos serán tratados con estricta confidencialidad y se le entregara el cuestionario de forma individual.</p>
2.6	<p>Riesgos:</p> <p>El estudio no presenta ningún riesgo para el estudiante que desea participar.</p>
2.7	<p>Beneficios:</p> <p>Conocimiento sobre la menstruación y derrumbar mitos sobre la menstruación</p>
2.8	<p>Costos e incentivos:</p> <p>La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.</p>
2.9	<p>Confidencialidad:</p> <p>Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.</p>
2.10	<p>Derechos del participante:</p> <p>Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.</p>

2.11	<p>Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable Noelia Milagros Cisneros Lujan, celular 957268357, correo electrónico milagros Cisneroslujan@gmail.com. También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Mag. Angélica Karina Minaya Galarreta Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe</p>
2.12	<p>Ocurrencias/Reclamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través de la Mag. Angélica Karina Minaya Galarreta, Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe</p>

III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Declaro haber leído y comprendido el contenido de este Formulario de Consentimiento Informado. He recibido una explicación clara sobre el objetivo, procedimiento y finalidad del estudio, así como respuesta a todas mis preguntas. Entiendo que mi participación es voluntaria y tengo derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario.

		___/___/202__. FECHA
<p>FIRMA DEL PARTICIPANTE <i>Nombre del Participante:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i></p>	HUELLA DACTILAR	
		___/___/202__. FECHA
<p>FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE <i>Nombre del Autor Responsable:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i></p>	HUELLA DACTILAR	
		___/___/202__. FECHA
<p>FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN (en caso corresponda) <i>Nombre del Integrante del equipo de investigación:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i></p>	HUELLA DACTILAR	
		___/___/202__. FECHA
<p>FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso corresponda) <i>Nombre del Testigo o Representante Legal:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i></p>	HUELLA DACTILAR	

NOTA:


- La firma del testigo o representante legal será obligatoria solo si el participante tiene una discapacidad que le impida firmar o no saber leer ni escribir.
- Si otro integrante del equipo de investigación es asignado para aplicar este consentimiento informado deberá firmar en este documento.
- Recuerde que no se debe reclutar voluntarios de grupos "vulnerables" (presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc.), salvo que el diseño de investigación beneficie directamente a dicha población.

Anexo 6
Formato del asentimiento informado


FORMULARIO DE ASENTIMIENTO INFORMADO		
Título del Proyecto de Investigación: Nivel de conocimiento y mitos sobre la menstruación en estudiantes adolescentes de un colegio de Lima Metropolitana 2025		
Autor Responsable: Noelia Milagros Cisneros Lujan		
Universidad: Universidad Privada Norbert Wiener		
I. PROPÓSITO DEL ESTUDIO		
Determinar el nivel de conocimiento y mitos sobre la menstruación en estudiantes adolescentes, a través de un cuestionario que consta de 35 ítems, el cuestionario será autollenado por el adolescente encuestado.		
II. INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA TI		
2.1	Aunque tus padres o tutores hayan dado su permiso para que participes, la decisión final es tuya. Si no quieres participar, puedes decir que no, y está bien.	
2.2	Si decides participar, pero en algún momento ya no quieres continuar, puedes dejarlo sin ningún problema.	
2.3	Si alguna pregunta o actividad te hace sentir incomodo(a) y no quieres responderla, no tienes que hacerlo.	
2.4	Toda la información que nos proporciones será confidencial. Esto significa que nadie fuera del equipo de investigación conocerá tus respuestas o resultados. Usaremos estos datos únicamente para conocer el nivel de conocimiento sobre la menstruación y derrumbar mitos sobre la menstruación.	
III. ¿Quieres participar?		
Si aceptas participar, por favor marca (X) la casilla que dice "Sí quiero participar" y escribe tu nombre. Si no deseas participar, marca (X) "No quiero participar".		
<input type="checkbox"/> Sí quiero participar <input type="checkbox"/> No quiero participar		
Escribe tu nombre: _____.		
		___/___/202__. FECHA
FIRMA DEL PARTICIPANTE Nombre del Participante: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	
		___/___/202__. FECHA
FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso corresponda) Nombre del testigo o representante legal: DNI/Carné de Extranjería/Otros:	HUELLA DACTILAR	

		___/___/202__. FECHA
FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE <i>Nombre del Autor Responsable:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	
		___/___/202__. FECHA
FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN <i>Nombre del Integrante del equipo de investigación:</i> <i>DNI/Carné de Extranjería/Otros:</i>	HUELLA DACTILAR	
NOTA: <i>- Si otra persona del equipo de investigación es asignada para aplicar este asentimiento informado deberá adicionar sus datos personales y firmar en este documento, caso contrario dejar en blanco.</i>		

Anexo 7 Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



I.E. NACIONAL RIMAC
(Av. Braulio Sancho Dávila)
Rimac



PERÚ
Ministerio de Educación
UGEL N° 02

Lima, 26 de Noviembre del 2025

Srta.
Noelia Milagros Cisneros Lujan


Presente. -

AUTORIZACION PARA RECOLECTAR DATOS

De mi mayor consideración:

Por medio de la presente reciba un cordial saludo a la vez expreso lo siguiente:
Dando respuesta a su requerimiento se autoriza la recolección de datos a la **Obsta. Noelia Milagros Cisneros Lujan**, con su Tesis sobre **“Nivel de conocimiento y mitos sobre la menstruación en estudiantes adolescentes de un colegio de Lima Metropolitana.”** para lo cual se le brindara las facilidades correspondientes

.Atentamente,



DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION LIMA
INSTITUCION EDUCATIVA NACIONAL RIMAC
Valle Zumaeta Roberto Rubén
SUBDIRECTOR

FIRMA Y SELLO DEL RESPONSABLE




16% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe


- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 14%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
15 caracteres sospechosos en N.º de página
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 14% Fuentes de Internet
- 3% Publicaciones
- 12% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet		
hdl.handle.net			3%
2	Internet		
repositorio.uwiener.edu.pe			2%
3	Internet		
facultad-derecho.pucp.edu.pe			1%
4	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-07-26	<1%
5	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2024-11-15	<1%
6	Internet		
repositorio.ucv.edu.pe			<1%
7	Internet		
education-profiles.org			<1%
8	Internet		
repositorio.xoc.uam.mx			<1%
9	Internet		
www.univa.mx			<1%
10	Trabajos entregados	Universidad de San Martin de Porres on 2015-04-29	<1%
11	Internet		
repositorio.uladech.edu.pe			<1%