

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE APRENDIZAJES, LENGUA Y COMUNICACIÓN

CARRERA DE COMUNICACIÓN

CORTOMETRAJE DE FICCIÓN: “SANGRE SILENCIADA”,
UNA REFLEXIÓN SOBRE EL TABÚ DE LA MENSTRUACIÓN

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE LICENCIADA EN COMUNICACIÓN

AUTORA: EMILY ANAHÍ GUERRA VARGAS

DIRECTOR: FRANTZ JAMARILLO

JUNIO, 2025

Dedicatoria

A mi mamá, por apoyarme en cada decisión que he tomado en esta vida.
Por ser mi soporte, mi luz, y la mujer más valiente que he conocido.
A mi hermana, por escucharme y guiarme cuando más lo he necesitado.
A mi hermano, por acompañarme en cada paso y jamás soltarme.
A mis abuelitos, por creer siempre en mí, incluso cuando yo dudaba.

Agradecimientos

A mi familia, por acompañarme con amor en cada etapa de este proceso.

A mis amigas Luciana, Javiera, María Sarah, Ariel, Leslie y Alisson, por recordarme quién soy, y sostenerme cuando más lo necesité.

A mi equipo, por hacer posible este proyecto en tan poco tiempo, con gran compromiso y entrega.

A quienes creyeron en Sangre Silenciada, gracias por confiar en mí y en esta historia.

Índice

Resumen	5
Abstract	6
Dossier	7
1. Introducción	17
1.1 Contexto general	17
1.2 Planteamiento del problema	17
1.3 Justificación	18
1.4 Objetivos	19
1.4.1 Objetivo general	19
1.4.2 Objetivos específicos	19
1.5 Descripción del producto	19
2. Metodología	20
2.1 Preproducción	20
2.2 Producción	20
2.3 Postproducción	20
3 Fundamentación teórica	21
4. Conclusiones	32
REFERENCIAS	33
BIBLIOGRAFÍA	35
ANEXOS	36
Anexo A. Guion literario	36
Anexo B. Guion técnico	41
Anexo C. Desglose	58
Anexo D. Plan de rodaje	66
Anexo E. Resultados obtenidos de la encuesta sobre la percepción de las mujeres en torno la menstruación	68
Anexo F. Entrevistas a expertas	73
Anexo G. Información complementaria del cortometraje	78
Anexo H. Afiche promocional	82
Anexo I. Resultados difusión cortometraje	83

Resumen

“Sangre Silenciada” es un cortometraje de ficción que busca representar el tabú de la menstruación a través de la figura de la vampira, un personaje históricamente marginado y temido. El cortometraje utiliza el cine de terror como medio para representar el rechazo social hacia un proceso natural, construyendo una narrativa simbólica donde lo monstruoso se transforma en una metáfora de lo oculto y lo incomprendido. El proyecto combina una narrativa audiovisual, una estética melancólica y un enfoque feminista, con el fin de crear un espacio de reflexión emocional y cultural dirigido especialmente a mujeres jóvenes que están descubriendo su relación con su propio cuerpo. El trabajo parte de un enfoque creativo, sustentado en el lenguaje audiovisual como herramienta para explorar problemáticas sociales. La historia se construyó a partir de experiencias reales de mujeres, referencias culturales, películas de terror y autoras que abordan estudios de género sobre el cuerpo femenino, el silencio social en torno a la menstruación y las emociones que acompañan estos procesos.

Palabras clave: *sangre, menstruación, cortometraje, cine de terror, estudios de género.*

Abstract

“Sangre Silenciada” is a fiction short film that seeks to represent the taboo surrounding menstruation through the figure of the vampire, a character historically marginalized and feared. The film uses horror cinema as a medium to portray the social rejection of a natural process, constructing a symbolic narrative in which the monstrous becomes a metaphor for what is hidden and misunderstood. The project combines an audiovisual narrative, a melancholic aesthetic and a feminist perspective, aiming to create a space for emotional and cultural reflection, especially for young women who are discovering their relationship with their own bodies. This work adopts a creative approach, using audiovisual language as a tool to explore social issues. The story was developed from real experiences of women, cultural references, horror films and authors who focus on gender studies related to the female body, the social silence around menstruation and the emotions that accompany these experiences.

Keywords: *blood, menstruation, short film, horror cinema, gender studies.*

Dossier

1. Introducción

1.1 Contexto general

Si bien la menstruación es un proceso biológico que experimentamos la mayoría de las mujeres, a lo largo del tiempo ha sido abordada desde el silencio, invisibilizando la importancia de una representación real del cuerpo menstruante. Esta representación no debe centrarse únicamente en su dimensión fisiológica, sino también en el lado emocional y cultural que atraviesa a las mujeres al momento de crecer, es decir, en la manera en la que aprendemos a percibir nuestro propio cuerpo.

Esto ha generado la necesidad de encontrar nuevas formas de representar la menstruación, especialmente desde el campo de la comunicación y lo audiovisual. A través del cine, y en particular del género de terror, es posible representar un estigma que ha causado rechazo, y así generar un impacto en las personas. Este proyecto nace del deseo de visibilizar una experiencia marginada, para darle un nuevo sentido y permitir que las mujeres nos apropiemos de nuestras vivencias sin temor, abrazándolas como una parte esencial de nosotras mismas.

En este sentido, el cortometraje también ha sido construido desde una perspectiva feminista que busca reivindicar la importancia de narrar procesos que históricamente han sido controlados y estigmatizados. Por medio del lenguaje audiovisual, se propone una forma distinta de representación, dando voz a la menstruación y representándola como si fuera una persona que, por fin, puede expresar el rechazo, el asco y el miedo que siempre han girado a su alrededor.

1.2 Planteamiento del problema

La menstruación ha estado históricamente marcada por tabúes que han impactado la vida de las mujeres aspectos culturales, sociales y simbólicos. En lugar de ser vista como un proceso natural del cuerpo, ha sido percibida como algo incómodo, vergonzoso o incluso

impuro. Bobel (2010) establece que “la menstruación líquida, que gotea y fluye -una experiencia exclusivamente femenina asociada a la sexualidad- se presenta como una forma vergonzosa de contaminación que debe ser contenida. Así pues, la menstruación se presenta como un problema que necesita solución” (p.33).

Esta percepción ha llevado a la desinformación y ha reforzado estigmas que repercuten tanto en la opinión pública como en la experiencia individual de quienes menstruamos. En numerosas culturas, estas perspectivas negativas han sido alimentadas por narrativas religiosas, que no solo han impuesto limitaciones a la persona que menstrúa, sino también a su entorno, expandiendo la noción de “contaminación” y aislamiento.

La sangre menstrual, en particular, sigue siendo considerada algo que debe ser ocultado o corregido. Es por ello que hablar de manera abierta sobre la menstruación y representarla desde otras perspectivas se convierte en una forma de resistencia frente a siglos de silencio y marginación.

1.3 Justificación

Aunque se evidencia un cambio en la manera de abordar la menstruación, todavía existen ideas que la vinculan con lo sucio, con lo que no se debe nombrarse, incluso con lo monstruoso. Es así como la imagen del vampiro, cuya leyenda se asocia con la transformación y la sangre, actúa como un símbolo que permite explorar en estos miedos culturales. En el género del terror, el vampiro ha encarnado lo prohibido, el deseo y la transgresión de las normas sociales, lo que lo convierte en un personaje perfecto para desafiar la estigmatización de la menstruación y redefinir su representación en el cine.

En las películas de vampiros, las mujeres han tenido diversas representaciones: en ocasiones como víctimas, y en otras como seres aterradores que desafían lo convencional. Como señala Creed (1993), "la representación de las mujeres en el cine de vampiros abre varias áreas de estudio: la mujer como vampira lesbiana; la mujer como víctima; la mujer

como criatura; género y metamorfosis; abyección y lo maternal" (p. 224). Esto demuestra que el cine ofrece un amplio espectro para crear personajes vampíricos que reivindicuen la menstruación en la sociedad. Por medio de este cortometraje transformaré la narrativa del terror en un espacio de reflexión sobre los tabúes que aún existen alrededor del cuerpo femenino.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

- Reivindicar la menstruación en el imaginario social a través de un cortometraje de terror que, mediante la figura vampírica, explore los tabúes que la rodean.

1.4.2 Objetivos específicos

- Desarrollar una propuesta visual y narrativa que relacione la imagen del vampiro con el tabú de la menstruación para un cortometraje.
- Producir un cortometraje que desafíe la visión tradicional de la menstruación, resignificándola a través de la imagen vampírica.

1.5 Descripción del producto

- *Título del corto:* Sangre Silenciada.
- *Formato:* Cortometraje de ficción.
- *Duración:* 6 minutos y medio.
- *Género:* Terror.
- *Subgénero:* Suspenso.
- *Personajes:* Lilith y Eva.
- *Estilo visual:* estética melancólica
- *Público objetivo:* Dirigido principalmente a mujeres jóvenes.
- *Plataforma de lanzamiento oficial:* YouTube.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=Gic0kxW0AXc>

2. Metodología

La realización de este proyecto se desarrolló en tres etapas: preproducción, producción y posproducción.

2.1 Preproducción

La preproducción incluyó la construcción del concepto a partir de una investigación documental de películas que influyeron en la elección de la estética del cortometraje, el diseño de personajes, el vestuario y el maquillaje. También se consideraron obras literarias que aportaron elementos narrativos y simbólicos.

Además, se realizaron una encuesta, entrevistas y un análisis de diferentes autoras y autores que reflexionan sobre la menstruación, la figura vampírica y el cine. Este proceso de investigación permitió la elaboración tanto del guion literario como del guion técnico.

Durante esta etapa se eligió la locación principal para el rodaje, se definieron las fechas de grabación y se conformó el equipo de trabajo. También se planificó el rodaje, estableciendo la división por escenas y los recursos necesarios para cada jornada.

2.2 Producción

La fase de producción correspondió al rodaje del cortometraje, el cual se llevó a cabo los días 31 de mayo y 1 de junio de 2025. Las jornadas iniciaron a las 6:00 a.m. y concluyeron a las 4:00 p.m., cubriendo tanto las escenas exteriores como interiores. Días posteriores, se realizó la grabación de la voz en off de uno de los personajes, la cual acompaña una narración importante dentro del corto.

2.3 Postproducción

En la etapa de postproducción se realizó la selección final de escenas y audios, así como la revisión estructural del cortometraje. Se tomaron decisiones creativas que implicaron la eliminación de ciertas escenas para favorecer el ritmo narrativo. Asimismo, se llevó a cabo el montaje sonoro, la colorización y la aplicación de filtros que vaya acorde a la estética

melancólica y oscura definida desde la preproducción. También se diseñaron diferentes materiales promocionales para redes sociales. El cortometraje se lanzó oficialmente por YouTube.

3 Fundamentación teórica

Menstruación, vampiras y cine: resignificación del cuerpo femenino

Alrededor de la menstruación se ha construido una narrativa de vergüenza, silencio, ocultamiento, inclusive asco. Esta sangre, que debería ser vista como parte de un proceso natural, ha sido rechazada históricamente, quitándonos a las mujeres la oportunidad de vivir una menstruación sin miedo y sin culpa. Nos han alejado tanto de nuestros cuerpos, que muchas veces lo desconocemos o lo tememos, como si sangrar fuera una amenaza cuando, en realidad, es parte de nosotras mismas.

A partir de esta problemática nace la idea de “Sangre Silenciada”, un cortometraje que busca resignificar la menstruación como un símbolo de transformación y conexión a través de la imagen vampírica, una figura que históricamente, también ha sido rechazada y temida por la sociedad.

La menstruación no es solo un proceso biológico, sino una experiencia que está atravesada por dimensiones sociales y culturales. Aunque un gran porcentaje de la población menstrúa, su vivencia varía dependiendo de cómo una sociedad la nombra, la esconde o la castiga. Está construida a partir de la vida íntima, histórica, social y política y tiene una conexión directa con el bienestar integral, físico, emocional, mental y espiritual de niñas, mujeres y personas menstruantes. Por ello es un espectro importante para el desarrollo personas y colectivo de las mimas (Tijaro, 2021).

En este sentido, al hablar de menstruación, también estamos hablando de poder del cuerpo femenino, de educación y de silencios heredados. Se trata de cuestionar la libre

expresión de los cuerpos femeninos, los cambios en nosotras mismas que han sido invalidados y lo que nos han enseñado a reprimir.

De acuerdo a Moncayo (2023) “el tabú menstrual se convierte entonces en un medio para establecer límites y mantener un cierto grado de control sobre lo que se considera incomprendible o peligroso” (p.34). Es decir que la menstruación ha sido objeto de tabúes que se han construido alrededor de esta narrativa de vergüenza y ocultamiento, lo que ha generado desinformación y ha reforzado estigmas sobre el cuerpo y la experiencia de las mujeres.

También, alrededor de la menstruación se ha construido la idea de que este proceso normal es algo sucio o impuro, lo que ha generado normas sociales sobre cómo debemos comportarnos frente a ella. Es así que existe una norma profundamente arraigada en la sociedad donde por ningún motivo la sangre menstrual debe ser vista, mucho menos nombrada. Nos han enseñado que la menstruación debe ser limpiada y que, si no la mantenemos en secreto, vamos a generar rechazo.

Tijaro (2021) afirma que “tenemos una idea arraigada que corresponde al proceso de higienización al que nuestros cuerpos han sido sometidos a través de normas sociales y hábitos, cómo la noción de limpiarlos constantemente y así esconder la menstruación” (p. 63). Esta necesidad corresponde a un rechazo simbólico, no a una realidad biológica.

La vergüenza que muchas mujeres sienten frente a su menstruación no es únicamente una experiencia individual, sino una construcción social que está profundamente arraigada. Gabriela Pila, experta en género y responsable de proyectos “ONG Paz y Desarrollo”, explica que esta vergüenza es una estrategia estructural que busca mantener alejadas a las mujeres de su propio cuerpo. “Es como una trampa que el sistema nos ha puesto justamente para controlar y tener ese poder sobre nuestros cuerpos, y que nosotras nos desapropiemos y no

conozcamos este proceso natural, biológico de nuestros cuerpos” (G. Pila, comunicación personal, 11 de junio de 2025).

Al hablar de menstruación, dejamos de normalizar que la menstruación duele, apesta o estorba. Pila destaca la importancia de reconciliarnos con nuestro cuerpo y nuestra sangre como una forma de cuestionar los estigmas la sociedad ha construido sobre la menstruación. “Cuando empezamos un proceso de reconciliación y de conocimiento real de este proceso, esa relación con nuestro cuerpo va a cambiar, así como nuestra relación con la sangre. Porque la sangre no apesta; son todos los productos químicos, las toallas higiénicas, los plásticos, que también el sistema aprovecha para vendernos” (G. Pila, comunicación personal, 11 de junio de 2025).

Desde el campo antropológico, Mary Douglas explica que lo impuro no es algo sucio en sí, sino que está fuera de lugar y esto rompe con el orden simbólico en la sociedad. Douglas (1966) sostiene que “las reglas primitivas de la impureza prestan atención a las circunstancias materiales de un determinado acto y de acuerdo con ellas lo juzgan bueno o malo...” (p.27). Esto quiere decir que la sangre menstrual se juzga como un tipo de “contaminación” del cuerpo femenino, ya que transgrede lo que la sociedad considera limpio y ordenado.

Asimismo, desde una perspectiva teórica, Julia Kristeva establece el concepto de lo abyecto para referirse a lo que la sociedad rechaza porque amenaza el orden simbólico. Kristeva (1980) señala que “lo abyecto es perverso porque no renuncia ni asume una prohibición, una regla o una ley; sino que las desvía, las extravía, las corrompe, las utiliza, se aprovecha de ellas para negarlas mejor” (p.15). Lo abyecto no es únicamente algo sucio o desagradable, sino que genera un tipo de rechazo porque pone en crisis la distinción entre lo interno y lo externo del cuerpo. Es así que la sangre menstrual está dentro de esta categoría,

al ser un fluido corporal, desafía los límites entre el cuerpo femenino y el mundo exterior. Por ello su presencia incomoda a los demás, no por lo que es en sí, sino por lo que representa.

El discurso religioso también ha jugado un papel importante en la percepción de la menstruación. Aunque estas concepciones han ido cambiando con el tiempo, este tipo de enseñanzas todavía están presentes en textos antiguos. Por ejemplo, en el Antiguo Testamento existe un pasaje que indica que una mujer que menstrúa se vuelve impura. “Cuando la mujer tenga su flujo de sangre y este se quede en su cuerpo, deberá estar recluida 7 días...” (Reina Valera, 1960, Levítico 15:19-33). Además, sugiere que la mujer puede volver impuro todo lo que toca. Se trata a la menstruación como una especie de infección simbólica que se propaga.

A través de la construcción de la idea de la “mujer pura”, se ha esclarecido un modelo ideal al que la mujer deberían aspirar. Según Araya (2004):

El principio de la pureza permite elaborar normas que protegen, que deben proteger al grupo minoritario que intenta legitimar su superioridad ante otros, normas que se endurecen respecto de quienes deben ser el resguardo de esos límites, porque son carnales en esencia: las mujeres (p.73).

Es decir que se pretende construir a las mujeres como seres disciplinados, contenidos y limpios que actúen de acuerdo al ideal impuesto. Y es que este tipo de ideales sobre la “pureza” no solo han sido sostenidos por la religión, sino que también han sido impartidos desde la educación y las normas sociales, generando que las mujeres sientan temor sobre su propio cuerpo.

Si bien este análisis no es una crítica a la iglesia, se reconoce que estas enseñanzas se han transmitido de generación en generación y han estado relacionadas con valores conservadores y tradicionales, que han influido y moldeado la forma en la que las personas entienden sus cuerpos.

Por esta razón, mi inspiración para crear al personaje de Eva fue Carrie, de Stephen King. La novela retrata de forma cruda las consecuencias de una crianza marcada por el fanatismo religioso, y cómo la percepción negativa por parte de la mamá de Carrie sobre el cuerpo femenino afecta a su desarrollo social y personal: “...había dejado de pensar que iba a morir desangrada. La palabra era menstruación, y de inmediato pareció lógica e inevitable...” (King, 1974, p.47).

En el libro, la primera experiencia de Carrie con la menstruación es horrible y traumática; se vuelve un motivo de burlas y refleja una realidad que todavía persiste. Niñas y adolescentes no conocen cómo funciona su cuerpo, en algunos casos, incluso, nadie les ha hablado sobre la menstruación.

Para obtener una visión más amplia, se realizó una encuesta a 41 mujeres jóvenes con el objetivo de conocer cómo viven y perciben la menstruación desde su propia experiencia (ver Anexo E). Las respuestas de las encuestadas reflejan una necesidad en común: dejar de vivir la menstruación con vergüenza. Respuestas como “es la única sangre que no viene de la violencia y es la que más asco les da”, “es la conexión más íntima de una mujer”, o “hay que dejar de usar términos como ‘estoy enferma’ porque no es una enfermedad, es un proceso natural” manifiestan cómo la menstruación es identidad, autoconocimiento y resistencia ante un sistema que quieren controlar nuestros cuerpos.

Con respecto a los vampiros, históricamente han sido representados como figuras rechazadas y temidas; encarnan lo prohibido y lo que no puede ser contenido, ya que van en contra de las normas naturales de la vida. Están asociados a la oscuridad, la muerte y el deseo. Su representación ha ido evolucionando con el tiempo, tanto en la literatura como en el cine.

En la antigüedad se creía que, si no se realizaban los ritos funerarios adecuados, los muertos podían volver en forma de espíritus demoniacos. En la edad media, se consolida el

cristianismo y se impone la creencia de un solo dios, dejando atrás la idea de divinidades sedientas de sangre, pero las supersticiones y el miedo a la muerte persisten.

Los primeros relatos que aluden a ataques de “revinientes corpóreos”, como se denomina entonces a esos muertos salidos de su tumba para atormentar a los vivos, datan del siglo XI. No se trata ya de fantasmas ni de espíritus, sino de cadáveres habitados por un alma maldita a la que se le niega el descanso eterno para castigarla por su vida impía (Légère et al., 2022, p. 25).

También en la Edad Media, la concepción del relato vampírico se relaciona con las epidemias y enfermedades. Por ejemplo, la peste negra, provocó un mayor miedo hacia la muerte y el cuerpo, por lo que el vampiro se transforma en una figura que encarna a las plagas, al contagio y a la descomposición.

En el ámbito religioso también la iglesia tenía sus creencias en torno a los vampiros y lo que representaban en la sociedad. Sanchez-Verdejo (2014) señala que:

Durante siglos, el vampiro ha experimentado cambios radicales, ha evolucionado con la sociedad. Emergiendo de nuestro inconsciente colectivo, estos seres representan un éxtasis prohibido. El consumo de sangre es el tabú más antiguo de la tradición judeocristiana, puesto que se suponía que la sangre albergaba la fuerza vital de cualquier ser vivo, fuerza que provenía directamente de Dios. Incluso el consumo de sangre animal fue prohibido. Por tanto, la conexión entre los vampiros y el pecado estaba forjada (p.67).

El Papa Inocencia VIII en 1484 reconoce oficialmente la existencia de demonios y la brujería (Légère et al., 2022). En el Renacimiento aparece la idea que el vampiro es la encarnación el diablo en persona. En este contexto, el vampiro también representa el deseo al descontrol y a la rebelión frente al orden establecido.

A finales del siglo XVIII, la literatura cambia la forma en la que está concebido el vampiro. El tono romántico y trágico con el que se escriben muchas de las obras dejan de lado esta imagen aterradora, dando paso al inicio de un nuevo mito sobre el vampiro. Durante la cuna del romanticismo en Alemania, Heinrich Ossenfelder publica *Der Vampir* en 1748, y más adelante, Johann Wolfgang von Goethe da a conocer *La novia de Corinto* en 1797. En ambos poemas, la figura del vampiro se entrelaza con su víctima a través de un vínculo cargado de deseo (Légère et al., 2022).

La novela “Drácula”, de Bram Stoker, marcó un antes y un después en el mito moderno sobre el vampiro. En su obra consolidó muchos de los rasgos que hoy se asocian a esta criatura: los colmillos, sed de sangre, debilidad ante la luz solar y la capacidad de transformar o poseer a sus víctimas. El impacto cultural fue tan grande que, en 1922, con la invención del cine, se estrena la primera película de vampiros: *Nosferatu*, una versión no autorizada de Drácula. (Légère et al., 2022).

Un elemento significativo en el mundo de los vampiros es la sangre. Aunque en ciertas culturas puede ser considerado vital, en la cultura hebrea representa la impureza, un castigo divino por los “pecados” de Eva y Lilith.

En la tradición hebraica, Lilit fue la primera mujer de Adán. Moldeada en un bloque de arcilla, como él, y no a partir de su costilla, como Eva, Lilit encarna otra faceta de lo femenino, libre e independiente. Fue expulsada del paraíso, pero es inmortal, ya que ella no comió del fruto prohibido. Su nombre deriva, quizá, de la divinidad mesopotámica Lilitu, una temible demonia que se negó a tomar esposo y se alimentaba de sangre de bebés dormidos, a los cuales se intentaba proteger con diversos talismanes. Aunque las leyendas varían según las épocas y las tradiciones, su lazo con la sangre permanece intacto. Sin embargo, la Biblia hebrea es muy clara en

su formulación del tabú supremo: «Ninguno de vosotros comerá sangre, porque la vida de la carne está en la sangre» (Légère et al., 2022, p. 23).

Los personajes de mi cortometraje, que llevan los mismos nombres, Eva y Lilith, están inspirados en esta contraposición simbólica. Eva representa la sumisión y lo controlado, mientras que Lilith representa lo maldito y lo rechazado.

Por otro lado, el papel de la vampira, tanto en el cine como en la literatura, se presenta de una manera diferente al masculino. La representación de la vampira se relaciona con el ámbito sexual, emocional, e incluso tiene relación con conexiones un tanto lésbicas.

La vampira pertenece a ese tipo de personaje femenino que engaña a sus víctimas, a los hombres, para conducirles por el mal camino. Ella es producto de las fobias masculinas y de su objeto de deseo. Desde la antigüedad hasta nuestros días, personajes femeninos como ninfas, ondinas, sirenas, esfinges, brujas, vampiras... han desfilado por la literatura universal. Su poder de seducción no ha disminuido, y estas figuras transgresoras acaban resultando mucho más interesantes que sus oponentes masculinos; y como hemos referido en estas páginas, el paso que se atisba partiendo de esta -ya- realidad a la otra aún más palpable de la *femme fatale*¹ es mínimo (Ortega & Sánchez-Verdejo, 2018, p. 52).

Un claro ejemplo de la construcción de la figura femenina vampírica es “Carmilla”, novela escrita por Sheridan Le Fanu y publicada en 1892, veinte y seis años antes que Drácula de Bram Stoker. La novela introdujo a la literatura y a las historias de vampiros por primera vez el uso de imágenes sugerentes y una carga sutil de erotismo lésbico (Plutón Ediciones, 2018).

Dentro de este marco, la imagen vampírica femenina también puede tener una estrecha relación simbólica con la menstruación. Según Creed (1993) el útero se percibe

¹ Arquetipo femenino que utiliza su belleza y sensualidad para manipular, seducir y conseguir lo que desea.

como un espacio de terror porque sangra; esta sangre que brota del interior del cuerpo femenino hacia el exterior se considera abyecta. En paralelo, el vampiro es visto como una criatura maligna porque se alimenta de la sangre de una herida visible en la piel. El vampiro, al ser una figura abyecta, genera repulsión y atracción a la vez (p.250-251).

En otras palabras, existe una relación entre lo femenino, lo abyecto y lo que se considera monstruoso en el cine del terror. El cuerpo de la mujer, sobre todo cuando sangra, se convierte en objeto de rechazo, pero también de fascinación, sobre todo en contextos fílmicos. La mujer es temida por su poder de generar vida, de desbordar los límites de lo que transgrede y lo que no.

Por otra parte, el cine juega un papel importante en la manera que se transmiten historias, sobre todo cuando se busca crear un impacto en la sociedad. Aunque el cine se relaciona principalmente con el entretenimiento, también es una poderosa herramienta de crítica y resistencia social. A través del lenguaje audiovisual se pueden crear mensajes simbólicos que inviten a los espectadores reflexionar sobre problemáticas o estigmas sociales.

Una herramienta clave para crear historias que impacten es el guion, la base estructural de toda obra audiovisual. Un buen guion no solo sostiene el desarrollo narrativo de un cortometraje o filme, sino que permite definir con precisión el tono, los giros narrativos y la profundidad de los personajes. El guion nos permite darle forma al mensaje simbólico que se quiere construir por medio de la descripción de las escenas, los diálogos y los personajes que estarán en pantalla. Como señalan Aranda y De Felipe (2006):

Para generar interés, un guion ha de ser, en primer lugar, una lectura que cree visualmente en la mente del lector la película que pretendemos realizar. Tal como sucede con la narrativa tradicional, gran parte de este proceso de visualización consiste en describir lo que está sucediendo en el escenario. Visto así, podremos afirmar que el arte de narrar no es otra cosa que el arte de describir (p. 18).

Asimismo, el cine de terror, no solo refleja los miedos más personales y colectivos de la sociedad, sino que, a través del uso de distintos recursos narrativos y simbólicos ha logrado convertirse en un medio para la crítica social, política, religiosa y cultural. El cine de terror ha servido históricamente como un canal para representar los temores sociales, políticos y tecnológicos de cada época, funcionando no solo como entretenimiento, sino también como una vía de reflexión sobre la condición humana y sus miedos más profundos. El cine de terror hace que el espectador tenga emociones intensas y a la vez lo hace reflexionar sobre las complejidades de la naturaleza humana (Morán, 2024).

El cine no solo refleja diferentes realidades, también crea imaginarios sociales. Como señala Estefanía Arregui, cineasta y cofundadora de EQUIS, el cine y las series actuales “marcan la pauta de lo que la sociedad considera como correcto o incorrecto. [...] Siempre marca la pauta de las correcciones sociales, digamos, y lo que está aceptado socialmente” (E. Arregui, comunicación personal, 19 de junio de 2025).

Se puede mencionar también que la representación de la menstruación en pantalla ha comenzado a cambiar. Se han producido documentales y películas que abordan este proceso desde una perspectiva más realista y cercana. Por ejemplo, Arregui, menciona el documental *Period. End of Sentence* (2018), que visibiliza la falta de acceso a productos de higiene menstrual en la India. Además, destaca que filmes como *Bird*, de Andrea Arnold, muestran a la menstruación como parte de la vida diaria, sin esconderla.

Por ejemplo, la película *Ginger Snaps* (2000), dirigida por John Fawcett, se considera una crítica sobre la pubertad y los cambios que experimentan las mujeres en la adolescencia. Se utiliza la figura de la mujer lobo como una metáfora sobre cómo se siente vivir una nueva etapa, cargada por emociones intensas. El refleja el autodescubrimiento y a la vez critica cómo la adolescencia en hombres y mujeres es diferente.

Otro ejemplo es el *Conde* (2023) dirigida por Pablo Larraín, en donde se emplea la imagen vampírica para representar al fascista Augusto Pinochet. La película mezcla el mito con hechos históricos, convirtiendo al cine de terror en un espacio para contar realidades que marcaron a una sociedad por años. Por medio de la eternidad en la que están obligados los vampiros a permanecer, el filme permite a los espectadores sumergirse en la mente del conde, quien desea cambiar la forma en como la sociedad lo percibe, mostrando que el cine de terror puede ser una forma de guardar historia.

A pesar de que estos avances, los desafíos en la representación de la menstruación en el cine persisten. Estefanía Arregui sostiene que “la menstruación solo se muestra si se va a hablar directamente de ella. Pero nunca aparece como una parte más de la vida de los personajes, como algo integrado al relato”. Esto demuestra que aún falta camino para que la menstruación sea totalmente naturalizada en la pantalla, y pueda ser vista sin vergüenza o morbo.

Por ello, el cine juega un papel fundamental en la transformación social. Arregui destaca que “si hay una herramienta de entretenimiento y una herramienta cultural que puede derrumbar estigmas y tabúes, es el cine. [...] El cine es una herramienta narrativa, y el estar durante dos horas viendo la realidad de un personaje permite que haya un cambio de mentalidad” (E. Arregui, comunicación personal, 5 de junio de 2025).

Finalmente, *Sangre Silenciada* es una propuesta que busca combinar el tabú de la menstruación con la imagen vampírica para crear una pieza audiovisual única, capaz de generar impacto en la audiencia y abrir un espacio de reflexión y conversación. Está dirigido sobre todo a mujeres jóvenes, especialmente aquellas que han experimentado vergüenza o rechazo hacia su propio cuerpo. El cine como lenguaje simbólico, permite representar este miedo sobre la menstruación y convertirlo en una experiencia cargada de fuerza, sensibilidad y conexión emocional con nosotras mismas.

4. Conclusiones

La menstruación no es únicamente un proceso biológico, sino una construcción social atravesada por tabúes y estigmas. La forma en que miramos nuestro cuerpo, nuestra propia sangre, continúa siendo un tema rodeado de estigmatizaciones profundamente arraigadas en la sociedad. Por ello, narrar la experiencia menstrual desde una perspectiva crítica, simbólica y estética se ha convertido en una necesidad para transformar cómo es percibido este proceso normal y natural.

Hablar de menstruación desde el cine me permitió cuestionar cómo, a lo largo del tiempo, se ha construido una imagen de rechazo y vergüenza en torno a ella. La experiencia real de mujeres, las entrevistas y las distintas teorías feministas me permitieron combinar el enfoque académico con el lenguaje audiovisual para crear una historia simbólica que no solo comunica, sino que también puede generar un impacto en la audiencia.

Más allá del análisis teórico y la producción audiovisual, esta tesis ha sido también un proceso de reconciliación personal. Tener la oportunidad de hablar sobre sangre, vergüenza y miedo desde mi propia perspectiva me permitió nombrar lo que muchas veces aprendimos a callar desde temprana edad.

Esta propuesta demuestra que el cine de terror puede ser una herramienta crítica y reflexiva. Abre un espacio para resignificar lo que ha sido reprimido y ofrece una forma de comunicar un estigma desde la sensibilidad del lenguaje audiovisual.

El lanzamiento oficial de Sangre Silenciada se realizó el 27 de junio a las 20:30 p.m. Hasta el día 02 de julio el cortometraje alcanzó 332 visualizaciones. La recepción del público ha sido significativa; amigas, amigos, familiares y personas cercanas compartieron conmigo que lograron comprender el mensaje del cortometraje. Por ello, el trabajo ha cumplido con los resultados esperados y, a la vez, puede funcionar como un referente para futuras y futuros estudiantes de la carrera que deseen contar historias a través del cine.

REFERENCIAS

Aranda, D (2006). *Guion Audiovisual*. UOC.

<https://www.perlego.com/es/book/3255116/guin-audiovisual-pdf>

Araya, A. (2004). La pureza y la carne: el cuerpo de las mujeres en el imaginario político de la sociedad colonial. *Revista de Historia Social y de las Mentalidades*, año VIII, Vol. 1/2, 67-90. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/138367>

Bobel, C. (1993). *New blood: third-wave feminism and the politics of menstruation*. Rutgers University Press.

[https://we.riseup.net/assets/789174/New+Blood+Third+Wave+Feminism+and+the+Politics+of+Menstruation+by+Chris+Bobel+\(z-lib.org\).pdf](https://we.riseup.net/assets/789174/New+Blood+Third+Wave+Feminism+and+the+Politics+of+Menstruation+by+Chris+Bobel+(z-lib.org).pdf)

Creed, B. (1993). *The Monstrous - Feminine Film, Feminism, Psychoanalysis*. Routledge.

<https://ieas-szeged.hu/downtherabbithole/wp-content/uploads/2018/02/Barbara-Creed-The-Monstrous-Feminine-2007.pdf>

Douglas, M. (1966). *Pureza y peligro: un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*.

Pelican Books. <https://teoriasantropologicasucr.files.wordpress.com/2011/04/douglas-mary-pureza-y-peligro.pdf>

Plutón Ediciones. (2018). Estudio preliminar. En S. Le Fanu, *Carmilla* (p. 5–6). Plutón Ediciones.

Fawcett, J. (Director). (2001). *Ginger Snaps* [Película]. Copperheart Entertainment.

King, S. (1974). *Carrie*. Debolsillo.

Kristeva, J. (1980). *Powers of Horror: An Essay On Abjection*. Columbia University Press.

<https://www.thing.net/~rdom/ucsd/Zombies/Powers%20of%20Horror.pdf>

Larraín, P. (Director). (2023). *El Conde* [Película]. Fabula..

Légère et al. (2022). *Los Secretos de los Vampiros*. Errata Naturae Editores.

- Moncayo, D. (2023). La menstruación como fenómeno cultural: creencias arraigadas y transformaciones contemporáneas. *Revista Antropología Cuadernos de Investigación*, (28), 32-41. <https://doi.org/10.26807/raci.vi28.318>
- Morán, C. (2024). El cine de terror y su influencia en la cultura de masas. *Revista Científica Cultura, Comunicación y Desarrollo*, 9(1), 74-81.
<http://rccd.ucf.edu.cu/index.php/rccd>
- Reina Valera (1960).
<https://www.biblegateway.com/passage/?search=Lev%C3%ADtico%2015%3A19-33&version=RVR1960>
- Sánchez-Verdejo, F. (2015). El vampiro, epítome de la otredad gótica, como ser transgresor y el cristianismo. *Herejía y belleza: Revista de estudios culturales sobre el movimiento gótico*, (3), 65-75. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5086546>
- Sánchez-Verdejo, F. & Ortega, P. (2019). El surgimiento de ícono de la vampira en la literatura y el arte gótico. *Herejía y belleza: Revista de estudios culturales sobre el movimiento gótico*, (7), 43-57.
https://www.academia.edu/8100251/_Atracci%C3%B3n_fatal_Una_iconograf%C3%ADa_literaria_de_la_vampira
- Tijaro, I. (2021). *Nuestras reglas: de un proceso tedioso a un ciclo menstrual poderoso*. Planeta.

BIBLIOGRAFÍA

- Burton, T. (1999). *Sleepy Hollow* [Película]. Paramount Pictures; Mandalay Pictures; Scott Rudin Productions.
- Coppola, F. (1992). *Drácula, de Bram Stoker* [Película]. Columbia Pictures; American Zoetrope; Osiris Films.
- Del Toro, G. (2016). *La Cumbre Escarlata* [Película]. Legendary Pictures.
- Eggers, R. (2024). *Nosferatu* [Película]. Focus Features; Birch Hill Road Entertainment; 1492 Pictures; Stillking Films; Maiden Voyage Pictures; Studio 8.
- Field, S. (1966). *El Manual del Guionista*. Plot Ediciones. https://campostrilnick.org/wp-content/uploads/2012/09/Syd_Field_-_El_manual_del_guionista.pdf
- Jiménez, C. (27 de febrero de 2017). *El color y su uso en el cine* [Archivo de video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=eGfbW9sBBuQ>
- Van der Horst, A. (2011). *Water Children*. [Documental]. Zeppers Film & TV.
- Zehtabchi, R. (2019). *Period. End of the Sentence*. [Documental]. Netflix.

ANEXOS

Anexo A. Guion literario

"SANGRE SILENCIADA"

Escrito por: Emily Guerra

1 FONDO NEGRO

Se escucha una respiración entrecortada. Una voz suave rompe el silencio con un tono triste y ritmo lento.

LILITH (V.O)

La sociedad siempre rechaza,
encasilla, teme y exilia
lo que es diferente.
Lo que no entiende.
Y a mí...

(pausa)

me volvieron maldita.

Silencio.

Dos palabras aparecen lentamente, en rojo intenso, sobre el fondo negro.

"Sangre silenciada"

Permanece tres segundos y después todo se vuelve negro.

2 EXT. RUINAS DEL PULULAHUA - DÍA

Lilith camina por un sendero de tierra. Avanza con lentos y pequeños pasos.

Lleva en la mano derecha un libro viejo. Lo sostiene con fuerza, como si no pudiera soltarlo. Toma el libro con su otra mano y lo abre. Pasa algunas páginas y se puede ver que están llenas de nombres de mujeres escritos con tinta roja.

LILITH (V.O)

He estado aquí desde que
aprendieron a temer
lo que no pueden nombrar.
Alguna vez me llamaron histérica.
Fui la peste. Ahora soy la condena.

Cierra el cuaderno y lo aprieta contra su pecho. Se detiene y mira al frente. A los lejos aparece una estructura abandonada.

3 EXT. ALREDEDORES CASA ABANDONADA - DÍA

Lilith continúa caminando por el camino de tierra. A medida que se acerca, la construcción en ruinas se hace visible. Los

muros están desgastados, no hay puertas ni ventanas. Parece que no hay rastro de nadie, excepto por quien está en el interior de la casa.

Se detiene antes de cruzar la entrada.

4 INT. CASA ABANDONADA - DÍA

Dentro de la construcción, Eva está rezando en silencio. Se encuentra arrodillada en el centro de un pasillo con las manos juntas y levantadas a la altura de su pecho. Frente a ella, en el suelo, hay un cuaderno abierto.

5 EXT. ALREDEDORES DE LA CASA - DÍA

Lilith camina lentamente alrededor de la casa. Sus pasos son suaves, casi imperceptibles. Se detiene junto a una pared parcialmente destruida.

Desde ahí, observa a Eva.

6 INT. CASA ABANDONADA - DÍA

Eva está sentada en el suelo. Sostiene el cuaderno entre sus piernas y escribe con calma.

Lilith se asoma un poco más. Inclina levemente la cabeza, tratando de leer lo que Eva escribe, como si eso pudiera darle una respuesta sobre quién es la joven.

7 EXT. ALREDEDOR CASA - DÍA

Lilith frunce el ceño, insegura. Luego baja la mirada al piso.

LILITH (V.O)

Quiero que ella realmente me vea.

Lilith continúa inmóvil, mirando hacia el piso. Su rostro refleja un tanto de incomodidad, como respuesta ante lo que está sintiendo.

8 INT. CASA ABANDONADA - DÍA

Eva continúa sentada escribiendo en su cuaderno. Su respiración es serena.

De pronto se detiene.

Levanta la cabeza, mira hacia los costados. No ve nada.

Se levanta lentamente recogiendo su cuaderno y apoyándolo contra su pecho.

Eva da un paso hacia adelante. Vuelve a mirar hacia todo lado, no hay nadie. En el fondo de su corazón sabe que no está sola.

9 INT. CASA ABANDONADA - MEDIO DÍA

Eva está de pie, algo asustada. El ambiente se pone tenso.

Un susurro rompe el silencio. Es un eco, como si estuviera dentro de su cabeza.

LILITH (O.S)

No te resistas...

Eva gira hacia la derecha. No hay nadie. Camina directo hacia la entrada de la construcción, pero se detiene. Una sensación extraña en todo su cuerpo la paraliza.

LILITH (O.S)

Sabes quién soy.

Eva junta las manos sobre su pecho. Respira cada vez más fuerte. Mira hacia arriba. Buscando una explicación.

Vuelve el silencio.

10 INT. CASA ABANDONADA - MEDIO DÍA

Eva camina por el interior de la casa, mirando a su alrededor. Sus pasos son cortos, tensos.

Se detiene frente a una de las paredes de la casa. Apoya la mano y cierra los ojos, negando una y otra vez con la cabeza.

EVA (V.O)

Tiene razón...

Mis padres me decían que ser tocada por la vampira era cargar con una maldición entera.

Eva suspira. Baja la mirada. Se sienta en el suelo, no reza. Solo respira.

EVA (V.O)

No sé si es un castigo divino o algo que siempre estuvo dentro de mí.

11 INT. CASA ABANDONADA - TARDE

La luz de la casa cambia, se vuelve mucho más oscura.

Eva está sentada, inmóvil.

Una figura se detiene frente a ella. Lilith. No dice nada.

Lilith se agacha lentamente hacia Eva y extiende sus manos, colocándolas sobre las manos de Eva. La joven no se mueve. Sus ojos están bien abiertos, mirando fijamente a la vampira.

Una luz blanca muestra una serie de imágenes que se muestran intercaladas:

-La figura de una mujer arrastrándose por el suelo de un bosque.

-La cara de Lilith llena de sangre.

-Lilith mordiendo el cuello de una mujer.

-Unos labios que tiemblan al pronunciar un nombre.

LILITH (V.O)

El rechazo, el asco, el desprecio
siempre me acompañaron.
Sentía que me hacía pequeña,
que no cabía en el mundo.
Que debía esconderme,
hasta que mi existencia
no incomodara a nadie.

-Lilith gritando con la boca ensangrentada.

-Manos escribiendo nombres con rabia.

Eva parpadea. Vuelve al presente.

Está de pie, frente a frente con Lilith. Sus manos están entrelazadas.

12 INT. CASA ABANDONADA - TARDE

Eva respira profundo. Tiembla un poco, pero no hay miedo en sus ojos.

Lilith no se mueve hasta que Eva da un paso al frente. Entonces se abrazan. Las manos de Lilith rozan lentamente la espalda de Eva. La joven cierra los ojos.

Una línea de sangre comienza a correr por la pierna de Eva. Desciende lentamente, sin dolor.

Lilith lo nota, no dice nada. Camina hasta estar detrás de Eva. La observa sin tocarla.

LILITH

No es una maldición.
Es la verdad de tu cuerpo.

Eva se gira para mirar directo a los ojos a Lilith.

EVA

¿Eso era todo?
Si esto es ser maldita...
Siempre lo fui.

Eva se aparte de Lilith y se arrima contra la pared.

EVA

Comencé a venir aquí para rezar,
no por culpa, sino para que nadie juzgara
mis pensamientos.

Lilith observa en silencio a Eva.

EVA

Sabía tu historia.
Me la contaron como advertencia.
Pero una parte de mí...
Quería que me encontrarás.

Lilith se acerca lentamente a Eva, colocándose frente a ella de nuevo.

LILITH

Me llamaste, incluso cuando creías
que rezabas para alejarme.

Lilith sonríe. Eva sonríe.

Su boca se tiñe de rojo, la de Eva también. No hay ninguna herida, solo sangre que brota desde dentro.

13 INT. CASA ABANDONADA - TARDE

Ambas se miran fijamente a los ojos mientras sonríen.

No sienten vergüenza.

Llevan el mismo vestido blanco.

Sus cuerpos están cubiertos de sangre: piernas, manos, cuello,
todo manchado.

No tienen heridas.




No se limpian. Tampoco se apartan.




Finalmente, se toman de la mano otra vez y caminan despacio por la casa abandonada.




14 EXT. ALREDEDORES CASA ABANDONADA - TARDE




Salen juntas, desapareciendo entre los alrededores del lugar.





Anexo B. Guion técnico




Escena	Plano	Tamaño	Alt. cámara	Movimiento	Descripción	Personaje	Utileria/ vestuario	Diálogo	Sonido	Story
2	1	Plano General	Normal	Travelling	Lilith camina por un sendero de tierra	Lilith	Vestido color vino, libro viejo, peluca	-	Ambiente	
2	2	Plano Detalle	Baja	Travelling	Enfoque en los pies de Lilith. Lilith sujeta su libro con su mano derecha	Lilith	Zapatos gastados, libro	-	-	 




2	3	Plano Americano	Normal	Normal	Lilith toma el libro con ambas manos y lo abre	Lilith	Libro, peluca	-	-	
2	4	Plano Detalle	Normal	Normal	Lilith pasa por algunas páginas de su libro	Lilith	Libro	He estado aquí desde ... nombrar	-	
2	5	Plano Medio	Normal	Normal	Lilith aprieta el libro contra su pecho	Lilith	Libro, peluca	Alguna vez me llamaron histérica... condena	-	



2	6	Plano General / espalda	Alta	Travelling lateral	La cámara se mueve detrás de Lilith y se revela la casa abandonada a lo lejos	Lilith	Libro, peluca	-	Ambiente	
3	7	Plano General	Normal	Normal	Lilith camina hasta acercarse más a la casa. Observa a alguien dentro de la casa	Lilith	Vestido color vino, libro, peluca	-	Ambiente, pasos tierra	
4	8	Plano Entero	Normal	Normal	Eva está arrodillada rezando	Eva	Vestido gris, cuaderno	-	Respiración suave	





5	9	Plano Entero a Plano Medio	Normal	Normal	Lilith camina alrededor de la casa. Se detiene frente a una ventada y observa a Eva.	Lilith Eva	-	-	Ambiente	
6	10	Plano Entero	Normal	Normal	Eva está sentada escribiendo en su cuaderno	Eva	Cuadern o	-	-	
6	11	Plano Detalle	Normal	Normal	Se ven palabras escritas en el cuaderno de Eva	Eva	Cuadern o	-	-	




6	12	Plano Medio Largo	Normal	Normal	Lilith inclina más su cabeza por el borde de la ventana.	Lilith	Peluca	-		
7	13	Primer Plano a Plano Medio Corto	Normal a baja	Normal a contrapicada	Lilith frunce el ceño, confundida. Lilith baja la mirada	Lilith	Peluca	-	Ambiente	 
8	14	Plano Entero	Normal	Normal	Eva continúa escribiendo en su cuaderno	Eva	Cuaderno	-	Respiración	




8	15	Primer Plano	Normal	Zoom in (acercamiento lento)	Eva se detiene, levanta la cabeza y mira a los lados	Eva	-	-	Zumbido ligero	
8	16	Plano Subjetivo (POV)	Normal	Lento	Eva recoge su cuaderno y se levanta lentamente	Eva	Cuaderno	-	Respiración	
8	17	Plano Medio Largo	Normal	Ligero travelling	Eva encoge los hombros y mira a su alrededor	Eva	-	-	Respiración agitada	



8	18	Plano Americano	Normal	Normal	Eva da un paso hacia adelante y mira sus alrededores	Eva	-	-	-	
9	19	Plano Medio a Primer Plano	Normal	Travelling rápido	Eva hacia la derecha y camina hacia la entrada, pero se detiene	Eva	-	No te resistas...	Voz en off-scream con ligero eco	 



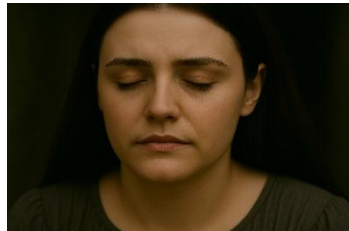
9	20	Plano Detalle a Plano Medio	Baja a normal	Travelling hacia atrás	Eva junta las manos sobre su pecho y mira hacia arriba	Eva	-	Sabes quién soy	Voz en off-scream con ligero eco	
10	21	Plano Americano	Normal	Travelling	Eva camina por el interior de la casa	Eva	-	-	Pasos	



10	22	Plano Medio a Plano Entero	Normal a alta	Normal a picado	Eva se detiene frente a una pared. Baja la mirada y se sienta en el suelo	Eva	-	Tiene razón... maldición entera. No sé si es castigo... dentro de mí	-	 
11	23	Plano General	Alta	Normal a picado	Eva está sentada y una Lilith aparece. Se acerca a Eva y se agacha para tomar su mano	Eva, Lilith	Peluca	-	Ambiente	 




11	24	Plano Detalle	Normal	Normal	Las manos de Eva y Lilith se tocan	Eva, Lilith	Peluca	-	Ambiente	
11A	25	Plano General	Normal	Inestable	Lilith arrastrándose en el bosque	Lilith	Peluca	-	-	
11A	26	Primer Plano	Baja	Contrapicado	Lilith está llorando y sufriendo	Lilith	Sangre falsa, peluca		-	


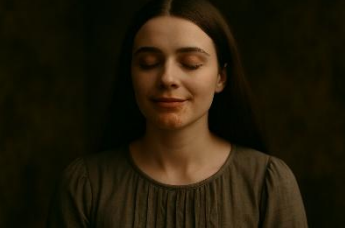


11A	27	Plano Medio	Normal	Normal	Lilith poseyendo a una mujer	Lilith	Sangre falsa, peluca		-	
11A	28	Plano Detalle	Normal	Inestable	Labios temblando al pronunciar su nombre	Mujer	-		-	
11A	29	Primer Plano	Baja	Ligeramente contrapicado	Lilith gritando con la boca de sangre	Lilith	Sangre Falsa, peluca		-	



11A	30	Plano Detalle	Normal	Normal	Manos escribiendo nombres con rabia	Lilith	Libro viejo, esfero rojo		-	
11	31	Primer Plano a Plano Medio	Normal	Travelling lateral	Eva parpadea. Ahora está de pie, frente a Lilith.	Eva, Lilith	Peluca	-	-	

12	32	Primer Plano	Normal	Normal	Eva está quieta, temblando un poco	Eva	-	-	-	
12	33	Plano Americano	Normal	Normal	Eva da un paso adelante y abraza a Lilith	Eva, Lilith	Peluca	-	-	
12	34	Primerísimo Plano	Normal	Normal	Eva cierra los ojos	Eva	-	-	-	

12	35	Plano Detalle	Baja	Contrapicado	Una línea de sangre desciende de la pierna de Eva	Eva	Sangre falsa	-	-	
12	36	Primer Plano	Normal	Normal	Lilith aparece por la derecha de Eva. Se giran y se miran a los ojos	Eva, Lilith	Peluca	No es una maldición ... cuerpo. ¿Eso era todo?... lo fui	-	

12	37	Plano general a Plano Medio	Normal	Travelling	Eva se arrima contra la pared y comienza a hablar	Eva, Lilith	Peluca	Comencé a venir aquí... Sabía tu historia... encontrara s	-	 
12	38	Plano Americano	Normal	Normal	Lilith se acerca lentamente a Eva	Lilith	Peluca	Me llamaste... alejarme	-	

12	39	Primer Plano	Normal	Normal	Lilith sonríe mientras brota sangre de su boca	Lilith	Sangre Falsa, peluca	-	Risa suave	
12	40	Primer Plano	Normal	Normal	Eva sonríe mientras brota sangre de su boca	Eva	Sangre Falsa	-	Risa suave	
13	41	Primerísimo Primer Plano a Plano Medio Largo	Normal	Travelling hacia atrás	Eva y Lilith se miran fijamente a los ojos; los cuerpos de ambas están cubiertos de sangre	Eva, Lilith	PelUCA, vestidos blancos, sangre falsa, peluca	-	-	 

13	42	Plano Entero	Leve alta	Travelling	Se toman de la mano y caminan lentamente por la casa	Eva, Lilith	Vestidos blancos, Sangre Falsa, peluca	-	-	
14	43	Plano General	Normal	Travelling	Salen juntas de la casa abandonada	Eva, Lilith	Vestidos blancos, Sangre Falsa, peluca	-	-	

Imagenes realizadas con ChatGPT

Anexo C. Desglose

	<u>Sangre silenciosa</u> TITULO PRODUCCIÓN	
<u>2</u> ESCENA NRO.	<u>Ruinas del Pululahua</u> NOMBRE DE LA ESCENA	<u>Exterior</u> INTERIOR O EXTERIOR
<u>Lilith camina por un sendero de tierra</u> DESCRIPCIÓN		<u>Mañana</u> DIURNO O NOCTURNO
		<u>1</u> CONTEO PAGINA

REPARTO	UTILERIA	EFFECTOS SONOROS
Lilith	Libro viejo, peluca	Ambiente
	VESTUARIO	MAQUILLAJE
	Lilith: vestido largo color vino, con caída de sirena y detalles de piedras en las mangas	Base, sombras oscuras, rimel, labial color vino

	<u>Alrededores casa abandonada</u> NOMBRE DE LA ESCENA	
<u>3</u> ESCENA NRO.		<u>Exterior</u> INTERIOR O EXTERIOR
<u>Lilith camina por un sendero de tierra</u> DESCRIPCIÓN		<u>Mañana</u> DIURNO O NOCTURNO
		<u>1</u> CONTEO PAGINA

REPARTO	UTILERÍA	EFFECTOS SONOROS
Lilith Eva	Libro viejo, peluca	Ambiente
	VESTUARIO	MAQUILLAJE
	Lilith: vestido largo color vino, con caída de sirena y detalles de piedras en las mangas	Base, sombras oscuras, rimel, labial color vino

4	Casa abandonada	Interior
ESCENA NRO.	NOMBRE DE LA ESCENA	INTERIOR O EXTERIOR
Eva está dentro de la casa rezando		Mañana
DESCRIPCIÓN		DIURNO O NOCTURNO
		1
		CONTEO PAGINA

REPARTO	UTILERÍA	MAQUILLAJE
Eva	Cuaderno, pluma	Base, rubor, sombras de ojos claras, rimel
	VESTUARIO Eva: vestido largo color negro con encaje color gris	

5	Alrededores casa abandonada	Exterior
ESCENA NRO.	NOMBRE DE LA ESCENA	INTERIOR O EXTERIOR
Lilith camina alrededor de la casa y observa a		Mañana
DESCRIPCIÓN		DIURNO O NOCTURNO
Eva rezando		2
		CONTEO PAGINA

REPARTO	UTILERÍA	EFECTOS SONOROS
Lilith Eva	Cuaderno, pluma, libro viejo, peluca	Ambiente
	VESTUARIO Lilith: vestido largo color vino, con caída de sirena y detalles de piedras en las mangas Eva: vestido largo color negro con encaje color gris	MAQUILLAJE Base, rubor, sombras de ojos claras, sombras oscuras, labial color vino

6	Casa abandonada	Interior
ESCENA NRO.	NOMBRE DE LA ESCENA	INTERIOR O EXTERIOR
Eva continúa escribiendo en su cuaderno,		Mañana
DESCRIPCIÓN		DIURNO O NOCTURNO
mientras Lilith, la observa desde afuera		2
		CONTEO PAGINA

REPARTO	UTILERÍA	
Lilith Eva	Cuaderno, pluma, libro viejo, peluca	
	VESTUARIO	MAQUILLAJE
	Lilith: vestido largo color vino, con caída de sirena y detalles de piedras en las mangas Eva: vestido largo color negro con encaje color gris	Base, rubor, sombras de ojos claras, sombras oscuras, labial color vino

7	Alrededores casa abandonada	Exterior
ESCENA NRO.	NOMBRE DE LA ESCENA	INTERIOR O EXTERIOR
Lilith está confundida		Mañana
DESCRIPCIÓN		DIURNO O NOCTURNO
		2
		CONTEO PAGINA

REPARTO	UTILERÍA	EFFECTOS SONOROS
Lilith	Peluca	Ambiente
	VESTUARIO	MAQUILLAJE
	Lilith: vestido largo color vino, con caída de sirena y detalles de piedras en las mangas	Base pálida, sombras oscuras, labial color vino, rimel

8	Casa abandonada	Interior
ESCENA NRO.	NOMBRE DE LA ESCENA	INTERIOR O EXTERIOR
Eva empieza a sentir la presencia de Lilith		Mañana
DESCRIPCIÓN		DIURNO O NOCTURNO
		2
		CONTEO PAGINA

REPARTO	UTILERÍA	EFECTOS SONOROS
Eva	Cuaderno, pluma	Zumbido ligero
	VESTUARIO Eva: vestido largo color negro con encaje color gris	MAQUILLAJE Base, rubor, sombras de ojos claras, rimel

9	Casa abandonada	Interior
ESCENA NRO.	NOMBRE DE LA ESCENA	INTERIOR O EXTERIOR
Eva escucha la voz de Lilith, antes de salir al		Tarde
DESCRIPCIÓN		DIURNO O NOCTURNO
interior, se detiene y camina por la casa		2
		CONTEO PAGINA

REPARTO	UTILERÍA	EFECTOS SONOROS
Eva	Cuaderno, pluma	Voz en off
	VESTUARIO Eva: vestido largo color negro con encaje color gris	MAQUILLAJE Base, rubor, sombras de ojos claras, rimel

10	Casa abandonada	Interior
ESCENA NRO.	NOMBRE DE LA ESCENA	INTERIOR O EXTERIOR
Eva se detiene frente a una pared de la		Tarde
DESCRIPCIÓN		DIURNO O NOCTURNO
construcción y reflexiona		3
		CONTEO PAGINA

REPARTO	UTILERÍA	EFFECTOS SONOROS
Eva	Cuaderno, pluma	Diálogo
	VESTUARIO	MAQUILLAJE
	Eva: vestido largo color negro con encaje color gris	Base, rubor, sombras de ojos claras, rimel

11	Casa abandonada	Interior
ESCENA NRO.	NOMBRE DE LA ESCENA	INTERIOR O EXTERIOR
Lilith se hace presente ante Eva, toca su mano		Tarde
DESCRIPCIÓN		DIURNO O NOCTURNO
para mostrarle una visión		3
		CONTEO PAGINA

REPARTO	UTILERÍA	EFFECTOS SONOROS
Eva Lilith	Cuaderno, pluma, peluca	Ambiente
	VESTUARIO	MAQUILLAJE
	Lilith: vestido largo color vino, con caída de sirena y detalles de piedras en las mangas Eva: vestido largo color negro con encaje color gris	Base, rubor, sombras de ojos claras, sombras oscuras, labial color vino

11A	Ruinas del Pululahua	Exterior
ESCENA NRO.	NOMBRE DE LA ESCENA	INTERIOR O EXTERIOR
Eva conoce el sufrimiento de Lilith a través de		Tarde
DESCRIPCIÓN		DIURNO O NOCTURNO
una visión		3 y 4
		CONTEO PAGINA

REPARTO	UTILERÍA	MAQUILLAJE
Lilith	Libro viejo, pluma, peluca, sangre falsa	Base, sombras oscuras, rimel, labial color vino
EXTRAS	VESTUARIO	
Mujer	Lilith: vestido largo color vino, con caída de sirena y detalles de piedras en las mangas	

11 (retorno)	Casa abandonada	Interior
ESCENA NRO.	NOMBRE DE LA ESCENA	INTERIOR O EXTERIOR
Eva entiende el sufrimiento de Lilith		Tarde
DESCRIPCIÓN		DIURNO O NOCTURNO
		4
		CONTEO PAGINA

REPARTO	UTILERÍA	MAQUILLAJE
Eva Lilith	Peluca	Base, rubor, sombras de ojos claras, rimel sombras oscuras, labial color vino
	VESTUARIO	
	Lilith: vestido largo color vino, con caída de sirena y detalles de piedras en las mangas Eva: vestido largo color negro con encaje color gris	

12	Casa abandonada	Interior
ESCENA NRO.	NOMBRE DE LA ESCENA	INTERIOR O EXTERIOR
Eva permite que Lilith la posea		Tarde
DESCRIPCIÓN		DIURNO O NOCTURNO
		4 y 5
		CONTEO PAGINA

REPARTO	UTILERÍA	MAQUILLAJE
Eva Lilith	Peluca, sangre falsa	Base, rubor, sombras de ojos claras, rimel sombras oscuras, labial color vino
	VESTUARIO Lilith: vestido largo color vino, con caída de sirena y detalles de piedras en las mangas Eva: vestido largo color negro con encaje color gris	

13	Casa abandonada	Interior
ESCENA NRO.	NOMBRE DE LA ESCENA	INTERIOR O EXTERIOR
Eva y Lilith se toman de las manos; sus cuerpos		Tarde
DESCRIPCIÓN		DIURNO O NOCTURNO
están cubiertas de sangre		5
		CONTEO PAGINA

REPARTO	UTILERÍA	MAQUILLAJE
Eva Lilith	Peluca, sangre falsa	Base, rubor, sombra de ojos claras, rimel
	VESTUARIO Lilith y Eva: vestido mediano color blanco,	

14	Alrededores casa abandonada	Exterior
ESCENA NRO.	NOMBRE DE LA ESCENA	INTERIOR O EXTERIOR
Eva y Lilith salen de la casa tomadas la mano y desaparecen en los alrededores		Tarde
DESCRIPCIÓN		DIURNO O NOCTURNO
		5
		CONTEO PAGINA

REPARTO	UTILERÍA	MAQUILLAJE
Eva Lilith	Peluca, sangre falsa	Base, rubor, sombras de ojos claras, rimel, sombras oscuras
	VESTUARIO	
	Lilith y Eva: vestido mediano color blanco, con detalles en encaje	

Anexo D. Plan de rodaje

PLAN DE RODAJE "SANGRE SILENCIADA"

DIRECTOR: Emily Guerra

PRODUCTOR EJECUTIVO: Emily Guerra

ASISTENTE DE DIRECCIÓN: Luciana Abarca

JEFE DE PRODUCCIÓN: Andrea Herrera

DÍA 1			RUINAS DEL PULULAHUA (8:30 - 17:30)						
FECHA	ESCENA	PLANOS	D/N	INT/ EXT	LOCACION	PERSONAJE	ACCIÓN	HORA	OBSERVACIONES
31 mayo	2	1,2,3,4,5,6	Día	EXT.	Camino ruinas Pululahua	Lilith	Lilith camina por el sendero, sostiene el libro, lo observa, lo abraza	8:30 a 10:00	
31 mayo	3	7	Día	EXT.	Alrededores del pueblo	Lilith, Eva	Lilith se detiene y observa a Eva a lo lejos	10:00 a 10:30	
31 mayo	5	9	Día	EXT.	Alrededores casa abandonada	Lilith	Lilith camina alrededor de la casa y observa a Eva	10:30 a 11:00	
31 mayo	7	13,14	Día	EXT.	Alrededores casa abandonada	Lilith	Lilith espía a Eva desde fuera. Está confundida	11:00 a 11:45	
HORA DE ALMUERZO - 11:45 a 12:30									
31 mayo	4	8	Día	INT.	Casa abandonada	Eva	Eva está arrodillada rezando	12:30 a 13:00	
31 mayo	6	10,11,12	Día	INT.	Casa abandonada	Eva, Lilith	Eva escribe mientras Lilith la espía desde fuera	13:00 a 14:00	La escena de Lilith se graba desde dentro de la casa, aunque ella esté fuera.

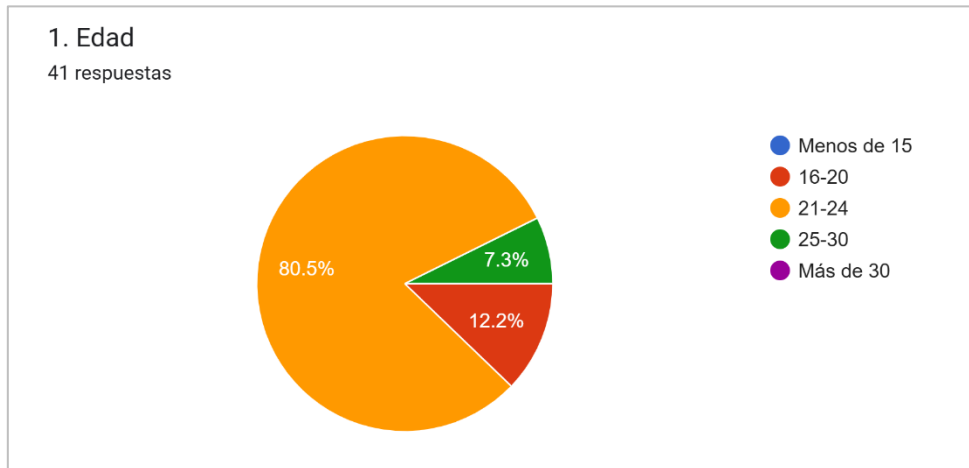
31 mayo	8	14,16,17,18,19	Día	INT.	Casa abandonada	Eva	Eva empieza a sentir la presencia de Lilith	14:00 a 15:30	
31 mayo	9	20, 21, 22	Tarde	INT.	Casa abandonada	Eva	Eva escucha la voz de Lilith y reacciona	15:30 a 16:30	
31 mayo	10	23, 24, 25	Tarde	INT.	Casa abandonada	Eva	Eva se queda dentro de la casa y reflexiona	16:30 a 17:30	

DÍA 2			RUINAS DEL PULULAHUA (8:30 - 17:30)						
FECHA	ESCENA	PLANOS	D/N	INT/ EXT	LOCACION	PERSONAJE	ACCIÓN	DURACIÓN	OBSERVACIONES
01 junio	11	26, 27, 28	Tarde	INT.	Casa abandonada	Lilith, Eva	Lilith se presenta ante Eva y le muestra una visión	8:30 a 9:30	
01 junio	11A	29, 30, 31, 32, 33, 34	Tarde	EXT.	Alrededores del pueblo	Lilith	Visiones sobre el sufrimiento de Lilith	9:30 a 11:00	La voz en off se grabará aparte.
01 junio	11 (retorno)	35	Tarde	INT.	Casa abandonada	Lilith	Lilith camina alrededor de la casa y observa a Eva	11:00 a 11:30	
HORA DE ALMUERZO - 11:30 a 12:15									
01 junio	12	36, 37, 38, 39, 40	Tarde	INT.	Casa abandonada	Lilith, Eva	Eva se deja poseer por Lilith	12:15 a 14:30	
01 junio	13	41, 42	Tarde	INT.	Casa abandonada	Lilith, Eva	Eva y Lilith se toman de la mano, cubiertas de sangre	14:30 a 15:30	
01 junio	14	43	Tarde	INT.	Casa abandonada	Lilith, Eva	Eva y Lilith salen de la casa juntas	15:30 a 16:00	
16:00 a 17:30 - retakes de escenas/ grabación de voz en off.									

Anexo E. Resultados obtenidos de la encuesta sobre la percepción de las mujeres en torno la menstruación

Figura 1

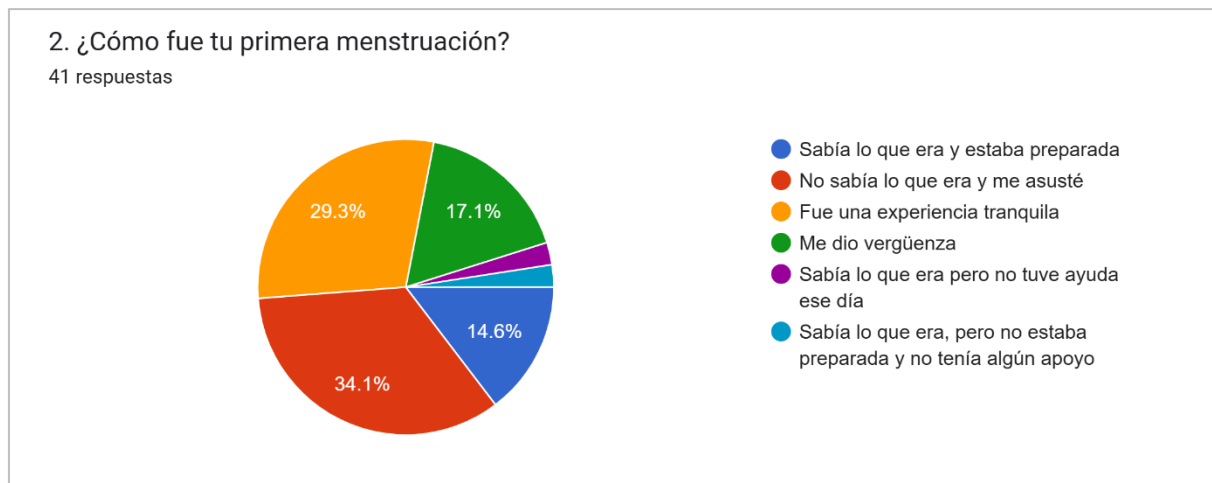
Edad de las mujeres encuestadas



Nota. La mayoría de las encuestadas tiene entre 21 y 24 años.

Figura 2

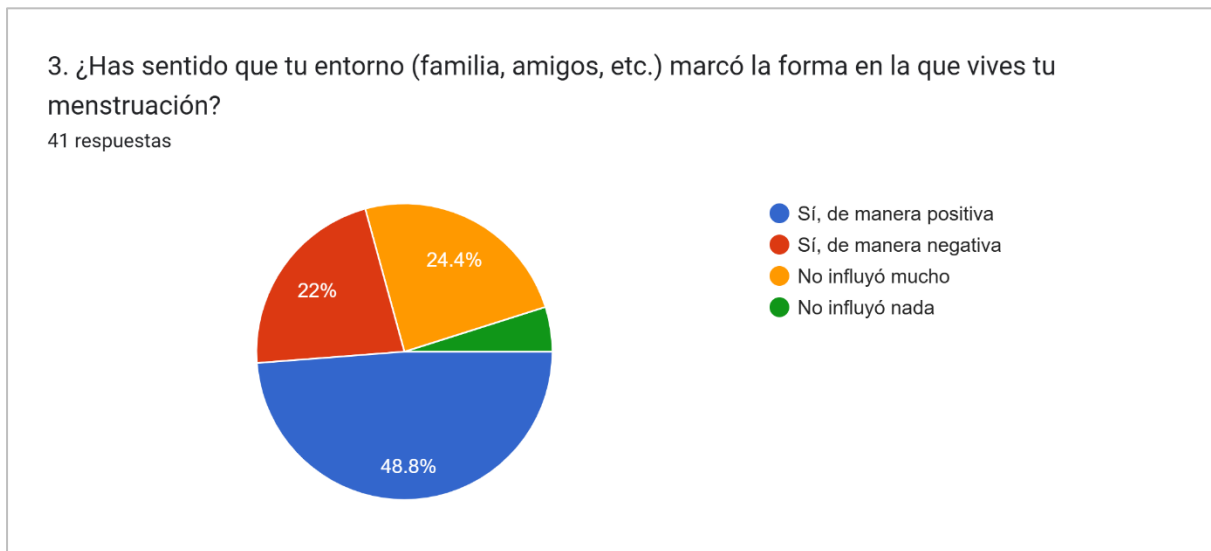
Primera experiencia con la menstruación



Nota. La mayoría de las encuestadas el 34,1% no sabía lo que era la menstruación y se asustó. Un 14,6% indicó que estaba preparada para su primera menstruación, mientras que un 29,3% la vivió como una experiencia tranquila.

Figura 3

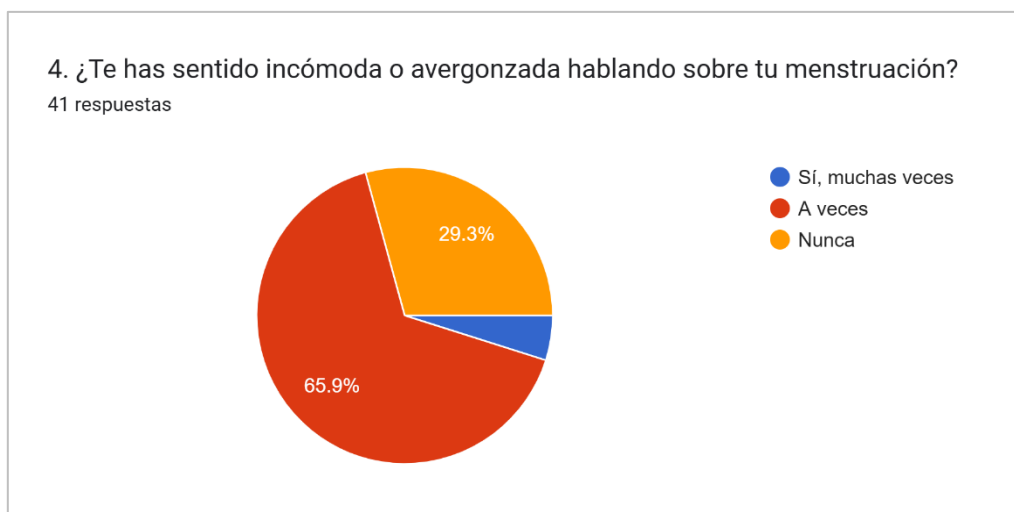
Influencia del entorno en la vivencia de la menstruación



Nota. Casi la mitad de las encuestadas afirmó que su entorno influyó de manera positiva en cómo viven la menstruación. Por otro lado, un 22% señaló haber recibido una influencia negativa, y el 24,4% indicó que su entorno no influyó mucho.

Figura 4

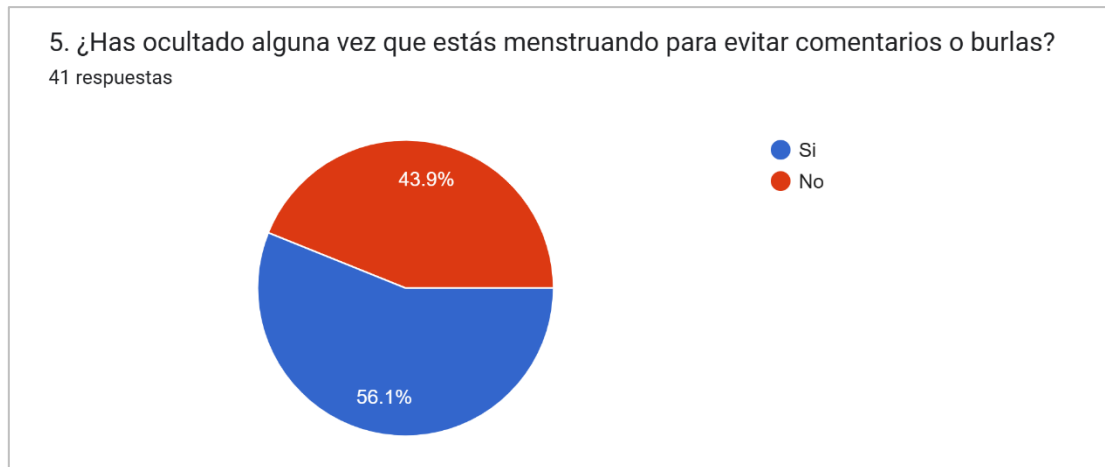
Incomodidad al hablar de menstruación



Nota. El 65,9% de las encuestadas indicó que a veces se han sentido avergonzadas al hablar sobre menstruación. Un 4,8% afirmó sentirse así muchas veces, mientras que el 29,3% nunca ha sentido incomodidad al hablar sobre el tema.

Figura 5

Ocultamiento de la menstruación por miedo a comentarios negativos o burlas



Nota. Un poco más de la mitad de las encuestadas afirma que ha ocultado que está menstruando para evitar comentarios o burlas.

Figura 6

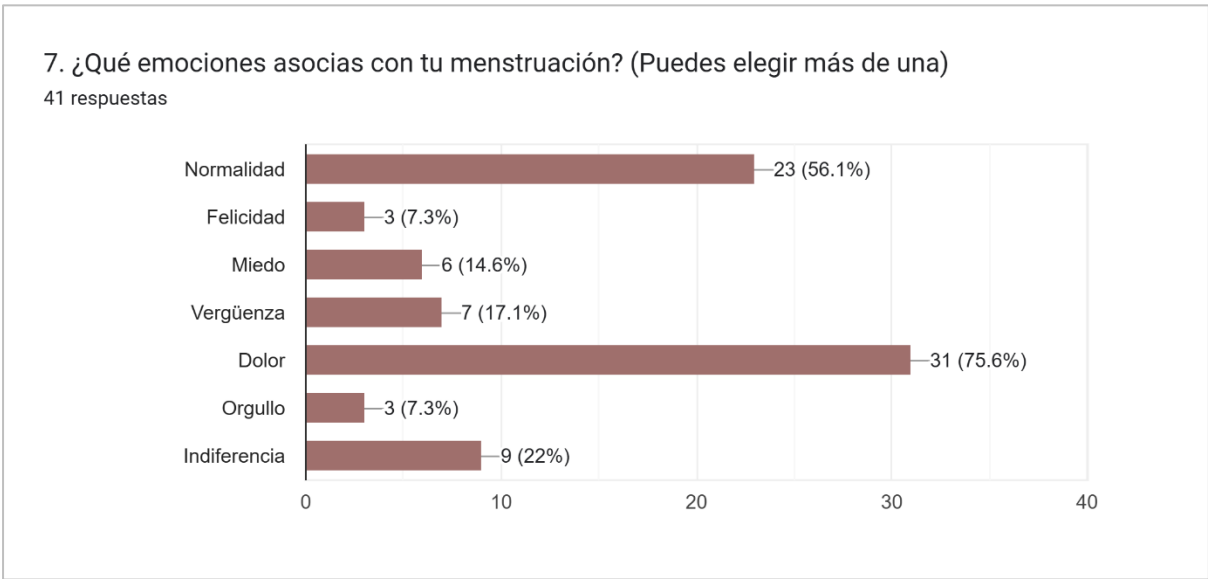
Percepción de la menstruación como algo sucio o inapropiado



Nota. Un 48,8% ha sentido que menstruar era algo sucio o inapropiado, ante un 51,2% que no lo ha vivido así. Aunque hay una ligera mayoría en quienes no han experimentado esta estigmatización, la percepción negativa todavía persiste.

Figura 7

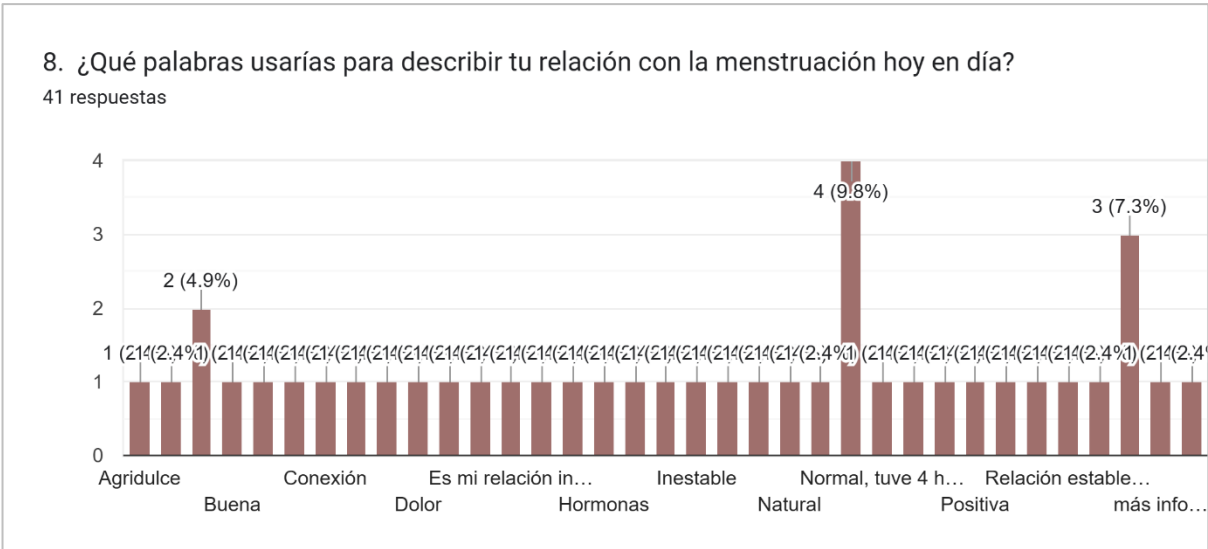
Emociones asociadas con la menstruación



Nota. La mayoría de las encuestadas relaciona la menstruación con dolor. Un 56,1% con normalidad. Emociones como miedo, vergüenza e indiferencia también estuvieron presentes, mientras que pocas mujeres asocian la menstruación con orgullo o felicidad.

Figura 8

Descripción de las mujeres con la relación de su menstruación



Nota. Las respuestas fueron variadas; algunas de las palabras más mencionadas fueron “normal”, “relación estable” y “más informada”. También hay otras palabras como “agridulce”, “dolorosa”, “positiva”, “natural” y “buena”.

Figura 9

Opinión sobre la representación de la menstruación en el cine y los medios



Nota. Casi todas las encuestadas creen que la menstruación debería mostrarse con más naturalidad y sin prejuicios en el cine y los medios

Tabla 1

Resumen temático de la pregunta: ¿Qué te gustaría que otras personas comprendan sobre menstruar?

Tema recurrente	Ideas expresadas por las encuestadas
Es un proceso natural	No es sucio ni vergonzoso. Es parte de la vida.
Necesita comprensión y empatía	Las personas que no menstrúan también deben entenderlo. No se debe bromear con eso.
Implica dolor y desgaste	A veces duele tanto que cuesta existir. No es solo “estar en los días”.
Sigue siendo un tema tabú	Hay que dejar de esconderlo. No debería tratarse como algo secreto.
Puede ser una experiencia poderosa	Es una forma de conocernos. Es parte de nuestra conexión con el cuerpo.

Nota. La tabla fue creada a partir de 41 respuestas de la encuesta, en las cuales existe similitud temática.

Anexo F. Entrevistas a expertas

Entrevista a Estefanía Arregui – cineasta, gestora cultura y cofundadora de EQUIS:
Festival de Cine Feminista en Ecuador

1. ¿Qué papel crees que cumple el cine en la visibilización de estigmas sociales? En este caso, el de la menstruación.

El cine, y sí, el cine, y sobre todo, como hoy por hoy, más que nada las series y el cine, pero más como de streaming, digamos, de público masivo, siempre han sido como las pautas. Siempre marca la pauta de lo que la sociedad considera como correcto o incorrecto. Ya es como forma parte de la cultura del entretenimiento; siempre marca la pauta de las correcciones sociales, digamos, y lo que está aceptado socialmente.

Entonces, no sé, en su momento había como muchísimo estigma, por ejemplo, hacia las relaciones homosexuales. Y si es que eso se ha ido desmitificando, ha sido justamente porque dentro del entretenimiento se empiezan a ver cada vez más personajes, como relaciones abiertamente homosexuales.

Y entonces, lo mismo pasa, yo creo, en cuanto al tema de la menstruación. O sea, siempre, como se retrata desde la publicidad, desde el entretenimiento, desde el cine, la televisión, etc. La menstruación creo que marca mucho cómo se percibe en la sociedad este fenómeno natural, que nos pasa a la gran mayoría de las mujeres.

2. ¿Has notado un cambio en los últimos años en la forma en que se representa el en la forma en la que en el cine o en pantalla se representa la menstruación?

Sí, yo creo que sí se ha visto con cambios. Además, también, no sé, hubo un cortometraje como súper bonito que creo que ganó un Óscar y todo, que está en Netflix, que habla sobre la menstruación, sobre todo sobre la necesidad, o la falta de acceso a toallas sanitarias en una gran parte de la población. Creo que esta película es en la India. Sí, sí.

Y eso generó como todo un movimiento alrededor de donar para que estas niñas tengan acceso a toallas, a sanitarios, etcétera. Entonces, sí creo que hoy por hoy se habla mucho más de la menstruación. Por ejemplo, las publicidades ya no muestran como que los fluidos azules; ahora muestran sangre, o fluidos del color de la sangre.

También he visto que, no sé, estas publicidades de estilo *Nosotras* y eso, como que hablan mucho más desde una mirada menos vergonzosa sobre la menstruación, a pesar de que sigue siendo súper romantizada y con una mirada como falsa.

Y, como te digo, hay películas. Por ejemplo, esta que vi el otro día de Andrea Arnold, que se llama *Bird*, muestra a una niña teniendo su menstruación de una manera súper normal, y como que es parte de su realidad. Ya no es algo que trata de esconder o que está siendo estigmatizado.

3. ¿Qué desafíos crees que aún existen para romper con estigmas, como el de la menstruación, desde una representación audiovisual?

Y los desafíos... Creo que eso: seguir naturalizando. Me parece que muchas veces las películas que muestran temas de menstruación tal vez lo ven como un suceso así súper enorme y súper importante, cuando podría ser visto de una forma mucho más naturalizada.

Y también, no sé, nunca he visto películas en las que se hable de la menstruación sin que necesariamente sea sobre la menstruación. O sea, como que nunca he visto una película en la que una chica, no sé, va al baño, se limpia y sale sangre. Se ve menstruación si es que quieres hablar de menstruación, pero no es que forma parte del inconsciente colectivo de todas las películas.

El rol que tiene el cine para generar cambios de mentalidades es enorme. O sea, hay toda una línea que estudia ese tipo de cine, que es el cine de impacto, en el que se ve cuáles son los distintos cambios de comportamiento o de mentalidad que se pueden lograr a través del cine de impacto. Entonces, el cine es una herramienta súper poderosa para generar empatía, para lograr que las personas que están viendo la película se pongan en el lugar de los personajes.

Si hay una herramienta de entretenimiento y una herramienta cultural que puede derrumbar estigmas y tabúes, es el cine. Porque el cine es eso: es una herramienta narrativa, y el estar durante dos horas viendo la realidad de un personaje permite que haya un cambio de mentalidad y una generación de oxitocina en el cerebro. Justo ese es todo el estudio del cine de impacto: cómo el cine puede lograr transformar mentalidades.

Entrevista a Gabriela Pila – experta en género y responsable de proyectos ONG Paz y Desarrollo

1. ¿Por qué muchas mujeres sienten vergüenza o culpa asociada a procesos naturales de su cuerpo? En este caso, la menstruación.

Sí, yo creo que todas en algún momento hemos sentido, ¿verdad?, esta vergüenza. Nos escondemos, sobre todo cuando éramos más pequeñas, y se ha dado principalmente por todos esos tabúes, esa mala información, esa estigmatización de la menstruación que nos enseñaron mal cuando éramos pequeñas, o no se nos dio la suficiente información. Entonces, esto ha hecho que después sintamos justamente vergüenza, miedo, incluso que llegemos, ponte, a detener algunas actividades por estar menstruando.

También pensaba que, claro, esta vergüenza que nos hicieron sentir va mucho más allá, porque es como una trampa que el sistema nos ha puesto justamente para controlar y tener ese poder sobre nuestros cuerpos, y que nosotras nos desapropriemos y no conozcamos este proceso natural, biológico, de nuestros cuerpos.

Entonces, estos tabúes sí han impactado más allá de solo a nivel personal, sino que llega a ser ya un problema también de salud pública, porque van vulnerando justamente nuestros derechos sexuales y reproductivos, y nuestra salud también sexual y reproductiva.

2. ¿Qué representa la sangre menstrual en una sociedad que busca constantemente controlar el cuerpo femenino?

Yo creo que actualmente esto representa justamente la reivindicación de nuestros derechos y también, sobre todo ahora, creo que se habla más de este tema. Tenemos más acceso a información, hay más movimientos, organizaciones que están visibilizando también esta problemática.

Esto nos hace transformar esa relación que teníamos con nuestra sangre y con nuestro cuerpo, y hacernos más conscientes, ¿no?, de que es un proceso poderoso que solo tenemos las mujeres. Que cada fase del ciclo representa algo en nuestras vidas a nivel personal. Que no es que estamos locas, que las mujeres están locas y son bipolares, sino que tenemos un ciclo menstrual. No somos seres lineales, somos mujeres circulares. Nuestro ciclo es circular, en las diferentes fases justamente de la menstruación.

Sentimos diferentes emociones, estamos más sensibles cuando estamos premenstruales por ese proceso biológico que estamos teniendo, atravesando. Y eso es lo que la sociedad y los hombres desconocen totalmente, hasta nosotras también. Entonces, eh creo que representa esa reivindicación y esa apropiación de nuestro cuerpo, ese empoderamiento de nuestro cuerpo.

3. ¿Qué importancia tienen los discursos feministas en la en la recuperación positiva de la menstruación?

Y pienso que es incluso más que un discurso, pienso que es un posicionamiento político de los movimientos feministas. Sobre todo, en esta cuarta ola del feminismo, donde hay muchísima más investigación y visibilidad de este tema. Deja de ser ya un discurso, para mí, y se pone también en una agenda política feminista. Eso también puede llegar a incidir en otros espacios, en espacios de poder, de toma de decisiones, para impulsar justamente

políticas públicas que se alineen a nuestras necesidades específicas como mujeres, como seres menstruantes.

Entonces, es muy importante. Como decía también Simón de Beauvoir, lo personal también es político. Es un posicionamiento político importante a nivel global, porque ya sabemos que, en muchas sociedades esto sigue siendo un tabú. Solo en Ecuador, por ejemplo, leía que siete de cada diez niñas viven pobreza menstrual.

Esto es una grave problemática del ámbito de salud, a la que el Estado tampoco se ha preocupado en atender. Siempre somos como lo último, lo que menos importa. En temas de salud, en temas de prevención, incluso el Estado gastaría muchísimo menos si trabajara en prevención, más de lo que gasta ahora en atención.

Es algo que no se analiza, que no se considera, porque nuestros derechos sexuales y reproductivos no son importantes para el sistema. Más bien, el sistema quiere beneficiarse y lucrarse de esto y mantenernos así, en total desconocimiento.

Esta lucha feminista también incide en prevenir, por ejemplo, todo lo que es el tema de violencia sexual. Si tuviéramos más espacios de información, más educación, y pudiéramos desmontar estos tabúes, podríamos justamente luchar por esa erradicación de las violencias que tanto nos afectan.

Pero no es así. Incluso el tema de embarazos adolescentes, abortos, violencia sexual en niñas. Los índices en Ecuador son devastadores, sobre todo a nivel educativo. Si tuviéramos más acceso a esa información, se podría prevenir. Pero no, no es una prioridad, lamentablemente, para el Estado.

4. ¿Qué significa hablar de menstruación como una experiencia de poder más allá del dolor o del estigma?

Creo que hablar de forma clara y en voz alta de nuestra menstruación es poner en cuestión nuestros cuerpos, y que nuestros cuerpos también importan. No importan solo los cuerpos de hombres blancos, de clase alta y heterosexuales.

También importan estos cuerpos de mujeres: mujeres mestizas, mujeres afro, mujeres indígenas y todos estos grupos que han sido históricamente invisibilizados en la sociedad y desprotegidos también. Nadie habla de cómo viven la menstruación en las comunidades indígenas, en comunidades de la sierra, de la Amazonía.

Hablar en voz alta de la menstruación es poner en cuestión nuestros cuerpos, reconocer que nuestros cuerpos importan, que los cuerpos menstruantes importan y cumplen un rol fundamental en el sostenimiento de la sociedad y de la vida en sí. Porque la vida está sostenida por cuerpos menstruantes. El cuidado, estos trabajos invisibilizados, no remunerados, son sostenidos en su mayoría por cuerpos menstruantes, por mujeres.

Hablar de menstruación también significa resignificarla y, por tanto, ponerle fin a las violencias, sobre todo la violencia sexual. Es también vivirla dignamente y acceder a servicios públicos gratuitos y de calidad que atiendan esta necesidad específica de las mujeres.

Además, implica dejar de normalizar que la menstruación duele, que estorba, que apesta. Cuando empezamos un proceso de reconciliación y de conocimiento real de este proceso, esa relación con nuestro cuerpo va a cambiar, así como nuestra relación con la sangre. Porque la sangre no apesta; son todos los productos químicos, las toallas higiénicas, los plásticos, que también el sistema aprovecha para vendernos, los que hacen que la sangre, en algún momento, huelga mal.

Pero si empiezas a usar otro tipo de productos más naturales, más ecológicos, eso también va transformándose. Y ahí es cuando dices: “Qué loco, mi sangre no apestaba, era lo que estaba usando, que además me afecta mi salud”.

Por eso es importante hablar de esto, para que tengamos todas acceso a esta información, y podamos reconciliarnos y repensar la manera en que nos relacionamos con nuestro cuerpo y con nuestra menstruación. Y bueno, también mencionar que, al final, todas y todos provenimos de un cuerpo menstruante, de una mujer que pudo parir. Y eso también es hablar de menstruación.

Anexo G. Información complementaria del cortometraje

Estética

El corto se inspira en películas como *Sleepy Hollow* (1999) y *Nosferatu* (2024), ambas películas comparten una estética gótica y sombría, con un tono melancólico. En cuanto las tomas y enfoques de cámara, algunos son borrosos enfoques inestables, con el propósito de representar lo que están sintiendo los personajes: confusión, miedo o incluso deseo. En el corto, también se utilizan como un recurso visual para darle un toque sobrenatural y de suspenso a la historia, generando desconcierto ante aquello que el personaje aún no entiende del todo.

Además, el cortometraje presenta pocos diálogos, como una forma de representar la soledad y el miedo. Por ello, estos aparecen cuando es estrictamente necesario, en escenas que tienen una profunda carga emocional entre Lilith y Eva. La voz en off en la historia nos permite conocer el mundo interior de cada personaje, sus memorias y traumas, antes de que se relacionen con alguien más.

Personajes

- **Lilith**

Lilith no recuerda haber nacido, pero siempre ha sentido que fue parida por la tierra misma. Nunca conoció a un padre, pero desde muy pequeña sintió la presencia silenciosa de una madre, una especie de fuerza que le susurraba que estaba aquí por una razón.

De niña recibió amor y cuidados por parte de una familia, pero cuando descubrieron lo que era, la rechazaron, dejándola sin un hogar. Al crecer, empezaron a verla como una gran amenaza, la miraban con miedo y siempre rezaban para alejarla. Fue entonces cuando comenzó a esconderse, a moverse entre las sombras, a caminar por donde casi nadie la ve, a volverse leyenda, tabú, palabra prohibida.

Durante su adolescencia, buscó respuestas. Intentó cambiar, contenerse, incluso desaparecer, pero su naturaleza era más fuerte. No podía evitar poseer cuerpos, ser parte de otras. No lo hacía por maldad, sino porque era lo que era. Se aferraba a nombres que anotaba en su cuaderno con la esperanza de que al menos una de ellas la recordara sin temor.

Ahora deambula como la imagen de una joven mujer que nunca envejece, arrastrando siglos de soledad. Su única compañía es su viejo libro, donde anota los nombres de todas las mujeres a las que ha poseído, como una forma de mantenerlas cerca para siempre. De repente, Eva aparece, una joven con una mirada distinta. Religiosa, sí, pero con dudas. Y por primera vez en siglos, Lilith no quiere solo poseer, desea que la acepten como parte de sus vidas.

- **Eva**

Eva tiene 16 años y ha vivido toda su vida bajo la estricta mirada de la fe. Fue criada por una madre profundamente religiosa, por lo que ha asistido exclusivamente a escuelas católicas, donde aprendió que su cuerpo es un templo, que el pecado acecha en el deseo, y que todo aquello que no se puede controlar o entender debe ocultarse. Desde pequeña ha escuchado historias sobre una criatura que visita a las niñas cuando se convierten en mujeres: un ser oscuro, una vampira, símbolo de impureza y maldición. Le decían que era algo de lo que debía protegerse, rezar para no ser "tocada".

Pero, en silencio, Eva siempre se preguntó por qué la vampira nunca la había buscado. Entre el miedo y la intriga, sentía una extraña espera. Esas dudas la hacían sentirse culpable, como si el simple hecho de imaginar la figura de Lilith ya fuera un acto de traición hacia su madre. Sin embargo, en lo más profundo, la esperaba. Es una chica tímida, contenida, que ha aprendido a guardar sus preguntas y deseos en el fondo de sus pensamientos. El único lugar donde se siente libre de sentir es la casa abandonada del Pululahua; allí, nadie la juzga, ni a

ella ni a lo que escribe en su biblia. Lilith representa eso que siempre sintió, pero no pudo nombrar.

Vestuario

En la historia, el vestuario no cumple únicamente una función estética, también tiene una carga simbólica que representa la esencia de Lilith y Eva.

- **Lilith**

Lilith utiliza un vestido largo de color vino tinto, con detalle de encaje y pequeñas piedras en las mangas. El diseño tiene una inspiración gótica de la vampira clásica, un estilo que se utiliza para representar lo misterioso y marginal. El color vino tinto alude directamente a la sangre y, en este caso, a lo prohibido. Además, el corte y la forma del vestido hace ver a Lilith como un espectro que vaga por la tierra.

El maquillaje es utilizado para resultar esta imagen de vampira clásica. El uso de sombras oscuras le da una mirada penetrante e intimidante al personaje. Los labios, pintados de un color similar al del vestido, expresan peligro. El cabello negro con tonos rojizos representa lo oscuro, marcado por la sangre misma.

Lilith no tiene colmillos. Y aunque es una característica típica de los vampiros, en esta historia la decisión de no utilizarlos es una manera de representar que su posesión va más allá de “chupar sangre”. Al representar a la menstruación, el vínculo que establece con las mujeres que posee es mucho más profundo y significativo, aunque ninguna lo ha entendido, excepto Eva.

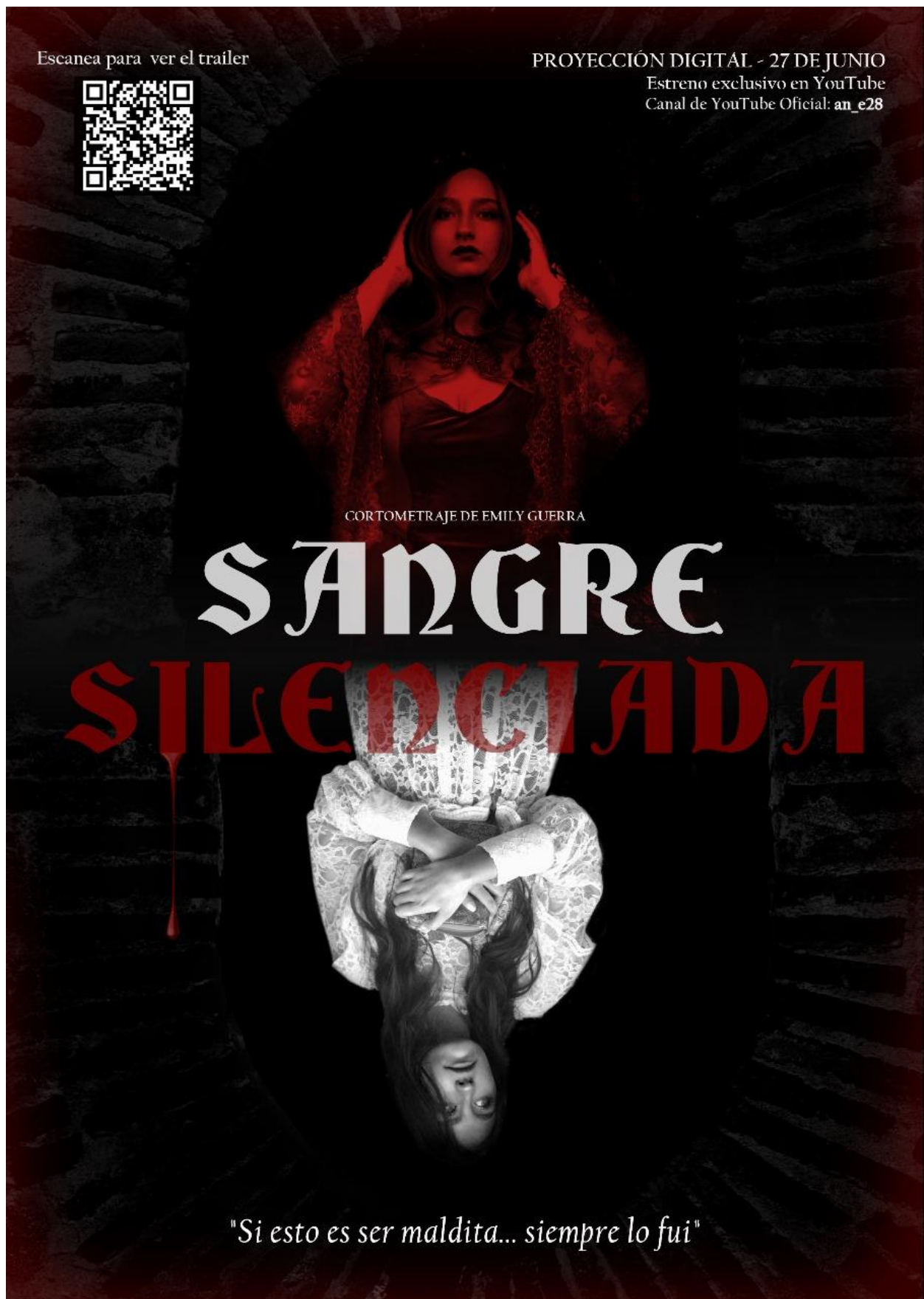
- **Eva**

Eva utiliza un vestido gris largo de encaje y un vestido negro debajo, una combinación que refleja el estilo religioso, asociado con la fe, la pureza y la obediencia, pero también la fragilidad frente a lo desconocido. Este atuendo refleja que Eva que ha sido criada con temor hacia su propio cuerpo, con ideas estrictas sobre lo que está bien o mal.

El encaje utilizado en el vestido es un detalle que le da al personaje una apariencia delicada, para recalcar que es una chica que todavía no ha sido “tocada por la maldición”

El maquillaje es muy natural, lo que resalta su inocencia y vulnerabilidad, permitiendo que gestos como la confusión o curiosidad se perciban con más claridad. El cabello suelto, largo y sin teñir refuerza la idea de alguien que todavía no se ha transformado.

Anexo H. Afiche promocional



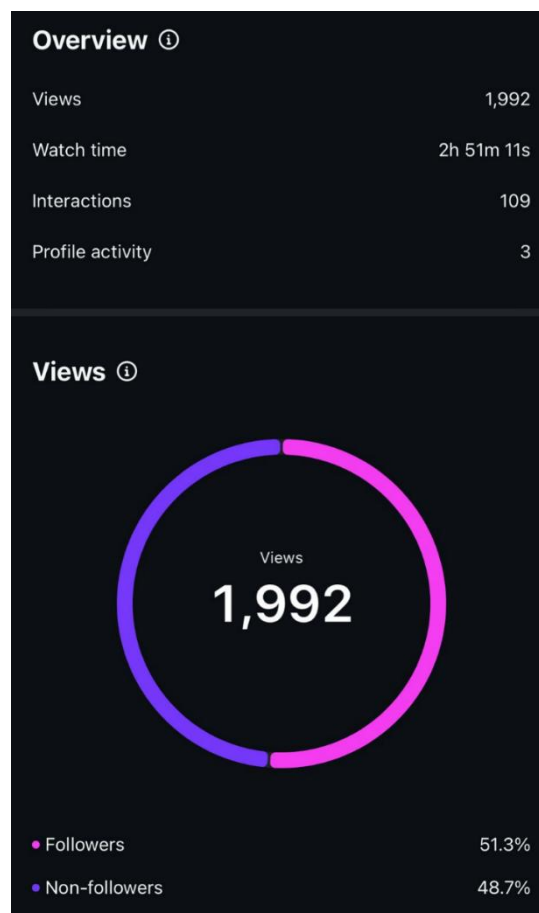
Anexo I. Resultados difusión cortometraje

En Instagram, YouTube y TikTok fue publicado el tráiler de “Sangre Silenciada” el 16 de junio del 2025. Las tres plataformas arrojaron diferentes datos, siendo Instagram la red social en la que el tráiler tuvo mayor alcance. La información recolectada se basó en los resultados obtenidos hasta el 26 de junio, un día antes del lanzamiento oficial.

Instagram: <https://www.instagram.com/reel/DK-0axHxYwu/?igsh=bzI2NjldmndsYmUz>

Figura 10

Visualización del tráiler en Instagram

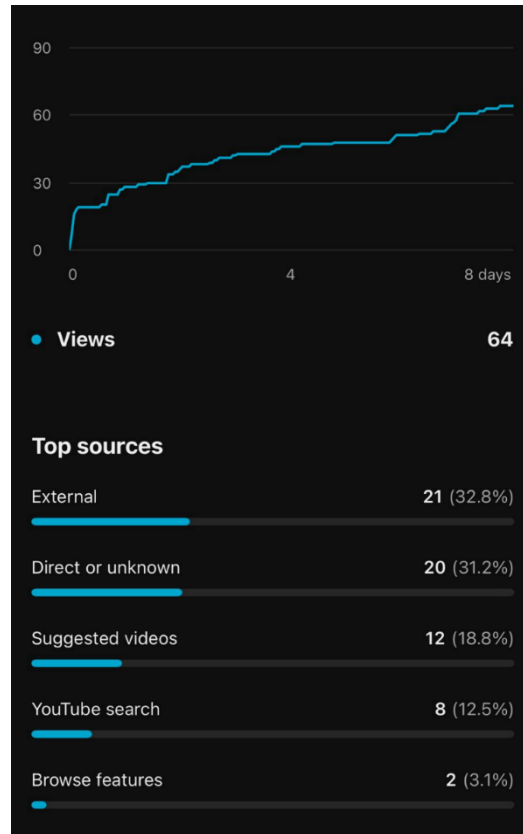


Nota. La publicación alcanzó un total de 1,992 visualizaciones, con un tiempo total de casi 3 horas de reproducción. El 51,3% de vistas provino de seguidores y el 48,7% de no seguidores.

YouTube: <https://youtu.be/-K-3O2cjpg?si=b8Iy0IyYCWHJHwW->

Figura 11

Visualizaciones del tráiler en YouTube



Nota. El video tiene un total de 64 vistas, provenientes principalmente de enlaces externos y accesos directos o desconocidos, seguido de videos sugeridos.

TikTok: <https://vm.tiktok.com/ZMS92m7XE/>

Figura 12

Visualizaciones del tráiler en YouTube



Nota. El video tuvo 420 visualizaciones. Sin embargo, solo el 5,98% de personas lo vieron completo. Se observa que el 16 de junio el tráiler tuvo mayor actividad.