



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DE CHILE

DISEÑO | UC
Pontificia Universidad Católica de Chile
Escuela de Diseño



momi

Maternidad en conexión

Tesis presentada a la Escuela de Diseño de la
Pontificia Universidad Católica de Chile para optar al
título profesional de Diseñador.

Alumna: Christine Puffe Aravena
Profesor guía: Florencia Toro

Julio 2023. Santiago, Chile.

Índice

Introducción.....	4	Proceso de diseño.....	68	Conclusión.....	146
1.1 Introducción		5.1 Etapa creativa		Referencias.....	149
1.2 Motivación personal		5.1.1 Brainstorming		Anexos.....	154
1.3 Abstract		5.1.2 Selección de ideas			
		5.1.3 Antecedentes y referentes			
Marco teórico.....	9	5.2 Etapa de desarrollo:			
2.1 Criar Hoy:		5.2.1 Pilares de la plataforma			
2.1.1 La crianza		5.2.2 Requerimientos de diseño			
2.1.2 Contexto actual de crianza		5.2.3 Elementos de la plataforma			
2.1.3 El papel de la madre		5.2.4 Clasificación de contenido			
2.2 Estado y maternidad:		5.2.4.1 Testeo contenido			
2.2.1 Situación país		5.2.4.2 Tabla de contenidos final			
2.2.2 La madre vulnerable		5.2.4.3 Pilares y contenido			
2.2.3 Leyes para la protección de la maternidad		5.2.5 Diseño de identidad			
2.2.4 Programas gubernamentales		5.2.5.1 Moodboard			
2.3 El nacimiento de la nueva madre:		5.2.5.2 Naming y logo			
2.3.1 Matrescencia		5.2.5.3 Paleta colores y tipografía			
2.3.2 Ser madre en el siglo XXI		5.2.5.4 Iconos e ilustraciones			
2.3.3 Maternar en tribu y en contención		5.2.6 Primer diseño:			
2.3.4 Salud mental de la madre		5.2.6.1 Flujo usuario			
2.3.5 Situación país		5.2.6.2 Wireframe Menu principal			
2.3.6 Relación madre/bebé		5.2.6.3 Testeo			
		5.2.7 Segundo diseño:			
		5.2.7.1 Wireframes			
		5.2.7.2 Vistas generales			
		5.2.7.3 Testeo			
Formulación del proyecto.....	33	Diseño final.....	110		
3.1 Problema y oportunidad		6.1 Plataforma MOMI			
3.2 Formulación de proyecto		6.2 Partes de la plataforma			
3.3 Objetivo general		6.2.1 Onboarding			
3.4 Objetivos específicos		6.2.2 Registro			
3.5 Metodología		6.2.3 Menú principal			
3.6 Descripción del usuario		6.2.4 Viaje emocional			
3.6.1 Usuario		6.2.5 Espacio de relajación			
3.6.2 Mapa de viaje		6.2.6 Espacio informativo			
3.7 Contexto de intervención		6.2.7 Mi proceso			
3.8 Pilares del proyecto		6.2.8 Controles médicos			
		6.2.9 Club de madres			
Estudio de campo.....	51	Estrategia de implementación.....	135		
4.1 Focus group		7.1 Costos y financiamiento			
4.2 Encuesta madres		7.2 Modelo de negocios			
4.2.1 Encuesta: "La vivencia de la maternidad"		7.3 Análisis FODA			
4.2.2 Hallazgos claves		7.4 Alianzas y difusión			
4.3 Entrevistas:		7.5 Proyecciones			
4.3.1 Entrevista madres					
4.3.2 Entrevista psicóloga					
4.3.3 Entrevista matrona					
4.3.3 Hallazgos claves entrevistas					

AGRADECIMIENTOS

Muchas gracias

Gracias a mi mamá y a mi papá por acompañarme y motivarme durante todo este proceso.

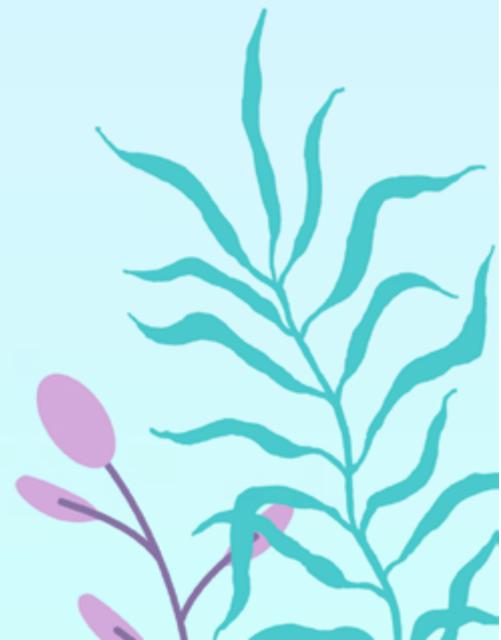
A mí misma por la fuerza y perseverancia.

A mi tío Alejandro y Gustavo por su ayuda durante el proceso.

Y sobre todo agradecer a quienes colaboraron con este proyecto, especialmente a Heli, Florencia Toro y a las increíbles mujeres que hicieron que esta idea cobrara vida.

Introducción

- 1.1 Introducción
- 1.2 Motivación personal
- 1.3 Abstract



1.1 Introducción

Las generaciones han cambiado de forma inevitable y lo mismo ha sucedido con el hecho de ser madres. Para algunas hoy es más fácil serlo por todos los recursos a los que se tiene acceso en relación al cuidado y la crianza de los hijos, sin embargo, esto mismo puede suponer un gran estrés y dificultad del que pocas personas se dan cuenta.

Por lo mismo no es extraño encontrarse con **madres especialmente primerizas que sufren de crisis de angustia o se sienten sobrepasadas**. Y no solo por el cuidado de los niños, sino que también por los demás desafíos y labores que tienen bajo su responsabilidad (“Ser madre hoy: Fortalezas y desafíos - Facultad de Odontología - Universidad de Chile”, 2023).

La maternidad es una de las experiencias más significativas y transformadoras en la vida de una mujer. Desde la concepción comienza un viaje lleno de emociones, desafíos y aprendizajes que durará toda la vida. **Convertirse en madre implica no solo el cuidado del bebé, sino también la reconfiguración de la propia identidad y la relación con el mundo que nos rodea**.

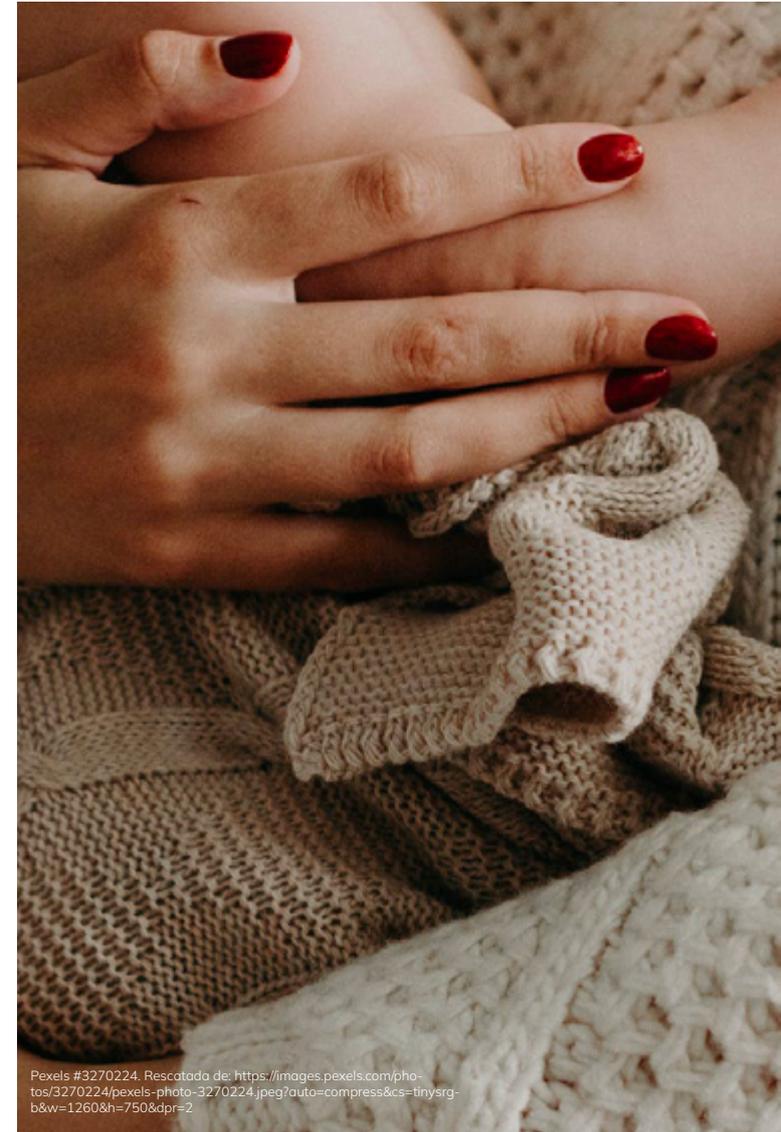
Sin embargo, en este proceso también

existen muchas **expectativas, estereotipos e inseguridades** que pueden condicionar a la madre, llevándola a desarrollar carencias y vulnerabilidades especialmente en el ámbito psicológico y emocional; afectando no solo a la madre, sino que también por consecuencia se hace extensivo al desarrollo del bebé.

Las madres en periodo de gestación, se enfrentan a situaciones complejas como son los diferentes cambios fisiológicos, los miedos y todo lo que involucra la transición a la maternidad. Todo esto puede provocar en ella altos niveles de estrés, frustración, ansiedad e incompetencia que pueden llevarla a generar incluso hasta cuadros depresivos, así como a una depresión post parto (Sepúlveda, 2022).

Hoy alrededor de un **15% de las madres en el mundo, se ven afectadas por trastornos mentales afectivos en la etapa de la maternidad** como la depresión post parto. Esto significa que por ejemplo de una muestra de 20 madres, tres desarrollan algún tipo de trastorno mental a lo largo del periodo Caparros-Gonzalez, Romero-Gonzalez y Peralta-Ramirez, 2018).

Los cambios a los que se deben someter



las pacientes en el periodo de la maternidad son muy grandes; es un cambio de vida y su estado emocional está totalmente relacionado con la calidad de cuidados que puede otorgar a su bebé y el tipo de apego que va a desarrollar con este. Ello generalmente identifica a las madres como el primer contacto que tiene el bebé con el mundo exterior; es su puente de conexión, siendo clave que ella se encuentre bien a objeto de que su bebé también lo esté. **El estado de salud mental de la madre, influye en su autoestima, ánimo y relaciones con los demás, incluyendo la que se establezca con su propio bebé.** Ello puede interferir en la creación y desarrollo de lazos emocionales, los que naturalmente florecen durante la etapa de la maternidad, lactancia y crianza, lo que posteriormente influye y además definirán al niño, joven y adulto que será más adelante (Quiero, 2022).

Ahora bien, cabe señalar por otra parte que en Chile, las unidades de ginecología y obstetricia de clínicas y hospitales, fundamentalmente realizan un cuidado que está centrado tanto en la madre como en el bebé, durante todo el proceso de permanencia de ellos en los respectivos centros de salud.

En efecto, dentro de las últimas dos semanas previas al parto, la matrona conoce a la madre y se encarga no solamente del estado físico de ella y de su bebé, sino que también cuida los factores psicológicos y sociales vinculados a la maternidad. Pero el **tiempo de acompañamiento es acotado**, por lo que muchas veces no se alcanza a hacer un seguimiento más complejo de cada paciente y poder abordar todos los ámbitos de manera mucho más detallada, tanto en el ámbito informativo como psicológico.

A pesar de que esta problemática ya ha sido abordada en países más desarrollados, en Chile se trata de algo que ha permanecido invisibilizado durante mucho tiempo y donde ciertamente queda todavía aún un largo camino por recorrer.

Es en este contexto, donde el diseño ofrece una oportunidad para que **se le pueda entregar a la madre apoyo** un espacio íntimo de desarrollo personal, para la vivencia del proceso de la maternidad.

En la presente investigación se utilizó una metodología centrada en el humano (Human Centered Design) que abarcó una amplia revisión de literatura y cuya piedra angular es la comprensión inte-

gral de las necesidades del usuario. Se abre de esta manera la puerta para que las madres puedan acceder a fuentes de **información**, que sean suficientes para sobrellevar esta etapa y generar una **“terapia” sin terapeuta**, que les permita involucrarse de una manera mucho más completa, adecuada y aportante en el cuidado de ellas mismas, así como en la proyección de su buena salud mental.

1.2 Motivación personal

En relación a los motivos para asumir este tema de memoria, son varias las ideas que deseo expresar. En efecto desde que inicié mis estudios de diseño, uno de los aspectos que más me impresionó fue entender como ello está presente en la gran mayoría de las experiencias de vida de las personas y descubrir como el diseño busca mejorar la calidad de vida de las personas y entregarles un mayor bienestar. En este sentido, me di cuenta de que el diseño de un producto o de algo que se quiere comunicar a otros, es tan fundamental como el elemento en sí mismo.

Si se necesita comunicar y lograr que cierto grupo de personas, tome conciencia sobre la importancia de la higiene en el contexto de una pandemia, el contenido de esa información es tan relevante como la forma en que se diseña esa información para ser entregada al público destinatario. Si se elaboran flyers, pero estos son poco atractivos o no logran comunicar de forma adecuada el contenido del mensaje, este puede perderse y ciertamente eso irá en desmedro de todo un trabajo anterior debido a la no comprensión del público destinatario dentro de una población de personas. Si, por el contrario, el mismo mensa-

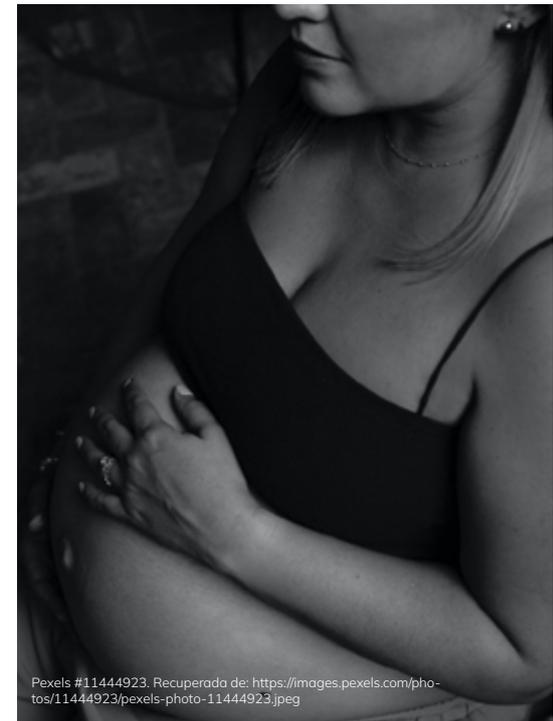
je se entrega con un diseño adecuado, son potencialmente muchas personas las que se verán beneficiadas con ello.

Con esta perspectiva in mente, en esencia la motivación para trabajar en este tema, nació a raíz de una conversación sobre “ser mamás” con un grupo de amigas psicólogas y nutricionistas que hicieron pasantía en diversos Centros de Salud Familiar (CESFAM) de la Región Metropolitana. Ellas me manifestaron que eran muchas las necesidades, al interior de esos centros de salud, evidenciándose una falta de información y contención hacia las madres, especialmente en el caso de las primerizas.

A modo de ejemplo, expresaron como ellas a pesar de solo ser nutricionistas y no tener hijos, tenían que enseñar diversos temas a las madres que iban más allá de la nutrición, por cuanto poseían conocimientos básicos y generales. Algunas de ellas vivían el proceso de la maternidad en condiciones de soledad y en donde la salud mental de las mismas pasaba a lo último en la escala de prioridades, ya que todo estaba enfocado en el bebé.

Fue en base de lo antes expuesto que comencé a averiguar más, sobre el tema

de la salud mental de la madre y la importancia de esta en el proceso de la maternidad. Consecuentemente a través de reuniones con especialistas en primera instancia, fui observando las falencias, los desafíos que esta situación implicaba y la importancia de visibilizar este tema. Fue entonces cuando decidí buscar una forma de aportar a la sociedad y a las necesidades de la futura mamá a través del diseño.



Pexels #11444923. Recuperada de: <https://images.pexels.com/photos/11444923/pexels-photo-11444923.jpeg>

1.3 Abstract

Este proyecto tiene como objetivo apoyar a las madres en su tránsito por la maternidad a través del diseño de una plataforma móvil accesible y segura.

La plataforma fue diseñada para proporcionar información relevante y actualizada sobre la maternidad y cuidados del bebé, seguimiento y registro del proceso, y un enfoque específico en el área de salud mental con herramientas para la reflexión personal y autocuidado de la madre. Además de ofrecer un espacio seguro de acompañamiento y contención para las madres, permitiendo la generación de una red para compartir experiencias y consejos con otras madres.

Marco Teórico

2.1 Criar Hoy:

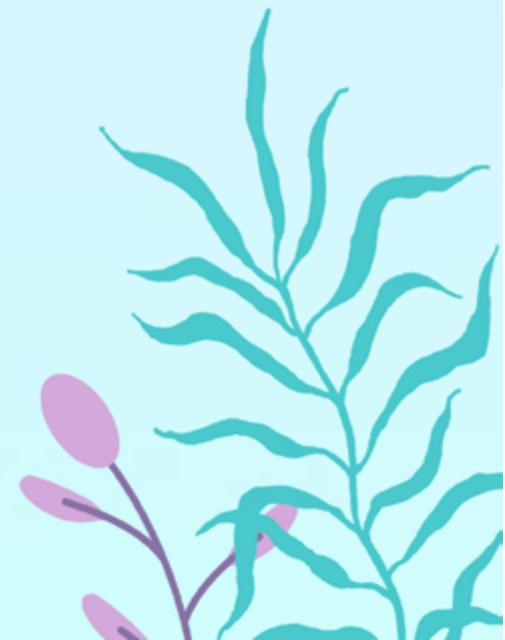
- 2.1.1 La crianza
- 2.1.2 Contexto actual de crianza
- 2.1.3 El papel de la madre

2.2 Estado y maternidad:

- 2.2.1 Situación país
- 2.2.2 La madre vulnerable
- 2.2.3 Leyes para la protección de la maternidad
- 2.2.4 Programas gubernamentales

2.3 El nacimiento de la nueva madre:

- 2.3.1 Matrescencia
- 2.3.2 Ser madre en el siglo XXI
- 2.3.3 Maternar en tribu y en contención
- 2.3.4 Salud mental de la madre
- 2.3.5 Situación país
- 2.3.6 Relación madre/bebé



2.1 Criar hoy

La crianza

El hecho de tener hijos, sean planificados o no, conlleva la toma de diversas decisiones. Criar en consecuencia se convierte en una **actividad desafiante** para madres, padres o tutores responsables de esa criatura.

La crianza se refiere al proceso de criar e implica una serie de **acciones y prácticas que tienen como objetivo ayudar al niño a desarrollarse a nivel integral**, especialmente de manera física, emocional y social, para que pueda convertirse en un adulto saludable, feliz y alcanzar su máximo potencial (UNICEF, 2021).

En la actualidad la crianza ha ido evolucionando y se ha transformado en un tema que no deja de ser importante para la sociedad ya que los niños son el futuro de la sociedad y de la humanidad.

Hoy en día los padres y madres enfrentan varios **desafíos** en el proceso de criar y educar a sus hijos. Factores como la tecnología, la globalización, los cambios en las estructuras familiares y las demandas laborales son solo algunos de los factores que han transformado la crianza en una tarea cada vez más compleja. Las formas tradicionales en el proceso de crianza no han perdido vigencia,

pero involucran las variables de los cambios que la contemporaneidad ha traído consigo (Rivera, Cardona y Ruiz, 2019).

En este contexto, es fundamental que los padres o tutores puedan contar con **herramientas y recursos** que les permitan enfrentar estos desafíos de manera informada, segura y efectiva.

Ahora bien, para poder comprender la crianza a niveles más profundos como concepto, se hace necesario tener en cuenta la importancia de la **relación que se establece entre adultos y niños**, ya que son estos primeros los que influyen directamente en los niños con sus acciones, ideales, valores, costumbres, entre otros.

En este contexto, la crianza hace se hace parte de las relaciones familiares y está caracterizada por **el poder, el afecto y la influencia**; de hecho, se resalta el papel de los padres y/o tutores en la formación de los hijos, ya que son ellos los principales **arquitectos** del desarrollo en la primera infancia. Son quienes tienen la capacidad de **influir** en las experiencias que consolidan el cerebro de sus hijos e hijas y los encaminan hacia un desarrollo saludable, especialmente en los

primeros años de vida (UNICEF, 2021). Es por esto que la crianza puede volverse un fenómeno completo de análisis en las diferentes familias, y está determinada por muchos elementos que incluyen lo social y cultural, pero donde indudablemente la relación adulto-niño es fundamental para su comprensión.

“En la primera infancia, la crianza ofrece la oportunidad de sentar las bases para el éxito durante el resto de la vida” (UNICEF, 2021).

Según Izzedin Bouquet y Pachajoa Londoño (2009), la crianza del ser humano constituye la primera historia de amor, sobre la que fundamentalmente se sustenta la identidad del niño y se configura el ser social.

La crianza implica tres procesos psicosociales a tener en cuenta, para su comprensión y análisis:

1. Las pautas de crianza:

Se relacionan con la normatividad de los padres, frente al comportamiento de los hijos, y están en concordancia con cada cultura, la que provee las pautas de crianza de sus niños.

2. Las prácticas de crianza:

Se ubican en el contexto de las relaciones familiares, en donde los padres o tutores responsables juegan un papel significativo en la educación de los hijos. Esta relación está caracterizada por el poder que ejercen los padres sobre los hijos y la influencia mutua.

Según Bocanegra Acosta (2007), las prácticas deben concebirse como acciones “que se orientan a garantizar la supervivencia del infante, a favorecer su crecimiento y desarrollo psicosocial,

y a facilitar el aprendizaje de conocimientos que permitan al niño reconocer e interpretar el entorno que le rodea”.

Las prácticas de crianza son entonces un proceso de acciones, comportamientos aprendidos de los padres, que cuentan con un inicio y que se va desarrollando conforme pasa el tiempo y se exponen para guiar las conductas de los niños.

3. Las creencias acerca de la crianza:

Las creencias hacen referencia al conocimiento acerca de cómo se debe criar un niño, a las explicaciones que brindan los padres o tutores sobre la forma como encauzan las acciones de sus hijos. Es decir, son certezas compartidas por los miembros de un grupo familiar y que brindan fundamento y seguridad al proceso de crianza. Básicamente “se trata de explicaciones acerca de por qué las pautas y prácticas son como son o cómo deberían ser” (Bocanegra Acosta, 2007).

El abordar la crianza como concepto, es imprescindible partir desde el inicio de la relación adulto-niño y no desconocer que la misma está en estrecha relación con el desarrollo infantil, y esto se desarrolla especialmente en los primeros años de vida e involucra desde más básico como

las diferentes concepciones de niño, su desarrollo emocional, la situación socioeconómica, las costumbres y normas socio-históricas y culturales, entre otras.

Contexto actual de crianza

Uno de los factores que también ha influido la forma de crianza de hoy en día es el contexto actual en el que se está des-
envolviendo esta tarea a nivel mundial.

Hoy en día, la crianza se está llevando a cabo en un **contexto de constante cambio y evolución**, donde por diversos factores se han ido modificando varios ámbitos de la vida, llevando a vivir en una **atmósfera de incertidumbre** y de “crisis” constante a nivel mundial, donde no sabemos qué deparará el futuro, lo que puede afectar la forma y atmósfera en que los padres crían a sus hijos.

Especialistas analizan el tema desde la perspectiva de que hoy se cría a los hijos con un grado de incertidumbre mucho mayor, sin tener claridad de **cómo será el mundo en que ellos vivirán** (Villanueva, 2016).

Según un estudio de Infobae, un 75% de los consultados estuvo de acuerdo con la afirmación de que **“el futuro es aterrador”**, y más de la mitad consideraron que tendrían menos oportunidades que sus padres. Casi la mitad declaró que se sentía angustiado o ansioso por la situación mundial de tal manera que afectaba a su vida cotidiana y sus actividades (Rocha, 2021).



Día a día nos enfrentamos a una **perspectiva desoladora** de ver el mundo, las noticias mostrando titulares catastróficos, alarmantes cifras o imágenes desalentadoras que están provocando que cada vez sea mayor el número de personas que experimenten **trastornos psicológicos**.

La sociedad en que vivimos hoy está inmersa en una **ansiedad** constante y esto se ve reflejado en diversos ámbitos de nuestra vida, tales como:

1. Incertidumbre económica: En muchos lugares, las condiciones económicas son inciertas, algunos con altas tasas de desempleo y mucha incertidumbre. La falta de seguridad financiera y la preocupación por el futuro económico puede llevar a la ansiedad. Existe también una creciente brecha económica entre segmentos socioeconómicos extremos en muchos países, lo que lleva a la exclusión y falta de oportunidades para diversos grupos de la población.

2. Cambios tecnológicos: La tecnología está avanzando rápidamente, estamos todos conectados y esto puede generar preocupación sobre el futuro e incertidumbre, ya que no sabemos cómo afec-

tará a la sociedad en general. Como por ejemplo el caso de la inteligencia artificial.

3. Crisis medioambiental: Nuestro medio ambiente está sufriendo constantes cambios, como son el cambio climático y la pérdida de biodiversidad. La sociedad enfrenta desafíos ambientales cada vez más urgentes y existe mucha incertidumbre sobre cómo estos problemas afectarán al planeta y la humanidad en el futuro. Por ejemplo, el caso de las inundaciones que se vivieron en Chile en junio de 2023 que afectaron a diversas familias del país.

4. Crisis social y de identidad: la sociedad de hoy en día tiene altas expectativas en términos de éxito y felicidad, lo que puede llegar a ser abrumador y generar también presión social en términos de hacer las cosas bien, tener una carrera exitosa, un cuerpo perfecto, vida social activa, redes sociales, entre otros. Además, que actualmente estamos atravesando diversos cambios culturales como lo son la diversidad sexual, de género y de identidad.

Un claro ejemplo de esto fue la pandemia del COVID-19, donde se produjo un cambio radical y rápido en la vida

de las personas. El mundo completo se vio obligado a cumplir con cuarentenas y restricciones nunca antes vistas. Los padres o tutores tuvieron que hacerse cargo en muchos casos de sus hijos, de labores que estaban asignadas a las instituciones educativas, entre muchas otras cosas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), esta pandemia creó una atmósfera de miedo y angustia que provocó un aumento en un 25% de trastornos depresivos y ansiosos a nivel mundial.

El **desafío de criar hoy**, va más allá del cariño, la contención, la satisfacción de necesidades y cuidados de los hijos; también se orienta a tener la habilidad de anticipar escenarios de vida, para los cuales **formar emocional, valórica y socialmente es clave**; enseñando que nada está dado y que nada es definitivo, saber adaptarse a los cambios y entender que el camino de la vida es una construcción, en el que se debe ajustar el paso respetando sus ritmos, generando redes que sirvan de **soporte y compañía** en el trayecto.

El papel actual de la madre

Durante las últimas décadas el rol de la madre ha tenido cambios radicales, esto gracias al activismo en pro de la **igualdad de género, feminismo, la transformación de la mujer** y las necesidades de la sociedad moderna.

Tiempo atrás, el rol de la madre estaba dirigido netamente a la **crianza de los hijos y el manejo del hogar**. Ellas estaban únicamente para dirigir la casa, preparar los alimentos, mantener limpios y cuidados a los hijos, mientras que los hombres se iban a trabajar para dar sustento a la familia, ya que ellos tenían el rol de proveedores. Sin embargo, hace ya más de 100 años la mujer se ha ido integrando paulatinamente al mundo laboral y eso ha ido **generando cambios**, para dejar de percibir su rol únicamente en concebir, criar y cuidar sus familias.

“La madre que se queda en casa y que únicamente debe cuidar a los hijos, el esposo y el hogar, cambió. En la actualidad su rol es mucho más variado, complicado y presionante»

Cecilia Alvarado, socióloga.

A pesar de todo esto, especialistas sostienen que dentro de la sociedad se mantiene la **'implícita obligación'** de que siga siendo la mujer, sin importar en el área en que ella se desempeñe, la que debe cumplir su papel impuesto desde el nacimiento de las familias para no ir en contra del núcleo social (“El rol de la madre y su evolución en la sociedad”, 2022)..

Hoy en día el rol de “ama de casa” y madre dedicada al cuidado del hogar y de los hijos se compagina con el **rol profesional**; por eso es muy común ver más familias uniparentales de madres solteras, divorciadas o viudas que tienen que dividirse el tiempo entre **cuidar a los hijos y trabajar**, donde, además, perciben un salario menor que el de los hombres, aunque realicen las mismas e incluso más tareas.

Ahora, las mujeres tienen responsabilidades laborales, como cumplir jornadas de trabajo extensas, y también responsabilidades familiares, como revisar que los niños hayan hecho su tarea y mantener la casa en orden.

Según estudios, el **91,9% de las mujeres emplean más tiempo en el hogar y la familia**, tareas que les representan sobre 4,29 horas de dedicación diarias. Mientras que **los hombres lo hacen en el 74,7%** y dedican una media de 2,35 minutos. Respecto al cuidado de los hijos, las mujeres lo asumen en solitario en un 33% frente al 2,19% de padres que lo hacen solos (“El rol de la madre y su evolución en la sociedad”, 2022).

Lo positivo es que se ha ido incluyendo de manera progresiva de los **padres en el cuidado de los hijos y del hogar**, la decisión de compartir tareas y la **repartición equitativa** de las responsabilidades familiares.

Uno de los temas sobre los que hay que trabajar es sobre las **expectativas** que ponen las mujeres en este proceso de maternidad, muchas se ponen la meta tan alta en torno **compatibilizar** la maternidad con su **vida exterior** que acaban desarrollando una gran angustia por sus tareas diarias, lo que las lleva a generar cuadros de **ansiedad** que pueden convertirse en afectaciones en su salud física, emocional y psicológica (Medina-Bravo, Figuerras-Maz y Gómez-Puertas, 2014).



Patronato madre-hijo. Recuperado de: https://www.patronato.cl/wp-content/uploads/bf_thumb/mama-e-hijo-2-pgvvm6b0mxpja9bb2z44lt10ggmfnewwdp-vo7zm3k.jpg

Relación madre - hijo

“La mamá es todo lo que somos y lo que llegamos a ser”

Micaela Valdatta, Psicóloga.

Una de las figuras que cumple un rol fundamental en la vida de los hijos es la madre. **La madre tiene naturalmente un rol fundamental y esencial.** Los primeros acercamientos desde el nacimiento con el mundo exterior son a través de la madre; los roces, los primeros olores, las primeras voces que escuchamos vienen de la mamá, nos formamos ahí adentro y esto continúa. Ciertamente ello es extensivo a las personas que han sido adoptadas o que tuvieron madre ausente; solamente cabría precisar que este rol lo asume la persona que los cuida (UNICEF, 2022).

Desde la concepción y toda la etapa uterina que queda en los **registros más internos de cada persona**, pero también esto se hace extensivo a nuestras primeras experiencias en los primeros años de vida. Desde el nacimiento se está en contacto con la mamá y es la persona que está más cerca para **acompañar** a su hijo a través de toda la trayectoria vital. La mamá es el

puente, le muestra cómo es la vida, la que le **traduce el mundo**, la que va armando y organizando los recuerdos de la infancia, entre muchas otras cosas.

A pesar de esto, el vínculo madre-hijo es muy importante no solo en las primeras etapas de vida, que es cuando el niño es bebé y requiere una mayor atención, cuidado y protección. Pero esas necesidades de vínculo no terminan, sino que continúan y van cambiando conforme el niño va creciendo y llega a la etapa adulta.

“El rol de la figura materna es de vital importancia porque constituye un pilar fundamental para el desarrollo cognitivo, social y emocional del niño. Si no hay una adecuada vinculación con la madre, el niño no podrá tener la suficiente seguridad para poder explorar y conocer el mundo ni desarrollarse cognitivamente”

Carla Cortez, psiquiatra

Según la psiquiatra Carla Cortez, la relación madre-niño se da desde el nacimiento y se sigue desarrollando en la infancia. De esta manera ayuda a modelar la **personalidad del niño** y brin-

da el **primer modelo de relaciones de confianza, seguridad y autoestima** en el niño, y determinará entre muchas otras cosas la forma cómo se relacionará con otras personas en el futuro (Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi, 2018).

2.2 Estado y maternidad

Situación país

La maternidad ha evolucionado a lo largo de la historia, influenciada por **factores culturales y sociales**, que han definido el papel de la mujer en la procreación y crianza. Con la entrada de la mujer en el mundo laboral, político y científico, la carga histórica de la mujer se ha disuelto. Anteriormente, la maternidad era el **único medio de validación social para las mujeres**, pero poco a poco las mujeres comenzaron a destacar en otros ámbitos, alejándose de la vida doméstica que antiguamente se les asignaba (Molina, 2006).

Esta evolución de perspectiva sobre el **papel de la mujer** en la sociedad ha afectado simultáneamente a sus proyectos familiares, dando lugar a la desvalorización del embarazo y la maternidad. Durante mucho tiempo, se consideró que la **maternidad era un obstáculo para el desarrollo profesional y laboral de las mujeres** (Hernández, 2021).

En los últimos años se ha producido un cambio de paradigma en la sociedad, y se busca la manera de **complementar la vida personal y profesional** de la mujer con la maternidad, revalorizando el papel de la mujer como madre e introduciendo nuevos conceptos de mater-

nidad que son pertinentes al siglo XXI.

Como consecuencia de esto, la maternidad en Chile es un tema que ha tenido que ser abordado por diversas **leyes y regulaciones** que garantizan los derechos de las mujeres y sus hijos, pero aún no está desarrollado del todo. Actualmente el estado chileno reconoce la importancia de **brindar un entorno seguro** y favorable para el desarrollo de la maternidad y es por esto que las normas de protección a la maternidad existentes establecen ciertos derechos irrenunciables, pudiendo señalarse, entre otros, el descanso previo y posterior al parto, la sala cuna, fuero, derecho para alimentar a los hijos menores de dos años y, más recientemente, el permiso postnatal parental.

Estas políticas han favorecido en ciertos ámbitos a la maternidad, pero las **tasas de natalidad en Chile aún siguen siendo bajas**, siendo de 1,4 hijos por mujer, bastante lejos de la denominada cifra de reemplazo de 2,1 (“Chile mantiene una baja tasa de natalidad - Prensa Latina,” 2022). Esto significa que la relación entre número de jóvenes y adultos se desequilibra, lo cual trae consecuencias sociales, políticas y económicas marcadas para el país. Este resultado es consecuen-

cia tanto efectos sociales y económicos que se han vivido en las últimas décadas, pero también existe relación con las **cargas que recibe la mujer** al combinar maternidad, desarrollo profesional y costos de la maternidad en general.

El recambio poblacional es necesario para sostener financieramente a una sociedad, que actualmente tiene una mayor esperanza de vida y, por ende, más envejecida. El Estado podría implementar una serie de políticas públicas que **estimulen la maternidad** de manera positiva, sana y resguardada, asumiendo que tasas de recambio poblacional estables contribuyen al bienestar social y económico de todo el país. Desde esta perspectiva, la maternidad pasa a ser de importancia social, no solo individual.

NACIMIENTOS INSCRITOS ENTRE ENERO Y AGOSTO DE LOS ÚLTIMOS OCHO AÑOS

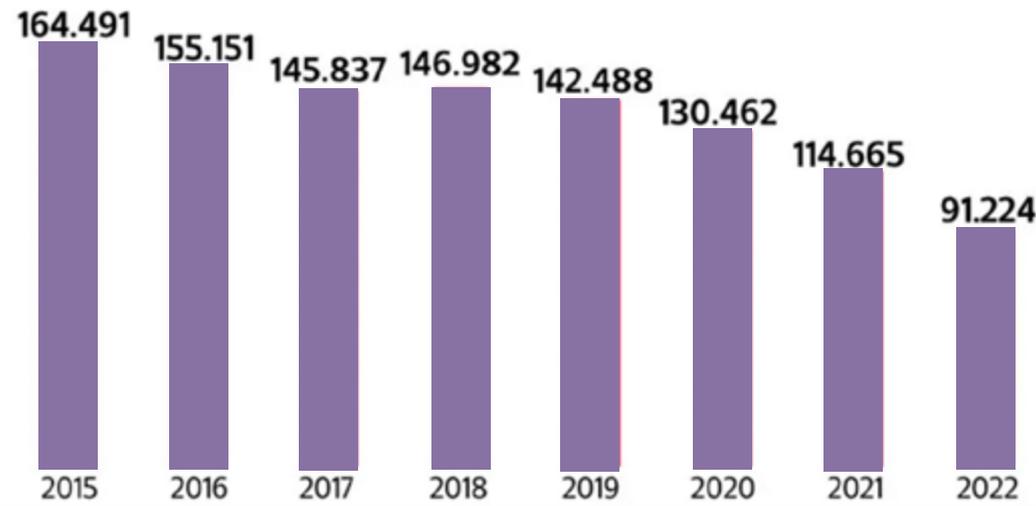


Figura 1: Gráfico nacimientos en Chile en base a datos registro civil. Elaboración propia.

Uno de los puntos relevantes al hablar de la maternidad a nivel país, es la situación de las madres que se encuentran en estado de **vulnerabilidad**. Al hablar de madre vulnerable se hace referencia a aquella que se encuentra en una situación de **desventaja social, económica o emocional** que la hace más susceptible a enfrentar dificultades en su rol de madre y en la crianza de sus hijos; es aquella que no tienen desarrollada la capacidad para **prevenir, resistir y sobreponerse de un impacto** y, por lo tanto, se encuentran en situación de riesgo.

Esto puede ser el resultado de diversos factores como la falta de recursos económicos, la falta de apoyo social, problemas de salud física o mental, situaciones de violencia, entre otros. En general, una madre vulnerable es aquella que enfrenta mayores obstáculos para garantizar el **bienestar y el desarrollo saludable de sus hijos**, y que necesita apoyo y recursos adicionales para poder superar esas dificultades y brindar un ambiente seguro y saludable para su familia (Pizarro, 2001).

En términos de la vulnerabilidad desde lo económico y social, en Chile la mujer madre en situación de vulnerabilidad ha

quedado en un **punto ciego** para la sociedad, dado que se visualiza y da **énfasis a los niños** y sus problemáticas, y se le ve a ella como un elemento de influencia para cambiar la realidad de esos niños, sus hijos. Sin embargo, no se está viendo a estas mujeres como sujetos de vulnerabilidad. Si bien es cierto que hay diversas medidas enfocadas en dar apoyo a mujeres víctimas de violencia, y que muchas de ellas son mamás, la **problemática de la mujer madre vulnerable** se enmarca mucho más allá, ya que vive en una realidad que tiene muchas aristas distintas, y que requieren ser abordadas de manera **integral** para un cambio real y sostenible (Jofre, 2022).

Según datos de la Casen, la población afectada por la vulnerabilidad que sufren las madres jefas de hogares especialmente monoparentales en nuestro país, suma más de un millón y medio de personas. Gran parte de esa población son niños y niñas (Jofre, 2022).

Según la matrona Isidora Negrete, son mujeres que registran menor escolaridad, mayores problemas de vivienda e inserción laboral, dificultades para obtener atención médica y cuidados de calidad, tanto para ellas como para

sus hijos. La importancia de esto radica en que, si la paciente vive desde el primer momento su proceso de manera **informada y segura**, se logra un **empoderamiento** a través del embarazo. Ella va a tener la capacidad de cuidarse a ella misma y por lo tanto traspasar todo esto al cuidado de su hijo.

Si a esto agregamos que más de un tercio de los niños que ingresan a algún programa del sistema de protección provienen de estos hogares con madres vulnerables, cuesta comprender que ellas no estén siendo consideradas en el mapa de la vulnerabilidad, siendo que son el primer nexo que tienen los niños con el mundo exterior, por lo que se convierten en un **actor clave** a la hora también de la crianza y desarrollo del futuro de nuestro país como lo son los niños.

Leyes para la protección de la maternidad:

En Chile actualmente existen leyes para la protección de la maternidad, pero estas están mayormente enfocadas a términos de **violencia, protecciones económicas y beneficios sociales y laborales** a los que tienen derecho las madres trabajadoras, como por ejemplo la ley 11462.

Este tipo de leyes están enfocadas a la protección laboral en el periodo, los permisos prenatal y post natal, tanto para hombres como para mujeres. En este caso, para las mujeres el permiso es mayor en comparación con los hombres. Para las madres el permiso de desglasa de la siguiente manera:

Madres:

- **Prenatal:** Seis semanas antes del parto.
- **Postnatal:** Doce semanas después del parto.
- **Postnatal parental:** Doce o dieciocho semanas (dependiendo de si la madre se queda en casa o si regresa a trabajar por media jornada) después del postnatal recién mencionado.

Padres:

- **Post natal:** Permiso pagado de cinco días en caso de nacimiento de un hijo, el que podrá utilizar a su elección desde

el momento del parto en días corridos, o distribuirlos dentro del primer mes desde la fecha del nacimiento.

· Permiso pagado:

Permiso pagado de cinco días en caso de que se le conceda la adopción de un hijo, contado desde la sentencia definitiva que le otorgó el derecho.

· Postnatal parental:

Permiso postnatal parental, si es que la madre decide traspasar semanas, pudiendo traspasar un máximo de seis semanas a jornada completa; pero si la madre decide tomarse 18 semanas a media jornada, puede traspasar un máximo de 12 semanas en media jornada. En ambos casos, las semanas utilizadas deben ser las semanas finales del período de descanso y habrá derecho a un subsidio en base a sus remuneraciones con un tope de 66 UF (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, 2014).

A pesar de todos los esfuerzos realizados para el cuidado de la maternidad en Chile, aún queda mucho por avanzar en términos del **apoyo a la madre vulnerable** propiamente tal. Si en el mapa chileno de la vulnerabilidad se identificara el colectivo “maternidad vulnerable”

se podría aprovechar esto como una gran oportunidad de **focalización de políticas públicas y sociales** dirigidas al desarrollo de la mujer que es madre en circunstancias de precariedad y de generar un **beneficio directo** para los niños y niñas más vulnerables. Sería una forma eficiente de actuar a nivel preventivo en un importante grupo de niños y, al mismo tiempo, de la mujer. Promoviendo el desarrollo de la mujer más desamparada, acompañándola en el proceso de la maternidad y poniendo atajo a la regeneración de situaciones de vulnerabilidad en una población importante de nuestro país.

Programas gubernamentales:

También existen diversas organizaciones y programas gubernamentales que brindan apoyo a la etapa de la maternidad en Chile, estas están a cargo del ministerio de desarrollo social. Tal es el caso del programa **“Chile crece contigo”**. El mencionado programa, es el subsistema de protección integral a la infancia que tiene como misión **acompañar, proteger y apoyar integralmente, a todos los niños, niñas y sus familias**. Todo esto se da a través de una red integrada de programas y prestaciones organizada, coordinada y monitoreada por el **ministerio de desarrollo social**.

Este sistema de protección fue implementado debido a que muchos de los **procesos formativos básicos** de los seres humanos están fuertemente influidos por **experiencias tempranas** en la vida, por lo que era necesario generar condiciones de desarrollo desde la primera infancia en los niños.

El tema es que muchos de estos programas son utilizados por las madres, pero no son ellas en quien se enfocan específicamente, la mayor parte está **enfocado en el niño**.

Para efectos de esta investigación se decidió hacer un análisis del programa “Chile crece contigo” como herramienta para entender y analizar cómo se trabaja el apoyo a la maternidad en Chile desde ese programa.



Criterio	Pro	Contras
Información	<ul style="list-style-type: none"> • Gran cantidad de información en su web. • Programa muy amplio. • Mucho material enfocado en los niños 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de material específico enfocado en los padres. • Contenido web poco amigable y lejano al lector.
Accesibilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Contenido en centros hospitalarios, internet, redes sociales. 	<ul style="list-style-type: none"> • Material no disponible por falta de stock, por ejemplo, cuaderno de controles del bebé
Usuario	<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque en niños: Abarca desde el nacimiento hasta los 9 años de edad 	<ul style="list-style-type: none"> • No existen grupos de madres/padres. • No hay "Tribu"
Talleres	<ul style="list-style-type: none"> • Talleres prenatales en hospitales 	<ul style="list-style-type: none"> • Talleres muy generalizados y cortos de tiempo.
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega de set de elementos básicos para el cuidado del bebé. • Paquete bienestar, apego y estimulación. • Paquete Buen dormir • Cuaderno de salud 	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de material enfocado en el bienestar de la madre. Información muy global en ciertos temas
Madre	<ul style="list-style-type: none"> • Información sobre el bebé 	<ul style="list-style-type: none"> • Poco enfoque en el proceso que esta viviendo la madre (salud mental)
Área psicológica	<ul style="list-style-type: none"> • Programa de Apoyo a la Salud Mental Infantil (PASMI) 	<ul style="list-style-type: none"> • No existe mucho apoyo psicológico para la madre

Figura 2: Diagrama análisis "Chile crece contigo".
Elaboración propia.

2.3 El nacimiento de la nueva madre

Matrescencia

Cuando nace un bebé, nace también una nueva madre. El nacimiento trae consigo una serie de cambios profundos que se dan en la madre desde el embarazo. Este proceso se conoce en psicología como “matrescencia”. Este es un término que describe la **transición a la maternidad, donde no solo se producen cambios a nivel físico y hormonal**, sino que también es un cambio de identidad como mujer. Durante este periodo el cerebro de la mujer atraviesa un periodo de **neuroplasticidad y vulnerabilidad mental** para favorecer la adaptación a los enormes requerimientos que depara la llegada de un bebé. Como se nombra anteriormente esto se traduce en grandes cambios físicos, biológicos, emocionales y socio afectivos que significan un **reajuste en las prioridades, en el estilo de vida y en la identidad** de esta mujer como nueva madre (Sacks, 2018).

Según Olza (2023), durante el embarazo el **cuerpo y el cerebro se transforman tanto como lo hacen durante la pubertad**. Un estudio realizado en la revista Nature Communications muestra que la liberación de hormonas durante la gestación modifica la estructura cerebral de las embarazadas y las predispone a algunos comportamientos

maternales, como la creación de un vínculo, con el feto primero y con el bebé después, o incluso la preparación del hogar para la llegada de la criatura, un comportamiento que se observa en muchos animales (Hoekzema et al., 2022).

Cuando un mamífero hembra da a luz a una cría, en el cerebro de esa madre aumenta considerablemente el nivel de **oxitocina**, entendida como la “hormona del amor”. Esta hormona se trata de uno de los **impulsores más potentes de la conducta maternal**, ya que con ella el cerebro de las madres se prepara para poder responder correctamente a las necesidades de la cría, comprendiendo las señales que le envía a su madre. Así lo afirma Bianca J. Marlín, investigadora postdoctoral del Departamento de Neurociencia de la Universidad de Columbia en su estudio sobre el efecto de la oxitocina en ratones, “cuando los ratones hembra vírgenes del laboratorio escuchaban el llanto de los ratoncitos jóvenes, los ignoraban y, en algunos casos, los devoraban. Sin embargo, las madres buscaban la fuente del llanto para encontrar y cuidar de la cría”. Lo mismo ocurre en el caso de los seres humanos (Gibbens, 2018).

La oxitocina ayuda al cerebro de la

madre a enfocar su atención en las **necesidades de su bebé** para poder reaccionar con respuestas “maternales” a los estímulos de su bebé.

Como podemos observar, a nivel biológico se producen cambios a favor de la **“preparación”** para ser madre, pero esto no es suficiente. La oxitocina NO enseña a cuidar a los hijos, como dice la psicóloga y madre, Micaela Valdatta: “Que las mamás podamos estar biológicamente preparadas para la cercanía afectiva es distinto a afirmar que estamos biológicamente preparadas para el cuidado. Las madres no estamos biológicamente preparadas para el cuidado. Cercanía y cuidado no son lo mismo”.

Sin embargo, la sociedad así lo cree y en función de su creencia se permite exigir. Y la exigencia lleva a la **culpabilización** cuando las **expectativas** no se cumplen. En la crianza la principal persona que tiene el rol es la madre, ya que es el primer nexo que tiene el infante con el mundo exterior. El **vínculo comienza cuando el niño está en el útero**, donde él siente las emociones y acontecimientos que vive la madre, de aquí la importancia que los primeros nexos con el mundo exterior sean positivos (Winnicott, 1994).

Ser madre en el siglo XXI:

Existen muchísimos factores que influyen en la vivencia de la maternidad, tales como el contexto en que se da, la estructura social del entorno, la personalidad de la madre y su historia, entre otros. A pesar de esto, según la psicóloga experta en el tema Micaela Valdatta las madres del siglo XXI tienen **muchas presiones en torno a la maternidad**. Supuestamente las madres tienen que saber cuidar; muchos creen que están biológicamente preparadas para ello. Tienen que hacer felices a sus hijos, ya que tienen mucha información al respecto. Además, tienen que trabajar, porque así lo han querido o bien no tienen otra opción. También deben mantenerse bien, según los cánones de la moda del momento. Y también hay varias que tienen que atender la casa y sus familias. Además deben mantener activa nuestra vida social... ¿y qué más?; ¿alguien se ha preguntado qué necesitan las madres para poder hacer todo eso?, ¿alguien se ha preguntado si las madres están bien, se sienten cómodas, entendidas, validadas y libres de culpa?.

Es muy difícil luchar contra un **ideal de la mujer-madre** culturalmente establecido y mantenido a lo largo de los siglos. Cabe destacar que este ideal se ha ido

modificando a lo largo de los años, pero la idea de que la finalidad de las mujeres es la de convertirse en madres está profundamente arraigada en el **imaginario colectivo**. La actual idealización de la maternidad sigue sesgada, y no ayuda a las madres a encuadrar en un marco realista lo que les está sucediendo. Es decir, el componente psicológico entre el **“yo real” versus el “yo ideal”** pasa a ser uno de los factores que puede generar ansiedad entre las madres, lo que crea un escenario favorable para una crisis emocional (M. Valdatta, entrevista presencial, 9 de junio de 2023).



Pexels #13601359. Recuperado de: <https://images.pexels.com/photos/13601359/pexels-photo-13601359.jpeg?auto=compress&cs=tinysrgb&w=1260&h=750&dpr=2>



Maternar en tribu y contención

El conocido filósofo Aristóteles lo dejó estipulado hace mucho tiempo: “El ser humano es un ser social por naturaleza, el que no necesita nada para su propia suficiencia no es miembro de la sociedad, sino una bestia o un dios” (Arrieta, 2018).

Los seres humanos **necesitan de otros para sobrevivir**, desde el nacimiento y en las distintas etapas de la vida. Un hombre aislado no puede desarrollarse como persona y de ahí la tendencia a **agruparse en vez de aislarse**. Y la maternidad, obviamente, no es la excepción.

Así también lo hicieron por décadas nuestras antecesoras, en aquellos tiempos las mujeres mayores **compartían sus experiencias** con las nuevas madres, brindando apoyo y contención. A lo largo de la historia las madres nunca criaron solas a sus hijos, esa es una costumbre que se instaló con la incorporación de la mujer en el mercado laboral en la primera mitad del siglo XX y que con el paso del tiempo se volvió más común.

Según la psicóloga clínica Leslie Power “El grave problema de la maternidad actualmente, en esta sociedad en particular, es la **soledad** en que se lleva a cabo. Las redes de apoyo como her-

manas, amigas, madres, e incluso la pareja, están trabajando, lo que significa que **la mujer puérpera se aísla con su recién nacido**. Esa soledad es enemiga de la maternidad, le hace mucho daño. Criar a solas implica que la crianza es coja” (Valenzuela y Soto, 2020).

En este contexto, buscar el encuentro con otras madres, escuchar sus experiencias o simplemente compartir con mujeres que están pasando por las mismas vivencias, donde pueden compartir alegrías, pero también dudas, temores y tristezas, proporciona un importante **apoyo emocional**. Maternar acompañada pasa a ser un beneficio no solo para la madre sino para toda la comunidad y se convierte en un importante sostén para la madre que está naciendo. Desde una comunidad de mujeres, amigas, familia hasta un profesional de la salud pertinente como lo es una matrona o una psicóloga puede ayudar a las mujeres a **navegar por esta transición de una manera liberadora**. El sentir que no está sola en el proceso, le da a la madre mayor seguridad. El maternaje es la suma de atención, disponibilidad, amor, calor, empatía, generosidad, paciencia, comprensión, amamantamiento y sostén.

Una mujer en gestación necesita del **sosten familiar y social** para llevar un embarazo sano. Si ella se encuentra cuidada emocionalmente, eso influirá sin duda en el **bienestar del bebé**. Por esto, es sabido que el entorno afectivo de la mujer gestante es decisivo (Vignolo, 2019).

Una de las cosas significativas de vivir la maternidad junto a una red de apoyo es que esta **“tribu”** tiene como **principal objetivo la madre y su bienestar**: “La tribu fue hecha para contenernos a nosotras, las madres, y no para los hijos, a pesar de que a ellos también les aporta. Ese círculo de contención quedó y funciona para otros temas, más allá de la maternidad. Algunas de nosotras tenían más apoyo, más familia, más ayuda, pero otras no. Cada una tenía sus libros, sus problemas, sus médicos, pero todas nos identificábamos con el momento que vivíamos: la maternidad. Eso nos igualaba y nos unía, porque todas queríamos lo mejor para nuestras familias; y si bien habíamos elegido ser mamás, lo vivíamos como algo difícil, aunque no imposible, por eso mucho **nos apoyábamos** para lograrlo de la mejor manera. Fue una experiencia increíble, la repetiría mil veces y aconsejaría a todas las madres a disfrutar de esta vivencia”, comparte

Luchi, mamá que fue parte de una red de apoyo en la maternidad (Ochoa, 2021).

Si se observa este tema desde el lado científico, hay diversos estudios como el de la Universidad de London College, que ratifican la importancia de la red de apoyo y la contención durante el embarazo, señalando que el apoyo a la embarazada repercute por ejemplo en el peso del bebé, porque aquellas que cuentan con una red de apoyo social durante la gestación tienden a tener niños con mejor peso al nacer. Expertos encontraron una **alta relación entre el apoyo familiar y las complicaciones obstétricas**, parto prematuro y bajo peso al nacer; aspectos que llevan a configurar la funcionalidad familiar y la red de apoyo como una variable predisponente relevante para la salud gestacional. Contar con el apoyo del padre del bebé, la familia y los amigos contribuye en el estado anímico de la madre que se ve contenida y cuidada por sus seres queridos (Loterio Osorio, Villa González y Torres Trujillo, 2018).

Por eso, pedir ayuda, que la madre comunique lo que pasa y habilitar un **espacio para la contención**, es una de las mejores maneras de disfrutar a pleno la maternidad. Sin culpas, escapando

de la soledad, compartiendo sentimientos y vivencias, construyendo tribu para ayudar a sí misma y a otras mujeres.

“El grave problema de la maternidad actualmente, en esta sociedad en particular, es la soledad en que se lleva a cabo”.
Leslie Power, psicóloga.

Salud mental de la madre

Dentro de todo el proceso de la maternidad, el cuidado de la salud mental de la madre pasa a ser un elemento extremadamente importante y que muchas veces es **dejado en segundo plano**. El cuidado de la salud mental de las madres debe ser una prioridad, especialmente durante el **periodo perinatal**, que se define como el período que comprende desde las 22 semanas de gestación (154 días) hasta el término de las primeras 4 semanas de vida neonatal (28 días). Los cambios en la vida que supone el embarazo y el inicio de los cuidados del bebé constituyen un momento de gran vulnerabilidad para el desarrollo de problemas de salud mental (Howard & Khalifeh, 2020).

Es oportuno señalar que la rama de la psicología encargada del cuidado de la madre, se llama psicología perinatal y está orientada a la **prevención, cuidado, apoyo, diagnóstico e intervención de la mujer y su familia durante todo el proceso de la maternidad**. La psicología perinatal interviene en diversas áreas importantes para la madre, donde se encuentra la preconcepción y concepción, la gestación, el parto, post parto, acompañamiento psicológico en el duelo perinatal y puerperio, entre otros.

La importancia de la psicología en este periodo de la vida de una mujer radica en el aumento de la cantidad de mujeres que sufren algún tipo de trastorno psicológico en la maternidad y cómo esto puede **influir en el desarrollo y futuro tanto a ellas mismas, su bebé y su entorno**.



Justin Paget/DigitalVision. Recuperado de:
https://www.heart.org/-/media/Images/News/2022/May-2022/0509MaternalMentalHealth_SC--SPANISH.jpg
<https://www.heart.org/-/media/Images/News/2022/>

Según estudios, **una de cada 7 mujeres que son madres por primera vez va a experimentar algún trastorno ansioso o del estado de ánimo** durante el embarazo o el posparto. Cuando se habla de esto se hace referencia a la depresión perinatal, la ansiedad, el trastorno obsesivo compulsivo, la bipolaridad y/o la psicosis posparto. Además, factores como el historial psicológico previo personal, la pobreza, la desnutrición, las infecciones, la violencia, entre muchos otros también suponen un riesgo añadido.

- En todo el mundo, hasta **1 de cada 5 mujeres sufre algún tipo de trastorno perinatal del estado de ánimo y la ansiedad**. Las estadísticas varían según el país, pero se trata de un problema mundial. Los problemas de salud mental materna incluyen la depresión posparto, la ansiedad posparto, el trastorno obsesivo compulsivo postparto, el trastorno bipolar posparto y la psicosis posparto.

- Se calcula que **7 de cada 10 mujeres ocultan o minimizan sus síntomas**. Sin comprensión, apoyo y tratamiento, estos problemas de salud mental tienen un impacto devastador en las mujeres afectadas y en sus parejas y familias.

- Los **trastornos mentales perinatales afectan a toda la familia**. Mucha gente no se da cuenta de que aproximadamente **1 de cada 10 madres o padres desarrolla una depresión durante esta época**. Un enfoque integrado de la salud mental de la familia permite a ambos padres superar el período posparto como una unidad familiar próspera.

Estadísticas Salud Mental

1 de cada 7 mujeres madres por primera vez va a experimentar algún trastorno ansioso o del estado de ánimo

1 de cada 5 mujeres sufre algún tipo de trastorno perinatal del estado de ánimo y la ansiedad.

7 de cada 10 mujeres ocultan o minimizan sus síntomas.

1 de cada 10 madres o padres desarrolla una depresión durante esta época.

Figura 3: Estadísticas Salud mental. Elaboración propia.

Lo cierto es que ser madre primeriza o volver a repetir dicho proceso no es fácil y la salud mental se ve comprometida, aunque muchas veces el **entorno lo desconoce**. Según la psicóloga Ximena Gonzalez, cuando se vive un embarazo sin contención, sin cariño y sin el cuidado de la salud de la madre “el embarazo, la crianza, **la maternidad se ve de una manera sumamente patriarcal**, es decir, desde la obligación, desde la responsabilidad y no desde el placer de la crianza” (Agenda País, 2022).

Expertos, advierten, además, que **ninguna mujer es inmune al impacto sobre la salud mental**. Mujeres de todas las culturas, edades, niveles de ingresos y razas pueden desarrollar trastornos perinatales del estado de ánimo y de ansiedad. Los síntomas pueden aparecer en cualquier momento del embarazo y en los primeros 12 meses después del parto (Infocop, 2022).

En la encuesta que se realizó para efectos de esta investigación en relación al estudio de las madres, se encontró que **la mitad de las madres encuestadas no sabían de la existencia de la psicología perinatal y el 40% no hizo nada respecto a su salud men-**

tal a pesar de tener síntomas notorios; el **93% de ellas sufrió de cambios emocionales** que afectaron a su día a día y el **73% confirmó haber sentido miedo, ansiedad, angustia y estrés** durante la etapa prenatal y postnatal.

Expertos en el tema comentan que habitualmente una mamá no se deprime de la noche a la mañana después de tener un hijo/a, sino que es un **proceso que se arrastra de antes**. Entonces es fundamental la detección temprana de los síntomas y el acceso a tratamiento para apoyar a las mamás lo más tempranamente posible, advierten los especialistas (Sepúlveda, 2022).

La psicóloga Ximena González asegura que es necesaria la **auto contención o la regulación emocional**, o sea que las madres la tengan como autocontrol, y también pasa a tener un rol crucial la **contención familiar** y el **sistema de redes** que pueda tener cada embarazada. Para que la mujer pueda contener a su guagua y a ella misma es sumamente importante que ella también sea contenida, sea querida y cuidada (Agenda País, 2022).

Resultados encuesta

50% de las madres encuestadas no sabían de la existencia de la psicología perinatal.

40% de las madres encuestadas no hizo nada respecto a su salud mental a pesar de los síntomas.

93% de las madres encuestadas sufrió de cambios emocionales durante el proceso.

73% confirmó haber sentido miedo, ansiedad, angustia y estrés durante el proceso.

Figura 4: Resultados encuesta. Elaboración propia.

Situación país

En Chile los números en las estadísticas son muy parecidos a las cifras mundiales. Una investigación de salud mental en madres en el período perinatal, publicada en la Revista Chilena de Pediatría y realizada por investigadoras de la Universidad del Desarrollo, determinó que el **44,3% de las mujeres reportaron síntomas de ansiedad**, lo que se mantuvo a los seis meses de postparto (41,3%). En relación a la depresión, **13,9% y 20,9% de las mujeres presentaron sintomatología depresiva durante el tercer trimestre del embarazo** y a los seis meses postparto, respectivamente (Agenda País, 2022).

Otro de los factores que tuvo influencia en la calidad de salud mental de las madres en Chile fue la pandemia Covid-19 vivida el año 2020. La encuesta arrojó que este evento empeoró y/o gatilló los trastornos mentales en un **42% de las madres en Chile, depresión postparto, trastornos de ansiedad, desorganización en estados emocionales, etc** (Agenda País, 2022).

Sin perjuicio de las cifras, genera más preocupación que sólo el **10% de quienes fueron diagnosticadas con depresión postparto recibieron tratamiento**

psicológico para afrontar el proceso. Esto dado que la red pública de salud muchas veces no está dando respuesta oportuna y adecuada a estas madres y hay poco conocimiento de información en general.

“El tabú de la salud mental materna es sumamente fuerte porque no se habla. La soledad suele ser más castigadora” (M.Valdatta, entrevista presencial, 9 de junio de 2023).

Esto se traduce en que, en estos momentos, en la mayoría de los países incluyendo Chile, la **patología mental durante el embarazo y/o el posparto pasa desapercibida**, no se detecta y, a pesar de que se dispone de terapias e intervenciones eficaces, las madres no reciben los tratamientos necesarios para su recuperación. Muchas veces esos síntomas son invisibilizados. Eso ocurre en parte, señala Soledad Coo Calcagni, profesora asistente del Centro de Apego y Regulación Emocional de la Facultad de Psicología de Universidad del Desarrollo, por **desconocimiento** de su existencia y por el **estigma** que todavía se asocia a las dificultades de salud mental en nuestra sociedad. Por ejemplo, en

Chile el GES, que garantiza la cobertura de diversas enfermedades a través del Fondo Nacional de Salud (FONASA) y las Instituciones de Salud Previsional (ISAPRE), cubre la depresión, pero las mamás derivadas van muy poco a tratamiento. Facilitar y promover el acceso a estas intervenciones, además de promover las iniciativas de prevención es muy importante (Sepúlveda, 2022).



Figura 5: Estadísticas situación país. Elaboración propia

Relación madre/bebé

La relación que se establece entre la madre y el bebé, desde el momento en que se empieza a gestar en el vientre hasta después del nacimiento es de vital importancia, ya que según expertos existe una **relación totalmente directa entre la salud mental de la madre y el desarrollo del bebé**. Si la madre tiene problemas de salud mental, estos van a repercutir en la salud de la mujer durante el embarazo y además en la **calidad de los cuidados y atención** prestadas hacia el bebé tras el parto, con graves repercusiones físicas, cognitivas y emocionales para el hijo o hija. Por ejemplo, los altos niveles de ansiedad en la maternidad se asocian a mayor riesgo de tener bebés con menor edad gestacional al momento de nacer. Además, la sintomatología depresiva en el embarazo también es un factor de riesgo para la lactancia, ya que una madre deprimida desde el embarazo tiene mayor riesgo de introducir fórmula más temprano y de interrumpir la lactancia más temprano que madres sin sintomatología (Sepúlveda, 2022).

Estudios indican que también altos niveles de ansiedad durante el embarazo, es decir, trastornos de ansiedad muy severa diagnosticados, se asocian a mayor riesgo de tener bebés con temperamen-

to difícil. Lo que se expresa en bebés más llorones, desregulados, difíciles de calmar (Shahhosseini et al., 2015). Esto ocurre porque cuando el bebé en gestación es expuesto a **niveles excesivos de cortisol**, que es la hormona que ayuda al cuerpo a responder al estrés y que se activa para protegernos de situaciones amenazantes, se afecta el **desarrollo de estructuras cerebrales** que están en desarrollo y que son claves para la reactividad emocional. “En concreto, se afecta el desarrollo del eje HPA, o hipotalámico – pituitario – adrenal, el que cuando se desarrolla en un contexto con altos niveles de cortisol, se vuelve muy reactivo”. El niño en gestación debe prepararse para el entorno en que va a vivir y todo lo que **recibe del cuerpo de la madre le da información** sobre ese contexto. En esa lógica, señala Soledad Coocagnani, profesora asistente del Centro de Apego y Regulación Emocional de la Facultad de Psicología de UDD, que altos niveles de cortisol, es señal de que la mamá está muy ansiosa, por lo que se le entrega información en términos biológicos de que el contexto es amenazante y que el niño debe entonces prepararse para ese ello (Shahhosseini et al., 2015).



Pero no son los únicos efectos. Los síntomas de depresión y ansiedad afectan la calidad de la relación madre-bebé, que es fundamental para él **desarrollo socioemocional del niño**. Una madre con problemas de salud mental activos en este periodo no puede desarrollar un vínculo de apego seguro con su bebé, lo que es de vital importancia (M. Valdatta, entrevista presencial, 9 de junio de 2023).

El vínculo que se genera con la madre o quien tenga este rol es importante, ya que otorga al niño a través de experiencias de cariño, contención y cuidado la **formación de patrones que serán determinantes en el desarrollo integral del niño**. Aquí radica la importancia del bienestar de la madre, ya que ella se vuelve una figura de referencia y es la encargada de generar un apego seguro con su bebé y ser el principal agente promotor para que se desarrollen al máximo sus capacidades.

Las madres deprimidas, explica la psicóloga Micaela Valdatta, tienen mayor riesgo de ser menos hábiles para detectar las señales comunicativas de sus hijos o hijas y pueden generar contextos interpersonales, que no son óptimos para el desarrollo infantil.

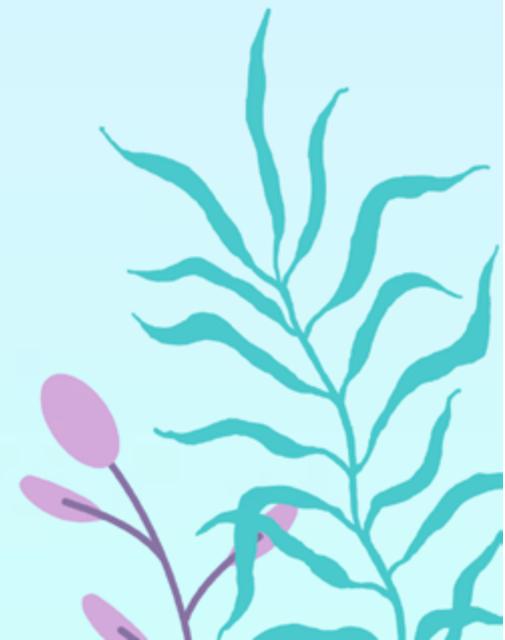
Es por esto que atender las necesidades psicológicas de las madres y tener en cuenta el cuidado de su salud mental resulta esencial para optimizar el buen desarrollo del vínculo madre/hijo.

“Una madre con problemas de salud mental activos en este periodo no puede desarrollar un vínculo de apego seguro con su bebé, lo que es de vital importancia”

(M.Valdatta, entrevista presencial, 9 de junio de 2023).

Formulación del proyecto

- 3.1 Problema y oportunidad
- 3.2 Formulación de proyecto
- 3.3 Objetivo general
- 3.4 Objetivos específicos
- 3.5 Metodología
- 3.6 Descripción del usuario
 - 3.6.1 Usuario
 - 3.6.2 Mapa de viaje
- 3.7 Contexto de intervención
- 3.8 Pilares del proyecto



3.1 Problema y oportunidad

Problema:

La maternidad es una de las experiencias más significativas y transformadoras en la vida de una mujer. Desde la concepción comienza un viaje lleno de emociones, desafíos y aprendizajes que durará toda la vida. Convertirse en madre implica no solo el cuidado del bebé, sino también la reconfiguración de la propia identidad y la relación con el mundo que nos rodea. Sin embargo, en este proceso también existen muchas expectativas, estereotipos e inseguridades que pueden condicionar a la madre llevándola a desarrollar carencias y vulnerabilidad especialmente en el ámbito psicológico y emocional, afectando no solo a ella sino que también al desarrollo de su bebé y el vínculo que se tiene con él.

El problema se plantea frente a la gran cantidad de cambios que sufre la madre, a nivel biológico, físico y psicológico, lo que hace que la madre esté en un lugar de vulnerabilidad emocional y susceptible a tener principalmente trastornos psicológicos, como estrés, ansiedad y depresión, junto con la falta de visibilización y foco que se le da a la salud mental de la madre en esta etapa. Muchas veces se pone como foco al bebé y la madre se deja en segundo plano. Si la madre no cuenta con un sistema de apoyo adecuado, puede sobrevenir un período de soledad, donde es necesario brindar contención y acompañamiento. Para la vivencia de una maternidad significativa y positiva se necesita un espacio donde puedan expresar sus emociones, recibir apoyo, informarse adecuadamente y obtener herramientas para cuidar su salud.

Oportunidad:

La oportunidad de diseño surge con el **“nacimiento de la nueva madre”**, haciendo un enfoque en un **modelo centrado en la madre**, que podría contribuir de manera importante a la salud mental de ella y, por sobre todo, sería una contribución fundamental en términos de red de apoyo para ella y por consecuencia también el desarrollo de su bebé.

Las iniciativas que incorporan una visión más **integral y colaborativa** entre miembros que estén viviendo el mismo proceso, conocidas como **red de apoyo o tribu** han mostrado resultados prometedores y muy esperanzadores en relación a mejorar la salud mental de las madres. Todo lo anterior nos lleva a plantearnos la necesidad de **transformar la vivencia de la maternidad y su visión actual** enfocada mayoritariamente en el bebé hacia un paradigma holístico complementario, que **incluya tanto a la madre y el bebé**, incluyendo todos los ámbitos, desde lo físico hasta la salud mental.

Es en el ámbito **digital**, en donde se abre una oportunidad de diseño para minimizar el impacto emocional que los cambios en la maternidad tienen para la madre, el bebé y su familia. Esto se puede conseguir, abordando la desinformación sobre el estado de salud de los pacientes, a través de la entrega de información adecuada, el acceso a técnicas de autoconocimiento, reflexión y relajación, además de herramientas de registro del proceso, convirtiendo el diseño en una especie de **diario de vida** sobre la maternidad y la crianza para la madre y su bebé. Tomando en cuenta los 5 pilares nombrados anteriormente, se abre la oportunidad de implementar un diseño que **informe, guíe y contenga a las madres**, de forma **simple y eficiente**, creando un puente que acorte la brecha entre la madre y el acceso a este tipo de técnicas terapéu-

ticas. Esto se puede lograr por medio de una plataforma de autoayuda y registro, que incluya un simple análisis emocional, contenido informativo, foros y chat entre participantes, junto a un lenguaje amigable y comprensible para ellas.

3.2 Formulación de proyecto

Qué

Plataforma de **autocuidado, registro y contención** para **acompañar** a las madres en el proceso de la maternidad con un enfoque principal en **salud mental**. Una plataforma **íntima, accesible, cercana** y **significativa** que busca enriquecer la vivencia de maternidad en Chile; a través de actividades de **introspección** y **expresión**, que permiten a la madre descubrir ciertas claves para una maternidad más **significativa y positiva**.

Por qué

La **maternidad** es un proceso donde la madre vive muchos **cambios** a nivel físico, hormonal y psicológico, que la puede dejar en un estado de **vulnerabilidad emocional**. Esto no solo la afecta a ella, sino que también al bebé. Según estudios, una de cada 7 mujeres que son madres por primera vez va a experimentar algún **trastorno ansioso o del estado de ánimo** durante el embarazo o el posparto (Infocop, 2022).

Para qué

Fortalecer la experiencia de maternidad en Chile, ayudando a la madre a **revalorizarse** y **comprender** su situación, a través de la **autorreflexión, la expresión y meditación**; buscando que sea significativa y positiva - **sana, equilibrada y de goce** - tanto para la madre como el bebé. Apoyando a las madres en su tránsito por la maternidad desde un espacio **accesible y seguro** de **información, acompañamiento, contención y tribu**. Todo esto construido a partir de 5 pilares claves que son: la autogerencia, informar, acompañar, registrar y organizar; conformando un sistema de contención para la madre.

3.3 Objetivo general

Generar a través del diseño, un **espacio íntimo** de vivencia de la maternidad que contribuya a experimentar el proceso de manera **informada, auto contenida, registrada** y a través de una **red de apoyo** con el fin de tener un **seguimiento** significativo del proceso. Todo esto para incrementar el **bien-estar** de la madre y por consecuencia también el de su bebé.

3.4 Objetivos específicos

Analizar las experiencias vinculares y características de mujeres atravesando el proceso de maternidad, mediante instancias de interacción con ellas y especialistas.

IOV

Entrevistas y encuestas

Mapa de viaje

Detectar y definir los hallazgos clave que impiden a la madre vivir una maternidad significativa y positiva.

IOV

Hallazgos clave

Requerimientos

Plan de contenidos

Promover el acceso a técnicas terapéuticas de desarrollo personal y relajación para la contención de la madre en el proceso de maternidad.

IOV

Requerimientos

Diseño final

Prototipar por partes el contenido y forma de la plataforma, mediante intervenciones en grupos de madres y especialistas que las acompañan, con el fin de llegar a un producto acorde a las necesidades de la usuaria.

IOV

Registro de testeos

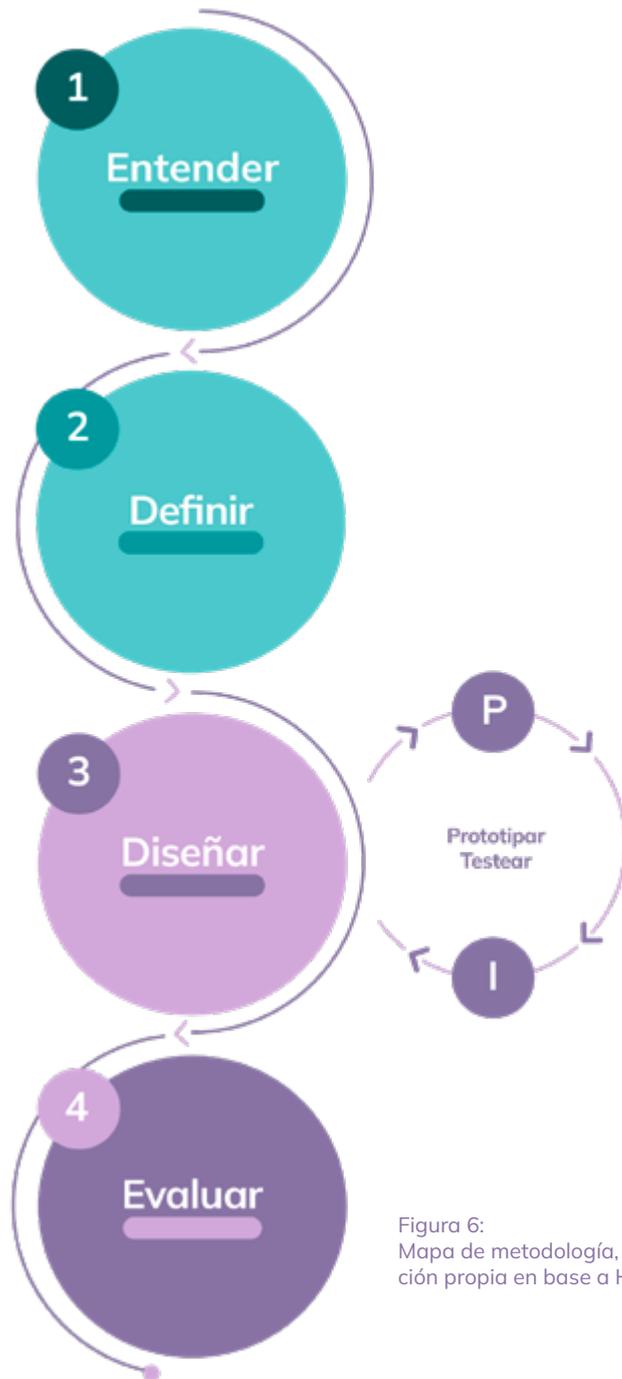


Figura 6:
Mapa de metodología, elaboración propia en base a HCD.

3.5 Metodología

En este proyecto, el foco estará en la creación de un modelo de Atención **Centrada en la madre**. Para lograr esto, se utilizará el proceso de diseño basado en el ser humano, también conocido como **Human Centered Design (HCD)**, el cual es descrito por IDEO como un proceso que busca entender (para este proyecto) la experiencia de la madre, a través de una variedad de enfoques de investigación etnográfica que capturan sus experiencias e historias personales (Brunner et al., 2007). El HCD es impulsado por el **conocimiento, generativo, iterativo y experimental**, lo que permite que su metodología sea una poderosa alternativa para diseñar sistemas y ampliar el desarrollo educativo y social en torno a este relevante tema.

El proceso de Human Centered Design se enfoca desde un inicio en las **personas** para las que se diseña. Su objetivo es **escuchar y comprender** lo que quieren estas personas, a través de una metodología cualitativa que examina sus necesidades, sueños y comportamientos para generar un impacto positivo. Para llevar a cabo este proceso, se dividió en cuatro fases principales: **entender, definir, diseñar y evaluar**. Este proceso permite captar las necesidades humanas y transcribirlas en soluciones, procesos y resultados, yendo desde observaciones concretas sobre las personas hasta el pensamiento abstracto, descubrimiento de ideas y temas y volviendo a lo concreto con soluciones tangibles (IONOS Digital Guide, 2020).

Teniendo en cuenta las recomendaciones del HCD, se creó una tabla con las 4 fases y las actividades principales para cada una de ellas en el desarrollo del proyecto. Con esta perspectiva empática, el **usuario se sitúa en el centro del proceso** de resolución de problemas y se logran soluciones enfocadas en las **necesidades** del usuario final.

Tabla fases y actividades

Tabla general de las fases del proyecto, que se detalla en las páginas siguientes cada una de ellas.

Entender



Definir



Diseñar



Evaluar



Figura 7: Tabla de fases y actividades. Elaboración propia.

Entender

Mapa de viaje

Estudio de campo

Encuestas

Entrevistas

Se recopila **información** sobre las personas para las que se está diseñando. Esto implica hacer preguntas, **observar y recopilar** datos para entender sus **necesidades y problemas**.

Definir



Definición de los **hallazgos claves** del estudio del usuario en entrevistas/encuestas y **puntos a tratar** en el diseño. Requisitos de uso del diseño, implementables, entre otros.

Diseñar



Selección de **idea principal** a trabajar y se crea una **versión inicial** o modelo de la solución propuesta. Esto puede ser un dibujo, un modelo o incluso algo interactivo. El objetivo es diseñar, probar las ideas y obtener **feedback**.

Evaluar



Prueba y evaluación de las solución. **Se muestra el prototipo a las personas** y se les pide su opinión. Esto ayuda a evaluar si la solución es efectiva y a **realizar mejoras**. Se repite este proceso hasta obtener una solución final.

3.6 Descripción del usuario

Usuario:

Este grupo de usuarios está compuesto por **mujeres** entre **20 y 35 años**, en su **edad fértil**. La gran mayoría de ellas son **madres primerizas**, tanto solteras como en pareja; algunas han experimentado embarazos tanto planificados como no planificados. La mayoría de estas madres no poseen suficiente **información** sobre el proceso, así como tampoco el vivirlo de una manera **sana y segura** para ellas. Realizan sus controles médicos en centros de salud pública y el acudir a profesionales de la **salud mental** para tratar trastornos psicológicos en el embarazo, no es su prioridad en este momento, por cuanto tienen enfocada toda su **atención y recursos enfocados en el bebé** que está por llegar.

Se caracterizan por el uso de la **tecnología** como celulares, aplicaciones e internet. Tienen interés en informarse y están en la búsqueda de información, **herramientas y recursos** que les ayuden a transitar durante este importante proceso de la manera más **saludable** posible, tanto física como emocionalmente, ya que debido a su situación hay varias de ellas que se sienten **solas y poco contenidas** en el proceso. Al ser de una generación que lleva años conectada a través de redes sociales, están dispuestas a **aprender y compartir experiencias** con otras madres en situaciones similares, con el fin de enriquecer su conocimiento y recibir apoyo emocional.

Beneficio secundario

Hijo/a de la madre, ya que el **bebé** necesita de una mamá que se valore a sí misma y ella logre una mayor comprensión de todo este proceso. Ahora bien, como afirma la psicóloga perinatal, Micaella Valdatta, **“en la medida en que la madre esté bien, el bebé también lo estará”**.

Ejemplo de usuario:



Perfil

- Madre primeriza
- Profesión: Contador auditor

Datos demográficos

- Mujer
- 28 años
- Edad fértil
- En pareja
- Bebé no planificado
- Vive en Santiago de Chile,
- Comuna de Pudahuel
- Vive con su pareja
- Segmento socioeconómico medio bajo (C3)

Comportamientos

Sin bebé

- Le gusta el baile y salir de fiesta con amigos
- Trabajo jornada completa
- Usa internet para todo

Con bebé

- Pasa la mayor parte del tiempo en casa
- Solo hace vida social con los cercanos

Intereses

- Redes sociales: Pasa una media de dos horas al día en redes sociales
- Conectividad: Amante del uso de aplicaciones y comercio online

Frustraciones

Sin bebé

- El trabajo la deja agotada
- Falta de organización

Con bebé

- Se siente cansada
- No sabe cómo organizar su tiempo
- Preocupación por apoyar en la casa con la parte económica

Objetivos

- Orden de su casa y sus controles médicos
- Autoestima y amor propio
- Desarrollo profesional y personal
- Estabilidad

Figura 9: Diagrama usuario. Elaboración propia.

Mapa de viaje:

De conformidad a los lineamientos de la investigación, las entrevistas realizadas se definieron en función de un mapa de viaje de la madre a los puntos claves en el proceso de la maternidad.

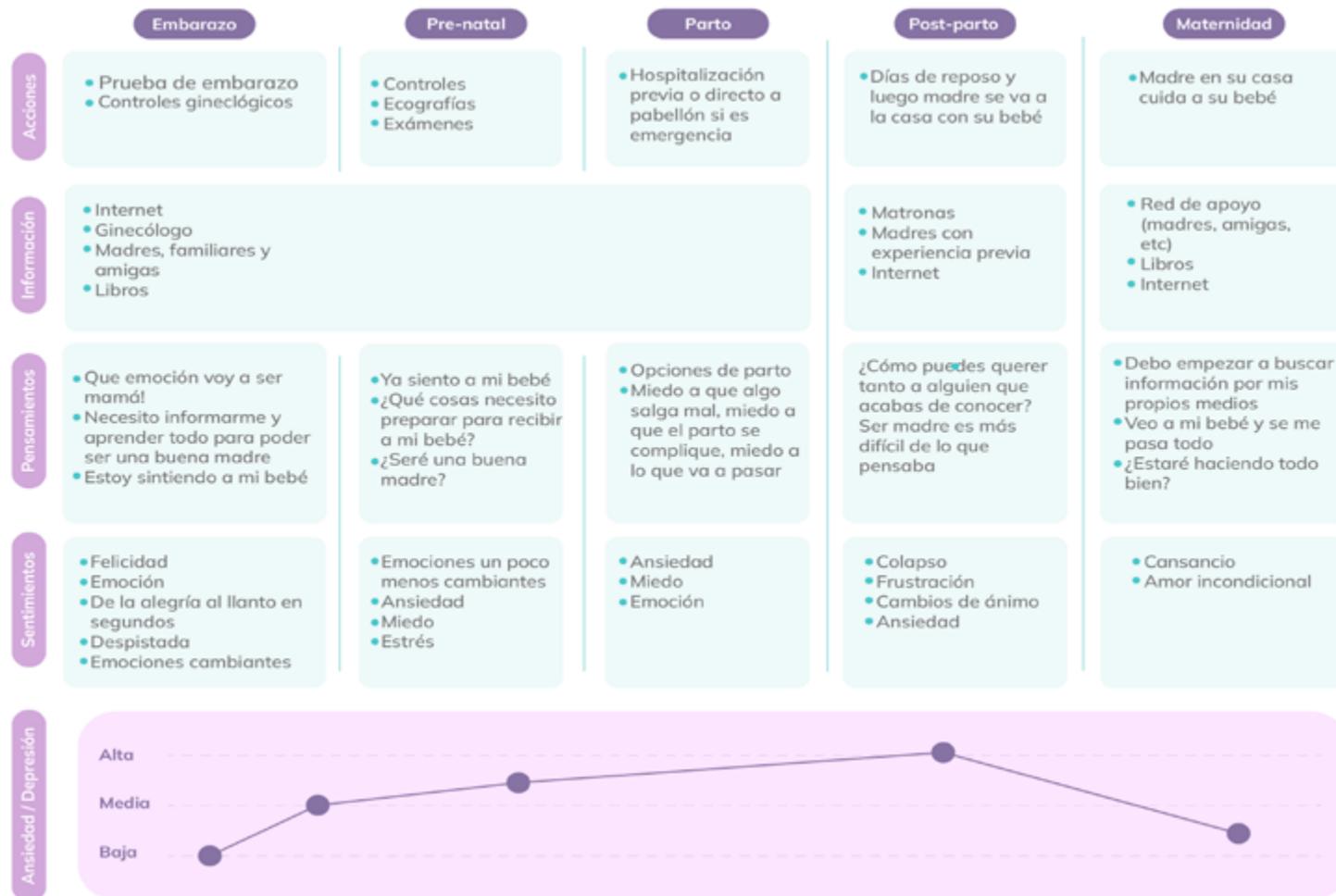
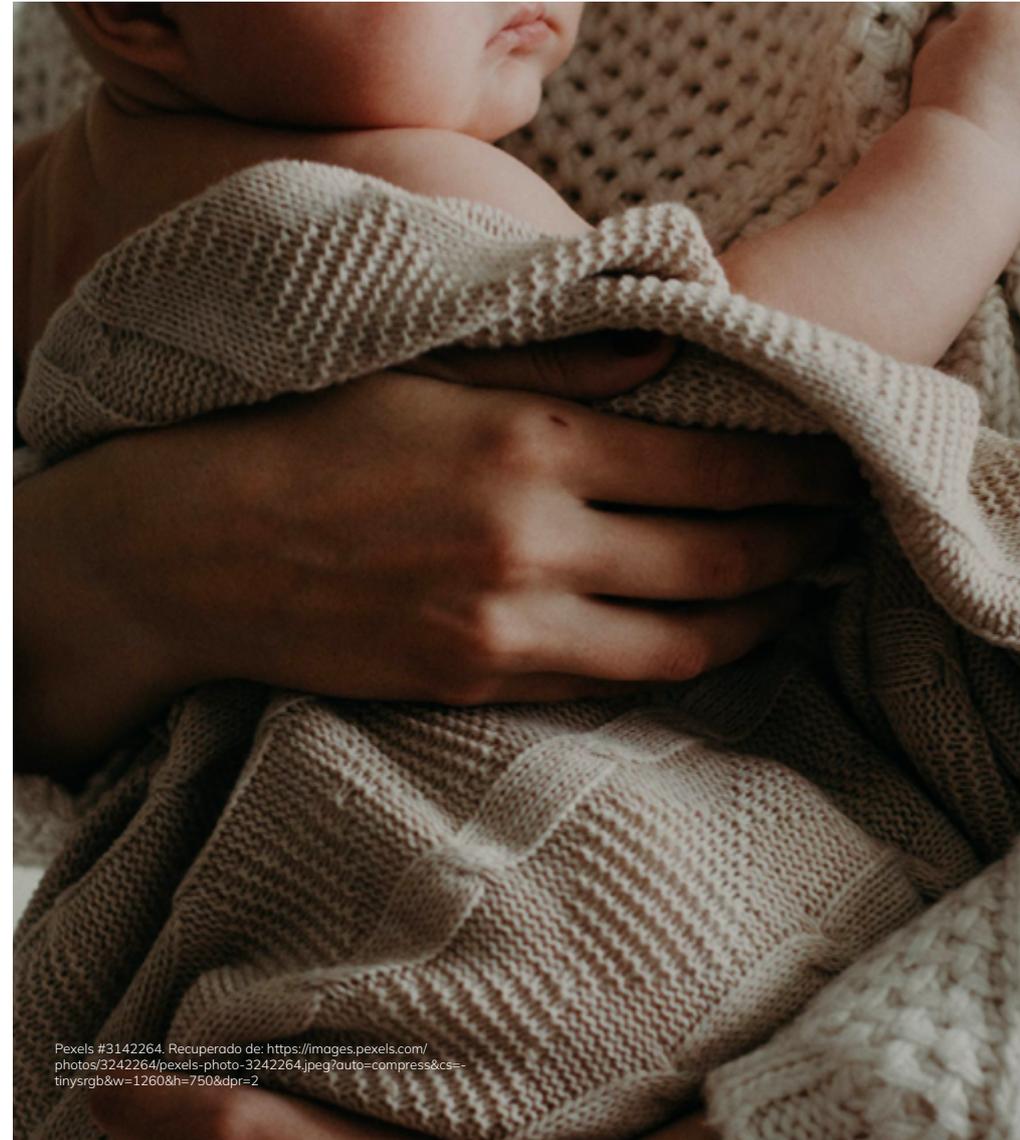


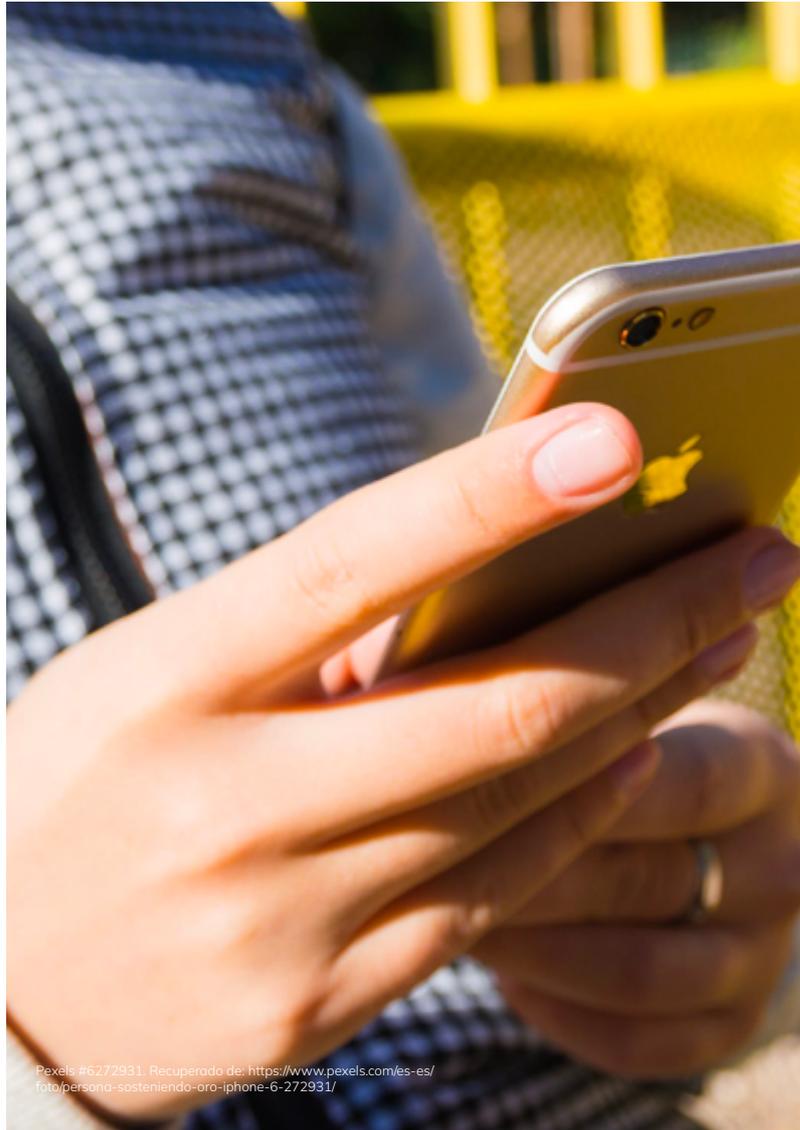
Figura 10: Mapa de viaje. Elaboración propia.

3.7 Contexto de intervención

Usuario:

Tenemos un usuario objetivo de **mujeres de 20 y 35 años**, en su edad fértil. Son mujeres que están **viviendo el periodo de la maternidad**, especialmente por primera vez ya que se encuentran en un período totalmente nuevo para ellas, por lo que muchas veces tienden a tener muchas dudas sobre el proceso, miedos, inseguridades, entre otros. También se considera que este grupo tiene un alto nivel de representatividad, pues mujeres con más hijos suelen tener más experiencia ya que han pasado anteriormente por el proceso de la maternidad, sin embargo la propuesta de diseño **puede incluir también a madres con más hijos**.





Pexels #6272931. Recuperado de: <https://www.pexels.com/es-es/foto/persona-sosteniendo-oro-iphone-6-272931/>

Uso de tecnologías en Chile

Ha habido un **alza en el uso de las nuevas tecnologías** debido principalmente a las nuevas generaciones (Generación X y Z), estas generaciones **consumen medios digitales** como redes sociales y páginas web a través de Internet.

Según Chile: Futuro Digital, las edades que más consumen internet en Chile son las mujeres y hombres entre los **15 – 24 años con un 35,3%, seguido por el segmento de 25 – 34 años (25,7%)** (Futuro Digital Chile, 2013).

También cabe destacar que según el estudio hecho por el portal de estadísticas “Statistas” el 2021, Chile ha sido catalogado como el **primer país de Latinoamérica con más penetración en las redes sociales**. Actualmente hay 16 millones de usuarios activos en las redes sociales, lo cual representa el **83% de la población y el 98% del número de usuarios activos en redes sociales**, prefieren ingresar desde teléfonos móviles. Esto determinó donde se puede realizar una plataforma de este estilo y con un potencial gran alcance para el público objetivo (Thomas, 2021).

3.8 Pilares del proyecto

A partir de la investigación, incluyendo revisión de literatura, encuesta, entrevistas y hallazgos claves, surgieron las 5 necesidades principales que se transformaron en los pilares del proyecto y que debían estar presente en el producto (Se ahondará en esos pilares en la próxima parte del informe).



Figura 11: Pilares del proyecto. Elaboración propia

Estudio de campo

4.1 Focus group

4.2 Encuesta madres

4.2.1 Encuesta: "La vivencia de la maternidad"

4.2.2 Hallazgos claves

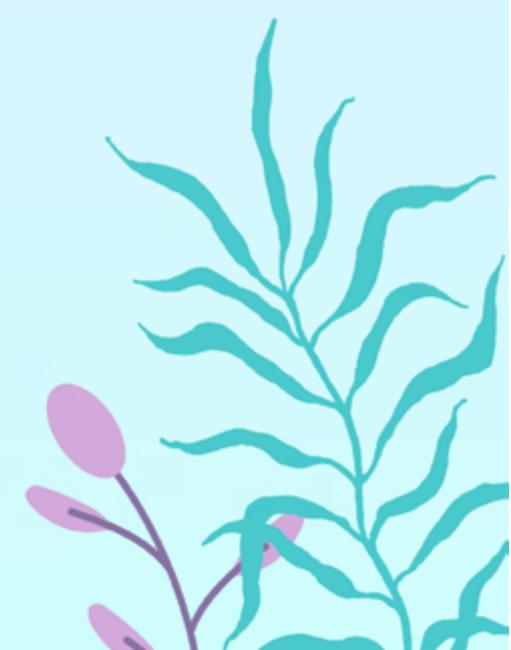
4.3 Entrevistas:

4.3.1 Entrevista madres

4.3.2 Entrevista psicóloga

4.3.3 Entrevista matrona

4.3.3 Hallazgos claves entrevistas



4.1 Focus group

Para iniciar el proceso de diseño del producto, el primer paso fue realizar un estudio de campo. Era necesario hacer un levantamiento de información adecuada para fundamentar las decisiones de diseño que se tomarían en la etapa posterior, por lo que no se podría comenzar a diseñar sin haber realizado previamente este paso.

La elección de las participantes para el estudio de campo fue variada, ya que como se nombró anteriormente los problemas de salud mental pueden afectar a todo tipo de madres sin importar su condición económica, social o cultural. A pesar de esto se dividió a las mujeres en dos focus group con el objetivo de llevar un orden de las personas con las que se estaba trabajando, pero como se nombra anteriormente las dificultades en la vivencia de la maternidad van más allá de la situación económica. Para participar en los estudios se eligieron madres de ambos grupos y así tener un feedback variado.

Focus group mujeres

Focus group 1

- Edad: 25 - 40 años.
- Segmento socioeconómico medio y bajo.
- Primerizas y con más hijos.
- Madres en periodo de gestación.
- Madres solteras y en relación.
- Madres en postparto.
- Madres primer año de vida.
- Bebés planificados y no.
- Acceso a celular.
- Servicios médicos: Públicos, Hospital, Cesfam, etc.

Focus group 2

- Edad: 25 - 40 años.
- Segmento socioeconómico alto.
- Primerizas y con más hijos.
- Madres en periodo de gestación.
- Madres en post parto.
- Madres primer año de vida.
- Bebés planificados y no.
- Acceso a celular.
- Pueden pagar terapia (salud mental).
- Servicios médicos: Clínica particular.

Figura 12: Diagrama Focus group. Elaboración propia.

4.2 Encuestas madres

Lo primero que se realizó fue un levantamiento de información a través de una encuesta enfocada en las madres, su vivencia de la maternidad y conocimiento sobre los temas a tratar en el posible desarrollo y diseño de producto.

Encuesta: “La vivencia de la maternidad”

Se llevó a cabo esta encuesta con el objetivo de explorar la experiencia de las madres en relación a la información que reciben durante la maternidad. Un total de 50 mujeres participaron en la encuesta, proporcionando una visión valiosa sobre este tema tan relevante.

A continuación, se presentan los principales resultados obtenidos:

· Fuentes de información

La encuesta reveló que la mayoría de las madres busca información sobre maternidad a través de **internet**. Además, una parte significativa de las mujeres mencionó también confiar en los **doctores, especialistas y mujeres que han sido madres** como fuentes de información. Es importante destacar que la gran mayoría de las mujeres

encuestadas dijo que el libro es la fuente de información que menos utilizan.

· Necesidades de información no satisfechas:

La encuesta reveló que existe una demanda significativa de información relacionada con el **cuidado de la salud mental durante la maternidad**. Muchas madres manifestaron la necesidad de más **recursos y orientación** sobre la vivencia del proceso interno como mujer, los **cambios** que se producen y cómo manejar el estrés, la depresión postparto y establecer un equilibrio entre la maternidad y otras áreas de sus vidas.

Dentro de otras de las áreas informativas que fueron nombradas por la mayoría de las encuestadas se encuentra:

- Lactancia
- Cambios en el embarazo (físicos, hormonales, fisiológicos, etc.)
- Nutrición
- Parto
- Desafíos post parto
- Redes de apoyo
- La realidad del proceso: no es perfecto .

· Dificultades para encontrar información confiable:

Un hallazgo interesante fue que muchas madres expresaron **dificultades para encontrar información confiable** en internet. Algunas señalaron la **saturación** de contenido en línea, lo que dificulta la identificación de fuentes confiables. Además, se destacó la falta de acceso a **información específica** para situaciones particulares, como la maternidad con condiciones médicas especiales.

· Uso de plataformas:

La encuesta reveló que más del **70% de las mujeres encuestadas entró a una aplicación** para embarazadas en el proceso. Algunas mencionaron que entraron y luego no las utilizaron, por cuanto eran **globales** y sólo tenían **información básica** sobre el bebé. Era más de lo mismo, de lo que se encuentra habitualmente navegando por internet.



· **Cuidado personal:**

Es interesante ver como dentro del grupo encuestado solo un **30% de las madres tenía un plan de cuidado personal** y varias afirmaron que les hubiese gustado una **rutina y ejercicios** para realizar.

· **Cambios emocionales:**

Se reveló que el **94% de las mujeres sufrió cambios emocionales** dentro del proceso de la maternidad y la gran mayoría aceptó que estos habían influido en su vida diaria.

· **Ansiedad, estrés, miedo y angustia:**

La gran mayoría de las mujeres encuestadas sintió ansiedad, estrés, miedo y/o angustia durante el proceso de la maternidad y solo un **60% de ellas tomó alguna medida** para ayudarse.

· **Salud mental:**

La encuesta reveló que la mitad del grupo no sabía de la existencia de la psicología perinatal. A pesar de eso, más de la mitad de las mujeres afirma estar abierta a usar alguna técnica de relajación en la maternidad.

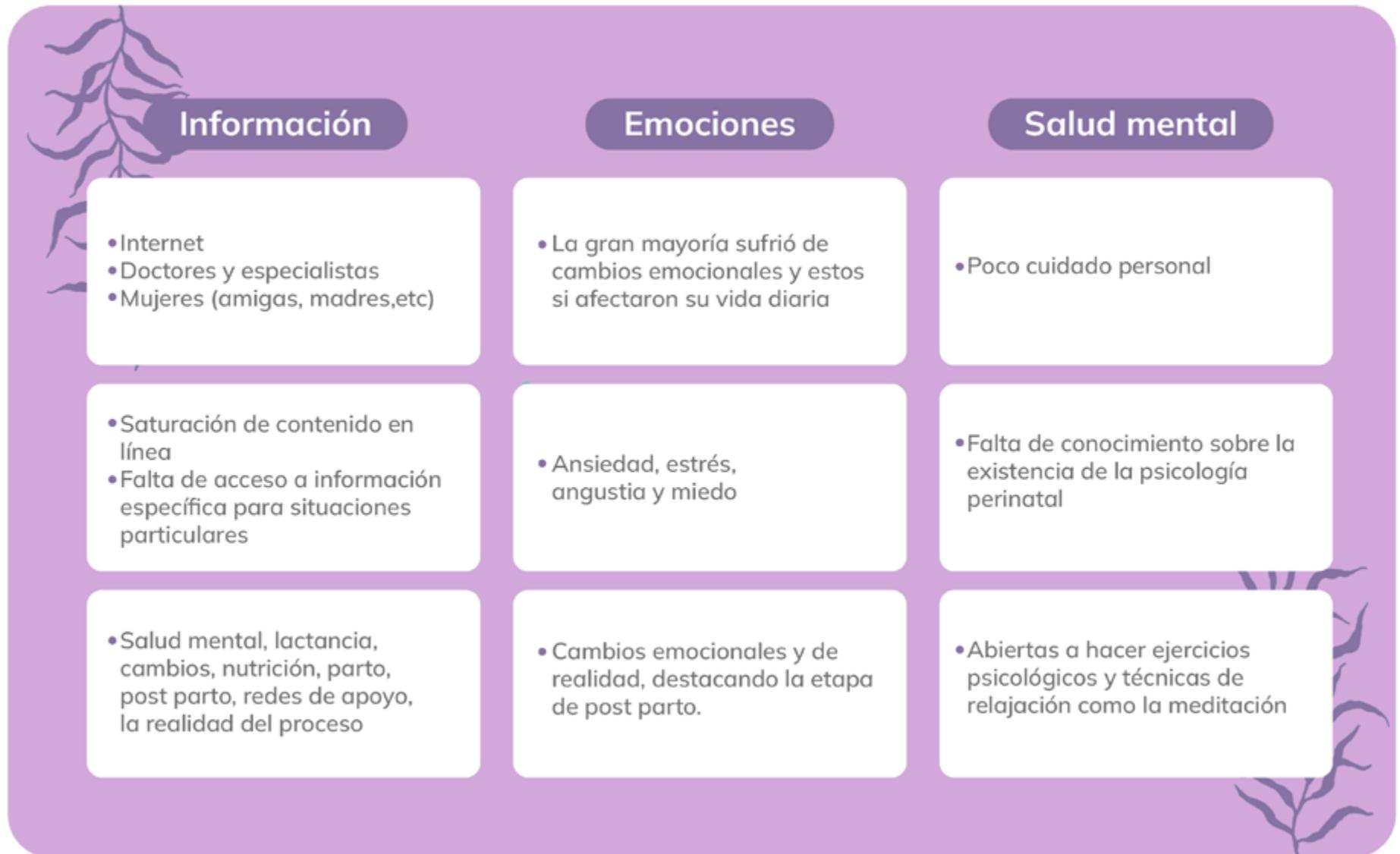


Figura 13: Diagrama entrevista. Elaboración propia.

4.3 Entrevistas madres

Dentro del estudio de campo, también se efectuó una **reunión con madres**, para presentarles la oportunidad de diseño y hacer un estudio más específico del grupo usuario frente a ella, conocer **necesidades, intereses e inquietudes**.

Se generaron contactos personales con las madres y también con la colaboración de la Fundación Patronato Madre-Hijo. Se les preguntó si podrían asistir a una reunión **vía Zoom** para compartir sus experiencias y aportar al proceso de diseño del proyecto. Se decidió realizar la reunión vía online ya que de esa forma se lograba juntar una mayor cantidad de participantes.

Para esta reunión se realizó un esquema previo, para poder guiar la conversación de manera fluida a través de la reunión y sacar la mayor cantidad de información posible.

Las invitadas se mostraron interesadas en la propuesta y aportaron desde su experiencia. No se tomaron fotos por temas de privacidad.

Esquema:

- Presentación
- Introducción del tema
- Preguntar acerca de su experiencia.
- Necesidades.
- Introducción de la oportunidad como producto.
- Requerimientos del producto.
- Brainstorming.

Conclusión.

Experiencia

"Algo difícil para mí fue aceptar que ya no podría seguir haciendo las mismas cosas que hacía antes"	"Juraba poder sola, nunca le di tanta importancia a las redes de apoyo hasta que las necesité"	"Cambios físicos me dificultaron enfrentar mis días con la misma capacidad, el estrés de no saber si estoy haciendo las cosas bien"	"Raras veces el proceso sale como uno espera o le gustaría, hay que flexibilizar expectativas y tener claras las posibilidades de lo que puede pasar"	"El proceso interno de la mujer, de duelo y transformativo. Es un cambio muy profundo y rutundo"	"Sería ideal guardar todo mi contenido en un mismo lugar. Hay muchas cosas que aún nose porque es mi primer embarazo"
"El embarazo fue un proceso muy lindo"	"Me costó mucho el manejo del tiempo en la etapa post parto en adelante, cuando trataba de organizar todo perfecto algo pasaba"	"Para mí fue súper importante el registro del proceso"	"De las cosas que más me contaron fue la aceptación corporal, no tener experiencia cuidando guaguas"	"Me costó mucho el tema de mi depresión no reconocida y la falta de apoyo"	"Mucha de la información la sacamos de nuestras madres, abuelas y amigas"
"Para mí uno de las cosas más difíciles fue la aceptación corporal, que va de la mano con el amor propio"	"Fue súper difícil el primer mes, la etapa del puerperio sobre todo los cambios que vivimos las mujeres desde lo físico y lo mental"	"La crianza fue interesante, el tener que afrontar algo desconocido con la incertidumbre de no saber si estás en lo correcto"	"La verdad es que la maternidad se presenta de forma muy idios en fotos, videos pero con guaita en mano es otra cosa"	"Me costó mucho el tema de renunciar a algunas actividades debido a la dependencia de mi guagua hacia"	"En el Cesfam no me entregaron el cuaderno de salud ya que está agotado y aún no hay reposición"
"Me habría gustado más saber que todo lo que te explican en la teoría no es verdad, hasta es tan lento y todo cambia según la guagua y la madre"	"Para mí la lactancia ha sido difícil, pensé que iba a ser mucho más fácil y rico"	"Lo importante de pedir ayuda, tener una red de apoyo real y emocional, como amigas o mamás"	"La falta de sueño, Postear las propias necesidades, incluso las más básicas"	"Leí mucho... podría ser más info sobre cambios hormonales y depresión post parto"	"Hay información pero está tan dispersa que no se por donde comenzar"

Brainstorming

Cartas para conectar	Diario personal de registro de mi vivencia interna, no solo externa	Fácil y amigable para el usuario. Información entretenida de leer, clara y simple. Al grano.	Que esté disponible información acerca de los temas de maternidad.	Cambios hormonales, como va adaptándose el cuerpo en los distintos etapas del embarazo, además tipo de nutrición	Diario de vida personal.
Tener la opción de imprimir el material.	Que cuente técnicas que le recomendadas por los terapeutas, como técnicas de relajación, algo para registrar, etc.	Registrar la información en nota de voz.	Que te recomienden terapeutas.	Cambios del Niño, todos sus procesos, brotes de crecimiento, etc.	"Estaría abierta a recibir recomendaciones de actividades para sacar a flote miedos, inseguridades y así de mejor manera el proceso"
Contar con un sistema de registro que capte a través de un sensor el pensamiento, emoción o conducta cuando estas ocultas.	Que ayude a decir lo que uno no se atreve a decir	Que se pueda captar la emoción a través de algún sensor.	Algo muy personalizadas, muy íntima.	Lactancia, crianza y parto	"En el embarazo los gastos están destinados al bebé, no tengo para pagar terapia con un profesional"
Compartir las fotos y proceso con mis cercanos.	Actividades semanales para no sentir la presión de tener que estar haciendo actividades todos los días.	Que permita ver las avances del proceso.	Que permita ver registro emocional a través de gráficos.	Que permita dejar recorditos o la guagua para cuando sea grande.	"Me mande a hacer mi propio cuaderno de salud, los venden personalizados"
Chat o foro de madres. La maternidad es mucho del boca a boca y de experiencias de otras personas.	Que se puedan subir las ecografías.	Contar con un sistema de registro online, como un cuaderno, que apoyara la acción de registrar y reflexionar."	Afecciones del embarazo.	Libro de registro sobre el proceso.	Que sea una parte linda donde guardar los fotos del proceso.

Figura 14: Diagrama resultados. Elaboración propia.

Entrevistas:

Se llevaron a cabo entrevistas con especialistas con el fin de comprender y conocer de manera más detallada las necesidades del usuario.

Para ello, se contactó a dos especialistas en el tema: Micaela Valdatta, psicóloga perinatal, e Isidora Negrete, matrona. Se les informó acerca de la oportunidad de diseño, se les pidió su opinión y se les preguntó acerca de las principales necesidades que ellas como profesionales ven con respecto a sus pacientes.



Micaela Valdatta. Rescatada de: <https://saludmentalperinatal.es/profesional/micaela-valdatta-gomez/>

Entrevista 1:

Micaela Valdatta
Psicóloga perinatal Centro Infanterra

Para efectos de esta investigación se entrevistó a Micaela Valdatta, psicóloga perinatal y estas fueron la selección temas y citas más importantes abordadas en la reunión:

Entrevista psicóloga perinatal

Propósito:

Informarse sobre el área psicológica perinatal, las principales deficiencias y necesidades, comportamientos, vivencias que va la especialista en sus pacientes.



Estigma en el embarazo

"Hay mucha estigma en el embarazo, entonces cuando una mujer tiene síntomas de alguna patología en el embarazo o post parto, por ejemplo es muy común la ansiedad y la depresión y las mujeres piensan ... ¿osea como voy a tener depresión en mi post parto? ¿Cómo no voy a estar feliz si acabo de tener a mi guagua? ¿Cómo voy a ser tan mala mamá? que esas mujeres callan eso o no piden ayuda. Yo veo en los casos que yo he tratado que posponer ese tratamiento influye mucho especialmente en el vínculo con esa guagua"

"La actual idealización de la maternidad sigue sesgada, y no ayuda a las madres a encuadrar en un marco realista lo que les está sucediendo. Es decir, el componente psicológico entre el "yo real" versus el "yo ideal" pasa a ser uno de los factores que puede generar ansiedad entre las madres, lo que crea un escenario favorable para una crisis emocional".

"Que las mamás podamos estar biológicamente preparadas para la cercanía afectiva es distinto a afirmar que estamos biológicamente preparadas para el cuidado. Las madres no estamos biológicamente preparadas para el cuidado. Cercanía y cuidado no son lo mismo"



Situación madres

"Hay muchas mamás que piensan que por tener pensamientos negativos y angustiosos son malas mamás y que están haciendo todo mal, pero en verdad no es eso, es netamente un trastorno mental que hay que trabajar y todo bien. Hay que quitarle el peso a que tener ansiedad o depresión en la etapa perinatal, te conviertes en una mala madre"

"La madre en general tiene mucha culpa, por todo lo que siente, todo lo que hace, se pregunta ¿Cómo no voy a estar contenta?, se compara con otras mujeres que han sido madres"

"La mayoría de las madres se ponen en un papel donde tienen que estar siempre perfectas y si tienen síntomas incómodos en general la mujer no pide ayuda. De hecho el 95% de mis pacientes llegan derivada por un doctor, es muy raro que una mujer en este proceso decida ella misma querer ir a terapia, porque piensan que se les va a pasar o que es raro sentir lo que sienten"



Red de apoyo

"Una mujer que no está bien acompañada es un factor de riesgo para tener depresión post parto. El tema del acompañamiento va más allá de la situación socioeconómica, en mi consulta veo casos que me dejan impactada de la falta de red de apoyo y es porque no hay información prenatal, no hay alguien que te explique, que es normal y que no, cuando consultar o pedir ayuda."

"El estar en un grupo de personas que están viviendo lo mismo que tú te hace sentir más acompañada, ya que en la sociedad actual se materna muy en solitario. Hacer grupos en la maternidad para acompañar y también informar es fundamental"



Figura 15:
Diagrama entrevista. Elaboración propia.



Isidora Negrete. Rescatada de: <https://www.linkedin.com/in/isidoranegretevaldivia/?originalSubdomain=cl>

Entrevista 2:

Isidora Negrete
Matrona Fundación Patronato Madre - hijo

Otra de las entrevistadas fue la Matrona Isidora Negrete que actualmente trabaja en la Fundación Patronato Madre - Hijo. Esta fundación es una entidad de beneficencia, sin fines de lucro, que busca el cuidado y protección de los niños vulnerables en sus primeros años de vida. A esta fundación llegan muchas madres en busca de ayuda en su proceso de embarazo y también luego de dar a luz. La selección de las citas más importantes de esta entrevista fueron las siguientes:

Entrevista matrona

Propósito:
Informarse sobre el rol de las matronas en el acompañamiento de las madres, la observación y vivencia de la maternidad desde esa especialidad.



Situación madres

"Hay que aprender a conciliar el que tú como madre también sigues siendo mujer después de un embarazo y eso es una de las cosas más importantes".

"Una mamá en general tiende a dejarse en segundo plano cuando tiene una guagua y eso es super peligroso".



Cambios

"La maternidad si es primera guagua es un cambio radical, es tu muerte como mujer sin necesidad de cuidar a un niño y pasar a este rol que es una cosa nueva".

"Es super importante conciliarse como mujer con este nuevo rol que se tiene como madre".



Red de apoyo

“Lo más importante es saber desmitificar algunas cosas frente al tema informativo en la maternidad especialmente en mujeres de estrato socio económico bajo, ya que pasa mucho que varias de estas mujeres no tuvieron educación y no entienden, aprenden más que nada del boca a boca”.



Información

“La importancia de esto radica en que si la paciente vive desde el primer momento su proceso de manera informada y segura, se logra un empoderamiento a través del embarazo. Ella va a tener la capacidad de cuidarse a ella misma y por lo tanto traspasar todo esto al cuidado de su hijo”.

“Muchas veces en el boca a boca pasa que te dicen cosas que no necesariamente son tan reales y hay que tener ojo con eso, pero también hay datos que son imprescindibles que se compartan. Hay que tener un filtro frente a la información que absorbemos”.

“En relación a todo el tema del parto respetado y natural, hay diversos estudios que dicen que una mujer que conoce lo que va a pasar en su cuerpo durante el parto, obviamente siente dolor (porque el parto en sí es doloroso) pero es menos que una mujer que no conoce. Entonces si una mujer llega a un hospital sabiendo lo que le va a pasar y porque está pasando todo le da un sentido a su dolor y disminuye el dolor y ansiedad, convirtiéndose en una experiencia maravillosa”.



Cuidados

“Si el cuidador principal no está en condiciones de cuidar bien a un niño, como vas a transmitir una buena energía y un buen cuidado”.

Figura 16:
Diagrama entrevista. Elaboración propia.

Hallazgos claves entrevistas:

Después de haber realizado ambas entrevistas a las profesionales, se hizo una selección de los hallazgos claves y se ordenaron según las temáticas presentadas a continuación:

Información	Acompañamiento	Proceso
<ul style="list-style-type: none"> • Información por distintos medios 	<ul style="list-style-type: none"> • Red de apoyo familiar 	<ul style="list-style-type: none"> • Etapa de muchos cambios • Madre vulnerable emocionalmente • Montaña rusa de emociones
<ul style="list-style-type: none"> • Información muy general 	<ul style="list-style-type: none"> • Terapia \$\$\$ 	<p>Importancia de visualizar la salud mental de la madre</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Dónde busco ayuda? • Desconocimiento profesionales como psicólogos perinatales 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo acotado personal médico 	<ul style="list-style-type: none"> • Llegan a terapia cuando ya se desencadenó el cuadro depresivo
<ul style="list-style-type: none"> • Boca a boca y el filtro de información verídica y respaldada 	<ul style="list-style-type: none"> • Si el cuidador principal no está en condiciones de cuidar bien a un niño, como vas a transmitir una buena energía y un buen cuidado 	<ul style="list-style-type: none"> • Nuevo rol de madre • La mujer tiende a dejarse de lado en el proceso

Figura 17: Tabla Hallazgos claves entrevistas. Elaboración propia.

Proceso de diseño

5.1 Etapa creativa

- 5.1.1 Brainstorming
- 5.1.2 Selección de ideas
- 5.1.3 Antecedentes y referentes

5.2 Etapa de desarrollo:

- 5.2.1 Pilares de la plataforma
- 5.2.2 Requerimientos de diseño
- 5.2.3 Elementos de la plataforma
- 5.2.4 Clasificación de contenido
 - 5.2.4.1 Testeo contenido
 - 5.2.4.2 Tabla de contenidos final
 - 5.2.4.3 Pilares y contenido
- 5.2.5 Diseño de identidad
 - 5.2.5.1 Moodboard
 - 5.2.5.2 Naming y logo
 - 5.2.5.3 Paleta colores y tipografía

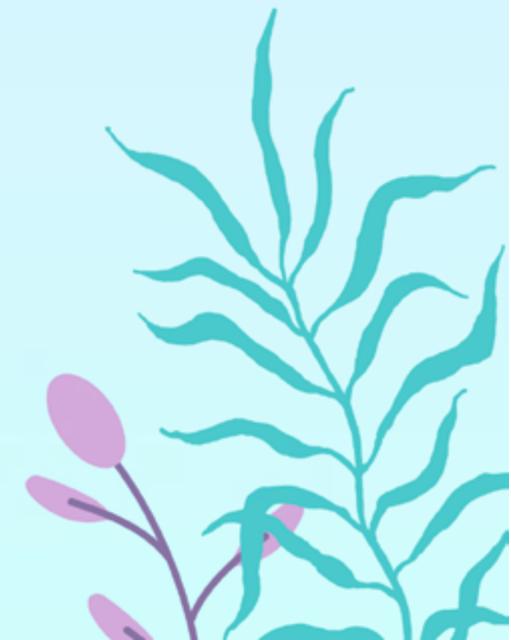
5.2.5.4 Iconos e ilustraciones

5.2.6 Primer diseño:

- 5.2.6.1 Flujo usuario
- 5.2.6.2 Wireframe Menu principal
- 5.2.6.3 Testeo

5.2.7 Segundo diseño:

- 5.2.7.1 Wireframes
- 5.2.7.2 Vistas generales
- 5.2.7.3 Testeo



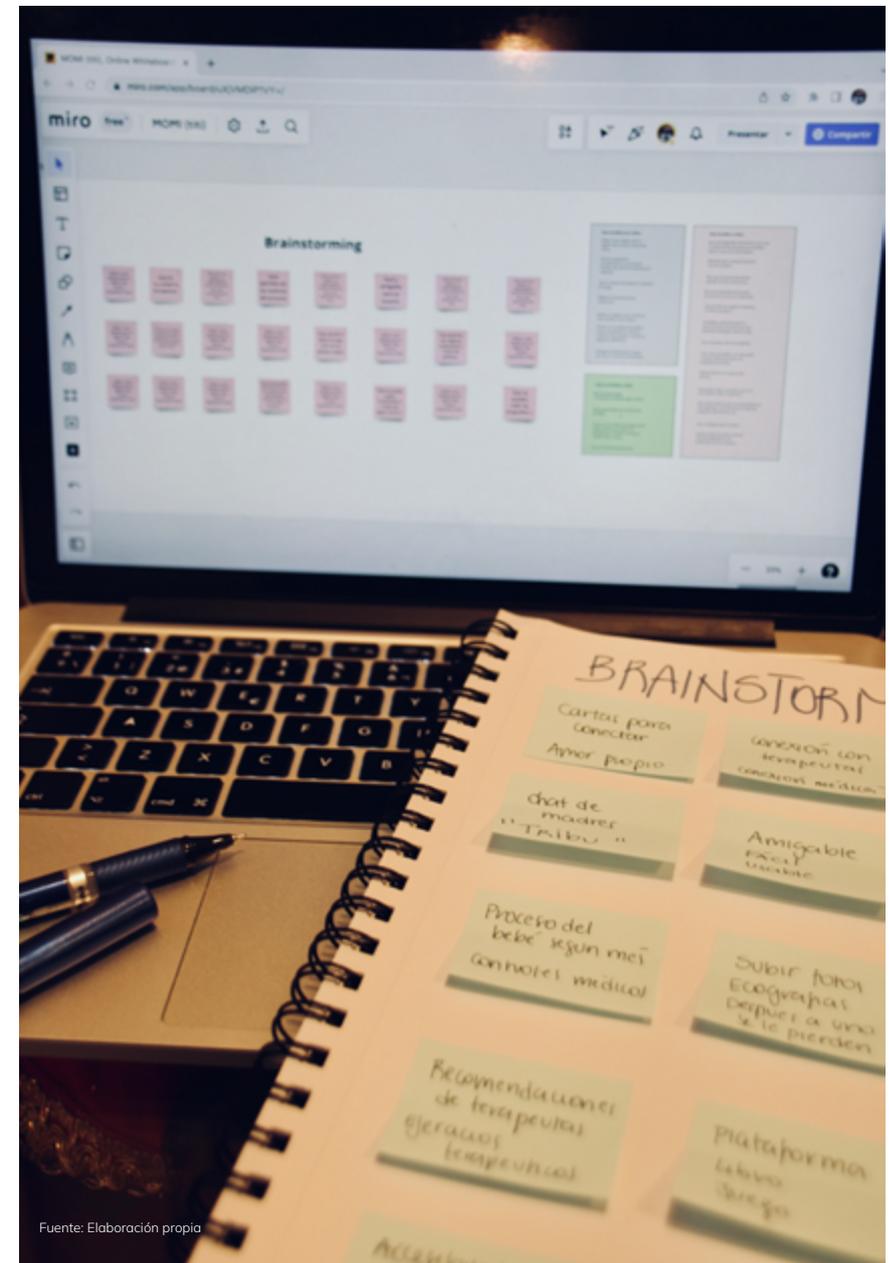
5.1 Etapa creativa

Brainstorming:

Lo primero que se hizo para lograr un buen desarrollo del producto, fundamentado y bien hecho; fue un Brainstorming que considerara todas las **ideas posibles**, sin importar su **utilidad, originalidad o factibilidad**. Para esto, se utilizó toda la información reunida en las **encuestas, entrevistas y las ideas personales**.

Selección de ideas

Luego de haber realizado el Brainstorming, y **analizar** todas las ideas que podrían ser parte de esta plataforma, hubo que **descartar** algunas por ser poco factibles o bien porque se alejaban de lo abarable por el proyecto en esta etapa.



Fuente: Elaboración propia

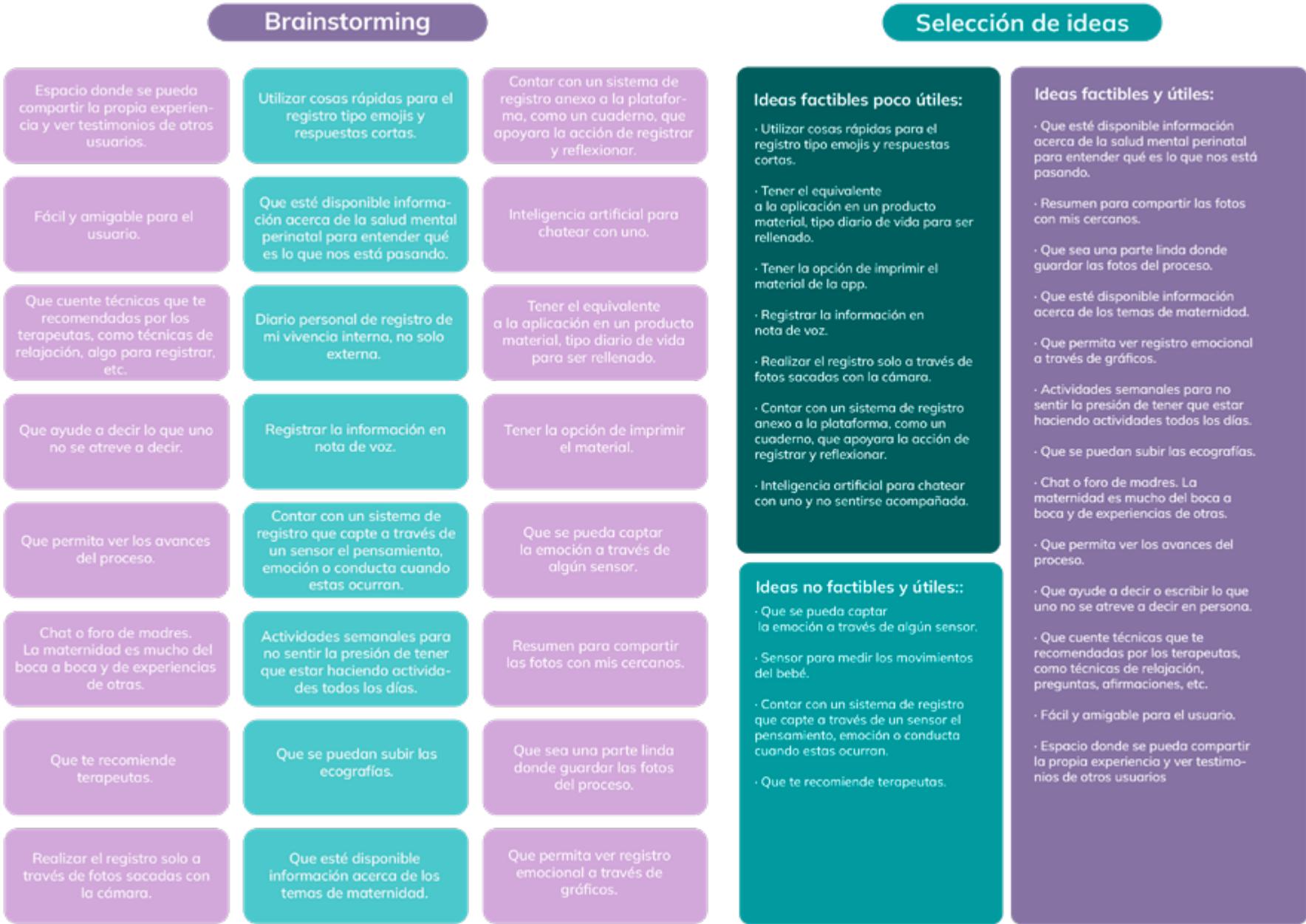
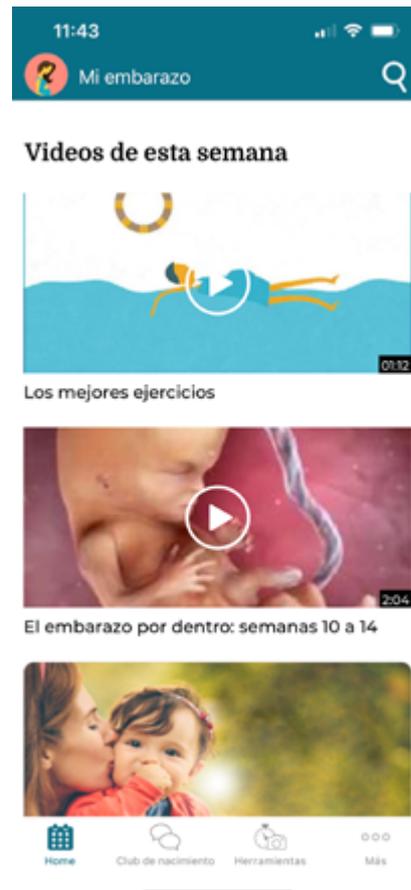


Figura 18: Diagrama selección de ideas. Elaboración propia.



Antecedentes y referentes

Babycenter:

App de Babycenter para el embarazo donde tienes acceso a un completo calendario que, semana a semana, describe los cambios en tu cuerpo, en tu vida y en el bebé que crece dentro de ti.

Aspectos positivos:

- Puedes contactarte con la comunidad para conversar con mujeres que esperan a su bebé en el mismo momento que tú.
 - Muy buenas gráficas sobre el desarrollo del bebé.
- Puedes resolver dudas o inquietudes sobre tu bebé, tu embarazo o tu salud, además de los boletines semanales de apoyo y vídeos que explican las fases del embarazo.
- Ver semana a semana cómo va creciendo el bebé.

Aspectos negativos:

- La información está diseñada de una manera poco llamativa para el lector.
- Interfaz poco amigable.
- No permite agregar información ni fotos.
- No incluye información de salud mental.

Embarazo +

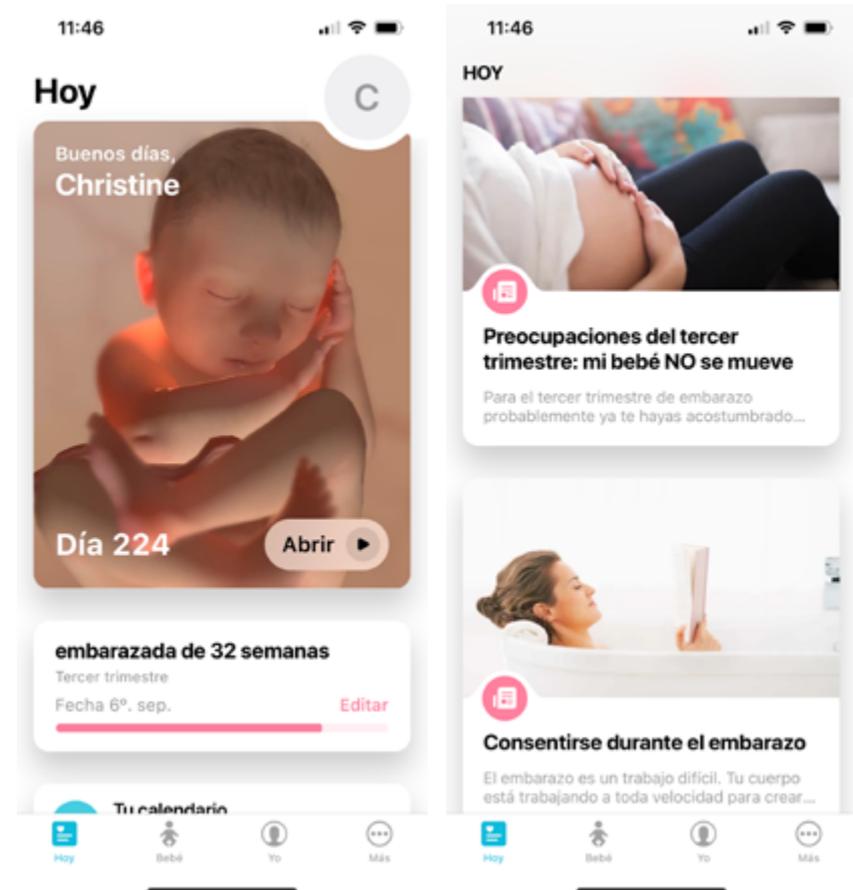
App de registro diario de embarazo.

Aspectos positivos:

- Buen diseño de videos y gráficas del desarrollo embrionario.
- Interfaz de diseño amigable para el usuario.
- Cada semana te da tareas para hacer, tanto contigo, el bebe y el círculo familiar.
- Incluye asesoramiento experto, artículos diarios, consejos médicos y modelos 3D interactivos para que puedas hacer un seguimiento del desarrollo del bebé.

Aspectos negativos:

- No permite subir el estado de ánimo.
- No se puede subir contenido personal como fotos, notas, etc.
- No permite agregar información personal sobre los controles, notas, etc,





Bitácora de embarazo

Autora: Catalina Larraín.

Bitácora para registrar el embarazo, favorecer el autocuidado, además de ampliar y enriquecer la mirada hacia el mundo del bebé en el útero.

Aspectos positivos:

- Ilustraciones atractivas.
- Actividades sugeridas.
- Información importante por semana sobre el crecimiento del bebé y cambios en la madre.

Aspectos negativos:

- No permite registrar emociones.
- No permite adjuntar fotos sobre el proceso.
- Dura solo hasta el nacimiento.



Clémence Guillemaud
Ilustrador digital francés

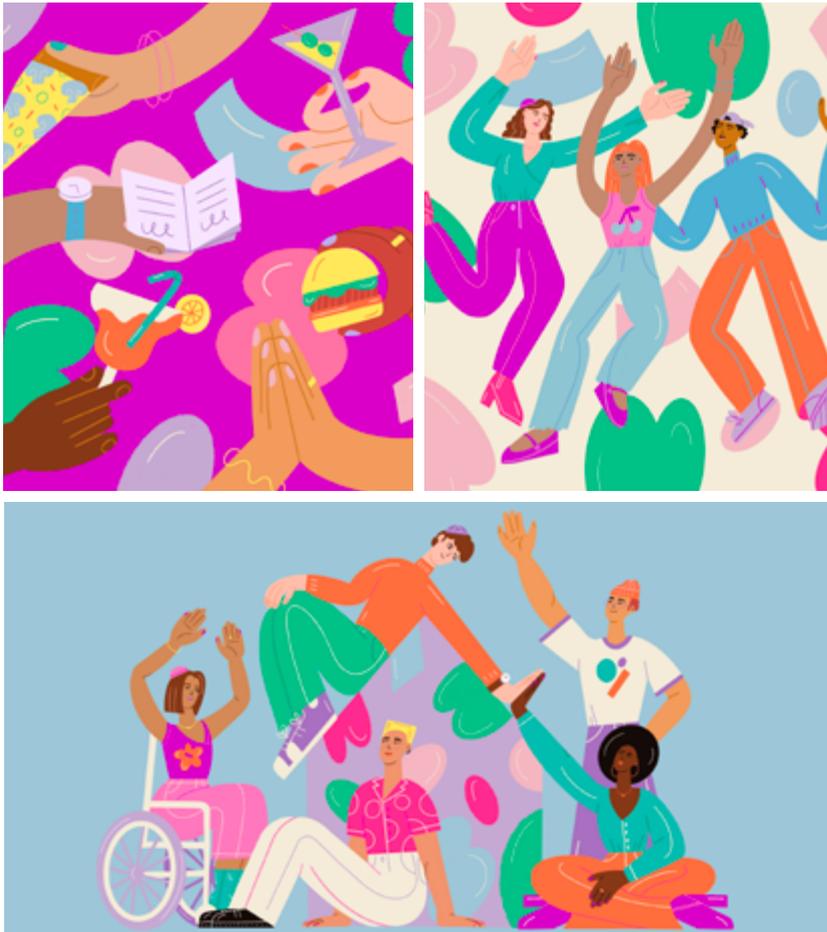
Aspectos positivos:

- Dibujo de figuras claras y delicadas.
- Buen desarrollo de detalles en las ilustraciones.
- Ilustración digital.
- Ilustraciones “tiernas”

Aspectos negativos:

- Paleta de colores extensa
- Uso de texturas
- Ilustraciones diseñadas mayoritariamente para impresión.
- Mucho uso de fondos a color





Let's Celebrate!

Autor: Luddo

Serie de ilustraciones para Moishe Houses y campaña de marketing. Inspiradas en el concepto de comunidad, diversidad.

Aspectos positivos:

- Buen uso de color
- Ilustración digital
- Ilustraciones claras, detalladas pero simples.
- Líneas y bordes curvos
- Trabajo de conceptos de comunidad y diversidad

Aspectos negativos:

- Cuerpos poco proporcionales.
- Brazos y piernas muy largos
- Ilustraciones tienden a caer en la sobrecarga de información.



Baraja introspección

Cartas con preguntas para generar inteligencia emocional e introspección.

Aspectos positivos:

- Preguntas te llevan a descubrirte, replantearte cosas y meditar.
- Permite conectar sin la ayuda de un terapeuta con nuestro interior.
- Sirven para conocer lo que deseamos, lo que pensamos, lo que sentimos y por qué actuamos como actuamos.
- Pueden usarse como complemento para los terapeutas.

Aspectos negativos:

- No contiene Feedback posterior a responder las preguntas, ni libro guía.
- Cartas delgadas y fáciles de romper.

5.2 Etapa de desarrollo

Pilares de la plataforma

Se definieron los **pilares** que debía cumplir la plataforma, para tenerlos en cuenta durante todo el **proceso de diseño** y para considerarlos como **criterios de evaluación** en un futuro donde se lleve a cabo la plataforma con casos reales.

Fue un paso importante en el desarrollo del proyecto, ya que se buscó nunca olvidar la razón por la que se estaba diseñando esta plataforma. Con los pilares siempre en mente, el prototipo debería llegar a cumplir con las **expectativas**.

Los pilares seleccionados fueron 5 y se generaron a partir de la información relevante levantada a través del **estudio de campo, entrevistas y encuestas**.

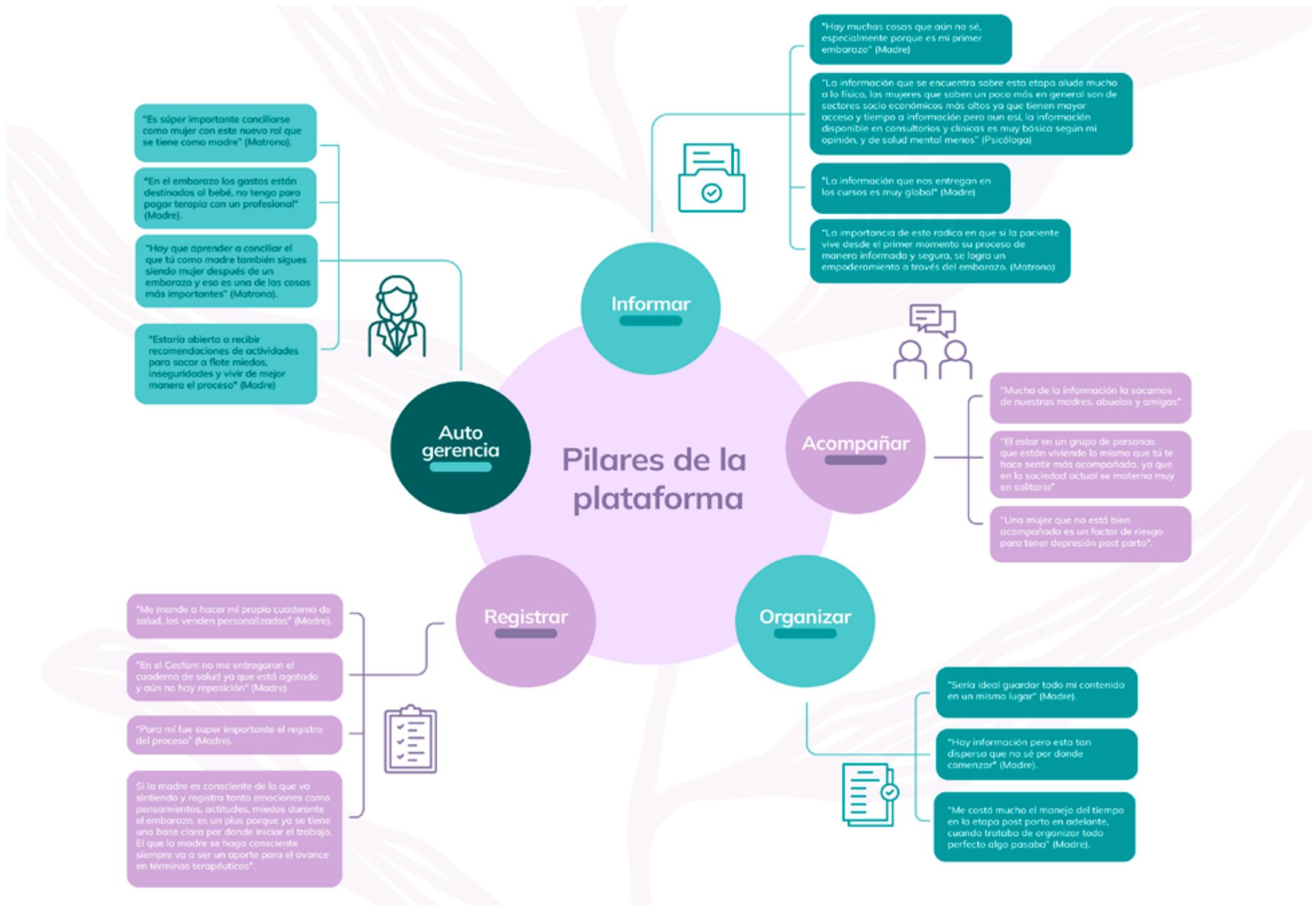


Figura 19: Diagrama Pilares. Elaboración propia.

REQUERIMIENTOS DE D



Requerimientos de diseño

Al tratarse de una plataforma que **acompaña y guarda los procesos** de la madre y el bebé, es de vital importancia que el usuario pueda navegar dentro de ella de manera **simple e intuitiva** y se requieren diversas características para lograr que el diseño transmita el apoyo deseado.

Según los hallazgos claves y conclusiones que se obtuvieron de las entrevistas y el estudio de campo, se definieron requerimientos de diseño que las madres estimaban importantes a la hora de **informarse y vincularse** con el posible diseño. La idea era poner todo lo aprendido en la carrera de diseño al servicio de las madres y elaborar una herramienta de acompañamiento e información que sea un **aporte** para su proceso.

Complementando la reunión con los otros estudios realizados, se llegaron a 5 requerimientos de diseño finales:

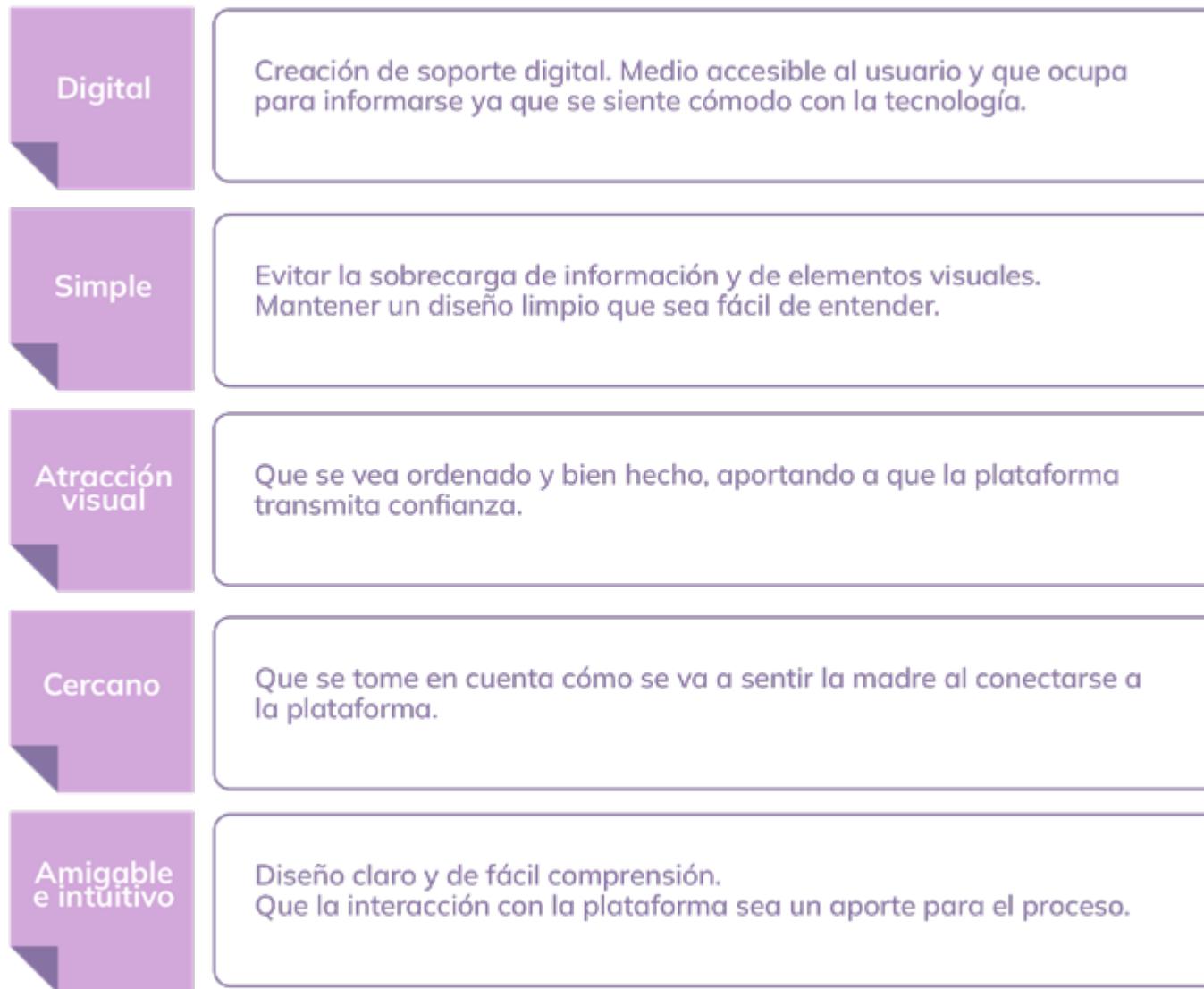


Figura 20: Diagrama Requerimientos. Elaboración propia.

Elementos de la plataforma

Para abordar el desarrollo de la plataforma de una manera más **clara y ordenada**, uno de los ejercicios que se realizó en esta etapa fue definir los elementos de la plataforma.



Figura 21: Diagrama Requerimientos. Elaboración propia.



Clasificación de contenido

En primer lugar, se creó una tabla complementando el contenido mencionado por las madres que fueron encuestadas, con información de artículos médicos. La información presente en esta **primera aproximación** al contenido de la plataforma, consistió en los datos recuperados de la **encuesta y entrevistas**. Se escribieron todos los temas que subrayan como importantes las madres, complementando ello con lo recopilado en las entrevistas efectuadas a expertos y conceptos extraídos del proceso de investigación.

Se dividió la información en **distintas categorías**, para así ver como se ordenaría la información en la plataforma.

Área emocional

¿Qué emoción estoy sintiendo?	¿Qué estoy pensando que me llevo a esa emoción?	¿Qué situación gatillo esa emoción?
Decretos	Journaling	Mentalidad positiva
Gratitud	Acompañamiento de profesional uno a uno	Rituales
Preguntas reflexivas	Técnicas para sobrellevar esas emociones	Expectativas y miedos

Salud mental

Meditación de liberación emocional	Meditación para soltar	Tapping
Meditación para conectar con el bebé	Meditación para conectar con uno mismo	Meditación para tener seguridad personal y confianza
Meditación para comenzar el día	Meditación para dormir	Meditación para estar presente
Música de relajación	Meditación para la ansiedad y el estrés	Ejercicios de respiración
Meditación, visualización, parto feliz	Meditación para co crear	Meditación de sanación

Registro

Guatita de la madre	Ecografías	Mes a mes bebé nacido
Controles de la madre	Controles del bebé	Citas y pendientes
Emociones	Pensamientos	Todo el embarazo

Información

Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
Salud mental	Consejos para el día a día	Nutrición
Parto	Lactancia	Crianza
¿Es normal?	Debes y no debes	Cuidados personales
Estilo de vida	Relaciones	Cuidados del bebé
Recetas	Sueño	Enfermedades

Acompañamiento



Figura 22: Diagrama Contenido. Elaboración propia.

Testeo de contenido

Para esto se realizó una reunión con la **psicóloga y matrona** entrevistadas para el proyecto y se generó el primer filtro de información. Se le planteó a las profesionales toda la información que se extrajo de la encuesta y se analizó término por término, **descartando algunos que no eran válidos** por distintos motivos médicos que refirió la enfermera.

Se consideraron temas como la **delicadeza** de la información y la **posibilidad** de llevar a cabo este tipo de plataforma. Después de un análisis en profundidad a través de una conversación técnica, se tomó la decisión de hacer un filtro de información según **factibilidad, uso y utilidad**.

Por otro lado, se determinó agendar una reunión con un programador, que pueda evaluar el proyecto y definir si es posible llevar a cabo ese tipo de plataforma.

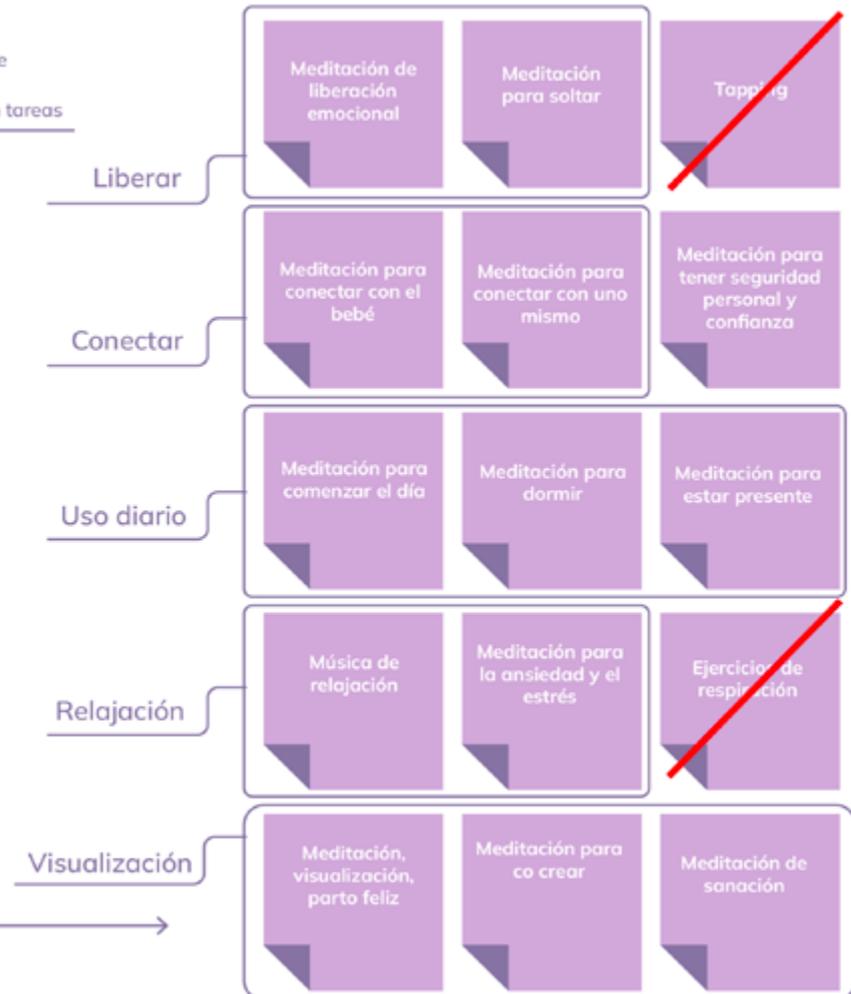
- **Nombre:** Testeo información
- **Formato:** Conversación libre
- **Medio:** Vía zoom
- **Participantes:** Psicóloga y matrona
- **Comentarios principales:**
 - Información delicada
 - Posibilidad de llevar a cabo
 - Información que no corresponde para la situación
- **Comentarios principales:**
 - Filtro información
 - Conversación con programador

Área emocional

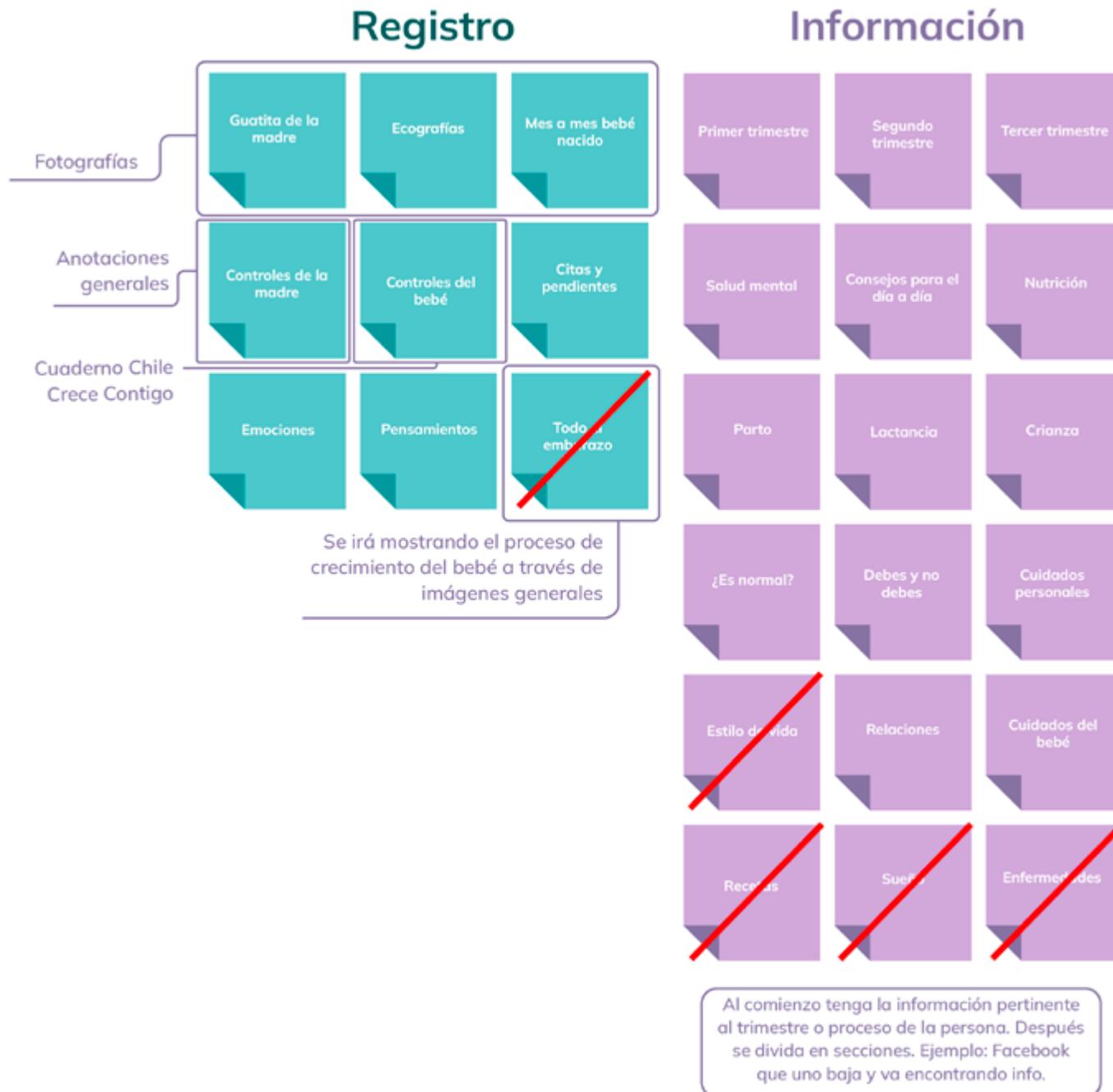


Desarrollo de preguntas reflexivas en tareas

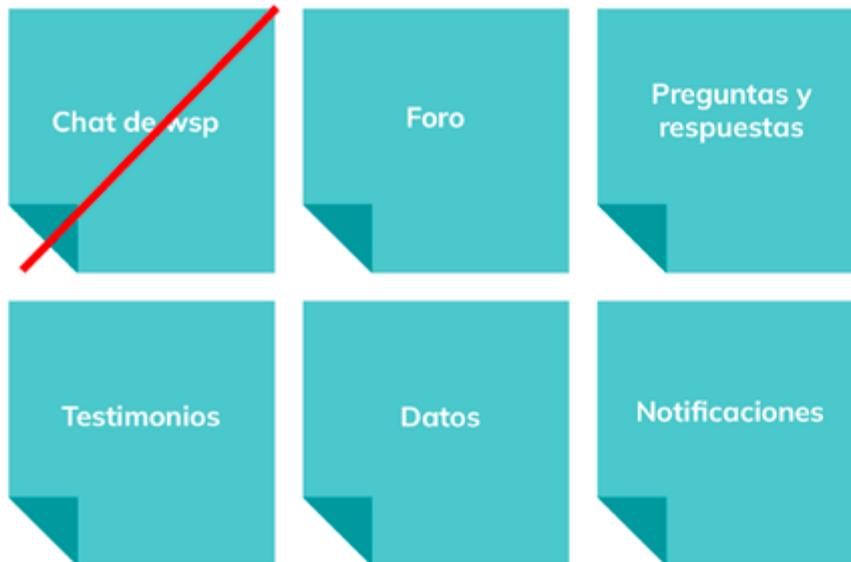
Salud mental



Agregar opción para escuchar música de relajación y alta vibración



Acompañamiento



Notificaciones de entrada nuevas al foro

Testeo interfaz de foro:
*Foro con títulos para identificar facilmente

Tabla de contenidos final

Después del testeo, con la información que se había recopilado se elaboró una tabla con los contenidos finales de la plataforma. Aquí se dividieron los temas en 9 partes que serían claves en la plataforma y se incluyeron los contenidos seleccionados para cada parte específicamente.

Inicio	Perfil	Viaje emocional	Espacio de relajación	Espacio informativo	Mi proceso	Calendario	Controles	Club de madres
Viaje emocional	Nombre	¿Cómo me siento hoy?	Uso diario	Trimestres	Mi panza	Pendientes	Madre	Preguntas y respuestas
Espacio de relajación	Fecha de nacimiento	Pensamiento intruso	Conectar	Salud mental	Mi bebé en gestación	Citas	Bebé	Testimonios
Espacio informativo	Semanas de embarazo	Afirmación diaria	Liberar	Nutrición	Mi bebé nacido	Importantes		Datos
Mi proceso	Fecha de parto	Tarea	Música	¿Es normal?		Resumen emocional		Chat
Perfil	Foto	Análisis emocional	Relajación	Debes y no debes				
Controles	Descripción personal		Visualización	Lactancia				
			Otras	Parto				
				Cuidados del bebé				
				Crianza				
				Proceso y cambios				

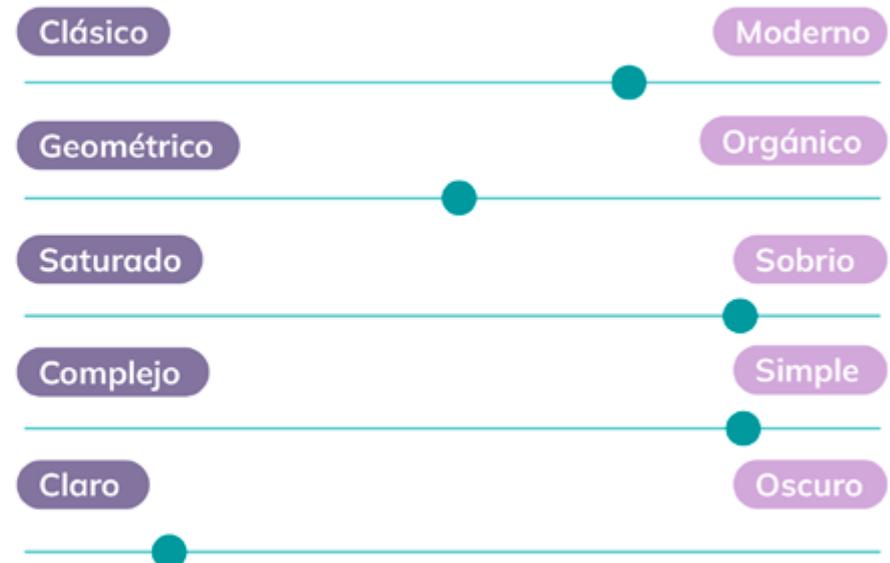
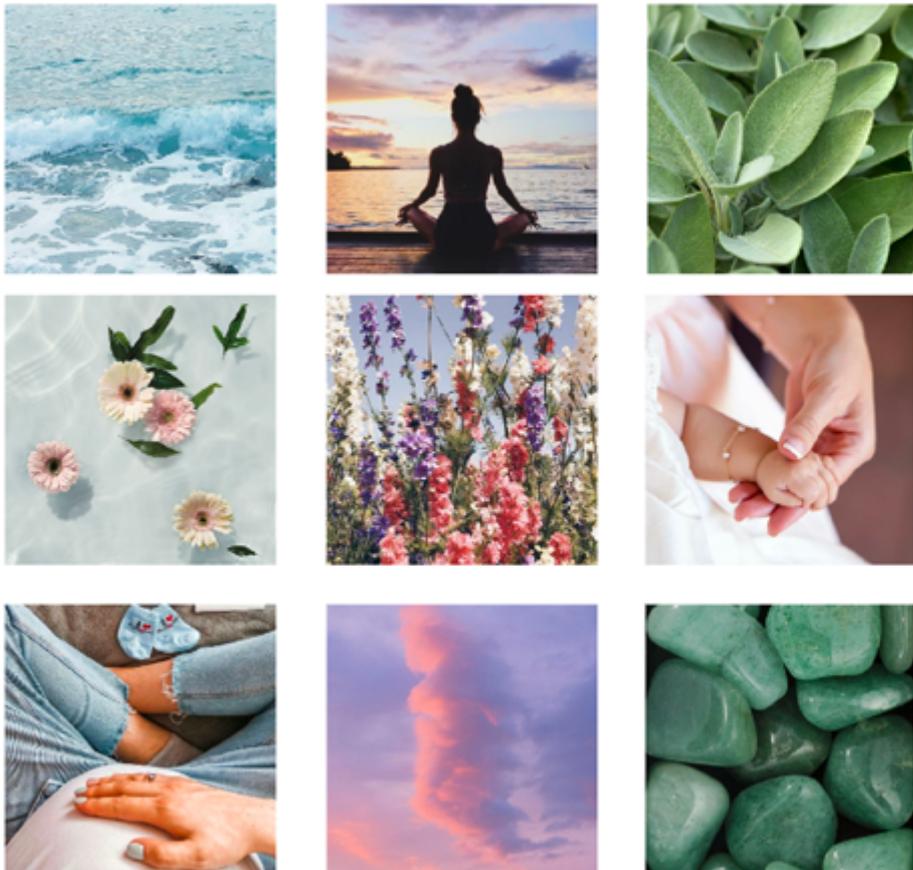
Figura 23: Diagrama Contenido Final. Elaboración propia.

Pilares y contenido



Figura 24 Diagrama Pilares y Contenido. Elaboración propia.

Diseño de identidad: Moodboard

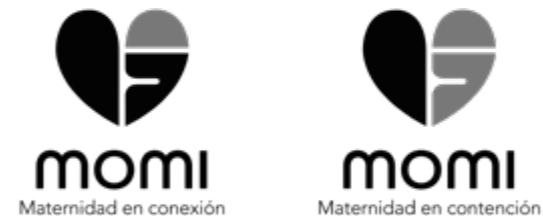
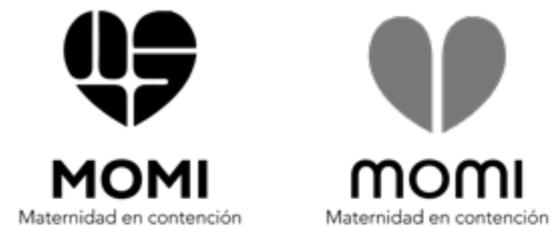


Naming y logo

Después de un proceso de análisis y de evaluar otras alternativas de identificación, se adopta la decisión de definir el nombre **MOMI** para la plataforma diseñada. Este nombre nace como inspiración en el **usuario del producto**, esto es, las **madres**. La palabra MOMI fue creada desde una fusión entre la palabra mami que es un diminutivo y forma coloquial afectuosa de identificar a la madre, junto con la abreviación de la palabra mamá en inglés que es “mom”. Por otro lado, tenemos el **slogan** que acompaña al logo, el cual está directamente relacionado al **objetivo de la plataforma**, que es “maternidad en contención”.

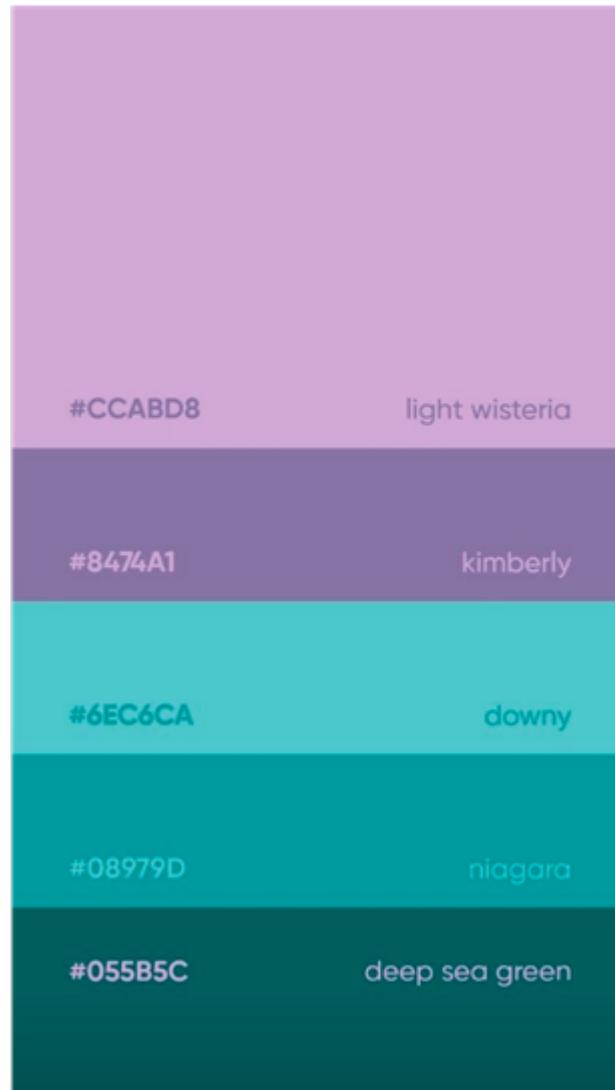
Ahora bien, en referencia a lo que fue el diseño del logo, la idea inicial era que dentro del isotipo se incluyera una asociación entre **madre, salud mental y bebé** unido a la forma principal que es un corazón. Fue así como se fue ideando el isotipo hasta llegar al diseño final.

Las tipografías que se utilizaron fueron “eastman alternate medium” para la palabra MOMI y “avenir light” para el eslogan.





Paleta de colores



Tipografías

La tipografía de la marca gráfica es Easteman Alternate Medium, que se aplica en el logo. La selección tipográfica se debió a sus formas curvas que denotan lo más **orgánico vinculado directamente con el proceso de embarazo**, sin embargo, no pierde la **modernidad**, que es propia del proyecto al estar presente en **espacios digitales**.

EASTMAN ALTERNATE MEDIUM
easteman alternate medium

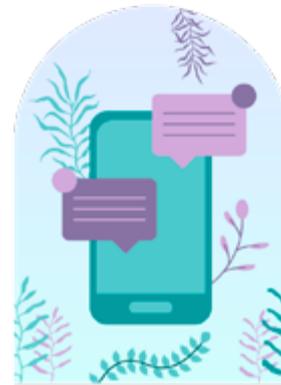
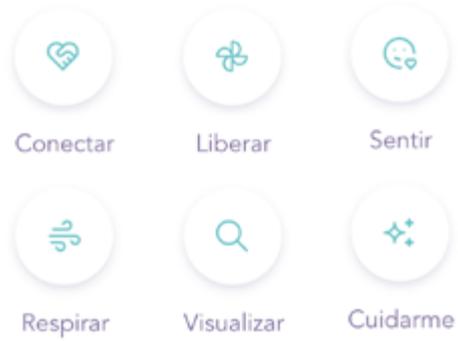
A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z

Se utilizó la familia tipográfica de Avenir en sus distintas variaciones (light, book, medium y black) para la aplicación, ya que es una **tipografía legible y a la vez amigable con la curvatura de sus letras** que poseen distintos pesos visuales con sus variaciones que permitía dar énfasis en puntos de la navegación de la app.

AVENIR BOOK
Avenir book

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z
1 2 3 4 5 6 7 8 9 ! # *

Iconos e ilustraciones

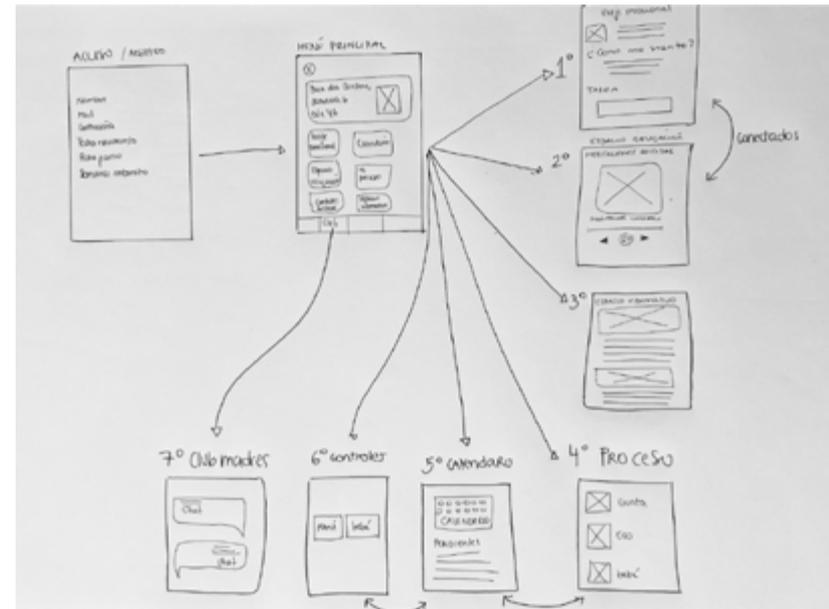


Primer diseño

Flujo usuario

Con el contenido que tendría la plataforma ya definido, se creó el flujo de usuario, de forma que la **navegación fuera lo más simple y eficiente posible**. El flujo de usuario se pensó desde el inicio con la formación del perfil o ingreso a la aplicación (app), para luego llegar al **menú principal** donde se encontraron todos los accesos a las principales funciones de la plataforma.

Al ser concebida como una **plataforma de autorregistro**, se pensó que el **“viaje emocional”** siempre fuera el inicio y que tuviera relación con el **espacio de relajación**. Para después pasar al **espacio informativo** y las otras actividades dentro de la plataforma.



Fuente: Elaboración propia.

Wireframe Menu principal

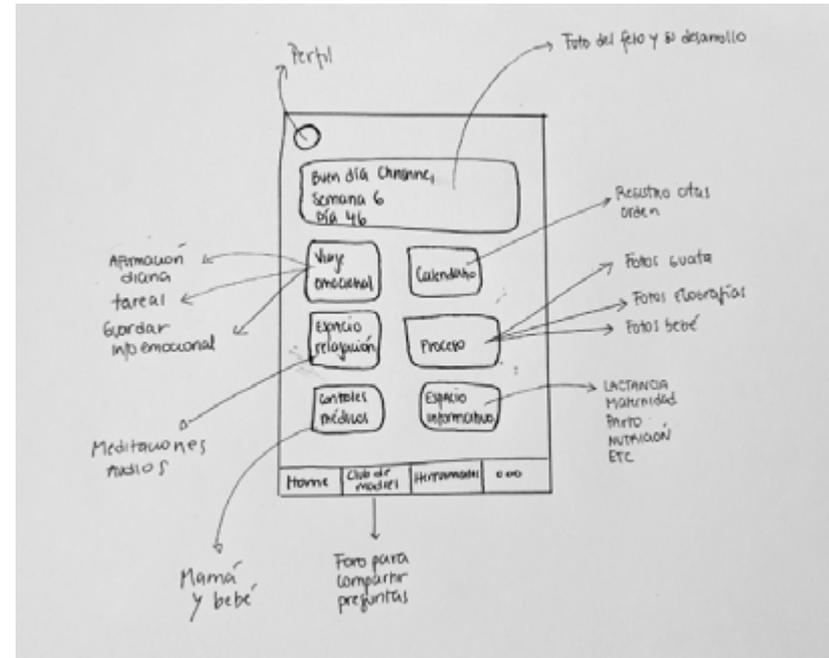
Luego de esto, se profundizó en la creación del **primer wireframe del menú principal**, de manera que se pudiera comenzar a **testear y a evaluar el funcionamiento** de la plataforma.

Se realizaron **dibujos rápidos** en los cuales se visualiza el diseño para llegar a un prototipo básico, que se pudiera usar en un primer testeo.

Se buscaba **plasmear y concretar** lo que se tenía en mente, e ir generando ideas nuevas y rápidamente traspasarlas al papel. Por lo que fue muy útil para comenzar y guiar el proceso creativo y todas las ideas surgidas a partir del raciocinio, para luego ir armando una **estructura** u orden base.

Primer diseño menú principal:

El primer prototipo fue hecho a través de un **boceto a mano**, para darle forma al menú principal y posteriormente poder bajarlo desde lo abstracto a aquello más **visual y tangible**.

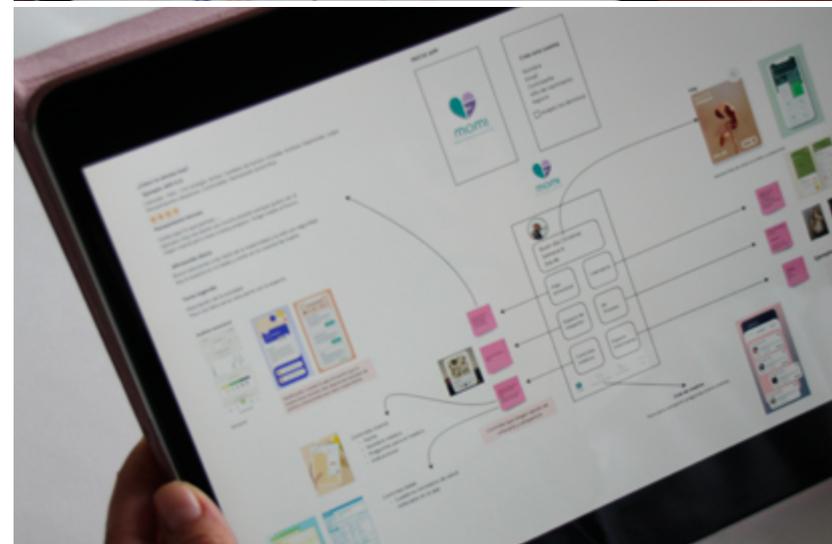


Fuente: Elaboración propia.

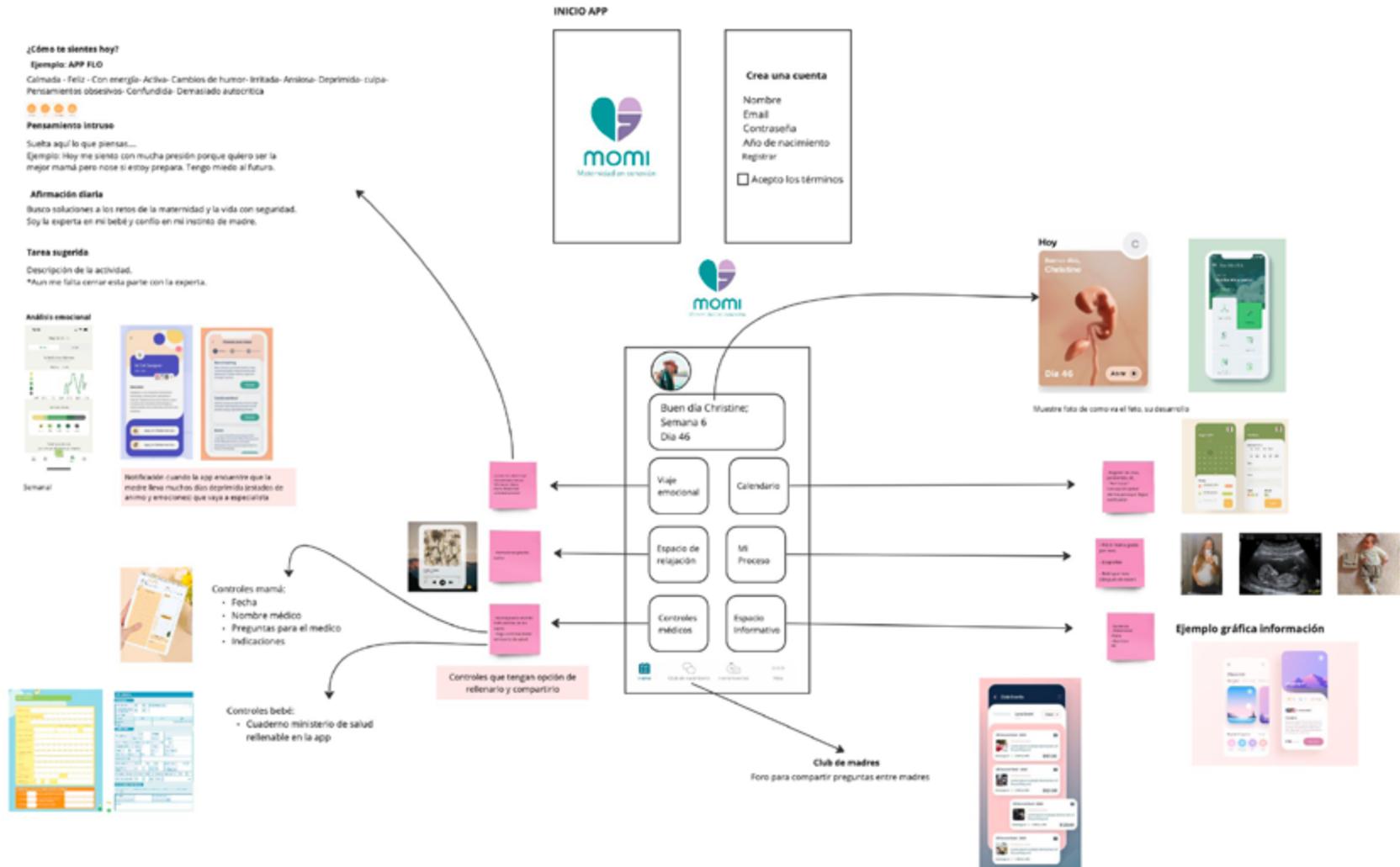
Prototipo menú principal testeo 1:

Para poder darle aún más forma, se diagramó el menú principal con los contenidos de cada sección y ejemplos de cómo se vería, el contenido que tendría, entre otros. Todo esto para poder explicar al usuario de una mejor manera el prototipo, que se lograra armar con una imagen concebida un poco más clara y así poder lograr un mejor feedback en el testeo.

En la página de inicio o menú principal, la idea era tener acceso directo a las 6 divisiones temáticas de la plataforma, al presionar el link de uno de estos temas, el sitio debe dirigir al usuario hacia información más detallada sobre ese contenido en específico, con la información necesaria de lo que se debería saber.



Fuente: Elaboración propia.



Fuente: Elaboración propia.

Testeo

Para llevar a cabo el proceso de testeo con los usuarios, se definieron las siguientes **tareas** a realizar: primero la definición del **objetivo del testeo**, luego **pensar, escoger y llamar** a la muestra que realizaría el testeo, en tercer lugar, crear un tipo de **pauta** para ir guiando la sesión, y por último **coordinar y realizar** las sesiones de testeo con la autorización de cada usuario, previa firma del documento de consentimiento informado.

El objetivo de este primer testeo que se llevó a cabo con una muestra determinada, fue evaluar el **formato** de la página de inicio, y las páginas específicas de cada tema. Testear la **usabilidad y el recorrido** de la plataforma, además de recibir feedback sobre la **plataforma en general**, así como del **contenido** y las diferentes secciones.

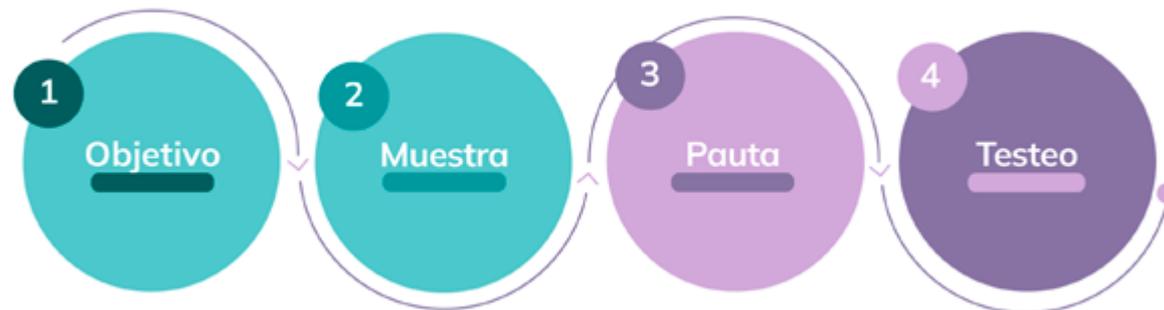


Figura 25: Diagrama Testeo. Elaboración propia.

Prototipo n° 1

Muestra	Objetivo	Formato	Razón del formato	Pauta	Cosas que resultaron	Cosas que no resultaron	Feedback seleccionado
Madres focus group	Evaluar el formato de la página de inicio, y las páginas específicas de cada tema. Testear la usabilidad y el recorrido de la plataforma, analizando si es que los usuarios encuentran obstáculos o dificultades, si es que les sale fácil moverse dentro del sitio. Feedback en general de la idea de plataforma.	Pdf digital - ipad	Tiempo, rapidez, funcionamiento y calidad de feedback.	1. Introducción 2. Entrega pdf 3. explicación rápida de las secciones 4. ¿Cómo recorrerías tu la plataforma? 5. Feedback	- Planteamiento de la idea general - Feedback e ideas sobre contenido y diseño. - Movimientos básicos. - Testeo básico sobre las ideas de las diferentes secciones.	- Movimientos más específicos sobre la plataforma por falta de desarrollo de otros wireframes. - Probar la usabilidad de las secciones al 100%. - Testear las secciones y el contenido al 100%.	Onboarding Bienvenido que explique que es momi simple y claro. Menú principal Menor cantidad de información. Juntar categorías similares que interacción entre ellas. Recorrido Muchas categorías en el inicio, simplificar, unir. Simplificar menú de abajo, poner iconos. Viaje emocional Opción de poner más estados emocionales, no solo uno. Afirmación diaria. Vincular con espacio de relajación Mi proceso Compartir en mis redes sociales, para potenciar interacción club de madres y la red de apoyo Que te haga un mix de las fotos para compartirlo Club de madres Chat dentro de la app, además del foro para potenciar tema red de apoyo, nuevas amistades etc.
Especialistas	Evaluar el formato de la página de inicio, y las páginas específicas de cada tema. Testear la usabilidad y el recorrido de la plataforma, recibir feedback sobre las secciones y sobre la plataforma en general.	Pdf digital - ipad	Tiempo, rapidez, funcionamiento y calidad de feedback.	1. Introducción 2. Entrega pdf 3. explicación rápida de las secciones 4. ¿Cómo recorrerías tu la plataforma? 5. ¿Qué opinas de las secciones? 6. Feedback	- Planteamiento de la idea general - Feedback e ideas sobre contenido y diseño. - Movimientos básicos. - Feedback meditaciones. - Feedback viaje emocional, entre otros.	- Movimientos más específicos sobre la plataforma por falta de desarrollo de otros wireframes. - Testear las secciones y el contenido al 100%.	Espacio de relajación Los mamás siempre dicen que no tienen tiempo, que de la opción de buscar por tiempo Agregar música de relajación. Información Que te haga link con hacer preguntas en el club de madres Buscador de temas o palabras Notificaciones semanales sobre proceso de tu bebé Calendario y controles Unir calendarios y controles. Controles que tengan opción de rellenarlo y compartirlo Que almacene la información por día: estado de ánimo, si se escribió algo o se hizo alguna tarea.

Segundo diseño

Continuando con la etapa de “diseñar“, comienza una segunda fase de prototipado, que esta vez no es en papel, sino que se desarrollan **prototipos de alta fidelidad** de forma digital a través de adobe XD, para evaluar, testear y analizar resultados relevantes para el proceso.

Se busca probar el **orden y diagramación** del contenido y testear que se esté diseñando de forma correcta el **movimiento** por la plataforma.



Fuente: Elaboración propia.

Vistas generales

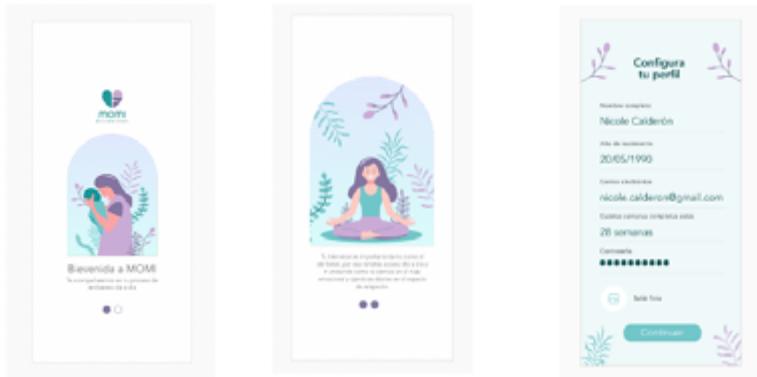
Lo primero fue definir el diseño del **onboarding, la página principal, y las páginas secundarias**. Se decide que en la página de inicio, debía haber una imagen de la evolución del bebé y nombrar las semanas de gestación. Además debían estar las secciones importantes de la plataforma: **perfil, viaje emocional, espacio de relajación, espacio informativo, mi proceso, controles y club de madres y calendario**. Se cambió el diseño del menú principal a un diseño más amigable y cercano, juntando secciones como por ejemplo proceso y controles. También se agregó iconos para entradas rápidas dentro de la app como por ejemplo el club de madres.

Las páginas, sobre los temas seleccionados tendrían un **orden determinado**, siempre fijo, pero al ser una plataforma que abarca todo un proceso, hay varios puntos o aspectos que van a ir **variando según el paso del tiempo**, el avance con las tareas encomendadas, la evolución del bebé, entre otros.

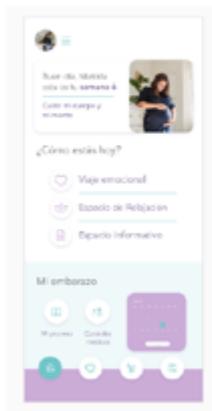


Figura 26: Diagrama Diseño 2. Elaboración propia.

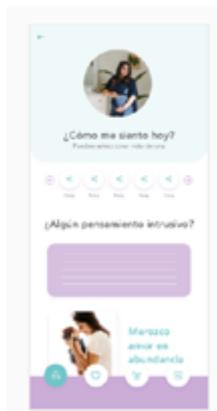
Onboarding



Menú principal



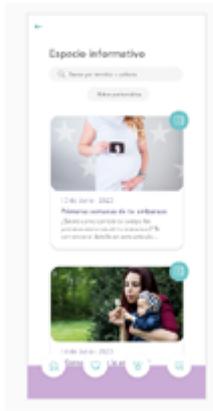
Viaje emocional



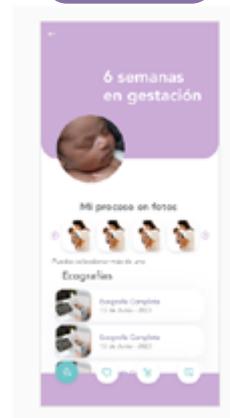
Espacio de relajación



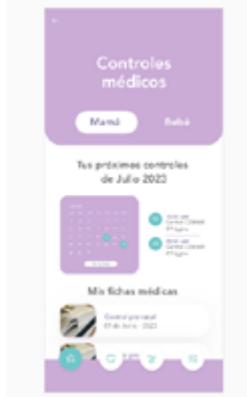
Espacio informativo



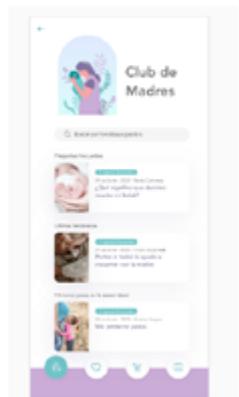
Mi proceso



Controles médicos

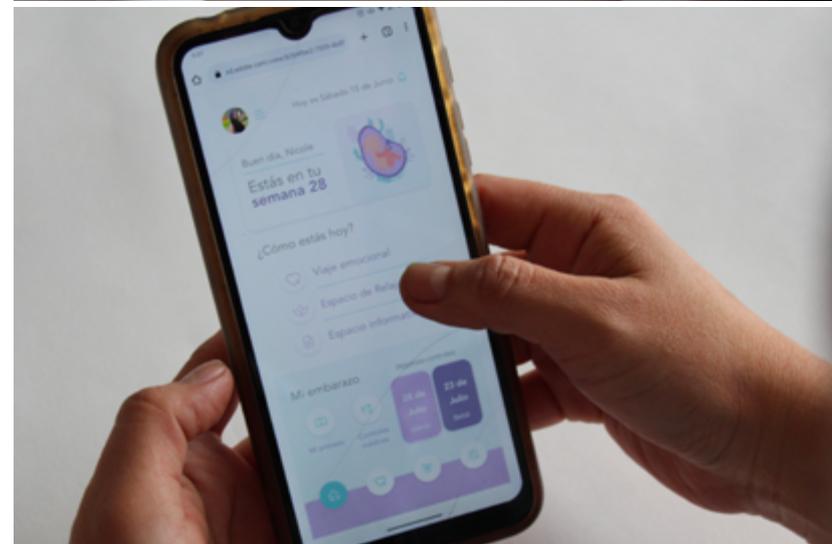


Club de madres



Testeo

Para llevar a cabo este testeo con los usuarios, se hizo un llamado a un **grupo de madres** de los focus group y además se agendó una cita con ambas **profesionales** que han colaborado durante todo el proceso de la investigación (psicóloga y matrona). A ambas muestras se les invitó a una reunión en formato presencial para poder **escucharlos** y ver la **usabilidad** con mayor claridad. Al comenzar se les entregó el link de adobe XD para navegar por el prototipo ya funcional de la plataforma. Ahí se les pidió que **recorrieran** la plataforma a su ritmo, se les preguntó sobre su **opinión** sobre el diseño y **comentarios** en general. A pesar del insuficiente tiempo que se tuvo para realizar los prototipos, en general la instancia de feedback fue **valiosa y orientadora**, siendo bastante completa y obteniéndose información relevante y significativa para mejorar el prototipo.



Fuente: Elaboración propia.

Prototipo n° 2

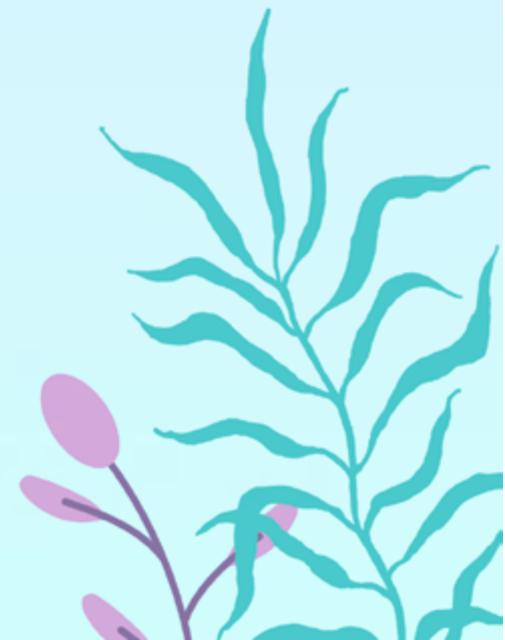
Muestra	Objetivo	Formato	Razón del formato	Pauta	Cosas que resultaron	Cosas que no resultaron	Feedback seleccionado
Madres focus group	Evaluar el formato de la página de inicio y secciones. Testear la usabilidad y el recorrido de la plataforma en un formato real, analizando si es que los usuarios encuentran obstáculos o dificultades, si es que les sale fácil moverse dentro del sitio. Feedback en general sobre la gráfica y diseño de la plataforma.	Formato digital Adobe XD	Funcionamiento y calidad de feedback.	<ol style="list-style-type: none"> Entrega link adobe XD ¿Cómo recorrerías tu la plataforma? ¿Qué te pareció el diseño? Comentarios y opiniones 	<ul style="list-style-type: none"> Movimientos dentro de la plataforma. Feedback de diseño de interacción y gráfico. Unión de secciones. Testeo de usabilidad. 	<ul style="list-style-type: none"> Testear las tareas y uso de meditaciones, ya que aún estaban en desarrollo esos wireframes. Testear la app completa en funcionamiento. Testear la forma de poner las emociones (iconos, selección, etc). 	<p>Onboarding</p> <ul style="list-style-type: none"> Agregar un onboarding más completo, que resalte las facultades de las otras secciones importantes como mi proceso, calendario y club de madres. Aprobación de la gráfica, específicamente ilustraciones. <p>Menú principal</p> <ul style="list-style-type: none"> Agregar diagramación perfil. Texto inicial cambiar a arriba: "Buen día XX / abajo: Estás en tu semana X. Cambiar foto del bebé por ilustración que cambie según el proceso de crecimiento del bebé, madres les gusta mucho el estilo ilustrativo. Eliminar calendario y poner directamente las fechas de los próximos controles mamá/bebé. Aprobación de iconos inferiores. Aprobación gráfica en general. <p>Viaje emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> Aprobación de estados emocionales y sus iconos. Que se pueda seleccionar más de un estado por día. Agregar tareas semanales para las madres. Ir mostrando avance tareas de la semana. Resumen de tareas. Gráfico análisis emocional Botón que conecte con espacio de relajación. <p>Espacio de relajación</p> <ul style="list-style-type: none"> Aprobación del formato de búsqueda, a través de cantidad de tiempo y temática. Agregar sección "cuidarme": skincare. <p>Información</p> <ul style="list-style-type: none"> Aprobación filtro por temática o palabra. El diseño de la información les gustó. Los fotos que salen en grande junto con el tema informativo hace que sea más atractivo entrar y leer. Agregar información como tips, dolores, síntomas peligrosos, etc. <p>Mi proceso</p> <ul style="list-style-type: none"> Agregar que se pueda poner comentario a las fotos. Conectar con controles. <p>Club de madres</p> <ul style="list-style-type: none"> Que especialistas puedan sumarse a las conversaciones y dar su opinión. Opción de contactar a especialistas. Filtro por temática aprobada. Chat con otras madres. Perfil tipo facebook o twitter del chat de madres, que muestre su actividad, intereses, proceso que quiera compartir la madre, etc. <p>Controles</p> <ul style="list-style-type: none"> Unir con calendario. Controles próximos en menú de inicio. Ficha bebé: opción subirla o rellenarla.
Especialistas	Evaluar el diseño de la página de inicio y las páginas específicas de cada tema. Testear la usabilidad y el recorrido de la plataforma, recibir feedback sobre las secciones, temas, requerimientos y comentarios sobre la plataforma en general.	Formato digital Adobe XD	Funcionamiento y calidad de feedback.	<ol style="list-style-type: none"> Entrega link adobe XD ¿Cómo recorrerías tu la plataforma? ¿Qué te pareció el diseño? ¿Qué te parecieron las diferentes secciones? ¿Agregarías algún elemento? Comentarios y opiniones 	<ul style="list-style-type: none"> Planteamiento de la idea general Feedback e ideas sobre contenido y diseño. Movimientos básicos. Feedback meditaciones. Feedback viaje emocional, entre otros. 	<ul style="list-style-type: none"> Opinión sobre la parte de tareas y uso de meditaciones, ya que aún estaban en desarrollo esos wireframes. Opinión completa sobre el diseño de viaje emocional y espacio informativo porque aún le faltaba desarrollo. 	

Diseño final

6.1 Plataforma MOMI

6.2 Partes de la plataforma

- 6.2.1 Onboarding
- 6.2.2 Registro
- 6.2.3 Menú principal
- 6.2.4 Viaje emocional
- 6.2.5 Espacio de relajación
- 6.2.6 Espacio informativo
- 6.2.7 Mi proceso
- 6.2.8 Controles médicos
- 6.2.9 Club de madres



6.1 Plataforma MOMI

Onboarding

MOMI es una Plataforma de autocuidado, registro y contención diseñada para acompañar a las madres en el proceso de la maternidad, concebida como una herramienta que de fácil acceso, íntimo y cercano que busca enriquecer la vivencia de maternidad en Chile; a través de actividades de introspección y expresión, que permitan a la madre descubrir ciertas claves de una manera sencilla y rápida para una maternidad positiva y de autorealización personal.

Código QR para ingresar al prototipo:





momi
Maternidad en conexión

Hoy es Sábado 15 de Junio

...a, Nicole
...s en tu
...ana 28



...estás hoy?

- Viaje emocional
- Espacio de Relajación
- Espacio informativo

Próximos controles

Controles médicos	28 de Julio Mamá	23 de Julio Bebé
-------------------	---------------------	---------------------



15 de Junio - 2023

¿Cómo me siento hoy?

Puedes seleccionar más de una

- Feliz
- Con energía
- Activa
- Apática
- Triste
- Ansiosa
- Deprimida
- Confundida
- Cambios de humor
- Demasiado autoconsciente

¿Un pensamiento intrusivo?



Meditación para conectar con tu bebé

Por psicóloga Micaela Valdatta

-02 | 07



Descubrir otra actividad

Club de Madres

¡Ve mi perfil!

Buscar por temática o palabra

...r por temática

...frecuentes

...preguntas frecuentes

09 de Junio - 2023 - Marta Contreras
¿Qué significa que duerma mucho mi bebé?

...tendencias

...preguntas frecuentes

09 de Junio - 2023 - Nicole Sepúlveda
Portar al bebé le ayuda a conectar con la madre

...pasos en la maternidad

...preguntas frecuentes

10 de Junio - 2023 - Andrea Vergara
Mis primeros pasos

6.2 Partes de la plataforma

Onboarding

Para los usuarios que ingresan por primera vez en la plataforma, se creó una **bienvenida** que incluye mensajes explicativos sobre la plataforma, que **resumen** lo que es MOMI en palabras simples y concretas. Con estos mensajes se pretende dar la bienvenida y **preparar** a los usuarios para que estén al tanto de las **principales características y secciones** de la plataforma para obtener así un mayor provecho y utilidad. Junto con esto, se intenta transmitir a los usuarios, que la plataforma existe con la finalidad de apoyar y acompañar por medio de la información y que a través de un **lenguaje comprensible y diseño empático**, entregará **herramientas** para sobrellevar el proceso de maternidad de una mejor manera.

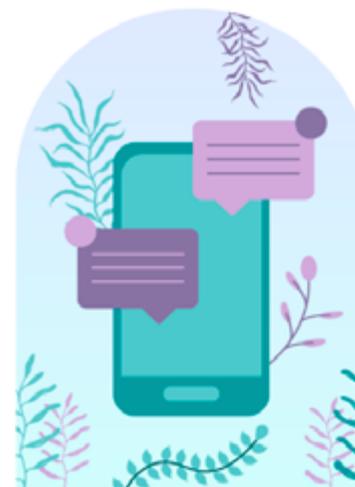




Tu bienestar es importante tanto como el del bebé, por eso tendrás acceso día a día a ir anotando como te sientes en el viaje emocional y ejercicios diarios en el espacio de relajación.



Tendrás una vista general de todo lo que está pasando con tu bebé, cuántas semanas llevan, sus controles médicos y planificaciones.



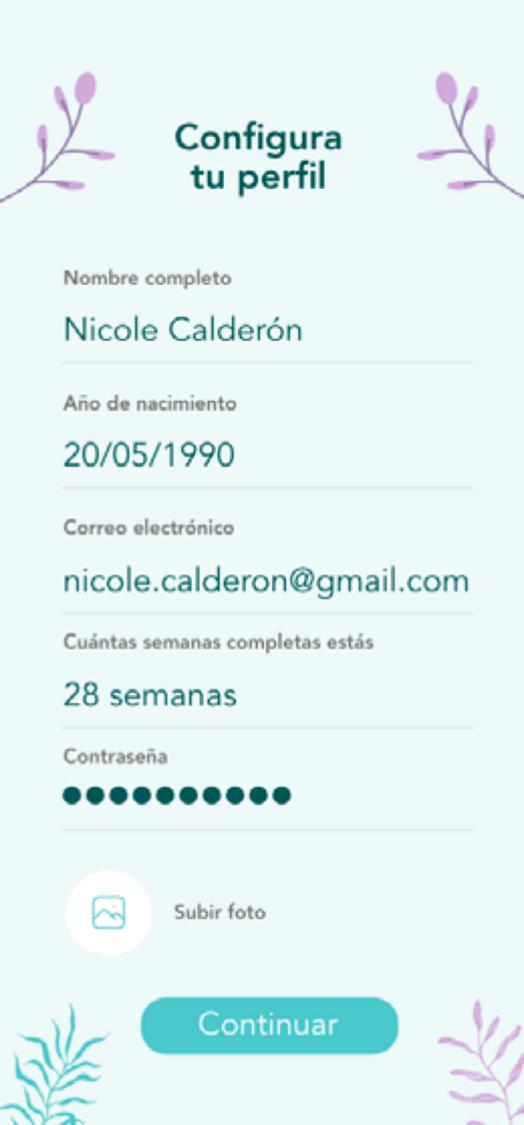
Podrás compartir con otras madres, que al igual que tú están viviendo su proceso de embarazo. Un lugar para conversar, apoyarse y resolver dudas.



Continuar

Registro

Para comenzar a utilizar la plataforma, hay que registrarse como **usuario** y proporcionar la **información** necesaria para que se pueda saber en qué momento del embarazo se encuentra la madre y así poder **guiarla de una manera más personalizada**. Es necesario ingresar el nombre, la fecha de nacimiento y la cantidad de semanas que tiene de embarazo la madre.



The image shows a mobile registration form titled "Configura tu perfil" (Configure your profile). The form is set against a light teal background with decorative floral elements in purple and teal. It contains several input fields with labels and values:

- Nombre completo** (Full name): Nicole Calderón
- Año de nacimiento** (Year of birth): 20/05/1990
- Correo electrónico** (Email): nicole.calderon@gmail.com
- Cuántas semanas completas estás** (How many complete weeks you are): 28 semanas
- Contraseña** (Password): Represented by 10 black dots.
- Subir foto** (Upload photo): A button with a camera icon.

At the bottom of the form is a teal "Continuar" (Continue) button.

Menú principal

Luego de registrarse y acceder, se deriva a la madre al menú principal. Aquí encuentra una **vista completa** de la plataforma y las **principales secciones**. En la parte superior se encuentra una bienvenida, que muestra en qué **semana de embarazo** se encuentra la madre junto a una **ilustración** del proceso en el que está el bebé en este momento. Esa ilustración se va **modificando** a medida que el bebé va evolucionando en el embarazo. Se eligió una ilustración debido a que según los testeos, a las madres este formato les parecía mucho más **cercano y “amoroso”** que una foto real.

Al bajar la madre se encuentra con la sección **¿Cómo estás hoy?**, la cual reúne los lugares de la plataforma donde se pretende que la madre se encuentre con ella misma y resuelva sus inquietudes. Es un espacio de **autoconocimiento** y ayuda que incluye el **viaje emocional, espacio de relajación y espacio informativo**.

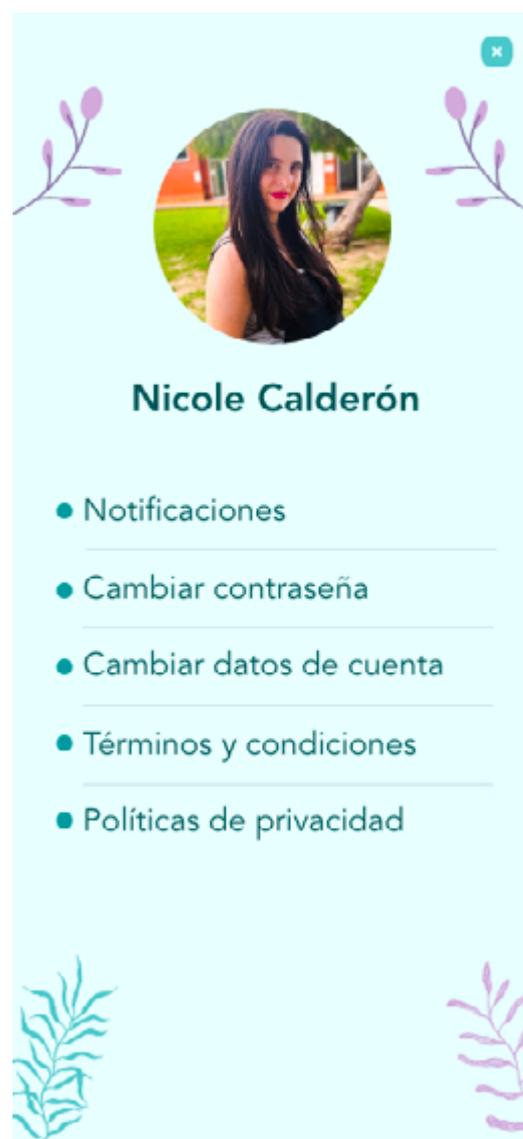
En la parte inferior nos encontramos con mi embarazo, donde se reúnen las secciones de **mi proceso y controles**, las cuales están enfocadas en el registro y organización del proceso.

Por último tenemos la **barra inferior**,

donde se encuentra un primer ícono que es para volver al menú principal, un segundo ícono que nos dirige al viaje emocional, un tercero que nos lleva al proceso y un cuarto al club de madres.



Profile card for Nicole Calderón. It features a circular profile picture of a woman with long dark hair. The name "Nicole Calderón" is displayed in a bold, dark teal font. Below the name is a list of five menu items, each with a teal circular bullet point and a horizontal line underneath: "Notificaciones", "Cambiar contraseña", "Cambiar datos de cuenta", "Términos y condiciones", and "Políticas de privacidad". The card is decorated with stylized purple and teal floral illustrations in the corners. A small teal square with a white 'x' icon is located in the top right corner.



Main dashboard for Nicole Calderón. At the top, it shows a profile picture, a menu icon, and the date "Hoy es Sábado 15 de Junio" with a notification bell icon. Below this is a greeting "Buen día, Nicole" and a large card indicating "Estás en tu semana 28" with an illustration of a fetus in a womb. A section titled "¿Cómo estás hoy?" contains three options: "Viaje emocional", "Espacio de Relajación", and "Espacio informativo", each with a corresponding icon. The bottom section, "Mi embarazo", includes "Próximos controles" with dates "28 de Julio" (Mamá) and "23 de Julio" (Bebé). A bottom navigation bar contains icons for home, heart, fetus, and chat.

Viaje emocional

El viaje emocional es una sección de la plataforma pensada para que se convierta en la **“bitácora” emocional** de la madre durante el proceso. Aquí la idea es que la madre vaya **registrando diariamente** como se siente y si lo desea, escribir algún pensamiento que le sea repetitivo y quiera expresarlo, entre otros.

La plataforma entrega diariamente una **afirmación**, que en este caso es “Mezco amor en abundancia”. La afirmación fue pensada para utilizarse como herramienta para ayudar a cambiar el **estado de ánimo y fortalecer** determinadas creencias, pensamientos y estados emocionales positivos en la madre.

Por otra parte, también se identifica la sección de **tareas**, las cuales cambian semanalmente, tienen un **enfoque terapéutico** y fueron diseñadas por psicólogas.

En la última parte del viaje emocional, está el **gráfico** de análisis emocional de la semana que muestra un resumen de los **estados de ánimo** de la madre. Lo importante de esta sección es que la plataforma al **detectar** que una madre lleva varios días en estados depresivos y angustiosos envía una **notificación** que le recomien-

da acudir a un especialista en el tema.

Es oportuno destacar que las tareas y ejercicios de esta sección de la plataforma, si pueden **ayudar a la madre a transitar estos estados y conocerse mejor**, pero no reemplazan una sesión terapéutica con un especialista.

Scroll pantalla

←



15 de Junio - 2023

¿Cómo me siento hoy?

Puedes seleccionar más de una

- Calmada
- Feliz
- Con energía
- Activa
- Apática
- Irritada
- Triste
- Ansiosa
- Deprimida
- Confundida
- Culpa
- Cambios de humor
- Demasiado autocrítica

¿Algún pensamiento intrusivo?

Text input area for intrusive thoughts.

Text input area for journaling or notes.



Merezco amor en abundancia

Tareas por completar esta semana

- Tarea 1: Ritual (Por completar)
- Tarea 2: Enseñanza (Completada)
- Tarea 3: Conversaciones (Por completar)
- Tarea 4: Los miedos (Por completar)

- Ver todas las tareas
- Tareas realizadas
- Tareas por completar

Análisis emocional de la semana



de la semana

Semana de 13 Julio 2023



Feliz

Ir a espacio de relajación

- Home
- Heart
- Plant
- Messages

Scroll pantalla



Ritual para soltar y hacer espacio a lo nuevo

Un ritual para que conectes con esa parte tuya que ya cumplió su ciclo y que necesita ser liberada para hacer espacio a lo nuevo que está por llegar.



Materiales

- 1 vela
- 1 macetero con tierra
- 1 planta
- 1 hoja blanca
- 1 sahumerio o incienso
- 1 lápiz



Paso 01

Prepara tu espacio limpiando con el sahumerio. Pon música de relajación y prende la vela.



Paso 02

Escribe en la hoja blanca todo lo que deseas liberar y como te hace sentir esa situación, respira y conecta con esas emociones. (Libera la rabia, pena, angustia, miedo,

respira y conecta con esas emociones. (Libera la rabia, pena, angustia, miedo, ansiedad, etc).



Paso 03

Al terminar de escribir, lee todo el voz alta, para escucharte diciendo que te vas a liberar de esto, que deseas soltarlo y abrir espacio en tu vida para todo lo bueno y nuevo que está por llegar.



Paso 04

Rompe en pedacitos la hoja y enterrarla en el macetero, planta encima la plantita para simbolizar lo nuevo que va a crecer a partir de ahora. Cierra los ojos, respira y quédate en silencio unos minutos. Apaga la vela.

¡Fantástico, lo has hecho bien!

Compartir experiencia



Scroll pantalla



Enseñanzas de la maternidad

Visibilizar las enseñanzas de un proceso tan lindo como la maternidad nos permite vivirla desde un lugar más conectado, cercano y positivo.



Materiales

Escribe las cosas que te ha ido enseñando la maternidad ¿Para ti cuales han sido tus mayores enseñanzas en el proceso?

Subir foto

Puedes escribir aquí o escribir a mano y subir una foto

La maternidad, desde el día que supe que estaba embarazada supe que nada iba a volver a ser igual, entre los cambios que se van produciendo, los miedos y las expectativas el proceso ha sido un subidón de emociones heavy. Todos los días me pregunto ¿Soy mucho más feliz ahora? Sí, por supuesto. Pero ese amor brutal que siento por mi

La maternidad, desde el día que supe que estaba embarazada supe que nada iba a volver a ser igual, entre los cambios que se van produciendo, los miedos y las expectativas el proceso ha sido un subidón de emociones heavy. Todos los días me pregunto ¿Soy mucho más feliz ahora? Sí, por supuesto. Pero ese amor brutal que siento por mi guagua que está creciendo dentro de mí también me ha hecho ser más vulnerable. Cualquier cosa que le afecte a ella me afecta a mí y viceversa, es mi punto débil. La maternidad me ha enseñado que soy vulnerable.



Marcar como tarea completada

Compartir experiencia



Club de madres



Espacio de relajación

El espacio de relajación como su nombre lo indica es un espacio dentro de la plataforma enfocado en la **relajación** de las madres, a través de **meditaciones guiadas** por especialistas como por ejemplo **ejercicios de respiración, música y otras actividades como skincare**. Esta sección fue creada para que la madre se **conectara con ella y también con su bebé**.

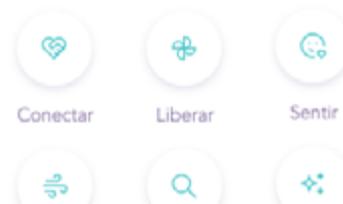
El diseño fue pensado con un **reloj** al inicio para que la madre pueda decidir y consignar cuantos minutos dispone para realizar el ejercicio, y la plataforma le indicará qué contenido tiene disponible para ella en ese período de tiempo definido.

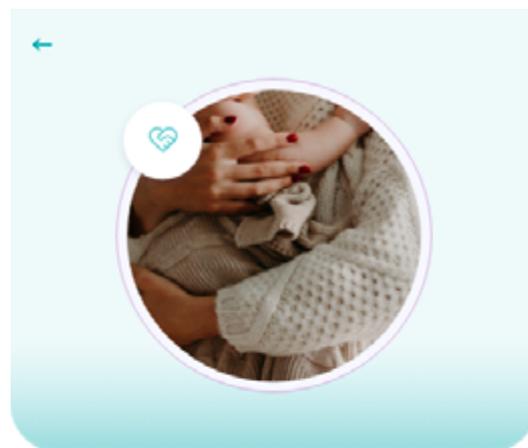
La otra forma de seleccionar la actividad es identificando lo que se desea hacer, a través de la **búsqueda por palabras claves**: conectar, liberar, sentir, enfocadas en meditaciones y el último icono “cuidarme” que se relaciona directamente con ejemplos de rutinas de skincare que varias madres las nombraron y mostraron interés a través de los testeos.

Scroll pantalla



Hoy quiero...





Meditación para conectar con tu bebé

Por psicóloga Micaela Valdatta

12 : 43 -02 : 07



Descubrir otra actividad ↻



Lluvia meditación

Por libera tu estrés

08 : 43 -05 : 57



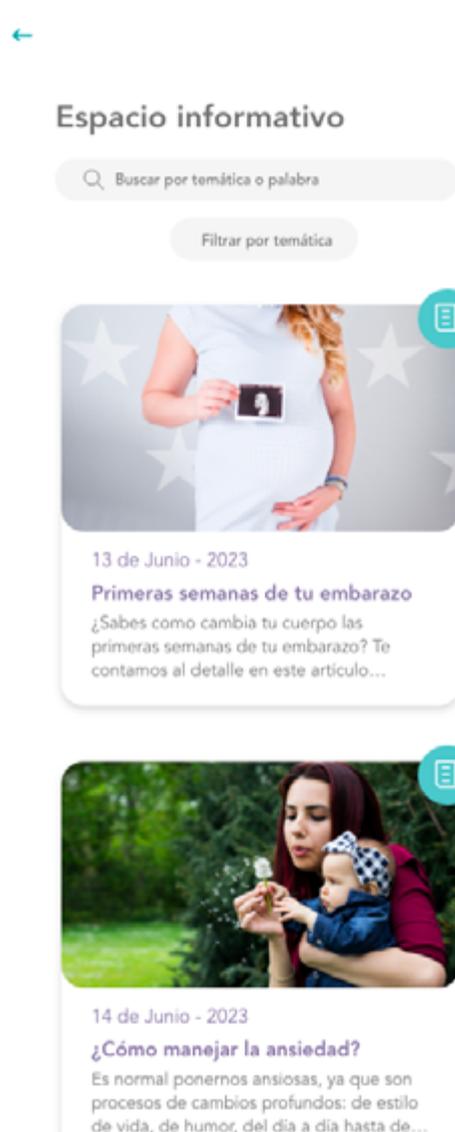
Descubrir otra actividad ↻



Espacio informativo

En esta sección de la plataforma se encuentra toda la **información** relacionada al **embarazo y maternidad** en general. Esta sección tiene como finalidad **guiar** a la madre y ser una **fuentes confiable de información**. Va entregando información relacionada por cada trimestre y también se puede hacer una **búsqueda por temática o palabra**. Dentro de los temas, se incluyen puerperio, psicología perinatal, crianza, nutrición, lactancia, parto, tips, cambios corporales, cambios emocionales, cuándo acudir donde un especialista, entre otros.

Scroll pantalla



Scroll pantalla



Primeras semanas de tu embarazo

13 de Junio - 2023

El embarazo es un proceso largo de 40 semanas en el que la mujer y, por supuesto, el feto experimentan un gran número de cambios importantes.

Cabe señalar que tanto los ginecólogos/as como el resto de profesionales de reproducción humana suelen empezar a contar las semanas de embarazo desde el inicio del ciclo menstrual.

Esto se debe a que, en ocasiones, resulta complicado que la mujer sepa el momento exacto de la fecundación. Sin embargo, la mujer sí suele conocer cuándo le bajó su última menstruación. Por tanto, se considera que el "primer día de embarazo" coincide con la fecha de la última menstruación en una gestación de 40 semanas.

Autor: Rocio Bertrand - Doctora



Primeras semanas de tu embarazo

13 de Junio - 2023

El embarazo es un proceso largo de 40 semanas en el que la mujer y, por supuesto, el feto experimentan un gran número de cambios importantes.

Cabe señalar que tanto los ginecólogos/as como el resto de profesionales de reproducción humana suelen empezar a contar las semanas de embarazo desde el inicio del ciclo menstrual.

Esto se debe a que, en ocasiones, resulta complicado que la mujer sepa el momento exacto de la fecundación. Sin embargo, la mujer sí suele conocer cuándo le bajó su última menstruación. Por tanto, se considera que el "primer día de embarazo" coincide con la fecha de la última menstruación en una gestación de 40 semanas.

Autor: Rocio Bertrand - Doctora



Mi proceso

Mi proceso es una sección que fue diseñada con la intención de ser una **galería** para **guardar** el proceso del embarazo de una forma **ordenada y segura**. La idea es que la madre vaya registrando las fotos de su vientre y como va creciendo, las ecografías de su bebe y al nacer el bebé también las fotos de evolución de este mismo.

Mi proceso está pensado para ser un **álbum de fotos** que si la madre lo estima conveniente, puede **compartirlo** con amigos y conocidos o simplemente almacenarlas para ella. También tiene la opción de ir guardando cada foto con un **comentario** si así lo desea para darle un cariz más íntimo a la sección.

Scroll pantalla



Ventanas emergentes



Semana 26

"Te siento en las mañanas, me acompañas en mis desayunos y en las noches al dormir, te espero con ansias Camila"

Compartir     Club de madres



26 semanas



Ecografía completa

01 de Junio 2023

Compartir     Club de madres



Subir foto

Escribir aquí....

Continuar

Controles médicos

La sección de controles médicos se divide en **dos partes**, los controles de la **madre** pre y post natal, junto con los **controles del bebé** cuando ya ha nacido. Esta sección funciona como una **agenda** y permite guardar fechas de controles, pendientes y generar alarma para notificar con **recordatorios y citas**. También permite rellenar **fichas médicas** y subirlas según corresponda. La idea es que sea un lugar para que la madre se **organice** y también **ordene** toda la información entregada en cada control tanto de ella como de su bebé.

Scroll pantalla



Scroll pantalla



Tus próximos controles de Julio 2023



- 14 12:00 AM
Control CESFAM
O'higgins
- 23 09:00 AM
Control CESFAM
O'higgins

Mis fichas médicas



Control pre natal
09 de Junio - 2023

Subir nueva ficha

Rellenar ficha digital

Subir foto de la ficha



Tus próximos controles de Julio 2023



- 14 12:00 AM
Control CESFAM
O'higgins
- 23 09:00 AM
Control CESFAM
O'higgins

Mis fichas médicas



Control pre natal
09 de Junio - 2023

Subir nueva ficha

Rellenar ficha digital

Subir foto de la ficha



Scroll pantalla

←

Ficha médica

Mi historia

Gestación

EPSA positivo: No Sí

Nº de factores positivos:

Presencia de patología en el embarazo: No Sí

Especifique:

Nacimiento

Tipo de parto:

Único Múltiple

Espontáneo: Cesárea:

Fórceps:

Lactancia Materna en la primera hora de vida: No Sí

Lactancia Materna en la primera hora de vida: No Sí

Atención del RN

Inmediata: Diferida: Causa:

Sexo: F M

Peso:

Talla:

Circ. Craneana:

Alojamiento conjunto: No Sí

Causa:

Edad gestacional:

Peso según EG:

AEG PEG GEG

APGAR: 1 min APGAR 5 min

Reanimación respiratoria: No Sí

Mascarilla: No Sí

Tubo endotraqueal: No Sí

Participación del padre u otra persona significativa en el parto y parto: No Sí

preparto y parto: No Sí

Contacto piel a piel: No Sí

Cuanto tiempo: min.

Antecedentes Familiares

Antecedentes de morbilidad de la familia cercana, seleccione con el check los antecedentes positivos.

Diabetes No Sí

Cáncer de mama No Sí

Hipertensión arterial No Sí

Cáncer cérvicouterino No Sí

Otros:

Ingresar la ficha



Club de madres

Y por último está la sección del club de madres, la cual es un **foro participativo** donde la madre puede ir dejando **preguntas y comentarios** sobre el proceso que está viviendo. Este club de madres está conectado con todas las madres que utilizan MOMI, por lo que se transforma en un lugar de **encuentro virtual**, una **red de apoyo** entre mujeres que están viviendo el mismo proceso. Tiene como objetivo convertirse en una red de apoyo, buscando el **maternar en “tribu” y contención** colaborativa.

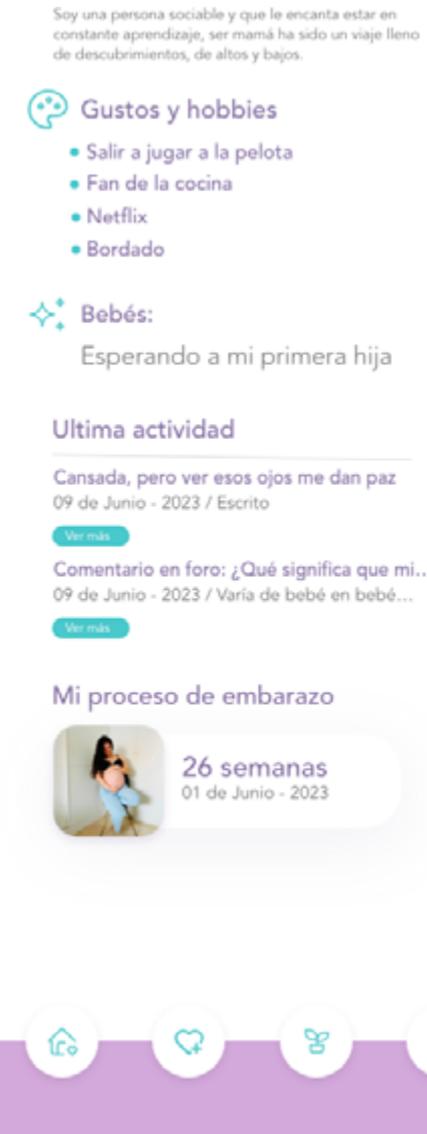
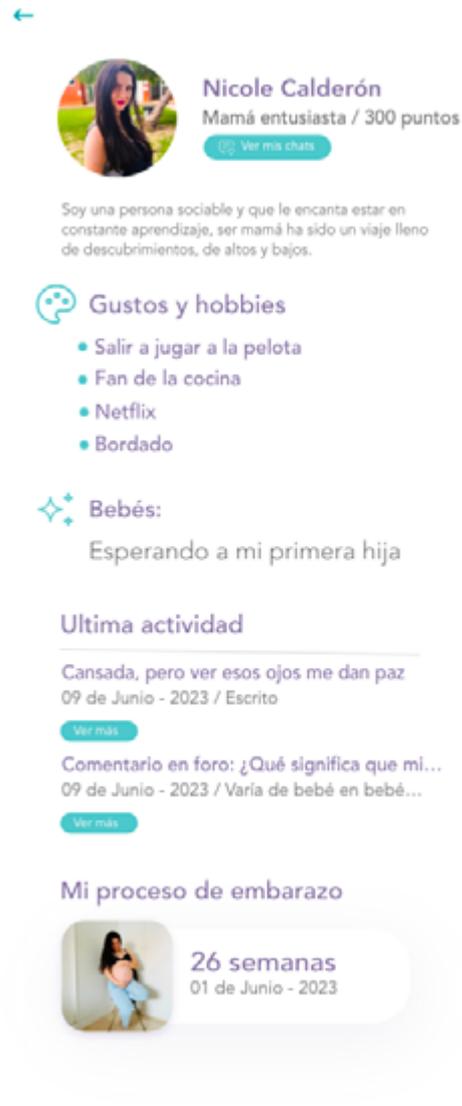
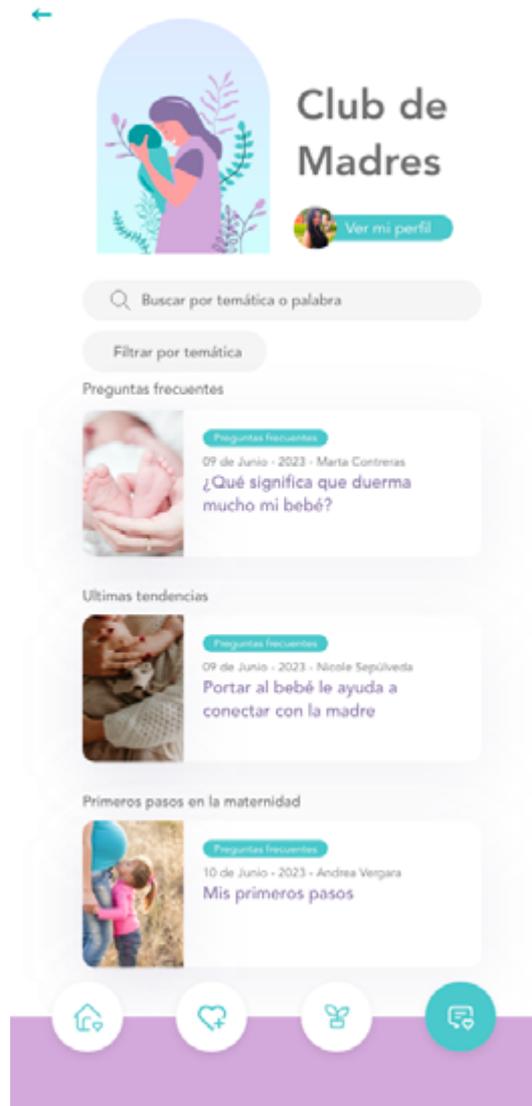
En esta sección se introdujo también la posibilidad que **especialistas** tuvieran entrada al blog para resolver dudas y también ver si realmente el contenido que se traspasa entre las mujeres es verídico y con **evidencia científica**, ya que a través de los testeos se descubrió que el **“boca a boca”** es una de las maneras más usuales en que las madres se informan, pero puede suceder que esa información no siempre es verídica.

Cada madre tiene su propio **perfil** creado en el club de madres, donde se espera que se describa a ella, lo que le gusta y también el movimiento de actividad que tiene dentro del club, funcionando con el mismo enfoque

que tienen redes sociales como facebook, instagram, twitter, entre otras.

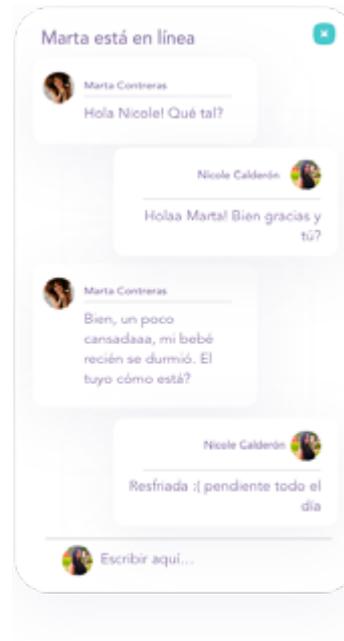
El club de madres también permite que las madres se contacten entre sí en un **chat privado** si así lo desean, lo que les permitirá conocerse mejor y además acompañarse.

Scroll pantalla

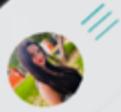




Ventana de chat



Hoy es Sábado 15 de Junio



Buen día, Nicole

Estás en tu **semana 28**



¿Cómo estás hoy?



Viaje emocional



Espacio de Relajación



Espacio informativo

Mi embarazo



Mi proceso



Controles médicos

Próximos controles

28 de Julio

Mama

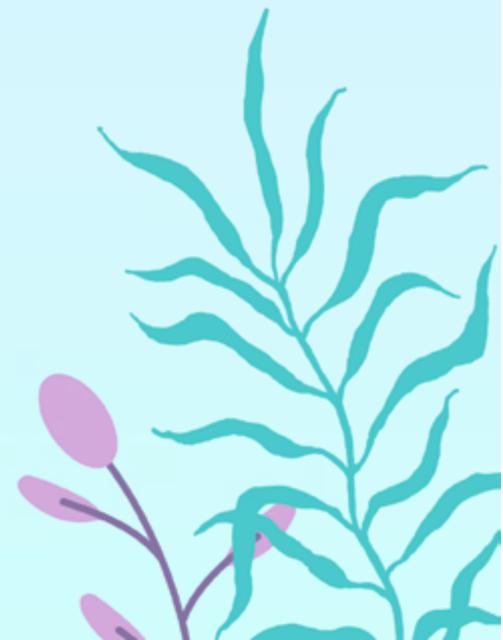
23 de Julio

Bebé



Estrategia de implementación

- 7.1 Costos y financiamiento
- 7.2 Modelo de negocios
- 7.3 Análisis FODA
- 7.4 Alianzas y difusión
- 7.5 Proyecciones



7.1 Costos y financiamiento

Costos:

En cuanto a los costos que supondría llevar a cabo la plataforma, se incluyen 6 elementos principales en su evaluación.

1) Administrador y community manager:

El administrador es quien trabajaría en la mantención de la plataforma y quien administraría todos los temas relacionados con esta, desde conseguir nuevos clientes hasta el contacto con los usuarios que expresan quejas o comentarios a través de la plataforma.

2) Programador o desarrollador plataforma:

El programador estaría a cargo del desarrollo completo de la plataforma, su buen funcionamiento, sincronización y actualización de datos.

3) Diseñador:

Se necesita a un diseñador que se encargaría de ir modificando y renovando la plataforma según las necesidades del usuario. Trabajaría en el aspecto visual, agregando ilustraciones y elementos que aporten al objetivo y a la óptima usabilidad de la plataforma, siempre testeando este aspecto con los usuarios finales.

4) Psicólogo:

Se necesita un psicólogo que se encargaría de ir diseñando, modificando y ordenando las actividades terapéuticas para las madres. Trabajaría en el desarrollo de actividades y meditaciones, además de ser un constante aporte revisando el contenido en el club de madres.

5) Publicidad in situ:

La publicidad y alcance de la plataforma sería a través de diferentes medios. Por un lado, para llegar a los centros de salud, se creará un mail que difunda y explique los beneficios de la plataforma. Esta tendrá costo cero y se realizará mensualmente para incluir a nuevos usuarios. Por otro lado, existirán pendones y flyers que se distribuirán en los mismos hospitales, los cuales estarán destinados a las familias de los niños prematuros, para que descarguen la aplicación.

5) Certificado de seguridad

Se agregará un certificado de seguridad SSL/TLS para garantizar la seguridad e invulnerabilidad de los datos de los usuarios, tanto almacenados como en tránsito dentro de la plataforma.

Supuestos <small>Incluida inversión inicial</small>	Año 1	Año 2
Administrador	\$14.400.000	\$14.400.000
Programador	\$5.000.000	\$1.000.000
Diseñador	\$4.000.000	\$2.000.000
Psicólogo(a)	\$2.500.000	\$2.000.000
Publicidad	\$3.600.000	\$2.400.000
Certificado de seguridad	\$50.000	\$50.000
Total costos	\$29.550.000	\$21.850.000

Figura 27: Tabla costos. Elaboración propia.

7.2 Modelo de negocios

Financiamiento

Este proyecto está pensado para ser implementado a través de **fundaciones e instituciones** dedicadas a abordar distintas aristas de la maternidad en ambientes vulnerables del país. Para esto, se han contactado diversas opciones que podrían servir como canal de llegada a madres.

Las fundaciones interesadas en lo inmediato en el proyecto, son la **Fundación Emma** y la **Fundación Patronato Madre-Hijo**, quienes se dedican al cuidado de la madre y sus hijos a lo largo del proceso de la maternidad y ellas evalúan el proyecto como “un aporte para la fundación y para las madres que se acuden a ellas”.

A su vez, también se pensó la unión con **centros clínicos** como **clínicas y hospitales**, ya que sería un gran complemento para el proceso de las madres. Al tratarse de una plataforma con contenido psicológico sensible, se hace necesaria cierta **regulación de expertos** que aseguren la privacidad a una fundación, centro o institución. Por otro lado, al tratarse de un proyecto con un **enfoque social**, el objetivo es que la plataforma llegue a manos de la madre de manera **fácil y gratuita**.

En general la idea es generar una patente o licencia para la aplicación, que permita vender la misma a entidades tanto del sector público como privado, quienes deberán a su vez encargarse de la mantención de la misma, por cuanto en su operatividad se requiere la participación de profesionales para su monitoreo. Sin perjuicio de lo anterior, también como una forma de desarrollar responsabilidad social empresarial, la aplicación podría entregarse gratuitamente a entidades como la **Corporación María Ayuda**, que acoge a jóvenes mujeres vulnerables, que al quedar embarazadas son alejadas o “he-

chadas” de sus hogares y para que puedan tener sus bebés esta Corporación las recibe en casas de acogida distribuidas en distintos lugares del país.

Sin perjuicio de lo señalado precedentemente, también se plantean específicamente las siguientes alternativas para la búsqueda de financiamiento.

Para financiar el proyecto se consideran dos opciones.

Financiamiento Opción 01

La postulación a un **fondo concursable** que permita financiar parte del proyecto. Algunas opciones consideradas son las siguientes:

- **Capital semilla** de CORFO cuyo objetivo es apoyar a emprendedores, cubriendo hasta el 75% del costo del proyecto.
- **Fondo concursable Chile Compromiso de Todos**, de Chile Atiende, el cual busca financiar proyectos comprometidos con la superación de la pobreza y vulnerabilidades sociales de personas y familias de Chile.
- Fondos concursables que busquen **desarrollar nuevos productos innovadores y que a la vez, generan un impacto positivo en la sociedad**, tales como Crea y Valida CORFO (\$30 millones), Start-Up Chile (10 millones), The S Factory (\$10 millones), Avonni, entre otros.

Financiamiento Opción 02

Angel investors tales como los **apadrinadores y socios** de las mismas fundaciones o centros médicos. Según lo conversado con especialistas en el tema, esta podría ser una potencial manera de llevar a cabo el proyecto, ya que, los apadrinadores se muestran **interesados y receptivos frente a este tipo de propuestas**, siendo conscientes del **impacto positivo** que una intervención como esta puede generar.

Proyección

Una vez que la plataforma sea **implementada** en las fundaciones expuestas, y habiendo pasado por un proceso de **validación** por parte de las madres, se plantea la posibilidad de **generar una alianza estratégica** con el programa del Gobierno **Chile Crece Contigo**, con el fin de que esta plataforma sea promovida de manera **gratuita** en hospitales públicos del país junto con el kit que se entrega actualmente. De esta forma se podría lograr un **mayor alcance**, llegando a todas aquellas madres que, por diversos motivos, no son parte de una fundación. Así, madres de todo el país podrían vivir este nuevo desafío que comienza en compañía de MOMI.

Modelo CANVA - Propuesta de valor



Figura 28: Modelo canvas. Elaboración propia.

7.3 Análisis FODA

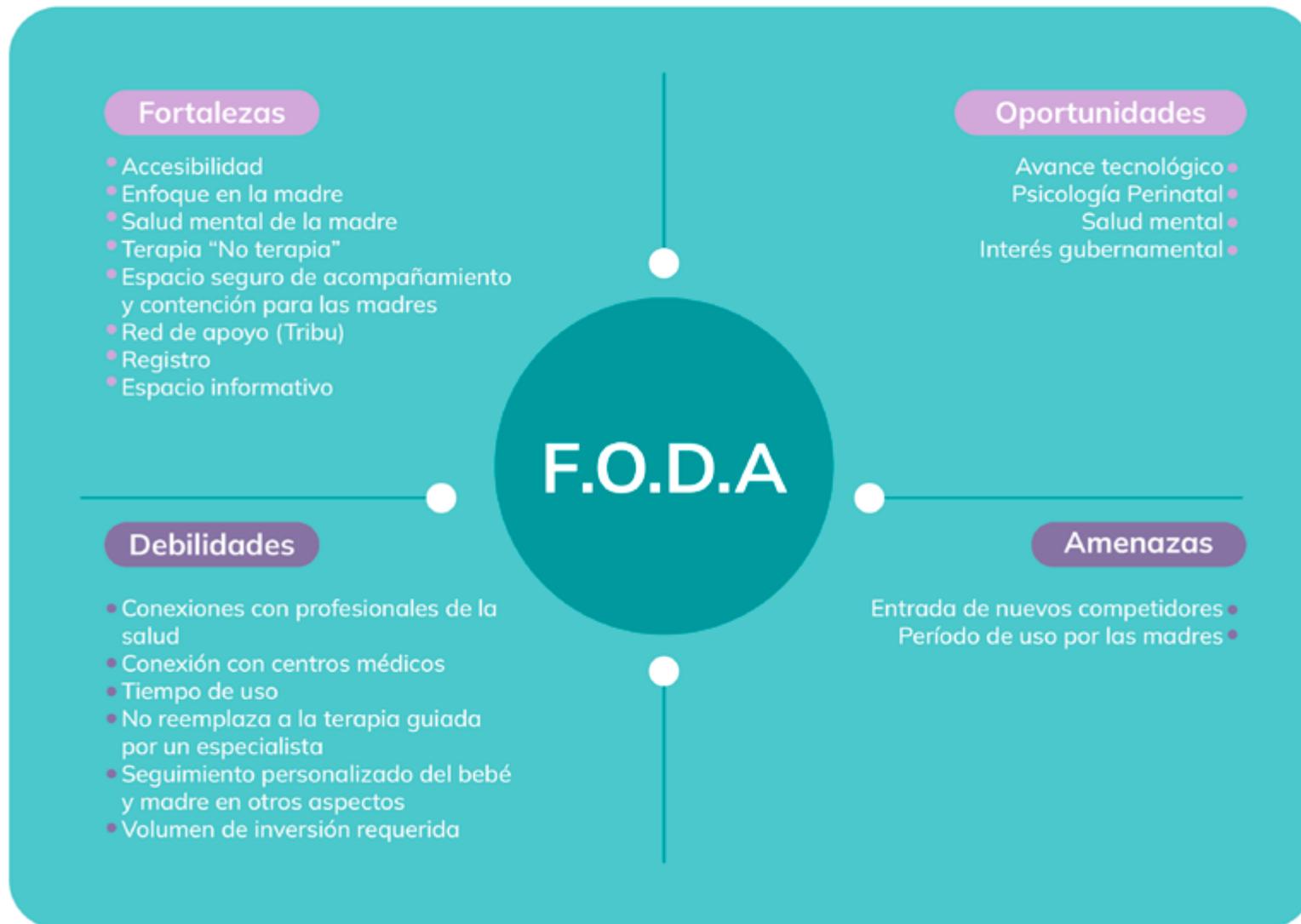


Figura 29: Análisis FODA. Elaboración propia.

7.4 Alianzas y difusión

La difusión de esta plataforma se dividirá en **dos sectores**. En primer lugar, el alcance a los **centros médicos** para que adquieran esta aplicación, dado que ellos serían quienes adquieran la plataforma para entregar un mejor servicio a sus pacientes. Por otro lado, se quiere llegar a las madres, para que ingresen a la plataforma y se descarguen la aplicación y así mejorar su experiencia durante la maternidad.

Para **difundir** la plataforma, con el fin de llegar a los centros médicos, se creará un **mail** para enviar a todos los centros médicos que cuenten con unidad de maternidad. De esta manera, se les explicarán los **beneficios y ventajas** que trae la plataforma, y así ellos podrán entregárselas a sus pacientes.

En cuanto a la difusión para las madres, se tratará de una **difusión “in situ”**, siendo los mismos centros médicos quienes promuevan el uso de esta aplicación. Se difundirá por **medios digitales y análogos**.

Los medios digitales de difusión serán las mismas páginas web de cada centro médico, creando un **anuncio** que se publique mensualmente en el portal de pacientes y así ellos puedan acceder a esa información de manera rápida y eficiente.

En cuanto a los medios de difusión análogos, estos consistirán en **pendones impresos** que se situarán en partes estratégicas de cada hospital o clínica, junto con **folletos** entregados en la sala de espera de la Unidad de maternidad de cada uno de ellos.

7.5 Proyecciones

Alcance

Se espera que este diario tenga un alcance importante a nivel país, partiendo por las **comunas más problemáticas** de la capital para luego aproximarse a todo el territorio.

Debido a la colaboración que se tuvo durante el proyecto con la Fundación Patronato Madre-Hijo, se evaluaría la opción de **trabajar en conjunto** con ella para llevar a cabo el proyecto. Las fundadoras se mostraron interesadas en esta iniciativa, una unión que aportaría con **contactos** de unidades de maternidad, con madres para lograr mejorar su **experiencia como usuario** y con conocimientos propios de la **experiencia y del proceso** que viven las madres en general.

Encuentros presenciales

En MOMI se aborda el tema de la **red de apoyo**, por lo que se evaluaría la organización de dos tipos de encuentros presenciales, uno en formato de grupo de apoyo guiados por un **especialistas** con temas específicos a abordar según el área como por ejemplo trabajos grupales guiados por una **psicóloga perinatal o charla sobre lactancia guiada por una matrona**.

También se considera en segundo lugar, la organización de encuentros entre las madres de la plataforma como modo de **maternar en tribu**, compartir experiencias y promover el vínculo social.

Proyecciones

Plataforma

En cuanto a las proyecciones para la plataforma, estas se basan principalmente en el rápido desarrollo de la tecnología. De esta manera, se requiere de una **constante actualización** al avance tecnológico y adaptación a las diferentes situaciones y tiempos. Por esto, se evaluarían algunas funciones que se podrían incorporar a la aplicación para mejorar la experiencia de las madres.

Contacto con profesionales

Permitir una comunicación directa con el personal médico mediante la aplicación. Lo anterior hace referencia al principal problema actual, planteado en este proyecto. Se considera pertinente agregar la opción de que la plataforma se asocie con los centros médicos y que por medio de esto, se ofrezca contacto con profesionales y atención online a través de la plataforma.

Calificación

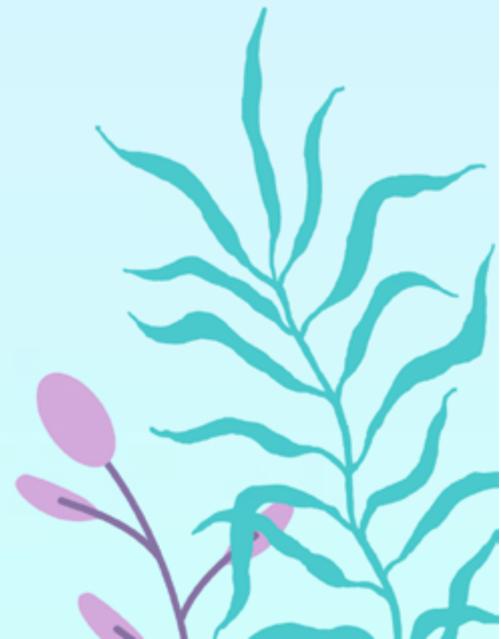
Creación de sección de contacto con el administrador para expresar quejas o comentarios a través de la plataforma. Además de agregar la opción de puntuación de satisfacción con la App por parte de las madres usuarias.

Fichas electrónicas

Por otro lado, se evaluaría la opción de que la plataforma se asocie con un software de fichas electrónicas. Existen distintas empresas, como por ejemplo Rayen, que trabajan con varios hospitales, proporcionándoles un sistema de fichas médicas electrónicas. Estas fichas están programadas de una sola manera, por lo que, la plataforma se podría unir a estas fácilmente dentro de cualquier hospital o clínica, y así la programación de la aplicación se adecuaría a las fichas médicas de cada hospital o clínica.

Por ejemplo, si un hospital ocupa las fichas médicas electrónicas ofrecidas por Rayen, que contienen la misma información y la misma programación, estos podrían acceder a la plataforma MOMI, proyecto complementario de Rayen.

Conclusión



8. Conclusiones

Hoy en día en Chile, existen muchos desafíos en las unidades de maternidad, especialmente en el área de psicología perinatal. Las mujeres en general no se tratan las patologías psicológicas en el embarazo lo que conlleva posteriormente a **desencadenar cuadros más graves de depresión post parto, ansiedad, entre otras.**

En países más desarrollados, el tema se ha visibilizado especialmente en los últimos años, entregando cada vez más **herramientas para ayudar a las familias durante este proceso**, algo que distintas asociaciones y grupos están intentando implementar paulatinamente en Chile.

Se deben abarcar todos los **desafíos** que presenta la experiencia de la maternidad, y esto puede ser desde no tener un lugar apropiado para el desarrollo del embarazo, hasta problemas más complejos asociados a la **salud mental de las madres** al tener un hijo.

Este proyecto tiene el objetivo de hacer más evidente la **necesidad urgente que existe de visibilizar** los problemas que trae consigo la falta de tratamiento de estos trastornos psicológicos.

A través de la **disponibilidad de información y las técnicas terapéuticas** se busca generar un impacto positivo en las madres que, como nos muestra la experiencia, presentan síntomas de estrés y ansiedad, asociados a temas de salud mental y física.

En cuanto a los objetivos planteados para la realización del proyecto, estos tienen un resultado exitoso y conducen a la implementación del siguiente paso, que es desarrollar esta plataforma e iniciar su funcionamiento.

A pesar de presentarse como un prototipo, el modelo propuesto en este trabajo ha **generado gran interés** en diversas instituciones relacionadas y deja abierta la posibilidad de desarrollar su aplicación en un futuro cercano. El proyecto contribuye a la difusión de esta problemática, contribuyendo a que la sociedad pueda tener **mayor consciencia** de este tema, que es tan **urgente, actual y vital.**

Luego de un largo e interesante proceso de trabajo, en **co-creación con madres y especialistas**, se puede señalar que el resultado del proyecto ha sido exitoso. A través de una mirada de diseño,

centrada en el usuario, se logra llegar a una solución acorde a las necesidades y expectativas de la mujer que se ha convertido en madre, **ofreciéndole una alternativa de solución novedosa**, más cercana y diferente a las ya existentes.

Este proyecto nace de la **necesidad de la madre de revalorizarse y revalorizar su situación**, por tanto la plataforma MOMI viene a ofrecer a la madre un **espacio íntimo**, en donde, a través de una serie de actividades de introspección y expresión, tiene la posibilidad de descubrir ciertas claves para una **maternidad más significativa y positiva.**

A partir de soluciones ya conocidas por el mundo de la psicología, como manuales de terapia e intervenciones, se crea un objeto personal, donde la usuaria encuentra actividades sobre introspección, red de apoyo y proyecciones a futuro que la invitan a **reencontrarse consigo misma y con la maternidad.**

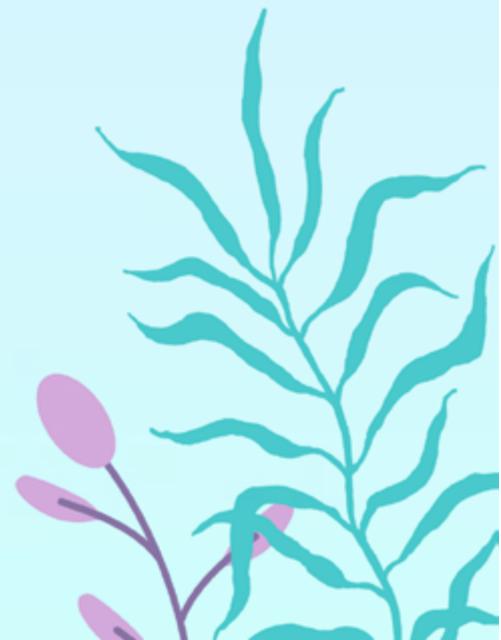
El diseño completo de la plataforma, tanto en contenido como gráfica e interacción se basan en el **profundo proceso de observación y análisis** que se realizó, en el cual la iteración con usua-

rios y expertos fue fundamental para la ejecución de esta iniciativa de diseño.

Este proyecto logra la interacción del mundo de la psicología de la madre, con un **diseño centrado en el usuario**, logrando un resultado cercano, personal y atractivo, haciendo que conceptos desconocidos para las madres sean **un aporte a sus vidas y de fácil interpretación**.

Finalmente respecto del financiamiento para el desarrollo de la aplicación, la misma podría ser entregada a entidades del **ámbito público como privado** y a organizaciones no gubernamentales, las que deberán disponer de recursos económicos para asegurar la mantención y operatividad de la plataforma de manera **sostenible en el tiempo**.

Referencias



9. Referencias

Bocanegra Acosta, E. M., (2007). Las prácticas de crianza entre la Colonia y la Independencia de Colombia: los discursos que las enuncian y las hacen visibles. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 5(1), 0.

Agenda País. (2022, mayo 8). Un 44% de chilenas ha presentado síntomas depresivos incluso seis meses después del parto. *El Mostrador*. Recuperado de <https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/2022/05/08/un-44-de-chilenas-ha-presentado-sintomas-depresivos-incluso-seis-meses-despues-del-parto/>

UNICEF. (2021). Apoyo a la crianza. Recuperado 13 de junio de 2023, de <https://www.unicef.org/es/apoyo-la-crianza>

Arrieta, E. (2018). Significado de El hombre es un ser social por naturaleza. *Cultura Genial*. Recuperado 23 de junio de 2023, de <https://www.culturagenial.com/es/el-hombre-es-un-ser-social-por-naturaleza/>

Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (2014, noviembre 27). Protección a la maternidad [Text]. Biblioteca del Congreso Nacional de Chile; Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. Recupera-

do de <https://www.bcn.cl/portal/leyfacil/recurso/proteccion-a-la-maternidad>

Brunner, S., Waugh, C., & Kretschmar, H. (2007). Human-Centered Design, Innovation, and Social Marketing. *Social Marketing Quarterly*, 13(3), 26-30. Recuperado de <https://doi.org/10.1080/15245000701490677>

Canales, I. (2022, septiembre 3). Nacimientos caen 44% en siete años. *La Tercera*. Recuperado de <https://www.latercera.com/la-tercera-sabado/noticia/nacimientos-caen-44-en-siete-anos/7W7WPSQY7JFBVNDT6MOO-YNPZCI/>

Caparros-Gonzalez, R. A., Romero-Gonzalez, B., & Peralta-Ramirez, M. I. (2018). Depresión posparto, un problema de salud pública mundial. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 42. Recuperado de <https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.97>

Chile mantiene una baja tasa de natalidad – Prensa Latina. (2022). Recuperado de <https://www.prensa-latina.cu/2022/12/26/chile-mantiene-una-baja-tasa-de-natalidad>

Organización Mundial de la Salud. (2022, marzo 2). COVID-19 pandemic triggers 25% increase in prevalence of anxiety and depression worldwide. Recuperado de <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>

El rol de la madre y su evolución en la sociedad. (2022, mayo 8). *La Hora*. Recuperado de <https://www.lahora.com.ec/tungurahua/el-rol-de-la-madre-y-su-evolucion-en-la-sociedad/>

El rol de las madres en la vida de los niños, niñas y adolescentes | UNICEF. (2022, mayo 3). UNICEF Chile. Recuperado de <https://www.unicef.org/chile/historias/el-rol-de-las-madres-en-la-vida-de-los-ninos-ninas-y-adolescentes>

Futuro Digital Chile. (2013, abril 3). Comscore, Inc. Recuperado de <https://www.comscore.com/lat/Prensa-y-Eventos/Presentaciones-y-libros-blancos/2013/2013-Chile-Digital-Future-in-Focus>

Gibbens, S. (2018, mayo 15). ¿Es el instinto maternal exclusivo de las madres? *National Geographic*. Recuperado de

<https://www.nationalgeographicla.com/historia-y-cultura/2018/05/es-el-instinto-maternal-exclusivo-de-las-madres>

Hernández, C. (2021, agosto 30). La maternidad: Percepción universitaria sobre sus efectos en el ámbito laboral, académico y social. SCIELO México. Recuperado de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-07052021000100112&script=sci_arttext_plus

Hoekzema, E., van Steenbergen, H., Straathof, M., Beekmans, A., Freund, I. M., Pouwels, P. J. W., & Crone, E. A. (2022). Mapping the effects of pregnancy on resting state brain activity, white matter microstructure, neural metabolite concentrations and grey matter architecture. *Nature Communications*, 13(1), Article 1. Recuperado de <https://doi.org/10.1038/s41467-022-33884-8>

Howard, L. M., & Khalifeh, H. (2020). Perinatal mental health: A review of progress and challenges. *World Psychiatry*, 19(3), 313-327. <https://doi.org/10.1002/wps.20769>

IONOS Digital Guide. (2020, julio 23). Human centered design: Productos fáciles

de usar para los usuarios, que solucionan problemas reales. Recuperado de <https://www.ionos.es/digitalguide/paginas-web/desarrollo-web/human-centered-design/>

Infocop. (2022, mayo 6). En todo el mundo, hasta 1 de cada 5 mujeres sufre algún tipo de trastorno perinatal del estado de ánimo y la ansiedad. Las estadísticas varían según el país, pero se trata de un problema mundial. Consejo general de psicología de España. Recuperado de <https://www.infocop.es/viewarticle/>

Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi. (2018). Recuperado de <https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones/notasdeprensa/2018/015.html>

Izzedin Bouquet, R., & Pachajoa Londoño, A. (2009). PAUTAS, PRÁCTICAS Y CREENCIAS ACERCA DE CRIANZA... AYER Y HOY. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 15(2), 109-115.

Jofre, F. (2022, junio 29). Maternidad Vulnerable: El punto ciego – Fundación Emma. Emma en medios. Recuperado de <https://fundacionemma.cl/maternidad-vulnerable-el-punto-ciego/>

Lotero Osorio, H. D., Villa González, I. C., & Torres Trujillo, L. E. (2018). Afectividad y Apoyo Social Percibido en Mujeres Gestantes: Un Análisis Comparativo. *Revista Colombiana de Psicología*, 27(2), 85-101. Recuperado de <https://doi.org/10.15446/rcp.v27n2.65584>

Medina-Bravo, P., Figueras-Maz, M., & Gómez-Puertas, L. (2014). El ideal de madre en el siglo XXI. La representación de la maternidad en las revistas de familia. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 20. Recuperado de https://doi.org/10.5209/rev_ESMP.2014.v20.n1.45244

Molina, M. E. (2006). Transformaciones Histórico Culturales del Concepto de Maternidad y sus Repercusiones en la Identidad de la Mujer. *Psykhé (Santiago)*, 15(2), 93-103. Recuperado de <https://doi.org/10.4067/S0718-22282006000200009>

Negrete, I. (2022, junio 17). Vivencias de la maternidad vulnerable [Entrevista presencial].

Ochoa, C. (2021, octubre 15). Criar en tribu. Sophia Online. Recuperado de <http://www.sophiaonline.com.ar/criar->

en-tribu/

Olza, I. (2023, febrero 23). Investigando la matrescencia. Ibone Olza. Recuperado de <https://iboneolza.org/2023/02/23/investigando-la-matrescencia/>

Pizarro, R. (2001). La vulnerabilidad social y sus desafíos: Una mirada desde América Latina. Serie estudios Estadísticos y prospectivos. Recuperado de https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/4762/S0102116_es.pdf

Quiero, N. (2022, mayo 8). Salud mental materna: Base de la vida presente y futura. Diario Concepción. Recuperado de <https://www.diarioconcepcion.cl/ciencia-y-sociedad/2022/05/08/salud-mental-materna-base-de-la-vida-presente-y-futura.html>

Rivera, O. H., Cardona, L. M. B., & Ruiz, M. M. A. (2019). Crianza contemporánea: Formas de acompañamiento, significados y comprensiones desde las realidades familiares. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 57, 40-59.

Rocha, L. (2021, septiembre 16). Ecoansiedad: El 75 % de los jóvenes opina que “el futuro es aterrador” por el cambio climático. infobae. Recu-

perado de <https://www.infobae.com/sociedad/2021/09/16/ecoansiedad-el-75-de-los-jovenes-opina-que-el-futuro-es-aterrador-por-el-cambio-climatico/>

Sacks, A. (2018, mayo 4). Alexandra Sacks: A new way to think about the transition to motherhood [Video]. TED Talk. Recuperado de https://www.ted.com/talks/alexandra_sacks_a_new_way_to_think_about_the_transition_to_motherhood

Sepúlveda, P. (2022, febrero 17). Depresión en el embarazo: Estudio en Chile señala que acompañamiento familiar y de pareja es clave para disminuir cuadros de estrés y ansiedad. *La Tercera*. Recuperado de <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/depresion-en-el-embarazo-estudio-en-chile-senala-que-acompanamiento-familiar-y-de-pareja-es-clave-para-disminuir-cuadros-de-estres-y-ansiedad/OHBCDEWPAZGL5H3DIZHE4YKSFY/>

Facultad de Odontología - Universidad de Chile. (2023, mayo 12). Ser madre hoy: Fortalezas y desafíos. Recuperado de [zas-y-desafios](https://odontologia.uchile.cl/noticias/205053/ser-madre-hoy-fortale-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Shahhosseini, Z., Poursaghar, M., Khalilian, A., & Salehi, F. (2015). A Review of the Effects of Anxiety During Pregnancy on Children's Health. *Materia Socio-Médica*, 27(3), 200-202. Recuperado de <https://doi.org/10.5455/msm.2015.27.200-202>

Thomas, C. A. (2021, abril 23). ¿Cómo fue la situación digital de Chile durante 2020 y 2021? Branch Agencia. Recuperado de <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-chile-en-el-2020-2021/>

Valdatta, M. (2023, junio 9). La maternidad desde la psicología perinatal [Entrevista Presencial].

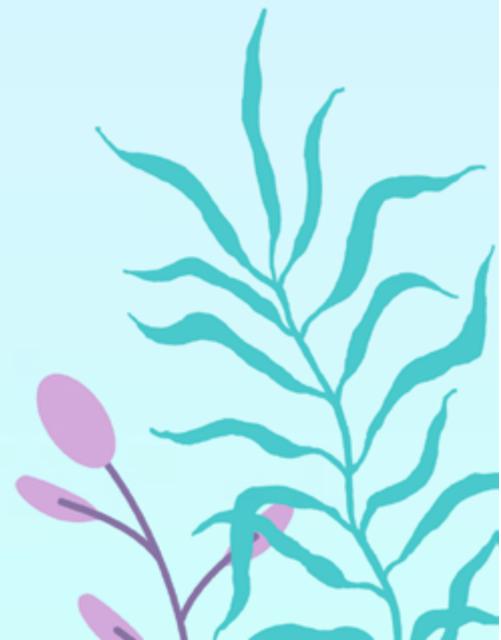
Valenzuela, P. M. y Soto, C. (2020, mayo 29). Tribus de madres: Lo bueno de criar juntas. *La Tercera*. Recuperado de <https://www.latercera.com/paula/noticia/tribus-de-madres-lo-bueno-de-criar-juntas/IGHUEPHUYBHWFI6IBO65WX2R4Y/>

Vignolo, A. (2019, abril 1). Maternar en Tribu. Proyecto Natal | Maternidad y Desarrollo Humano. Recuperado de <https://proyectonatal.com.ar/portfolio/maternar-en-tribu/>

Villanueva. (2016, octubre 3). LAS MADRES DEL SIGLO XXI: POBLACIÓN EN RIESGO. Tu psicólogo en Madrid. Recuperado de <https://psicologodemadrid.org/las-madres-poblacion-en-riesgo/>

Winnicott, D. W. (1994). Conozca a su niño (2.a ed.). Paidós Ibérica. Recuperado de <https://maisonbuissonniere.org/wp-content/uploads/2021/04/Winnicott.pdf>

Anexos



10. Anexos

Referencias secundarias

BabyCenter. (2013). BabyCenter [Aplicación móvil]. Recuperado de <https://espanol.babycenter.com/mobile-apps>

Embarazo+. (2017). Embarazo+ [Aplicación móvil]. Recuperado de <https://apps.apple.com/cl/app/embarazo/id505864483>

Larraín, C. (2021). Bitácora de embarazo [Libro]. Editorial Amanuta. Recuperado de <https://www.busc Libre.cl/libro-bitacora-de-embarazo-catalina-larrain-editorial-amanuta/9789563642476/p/53715692>

Larraín, C. (2021). Bitácora de embarazo [Fotografía]. Editorial Amanuta. Recuperado de [/www.facebook.com/MrWombatbooks/posts/bitacora-de-embarazo-catalina-larrain-hele-na-ho-en-este-libro-encontraras-inform/444722620774680/?locale=hi_IN](https://www.facebook.com/MrWombatbooks/posts/bitacora-de-embarazo-catalina-larrain-hele-na-ho-en-este-libro-encontraras-inform/444722620774680/?locale=hi_IN)

Baraja de Introspección. (2021). En Maestría Emocional. Recuperado de <https://tienda.maestria-emocional.com/product/baraja-introspeccion/>

Baraja de Introspección. (2021). [Fo-

tografías de la baraja]. Recuperada de <https://tienda.maestria-emocional.com/product/baraja-introspeccion/>

Behance. (s.f.). (Guillemaud). Recuperado de <https://www.behance.net/lagriffedemaho>

Guillemaud.(2021). SURYA [Ilustración]. Recuperado de <https://www.behance.net/gallery/120357035/SURYA>

Guillemaud.(2021). Imagen Digital Arte [Ilustración]. Recuperado de <https://www.behance.net/gallery/117661237/Digital-Art>

Behance. (s.f.). [Luddo]. Recuperado de https://www.behance.net/gallery/126468415/Lets-celebrate?tracking_source=curated_galleries_illustration

Luddo.(2021). Let's celebrate! [Ilustración 1]. Recuperado de https://www.behance.net/gallery/126468415/Lets-celebrate?tracking_source=curated_galleries_illustration

Luddo.(2021). Let's celebrate! [Ilustración 2]. Recuperado de <https://www.behance.net/gallery/126468415/>

Lets-celebrate?tracking_source=curated_galleries_illustration

Luddo.(2021). Let's celebrate! [Ilustración 3]. Recuperado de https://www.behance.net/gallery/126468415/Lets-celebrate?tracking_source=curated_galleries_illustration

Referencias imágenes:

Pexels #3270224. Rescatada de: <https://images.pexels.com/photos/3270224/pexels-photo-3270224.jpeg?auto=compress&cs=tinysrgb&w=1260&h=750&dpr=2>

Pexels #11444923. Recuperada de: <https://images.pexels.com/photos/11444923/pexels-photo-11444923.jpeg>

Unicef #28. Recuperada de: https://www.unicef.org/chile/sites/unicef.org/chile/files/styles/hero_extended/public/28_1.jpg?itok=icCCda0

Pexels #13518683. Recuperada de: <https://images.pexels.com/photos/13518683/pexels-photo-13518683.jpeg?auto=compress&cs=tinysrgb&w=1260&h=750&dpr=2>

Patronato madre-hijo. Recuperado de:
https://www.patronato.cl/wp-content/uploads/bfi_thumb/mama-e-hijo-2-pg-vvm6b0mxpjai9bb2z44lt10ggm-fhewwdpvo7zm3k.jpg

Chile crece contigo. Recuperado de
<https://www.calameo.com/books/0053169485f1ffa4b4f28>

Pexels #13601359. Recuperado de:
<https://images.pexels.com/photos/13601359/pexels-photo-13601359.jpeg?auto=compress&cs=tinysrgb&w=1260&h=750&dpr=2>

Quadratin. Recuperado de: <https://edomex.quadratin.com.mx/capacitan-a-94-mil-mamas-para-promover-y-mejorar-lactancia/>

Justin Paget/DigitalVision. Recuperado de:
[https://www.heart.org/-/media/Images/News/2022/May-2022/0509Maternal-](https://www.heart.org/-/media/Images/News/2022/May-2022/0509MaternalMentalHealth_SC--SPANISH.jpgh)
<https://www.heart.org/-/media/Images/News/2022/May-2022/0509Maternal->

Consentimiento informado



Nombre del estudio: Proyecto de título

Patrocinador de estudio: Pontificia universidad católica de Chile

El propósito de esta información es ayudarle a tomar la decisión de participar, o no, en una investigación de diseño. Tome el tiempo que necesite para decidirse, escuche atentamente la información y hacer las preguntas que desee al personal del estudio.

Objetivos de la investigación:

Creación de una plataforma de autocuidado, registro y contención para acompañar a las madres en el proceso de la maternidad con un enfoque principal en salud mental. Una plataforma íntima, accesible, cercana y significativa que busca enriquecer la vivencia de maternidad en Chile; a través de actividades de introspección y expresión, que permiten a la madre descubrir ciertas claves para una maternidad más significativa y positiva.

Procedimiento de la investigación:

Si acepta participar, deberá hacer lo siguiente:

1. Leer atentamente el consentimiento informado y hacer todas las preguntas que considere necesarias para aceptar participar.
2. Saber que los datos obtenidos a través de la entrevista u actividad de testeo serán utilizados para el propósito de esta investigación u de otras relacionadas con el análisis de objetivo.

Los datos obtenidos serán recolectados y analizados para el propósito de esta investigación u otras relacionadas con el estudio de la maternidad.

Confidencialidad de información:

La información obtenida se mantendrá en forma confidencial. El estudio no contempla obtener datos personales, sino experiencias y opiniones.

Voluntariedad:

Su participación en esta investigación es completamente voluntaria. Usted tiene el derecho a no aceptar participar o a retirar su consentimiento y retirarse de esta investigación en el momento que lo estime conveniente.

Declaración de consentimiento:

- Se me ha explicado el propósito de la investigación y los derechos que me asisten y que me puedo retirar de ella cuando estime conveniente.
- Acepto este documento voluntariamente, sin ser forzado(a) a hacerlo.
- No estoy renunciando a ningún derecho que me asista y se me comunicara de toda nueva información relacionada con el estudio que surja durante el estudio y que pueda tener importancia directa con mi condición de salud.
- Se me ha informado que tengo el derecho a reevaluar mi participación en esta investigación según mi parecer y en cualquier momento que lo desee.
- Yo autorizo al investigador principal y colaboradores al uso de la información suministrada través de esta entrevista con propósitos de investigación.

A continuación, indique su interés en participar o no de esta investigación.

Nota: Si usted responde que sí, se entiende que ha leído el documento y consentido participar en la investigación.

Sí, acepto participar

No, no acepto participar

Muchas gracias.

Nombre participante:

MÓNICA ZAPATA

Fecha:

2 . DT . 2023

Firma:



momi

Maternidad en conexión