Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Área de Síntesis y Evaluación Diseño Gráfico - ASE

Materpedia. Crianza colectiva

Minutti Berra, Yamel

2022-05-20

https://hdl.handle.net/20.500.11777/5297

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

Materpedia

Yamel Minutti Berra

Universidad Iberoamericana Puebla

Primavera 2022

“La madre perfecta no grita,

no se desespera, no pierde la cordura

y, sobre todo, no existe”.

-Desconocido

Índice

Resumen 7
Introducción: 7
CAPÍTULO I: INVESTIGACIÓN 8
Antecedentes del caso 8
Justificación 10
Descripción específica del problema 11
Sinopsis del caso 11
Pregunta de investigación 12
Nicho de oportunidad 12
Casos análogos y competencias 12
Proyecto Materna 12
Entre mamás 13
Madre arrepentida 13
Club de Malasmadres 14
MadreHadísima 14
Escuela de envejecer 15
Maternar 15
Objetivo general 15
Objetivos específicos 15
Método 16
Aplicación del método 17
Empatía 17
Definir 20
Ideación 23
Prototipar 24
CAPÍTULO II: MARCO CONCEPTUAL 24
1. Mujeres mamás y no mamás dentro de la ciudad de Puebla 24
2. Impacto psicológico en la maternidad 25
2.1 Tipos de trastornos del estado de ánimo posparto 26
2.2 Protocolos médicos para el diagnóstico sobre los trastornos del estado de ánimo posparto 28
3. Construcción sociocultural en la maternidad 29
3.1 Narrativas culturales entorno a la maternidad 29

3.2 Construcción histórica de la maternidad 30
3.3 La evolución del concepto de la maternidad en la actualidad 31
4. Acompañamiento emocional durante el posparto 32
4.1 Encaminando gestaciones más preparadas 33
5. Propuesta de proyecto 33
5.1 Expresión emocional 34
5.2 Terapias artístico-creativas 34
5.3 Grupos de apoyo 34
5.4 Arte participativo 35
5.5 Arte socialmente comprometido 35
CAPÍTULO III: MATERPEDIA 35
Definición del proyecto emprendedor 35
Análisis FODA 37
Descripción detallada del proyecto emprendedor 37
Golden Circle 38
Filosofía 39
Visión 39
Pertinencia 39
Relevancia 39
Viabilidad 40
Modelo de negocios 40
Plan de negocios 41
Propuesta de diseño 42
Contenido del libro 44
Puntos de contacto 46
Redes sociales 46
Publicidad 48
Aplicaciones de marca 49
Papelería básica 49
Playeras 49
Tote bag 50
Merchandising 50
Volúmenes del libro 51

CAPÍTULO IV: PROTOTIPOS Y VALIDACIONES 51
Propuesta de producto: libro 51
Propuesta de servicio: Taller/ espacio de diálogo 53
Conclusiones 54
Dimensión de formación profesional (DFP) 55
Dimensión de articulación social (DAS) 55
Dimensión de formación integral universitaria (DIFIU) 56
Referencias 57
Anexos 62

Resumen

La idealización que se vive en la maternidad debido a narrativas y discursos maternos construyen imaginarios colectivos, representando gestaciones poco preparadas emocionalmente al no tener la información adecuada desde un acompañamiento emocional, debido a esto se definió el objetivo general de informar a las mujeres sobre su impacto psicológico desde un enfoque más real y humano. El caso específico definido son mujeres que se encuentran en etapa de posparto, al igual que mujeres que no son madres y están en un rango de 20 a 30 años dentro de la Ciudad de Puebla. A través del modelo metodológico *Design Thinking* se desarrolló un libro que representa una compañía emocional para las madres, además de espacios colectivos que permitan redefinir el concepto materno desde experiencias creativas, las respuestas obtenidas durante el desarrollo del proyecto muestran una apertura de deconstruir la maternidad para plantear nuevos patrones de crianza.

Introducción:

En este proyecto se plantea la construcción de la maternidad a partir de tres factores, el biológico, el psicológico y el sociocultural, centrándose en los últimos dos factores durante la etapa de posparto o también conocido como el puerperio, ya que este momento comprende una serie de cambios bioquímicos, psicológicos y sociales.

Estos cambios impactan en la calidad de vida de las mujeres, por lo que la información sobre el impacto psicológico es una pieza clave para un mayor acompañamiento emocional, visibilizando los matices de emociones que comprende este momento, pero a causa de diversas narrativas e imaginarios colectivos sobre la maternidad donde se ha ido idealizando como un momento de autorrealización, y como consecuencia esto ha podido provocar que las madres se sientan culpables al no encajar con estos discursos sociales. Enfatizando en esto, es por lo que este proyecto se centra en poder romper con las barreras de información sobre la realidad materna para poder construir nuevas maneras de vivir la maternidad, pero no solamente desde los límites de ser madre, sino también de todo un sistema que vive la maternidad de distintas maneras, incluyendo a mujeres que no son madres, al igual que a hombres.

Como resultado a esto se definió la pregunta de investigación que se encuentra en el capítulo de investigación, cuestionando el cómo se puede informar a las mujeres sobre el impacto psicológico en la maternidad con el objetivo de generar un acompañamiento emocional que este encaminado a gestaciones más preparadas y conscientes, en este mismo capítulo se encuentra el objetivo general y los específicos para lograr responder la pregunta de investigación planteada. En el desarrollo de este proyecto se implementó el modelo metodológico de *Design Thinking* con sus respectivas fases de empatía, ideación, definición, prototipado y evaluación.

Con respecto a la aplicación del método, en la primera fase de empatía se tuvo un acercamiento tanto con mujeres en etapa de posparto, como mujeres que no son madres en un rango de 20 a 30 años, en el que se implementaron diversas actividades de las *IDEO Method Cards*, esto con el objetivo de conocer a profundidad sus emociones, rutinas e ideales maternos, todas las herramientas aplicadas

se encuentran desde la página 13 hasta la 15. De igual manera durante esta fase se contó con el apoyo de psicólogas que ayudaron a construir y aterrizar el planteamiento del problema.

Mediante a la síntesis y análisis de la información obtenida se planteó generar una herramienta que permitiera a las madres tener una compañía emocional desde una autorrepresentación materna ubicando sus expectativas y emociones para construir su modelo individual soltando el discurso sobre la idealización, y así asegurar un mayor bienestar mental al tener herramientas sobre el afrontamiento de emociones desde su entendimiento. Conectando con el tema de las narrativas maternas se decidió en la etapa de MVP incluir también el acercamiento al grupo de hombres que son padres en etapa de posparto, al igual que hombres en un rango de 20 a 30 años, estos resultados se encuentran en el apartado de la aplicación del método en el capítulo de investigación.

Esto con el fin de poder de manera colectiva, construir maternidades más informadas y conscientes, brindando un mayor apoyo y entendimiento sobre la maternidad. En capítulo de materpedia se encuentra la descripción del proyecto emprendedor con el desglose de su funcionamiento, propuestas y estrategias en las que se busca que busca poder visibilizar, además de sensibilizar sobre el impacto psicológico especialmente en la etapa de posparto desde un proceso individual hacia lo colectivo conectando con el lado más creativo y así utilizar el arte para verbalizar lo invisible, esto funciona a través de dos propuestas, primero un libro que significa una compañía para las madres para reflexionar sobre su realidad, observarla, vivirla y entenderla desde un mayor entendimiento de sus emociones.

La segunda propuesta es poder crear espacios colectivos en los que se pueda deconstruir para volver a construir el concepto materno en una era postmoderna, generando espacios de aprendizaje y colaboración para crear una visión más real, humana y empática. Se implementaron diversos prototipos en los que se obtuvieron diversas áreas de mejoras para su funcionamiento y profundización, estos prototipos se encuentran en el capítulo de prototipos y validaciones, obteniendo resultados positivos por parte de las madres al conectar con su propia maternidad, además de mostrar una apertura por parte de los grupos definidos para tener más conciencia sobre cómo impacta la falta de información que se tiene sobre este tema y la conexión sobre la parte emocional.

CAPÍTULO I: INVESTIGACIÓN

Antecedentes del caso:

La maternidad se refiere al momento en el que una mujer se convierte en mamá, ya sea de manera biológica u de otra forma. Ser mamá se construye de un conjunto de diversos factores que engloban desde la parte biológica, social, cultural y económica.

En relación con la parte biológica, la maternidad y el embarazo es un estado fisiológico que comienza con la concepción del feto y continúa con el desarrollo fetal hasta el momento del parto, este período dura aproximadamente cuarenta semanas. A partir de la semana veintiséis comienza el último trimestre para la preparación del parto, donde el bebé comenzará a posicionarse para poder salir expulsado, esto puede suceder de distintas maneras: parto natural, parto inducido o cesárea (Top doctors, s.f.).

En la culminación del embarazo, el parto natural comprende tres momentos, el primero son las contracciones, el segundo que es el parto activo, donde se empieza a empujar para la expulsión del bebé, dando paso al último momento que se refiere a sacar la placenta del cuerpo de la madre (MedlinePlus, s.f.); De acuerdo con el artículo de Mayo Clinic (2021), el parto inducido consiste en provocar contracciones mediante estimulaciones uterinas para lograr un parto vaginal, y por último la cesárea, en este procedimiento quirúrgico se hace una incisión a través del abdomen por encima del área púbica, abriendo el útero para sacar el saco amniótico y poder extraer al bebé (MedlinePlus, s.f.).

La etapa siguiente se le conoce como el postparto o puerperio, de acuerdo con la página CINFASALUD (2016) suele durar aproximadamente seis semanas o en algunos casos puede extenderse, comprende el periodo de tiempo que va desde el final del parto hasta que se produce una regresión de los cambios que la mujer ha experimentado durante el embarazo (Cerdán, 2016). Durante esta fase la madre se encuentra en una total transformación de su vida, lidiando con una revolución que afecta desde lo emocional hasta la parte hormonal.

Por lo tanto, el postparto significa una serie de cambios bioquímicos, psicológicos y sociales que podrían detonar la aparición de ciertos trastornos psíquicos, estos trastornos del estado de ánimo en la mujer suelen aparecer en las primeras semanas después del parto, su duración puede variar dependiendo de cada caso. Las repercusiones que se pueden tener impactan de manera directa en su calidad de vida, su capacidad de experimentar el gozo en la maternidad, al igual que, efectos negativos en el desarrollo y problemas de aprendizaje del bebé (Carro, T., Sierra, M., Hernández, M. J., Ladrón, E., & Antolín, E.,s.f.).

El primer trastorno más común durante esta etapa es la depresión postparto leve o también conocido como *Maternity Blues*, se caracteriza por ansiedad, insomnio, irritabilidad, cambios del apetito, entre otros. Este está considerado como un proceso mental normal a consecuencia de adaptación a la nueva situación, por lo que se considera un síndrome transitorio afectando alrededor del 20% al 80% de madres y tiene un plazo aproximadamente de dos semanas (Carro *et al.*,s.f.). El siguiente trastorno es la depresión postparto, este inicia a las dos o tres semanas después del nacimiento, con una duración de cuatro a seis semanas e incluso un año sin tratamiento previo.

De acuerdo con la investigación de Carro *et al.* (s.f.) pueden haber episodios maniacos, al igual que depresivos con fuertes sentimientos de culpa y de incapacidad total de hacerse cargo de su hijo. El siguiente trastorno que se vuelve más complicado de acuerdo con esta misma investigación, es la psicosis postparto, esta ocurre cada uno o dos de mil nacimientos y su aparición clínica suele verse con agitación grave, confusión, incapacidad para dormir, pensamientos desorganizados y alucinaciones, es considerado como una emergencia médica ya que podría poner en peligro la vida tanto de la madre como del bebé.

En cuanto al factor social, la falta de apoyo emocional a la madre en esta etapa por parte de su pareja, familiares o amigos en la atención de su bebé o en la realización de las tareas domésticas que se le suele atribuir a la mujer, podría significar un incremento en el riesgo de estos trastornos. En la narrativa de la maternidad se ha ido romantizando el hecho de ser madre, se contempla como un momento de autorrealización, lleno de plenitud, sacrificio y gozo, sin dejar espacio para que las mujeres

puedan expresarse sin limitarse por esta idealización, ya que esto puede provocar que se sientan culpables al no encajar en este discurso colectivo, donde no se permite hablar del lado menos amable de la maternidad y las dificultades que conlleva.

Debido a esto, es fundamental tener acceso a información que pueda abarcar el impacto psicológico sin tabúes para poder preparar a las madres y futuras madres de todas las posibles situaciones que comprende esta etapa, generar una mayor inteligencia emocional, al igual que maternidades conscientes validando sus propias emociones. Además de generar un acompañamiento asertivo donde exista la difusión de ciertos temas centrados en la mujer, para dejar de culpabilizarse y tener mejores herramientas de afrontamiento encaminados hacia maternidades más realistas.

De igual manera, el acompañamiento integral es fundamental, esto significa no enforcarse únicamente en los aspectos físicos o biológicos, sino también en lo emocional. El proceso del parto, la lactancia, al igual que el aprendizaje en la crianza son importantes de conocer, estos pueden significar grandes implicaciones emocionales para las mamás, por ende, el impacto psicológico es un factor considerable en la realidad de la maternidad, de acuerdo con la página Infocob (2016) los trastornos de salud mental están presentes en una de cada cinco mujeres durante el periodo que abarca desde el embarazo hasta el primer año de bebé, también conocido como el periodo perinatal.

En México, de acuerdo con datos de la Encuesta Nacional de Ocupación y Empleo (ENOE), hay cerca de 35 millones de madres, esto equivale a más del 70% de la población total de mujeres (Colef,2019). Cuando se habla de maternidad en la sociedad, no se refiere únicamente a una cuestión biológica, sino también cultural, donde prevalece su idealización, que de generación en generación ha ido provocando que las madres no se sientan seguras de expresar lo que sienten por miedo a ser juzgadas al no encajar con lo que está socialmente aceptado y por consecuencia no contar con la suficiente información sobre el posible impacto psicológico que pueden llegar a enfrentar.

Justificación:

La maternidad es considerada en la sociedad como un momento de autorrealización en la vida de las mujeres, comprende arquetipos de amor, entrega y plenitud, trascendiendo los aspectos biológicos de crianza, sino también contemplando factores sociales, culturales, al igual que psicológicos debido al cambio radical en sus vidas.

Este trabajo se centra en poder exponer las dificultades que conlleva la maternidad, su impacto psicológico y los posibles trastornos que una mujer puede desarrollar a lo largo del postparto, al igual contemplar que la falta de difusión que existe sobre estos temas ha causado maternidades poco preparadas emocionalmente. El propósito de este proyecto es poder exponer este impacto sin tabúes para poder validar sus propias emociones al reconocer las distintas caras de la crianza, de tal forma poder generar espacios seguros de diálogo e ir construyendo maternidades donde se priorice la salud mental de las madres.

Por consiguiente, en esta investigación se plantea la posibilidad de tener un acercamiento con mujeres que recientemente se hayan convertido en mamás, aprender de sus historias y de sus experiencias para generar una propuesta de diseño pertinente que exponga las consecuencias sobre la

falta de esta información. De la misma manera, es importante el involucramiento con mujeres que no son madres para poder entender como esto termina impactando en su propia ideología de la maternidad, para brindarles recursos que las puedan preparar hacía una maternidad más consciente.

Así mismo, para poder realizar este proyecto se buscará utilizar herramientas de investigación, de estrategia, además de elementos visuales para su desarrollo, de esta manera hacer posible la creación de propuestas viables, partiendo de la idealización de la maternidad por consecuencia de una desinformación sobre el impacto psicológico en esta etapa, teniendo la oportunidad de conectar con las mujeres involucradas para comprender su contexto y así aportar a la solución de la problemática anteriormente planteada.

En definitiva, el interés por este proyecto radica en contribuir en la normalización para las madres de poder validar sus sentimientos en esta etapa desde un acompañamiento emocional, que les permita sentir que no están solas o que es incorrecto lo que están sintiendo, tener la oportunidad de aceptar el cansancio, la ansiedad, la culpa y poder reconocerse con la experiencia de otras mujeres, con el acceso a información que tenga el poder de visibilizar esto, poder mirar la maternidad desde una visión más humana, al igual que empática, con el objetivo de brindar herramientas para poco a poco erradicar la narrativa de la maternidad que perpetua esta situaciones.

Descripción específica del problema:

En relación con la problemática expuesta se puede plantear que la idealización de la maternidad genera gestaciones inconscientes, al igual que poco preparadas emocionalmente provocadas por la desinformación sobre el impacto psicológico en madres y como consecuencia termina impactando de manera directa en la ideología de las mujeres, debido a esto se genera una presión social donde las madres se sienten obligadas a ocultar las emociones que experimentan en esta etapa, lo cual les provoca sentimientos de culpa, soledad, ansiedad, entre otros.

Sinopsis del caso:

En la ciudad de Puebla se presentan situaciones dentro de la problemática recientemente planteada, la idealización y falta de información afecta en la idea colectiva sobre la maternidad, es por eso por lo que se definió como caso específico a mujeres que se hayan convertido en madres en un lapso de seis meses hasta los tres años, ya que de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud (2021), los trastornos como la depresión postparto puede extenderse en ese periodo. Al igual se buscará involucrar a mujeres que no sean madres para poder entender como la falta de información en este tema impacta en su ideología sobre la maternidad, generando ideas poco realistas y desinformadas con ciertos tabúes de por medio.

Caso específico: Mujeres que recientemente se hayan convertido en mamás en un lapso de 6 meses hasta los tres años, al igual, mujeres que actualmente no sean mamás y estén en un rango de 20 a 30 años.

Pregunta de investigación:

¿Cómo se puede informar a las mujeres sobre el impacto psicológico en la maternidad con el objetivo de generar un acompañamiento emocional que este encaminado a gestaciones más preparadas y conscientes?

Nicho de oportunidad:

La idealización de la maternidad que se vive en la ciudad de Puebla se compone de una narrativa colectiva que ha persistido durante varios años, es una suma tanto de experiencias previas como de factores sociales a los que las mujeres están en constante contacto, todas estas variables contribuyen a construir una proyección deseada durante la etapa del embarazo hasta la crianza, por lo que generalmente este modelo se basa en sentimientos de plenitud y sacrificio. Esta problemática impacta en la poca información sobre las maternidades reales, por consecuencia muchas mamás no se sienten identificadas con el modelo soñado y podrían vivir este momento de sus vidas llenas de angustia por no encajar en el rol que se ha establecido socialmente.

De acuerdo con toda la investigación previamente planteada en este trabajo, donde se ha podido observar que la desinformación sobre el impacto psicológico puede representar una barrera para que las mujeres puedan tener un acompañamiento que signifique una mayor preparación emocional para enfrentar las dificultades y retos que conlleva la maternidad, resulta muy importante abordar este tema para generar estrategias que puedan aportar en una solución que permita a las mujeres alzar la voz sobre una problemática que sigue siendo tabú, romper ideales sociales, así mismo poder informarse sobre lo que sienten para darse cuenta de que no están solas, además de poder vivir la maternidad aceptando todos los matices que esta etapa implica.

Casos análogos y competencias:

Proyecto Materna

Cursos sobre la preparación emocional a la maternidad

Proyecto Materna era una asociación de doulas,[1] (Mujeres que brindan acompañamiento profesional enfocado al apoyo emocional durante el embarazo, el parto y el posparto.[2]), que desarrollaron un curso enfocado a la preparación emocional en distintas etapas de la maternidad. El objetivo era ofrecer una perspectiva más amplia en los cambios y retos que supondrá este nuevo rol, profundizando en los estados emocionales, al igual que las posibles implicaciones.

Por lo cual, esto se pensó como un acompañamiento integral desde el embarazo, con una duración de ocho semanas y posteriormente que nacía el bebé, se completaba con otras dos sesiones, estas eran guiadas principalmente por las doulas con experiencia, aparte de otros profesionales enfocados en distintos temas sobre la maternidad, “se centra en la emocionalidad, las necesidades afectivas y la importancia del vínculo, sin dejar de lado las implicaciones médicas, alimenticias y prácticas” (Long, recuperado el 11 de febrero de 2022 en https://www.bebesymas.com) Este proyecto actualmente ya no cuenta con ninguna información o seguimiento, pero deja en claro la necesidad que

existe por parte de las mujeres para intervenir en este tema, al igual que darle la importancia al impacto que este cambio representa.

Entre mamás

Acompañamiento en lactancia, la crianza y maternidad

Entre mamás es un espacio ubicado en Madrid, España fundando por Claudia Pariente Rossells, en el que se tiene una visión integral. Cuenta con servicios que involucran profesionales tanto para la mamá como para los hijos, tal como, psicología infantil, perinatal, acompañamiento grupal, personalizado en lactancia, al igual que la crianza, además cuentan con una guardería para niños de hasta tres años, biblioteca y el bar lácteo, en este las mamás pueden compartir sus experiencias, tener encuentros significativos con otras mujeres que les permite tener un momento de desahogo para compartir dudas de la maternidad, estos encuentros suceden de manera presencial, al igual que de manera virtual.

El objetivo que mueve a este proyecto es generar puntos de encuentro para una maternidad más consciente y ser un facilitador de información en el que a través de esto se pueda brindar apoyo a madres durante el embarazo, el parto, crianza, pérdida gestacional, al igual que la búsqueda de una educación integral para los hijos, “trabajamos por el empoderamiento femenino. Porque todas las madres puedan vivir su maternidad de forma plena y consciente” (Pariente, recuperado el 11 de febrero de 2022 en https://www.entremamas.org). Este es un ejemplo de un proyecto que busca generar espacios incluyentes, de fácil acceso creado para compartir situaciones que impactan en la calidad de vida de las madres, por lo que permite vivir esta etapa de una manera más libre e informada.

Madre arrepentida

Movimiento de apoyo a mujeres durante la maternidad

En 2021, *Madre arrepentida* fue creado por Karla Tenorio, un movimiento a través de redes sociales que busca cuestionar la maternidad para romper con su idealización. En su etapa de posparto, Karla vivió un cuadro de psicosis y diez años después subió un video en sus plataformas en el que aceptó ser una madre arrepentida, al igual que odiar la maternidad, posteriormente se dio cuenta que no era la única madre que se sentía de esta manera, por lo que transformó su angustia en una forma para dar voz a mujeres que comparten el sentimiento pero no se atreven a expresarlo por culpa, de la misma manera con esto hace una crítica a la romantización que socialmente se ha construido sobre este tema.

Es importante mencionar que este movimiento fue creado al principio para hacer algo en función de un sentimiento que perseguía a la creadora durante años, pero como lo ha mencionado en varias ocasiones estos sentimientos de arrepentimiento no están relacionados con el amor profundo que siente hacía su hija, sino el objetivo es exponer como la presión social orilla a las madres a situaciones de sufrimiento, por lo mismo de no contar con un modelo de maternidad real, al igual que compartir estas experiencias con mujeres que no son mamás para hacerlas reflexionar y encaminarlas a una maternidad más consiente.

> Karla Tenorio (2021) expresó sobre su experiencia: Los síntomas del arrepentimiento materno son la frustración, la sensación de que la vida se acaba, el abandono, el desánimo para desarrollar nuevos proyectos vitales. Tardé diez años en salir del armario, en asumirme como una madre arrepentida, porque parecía que era la única, pero no es así (recuperado el 11 de febrero de 2022 en https://www.clarin.com).

Club de Malasmadres

Plataforma digital enfocado en la maternidad y feminismo

El club de Malasmadres es una plataforma digital que nació en 2014, donde la fundadora Laura Baena busca mostrar una visión humana de la maternidad para destituir el mito de la madre perfecta por uno más real, mostrando la lucha constante por no perder la identidad como mujer y tener un espacio de diálogo en el que puedan reírse de sus intentos fallidos por perseguir este modelo a seguir, al igual conectar con una necesidad social rompiendo estereotipos desde el sentido del humor para abordar este tema con mayor simplicidad, sin restarle la importancia que merece.

Actualmente cuentan con más de un millón de seguidores en sus redes sociales, persiguiendo una lucha en común, la desmitificación de la maternidad, esto a través de distintos canales, tal como su podcast y su blog que busca compartir anécdotas de resiliencia a viva voz con la compañía de distintos invitados. Además, han construido una asociación llamada, **Yo no renuncio**, donde se expone la invisibilidad sobre el valor del trabajo de ser mamá, con el objetivo de buscar una valoración justa tanto en el sector laboral como en los propios hogares, de acuerdo con la investigación de la plataforma, una consecuencia de esto es el coste emocional que conduce a desarrollar distintos trastornos como el estrés o la ansiedad (Yonorenuncio, 2022).

MadreHadísima

Mommy Blogger en distintas plataformas digitales tocando temas la maternidad real.

Jimena Ferez es la creadora de MadreHadísima, empezó con la creación de sus redes sociales con la necesidad de mostrar la realidad de su maternidad para generar una comunidad de mamás en el que haya un acompañamiento colectivo y así las mujeres se sientan identificadas, eliminando los sentimientos de culpa o soledad por no ser perfectas, además de brindar información en sus distintos canales de comunicación. Cuenta con un podcast que expone con la compañía de invitados la lucha interna de ser “una mamá multitask y no morir en el intento” (Ferez, recuperado el 11 de febrero de 2022 en http://www.madrehadisima.com), en esta toca temas diversos generando un espacio de diálogo incluyente, hablando del constante sentimiento de culpa, la soledad, el arte de personarse por fallar, entre otros.

Gracias a este proyecto de origen mexicano, Jimena Ferez ha expuesto en el mundo digital la necesidad de hablar de maternidades reales, lo que verdaderamente pasa y muchas veces no se habla, generando una comunidad en la que se puedan sentir identificadas con otras mamás, con el objetivo de

tener un acompañamiento emocional desde una comunidad que informa sobre los distintos matices que se puede experimentar en esta etapa. Así como, comprender que no hay una forma correcta de hacerlo, ya que esta presión termina significando un excesivo ahogo para las mamás.

Escuela de envejecer

Actividades performáticas sobre el envejecimiento

Escuela de envejecer fue un proyecto presentado en el 2017 por el museo Jumex como una serie de actividades dirigidas por la artista Ana Gallardo, con el objetivo de visibilizar historias personales que revelan una problemática social en torno al concepto de la vejez, la proximidad de la muerte y la soledad que conlleva debido a su invisibilidad en la sociedad. Gallardo expone como esta situación de olvido es una forma de violencia que puede contrarrestarse mediante relaciones dialógicas para su identificación, además de la oportunidad de la creación de lazos afectivos con el objetivo de establecer relaciones de amistad, solidaridad, al igual que una comunidad (Fundación Jumex, 2017).

Maternar

Exposición artística sobre el impacto psicológico en la maternidad

Maternar es una exposición que se encuentra actualmente hasta el 12 de junio de 2022 en el Museo Universitario de Arte Contemporáneo (MUAC, 2022), esta tiene como objetivo cuestionar el concepto de maternidad más allá de una condición biológica, sino como una acción de cuidado y de sostenimiento. Asimismo, se centra en la relación histórica con el arte en la que esta vivencia ha sido representada desde una visión patriarcal, donde casi siempre es asociada con arquetipos de amor, sacrificio, entrega, entre otros, por lo que se busca cambiar ciertos paradigmas generando diálogo acerca de la crisis sobre la desigualdad en el trabajo y cuidado.

Con este proyecto se busca de igual forma, afirmar la maternidad como una práctica artística, además de contemplarla con otras relaciones que no se traten de producir ni de reproducir, sino de pensarla como un acto de afecto, sentido, relaciones, intercambios, y por último de vida, proponiendo otras formas más plenas que rodean esta experiencia (Coolhunter, 2022).

Objetivo general:

- Informar a las mujeres sobre el impacto psicológico de la maternidad desde un enfoque más real y humano.

Objetivos específicos:

- Generar una herramienta que sirva como acompañamiento emocional para las mamás y mujeres a través de la difusión sobre el impacto psicológico, esto con el objetivo de encaminar a maternidades más conscientes.

- Indagar acerca de las emociones y sentimientos que frecuentemente se experimentan en la etapa del posparto.
- Establecer espacios donde se pueda reflexionar sobre los imaginarios colectivos que se tiene de la maternidad para poder construir nuevas narrativas en torno a esta.

Método:

El método que se implementó para el desarrollo de este proyecto consiste en tener un acercamiento con las personas involucradas buscando un panorama más completo de sus necesidades, esto se complementó con una investigación que pudiera ayudar a generar conexiones en los temas y así obtener un aprendizaje más profundo. Posteriormente se empezó a definir el problema central con el conocimiento adquirido del paso anterior para ubicar las áreas de oportunidad en la solución de la problemática previamente descrita.

Después se comenzaron a generar estrategias de diseño, al igual que la parte de la comunicación visual para materializar la síntesis de ideas. Por último, se desarrollaron los prototipos de distintas fidelidades comprobando su funcionalidad, con el objetivo de testearlos con las mujeres y obtener su retroalimentación con el propósito de encaminar el proyecto hacia el cumplimiento de los objetivos establecidos al inicio de la investigación.

- **Modelo metodológico:**

El modelo metodológico que se utilizó como complemento para el desarrollo de este proyecto es el *Design Thinking*, donde a través de la empatía, la experimentación y la validación se buscó generar una solución pertinente respondiendo a la pregunta de investigación planteada. Este modelo consiste en descomponer el problema entendiendo su raíz y finalmente desarrollar una resolución funcional centrada en las necesidades de las personas, estas cinco fases son:

A. **Empatizar:** El objetivo de esta fase es comprender a las personas involucradas, acercarse a su contexto, conectar con lo que sienten o lo que piensan para tener un panorama más completo de sus necesidades.

B. **Definir:** Con el conocimiento obtenido en la fase anterior, se empezará a definir las necesidades a abordar, con ayuda de herramientas que permitan sintetizar la información y guiar hacia los puntos clave de la problemática, ubicar dolores, al igual que área de oportunidad, esto con el objetivo de ubicar el problema central del proyecto.

C. Idear: En esta etapa se comienza con la lluvia de ideas para plantear las posibles estrategias a realizar, lo ideal es comenzar con muchas opciones, ya que hasta las menos probables podría contribuir a la creación de los prototipos.

D. **Prototipar:** Este paso consiste en hacer tangibles las ideas obtenidas en la fase anterior para pasar a su experimentación. En la comprobación de estos prototipos generalmente se empieza con uno de baja fidelidad, lo cual representa un menor costo, conforme vaya avanzando el proyecto se va subiendo de calidad, teniendo de esta manera más clara la comunicación y el funcionamiento del mismo.

E. **Testear:** En este paso se busca comprobar si los prototipos están resolviendo la problemática inicial, por ende, el objetivo es probarlo con el caso específico establecido, para obtener retroalimentación y encaminar el proyecto hacia las necesidades de los involucrados, teniendo conclusiones de cómo se puede mejorar el diseño, haciendo los ajustes necesarios o incorporando lo que haga falta.

Aplicación del método

Empatía:

Con la finalidad de comprender el contexto actual de las mujeres involucradas se realizaron entrevistas, al igual que algunas actividades correspondientes a las *IDEO Method Cards* para ubicar las necesidades centrales, sus dolencias, y las posibles áreas de oportunidad a trabajar durante el proyecto.

> **Por cuestión de protección de datos no se dará a conocer ninguna información personal de las personas involucradas, únicamente se hará referencia con las iniciales si es que es necesario.*

- **Entrevistas con usuarios:**

En primera instancia se realizó una entrevista a diez mamás que actualmente residen en la Ciudad de Puebla, cuyo objetivo era construir un panorama más amplio sobre su propia vivencia en la maternidad, sus principales retos, sentimientos y situaciones más frecuentes, para también ubicar cuáles de estas se repetían entre las mujeres. Al igual adentrase al tema del acompañamiento hacia una red de apoyo emocional durante los primeros años de vida del bebé, aterrizando esto sobre cómo esto termina impactando en su experiencia de crianza.

Al mismo tiempo se tuvo contacto con psicólogas especialistas en el tema con el propósito de profundizar en temas de salud mental y el impacto que esto conlleva de manera emocional para las mamás. En conclusión de este primer acercamiento, los resultados obtenidos por parte de las involucradas fue que existe la necesidad sobre el acompañamiento integral durante esta etapa por consecuencia de una falta de información que genera ideas poco realistas, al igual que gestaciones menos preparadas emocionalmente. En la parte de anexos se encuentra la entrevista aplicada y el conocimiento obtenido.

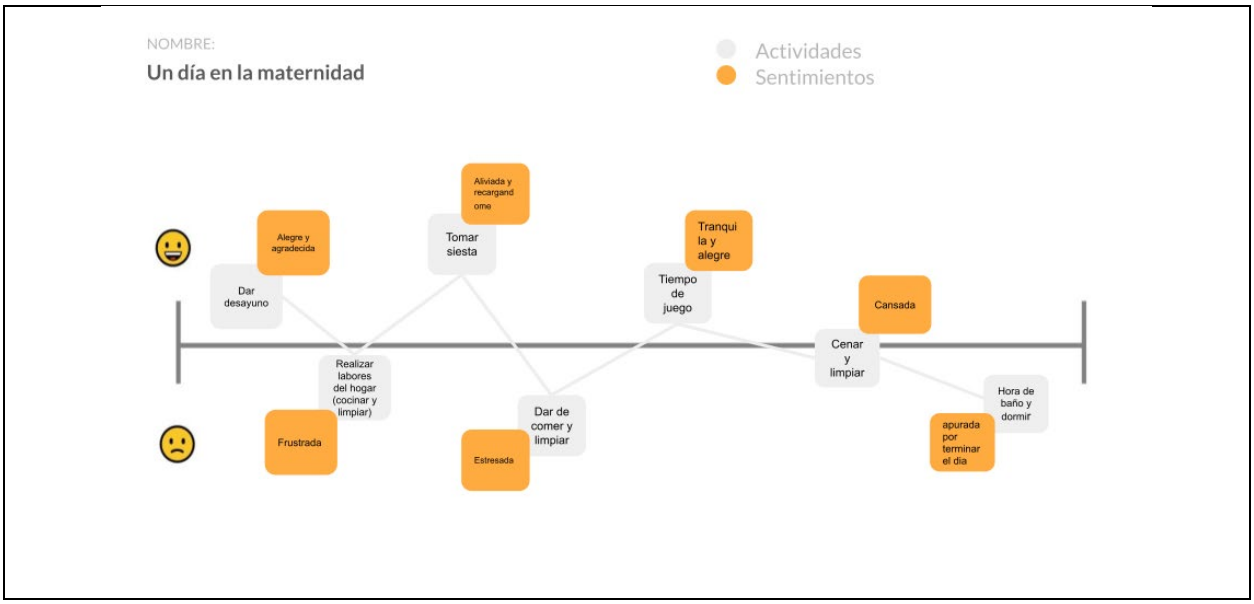
- ***Five Whys:***

Esta herramienta consiste en formular una pregunta que esté encaminada al problema central, con la primera respuesta se genera el primer **porqué**, posteriormente la respuesta del primer porqué crea otro porqué y así sucesivamente, esto con el propósito de descomponer cada parte cuestionando en totalidad las respuestas que surjan, así pues, acercarse a la raíz de la problemática. Esto mismo se

implementó a mujeres en general, planteando dos preguntas que hacían referencia sobre la desinformación sobre el impacto psicológico en la maternidad y cómo esto ha contribuido a la idealización afectando su propia concepción sobre lo mismo. En la parte de Anexos se encuentra el conocimiento obtenido en la aplicación de esta actividad.

- ***Journey Map:***

El fin de esta herramienta es crear un mapeo de experiencia de las personas sobre una situación o producto en particular para ubicar todos los momentos, identificando tanto los positivos como los negativos. Esto se implementó a cuatro mamás durante dos días consecutivos en el que contaba con dos secciones, el primero era para sus actividades diarias y el segundo los sentimientos más frecuentes que las acompaña, cada *journey* hacía referencia a un día, con el objetivo de entender la rutina que viven día a día. En la parte de anexos se localiza el conocimiento obtenido.



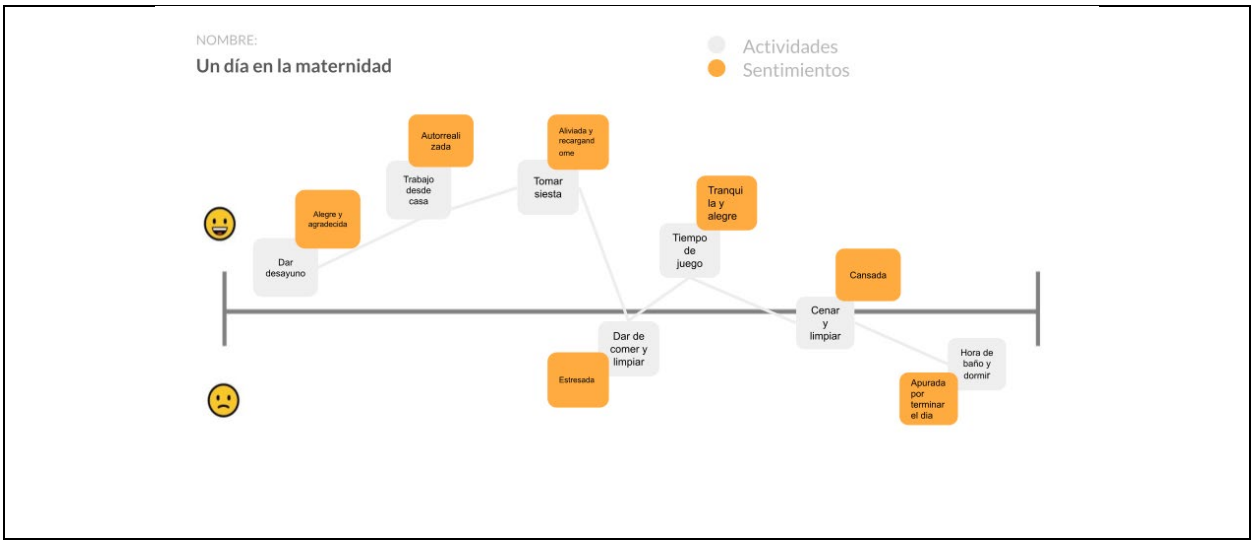


Fig. 1 *Journey Map de dos días consecutivos*

- ***Shadowing:***

Esta herramienta permitió tener un acercamiento más personal y orgánico con un grupo de tres mamás que se encuentran en la etapa de posparto, obteniendo un mayor aprendizaje a través de la observación de su rutina, conviviendo con las situaciones que viven a diario. Se localiza en la parte de anexos el conocimiento obtenido como resultado a esta actividad.

- ***Collage:***

La implementación de esta herramienta tiene como objetivo recolectar información visual, esto se les aplicó a seis mujeres que no son mamás para indagar en cómo perciben la maternidad, y su entendimiento que tienen sobre ciertos temas que son inherentes, generando conexiones entre conceptos e ideas. En la parte de anexos se encuentra el conocimiento obtenido durante esta actividad.

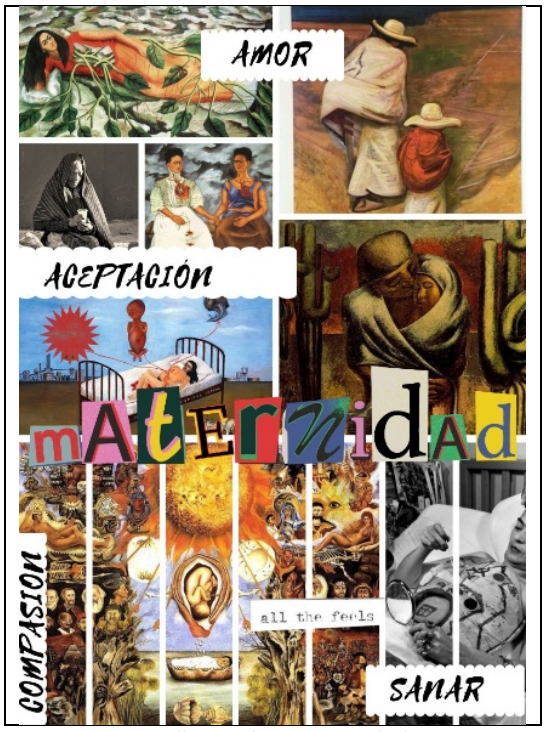


Fig. 2 *Collage sobre maternidad*

Definir:

Con los acercamientos previos se sintetizó y analizó toda la información para poder ubicar la problemática central, así como las principales necesidades de las mujeres involucradas.

- ***Insights*****:** Un *Insight* se crea a partir de la comprensión del análisis de la información obtenida formulando descubrimientos del proyecto. A continuación, se presenta la tabla de *insights* en una estructura en la que se identifica el **hecho**, después su **porqué** y por **último** un pero que detona la problemática de la situación.

HECHO	PORQUE	PERO
Existe una idealización sobre la maternidad	En la sociedad se ha construido el modelo perfecto de ser mamá	Esto ha aislado a las mamás para no entender y validar sus emociones que se consideran negativas provocando que se sientan solas durante este proceso de transición
Existe información que habla sobre los cambios físicos y biológicos de las mamás	Es un tema más normalizado de tratar	No en realidad no contribuye a un acompañamiento integral y emocional donde se sientan involucradas y

		entiendan el impacto que conlleva.
Se ha normalizado los trastornos durante el posparto	No le dan la importancia necesaria	Esto causa que se prolonguen o no sepan cómo tratarlos
Falta difundir información sobre las "dificultades " que acompañan la maternidad	Sienten que no tienen derecho de quejarse por el miedo de fallar como madre	Esto les provoca sentimientos de estrés, ansiedad, frustración, entre otros
Falta información sobre el impacto psicológico en las madres	La información que existe está enfocada a la crianza del bebé	Esto las vuelve vulnerables porque no saben cómo tratarse
Las mamás se sienten abrumadas por la gran responsabilidad y eso las hace vivir con constante miedo en la crianza	Les causa miedo expresar lo que sienten	Existen factores socioculturales que les impide buscar ayuda u apoyo por presión
El factor sociocultural es una constante cuando se habla de maternidad	Contribuye a su idealización	Provoca que se generen ideas poco informadas y realistas a las mujeres
La idealización de la maternidad contribuye a una proyección deseada en esta etapa	Es algo que se ha tenido contacto desde la educación y experiencias previas	Puede significar una barrera para que las mujeres tengan un mayor acompañamiento emocional

Fig. 3 Tabla de insights *(Elaboración propia)*

- ***Buyer persona:*** esta herramienta sirve como representación de una persona ficticia en relación de los casos específicos planteados, basado en datos reales sobre su comportamiento, ubicando sus barreras, preocupaciones, motivaciones, entre otros.

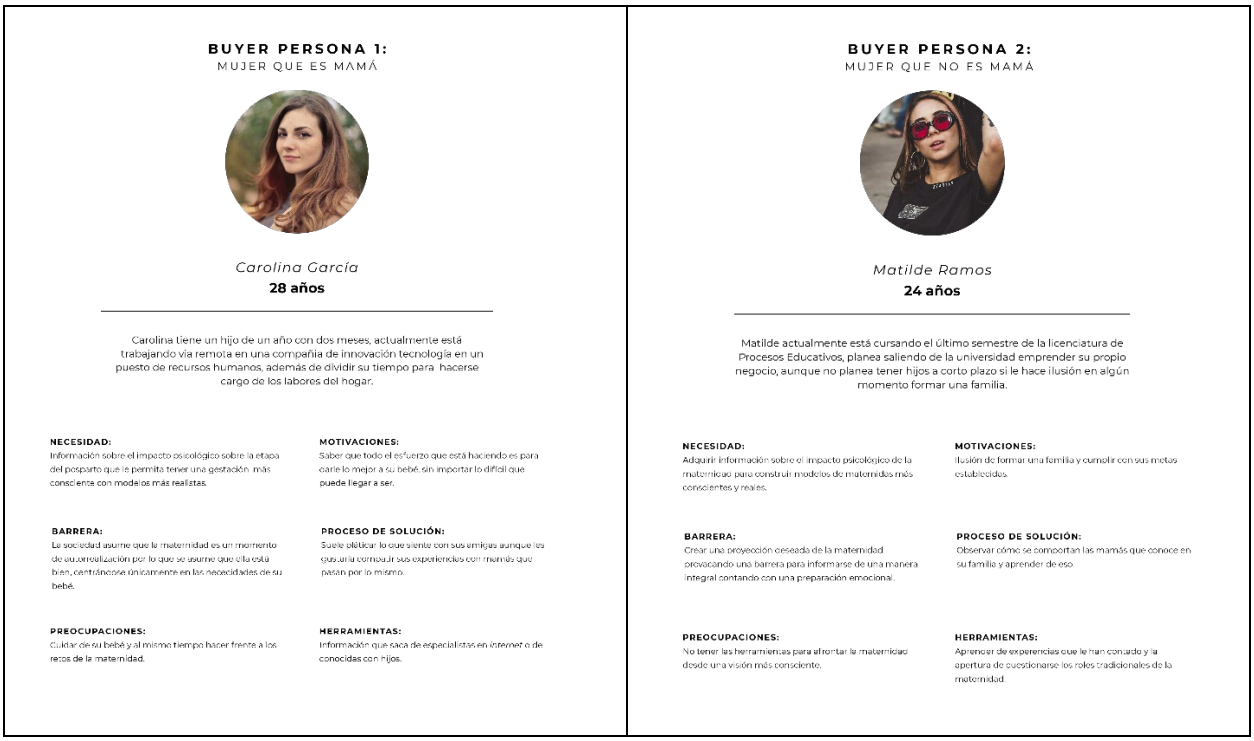


Fig. 4 Buyer Persona *(elaboración propia)*

- ***Value matrix:*** Esta herramienta permite catalogar después de definir cada *buyer persona*, las principales dolencias, el valor del producto a definir y el *pitch* que va a comunicar este valor como parte de la solución con el objetivo de priorizar ideas.

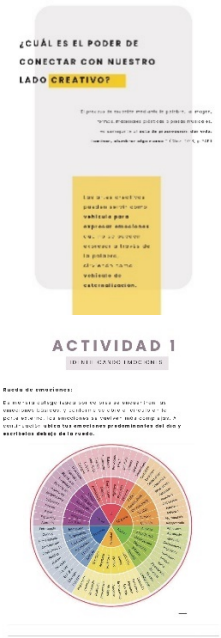
	Pain points	***Product Value***	***Pitch value***
***Buyer* persona** 1: Mujer que es mamá	• Falta de acompañamiento emocional (red de apoyo). • Falta de información sobre el impacto psicológico durante el posparto. • Se asume durante la maternidad que la mamá tiene que estar bien ya que es un momento considerado como de autorrealización.	• Crear lazos con otras mujeres donde puedan construir una red de apoyo emocional. • Tener la información necesaria sobre el impacto psicológico durante el posparto para poder validar y reconocer su situación. • Crear modelos de maternidad más reales y empáticos.	"Te brindamos información sobre el impacto psicológico durante la etapa del posparto a través de un acompañamiento emocional entre mujeres que están pasando por lo mismo, visibilizando lo que no se habla, pero si se vive de la maternidad"
***Buyer* persona** 2:	• Falta de conocimiento	• Recibir información sobre el impacto	"Te brindamos información sobre el

Mujer que no es mamá	sobre el impacto psicológico durante la maternidad. • Falta de herramientas para crear modelos de maternidad más reales. • Proyecciones deseadas de la maternidad debido a su idealización.	psicológico durante la maternidad para construir modelos más humanos y crear ideales más reales como preparación. • Empatizar con otras mujeres y formar una comunidad.	impacto psicológico de la maternidad para construir ideales desde un enfoque más realista e informado, fomentando lazos entre mujeres a través de una comunidad de red de apoyo”

Fig. 5 Tabla Value Matrix *(Elaboración propia)*

Ideación:

Al tener un mayor conocimiento e investigación del proyecto, además de tener claro los objetivos a alcanzar se empezó con la etapa de ideación en el que se propusieron diversas estrategias que encaminaran al desarrollo de los prototipos. En este paso del proceso se crearon diversos MVP (Producto Mínimo Viable), donde se buscó de manera rápida poder validar la deseabilidad del producto en los casos específicos planteados con anterioridad.

Sesión virtual: En camino a la deconstrucción materna	**Libro:** Acompañamiento de emociones a través de experiencias creativas	**Libro:** Construyendo nuevas narrativas de la maternidad desde una autorrepresentación creativa
		
Esta actividad tenía como objetivo empezar a entablar espacios de diálogo uniendo a los dos casos específicos, y así poder reflexionar	Este libro de actividades tenía como objetivo ser una compañía durante el día para poder identificar las emociones que se presentan a diario a	Este libro contaba con una serie de ejercicios que involucraban desde la lectura, la escritura y el dibujo para poder establecer momentos

sobre los modelos de maternidad que cada mujer tiene a través del collage digital que es considerado una técnica artística.	través de una conexión con la creatividad.	reflexivos sobre los ideales maternos, sus expectativas en torno a la maternidad, al igual que ser una compañía emocional para visibilizar los matices que se viven en este momento de transición.
Con este ejercicio se concluyó que existe una apertura por parte de las mujeres para poder compartir y escuchar sus ideales en torno a la maternidad.	Se concluyó por medio de estas actividades que las mamás les pareció un momento valioso poder identificar sus emociones, al igual que poder plasmarlas en algo físico, aunque se identificó como un área de oportunidad tener una mayor conexión con respecto a la narrativa que se tiene en la maternidad para empezar a generar ciertos cuestionamientos.	Se concluyó que los ejercicios fueron de ayuda para las madres para tener espacios reflexivos y las explorar emociones que comprenden su realidad. Aunque también se mencionó que sería valioso tener este formato en dos escenarios distintos, contemplando tanto lo físico como lo virtual, volviéndolo más accesible para todas las madres.

Fig.6 Tabla MVP *(Elaboración propia)*

Durante esta etapa de ideación se decidió involucrar de igual manera en el proyecto a hombres de un rango de edad de 20-30 años, al igual padres con hijos en etapa de posparto, para poder completar todo el sistema que comprende la maternidad, ya que en los resultados obtenidos se observó un interés por parte de este grupo de entender e informarse sobre el impacto psicológico en la crianza, participando de una manera más activa, además de tener un mayor entendimiento con una visión más consciente sobre la misma, para lograr esto se plantea un proyecto escalable que represente una continuidad para poder involucrarlos en esta deconstrucción materna. En la parte de Anexos se localiza la encuesta realizada.

Prototipar:

Como primer acercamiento hacia el desarrollo de propuesta se planteó un *pretotipo,* este tiene como objetivo validar el propósito del producto a diseñar antes de empezar con los prototipos, y así comprobar la viabilidad con los usuarios potenciales.

Aterrizándolo al proyecto se realizaron dos actividades involucrando tanto a las madres como a las mujeres que no lo son, estas actividades tenían como objetivo comprobar tres aspectos principales, el primero constaba de poder visibilizar el impacto psicológico durante el posparto, el segundo identificar los modelos que se tienen de la maternidad en mujeres que no son madres y por último la apertura de los dos grupos hacia compartir experiencias y reflexionar en torno a estas.

CAPÍTULO II: MARCO CONCEPTUAL

¿Cómo se puede informar a las mujeres sobre el impacto psicológico en la maternidad con el objetivo de generar un acompañamiento emocional que este encaminado a gestaciones más preparadas y conscientes?

1. **Mujeres mamás y no mamás dentro de la ciudad de Puebla**

Las mamás ubicadas en la ciudad de Puebla que recientemente tuvieron a sus bebés en un lapso de seis meses hasta los tres años experimentan un mayor impacto psicológico que puede detonar ciertos trastornos mentales pertenecientes a la etapa del posparto, debido a la enorme transición que están pasando, abarcando desde el embarazo, el parto y posteriormente la crianza, en la que asumen un nuevo rol en sus vidas sin la preparación emocional necesaria para procesar mentalmente la construcción de una nueva versión de sí mismas (R. Velasco, Comunicación personal, 10 de Febrero de 2022).

Asimismo, se encuentran las mujeres que no son mamás, que de igual forma residen en la ciudad de Puebla dentro de un rango de edad de los 20 a los 30 años, en el que estas mujeres pueden enfrentarse a una idealización de la maternidad que se ha ido construyendo desde la narrativa de la sociedad contribuyendo a plantear una proyección deseada, formulando sus propios ideales desde una visión poco realista. De lo contrario, debido a la lucha de los últimos años de erradicar ciertos estereotipos femeninos, se ha encontrado en este mismo contexto que un gran porcentaje de mujeres no se visualiza asumiendo este papel hasta una prospección futura a largo plazo, por lo que muchas mujeres al embarazarse no cuentan con herramientas para una preparación integral.

Los dos perfiles previamente mencionados comparten una falta de información que esté encaminado a generar modelos de maternidad más reales, donde estos puedan ser vividos por las mamás y percibidos por las mujeres que aún no lo son, construyendo nuevos ideales más humanos, en el que cada vez sean más conscientes de los matices de la maternidad, abrazando lo bueno y lo difícil con mayor consciencia de los retos que esta conlleva de una manera más asertiva.

2. Impacto psicológico en la maternidad

De esta manera, el impacto psicológico en la maternidad es un factor considerable que puede llegar a afectar al grupo de mujeres previamente mencionado, ya que desde el embarazo las madres enfrentan diversos cambios, ya sean hormonales, físicos o tratándose de la transformación total que enfrentan en sus vidas, por esto, tanto la parte psicológica, como la emocional juega un papel fundamental en la salud mental de este grupo (E. López, comunicación personal, 31 de enero de 2022)

Asimismo, este impacto depende del contexto en el que se encuentra la mujer, si el embarazo fue planeado o deseado, la situación económica, al igual que la situación en pareja, todos estos factores terminan afectando en cómo viven su maternidad, además de la preparación emocional que se necesita para llevar desde el embarazo un acompañamiento que las guie hacia una crianza más plena. El embarazo es un momento crucial ya que desde esta etapa se empiezan a desarrollar los sentimientos de miedo, de ansiedad, de angustia, por lo que es necesario la difusión de información sobre estos cambios físicos y emocionales para que, durante el siguiente momento que comprende el postparto se tenga más conciencia sobre los posibles trastornos mentales.

Los trastornos durante la etapa del posparto afectan a la salud mental de las mujeres llegando a perder el control de sus emociones y su habilidad para realizar sus tareas diarias. El trastorno más común de escuchar es la depresión posparto, este impacta hasta al 56% de las mujeres latinas

residentes ya sea en México o en los Estados Unidos durante los primeros cuatro meses después del parto (Caparros R., Romero B., Peralta M., s.f.). Aunque además de este existen muchos otros que no se tiene la información necesaria, por ejemplo, la ansiedad, el trastorno obsesivo compulsivo (TOC), el trastorno de estrés postraumático (TEPT) y la psicosis posparto.

Como consecuencia a esta falta de información muchas mujeres pasan por alto estos trastornos, impidiendo tener un acompañamiento psicológico que les permita vivir su maternidad de una manera más satisfactoria, ya que estos pueden significar periodos de sufrimiento para la mujer. El espectro de los trastornos mentales es muy amplio, se les conoce como trastornos del estado de ánimo posparto o trastornos psicológicos perinatales ya que comprenden regularmente hasta el primer año después del parto, no obstante, al no tener una intervención apropiada este lapso puede prolongarse y tener efectos negativos tanto para la madre como para el bebé (Postpartum Support International, s.f.).

De acuerdo con el artículo de Toler (2021), las causas fisiológicas detonantes para estos trastornos no se han identificado, pero existen varias teorías que lo intentan explicar, la primera es debido a las hormonas sexuales como el estrógeno y la progesterona que sufren una alteración durante la transición del embarazo al posparto. Otra teoría hace referencia con los neurotransmisores, tal como la serotonina o la dopamina, las hormonas encargadas que causan felicidad, estas junto con los químicos del cuerpo envían mensajes a las células del sistema nervioso, contribuyendo a los cambios del estado del ánimo durante los eventos reproductivos.

En conclusión, el impacto psicológico durante la maternidad es una realidad inherente durante la etapa del posparto, debido a todos los cambios que están involucrados en cada etapa. Aunque es un hecho que cada mujer lo vive de manera diferente y con diferentes complicaciones, es importante recalcar mediante un tratamiento adecuado, al igual que un acompañamiento para que las mujeres que padecen esto no se sientan ni culpables ni solas durante esta situación.

2.1 Tipos de trastornos del estado de ánimo posparto

Los trastornos del estado del ánimo suelen aparecen después del parto o en un lapso durante el posparto, si bien estos comprenden factores fisiológicos debido al reajuste hormonal, el factor social, la idealización y la gran responsabilidad que conlleva la maternidad también son detonantes para su aparición, al igual si la mamá previamente padecía de algún trastorno clínico diagnosticado o de manera genética puede llegar a ser más propensa a estos.

De acuerdo con el artículo de Toler (2021) estos trastornos del estado de ánimo son:

- ***Maternity blues***

También conocido como tristeza posparto, suele ser el más común en respuesta a los cambios posteriores al parto, los niveles de estrógeno y progesterona caen drásticamente después del parto ya que durante el periodo del embarazo estos niveles se elevaron, este cambio puede ocasionar tristeza, insomnio, irritabilidad, ansiedad, llanto, entre otros. Este trastorno es frecuente justo después del parto, durando aproximadamente tres semanas afectando aproximadamente hasta el 75% de mujeres que dieron a luz.

- **Depresión posparto**

La depresión posparto o perinatal es el trastorno del estado de ánimo más común seguido del *maternity blues*, este afecta alrededor del 10 al 15% de mujeres, pero estas cifras solo abarcan las primeras semanas después del parto, a pesar de que se puede extender durante el primer año de vida del bebé. Los síntomas más frecuentes son, problemas para dormir, un estado de ánimo depresivo, pérdida de interés en las actividades diarias, fatiga, sensaciones de culpa, sentimiento de abrumación, problemas de concentración, entre otros.

- **Ansiedad posparto**

Este abarca una serie de trastornos que incluyen la ansiedad generalizada, él pánico y la ansiedad social, ocurre cuando existe una preocupación incontrolable interviniendo en su vida cotidiana, al igual que en los cuidados del bebé. A causa de esto, las mamás pueden sufrir ataques de pánico repentinos pudiendo ser diagnosticadas con trastorno de pánico posparto, en el que llegan a sentir que pierden el control, que se están volviendo locas o inclusive que están teniendo un infarto, de igual manera la ansiedad social posparto se asocia al temor excesivo a la opinión de los demás.

- **Trastorno obsesivo compulsivo posparto (TOC)**

En los síntomas de este trastorno las madres tienden a tener pensamientos obsesivos, al igual que comportamientos compulsivos, en la maternidad es natural preocupase por el bienestar de su hijo, pero las mujeres que padecen esto llegan a tener ideas incontrolables sobre dañarlo accidentalmente (Centro Médico Teknon, s.f.). El TOC no se refiere a preocupaciones diarias, sino una obsesión sobre un pensamiento persistente que causa ansiedad o estrés sobre una idea que no se puede sacar de la cabeza, llegando a actuar impulsivamente para librarse de esta.

- **Trastorno de estrés postraumático posparto (TEPT)**

De acuerdo con Alonso (2012), este trastorno surge cuando la mujer sufre un trauma real o imaginario comprendiendo desde el parto hasta la duración del posparto. Algunos de los traumas que detonan este son:

- Prolapso del cordón umbilical
- Cesárea no planeada
- Abuso sexual
- El bebé en la incubadora
- Sentimientos de impotencia, pobre comunicación y/o falta de apoyo y seguridad durante el parto o posparto
- El momento del parto en sí mismo

Y los síntomas más comunes que se pueden llegar a experimentar son, la reexperimentación intrusiva de un evento traumático, pesadillas, evitar los estímulos asociados con el evento, ansiedad, ataques de pánico, sensación de irrealidad, desapego, entre otros.

Trastorno bipolar tipo II posparto

También conocido como la **depresión posparto impostora**, ya que habitualmente es difícil su diagnóstico ya que se le confunde con una depresión posparto, los síntomas pueden ser parecidos, con la diferencia que en este se experimentan ráfagas de energía emocional que pueden durar varios días e inmediatamente caer en una depresión severa.

Psicosis posparto

Este trastorno es considerado como una emergencia médica, la mayoría de las mujeres comienzan a mostrar síntomas después del parto o semanas después, representa un riesgo para su propia vida y la del bebé, debido a una descompensación psicopatológica donde se asocia con ideas suicidas o un vínculo madre-hijo alterado (Sociedad Marcé Española, 2020). Los síntomas más frecuentes son la pérdida de contacto con la realidad, estados de ánimo cambiantes, alucinaciones, cambios notables en el apetito o patrones del sueño. (Toler, 2021, recuperado en https://helloclue.com)

La realidad de estos trastornos es que al no contar con la información suficiente generalmente se diagnostican como depresión posparto, limitando un tratamiento adecuando para la madre, así mismo, muchas mujeres no buscan ayuda psicológica por miedo a ser juzgadas como madres incapaces, perjudicando su capacidad de desenvolverse en sus actividades diarias, al igual que poder cuidar a su recién nacido de una manera más consciente y plena.

2.2 Protocolos médicos para el diagnóstico sobre los trastornos del estado de ánimo posparto

El diagnóstico de los trastornos mentales durante el posparto puede impactar de manera significativa la forma en que la mamá vive su maternidad, al igual que contar con información sobre la existencia de la amplia variedad sobre éstos, pudiendo diferenciar los síntomas con mayor facilidad para encaminar hacia una mayor conciencia sobre su detección en etapas tempranas, para que no llegue a prolongarse y como consecuencia incrementar momentos de sufrimiento para la mujer.

Por consiguiente, es importante proveer herramientas de apoyo que en primera instancia puedan facilitar la identificación de síntomas para el reconocimiento acertado del trastorno a tratar, ya que una falta del manejo adecuado sobre esto puede significar una carga física, emocional, social y económica para la gestante. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública (2020), existe una baja tasa de detección y atención en el sistema de salud en particular para la depresión posparto, que es con la que se cuenta con más información, por ende, esto puede significar un problema de salud pública que requiere la implementación de protocolos con el objetivo de salvaguardar el bienestar de las madres, ante las posibles complicaciones que pueden llegar a detonarse.

Así cómo, el estudio **Sintomatología depresiva materna en México: prevalencia nacional, atención y perfiles poblacionales de riegos**, hecho por la doctora Filipa de Castro (2015), da a conocer la magnitud de esta problemática en el país, exponiendo un amplio espectro de trastornos mentales que se presentan antes, durante o después del embarazo con distintos grados de riesgo, síntomas y tiempo de manifestación (Gobierno de México, 2020). Según la misma página, la OMS planteó mejores acciones para atender la depresión posparto en países de ingresos bajo y medio, como México, tal como una mayor capacitación del personal médico, intervenciones para sensibilizar mediante terapia, al igual grupos de apoyo, además de proporcionar información en clínicas para una mayor difusión.

Asimismo, existen algunas herramientas para facilitar la detección de la depresión posparto, por ejemplo, está la **Escala de Depresión de Post-Parto de Edinburgh** o **EPDS**, por sus siglas en inglés, ésta cuenta con diez preguntas que hacen referencia a cómo se sintió la madre durante un lapso de siete días para poder realizar una detección temprana del trastorno aunque para validarlo se necesita un diagnóstico clínico, al igual esta escala no detecta otras trastornos como la ansiedad, fobias, trastornos de la personalidad o psicosis (J.L Cox, J.M Holden & R, Sagovsky, 1987).

Por esto mismo surge la necesidad de implementar recursos que brinden información sobre todos los trastornos perinatales que existen, para que se pueda contribuir con un diagnóstico correcto, evitando que su padecimiento pueda prolongarse y agravarse. Al igual, difundiendo esta información se podría trabajar en la vulnerabilidad de las madres al no tener conocimiento sobre estos trastornos, y como consecuencia el surgimiento de sentimientos de culpabilidad, además de posibles cuestionamientos sobre su capacidad materna.

3. Construcción sociocultural en la maternidad

El ideal de la maternidad no hace referencia únicamente a la capacidad de las mujeres para gestar, parir, lactar y criar, sino también comprende estructuras sociales con una serie de elementos culturales y simbólicos en los que se han tejido durante la historia para contribuir en la construcción del actual imaginario sobre el arquetipo deseado de ser mamá.

La idealización de la maternidad puede llegar a representar una barrera para la accesibilidad a la difusión sobre el impacto psicológico durante esta etapa, ya que muchas mujeres llegan a sentirse avergonzadas al pedir ayuda o hablar de lo que están pasando por miedo a sentirse juzgadas en su rol de madre. De acuerdo con el Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal (2018), el 20% de mujeres que padecen ansiedad o depresión posparto no comunican sus síntomas ni a su red de apoyo ni a profesionales del tema.

Por consecuencia, las mujeres se enfrentan a un fenómeno de maternidad conformado por no solamente factores biológicos, sino también con una construcción cultural por normas construidas a través de un discurso y prácticas sociales que conforman un imaginario complejo. Este discurso social tiene dos piezas centrales que marcan el comienzo de la idealización: el instinto materno y el amor maternal (Palomar, 2005), debido a esto, es como se ha ido asociando como parte de la naturaleza femenina, buscando separar el contexto tanto histórico, como cultural que conlleva, aunque en realidad es un acto marcado por la historia y por el género.

3.1 Narrativas culturales entorno a la maternidad

Las narrativas culturales de acuerdo con Vargas (2013), son actos comunicativos que relatan la realidad de un espacio o tiempo determinado, revelando el pasado, descubriendo el presente y así poder planear el futuro. Para entender las narrativas que forman parte de una cultura hay que comprender qué es la cultura, de acuerdo con la misma autora la cultura se define como un conjunto complejo que forma la vida en común de los grupos sociales, significando una interdependencia entre la historia, estructura, condiciones de vida y vivencias subjetivas de las personas creando un complejo colectivo.

A partir de las narrativas se construyen contextos, evidenciando su cotidianidad y realidad colectiva. Centrándose en las narrativas maternas, existe un imaginario cultural en el que se considera la maternidad como el rasgo máximo de identidad femenina, ya que al implicar un factor biológico ha causado que sea vista como propio de la mujer y, por lo tanto, se le considere su destino. Por ende, esto permite identificarla como una construcción social, que a su vez integra una serie de mandatos que determinan dentro de una sociedad de *deber ser* las maneras determinadas para vivir la maternidad, asimismo influir en la decisión de ser madres o no, en su forma de parir, además de cómo criar a sus hijos e hijas. (Imbaquingo & Dávila, 2020).

"La institución de la maternidad ha sido clave de muchos y diferentes sistemas sociales y políticos. Ha impedido a la mitad de la especie humana tomar las decisiones que afectan a sus vidas; exime a los hombres de la paternidad en un sentido auténtico; crea el peligroso cisma entre vida privada y pública; frena las elecciones humanas y potencialidades" (Rich, en Imbaquingo & Dávila, 2020, p. 3). En consecuencia, resulta importante repensar el lugar que ocupa en la sociedad y entenderla cómo una experiencia que no es absoluta ni definitiva, sino un momento individual que es propio de cada mujer.

3.2 Construcción histórica de la maternidad

Resulta importante para esta investigación indagar en el pasado y en los momentos históricos que fueron construyendo la idea que se tiene hoy en día para comprender como los elementos socioculturales impactan en el grupo de mujeres previamente mencionado. De acuerdo con la investigación de Palomar (2005) la palabra **maternidad** no existía en griego ni en latín, a pesar de que la función materna estuviera presente aun así no se le daba gran importancia, sin embargo, en pueblos rurales en la edad media se priorizaba la renovación de los grupos social para compensar el incremento de la tasa de mortalidad, por esta razón la labor como mujer para dar hijos era primordial, otorgándole valor únicamente por su capacidad de procrear.

Posteriormente en el siglo XII el término *maternitas s*e acuñó junto con la inversión del de *paternitas,* y ahí es cuando el papel de la maternidad empezó tomar forma desde una visión religiosa, empezando a formar los modelos de **buena madre**, relacionándolo con una mujer sumisa al padre, pero valorizada por la crianza de los hijos, dando paso a la glorificación del amor materno. Indagando en la misma investigación de Palomar hace referencia sobre la postura de Badinter (1980), donde habla sobre el amor maternal, negando que sea una cualidad innata de las mujeres, sino un comportamiento histórico que varía según épocas y costumbres.

> Palomar (2005) menciona: Plantear que la maternidad es una práctica cultural significa también relativizar los lugares comunes sobre ésta, ya que implica asumir, de entrada, que el significado que esta práctica tiene está en estrecha relación con el contexto cultural, social y económico en el que se realiza (p. 43).

Esta práctica cultural en la maternidad expone que no se trata de un tema completamente fisiológico, sino también uno de género, cabe recalcar que el género comprende un conjunto de prácticas simbólicas que otorga el significado de lo que es ser hombre o mujer en la sociedad. Con relación a esto, las primeras feministas buscaban replantear y revalorizar la narrativa de la maternidad,

como respuesta a la forma social hegemónica establecida debido a un sistema patriarcal donde las responsabilidades de crianza recaen principalmente hacia la mujer como resultado a cuestiones de género, de igual manera buscaban confrontar los valores maternales de colectividad frente a los valores individualistas en la cultura capitalista (Bassin, Honey & Kaplan, en Palomar, 2005).

La narrativa de maternidad se fue acercando al modelo actual desde la época de la posguerra, en el auge de la segunda guerra mundial las mujeres tuvieron un mayor papel en el ámbito laboral, no obstante, cuando los hombres regresaron de la guerra, las mujeres regresaron al hogar. Como consecuencia a este regreso a casa, surgieron los primeros suburbios en la sociedad americana, consolidándose la idea de la familia tradicional, en ese momento histórico de posguerra, los bebés empezaron a significar una esperanza para un mundo mejor, las áreas médicas y psicológicas que comprendían la pedagogía, la puericultura, la pediatría y la psicología infantil se incrementaron, basándose en la prioridad del bebé sobre la madre (Palomar, 2005).

Por tal motivo se fue construyendo una nueva visión de maternidad para las mujeres, su papel inherente de dar vida, aparte de la responsabilidad sobre su estabilidad, su desarrollo y calidad humana. "la presión social sobre las mujeres se vio incrementada considerablemente al convertir al hijo en el parámetro de su desempeño como buena madre" (Palomar, 2005, p. 47). Posteriormente, en la segunda ola del feminismo en los años 60 y 70 se formó el movimiento contra la **santísima maternidad,** apelando a una sexualidad al margen de la reproducción (Vivas, 2018).

Otros trabajos significativos como el de Simone de Beauvoir, pionera en estudios de género y feminismo, en su libro titulado *El segundo sexo* (1994) expone como la maternidad se contempla como la mayor autorrealización en la vida de las mujeres y debido a esto no están consideradas como seres completos hasta que asumen el papel de madres, esto provoca que todo el peso del sistema patriarcal recaiga en sus expectativas de vida. Otro aspecto importante que menciona es cómo, desde el embarazo el propio cuerpo de la mujer le es ajeno, pues en sus entrañas se encuentra un nuevo ser totalmente extraño corporalmente con quién tendrá una relación para toda su vida (Mendoza, s,f.).

La mujer durante esta etapa vive toda una transformación total, desde aspectos físicos y sociales, que terminan impactando en su salud mental, pasando por un proceso donde deja de ser vista como mujer, viviendo un desequilibrio total de identidad. Con la continuidad de los debates sobre este tema, Adrienne Rich (1978), ante una maternidad forzada plantea una conciliación con la maternidad, al igual que una emancipación de la mujer hacia el reencuentro de nuevas formas de crianza.

3.3 La evolución del concepto de la maternidad en la actualidad

La evolución del concepto de la maternidad ha sido un proceso complejo ya que la madre ha tenido que pasar con toda la carga histórica que conlleva ser mujer, como un género sometido y desvalorizado con la constante batalla por defender el valor propio y utilizar las cualidades de la maternidad en esa lucha (Beauvoir, 1970; Duby & Perrot, 1992, en Molina, 2006).

En palabras de Molina (2006) se ha concebido históricamente asociando la maternidad como un atributo de valor de la identidad femenina, donde poco a poco las mujeres han tenido que generar estrategias colectivas para reafirma su valor individual sobre la práctica de procreación. Por ende, la

construcción del concepto de la maternidad en una era postmoderna plantea nuevos patrones de conducta, que, aunque todavía exista una paradoja de identidad mujer-madre provocando una idealización de crianza como sentido de responsabilidad de género, esto se puede ir deconstruyendo, generando espacios de aprendizaje y colaboración con nuevos discursos en torno de la identidad personal, al igual que la apertura a cuestionarse los roles socialmente establecidos (Molina,2006).

Para concluir, analizando los momentos históricos que han ido construyendo la narrativa de la maternidad, al igual que la lucha de las mujeres, surge la necesidad de desmitificarla, obsérvala y vivirla, desde una decisión autónoma y consiente, mostrando todos sus matices en modelos reales que puedan garantizar durante su transición a este gran cambio, la plenitud e integridad de las mujeres.

4. Acompañamiento emocional durante el posparto

El proceso de transición hacia la maternidad como se ha mencionado previamente compone una serie de cambios fisiológicos, un impacto en la salud mental y una construcción sociocultural, todo esto como consecuencia termina afectando la salud mental de la madre, por lo que es necesario un acompañamiento emocional que les brinde herramientas para afrontar de una manera asertiva estas situaciones y gestionar sus emociones de una manera más consciente.

El desgaste emocional en la maternidad también conocido como **síndrome de *burnout*** posparto, surgió en un principio como una forma de llamar al estrés laboral, es por eso, por lo que también se le conoce como síndrome de desgaste profesional, pero este se extendió hacia la maternidad ya que día con día las madres viven con sentimientos de extremo cansancio y agobio. Los síntomas más frecuentes pueden ser psicosomáticos como, dolores musculares, trastornos gastrointestinales, insomnio y cansancio, al igual que síntomas emocionales tales como, aislamiento del entorno, distanciamiento afectivo, desgano, frustración, entre otros (Rovati, 2021).

Enfatizando en la realidad emocional de la mujer, la psicóloga perinatal Esther Ramírez (2019), menciona que el proceso de parir y gestar involucra un gran impacto en su salud mental, dado que su nivel psíquico se transforma al enfrentar una caótica nueva normalidad. Al igual su campo emocional no es el único, lleva al mismo tiempo fusionado con el del bebé desde hace meses, “es importante reivindicar que el puerperio o posparto es una etapa que va más allá de los cuarenta días. Además, es un período no solamente caracterizado por lo fisiológico, sino por todo el movimiento emocional que supone convertirse en madre” (Ramírez, recuperado el 06 de marzo de 2022 en https://saludmentalperinatal.es).

El contexto del grupo de mamás descrito previamente en la Ciudad de Puebla comprende un ritmo de vida acelerado que impacta en un desbordamiento emocional, como consecuencia además de una falta de acompañamiento que se centre en sus emociones. De acuerdo con Oliver (2018), citando a María José Garrido doctora en Antropología especializada en maternidad e infancia, la soledad es una constante realidad, ya que las generaciones actuales de madres son las menos acompañadas en la crianza, como consecuencia de la ausencia de una red de apoyo debido a las sociedades industrializadas, donde históricamente las mujeres contaban con un mayor acompañamiento colectivo durante el embarazo, parto y posparto.

Como respuesta a esta necesidad de acompañamiento emocional surgieron los grupos de apoyo, donde estos espacios se basan en un discurso de altruismo, solidaridad social y ayuda mutua (Garrido, s.f., en Oliver, 2018). De acuerdo con la misma autora, en un momento de vulnerabilidad como el que se presenta en el posparto, es importante que las mujeres se sientan comprendidas para contrastar las diversas realidades que terminan asemejándose, entrelazando historias para crear lazos duraderos de apoyo.

4.1 Encaminando gestaciones más preparadas

El poder de crear modelos de maternidades más conscientes proviene de un enfoque más informado al respecto del impacto psicológico durante el posparto, al igual que una autogestión más asertiva de sus emociones, teniendo las herramientas para enfrentar la situación y eliminar los sentimientos de culpa por no cumplir con las expectativas sociales que se alejan de una visón más humana y realista.

Una clave para lograr esto, es la inteligencia emocional, existen doce tipos de inteligencia de acuerdo con Howard Gardner, una de estas doce es la inteligencia emocional, donde Daniel Goleman profundizó en su concepto en el que planteó que no solamente es cuestión de emociones, también de un correcto pensamiento y un desarrollo emocional. Este tipo de inteligencia no consiste en alterar la capacidad de generar emociones con respeto a los estímulos del entorno, ya que es una respuesta natural del cuerpo, sino que comprende una reacción más asertiva con un impacto positivo trabajando desde la empatía, el autocontrol, el entusiasmo, el manejo de las emociones, entre otros (Gestión redacción, 2022).

Características principales en la acción de la inteligencia emocional:

- Cuestionar la razón de las emociones, analizarlas y escucharlas, no limitarse únicamente a sentirlas.
- No reprimir ninguna emoción.
- Analizar las proyecciones deseadas para no vivir en un sueño constante, sino poder razonar sobre lo alcanzable.
- Entendimiento en el balance de las acciones, tomando en cuenta lo malo y lo bueno, al igual que dirigir la atención en cosas que tengan solución.
- Auto criticidad en las emociones sin dejar que tomen control de las decisiones para solucionar una situación.
- Conocer gente nueva para tener una conexión con distintos puntos de vista, aunque en ocasiones no exista una compatibilidad (Gestión redacción, 2022, recuperado en https://gestion.pe).

El objetivo de trabajar en una mayor inteligencia emocional durante la maternidad es poder brindar herramientas para que las mujeres puedan vivir su maternidad en plenitud con un mayor desarrollo cognitivo, afectivo y emocional, como resultado de un afrontamiento adecuado de las emociones sobre los estímulos de cambio que produce el propio cuerpo ante una situación desconocida (ABC, 2013).

5. Propuesta de proyecto

Con la finalidad de aportar a la solución de la problemática planteada teniendo en cuenta los objetivos definidos se buscará diseñar estrategias que brinden información, un acompañamiento emocional desde la creación de una comunidad entre mujeres y una mayor inteligencia emocional para afrontar diversas experiencias dentro de la maternidad a partir de los siguientes conceptos.

5.1 Expresión emocional

La expresión emocional corresponde a una de las dimensiones conductual-expresiva, siendo un proceso psicológico que conlleva una experiencia emocional. Las emociones proporcionan información sobre eventos externos o internos, ya sean pensamientos o reacciones que orientan a la acción dependiendo de los estímulos emocionales, debido a esto, resulta una pieza clave para el bienestar mental identifícarlas para poder gestionar los pensamientos que estén asociados a éstas (Blanco, 2020).

5.2 Terapias artístico-creativas

De acuerdo con Cordeiro (2019), las terapias artístico-creativas tienen como objetivo el desarrollo integral y un mayor bienestar psicoemocional a través de un proceso creativo permitiendo conectar mente, cuerpo y emoción. Este proceso creador busca identificar y potenciar tanto las capacidades como las fortalezas para tener una mayor conexión personal estableciendo momentos de diálogo interno hacia una transformación de emociones, experiencias, al igual que pensamientos, desde recursos como el color, la textura, el movimiento, el sonido o la narrativa.

Actividades que involucran las terapias artístico-creativas:

- **Arteterapia**

  Su objetivo es trabajar la expresión de emociones y pensamientos mediante la creatividad, a través de actividades como la pintura, *collage*, modelado en arcilla, entre otros, promoviendo un mayor autoconocimiento. Al igual tiene otros beneficios para la salud mental como el tratamiento a ciertos trastornos y la reducción tanto del estrés como la ansiedad, de acuerdo con la *American Psichological Asociation* el proceso creativo en sí se vuelve un camino para encontrar la solución ya que se adquieren recursos para llegar a una realización personal (Mundo Psicólogos, 2019).

- **Escritura creativa**

Esta actividad busca la autoexploración emocional, al igual que el desarrollo de empatía, ya que el lenguaje guía a través de las emociones, esto permite desbloquearlas cuando se encuentran asociadas con pensamientos recurrentes y así, distanciarse de la realidad observando con mayor claridad para poder darle sentido a cierta situación, plasmándolas hacia un mayor entendimiento de su origen y afrontamiento asertivo (Sanz, s.f.).

5.3 Grupos de apoyo

De acuerdo con la organización Mayo Clinic (2020), estos grupos reúnen personas que están pasando por una situación similar, brindando la oportunidad para compartir experiencias, sentimientos personales, estrategias de afrontamiento o información sobre el tema. Asimismo, pueden significar un acompañamiento emocional significando un puente entre las necesidades médicas y emocionales.

Beneficios de los grupos de apoyo:

- Sentirse menos solo, aislado o juzgado
- Disminuir sentimientos de angustia, depresión, ansiedad o fatiga
- Hacer presente los sentimientos expresándolos
- Mantenerse motivado para sobrellevar enfermedades crónicas o seguir los planes de tratamiento
- Adquirir un sentido de empoderamiento, control o esperanza
- Mejorar la comprensión de una situación y su propia experiencia con ella
- Obtener información práctica del tema
- Obtener información sobre recursos económicos, sociales o de salud (MayoClinic, 2020, recuperado en https://www.mayoclinic.org).

5.4 Arte participativo

El arte participativo es un enfoque para hacer arte en el que la audiencia tiene una participación directa en el proceso creativo, lo que permite tener una interacción artística activa en la que se incluye una variedad de prácticas comprometidas para construir vínculos sociales a través del significado y la actividad colectiva (Hisour, 2019).

5.5 Arte socialmente comprometido

Esta corriente artística contempla el arte como una práctica colaborativa y participativa, en la que se involucra a las personas como medio de un trabajo creativo, ya que la misma interacción social se vuelve en un punto el mismo arte (Tate, s.f.) .De acuerdo con la página Redes Instituyentes (2013) sus inicios fueron en los años 60, ya que muchos movimientos sociales como el feminismo, el ecologismo, entre otros optaron por esta corriente al desarrollar procesos culturales para realizar algún tipo de transformación social, en este sentido las prácticas colaborativas se centran en entender los modos de colaboración cuando se presentan en un mismo escenario social.

CAPÍTULO III: MATERPEDIA

Definición del proyecto emprendedor:

Materpedia busca poder informar sobre el impacto psicológico en la maternidad a través de una marca que, desde la conexión creativa y artística se pueda llegar a sensibilizar sobre el contraste de emociones que experimentan las madres en la etapa de posparto. Asimismo, poder cuestionar los ideales de maternidad que se tienen como narrativa social desde un acompañamiento emocional de una comunidad en la que se puedan ir construyendo modelos de crianza más humanos y empáticos, al igual, visualizar el momento de gestación como una decisión consciente y con mayor preparación

.

Emisor	Mensaje	Conceptos	Usuario	Medios	Cliente
La marca busca ser una voz para informar sobre el impacto psicológico durante la etapa de posparto, además de generar una conexión colectiva en torno a la maternidad para encaminar crianzas más reales y conscientes	Sensibilizar e informar sobre el impacto psicológico durante la maternidad, indagando en las emociones e historias de madres para poder de manera individual y colectiva cuestionar los ideales socioculturales y como resultado, construir nuevas narrativas hacia modelos maternos más empáticos desde la práctica de experiencias creativas y artísticas.	Maternidad Deconstrucción Desmitificación Colectividad Apoyo Conexión Creatividad	Mujeres, al igual que hombres que son mamás y papás, que se encuentran en etapa de posparto con un nivel socioeconómico medio-alto. Mujeres, al igual que hombres que no son mamás y papás, en un rango de edad de 20-30 años con un rango socioeconómico medio-alto.	Redes sociales (Facebook e Instagram) Libro Talleres/ espacios colectivos	Mujeres y hombres que son o no son padres y estén interesados en poder construir de manera colectiva e individual nuevas narrativas maternas. Diseñadores, artistas, personas creativas y literates que busquen ser parte del proyecto impartiendo los talleres colectivos.

Fig.7 Definición del proyecto emprendedor *(Elaboración propia)*

Análisis FODA

Fortalezas	Oportunidades
Proyecto innovador que busca construir maternidades más reales y humanas. Impacto psicológico positivo en madres. Oportunidad de crear una comunidad sensibilizando el tema de la maternidad. Profundizar en las ventajas de usar la creatividad como un medio para externalizar la parte emocional.	Mercado poco explorado Es un tema que actualmente empieza a tener mayor apertura para hablarlo. Debido a redes sociales es más accesible tener un mayor contacto con madres y visibilizar la problemática planteada.
Debilidades	**Amenazas**
Falta de experiencia propia sobre la maternidad. Tiempo limitado para realizar el proyecto.	Situación de pandemia. Tabúes en torno a la maternidad.

Descripción detallada del proyecto emprendedor

Materpedia es una marca que busca sensibilizar e informar sobre el impacto psicológico durante la maternidad, principalmente en la etapa de posparto a través de un acompañamiento emocional que permita a las madres poder visibilizar las situaciones frecuentes que son parte de la realidad materna, permitirse aceptar el contraste de emociones por medio de un reconocimiento de los retos que esta conlleva, al igual que cuestionar los ideales sociales que han conducido a un paradoja de identidad mujer-madre provocando una idealización en la crianza.

Como parte de la propuesta, se encuentra un libro enfocado hacia una autorrepresentación materna que tiene como objetivo ser una compañía para las madres, significando un momento para reflexionar sobre su realidad, observarla, vivirla y desmitificarla ubicando momentos y emociones claves que les permita construir un modelo de maternidad más empático hacia ellas mismas, exponiendo todos los matices que se viven y como resultado garantizar durante esta transición la plenitud e integridad de las mujeres. En esta parte se plantea en corto plazo centrarse en el libro enfocado en las madres y para

una continuidad a mediano y largo plazo, la creación de varios volúmenes que puedan acercar a este tipo de ejercicios a las mujeres que no son madres, al igual a los hombres que son y no son padres.

Asimismo, se busca crear espacios colectivos en los que se pueda deconstruir el concepto de maternidad en una era postmoderna, generando espacios de aprendizaje y colaboración con nuevos discursos en torno a la crianza, contribuyendo a una normalización con un enfoque más humano y consciente. Estos espacios permiten a las madres reconocerse en la experiencia de otras mujeres con el acceso a información que pueda justamente visibilizar el impacto psicológico. Al igual, con esta marca se busca expandir lo que representa la maternidad, afuera de los límites de ser madre y así poder construir ideales más informados con una mayor preparación emocional, además de darle la importancia al apoyo a las mujeres que se encuentran en la etapa de posparto.

Para finalizar, toda esta parte reflexiva de lo individual a lo colectivo está conectado hacia un propósito artístico y de experiencias creativas donde los participantes de este proyecto tienen una interacción directa con un proceso creativo que busca convertirse en un vehículo de externalización de emociones. Estas experiencias creativas buscan de igual manera construir vínculos sociales a través del significado de poder redefinir el concepto de maternidad, para concluir, estos momentos del proyecto se complementarán con el mundo digital a través del uso de redes sociales como *Facebook* e *Instagram* para reforzar estos vínculos de comunidad y tener un contacto continuo.

Golden Circle

Es un modelo creado por *Simon Sinek* en el que se busca establecer una introspección de marca para poder comunicar la propuesta de valor centrándose primero en el ¿por qué?, ubicando el corazón del proyecto, para posteriormente poder ubicar el ¿qué?, al igual que el ¿cómo?, y como resultado construir productos y servicios innovadores que puedan expresar el sentido de la marca.

- **Why:** Contribuir con la normalización de que las madres puedan validar sus emociones desde un acompañamiento emocional que les permita sentir que no están solas o que no es incorrecto lo que están sintiendo a través del acceso a información sobre el impacto psicológico durante la etapa de posparto, asegurando una mayor plenitud para las madres, además de construir de manera colectiva una visión más humana y real de la maternidad.

- **How:** Dándole la importancia a la parte emocional durante el posparto con un acompañamiento integral que permita cuestionar los imaginarios colectivos que se tienen sobre la narrativa materna.

- **What:** A través de experiencias reflexivas y creativas que abarquen desde lo individual a lo colectivo, con la implementación de una serie de libros que indaguen en diversos factores emocionales y socioculturales. De igual manera, dar paso a un proceso colectivo, implementando talleres que permitan experimentar con distintas técnicas artísticas

permitiendo la cooperación para redefinir el concepto de maternidad y buscar nuevas formas de vivirla.

Filosofía

En Materpedia creemos que existen otras maneras de vivir la maternidad, construyéndola de formas más empáticas, reales e informadas, donde el acceso de información sobre el impacto psicológico se vuelva un elemento clave para crear estrategias sobre el afrontamiento asertivo en el manejo de emociones durante la etapa de posparto. Asimismo, de manera colectiva buscamos desmitificar el ideal romantizado de la maternidad para crear narrativas que garanticen el bienestar mental y emocional de las mujeres desde decisiones autónomas y conscientes sobre la crianza.

Misión:

Buscamos sensibilizar e informar sobre el impacto psicológico durante el posparto, indagando en las emociones e historias de madres para poder de manera individual y colectiva cuestionar los ideales socioculturales y como resultado, construir nuevas narrativas hacia modelos maternos más empáticos desde la práctica de experiencias creativas y artísticas.

Visión:

Ser una marca y proyecto mexicano cuyo impacto social sea positivo en la forma que es percibida la maternidad, rompiendo con estereotipos de género al disrumpir los ideales socialmente establecidos expandiendo el concepto materno, permitiendo la colectividad en la crianza y siendo más conscientes en el apoyo y acompañamiento integral durante este momento.

Pertinencia

La maternidad es considerada como un momento de autorrealización en la sociedad, en la que se comprende diversos arquetipos de amor, entrega, plenitud, entre otros, trascendiendo no solamente los aspectos biológicos, sino también contemplando factores sociales y culturales. Por esta razón resulta importante romper con las barreras de información sobre el impacto psicológico en la maternidad, visibilizar, además de sensibilizar el contraste de emociones que se vive, ya que el poco acceso a esto puede generar gestaciones poco preparadas emocionalmente, provocando diversos sentimientos de culpa, soledad, tristeza, entre muchos más que significan una realidad inherente en la vida de algunas madres dentro de la Ciudad de Puebla.

Relevancia

Las narrativas colectivas de la maternidad han construido imaginarios de crianza idealizados generando proyecciones deseadas que pueden llegar a conducir a una poca preparación emocional en las mujeres, teniendo una enorme presión social por cumplir con roles que se alejan de una visión más humana y empática. Esta problemática impacta en la salud mental de las madres al no sentirse identificadas con

estos ideales, al igual en las mujeres que no son madres al no contar con acceso a información que exponga el lado más real de la maternidad para crear ideales más conscientes. Debido a esto surge la necesidad de formular estrategias que permitan la difusión de esta información, conduciendo a un mayor entendimiento al impacto psicológico que la maternidad conlleva, para que se tenga el alcance de redefinir los modelos maternos desde momentos de reflexión en espacios individuales y colectivos.

Viabilidad

La maternidad históricamente ha sido asociada a un atributo de género sin cuestionar, no obstante, debido a las luchas feministas de los últimos años que se han encargado de luchar por desmitificar la maternidad, además de la accesibilidad en aumento en redes sociales, causando la oportunidad de deconstruir el concepto materno en una era postmoderna para plantear nuevos patrones de crianza más conscientes y con mayor entendimiento de esta. Dicha apertura ha despertado el interés de abrir el círculo que comprendía únicamente a las madres, para incluir a todo un sistema, desde un acompañamiento emocional que pueda ir construyendo modelos de crianza más informados. Asimismo, visualizar este momento como una decisión autónoma y con mayor preparación, a través de experiencias creativas que permitan construir vínculos a través del significado y la actividad colectiva.

Modelo de negocios

A continuación, se presenta el modelo de negocios que cuenta con los factores necesarios para la planificación y realización del proyecto.

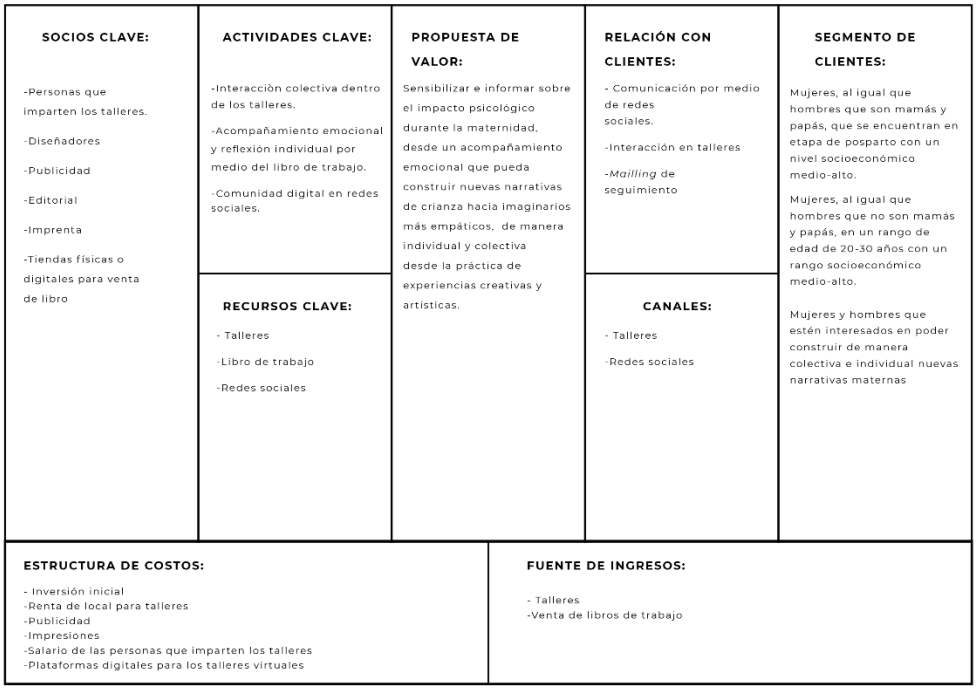


Fig.8 Business Model Canvas *(Elaboración propia)*

Plan de negocios:

Para los costos del proyecto se planteó una inversión inicial de **$119,635.86**, en la que se incluye los costos del desarrollo del proyecto, el registro de marca, la impresión de 100 unidades del libro en cuatro tintas, la impresión de papelería básica, aplicaciones de identidad, publicidad en redes sociales y adquisición de algunos materiales artísticos. Asimismo, se tomó en cuenta otro escenario en la inversión inicial considerando la impresión del libro a una sola tinta, donde el total de la inversión cambiaría a **$105,985.86** en el método de impresión *offset.*

En los costos fijos se estableció una cantidad de **$9,272.10** en los que se incluyen gastos administrativos, operativos y de plataformas virtuales, en cuanto a los gastos variables se tomaron en cuenta los salarios correspondientes al área de diseño, las personas talleristas y una persona encargada en el área de psicología, además de materiales e imprevistos.

El precio final del libro *Construyendo nuevas maneras de vivir la maternidad Vol. I* es de **$284.00,** y el precio de cada taller sería de **$175.00**, en el que la modalidad sería en un inicio de manera virtual. El punto de equilibro para cubrir los gastos fijos es la venta de 55 unidades del libro e impartir 15 talleres.

En las siguientes tablas se encuentra el desglose de costos planteados:

Inversión inicial del proyecto	
Registro de marca	$3,000.00
Impresión libro	$28,450.00
Aplicaciones de marca	$5,000.00
Publicidad/ redes	$2,900.00
Proyecto	$78,785.86
Materiales artísticos	$1,500.00
Total:	$119,635.86

Inversión inicial del proyecto	
Registro de marca	$3,000.00
Impresión libro	$14,800.00
Aplicaciones de marca	$5,000.00
Publicidad/ redes	$2,900.00
Proyecto	$78,785.86
Materiales artísticos	$1,500.00
Total:	$105,985.86

Fig. 9 *Inversión inicia escenario 1 y 2*

Costos fijos		Costos variables	
Concepto	**Costo mensual**	**Concepto**	**Costo mensual**
Lugar de trabajo	$781.00	Salario (4 personas)	$18,360.00
Equipo	$619.10	Materiales	$1,500.00
Servicios	$2,872.00	Imprevistos	$0.00
Contador	$5,000.00		
	$9,272.10		$19,860.00

Fig. 10 *Costos fijos y variables*

Propuesta de diseño:

Materpedia nace con la intención de informar sobre el impacto psicológico durante la maternidad, por lo que la construcción del nombre deriva primero de la palabra etimológica en latín **Mater**, que significa madre, al igual que **Pedia** en la que etimológicamente procede del griego *paideía*, que significa educación o enseñanza, asimismo es utilizado como un sufijo en el que se indica un conjunto de conocimientos. La unión de estas dos palabras crea Materpedia, buscando transmitir el corazón de la marca al poder informar sobre la realidad materna para que de manera colectiva se pueda sensibilizar sobre la realidad de las madres y así crear discursos con una visión más empática.

La paleta de colores de la marca busca reflejar el significado de la maternidad, una experiencia que representa la creación de vida y el amor maternal, por lo que se buscaron colores vivos con tonalidades suaves, de la misma manera se pensó tener una gama de colores tanto cálidos, como fríos para poder comunicar de manera visual los matices de emociones que se viven durante este momento. El imagotipo de la marca es representado por una mariposa que se encuentra en deconstrucción, este símbolo representa la transformación y el cambio pensando también en el momento de metamorfosis, la mariposa asimismo busca representar un momento de esperanza al redefinir la maternidad y poder construir nuevas maneras de vivirla.

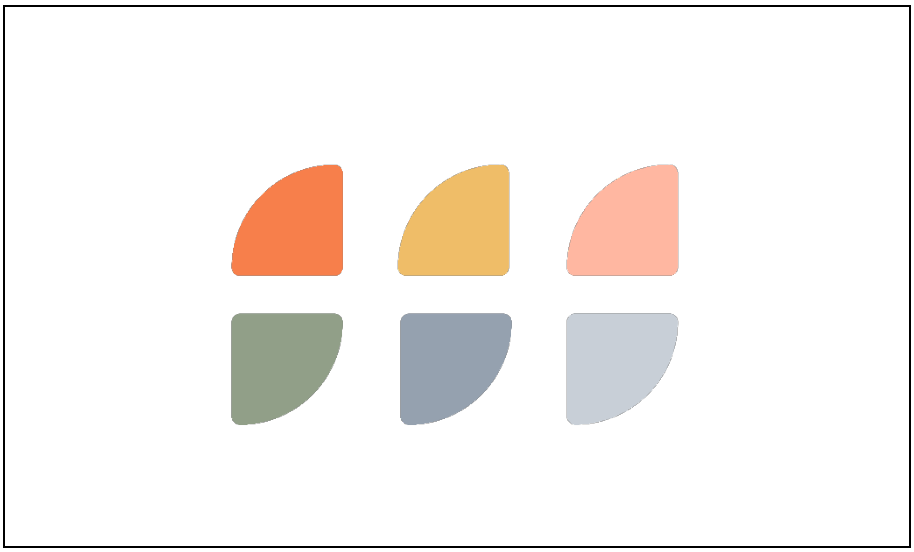


Fig. 11 *Paleta de colores Materpedia*

Fig. 12 *Imagotipo Materpedia* ***(****en fondo blanco y en fondo de color)*

La representación de la mariposa como lenguaje visual funciona como parte del imagotipo, no obstante, también funciona por separado como isotipo para convivir de diferentes maneras en la comunicación visual de la marca, donde se pueda ver este símbolo por piezas y en patrones. El descriptivo *crianza colectiva* busca hacer presente el objetivo del proyecto al poder desmitificar la maternidad, buscando expandir lo que esta representa abriendo el círculo donde únicamente se encuentran las madres para permitir que todo un sistema sea parte de esta iniciativa, y así construir ideales más informados, además de brindar un mayor apoyo a las mujeres en la etapa de posparto al tener una mayor consciencia sobre su impacto psicológico.

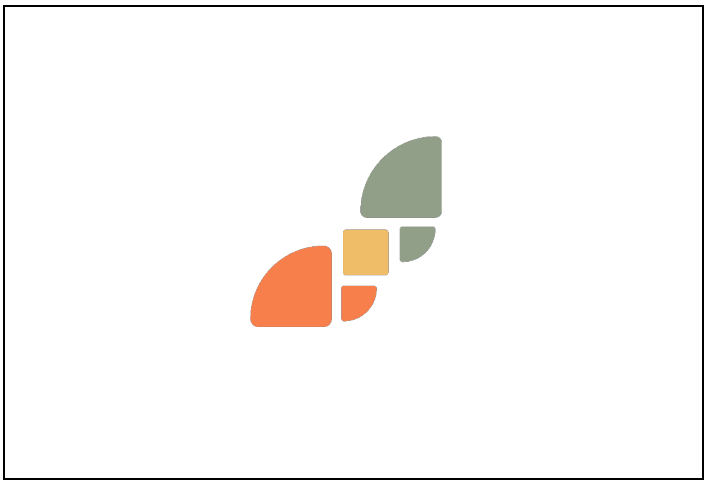


Fig. 13 Isotipo Materpedia

Contenido del libro:

El libro cuenta con seis capítulos que abordan distintos temas en torno a la maternidad con el objetivo de difundir información, exponer retos diarios, recordar momentos significativos y reflexionar sobre su realidad materna, conectándolo con un trabajo emocional para visibilizar y validar todos los matices de emociones que son parte de este momento. Esto con la ayuda de distintas secciones de lectura y herramientas didácticas, en las que se encuentran la información, las actividades creativas que involucran ejercicios de dibujo, escritura o collage, en las que se pueden trabajar de manera individual o conjunta de su pareja o alguien parte de su red de apoyo y por último se encuentra la sección de recomendaciones que busca conectar la información dada a través de códigos QR.

Capítulos:

1. **Conociendo las emociones:** Se centra en conocer las emociones básicas, su función en el cuerpo y su posible manifestación, sirviendo como punto de apoyo para el desarrollo de libro, teniendo una base sobre el conocimiento emocional y cómo se siente cada emoción en su cuerpo.

2. **Construyendo el principio:** Se enfoca en generar momentos de reflexión sobre el ideal materno que se ha ido construyendo debido los imaginarios colectivos, conectándolo con su realidad materna para poder observarla y entenderla.
3. **Revolución emocional:** Busca ser un apoyo emocional, desde un espacio de diálogo interno para exponer sin prejuicios las emociones que conviven día con día.
4. **¿Qué hago con el posparto?:** Informa sobre distintos temas del posparto, en la parte emocional y de crianza, tratando temas de salud mental, de ayuda profesional y también permitiendo contarse sus historias que van tejiendo su realidad materna.
5. **La nueva maternidad:** Busca visibilizar las nuevas formas para vivir la maternidad que se han ido construyendo a lo largo del tiempo, además de la lucha de cada mujer que busca construir su propio modelo de maternidad, en el que se sienta libre y plena.
6. **Journey emocional:** Espacio libre de desahogo emocional desde la escritura y el dibujo.

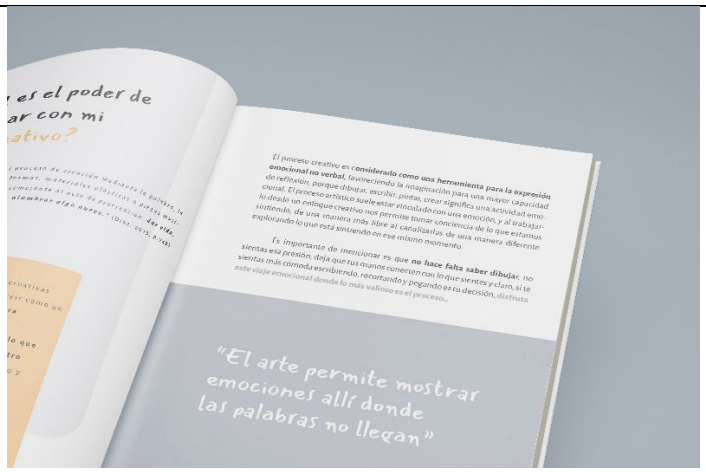


Fig. 14 *Portada y contenido del libro*

Puntos de contacto

Redes sociales

La comunicación e integración de la marca es a través de Facebook e Instagram, estas plataformas tienen como objetivo crear una comunidad digital, al igual que ser una compañía emocional para las madres, en la que se pueda tener acceso a información sobre el impacto psicológico en la maternidad a partir de distintos recursos como ilustraciones, posteos informativos, interactivos, en vivos con especialistas, además de tener una interacción con los usuarios que permite compartir experiencias, historias y consejos para profundizar en la parte colectiva desde la apertura del mundo digital. Por otra parte, tiene como objetivo difundir la calendarización de los talleres y también información adicional sobre los libros.

Además, con el complemento de la plataforma *linktre.ee*, una herramienta que permite reunir distintos enlaces de páginas externas en una sola página teniendo una mayor localización del distinto contenido que se maneja dentro de la marca, permitiendo tener acceso a la calendarización de talleres, su registro, además de información de los libros, de especialistas, entre otros, esta información puede ir cambiando y adaptando los enlaces depende el proyecto lo requiera.

Fig. 15 *Publicaciones en redes sociales*

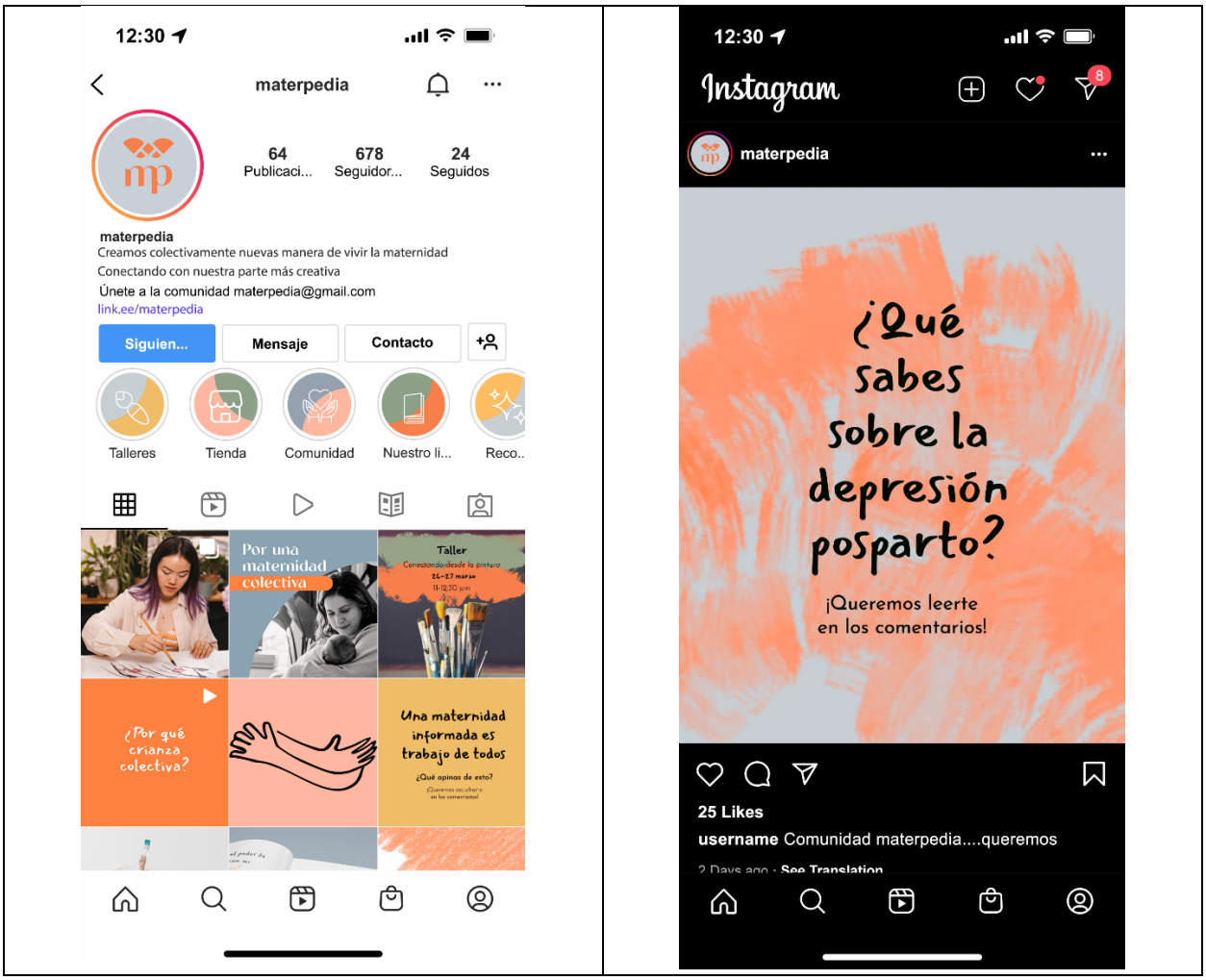


Fig. 16 *perfil y feed de instagram*

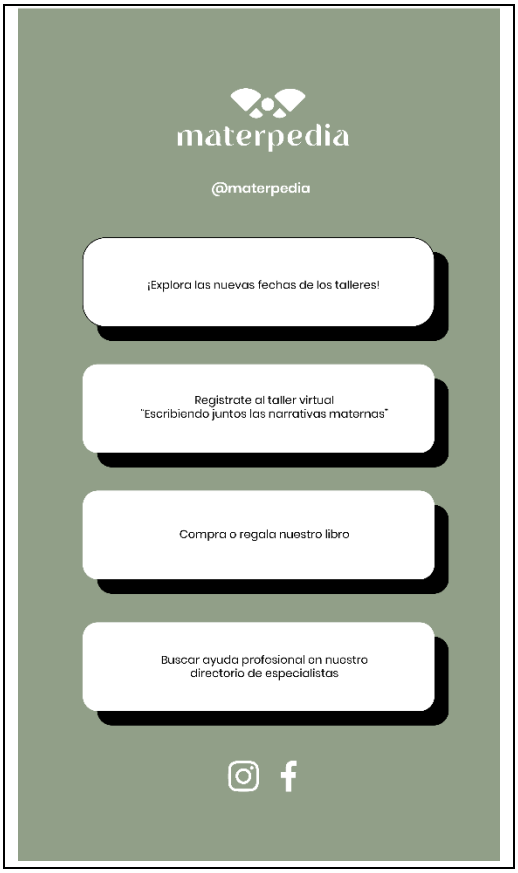


Fig. 17 *navegación por la plataforma linktr.ee*

Publicidad

Para dar a conocer la marca y así poder conectar con más personas interesadas con el proyecto se realizan campañas publicitarias a través de las plataformas de Facebook e Instagram, para que de esta manera se llegue a tener un mayor alcance entre los usuarios potenciales.

Aplicaciones de marca

Papelería básica

Tiene el objetivo de establecer un lenguaje consistente de la identidad en la comunicación de la marca.

Fig. 18 *papelería básica materpedia*

Playeras

Las playeras cuentan con dos usos distintos, el primer uso corresponde a las personas que son parte del proyecto de manera interna, los que imparten los talleres, y el segundo, a las personas externas al proyecto, con el objetivo de reforzar y profundizar la relación con estos dos grupos de personas al portar la identidad de la marca, usando ilustraciones y frases en torno a la maternidad. Además, el uso de estas prendas tiene el objetivo de hacer publicidad al proyecto.

Fig. 19 *playeras materpedia*

Tote bag

El *tote bag* tiene como objetivo implementarse como un complemento en la compra de ediciones limitadas de la venta del libro, teniendo otros elementos complementarios como *stickers* u otro tipo de *merchandising.*

Fig.20 *totebag materpedia*

Merchandising

Este tiene como objetivo ser una estrategia comercial para establecer una constante comunicación de la marca con los usuarios, los canales de distribución se dan a través de la compra en redes sociales además de los puntos de ventas que se encuentran en los espacios en que se realizan los talleres.

Fig.21 *totebag materpedia*

Volúmenes del libro

Pensando en una proyección a futuro del proyecto, se plantea una serie de libros que incluyan a todo el sistema para que se puedan acercar este tipo de ejercicios y reflexiones en un proceso individual a las mujeres que no son madres, al igual a los hombres que son y no son padres, pudiendo expandir los límites de la maternidad, cuestionando cómo cada quién contribuye en una crianza colectiva.

Fig. 22 *libros materpedia*

CAPÍTULO IV: PROTOTIPOS Y VALIDACIONES

Propuesta de producto: libro

De manera previa a realizar el prototipo final, se implementaron dos prototipos correspondientes a una baja y media fidelidad para corroborar la deseabilidad, al igual que la funcionalidad de la propuesta del proyecto planteado, los resultados obtenidos fueron:

Prototipo 1: Para comprobar que la estructura del libro fuera significativa se les mandó a cuatro madres el contenido del libro por medio de un documento, en este se encontraban todas las actividades planteadas, al igual que la información que lo acompaña. La respuesta fue positiva considerándolo como un momento significativo en el que, a través de las actividades a desarrollar les permitiera un espacio para reflexionar sobre su realidad materna, de la misma forma, mencionaron que el desarrollo del libro les pareció bastante dinámico y digerible.

Asimismo, se ubicaron áreas de mejora donde se mencionó que sería valioso reforzar y profundizar en la parte emocional, para que de esta manera tuvieran más información sobre estos y así tener una idea más clara en cuanto a sus emociones, también se identificó la necesidad de poner

algunos ejemplos en la parte de las actividades para tener un punto de comienzo. En la parte de anexos se encuentran las respuestas obtenidas.

Prototipo 2: Al haber comprobado la deseabilidad del contenido del libro y realizar los ajustes correspondientes, lo que se planteó comprobar como segundo momento fue la interacción que las madres iban a tener con el libro al convivir con este en un contexto real. Para su realización se imprimieron los dos primeros capítulos con la tipografía final seleccionada, y así poder verificar su legibilidad. Para esto, se les entregó a cuatro madres el prototipo impreso y se les dio un lapso de una semana para que lo exploraran y leyeran para posteriormente aplicarles una encuesta. En la parte de anexos se encuentran las respuestas obtenidas.

Los resultados obtenidos fueron positivos, las áreas de mejoras obtenidas en este segundo prototipo fue un ajuste en el tamaño del libro y de la tipografía, ya que esta estaba demasiado grande, por lo que se mencionó que no se contaba con mucho espacio, al igual el replantear algunas actividades que pudieran exponer los retos diarios que se enfrentan las madres y conectarlo con la parte emocional.

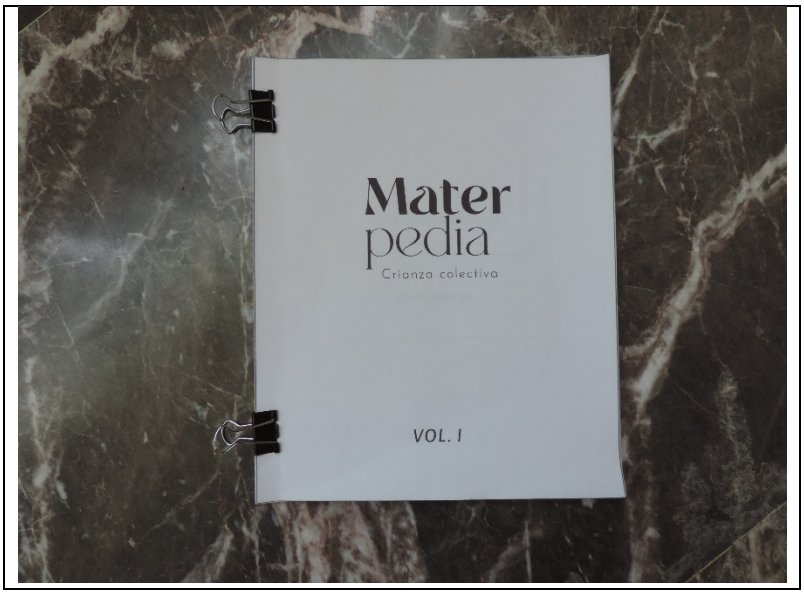


Fig. 23 *2° prototipo del libro*

Prototipo y validación final:

Para el prototipo final se imprimieron dos ejemplares del libro en su formato final y encuadernados, teniendo un acercamiento con cinco madres que pudieron explorar de manera personal su contenido, recursos y actividades de manera física y digital. La respuesta fue positiva encontrando el libro como un momento valioso de introspección hacia los matices de momentos que son parte de la maternidad, conectando con el lado más real, con la oportunidad de hacer conciencia sobre la importancia de darse esos espacios de reflexión y de desahogo emocional para entender lo que están sintiendo y así tener las

herramientas para empezar a construir su propia manera de vivir la maternidad desde un mayor entendimiento emocional.

No obstante, se encontraron áreas de mejora en cuanto a la redacción de ciertas instrucciones y textos, en los libros se anotaron los comentarios de mejora que les hacían más sentido a las madres y se tomaron en cuenta para el producto final con estas correcciones ya implementadas.

Fig. 24 *prototipo final del libro*

Enlace de la carpeta con videos y fotos de la validación:

https://drive.google.com/drive/folders/1hBLKjmzL7ox2_OSjSXtIYzem67DLmhBA?usp=sharing

Propuesta de servicio: Taller/ espacio de diálogo

Técnica: Escritura

El objetivo del taller fue poder de manera colectiva visibilizar las emociones entorno a la maternidad y los imaginarios que la componen y cómo resultado buscar encaminarse hacia redefinirlos. La sesión dio lugar en un formato virtual para que fuera accesible a un mayor número de personas por medio de un recurso llamado escritura creativa, donde se realizaron distintas actividades creativas que conectaban con las narrativas de la maternidad.

Cronograma:

1. Introducción y breve explicación del proyecto
2. Explicar sobre qué son las narrativas y discursos culturales alrededor de la maternidad.

3. Mostrar fragmentos y obras artísticas que aporten en la explicación de qué son las narrativas y cómo se vive en distintas mujeres.
4. Empezar a crear una historia colectiva en la que se pueda hablar sobre situaciones y emociones comunes.
5. Espacio de reflexión y cierre.

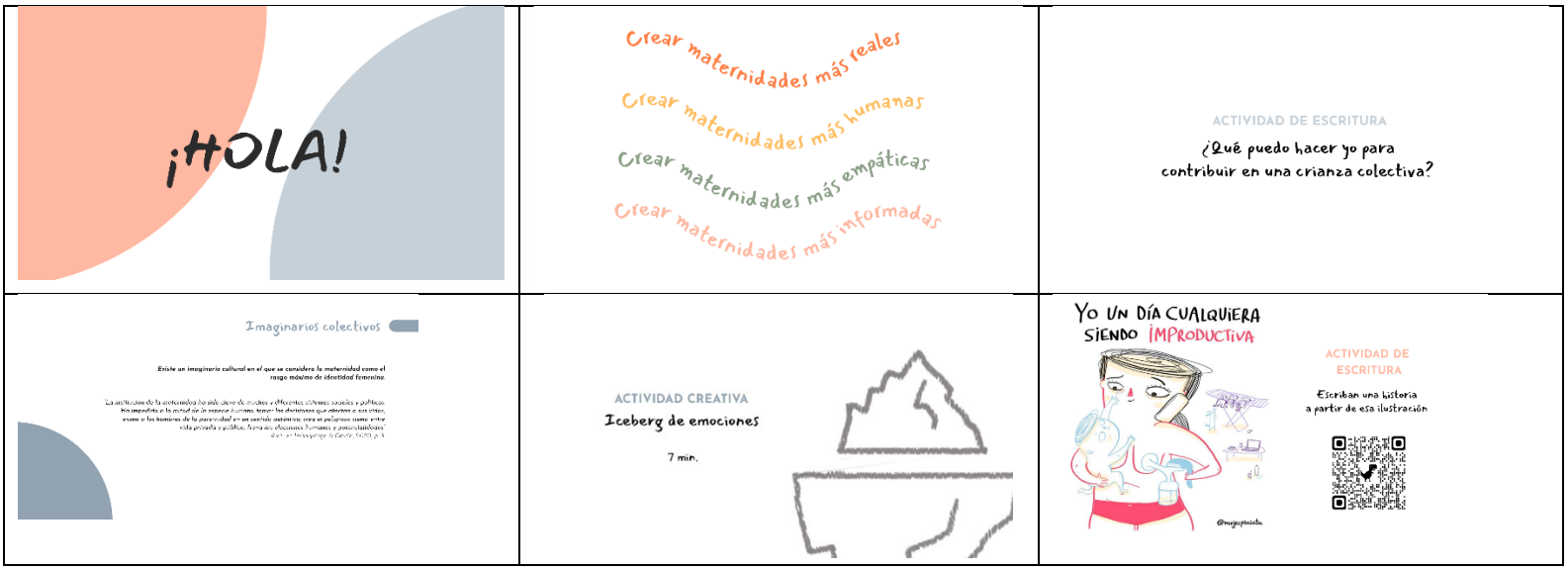


Fig. 24 *Presentación del taller*

Resultados:

En el taller estuvieron presente siete participantes, de los cuales estaban mamás, mujeres que no son mamás y hombres. Durante la sesión se observó una apertura por parte de todos para hablar y reflexionar sobre la maternidad, conectándolo desde su experiencia propia o acercamientos cercanos con mujeres madres, a través de distintas actividades de escritura que lograron abrir al diálogo y así, indagar en las emociones maternas, además de visualizar algunas narrativas entorno a esta, empezando a cuestionarse las barrera que implican la falta de participación e información, y el impacto que tendría para las madres tener una mayor participación colectiva desde la empatía, el respeto y el apoyo. En la parte de anexos se encuentran las respuestas de la encuesta realizada.

Carpeta con las actividades y la grabación de la sesión:

https://drive.google.com/drive/folders/1hBLKjmzL7ox2_OSjSXtIYzem67DLmhBA?usp=sharing

Conclusiones:

Materpedia surge como respuesta a la pregunta de investigación de cómo se puede informar a las mujeres sobre el impacto psicológico en la maternidad con el fin de generar un acompañamiento emocional que esté encaminado a gestaciones más preparadas y consciente. Responder la pregunta de

investigación permitió el cumplimiento del objetivo general en el que se definió el poder informar sobre el impacto psicológico desde un enfoque más real y humano.

Esto por medio de una herramienta que permitió a las madres enfocarse hacia una autorrepresentación materna desde un entendimiento de sus emociones, comprendiendo algunos momentos que fueron construyendo el principio de su ideal materno, la revolución emocional que es parte de su día a día, la información fundamental del posparto y por último la oportunidad de visualizar las nuevas narrativas que se han ido formando en una era postmoderna, dando paso a modelos maternos más reales y empáticos. Esto se vio reflejado en las validaciones que se obtuvieron de los prototipos, visibilizando por parte de las madres el abandono de la maternidad desde la falta de información, causando una serie de presiones sociales que marcan el comienzo de una idealización.

El libro como respuesta a lo anteriormente mencionado, representó de manera significativa una introspección materna a través de su contenido, exponiendo su realidad y permitiendo crear un modelo más empático hacia ellas mismas desde el entendimiento de sus emociones, pensamientos y acciones. Asimismo, los espacios colectivos por medio de las validaciones dieron como resultado una apertura por parte del sistema de comprender lo que se vive en la maternidad y adentrase hacia los matices de emociones que son parte suya, su impacto psicológico, además de cuestionarse sobre sus acciones para contribuir con un mayor apoyo a las mujeres que se encuentran en este momento encaminándose hacia una crianza colectiva.

El desarrollo del proyecto fue posible debido a todo el aprendizaje obtenido a lo largo del trayecto universitario, en el que se desarrollaron estrategias que permitieron el análisis y síntesis de información obtenida por parte del acercamiento de usuarios, aterrizando las necesidades de las personas involucradas creando propuestas que permitan dar voz a una problemática poco visibilizada. Además de construir una identidad visual que conecte con los objetivos anteriormente planteados comunicando el corazón y valores de la marca.

Dimensión de formación profesional (DFP):

Este proyecto significó mucho para mí en cuestión profesional al poder demostrarme las capacidades que tengo en cuestión de diseño, de gestión y de innovación, creo que uno de mis mayores retos fue el tiempo, ya que para mí significó un proyecto complejo al abarcar muchos elementos en un corto lapso, además de no vivir la experiencia propia de la maternidad me permitió apoyarme en personas que sí la tienen y poder construir en conjunto un proyecto que al final me hizo sentir orgullosa de mí.

Dimensión de articulación social (DAS):

Algo que siempre me pareció valioso del diseño es su apertura para visibilizar y aportar en distintas problemáticas para poder mejorar la calidad de vida de las personas y más en la actualidad que se tiene una mayor apertura por expandir ciertos ideales que tenemos asegurando una sociedad con mayor

armonía. Imaginar, crear y diseñar nuevas maneras de hacer las cosas desde una empatía hacia el otro tomando conciencia de nuestro entorno.

Dimensión de formación integral universitaria (DIFIU):

Mi camino por la universidad ha sido un poco cambiante pero también me ha permitido explorar distintas fases de mí misma, con mis tantos aprendizajes que me han llevado a ser la persona y diseñadora que soy. Mi paso por la Ibero Puebla ha reforzado mis ganas por reflexionar sobre mis acciones e impacto que tienen y no solo en mi vida profesional, sino también en la personal, donde estas dos terminan conectándose para formar mi visión laboral hacia una proyección futura sobre el diseño, utilizando todos mis conocimientos para ir de acuerdo con mis valores e ideales.

Referencias:

Top Doctors. (s. f.). *Embarazo: qué es, síntomas y pruebas médicas*. Recuperado 29 de enero de 2022, de https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/embarazo#Qu%C3%A9%20es

Cerdán, S. & CINFASALUD. (2016, 20 abril). *Todo lo que necesitas saber sobre el postparto | CinfaSalud*. Cinfasalud. Recuperado 29 de enero de 2022, de https://cinfasalud.cinfa.com/p/postparto/#:%7E:text=El%20postparto%20o%20puerperio%20se,ha%20experimentado%20durante%20el%20embarazo.

Carro, T., Sierra, M., Hernández, M. J., Ladrón, E., & Antolín, E. (s. f.). Trastornos del estado de ánimo en el postparto. En *Trastornos del estado de ánimo en el postparto* (pp. 452–456). http://semg.info/mgyf/medicinageneral/mayo-2000/452-456.pdf

Colef. (2019, 9 mayo). *Algunos retos de la maternidad en México | El Colegio de la Frontera Norte*. Recuperado 30 de enero de 2022, de https://www.colef.mx/noticia/algunos-retos-de-la-maternidad-en-mexico/

MedlinePlus. (s. f.). *Parto normal*. Recuperado 3 de febrero de 2022, de https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/parto-normal

Mayo Clinic. (2021, 29 julio). *Inducción del trabajo de parto - Mayo Clinic*. Recuperado 3 de febrero de 2022, de https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/labor-induction/about/pac-20385141#:%7E:text=Descripci%C3%B3n%20general,para%20lograr%20un%20parto%20vaginal.

MedlinePlus. (s. f.-a). *Cesárea*. Recuperado 3 de febrero de 2022, de https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002911.htm

Instituto Nacional de Salud. (s. f.). *Cápsula de salud: La depresión posparto puede durar años*. OCPL NIH. Recuperado 5 de febrero de 2022, de https://salud.nih.gov/articulo/la-depresion-posparto-puede-durar-anos/

Long, M. (2009, 23 febrero). *Preparación emocional a la maternidad*. Bebés y más. Recuperado 11 de febrero de 2022, de https://www.bebesymas.com/educacion-infantil/preparacion-emocional-a-la-maternidad#:%7E:text=La%20preparaci%C3%B3n%20emocional%20a%20la,nacimiento%20y%20la%20puericultura%20tradicional.

QUIÉNES SOMOS | Comunidad de Madrid | Entre Mamás. (s. f.). entremamas. Recuperado 11 de febrero de 2022, de https://www.entremamas.org/quienes-somos-entremamas

«Amo a mi hija, pero odio ser mamá». Madre arrepentida, el movimiento que rompe con la idealización de la maternidad. (2022, 8 febrero). Me lo dijo Lola. Recuperado 11 de febrero de 2022, de https://www.melodijolola.com/super-mama/amo-mi-hija-pero-odio-ser-mama-madre-arrepentida-el-movimiento-que-rompe-con-la

Clarín.com. (2021, 13 mayo). *«Detesto ser madre»: la historia de la mujer que ama a su hija, pero se arrepiente de la maternidad*. Clarín. Recuperado 11 de febrero de 2022, de https://www.clarin.com/internacional/-detesto-madre-historia-mujer-ama-hija-arrepiente-maternidad_0_am-tO7raP.html

Serrano, A., Sánchez-Dopico, P., & López, S. (2022, 7 febrero). *Club de Malasmadres - Comunidad emocional 3.0 para Malasmadres*. Club de MALASMADRES. Recuperado 11 de febrero de 2022, de https://clubdemalasmadres.com/

Home. (2022, 18 enero). MadreHadísima. Recuperado 12 de febrero de 2022, de http://www.madrehadisima.com/

Asociación Yo No renuncio. (2022, 7 febrero). *Asociación Yo No Renuncio por la conciliación - #YoNoRenuncio*. Recuperado 13 de febrero de 2022, de https://yonorenuncio.com/

Caparros-Gonzalez R, Romero-Gonzalez B, PeraltaRamirez MI Depresión posparto, un problema de salud pública mundial [carta]. Rev Panam Salud Publica. 2018;42:97 doi: https://doi. org/10.26633/RPSP.2018.97

Centre, F. (2020, 10 enero). Postparto y depresión. Neural. Recuperado 25 de febrero de 2022, de https://neural.es/postparto-y-

depresion/#:%7E:text=La%20depresi%C3%B3n%20postparto%20tambi%C3%A9n%20lo,las%20palabras%20e%20im%C3%A1genes%20emocionales.

Prenatal y Postnatal TOC. (s. f.). Centro Médico Teknon. Recuperado 26 de febrero de 2022, de https://www.teknon.es/es/especialidades/creus-mayoral-m-jesus/trastorno-obsesivo-compulsivo/prenatal-postnatal-toc#:%7E:text=El%20impacto%20de%20TOC%20postparto,m%C3%A1s%20su%20estado%20de%20%C3%A1nimo.

Toler, S. D. (2021, 23 agosto). ¿Qué son los trastornos del estado de ánimo posparto? HelloClue. Recuperado 26 de febrero de 2022, de https://helloclue.com/es/articulos/embarazo-parto-y-posparto/que-son-los-trastornos-del-estado-de-animo-posparto#:%7E:text=Las%20personas%20que%20experimentan%20depresi%C3%B3n,culpa%20o%20inutilidad%20(6).

Vivas, E. (2018, 15 junio). *Por una maternidad feminista*. Viento Sur. Recuperado 27 de febrero de 2022, de https://vientosur.info/por-una-maternidad-feminista/#:%7E:text=Simone%20de%20Beauvoir%20lo%20dejaba,la%20especie%20y%20a%20la%20naturaleza.

Palomar, C. (2005). Maternidad: Historia y cultura. En *La ventana* (pp. 35–67). https://www.redalyc.org/pdf/884/88402204.pdf

Analizan la depresión posparto y la depresión materna en México. (2020, 26 agosto). Instituto Nacional de Salud Pública. Recuperado 3 de marzo de 2022, de https://www.insp.mx/avisos/4137-depresion-posparto-mx.html

Cox, J. L., Holden, J. M., & Sagovsky, R. (1987, junio). Escala de Depresión de Post-Parto de Edinburgh. Revista Británica de Psiquiatría, 150. https://www.nj.gov/health/fhs/maternalchild/documents/PPD-Edinburgh-Scale_sp.pdf

Molina, M. E. (2006, noviembre). *Transformaciones Histórico Culturales del Concepto de Maternidad y sus Repercusiones en la Identidad de la Mujer*. Scielo. Recuperado 5 de marzo de 2022, de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-22282006000200009

Gestión, R. (2022, 7 febrero). *¿Qué es la inteligencia emocional y cuáles son sus características?* Gestión. Recuperado 6 de marzo de 2022, de https://gestion.pe/tendencias/inteligencia-emocional-caracteristicas-tipos-ejemplos-test-medicion-nnda-nnlt-249127-noticia/

Rovati, L. (2021, 26 septiembre). ¿Sufres el síndrome de Burnout? Las madres que no pueden más. Bebés y más. Recuperado 6 de marzo de 2022, de https://www.bebesymas.com/ser-padres/sufres-sindrome-burnout-madres-que-no-pueden#:%7E:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20s%C3%ADndrome%20de,de%20vista%20f%C3%ADsico%20como%20emocional.

Inteligencia emocional para evitar la depresión posparto. (2013, 24 junio). abc. Recuperado 6 de marzo de 2022, de https://www.abc.es/local-comunidad-valenciana/20130624/abci-inteligencia-emocional-para-evitar-201306241118.html

Ramírez, E. (2020, 20 junio). Puerperio emocional. Instituto Europeo de Salud Mental Perinatal. Recuperado 6 de marzo de 2022, de https://saludmentalperinatal.es/2019/08/19/puerperio-emocional/

Zoppi, L. (2021, 15 agosto). *Musicoterapia: Tipos y beneficios para la ansiedad, la depresión y más*. Medical News Today. Recuperado 9 de marzo de 2022, de https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/terapia-musical-musicoterapia#resumen

Cordeiro, M. (2019, 11 julio). *¿Qué son las Terapias Artísticas y Creativas?* Mayté Cordeiro. Recuperado 9 de marzo de 2022, de https://www.maytecordeiro.com/terapias-artisticas/que-son-las-terapias-artisticas-y-creativas/

MayoClinic. (2020, 29 agosto). *Grupos de apoyo: conoce gente, busca ayuda*. Recuperado 9 de marzo de 2022, de https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/support-groups/art-20044655?reDate=10032022

mundopsicologos. (2019, 4 octubre). *Arteterapia: qué es y cómo funciona*. mundopsicologos. Recuperado 9 de marzo de 2022, de https://www.mundopsicologos.com/articulos/arteterapia-que-es-y-como-funciona

Sanz, N. (2021, 19 enero). *Escritura terapéutica | menteAmente*. Dr. David López - menteAmente, Psicoterapia y Psiquiatra Madrid. Recuperado 9 de marzo de 2022, de https://www.menteamente.com/blog-salud-mental/escritura-terapeutica#:%7E:text=La%20escritura%20puede%20complementar%20la,muy%20interesante%20para%20algunas%20personas.

Blanco, A. (2020, 19 octubre). *Herramientas para la identificación y la expresión de emociones*. Sinews - Instituto de Terapia Multilingüe. Recuperado 12 de marzo de 2022, de https://www.sinews.es/es/herramientas-para-la-identificacion-y-la-expresion-de-emociones/

Arte participativo. (2019b, abril 23). HiSoUR Arte Cultura Historia. Recuperado 17 de marzo de 2022, de https://www.hisour.com/es/participatory-art-22711/

Prácticas colaborativas, arte comunitario y arte socialmente comprometido/. . .. (2013, 12 septiembre). pedagogías y redes instituyentes. Recuperado 17 de marzo de 2022, de https://redesinstituyentes.wordpress.com/glosario-y-referentes/practicas-colaborativasarte-comunitarioarte-socialmente-comprometido/

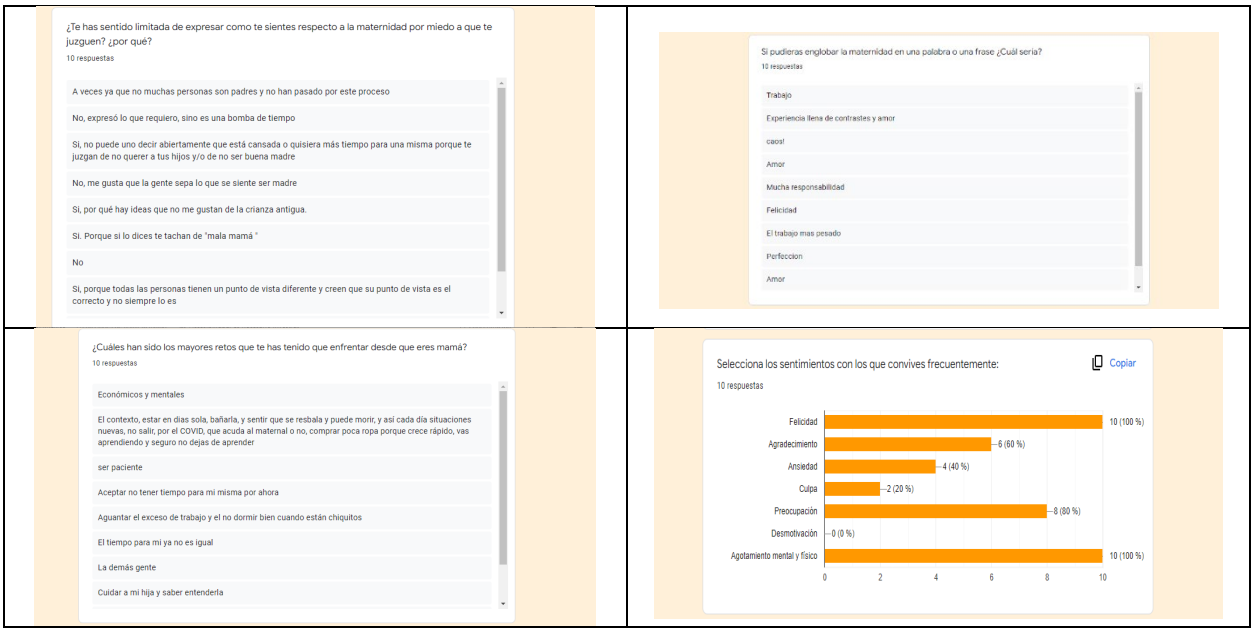
Tate. (s. f.). *Socially engaged practice*. Recuperado 17 de marzo de 2022, de https://www.tate.org.uk/art/art-terms/s/socially-engaged-practice

Fundación Jumex. (2017). *Ana Gallardo Escuela De Envejecer*. Museo Jumex. Recuperado 17 de marzo de 2022, de https://www.fundacionjumex.org/es/exposiciones/92-ana-gallardo-escuela-de-envejecer

Coolhunter. (2022, 27 enero). *Maternar, la exposición que cuestiona el concepto de la maternidad*. Coolhuntermx. Recuperado 17 de marzo de 2022, de https://coolhuntermx.com/maternar-exposicion-muac-unam/

Anexos:

Entrevista a usuarios:



Conocimiento obtenido:

5 whys:

- Las mujeres afirmaron que existe una falta de información en el impacto psicológico en la maternidad, al igual que modelos más reales.
- La información que existe es muy generalizada e impersonal, es decir no se sienten identificadas.
- Es un tema que no se le da la importancia necesaria porque influyen factores socioculturales como la idealización.
- A las mujeres que no son mamás están interesadas por conocer más del tema porque no tienen tanto conocimiento de lo que es normal o no en la etapa del posparto.
- “La falta de información provoca que te sientas vulnerable”- J.M

Journey map:

- Las mamás tienen una serie de tareas tanto laborales, domésticas y maternas que tienen que integrar en su día a día.
- El cansancio es una constante
- Los momentos de juegos con sus hijos son muy especiales, porque sin importar lo cansadas que estén lo disfrutan mucho.

Shadowing:

- Se observó la presión que tienen las madres como responsables del hogar.
- La lucha en el equilibrio en su rol como mamás y también en su vida tanto personal, como laboral.
- Durante el día se observa el contraste de emociones, donde existe a momentos la diversión, la alegría, y a momentos la frustración, al igual que el cansancio.
- Algo constante en todo el día es la entrega y el amor a sus hijos.
- Al tener cerca su red de apoyo que le genera un acompañamiento se siente más tranquila y relajada.

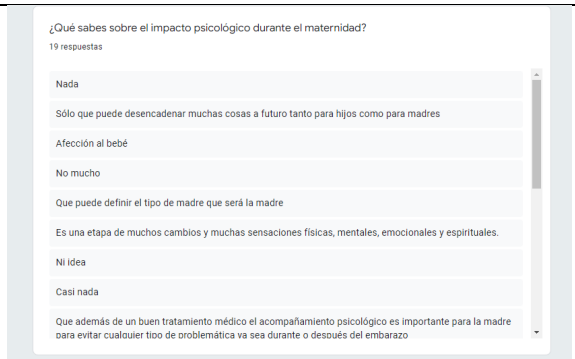
Collage:

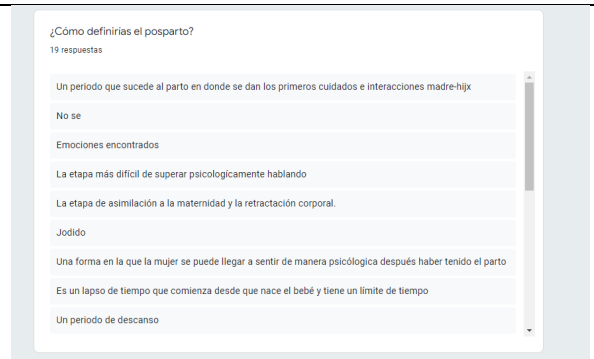
- Las mujeres perciben la maternidad como un acto de amor, compasión, conocimiento y sabiduría.
- Ven el momento de maternidad como un momento de conexión, historia y ancestralidad.
- La fuerza y el cansancio fueron conceptos recurrentes.
- También la parte social estuvo presente en conceptos como: patriarcado e idealización.

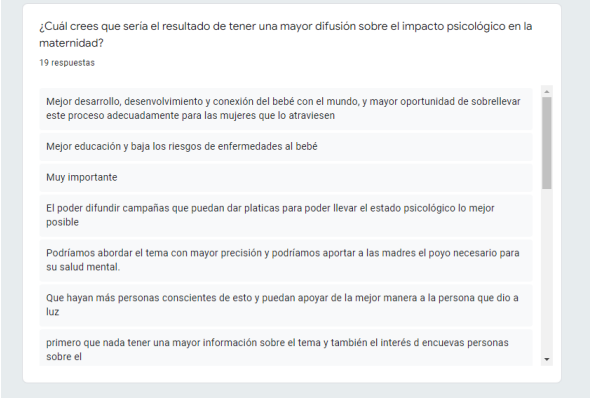
Resultados de MVP

Ejercicios realizados

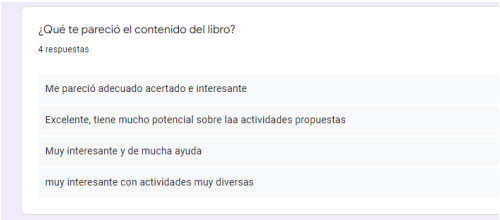
Encuesta hombres:

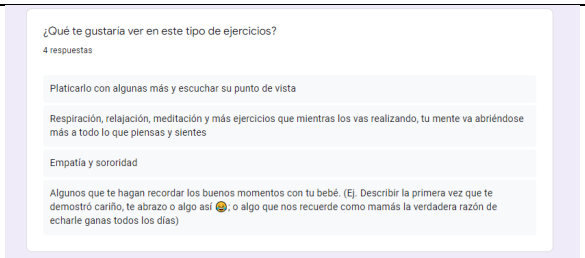


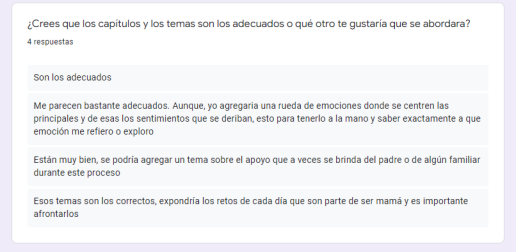


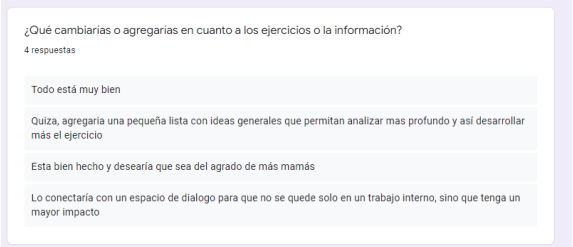


Encuesta primer prototipo









Encuesta segundo prototipo

¿Qué te pareció el libro y los ejercicios?

4 respuestas

Muy interesante y útiles

Muy hermoso, los ejercicios me pusieron a reflexionar y entender mejor como es mi realidad de maternidad

Muy digeribles, dinámicos y reflexivos

Bien, aunque como sugerencia, podrías poner en la parte de los sentimientos algunos de ejemplo como para agarrar inspiración de algo o tener un punto de partida

¿La información fue valiosa?

4 respuestas

Muy valiosa

Muchísimo, te ayuda a comprender ciertas cosas que olvidas en la maternidad

Sí 💜

Si, bien enfoque

¿El concepto del libro te resultó interesante?

Copiar

4 respuestas

¿Qué ejercicios te parecieron más significativos?

4 respuestas

Lo que no me contaron expectativa materna collares de momentos

El identificar las emociones y transmitir a traves de dibujos o frases lo que entiendo de ellas

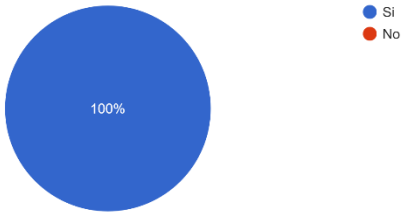
Los que son de mi persona, cual fue mi acercamiento a la maternidad

Me gustó mucho la información que se da, aborda muchos temas importantes y están complementados bien con cada actividad

Encuesta para validación taller:

¿Te pareció significativo el contenido del taller?

4 respuestas



me hizo reflexionar, empatizar, hacerme preguntas al escuchar y compartir con l@s demás

¿Cuál crees que sea la importancia de abordar la maternidad desde una perspectiva colectiva?

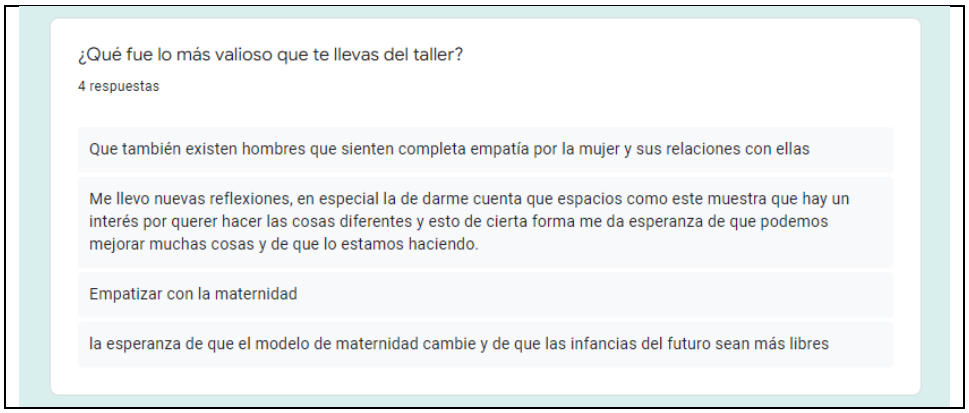
4 respuestas

Escuchar opiniones que te hacen reflexionar y tener diferentes perspectivas que mejoran nuestro actuar con el sector que se estudia

Este tema es importante pues todos tenemos una madre que ha hecho su mayor esfuerzo por criar a sus hijos, no se trata de un tema de mujeres o de hombres, se trata de que todos convivimos con mujeres que ejercen su maternidad, y deberíamos todos vernos interesados en reconocer su esfuerzo, siendo empáticos y comprensivos todas.

El cuidado común, equilibrar el rol de género, dignificar la maternidad, que sea más sana y digna

creo que eso ayudará a que las madres, y mujeres en general, vivan más libres, sanas y felices. también creo que toda la sociedad depende y se ve involucrada en la crianza, por lo que debemos tomar consciencia y participar positivamente en ella.


¿Qué fue lo más valioso que te llevas del taller?
4 respuestas
Que también existen hombres que sienten completa empatía por la mujer y sus relaciones con ellas
Me llevo nuevas reflexiones, en especial la de darme cuenta que espacios como este muestra que hay un interés por querer hacer las cosas diferentes y esto de cierta forma me da esperanza de que podemos mejorar muchas cosas y de que lo estamos haciendo.
Empatizar con la maternidad
la esperanza de que el modelo de maternidad cambie y de que las infancias del futuro sean más libres