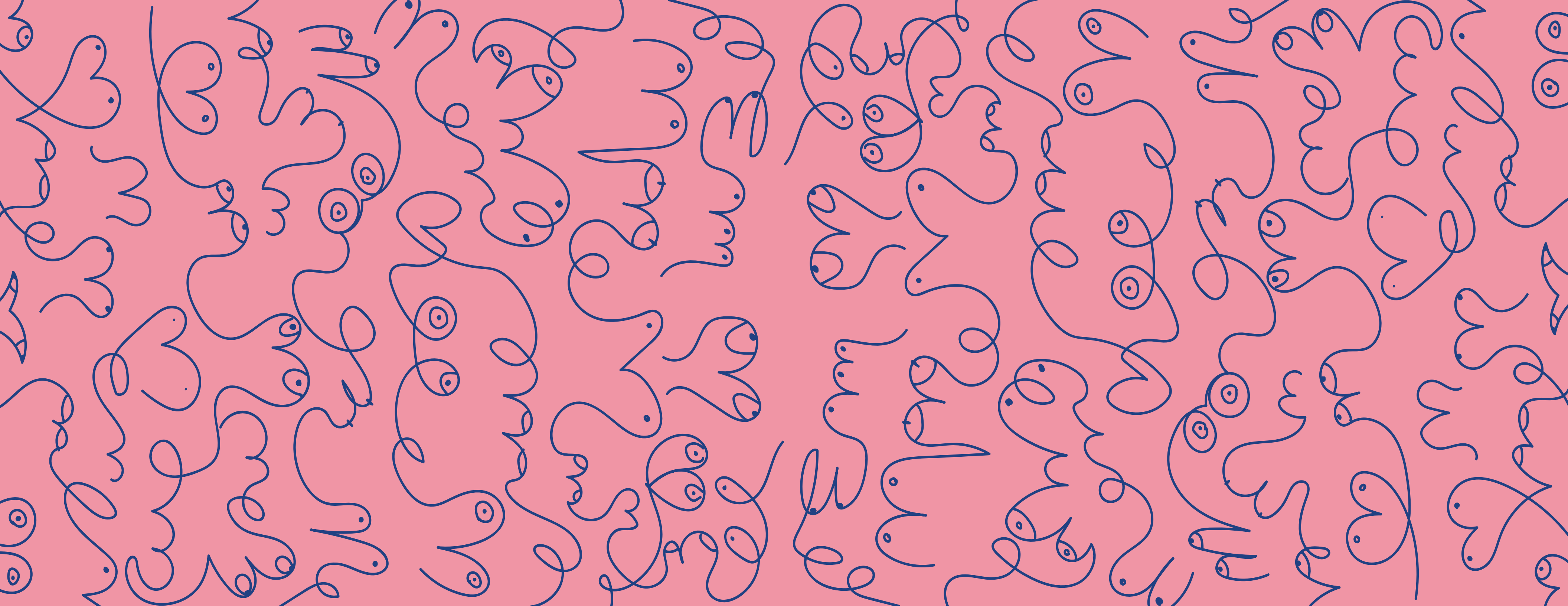


# épicas

*Sistema de preparación y apoyo para el bienestar emocional en madres primerizas durante el posparto*

Florencia García Tapia



# épicas

*“Sistema de preparación y apoyo para el bienestar emocional en madres primerizas durante el posparto”*

Memoria presentada a la Facultad de Diseño de la Universidad del Desarrollo para optar al Título Profesional de Diseñadora Gráfica.

---

**Proyecto de Título**

Florencia García Tapia

**Profesoras Guía**

Daniela Reyes  
María José Williamson

**Santiago, Enero 2022**

### **AGRADECIMIENTOS**

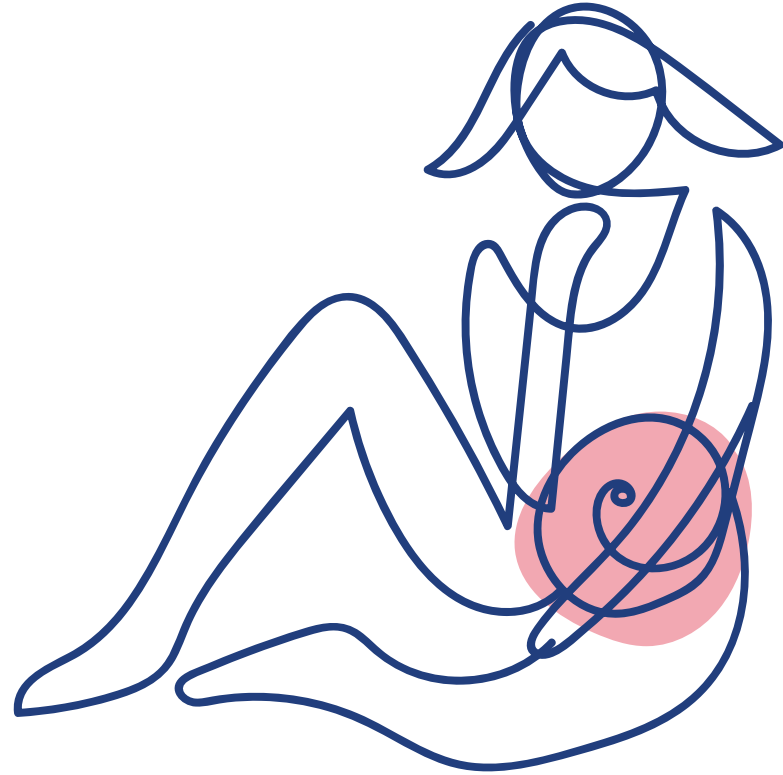
Quiero agradecer infinitamente a mis profesoras guía, ellas me acompañaron y apoyaron en este proceso con mucho cariño y preocupación. A mis papás, por darme la tremenda oportunidad de estudiar lo que amo, me acompañaron en mis altos y bajos y que siempre estuvieron ahí para mí. A mis hermanas que sin su apoyo esto hubiese sido imposible. A mis amigas que sin quejarse, entendieron mis tiempos y estuvieron conmigo. Por último agradecer a la Isa y a la Oli, amigas bacanes que juntas nos pudimos apañar en cada momento y poder terminar nuestros proyectos juntas.

Muchísimas gracias.

Abstract.....	<b>8-9</b>
1. Introducción.....	<b>10-44</b>
1.1 Selección del Tema.....	<b>12-19</b>
1.2 Delimitación del Tema.....	<b>20-29</b>
1.3 Formulación del Problema.....	<b>30-33</b>
1.4 Oportunidad.....	<b>34-37</b>
1.5 Planteamiento de los Objetivos.....	<b>38-39</b>
1.6 Herramientas Metodológicas.....	<b>40-44</b>
2. Percepción.....	<b>45-64</b>
2.1 Estudio de Usuario.....	<b>46-52</b>
2.2 Estudio de Casos.....	<b>53-60</b>
2.3 Análisis FODA.....	<b>61-64</b>

3. Prototipado.....	<b>65-85</b>
3.1 Manifiesto.....	<b>66-67</b>
3.2 Esquema del Proyecto.....	<b>68-69</b>
3.3 Propuesta y Desarrollo Formal.....	<b>70-75</b>
3.4 Requerimientos del Proyecto.....	<b>76-78</b>
3.5 Mapa de Contenidos.....	<b>79-81</b>
3.6 Testeo con Usuarios.....	<b>82-85</b>
4. Producción.....	<b>86-112</b>
4.1 Propuesta Final.....	<b>88-101</b>
4.2 Plan de Negocios.....	<b>102-103</b>
4.2.1 Mapa de Actores.....	<b>104-105</b>
4.2.2 Estructura de Costos.....	<b>106-112</b>
5. Conclusión.....	<b>113-115</b>
6. Bibliografía.....	<b>116-119</b>

## Abstract



Posparto  
 Bienestar Emocional  
 Madres Primerizas  
 Preparar  
 Red de Apoyo

Palabras Clave

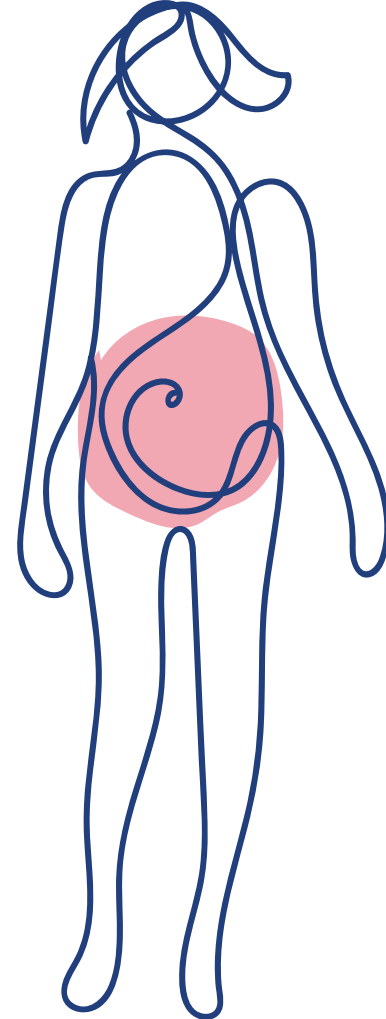
Durante el primer embarazo, las mujeres, con ayuda de sus doctores, familiares y amigos, logran planificar paso a paso los trimestres que se vendrán. Pero cuando llega el parto y se inicia el **posparto**, a estas madres les surgen muchas dudas, miedos y síntomas sin precedentes, para muchos de los cuales no hubo preparación y/o planificación previa.

Esto se debe a que ellas deben enfrentar todo de manera más autónoma y solitaria en comparación con el embarazo. Se enfrentan además, a un contexto donde su foco de atención se vuelca en satisfacer las necesidades y demandas del recién nacido, relegando a segundo plano las propias, por lo que es aquí donde se presenta una oportunidad de intervención.

El propósito del proyecto es promover y apoyar el **bienestar emocional** de las **madres primerizas**, desde antes de dar a luz, para que mediante el fomento del aprendizaje y acompañamiento puedan estar preparadas en su proceso de posparto.

El proyecto consiste en un sistema de apoyo y acompañamiento a madres primerizas mediante una plataforma digital en donde estas mujeres podrán aprender de profesionales expertos en el tema, organizar, **preparar** y contar con una **red de apoyo** de madres que estén o hayan pasado por lo mismo. Acompañado de un Kit de posparto que tendrá todos los elementos para una recuperación física y emocional en el posparto inmediato (primeras 4 semanas).

## 1. Introducción



El presente proyecto está creado por una especial sensibilidad e interés por la maternidad y sus procesos. A partir de esto se generó una investigación sobre sus diferentes etapas, gracias a esto se llegó a la conclusión que, en el embarazo, las mujeres tienen un alto nivel de preparación y planificación que ayuda que mes a mes, estas madres puedan estar informadas de todo lo que se vendrá. Pero al momento de dar a luz, el foco se vuelca hacia el recién nacido y sus intereses, el bienestar y salud de la mamá pasan a segundo plano.

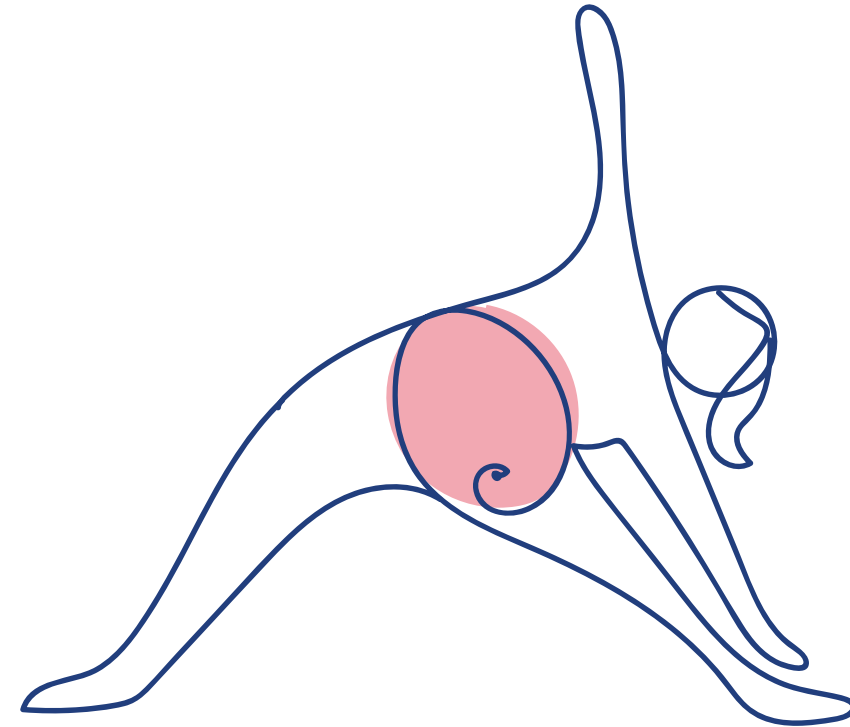
Es aquí donde se genera un problema. *¿Estamos cuidando el bienestar emocional de las madres en su posparto?* Esta pregunta es aún más importante si nos referimos a las mamás primerizas, ellas son importantes ya que actualmente existe una tendencia creciente en que las mujeres cada vez están teniendo menos hijos, la mayoría, solo uno, por lo que se quedan con la experiencia de un solo parto y una sola maternidad. Es por eso que es fundamental cuidar el posparto de una madre primeriza ya que solo vivirá el proceso una vez.

A lo largo de este estudio se mostrará por qué una mamá primeriza es más propensa a sufrir síntomas negativos en su posparto y qué soluciones deberían existir para que el bienestar emocional de ellas siga intacto desde el embarazo.

El objetivo general del proyecto es promover el bienestar emocional de las madres primerizas mediante la creación de un sistema de acompañamiento, información y apoyo durante el posparto. Pero para que esto se pueda llevar a cabo son necesarios una serie de objetivos específicos, primero determinar las diferentes etapas del posparto e identificar la sintomatología emocional, con el fin de apoyar en la planificación, preparación y desmitificación de esta etapa, después establecer una red de madres que permita compartir información y experiencias con el fin de fomentar el apoyo y aprendizaje entre pares, y por último elaborar una plataforma de información fidedigna, integrada y clara, que, desde la comunicación visual, entregue una educación completa sobre el posparto.

Mediante dos metodologías de investigación se analizará el público objetivo, sus necesidades y motivaciones para poder crear, como siguiente paso, una solución acorde al problema presentado y que finalmente el bienestar emocional en estas madres primerizas, sea positivo desde el embarazo hasta el posparto.

## 1.1 Selección del Tema



### Bienestar Emocional

**“Conjunto de sensaciones positivas derivadas de un funcionamiento mental que nos capacita para hacer frente o adaptarnos a las situaciones y demandas de la vida cotidiana”**

*(Morera Liñan, A., 2019)<sup>1</sup>*

El bienestar emocional en todas las personas es fundamental ya que *“las emociones positivas tienden a potenciar la salud tanto física como mental”* (Sepúlveda, M y Sekler, A, 2019)<sup>2</sup>.

Mantener los sentimientos positivos estables es aún más fundamental en las madres primerizas. Según el Hospital Northwestern Memorial en EE.UU, esto se debe a los cambios hormonales repentinos, nuevos y menos preparados que se generan en el posparto. Estos, en el peor de los casos, pueden llevar a un quiebre absoluto de bienestar, llamado depresión posparto o depresión puerperia.<sup>3</sup>

Según Alberto González, ginecólogo, debido a los cambios hormonales que sufren en el periodo gestacional y posterior a este<sup>4</sup>, es muy importante que las mujeres tengan un círculo cercano que esté pendiente de su bienestar emocional. Ya que está comprobado<sup>5</sup> que los sentimientos negativos suelen traspasarse al recién nacido, durante y después del embarazo.

<sup>1</sup> Morera Liñan, A. (2019, 7 octubre). *¿Qué es el Bienestar Emocional?* | Hospital.

<sup>2</sup> Sepúlveda, M y Sekler, A. (2020, 2 octubre). *Charla Bienestar emocional y su importancia para la vida actual* -. UDD Vecina.

<sup>3</sup> Northwestern Memorial Hospital (2020). *Cambios en el Estado de Animo después del Parto*. [Archivo PDF].

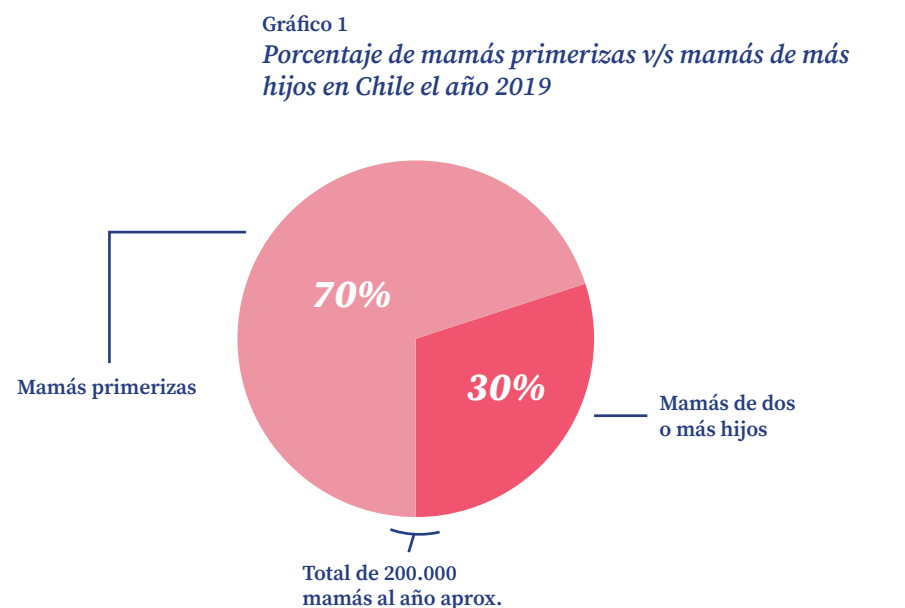
<sup>4</sup> González, A. (2018, 6 marzo). *Los consejos posparto que las mujeres deberían saber*. ABC.

<sup>5</sup> Casas, J. (s. f.). *¿Cómo influyen las emociones en tu embarazo?* CE San Cristobal.

Pero *¿Por qué hacer hincapié en las madres primerizas y su posparto?* Esto se debe a que en Chile, al año, existen aproximadamente 200.000 recién nacidos, de estos, el 30% son hijos de madres primerizas y el 70% son de madres de dos o más hijos<sup>6</sup>.

## Entre un 20,5% y 50,7% de las madres sufren sentimientos negativos<sup>7</sup>

Esta brecha tan amplia se debe a que muchas mujeres no logran ser diagnosticadas debido a que no tienen toda la información que necesitan.



FUENTE: Elaboración propia en base al Censo Nacional del año 2019 y estadísticas del INE.

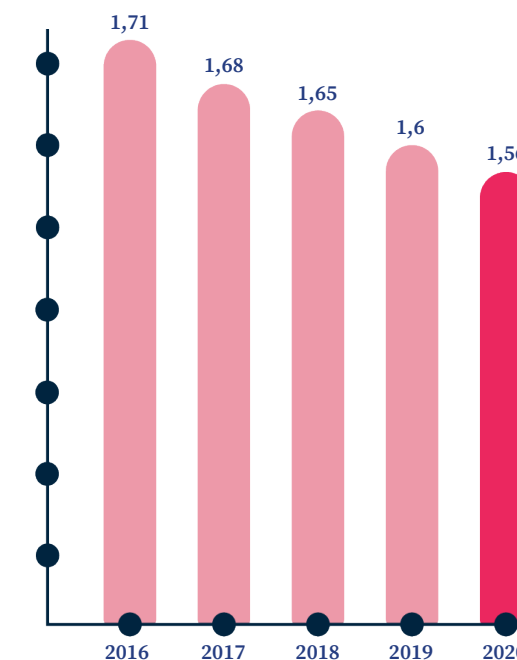
<sup>6</sup>Dra. Graciela Rojas y Colaboradores. (2013). *Estudio: Análisis de la situación de uso de servicios y acceso a tratamiento de la depresión posparto en Centros APS de la Región Metropolitana*. Universidad de Chile.

<sup>7</sup>Godoy, G. (2020, 9 mayo). *Maternidad en Chile: disminuyen madres adolescentes y aumentan mujeres sobre 50 años que tienen hijos*. Chile Crece Contigo.

A raíz de estos resultados se comienza a investigar sobre la cantidad de hijos promedio por madre en Chile. Según el diario La Tercera y el diario Datos Macro, el promedio de hijos en Chile, ha ido disminuyendo en los últimos 5 años, quedando en un 1,56 hijos el año 2020.<sup>8</sup> Lo que significa que existe una tendencia en que las mujeres están teniendo menos hijos por lo que ha aumentado las madres que tienen una única experiencia de maternidad.

Otra tendencia es que las mamás están teniendo hijos con mayor edad<sup>9</sup>. Según Tatiana Munévar, madre primeriza a los 40 y periodista de el diario digital El Tiempo en Colombia, dice que existe una tendencia mundial en donde la principal razón del aumento de edad en las madres es porque tienen una carrera laboral prometedora, postergando así la maternidad por sus propias metas y aspiraciones.

**Gráfico 2**  
**Disminución de hijos promedio por mujer en los últimos 5 años en Chile**



FUENTE: Elaboración propia en base a los diarios La Tercera y Datos Macro.

<sup>8</sup>datosmacro.com (2020, 1 junio). *La natalidad se reduce en Chile en 2018*. Diario Datos Macro.

<sup>9</sup>Del Castillo, B. (2021, 28 junio). *Disminución de embarazos durante la pandemia: en seis meses hubo casi 13 mil nacimientos menos*. Diario La Tercera.

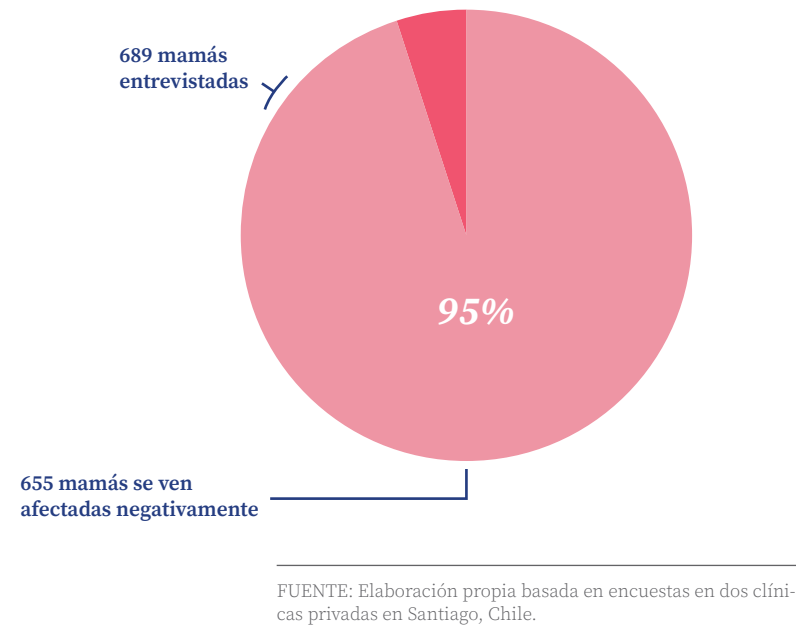
<sup>9</sup>Munévar, T. (2018, 21 marzo). *Mamás a los 40: ya no es motivo de sorpresa. Conoce los pros y contras*. Casa Editorial El Tiempo.

La importancia de destacar a las madres primerizas en este proyecto es porque ellas son las que más ven afectado su bienestar emocional durante el posparto, y, debido a las tendencias que se están evidenciando actualmente, se ve que es una experiencia única por lo que se quedan con todos los síntomas y sentimientos de solo un embarazo.

Para determinar si esto le pasaba a la totalidad de las madres primerizas se realizaron dos encuestas. Una a 339 mujeres que se atendían en la Clínica Dávila y la segunda a 350 mujeres que se atendían en la Clínica Universidad de los Andes.<sup>10</sup>

En ambas encuestas se obtuvo como resultado que alrededor del 95% de ellas se vieron negativamente afectadas emocionalmente durante su posparto, algunas durante los primeros meses y otras permanecieron con sentimientos negativos por más tiempo, demostrando un quiebre del bienestar en comparación con su embarazo.

**Gráfico 3**  
*Porcentaje de mamás primerizas que se ven afectadas negativamente en el posparto*



<sup>10</sup>García, F. (2021). [Datos en bruto sin publicar sobre Características Madres Primerizas]. Clínica U.Andes y Clínica Dávila.

Ambas encuestas tenían las mismas preguntas para así poder llegar a los resultados más objetivos posibles.

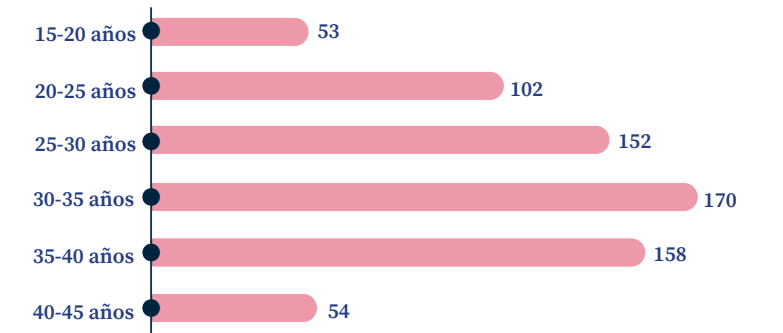
La primera pregunta<sup>11</sup> era sobre la edad de estas mamás primerizas, llegando al resultado que la edad varía, pero al mismo tiempo, se puede ver que hay algunos números más comunes que otros, lo cuál ayuda para saber en qué momento de la vida de estas mujeres, están teniendo más hijos.

Las edades más frecuente en que las mujeres están teniendo sus primeros hijos es entre los 30 y 35 años.

## *Existe una tendencia a tener hijos con mayor edad*

<sup>11</sup>García, F. (2021). [Datos en bruto sin publicar sobre Características Madres Primerizas]. Clínica U.Andes y Clínica Dávila.

**Gráfico 4**  
*Edad promedio de mujeres chilenas que son mamá por primera vez*



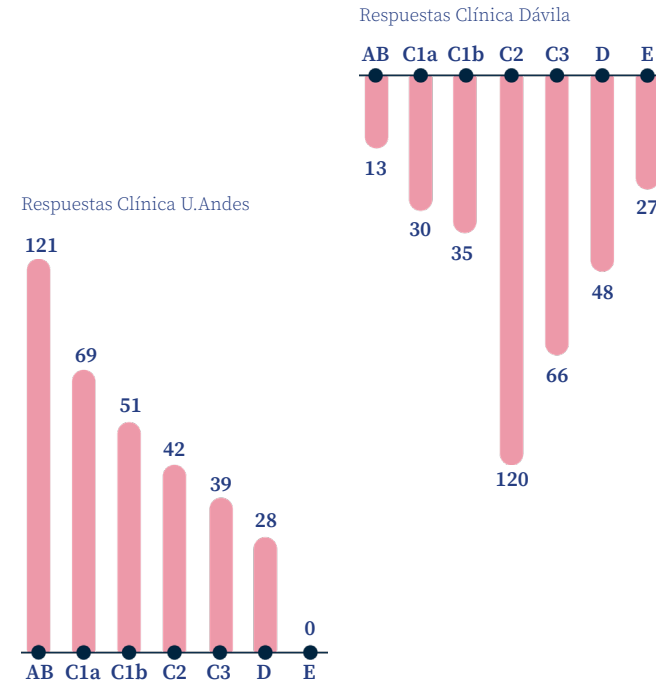
FUENTE: Elaboración propia en base a resultados de encuesta a clínicas privadas.

Otra conclusión de la encuesta es la transversabilidad del problema en distintos grupos socioeconómicos, esto se debe a que la encuesta fue aplicada en dos clínicas privadas pero que apuntan a distintos segmentos. La siguiente pregunta<sup>12</sup> tenía todas las clases socioeconómicas del país, en donde en la Clínica Dávila, la mayoría de las mujeres pertenecía a la categoría C2.

En cambio, en la Clínica Universidad de los Andes, la mayoría de las encuestadas pertenecían al nivel socioeconómico más alto, la categoría AB.

Lo que demuestra una universalidad de síntomas o pensamientos negativos en el posparto, independiente del nivel socioeconómico de la mamá primeriza. Dejando de lado nivel de educación o preparación previa durante el embarazo que pudiesen haber tenido, la inestabilidad emocional es transversal.

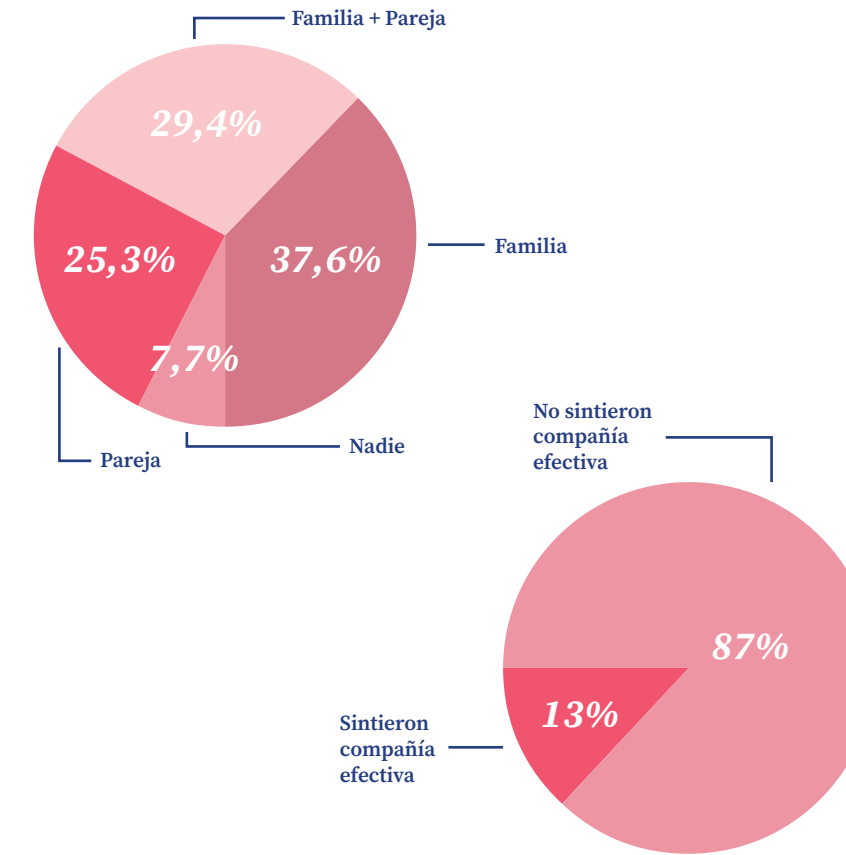
**Gráfico 5**  
*Nivel socioeconómico mamás primerizas en Clínica Dávila y Clínica U.Andes.*



FUENTE: Elaboración propia en base a encuesta Clínicas Privadas

<sup>12</sup>García, F. (2021). [Datos en bruto sin publicar sobre Características Madres Primerizas]. Clínica U.Andes y Clínica Dávila.

**Gráfico 6**  
*Nivel Acompañamiento Encuesta Clínicas privadas*



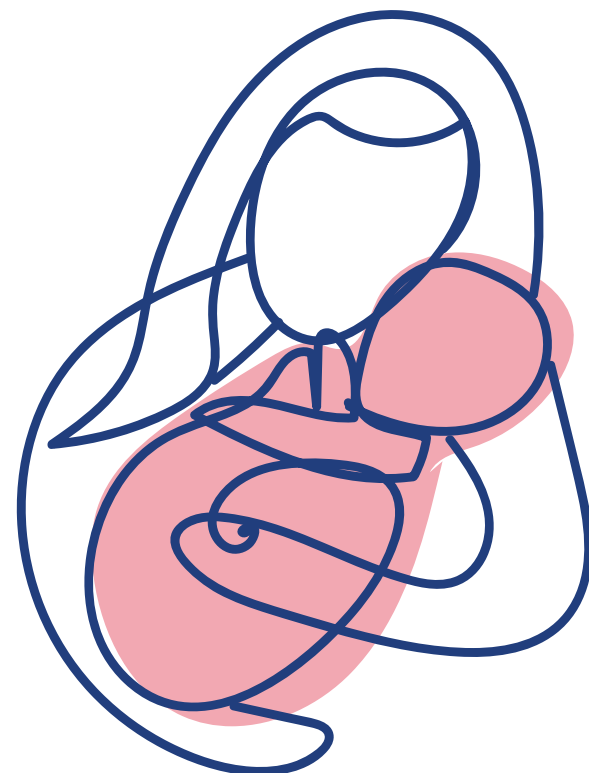
FUENTE: Elaboración propia en base a encuesta Clínicas Privadas

<sup>13</sup>García, F. (2021). [Datos en bruto sin publicar sobre Características Madres Primerizas]. Clínica U.Andes y Clínica Dávila.

La tercera y cuarta pregunta<sup>13</sup> se referían al nivel de acompañamiento que estas madres habían tenido en su proceso de posparto, y, si es que con lo que tuvieron se sintieron efectivamente acompañadas y apoyadas.

La mayoría de las mamás sintieron apoyo familiar, de pareja o de ambos, pero el resultado más llamativo es que el 87% de estas mujeres, a pesar del acompañamiento que obtuvieron, no se sintieron completamente apoyadas ya que los familiares o pareja no entendían exactamente por lo que estaban pasando.

## 1.2 Delimitación del Tema



La pregunta es: *¿Por qué las madres primerizas son más propensas al quiebre del bienestar y sentimientos negativos durante el posparto?*

Gracias a la realización y análisis de encuestas de elaboración propia<sup>14</sup>, se explica que para ellas, después del parto, existen cambios hormonales significativos y también muchos cambios físicos drásticos. Estas madres tienen un cambio de rutina sin planificación previa, lo cual les genera mucho miedo e incertidumbre y junto con un cansancio extremo y constante por no dormir lo suficiente, aumenta las posibilidades de un quiebre total de bienestar emocional.

<sup>14</sup>García, F. (2021). [Datos en bruto sin publicar sobre Síntomas y red de apoyo en el posparto]. Universidad del Desarrollo, Facultad de Diseño, Santiago.

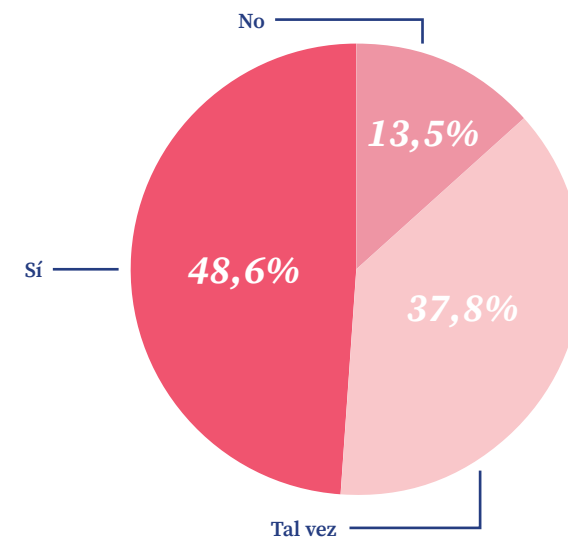
Uno de los factores por lo que las mamás pueden sufrir síntomas negativos en el posparto, es porqué en el embarazo, ellas están acompañadas de el ginecólogo, la matrona, su mamá, amigas y su pareja. En cambio en el posparto, el acompañamiento disminuye al círculo cercano, la mamá, amigas y pareja y se agrega el pediatra, que no tiene como foco a la madre, pero como médico puede entregar información si es que se requiere.

Esta hipótesis se respondió mediante una encuesta sobre la disminución de acompañamiento en el posparto. Frente a la pregunta *¿Crees que existe una disminución de acompañamiento y apoyo médico después del embarazo?*, a esta pregunta el 48,6% respondió que sí, el 37,8% respondió tal vez y el 13,5% respondió que no<sup>15</sup>.

Sobre esto se encontró un hallazgo que evidencia que durante el posparto se produce un quiebre y un cambio de foco en los sistemas de apoyo y acompañamiento para las madres, volcado principalmente al recién nacido y todas sus necesidades.

**Gráfico 7**  
**Disminución de acompañamiento en madres primerizas**

*¿Crees que existe una disminución de acompañamiento y apoyo médico después del embarazo?*



FUENTE: Elaboración propia en base a Encuesta Posparto

<sup>15</sup>García, F. (2021). [Datos en bruto sin publicar sobre Síntomas y red de apoyo en el posparto]. Universidad del Desarrollo, Facultad de Diseño, Santiago.

En cambio en el periodo de posparto, llamado cuarto trimestre, el ginecólogo deja de atender a la madre un mes después del parto aproximadamente, hasta darla de alta, todo dependiendo si el parto fue natural o por cesárea, luego ella puede volver a una consulta en caso de un nuevo embarazo o por problemas físicos no relacionados al parto.

La matrona acompaña a la mamá sólo hasta 15 días después del parto, pero luego deja de hacerlo. En el posparto no existe un profesional especializado en el seguimiento de esta etapa, lo que deja a la mamá sin acompañamiento médico pertinente. La siguiente consulta médica que se realiza es la del pediatra, la cual tiene el foco puesto en el recién nacido y no en la mamá.

Por último, existen opciones para mejorar la salud mental en esa etapa, como los psicólogos, pero estos son opcionales. Es por esto que muchas madres no llegan a ser diagnosticadas con depresión posparto, ya que no logran identificar los síntomas.

**FIGURA 2**  
**Nivel de preparación posparto**



FUENTE: Elaboración propia, 2021

**FIGURA 1**  
**Nivel de preparación embarazo**



FUENTE: Elaboración propia, 2021

Esto se traduce en que, según Medlineplus<sup>16</sup>, revista médica en España, durante los meses de embarazo existe una planificación y preparación médica mensual durante los tres trimestres.

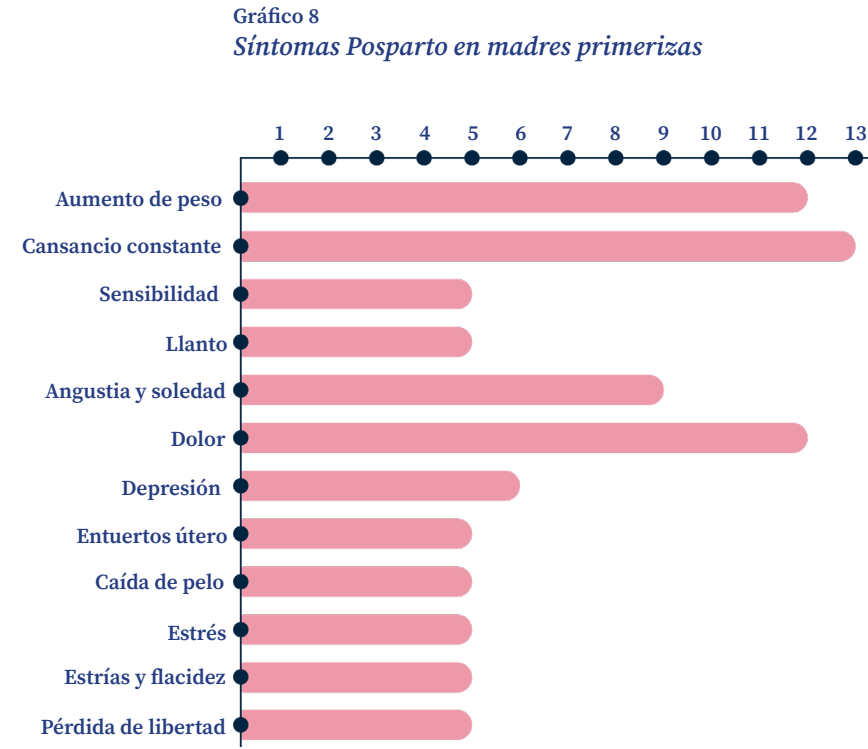
En el primer trimestre se realiza una primera consulta en donde se realizan exámenes y chequeos importantes, para luego repetir alguno de estos mensualmente, tales como el peso, medir la presión arterial, prevenir diabetes gestacional, exámenes de sangre, informar sobre síntomas a esperar, entre otros.

En los siguientes trimestres se realizan los mismo chequeos que en el primero pero se le agregan algunos que corresponden al crecimiento del feto, medición del abdomen, el manejo de dolor de espalda, chequeo de vida sana, descanso necesario y también qué nuevos síntomas podrían ocurrir en los últimos días del embarazo.

<sup>16</sup>Medlineplus. (2021, 2 julio). *Cuidados durante el embarazo*.

Gracias a una extensa encuesta sobre los síntomas del posparto y la red de apoyo que recibían las madres, 37 mujeres respondieron que sufrieron diferentes consecuencias tanto físicas como psicológicas en su proceso de posparto. Los principales consecuencias son, el aumento de peso, el cansancio constante, la angustia y soledad y también el dolor corporal, especificado en diferentes zonas por cada mamá<sup>17</sup>.

Luego de nombrar la primera razón del quiebre de bienestar emocional en madres primerizas, la cual es toda la sintomatología fisiológica que vive la madre, pasamos a la segunda razón del quiebre de bienestar en las madres primerizas.



FUENTE: Elaboración propia en base a Encuesta sobre síntomas posparto

<sup>17</sup>García, F. (2021). [Datos en bruto sin publicar sobre Síntomas y red de apoyo en el posparto]. Universidad del Desarrollo, Facultad de Diseño, Santiago.

La segunda razón del quiebre de bienestar en estas mamás es el desconocimiento de estos síntomas nombrados anteriormente y la poca preparación/planificación para el proceso que se viene con respecto a estas consecuencias fisiológicas que les ocurren.

Gracias a una entrevista a Magdalena Herreros<sup>18</sup>, mamá primeriza a los 34 años, se pudo conocer en profundidad esta segunda razón, y confirma el cambio de foco que existe después del embarazo y la disminución de preocupación médica cuando llega el posparto, lo cual conlleva al desconocimiento de múltiples síntomas que ocurren en el puerperio.

Hoy en día si existen algunos profesionales que están conscientes de este problema e intentan ayudar dentro de lo que pueden. Como María José Prieto, Obstetra de la Clínica U.Andes dice; *"existen demasiados mitos después del embarazo, las mamás quedan super asustadas y eso es lo que menos deberían sentir"*<sup>19</sup>. (Prieto, MJ, médico obstetra, 2021).

*"En el posparto me di cuenta que me pasaron cosas que el doctor jamás me había contado y no sabía si eran normales, por ejemplo, me despertaba en la mitad de la noche con la cama mojada de transpiración, fue 'heavy' porque me duró como un mes y no tenía idea que me estaba pasando"* (Herreros, M, 2021)<sup>18</sup>

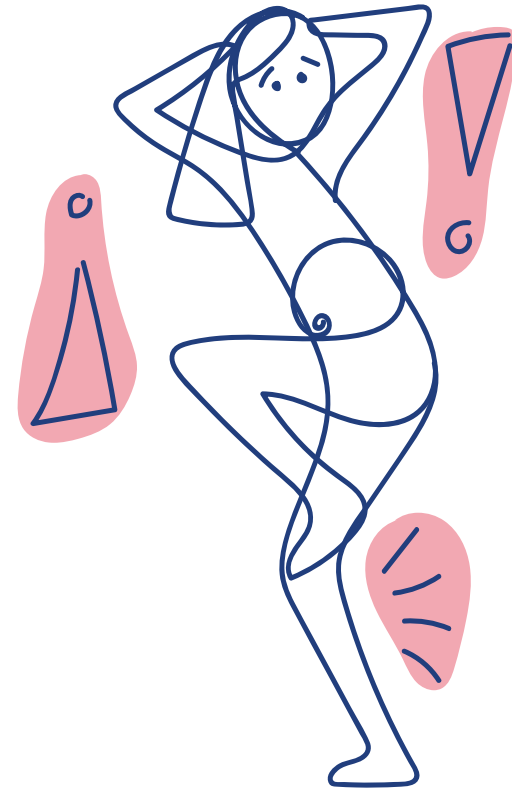
<sup>18</sup>García, F. (2021). [Datos en bruto sin publicar sobre Síntomas y red de apoyo en el posparto].

<sup>19</sup>Prieto, MJ, Médico Obstetra, Clínica Universidad de los Andes, 2021.

La tercera razón del quiebre de bienestar en madres primerizas, es porque existen síntomas psicológicos, los cuales son los que más afectan el estado de ánimo de estas madres, que son poco hablados y tratados:

Según el periodista Ángel Rull<sup>20</sup>, para el diario El Periódico de Madrid y confirmado por la matrona Constanza Pinochet<sup>20</sup>. Existen 5 síntomas psicológicos que desestabilizan la salud mental de una mamá primeriza.

El primero es el *“exceso al miedo”*, este temor desmesurado va junto a pensamientos dramatizados y obsesivos, que lleva a la madre a ser muy sobreprotectora con el recién nacido, lo que genera ansiedad, estrés y culpa. Este síntoma se da con mayor intensidad en las mamás primerizas ya que todo es nuevo, se preocupan por cada detalle con el fin de que el recién nacido esté en perfectas condiciones.



<sup>20</sup>Rull, Á. (2019, 15 julio). *Cinco problemas psicológicos de las madres primerizas.*

<sup>20</sup>Pinochet, C (2021, 28 Agosto). [Datos en bruto sin publicar de Entrevista a Matrona sobre Síntomas Físicos y Psicológicos del posparto.]

El segundo síntoma es el *“Todo lo hago mal”*<sup>20</sup>.

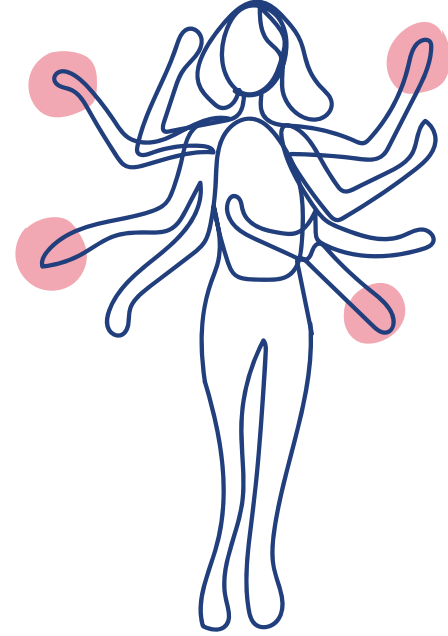
Una nueva madre cansada es hiper autocrítica, por lo que cree que todo lo que hace, lo hace mal, esto hace que muchos mitos de la maternidad salgan a la luz, dudas de si son buenas o malas madres, falsa información y críticas, todo esto genera angustia y un autoestima baja constante.

Tener un sentimiento de derrota habitual hace que ni la mamá ni el recién nacido puedan estar felices o en un ambiente tranquilo como es lo esperado.



<sup>20</sup>Rull, Á. (2019, 15 julio). *Cinco problemas psicológicos de las madres primerizas.*

<sup>20</sup>Pinochet, C (2021, 28 Agosto). [Datos en bruto sin publicar de Entrevista a Matrona sobre Síntomas Físicos y Psicológicos del posparto.]



El cuarto síntoma psicológico es *“Puedo sola”*<sup>20</sup>, lo que en cierta manera no es un síntoma negativo, pero si este se lleva a un extremo, como lo hace una madre primeriza, no pide ayuda, y eso genera un agotamiento mental y físico que no es recomendable .

Esta mamá vive en una era tecnológica en donde pedir ayuda se hace más difícil porque toda la información, correcta e incorrecta, está al alcance de un botón.

<sup>20</sup>Rull, Á. (2019, 15 julio). *Cinco problemas psicológicos de las madres primerizas.*

<sup>20</sup>Pinochet, C (2021, 28 Agosto). [Datos en bruto sin publicar de Entrevista a Matrona sobre Síntomas Físicos y Psicológicos del posparto.]

El quinto y último síntoma es *“Encerrarme”*<sup>20</sup>. Este síntoma va vinculado con el exceso de miedo, ya que al tener tantas preocupaciones, a la madre se le olvida que también puede salir y respirar aire puro, recuperar parte de la independencia y serenidad .

Si esto se lleva a un extremo esta mujer puede llegar a guardar grandes dolores y dirigirse directo a la depresión posparto o depresión puerperia.



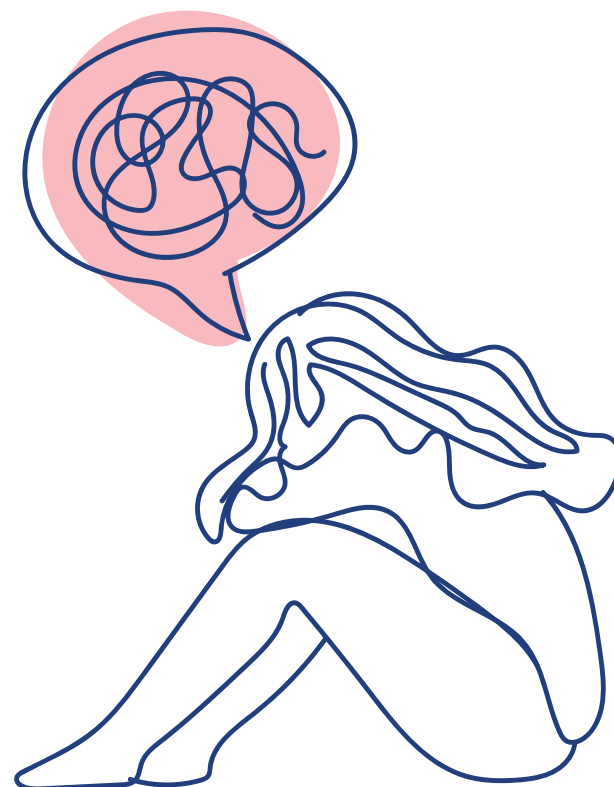
### 3 razones del quiebre de bienestar en madres primerizas durante el posparto.

- 1** Cambio de foco hacia el recién nacido después del parto y disminución de acompañamiento y apoyo en el posparto, en comparación con el embarazo.
- 2** Desconocimiento de síntomas físicos y psicológicos durante el posparto, lo que hace que no haya una planificación ni preparación previa en el proceso.
- 3** Cinco síntomas psicológicos que afectan directamente el estado de ánimo de estas madres primerizas.

<sup>20</sup>Rull, Á. (2019, 15 julio). *Cinco problemas psicológicos de las madres primerizas.*

<sup>20</sup>Pinochet, C (2021, 28 Agosto). [Datos en bruto sin publicar de Entrevista a Matrona sobre Síntomas Físicos y Psicológicos del posparto.]

## 1.3 Formulación del Problema



***“Las mujeres podrían evitar síntomas negativos en el posparto si es que estuvieran preparadas y acompañadas en el proceso, sabiendo todos los síntomas que van a vivir y así sentirse seguras”***

*(Pinochet, C. Matrona, 2021)<sup>21</sup>*

En resumen, debido a el quiebre del bienestar por los síntomas psicológicos que experimentan las madres primerizas y el cambio de foco que ocurre después del parto hacia el recién nacido, se genera una problemática importante.

Otra parte del problema es que los sistemas de apoyo y apoyo médico disminuyen en este período, siendo el último el que entrega información completa y clara durante el embarazo, por lo que las madres quedan con una falta de fuentes de información fundamental para el proceso que van a vivir.

<sup>21</sup>Pinochet Constanza. (2021, 7 octubre). [Datos en bruto no publicados Entrevista Matrona sobre Mamás Primerizas].

Pero, *¿Por qué es tan importante estar informado?*

Una persona informada, según Melissa Toro, investigadora sobre la salud en Colombia<sup>22</sup>, es capaz de tomar decisiones, con seguridad y confianza. Ya que como la Licenciada en Educación, Magdalena Marrero dice:

***“La información y el riesgo son inversamente proporcionales: A mayor información menor riesgo”***  
*(Marrero, M, Licenciada en Educación, 2013)<sup>23</sup>.*

---

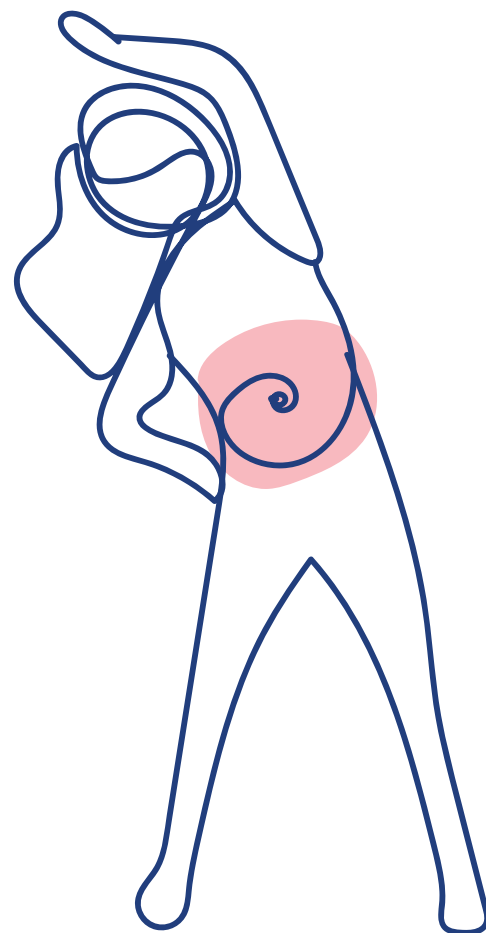
Gracias a todos estos antecedentes expuestos, se pudo a llegar al problema;

<sup>22</sup>Toro, M. (s. f.). *Importancia De Informarse*.

<sup>23</sup>García, M. M. M. (2013, 19 diciembre). *La importancia de la información para la toma de decisiones* | Marrero García | Revista de Medicina Isla de la Juventud.

**"Falta de preparación, apoyo emocional e información respecto a los cambios físicos y psicológicos que experimentan las madres primerizas durante el posparto"**

## 1.4 Oportunidad



### Pandemia y Redes Sociales

En Chile, según el Censo Nacional del año 2017<sup>24</sup>, hay alrededor de 19 millones de habitantes, de estos, según Clay Alvino de branch.com<sup>25</sup> actualmente 16 millones son activos en redes sociales, eso es un 6,7% más que antes de la pandemia. De estos 16 millones, 15 ocupan las redes sociales desde su teléfono celular.

En los últimos años, debido a la era tecnológica en la que vivimos la cual ha ido en aumento por la pandemia, se ha evidenciado una tendencia creciente de uso de redes sociales con el fin de crear comunidad, con personas cercanas o desconocidas, para generar grupos de apoyo de manera online mediante los celulares. A todo esto se le agrega que la salud mental ha empeorado debido a la pandemia y estos grupos de ayuda han afectado positivamente.

<sup>24</sup>Censo Nacional (2017, 19 abril).

<sup>25</sup>Alvino, C. (2021, 3 junio). *Estadísticas de la situación digital de Chile en el 2020-2021*.

Tal como dice @baby\_giuliana mamá que creó una comunidad de posparto vía Instagram<sup>26</sup>. Gracias a la pandemia:

**“Los círculos de mujeres hay que hacerlos online y desahogarse, decirnos ‘oye, me siento mal’, ‘me pasó esto’ o ‘me siento igual que tú, ánimo, vamos que se puede’”**

*(Romero, G, El Mercurio, 2020)<sup>26</sup>*

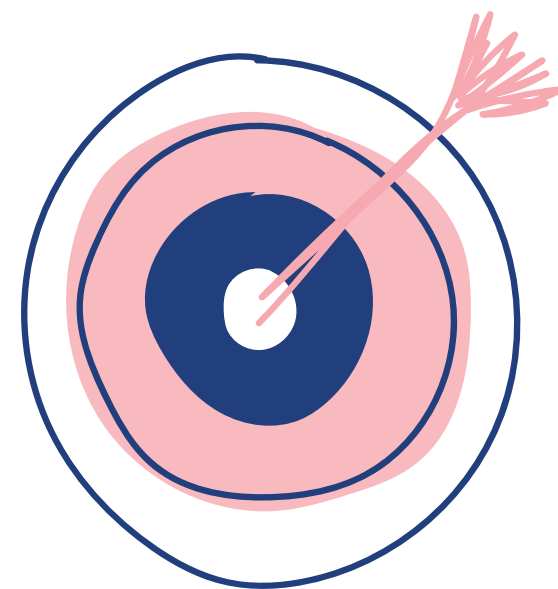
Tomando en consideración los antecedentes expuestos, se plantea el desafío de diseño;



<sup>26</sup>Menares, C. (2021, 11 junio). *Maternidad no idealizada*. El Mercurio, pp. 30–31.

**¿Cómo podríamos generar un sistema de apoyo, preparación, desmitificación y de información para promover el bienestar emocional en madres primerizas durante el posparto?**

## 1.5 Planteamiento de Objetivos



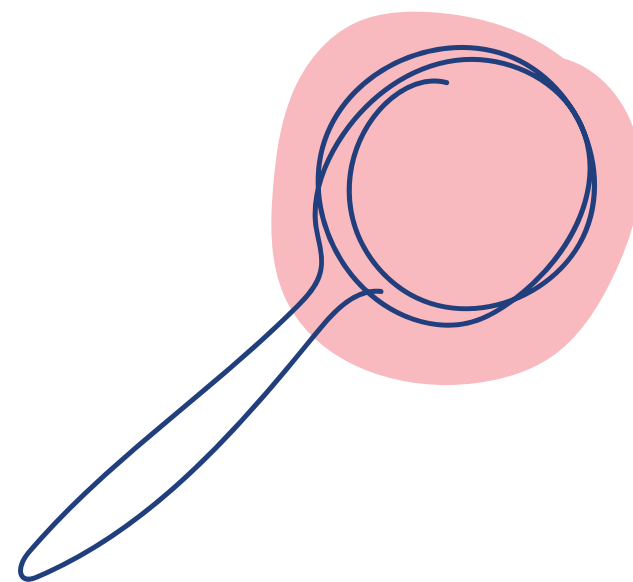
### Objetivo General

**Promover** el bienestar emocional de las madres primerizas mediante la creación de un sistema de acompañamiento, información y apoyo durante el posparto.

### Objetivos Específicos

- 1 Determinar** las diferentes etapas del posparto e identificar la sintomatología emocional, con el fin de apoyar en la planificación, preparación y desmitificación de esta etapa.
- 2 Establecer** una red de madres que permita compartir información y experiencias con el fin de fomentar el apoyo y aprendizaje entre pares.
- 3 Elaborar** una plataforma de información fidedigna, integrada y clara, que desde la comunicación visual entregue una educación completa sobre el posparto.

## 1.6 Herramientas Metodológicas



### Compass, The Index

Para efectos de este proyecto, se utilizó la metodología Compass, The Index Project<sup>27</sup>, la cual es una herramienta de planificación, procesamiento y gestión de proyectos, con el fin de utilizar técnicas concretas para explorar, analizar, desarrollar, reevaluar y mejorar un proyecto de diseño.

### Trilogía de las 3C

La segunda metodología es la Trilogía de las 3C, de Mauricio Tolosa<sup>28</sup>, un escritor, fotógrafo, conferencista y consultor. Ésta se trata de diseñar, en base a una observación constante del usuario o público objetivo, la cual consiste en analizar la cabeza, el corazón y el cuerpo del usuario.

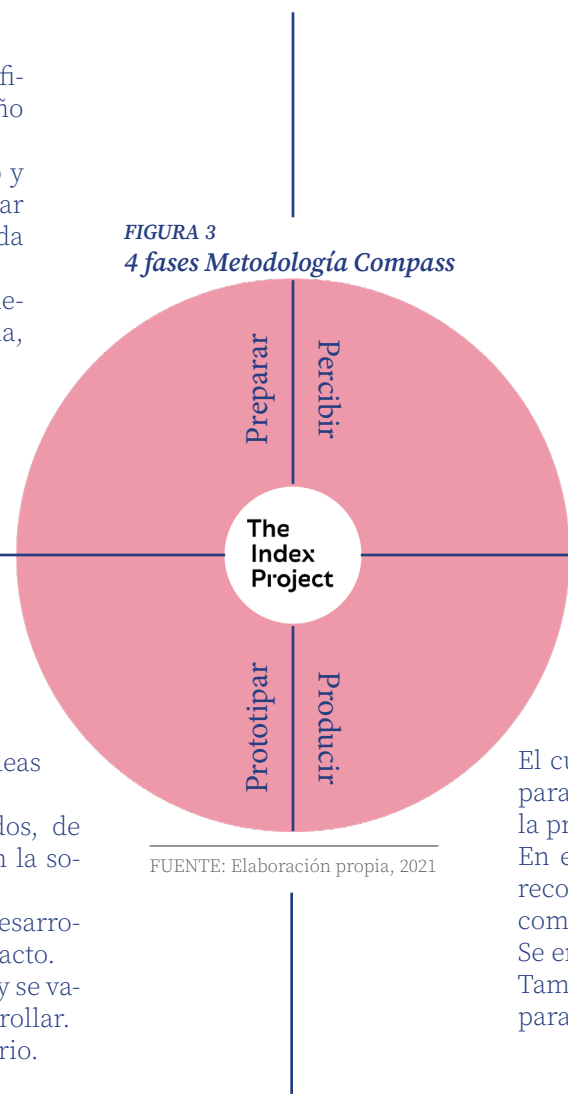
<sup>27</sup>Metodología Compass, The Index Project.

<sup>28</sup>Fuente: Mauricio Tolosa

<sup>28</sup> Soto, M. (2012, 15 agosto). *Cabeza, Corazón y Cuerpo, Trilogía aplicada al Diseño*.

Esta primera etapa se basa en planificar, comprender el proceso de diseño y definir el desafío. Aquí se define el tema del proyecto y subtema a abordar, se busca generar el mayor impacto positivo en la vida de las personas. También se introducen los parámetros de Impacto (diagramas de forma, impacto y contexto).

**FIGURA 3**  
**4 fases Metodología Compass**



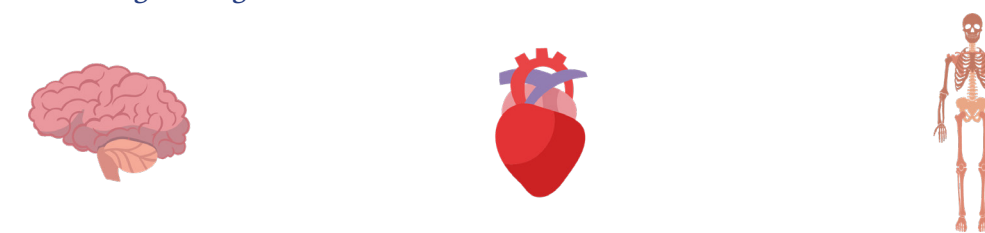
FUENTE: Elaboración propia, 2021

Su objetivo es identificar lo que se sabe y lo que se necesita saber para abordar el desafío de la primera etapa. También, se define el usuario. Aquí se prepara la investigación y trabajo en terreno, teniendo como foco en entender el contexto. Se planifican los tiempos de desarrollo y se analiza la información obtenida, para transformar el desafío en algo concreto.

El objetivo de esta fase es generar ideas y dar forma a la solución final. Aquí se construyen modelos rápidos, de baja fidelidad con el foco puesto en la solución final. Todas estas posibles soluciones se desarrollan en base a los diagramas de Impacto. También en esta etapa se co-diseña y se valida con expertos en el tema a desarrollar. Aquí comienza el testeo con el usuario.

El cual es convertir la solución en realidad para después comunicar los resultados en la presentación del proyecto. En esta etapa se organiza todo el material recopilado durante el semestre para poder comunicarlo de la manera más efectiva. Se enfatizan los diagramas de Impacto. También se desarrolla el material necesario para poder visualizar el proyecto de diseño.

**FIGURA 4**  
**Metodología Trilogía de las 3C**



FUENTE: Elaboración propia, 2021

**“Comprender que diseñar no comienza en la ideación y desarrollo de los productos y servicios, sino que en la observación constante de las personas, de sus sistemas de relaciones y en la manera en que habitan el mundo dependiendo las comunidades que habita y que habitó” (M. Soto, 2012)<sup>22</sup>.**

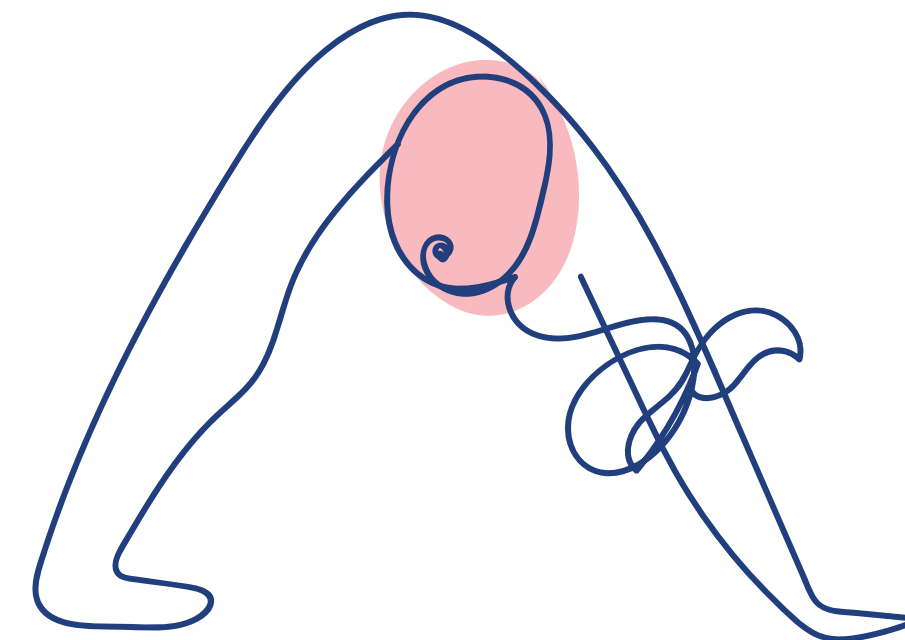
<sup>27</sup>Metodología Compass, The Index Project.

<sup>28</sup>Fuente: Mauricio Tolosa  
<sup>28</sup>Soto, M. (2012, 15 agosto). *Cabeza, Corazón y Cuerpo, Trilogía aplicada al Diseño.*

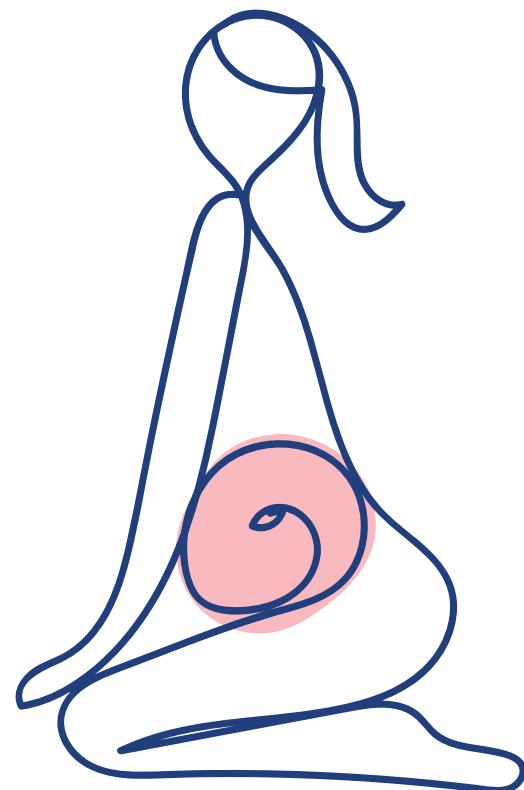
### ¿Qué se hizo con estas metodologías?

Con estas dos metodologías se realizaron 7 entrevistas, 2 a matronas, 4 a madres primerizas y a una ginecóloga. 1 encuesta sobre síntomas de embarazo, donde respondieron 87 mujeres, otra sobre síntomas del posparto, donde respondieron 37 mamás y una tercera encuesta en diferentes Clínicas de Santiago sobre características de las madres primerizas, en donde respondieron 689 mujeres. También se realizaron análisis de variados estudios, noticias digitales y mapa de viaje del usuario para poder comprenderlo mejor.

## 2. Percepción



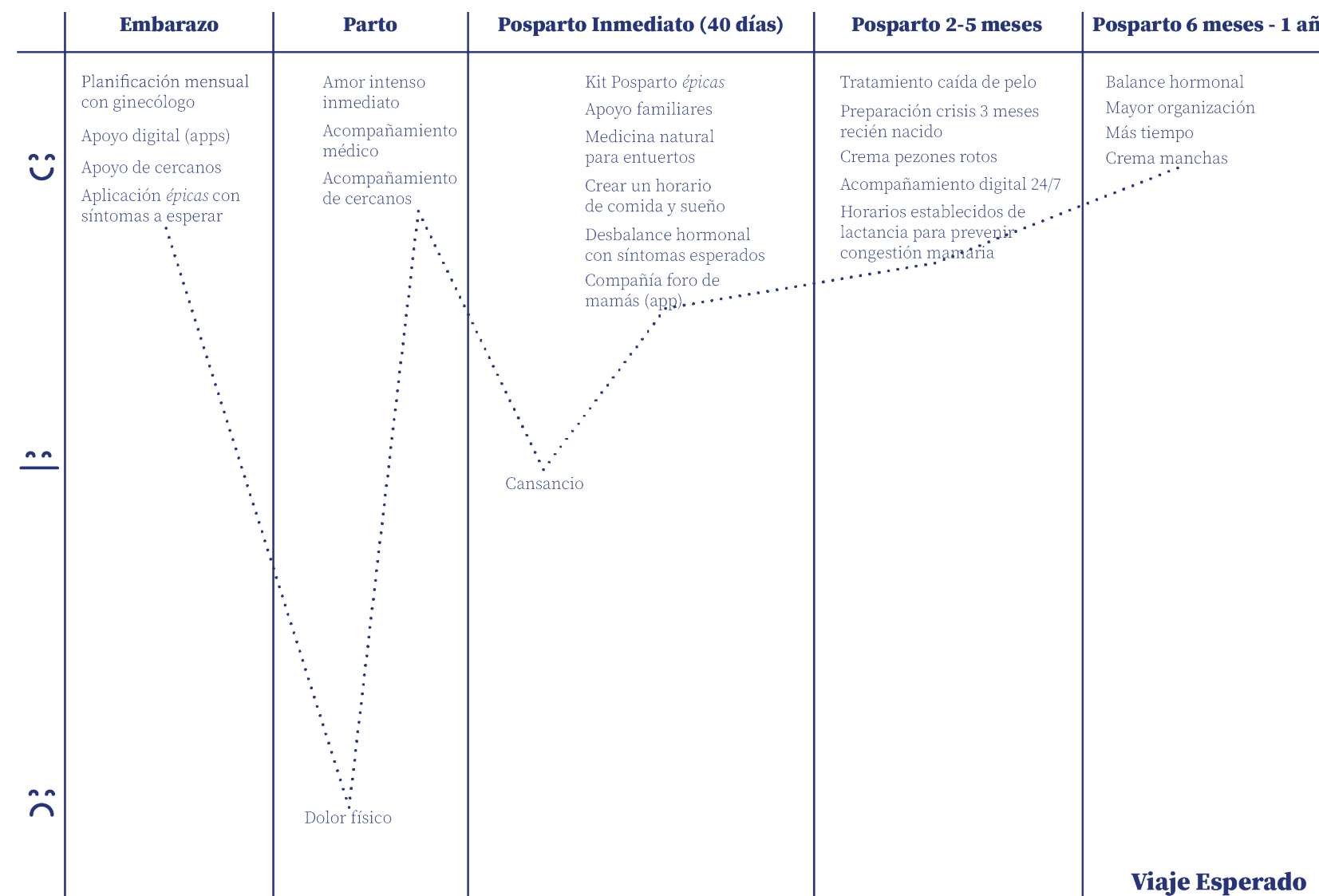
## 2.1 Estudio de Usuario



Mediante la trilogía de las 3C y análisis de encuestas de elaboración propia<sup>29</sup>, se llegó al usuario el cual se puede explicar como:

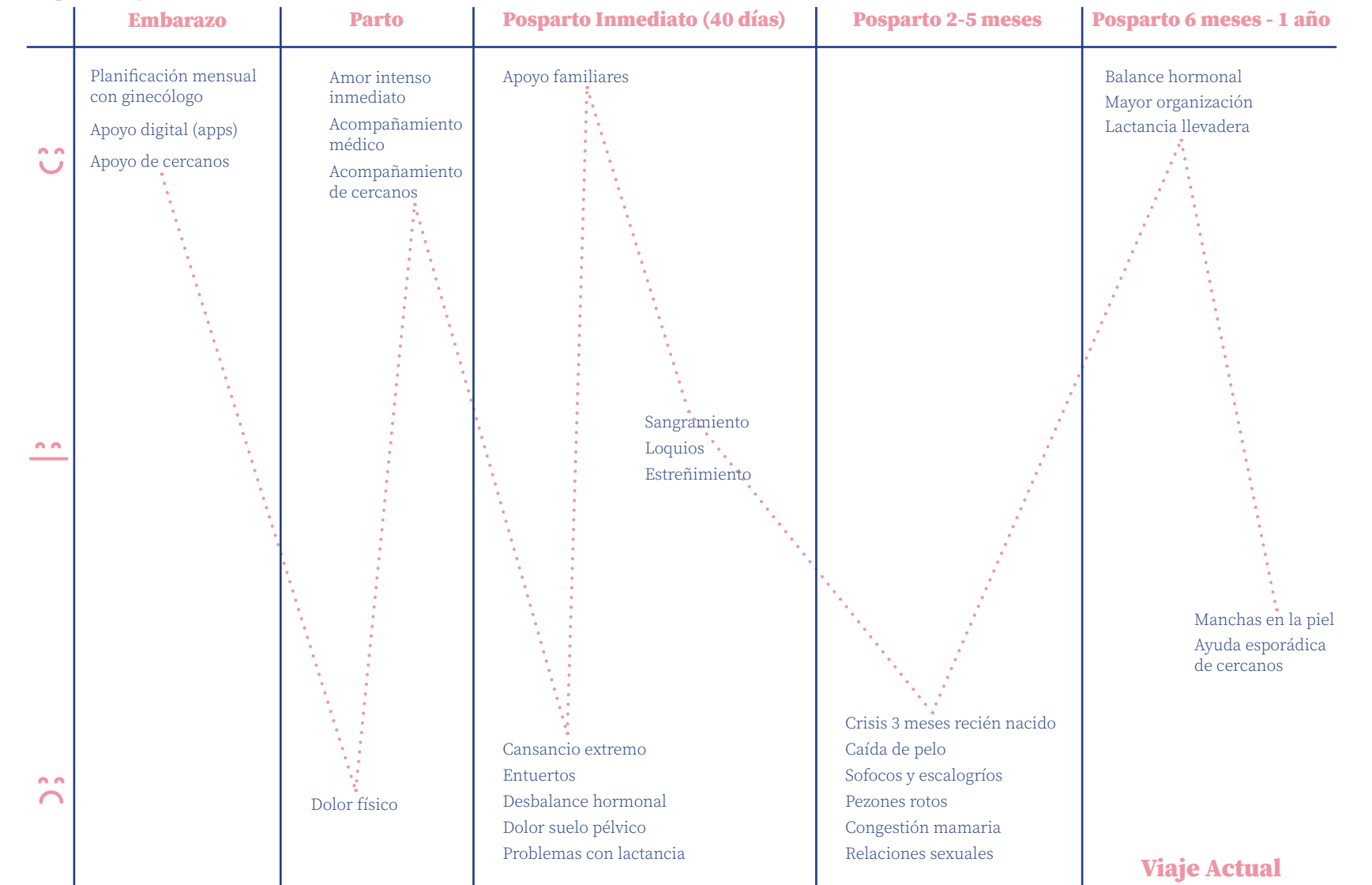
Una mujer que planificó su embarazo semana a semana, que esta pronta a ser mamá por primera vez, es alguien que tiene una red de apoyo de cercanos y familiares muy presente y consolidada, que vive en una época de transición, en donde la tecnología forma un rol fundamental en su vida, ella es una mujer activa que tiene sus propias aspiraciones y sueños, es alguien que está necesitada de información clara, y debido a la época en la que vive, no toma como referente a las experiencias de su mamá, sino que busca acompañamiento con otras madres que están pasando por lo mismo.

<sup>29</sup>Fuente: Metodología Trilogía de las 3C y Encuesta Posparto.



Para lograr ver como era la experiencia de esta madre primeriza en todas sus etapas y definir mejor el momento perfecto para intervenir y crear un impacto, se creó un Mapa de Viaje que compara experiencias del embarazo y el famoso “cuarto trimestre”, para así saber donde se encuentra el máximo “dolor”. Todo esto con el propósito de evidenciar el momento exacto en que este proyecto podría comenzar a ponerse en práctica y así lograr cambiar el mapa de viaje actual al mapa de viaje esperado y que este se convierta en la realidad de todas las mamás.

**FIGURA 5**  
**Mapa de Viaje del Usuario**



García, F, 2021. [Datos en bruto sin publicar en base a Entrevista a mamá primeriza].

FUENTE: Elaboración propia, 2021

Para entender mejor a esta mujer, es necesario definir sus motivaciones, sus necesidades y sus dolores. Las cosas que la mueven, todo lo que necesita para salir adelante, sus anhelos, las cosas que necesitan para ser una mejor mamá y mujer y también sus grandes penas y dolores que surgen en el proceso, para poder ayudarla y que esos problemas se puedan solucionar gracias a la creación de este proyecto.

### **Motivaciones**

Primero hablaremos de las grandes motivaciones<sup>30</sup> de esta mamá primeriza. Es una mujer que aspira a estar bien, a estar en contacto con su guagua y poder vivir una vida feliz y tranquila, es alguien que le motiva el bienestar de los demás, eso la hace sentir bien. Es una persona muy sociable, que no tiene problema con hacer amigos y que le encanta conocer personas y hacer planes entretenidos. Le motiva aprender, se siente más segura conociendo todo tipo de información.

<sup>30</sup>García, F, 2021. [Datos en bruto sin publicar en base a entrevistas a mamás primerizas].

### **Necesidades Emocionales**

En donde esta mujer necesita desmitificar la maternidad, necesita estar segura y tranquila, requiere de un acompañamiento emocional y también necesita volver a ser el foco, tal como lo es su recién nacido.

### **Necesidades Funcionales**

Ella necesita tener redes sociales, obtener una preparación previa sobre el posparto, requiere de información clara y completa y también necesita herramientas físicas y tangibles para poder expresar sus dolores.

<sup>30</sup>García, F, 2021. [Datos en bruto sin publicar en base a entrevistas a mamás primerizas].

### Dolores

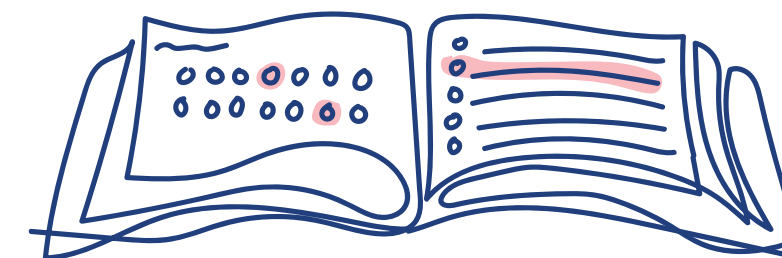
Estas mamás también tienen dolores<sup>30</sup>, incertidumbre y miedo que no logran solucionar.

Tienen miedo a lo desconocido, y el posparto es un terreno nuevo para ellas. Algunas madres pueden manifestar sentimientos negativos ya que tienen el autoestima bajo debido al desbalance hormonal que están viviendo, junto a esto también tienden a sentir miedo a ser malas mamás, miedo a no ser suficientes para su recién nacido.

Son mujeres que han vivido un "trauma", en distintos niveles, dependiendo de cada mamá, debido a la poca preparación que existe en esta etapa y el cambio de foco sin precedentes, lo cual marca un antes y un después en sus vidas. También tienen una constante falta de fuentes de información sobre el proceso que están viviendo, ya que no se sabe que es verídico y que no.



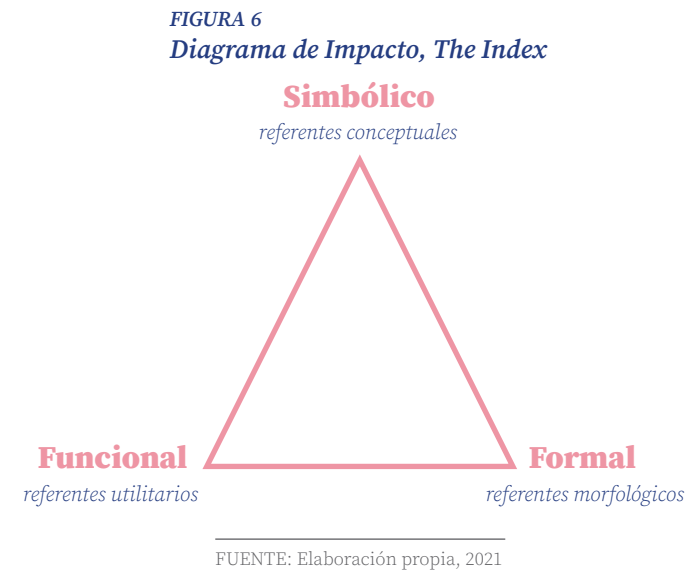
## 2.2 Estudio de Casos



<sup>30</sup>García, F, 2021. [Datos en bruto sin publicar en base a entrevistas a mamás primerizas].

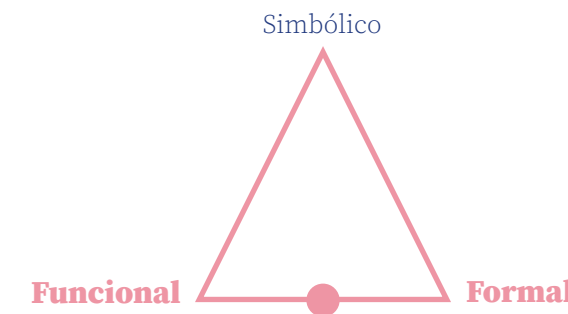
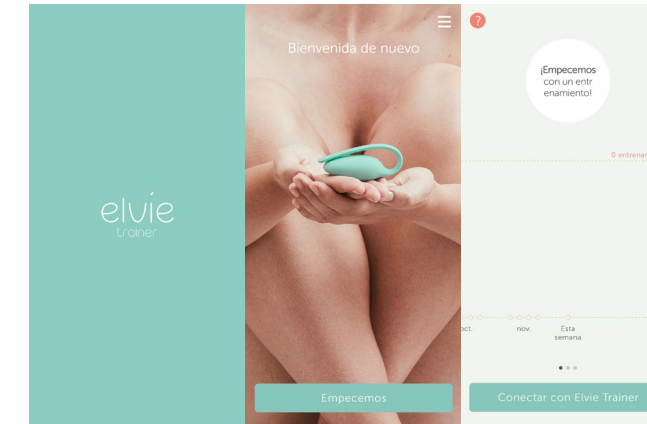
Para el estudio de casos, se analizaron cinco referentes, tres de ellos son internacionales y dos nacionales. Dentro de estos cinco, hay algunos que se consideran referentes directos y otros indirectos. Para analizar estos casos se utilizó el Diagrama de Impacto de The Index Project<sup>31</sup>, el cual tiene tres criterios predeterminados, social, económico y medioambiental. Pero para efectos de este proyecto se ocuparan tres criterios diferentes para poder así, analizar de manera más profunda cada uno de estos referentes y lograr llegar a una mejor solución del proyecto.

Los criterios utilizados para este proyecto son;



<sup>31</sup>Metodología Compass, "Diagrama de Impacto", The Index Project.

**Elvie Trainer**

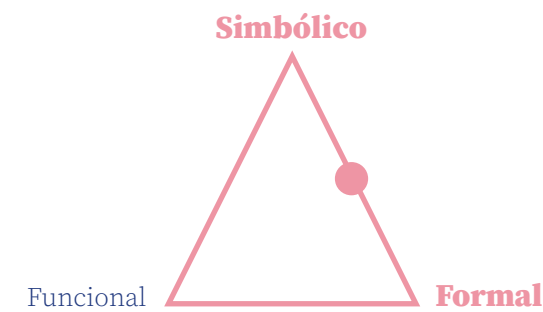


**Autor:**  
Tania Boler y Alexander Asseily

**Descripción:**  
Aplicación para ejercitar el suelo pélvico después de dar a luz. es una manera rápida y efectiva para trabajar la musculatura vaginal. La aplicación viene con un dispositivo vaginal con el propósito de tonificar la zona mediante ejercicios localizados.

---

**¿Por qué es referente?**  
Principalmente por el uso que se le da a la aplicación, se utiliza para poder planificar un horario de ejercicios de tonificación del suelo pélvico. También porque se le da uso a una plataforma digital que permite que el uso sea más masivo y pueda llegar a más personas. Este referente se ubica dentro del diagrama entre el ámbito Funcional y Formal.

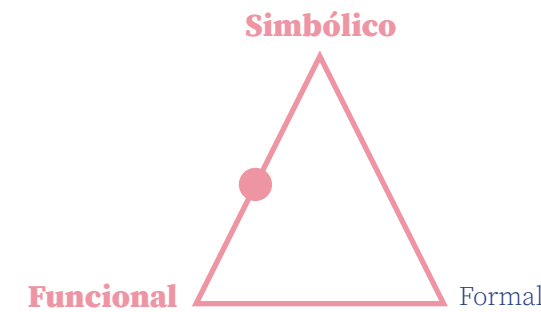


**Autor:**  
Matt Glickman y Mark Selcow  
Universidad de Stanford

**Descripción:**  
Aplicación que te permite planificar cada etapa del embarazo. Tiene información importante de cada trimestre para que cada mujer se sienta segura y preparada en el proceso.

---

**¿Por qué es referente?**  
Debido al concepto de buena organización y planificación que tiene esta solución. Las mamás pueden escribir y graficar cada detalle de su embarazo y al mismo tiempo tener todos los conocimientos necesarios para sobrellevar este importante proceso. También se toma como referencia el formato de aplicación, lo que hace que sea más accesible a todos. Este referente se ubica en el diagrama entre lo Formal y lo Simbólico.



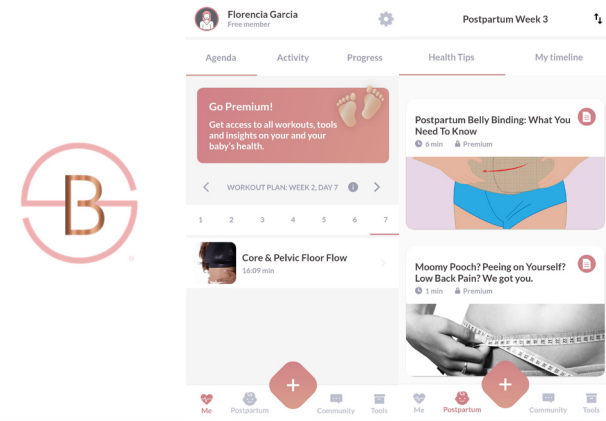
**Autor:**  
Gabriela Precht  
Editorial La Bonita Ediciones

**Descripción:**  
Es un moderno álbum del recién nacido. Ayuda a preparar a la mamá para el nacimiento y el primer año de su nueva guagua. Es un libro que tiene como propósito quedar como un recuerdo para toda la familia.

---

**¿Por qué es referente?**  
Por que su uso es organizar un parto y primer año del recién nacido, de una manera fácil de entender y lúdica para toda la familia. El concepto de anotar, escribir y plasmar recuerdos, metas o acontecimientos también se rescatan dentro de este proyecto. Este referente se ubica en el diagrama entre lo Funcional y lo Simbólico.

### The SnapBack



**Simbólico**

**Funcional**

**Formal**

**Autor:**

Doctora Pinkey Patel

**Descripción:**

SnapBack es una aplicación hecha para el posparto de todas las madres que se especifica en la recuperación física del puerperio inmediato y a largo plazo.

**¿Por qué es referente?**

The SnapBack es referencia tanto en lo simbólico, como en lo funcional y en lo formal ya que da una solución parcial al problema planteado por este proyecto. Conceptualmente intenta que las madres puedan obtener toda la información necesario para su pronta recuperación física.

Formalmente es una aplicación en donde en pocos clicks, estas mujeres pueden acceder a gran ayuda.

En lo funcional, cumple con la utilidad de una plataforma digital, con todas sus herramientas.

### Supermom Chile



**Simbólico**

**Funcional**

**Formal**

**Autor:**

Catalina y Fernanda

**Descripción:**

Super Mom es un emprendimiento chileno que vende cajas de posparto, con productos necesarios para la recuperación física y tener una lactancia más llevadera, también venden los productos por separado para un resultado más personalizado.

**¿Por qué es referente?**

Super Mom es un referente en todos los ámbitos.

En lo Funcional, es un producto físico que cumple todas las funciones que una madre necesita.

En lo Formal, la morfología del producto y el diseño exterior ayuda a generar cercanía y seguridad.

Conceptualmente, es un producto que está hecho desde el conocimiento de mujeres que cuando fueron mamás, necesitaron esta solución y no la tenían, es por esto que el significado es aún más relevante ya que es algo que satisface una necesidad actual.

FIGURA 7  
Tabla de análisis de referentes

	<b>Caso 1</b> <i>Elvie Trainer</i>	<b>Caso 2</b> <i>Baby Center</i>	<b>Caso 3</b> <i>El Libro de__</i>	<b>Caso 4</b> <i>The SnapBack</i>	<b>Caso 5</b> <i>SuperMom</i>
<b>Técnica y formato visual</b>	-Fotografías -Ilustraciones simples y vectores -Aplicación y producto	-Fotografías -Ilustraciones realistas -Aplicación	-Colores pasteles -Ilustraciones simples -Libro físico	-Colores rosados -Ilustraciones simples -Videos explicativos -Aplicación	-Múltiples colores -Ilustraciones simples -Productos físicos -Caja
<b>Promoción de bienestar emocional</b>	-Recuperación física -Organización -"Tiempo para mí"	-Información sobre el avance del feto -Avance embarazo -Organización	-Organización del parto -Planificación de 1 año -Libro como recuerdo	-Recuperación física -Foro de mamás -Calendarios y recordatorios	-Recuperación física posparto inmediato -Preocupación por no sentir dolor y estar en calma
<b>Nivel de información</b>	-Información solo sobre el suelo pélvico	-Todo lo que tiene que ver con el embarazo	x	-Todo lo que tiene que ver con las consecuencias físicas del posparto	-Explicación de uso de cada producto
<b>Contenido</b>	-Videos de ejercicios -Calendario de ejercicios -Calendario de avances	-Crecimiento del feto -Avance del abdomen -Información clave de cada trimestre	-Check list de sucesos -Perfil papás -Perfil recién nacido - Progreso de 1 año	-Ejercicios físicos -Calendario de ejercicios -To do List - Recordatorios recién nacido	-Productos a elección para la recuperación física del posparto inmediato (40 días)
<b>Escalabilidad</b>	-Trabajar en más zonas del cuerpo	-Explorar pre y posparto	x	-Explorar embarazo	x

FUENTE: Elaboración propia, 2021

## 2.3 Análisis FODA

El análisis FODA es una herramienta para identificar las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de un proyecto que se está estudiando.

Es una herramienta simple que ayuda a identificar las ventajas y virtudes de un proyecto y también las posibilidades de mejora<sup>32</sup>.

En este FODA, se analizarán dos estudios de casos, uno internacional y otro nacional, ambos referentes son los más directos del proyecto. Todo esto con el fin de rescatar las virtudes de cada uno y encontrar las posibles mejoras y aplicarlas al proyecto final.

Los proyectos se evaluarán en base al Diagrama de Impacto de The Index Project con criterios propios, los cuales son lo simbólico, funcional y formal.

Los referentes a estudiar son The SnapBack y Super-Mom Chile.

<sup>32</sup>Team Asana, 1 de julio, 2021, "Análisis FODA: Qué es y cómo usarlo (con ejemplos)", Asana Inc.

### Fortalezas

- SIMBÓLICO
- Acompañamiento femenino
  - Información al público
  - Cercanía
  - Seguridad

- FUNCIONAL
- Forma
  - Tecnología

- FORMAL
- Simpleza
  - Preocupación por el medioambiente

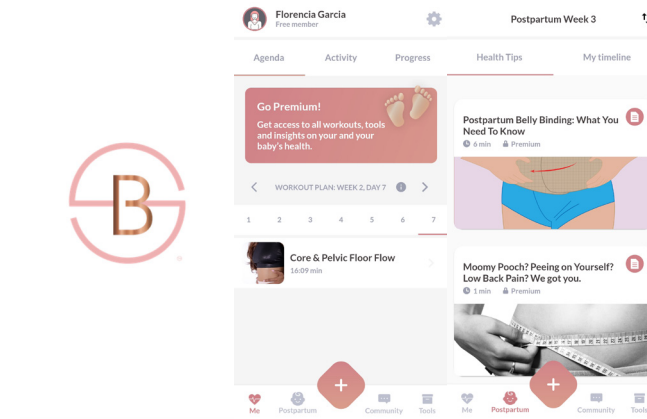
### Debilidades

- SIMBÓLICO
- Solo recuperación física
  - Perfil expuesto
  - No es personalizado

- FUNCIONAL
- Idioma

- FORMAL
- Tamaños
  - Ilustraciones pequeñas

### The SnapBack



### Oportunidades

- SIMBÓLICO
- Apoyo emocional
  - Participación de toda la comunidad

- FUNCIONAL
- Aplicar más elementos del posparto
  - Internacionalización

- FORMAL
- Salir de estereotipo en colores
  - Intuitividad

### Amenazas

- SIMBÓLICO
- Copia conceptual
  - Competencia emergentes
  - Necesidad creciente

- FUNCIONAL
- Idioma
  - Muchos clicks

- FORMAL
- Plataforma básica
  - Abarcar solo un ámbito del posparto

### Fortalezas

- SIMBÓLICO
- Apoyo femenino
  - Cercanía
  - Conocimiento de la necesidad

- FUNCIONAL
- Forma
  - Ergonómico
  - Productos especiales para el uso determinado

- FORMAL
- Simpleza
  - Colores llamativos

### Debilidades

- SIMBÓLICO
- No está masificado
  - Impersonal

- FUNCIONAL
- Venta de productos por separado, lo hace más tedioso

- FORMAL
- Medioambiente
  - Ilustraciones infantiles

### Supermom Chile



### Oportunidades

- SIMBÓLICO
- Apoyo emocional
  - Participación de toda la comunidad

- FUNCIONAL
- Masificación
  - Internacionalización

- FORMAL
- Explorar más colores
  - Ilustraciones más intuitivas

### Amenazas

- SIMBÓLICO
- Competencia de productos para el posparto
  - Copia conceptual

- FUNCIONAL
- Mucho trabajo para llenar una caja
  - No entrega facilidad al comprar

- FORMAL
- Página web precaria
  - Material

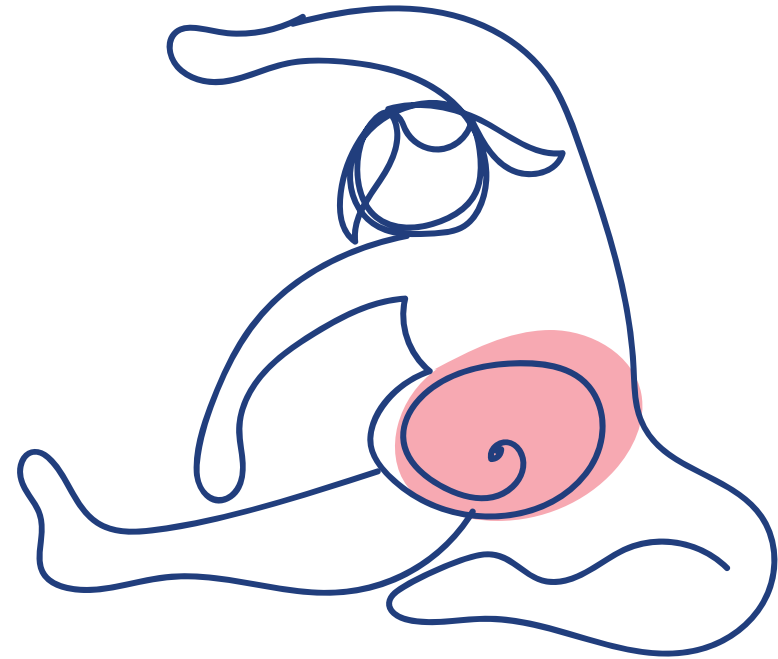
En conclusión, luego de haber analizado los referentes con tres metodologías diferentes, diagrama de impacto, tabla de análisis de referentes y análisis FODA, podemos hacer un resumen de las características que tendrá el proyecto y también las que no, para así poder obtener el mejor resultado final.

- Abarcar todos los elementos del posparto, la recuperación física y la emocional.
- Crear un producto físico que sea universal a todas las madres y que todas lo puedan obtener.
- Una solución fácil y que no requiere extra esfuerzo debido al proceso que están viviendo.
- Plataforma de información para el conocimiento y tranquilidad de todas las mamás.
- Abarcar todos los elementos del posparto, la recuperación física y la emocional.
- No enfocarse en solo una área del posparto.
- Solución que cree redes y comunidad para un buen desarrollo del bienestar emocional.

### 3. Prototipado

En esta etapa se comenzara a diseñar la propuesta de diseño, con todo el contenido respectivo. También se plasmará el testeo con usuario y las distintas correcciones e iteraciones hasta llegar al prototipo final.

## 3.1 Manifiesto



### “COMUNIDAD DE MAMÁS PREPARADAS Y ACOMPAÑADAS”

---

Épicas busca convertirse en una red de apoyo emocional y de información clara y experta, para apoyar a las madres primerizas con los cambios físicos y psicológicos que experimentan durante el posparto.

Mediante una plataforma digital, creada para que se utilice desde el último trimestre hasta el primer año de vida del recién nacido, que busca promover la empatía y conexión entre pares, ajustar las expectativas de las mamás sobre la etapa de la maternidad y entregar herramientas prácticas a través de un kit posparto, para así, durante los primeros 40 días, apoyar al bienestar emocional durante la primera etapa del puerperio.

## 3.2 Esquema del Proyecto

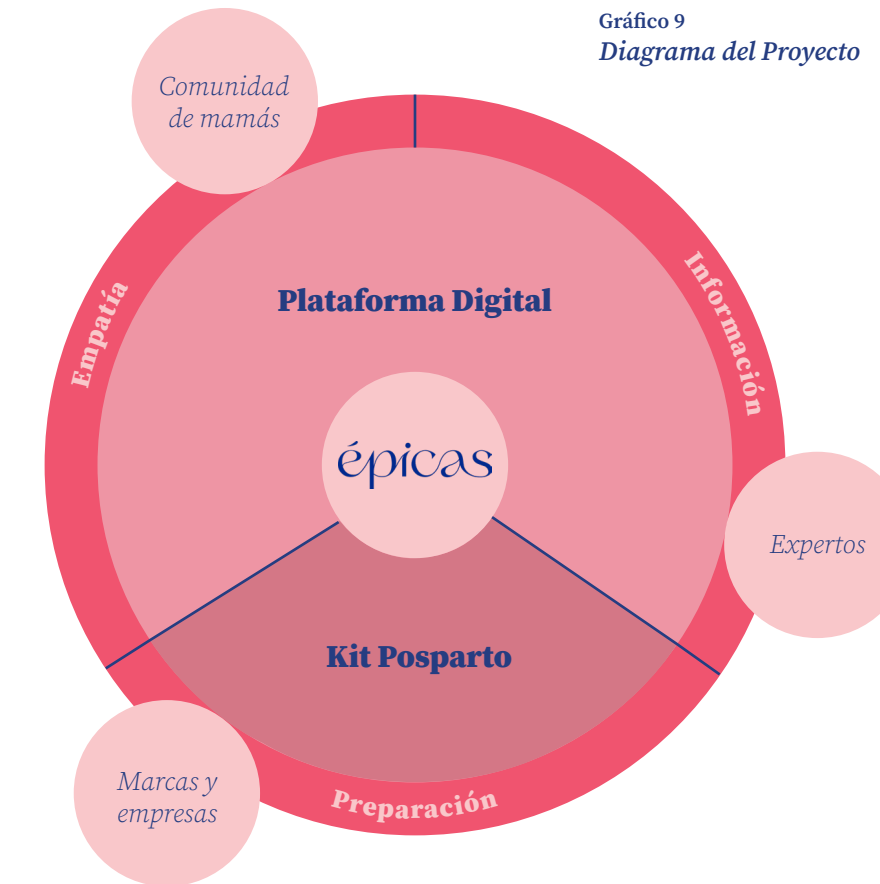
El esquema del proyecto se visualiza por medio de un diagrama, con el fin de entender de mejor manera las características y los pilares fundamentales que requiere el proyecto para ser viable, factible y que genere impacto en el usuario.

FIGURA 8  
Pilares del proyecto



FUENTE: Elaboración propia, 2021

Gráfico 9  
Diagrama del Proyecto



FUENTE: Elaboración propia en base a Entrevistas a mamás

### 3.3 Propuesta y Desarrollo Formal



#### Naming

El concepto detrás del nombre es que a estas madres no se les puede olvidar que a pesar de que ellas expresaron haber pasado por un proceso duro y real, no dejan de ser mujeres empoderadas, que se la pueden con todo, pero no solas, que necesitan de apoyo emocional para poder con todo.

La palabra épica significa: Grandioso o fuera de lo común. Que es fruto del coraje, esfuerzo o heroísmo y es digno de ser ensalzado.

Las decisiones gráficas son la elección de la tipografía Erotique Alternata Trial la cual es limpia y hecha por un equipo de mujeres.

Tiene algunos caracteres unidos que ejemplifica que en este proyecto, la mamá tiene que ser cuidada para poder cuidar a su guagua y que tiene que haber una relación madre-hijo y madre-madre, un cuidado mutuo entre ellos para lograr un óptimo bienestar emocional.

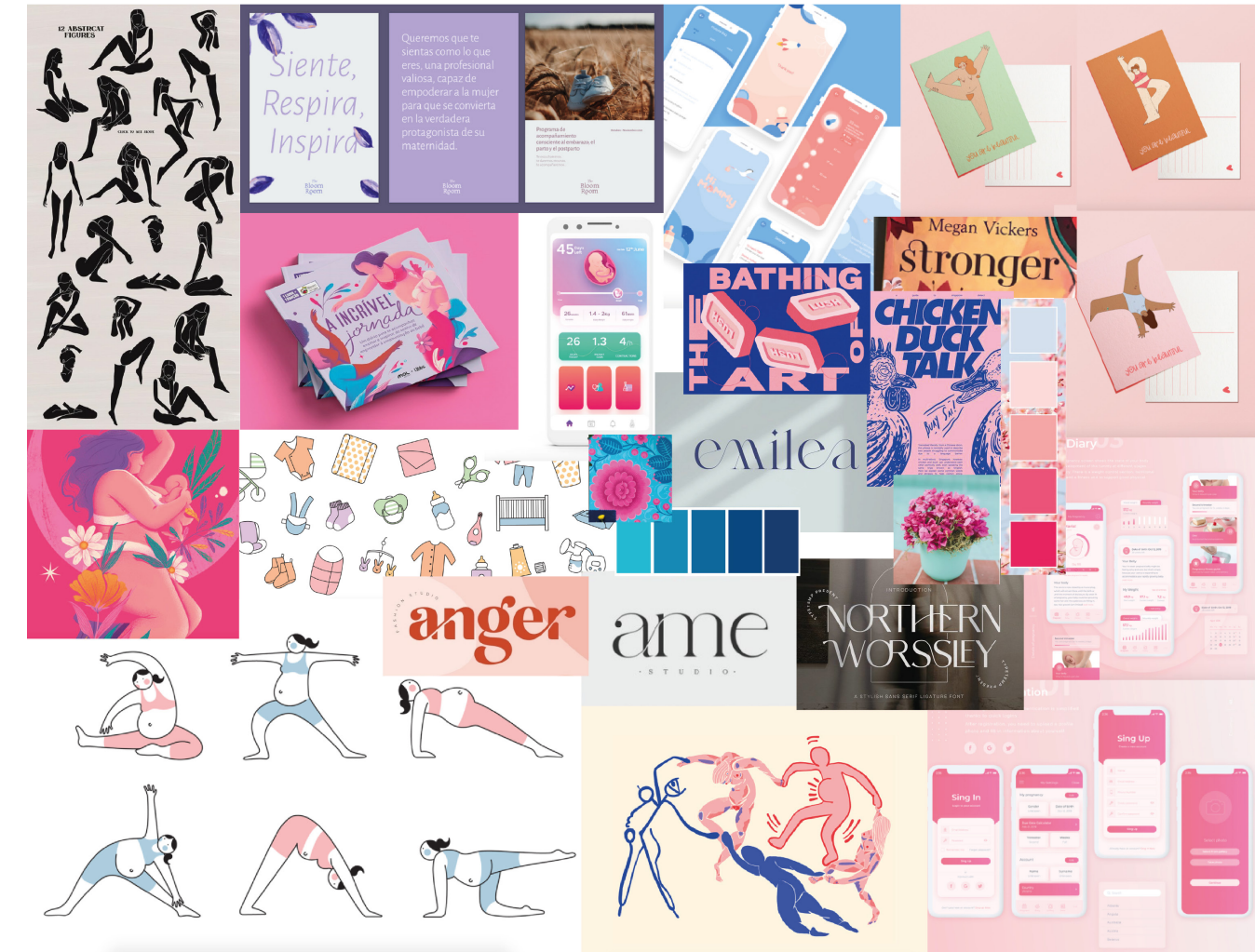
Tipografía original

épicas

Logo final con modificaciones

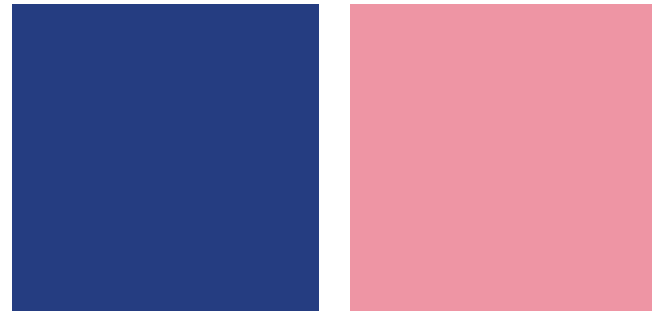
épicas

Moodboard visual / línea gráfica



FUENTE: Elaboración propia, 2021

### Paleta Cromática



#273577	C: 100	#EE99AA	C: 3
R: 39	M: 90	R: 238	M: 51
G: 53	Y: 20	G: 153	Y: 19
B: 119	K: 4	B: 170	K: 0

R:0	C:90	R:234	C:0
G:104	M:52	G:76	M:82
B:156	Y:18	B:105	Y:41
	K:4		K:0
#00689C		#EA4C69	

R:1	C:81	R:215	C:13
G:138	M:30	G:120	M:63
B:180	Y:17	B:136	Y:32
	K:3		K:2
#018AB4		#D77888	

R:39	C:70	R:249	C:0
G:181	M:0	G:207	M:26
B:209	Y:18	B:211	Y:11
	K:0		K:0
#27B9D1		#F9CFD3	

<sup>33</sup>Torres, C. (2021, 6 abril). *Qué significa el color azul en psicología.*

<sup>34</sup>Francia, G. (2021, 8 abril). *Significado del color rosa en psicología.*

### Psicología del Color

#273577

#### Psicología:

El color azul se asocia a cualidades como la confianza, la simpatía, la fidelidad y la amistad. También denota sabiduría, respeto y pureza.

#### Marketing:

En el mundo del diseño y publicidad el color azul se utiliza para transmitir confianza, responsabilidad y estabilidad. También se *"emplea para promocionar productos entorno al sector del bienestar porque connota paz y armonía"*<sup>33</sup> (Torres, C, periodista, 2021).

#273577

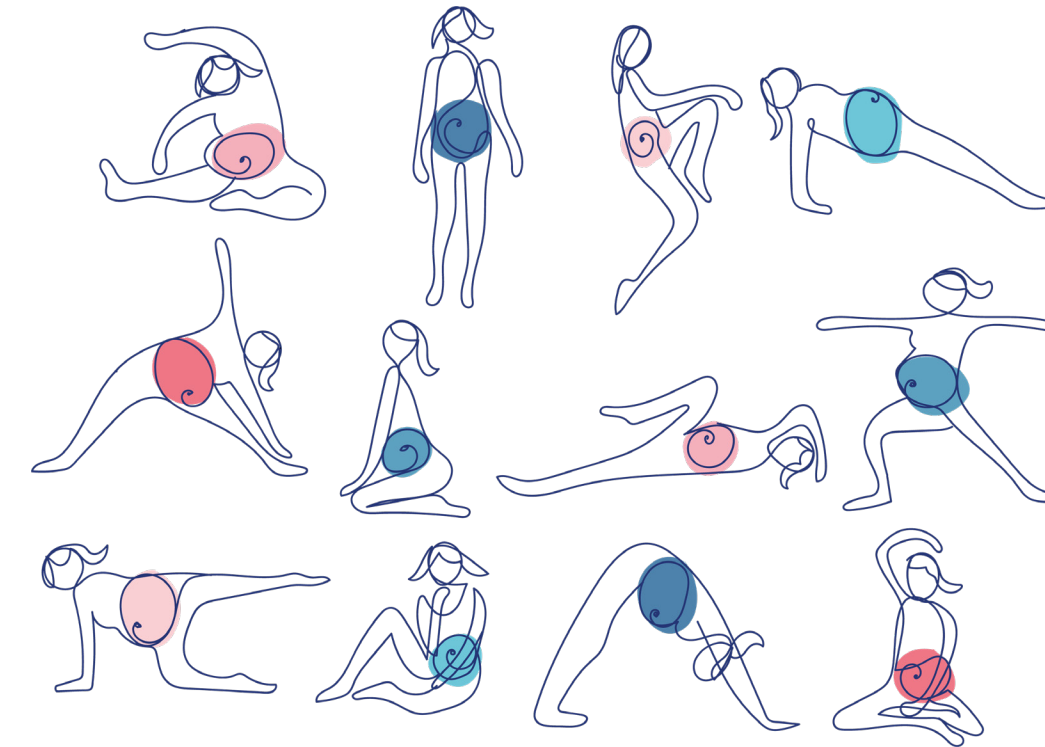
#### Psicología:

El color rosado transmite un sentido de optimismo, tranquilidad, alegría y felicidad. Este color también es un símbolo de la esperanza, que produce calma y reduce el estrés.

#### Marketing:

El rosado se utiliza *"para suscitar ternura, suavidad, afecto, feminidad, belleza, amistad, sensibilidad, amor, felicidad o dulzura"*<sup>34</sup> (Francia, G, psicólogo, 2021).

### Estilo Gráfico



\*Cuidado Mutuo - Comunidad - Red de Apoyo - Bienestar Emocional

FUENTE: Elaboración propia, 2021

Oxygen Light  
 Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll  
 Mm Nn Ññ Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu Vv  
 Ww Xx Yy Zz  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Oxygen Regular  
 Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll  
 Mm Nn Ññ Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu  
 Vv Ww Xx Yy Zz  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

Oxygen Bold  
 Aa Bb Cc Dd Ee Ff Gg Hh Ii Jj Kk Ll  
 Mm Nn Ññ Oo Pp Qq Rr Ss Tt Uu  
 Vv Ww Xx Yy Zz  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0

La tipografía Oxygen se utilizó por la fácil legibilidad en textos grandes y pequeños. El uso de las variantes. light, regular y bold sirve para la jerarquización de los textos y distinguir la importancia de la información.

### 3.4 Requerimientos de Diseño

A continuación se expondrán los requerimientos de diseño que tiene el proyecto, los criterios son los problemas, los efectos que tiene ese problema en el usuario, los insights encontrados luego de entrevistas al usuario, requerimientos técnicos e ideológicos, componentes que tendría que tener ese problema para ser solucionado y atributos más empáticos para poder generar un impacto en el usuario en una gran escala.

Todo esto con el fin de lograr que las madres estén preparadas e informadas de una manera didáctica mediante mensajes empoderadores, creando alianzas y redes con otras madres que estén pasando por lo mismo y que finalmente puedan sentirse seguras en su proceso de parto.

FIGURA 9  
Requerimientos de Diseño

Problema	Efecto en el Usuario	Insight	Requerimiento	Componente	Atributo
Desconocimiento de síntomas físicos y psicológicos relacionados con el parto	El usuario sufre sobre síntomas y sentimientos no previstos y sin precedentes.	"Pensé que tenía una enfermedad con la cantidad de manchas que me salían"	Información clara y verídica sobre síntomas físicos y psicológicos.	- Contenido - Tono - Expresión gráfica	- Cercano - Sabio
Pérdida de priorización del bienestar emocional en las madres primerizas durante su parto	El usuario se siente confundido y desconfiado. Sensación de abandono y soledad.	"Los primeros meses tuve muchas dudas, pero como iba solo al pediatra, lo buscaba en internet y no siempre me salían cosas buenas"	Volver a ser el foco, enfocarse en el bienestar emocional de las madres antes y después del parto	- Tono - Cercanía - Atención - Discurso - Expresión	- Conectado - Empatía - Seguridad
Falta de comunidad y espacios de expresión entre madres primerizas.	La mamá se siente sola con sus vivencias. Necesita empatía con personas que han vivido lo mismo.	"Mi marido me apoya mucho, pero no entiende tanto lo que me pasa"	Información en donde el usuario pueda validar lo que siente e identificarse con otros usuarios.	- Tono - Comunidad - Plataforma de validación colectiva	- Empatía - Participativo - Identificable
Falta de herramientas para aumentar el bienestar emocional en madres primerizas durante el parto	El usuario tiene dificultad para generar actividades con el fin de aumentar su bienestar emocional	"No tengo tiempo ni para buscar lo que me está pasando, ni se que buscar"	Herramientas prácticas para reorganizar, ordenar, preparar y potenciar el bienestar emocional en las madres.	- Contenido - Guía - Plataforma con información	- Interactivo - Educativo

FUENTE: Elaboración propia, 2021

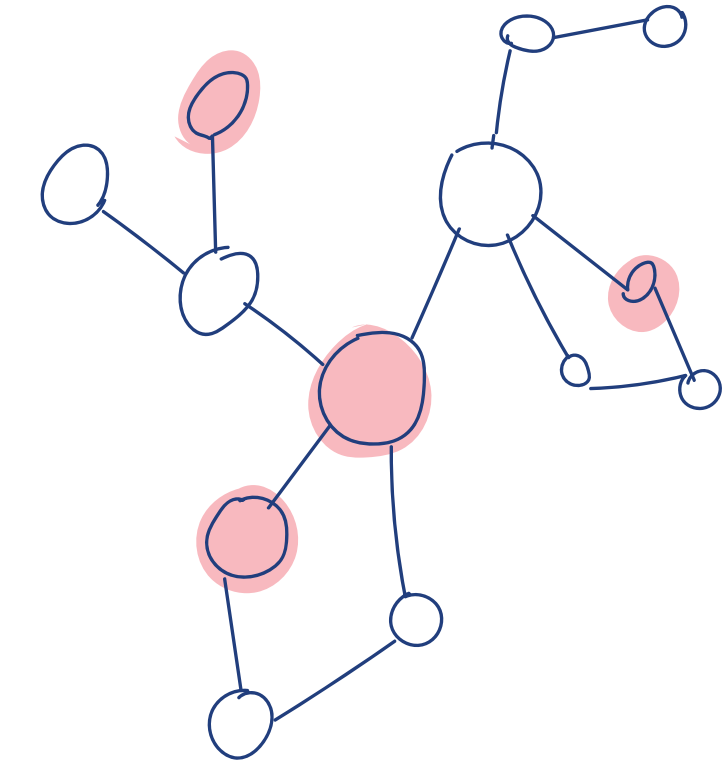
**FIGURA 10**  
**Componentes del Proyecto**

ÁMBITO	PIEZAS
Marca / Branding	- Logo - Manual de Marca - Packaging Kit Posparto - Publicidad RR.SS
Digital	- Diseño aplicación - Programación - RR.SS
Producto / Objeto	- Productos Kit Posparto - Material packaging

FUENTE: Elaboración propia, 2021

Los componentes del proyecto son el primer paso para comenzar a visualizar un modelo de negocios, estos ayudan a identificar las herramientas y recursos que se van a necesitar para poder llevar a cabo el proyecto final. Gracias a esto se puede saber qué profesionales se tendrían que necesitar para cada una de las tareas a trabajar y así, en un futuro, generar un presupuesto y un análisis de costos para saber si el proyecto es rentable y cuánta inversión es necesaria para poder lograrlo y sacarlo al mercado.

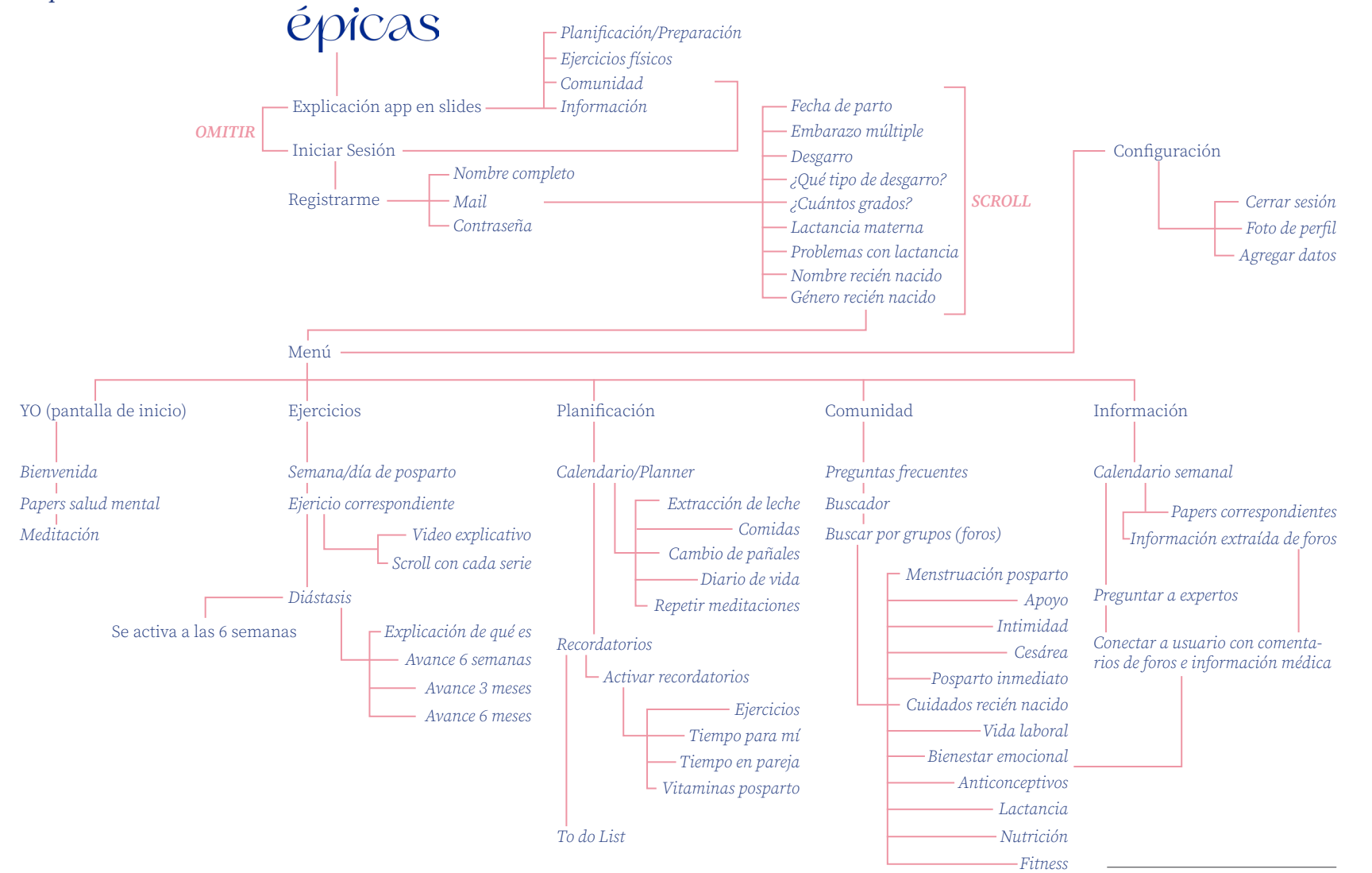
## 3.5 Mapa de Contenidos



El mapa de contenidos se realiza para dar conocimiento de todos los ítems que tiene el proyecto. En este caso, se plasmarán los contenidos de una plataforma digital (aplicación), con cada click que dará el usuario y que es lo que le aparecerá. Todo esto con el propósito de que la solución sea intuitiva, fácil de navegar, acogedora y que el usuario tenga intenciones de utilizarlo hoy y en el futuro.

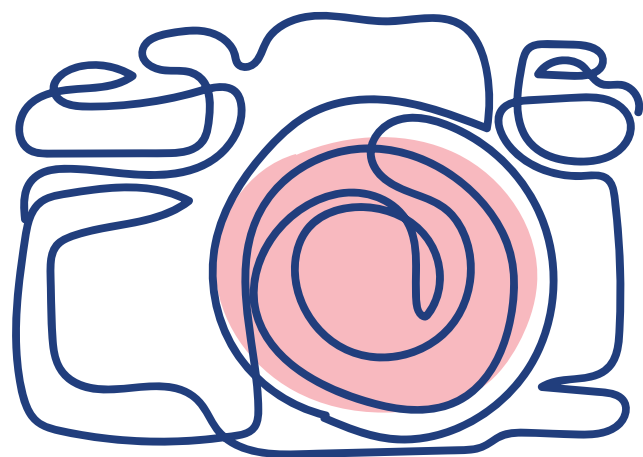
A modo de resumen, el proyecto épicas tiene cuatro pilares fundamentales que estarán plasmados en toda la aplicación, estos son, la planificación y preparación, los ejercicios físicos, la creación de comunidad entre madres y la entrega de información fidedigna y clara. Todo esto con el fin de incrementar el bienestar emocional de las madres primerizas durante su pre y posparto.

FIGURA 11  
Mapa de Contenidos



FUENTE: Elaboración propia, 2021

## 3.6 Testeo con Usuarios



Para ver los efectos en el usuario objetivo, se reunieron dos madres primerizas y otra mamá que está a meses de dar a luz. Todo esto con el propósito de analizar el Mapa de Contenidos y el diseño de la aplicación para saber si les hacía sentido lo ya creado y también saber qué mejorarían.

Primero tenemos el testeo de el mapa de contenidos de la aplicación, específicamente reordenar los diferentes temas y subtemas de la sección de Comunidad, con el fin de que la madre tenga una navegación más intuitiva y fácil.

Luego se hizo el testeo del diseño de la aplicación, en la cual se destacó el uso personal del lenguaje explicando que generaba más confianza y seguridad. Otro comentario fue que la tipografía no se lograba leer tan fácilmente pero que los colores funcionaban muy bien.

A continuación se mostrarán las fotos del proceso de testeo con el usuario, para demostrar la participación consciente y con ganas que tenían estas mamás.

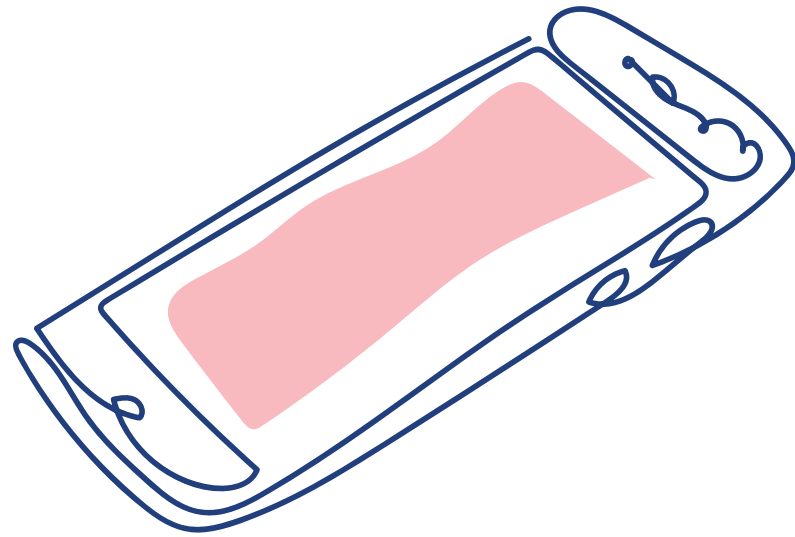
### Testeo Contenidos Aplicación



### Testeo Diseño Aplicación



## 4. Producción

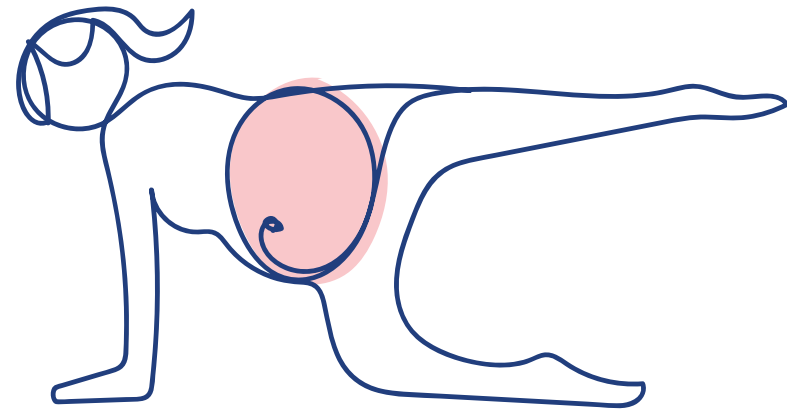


En esta etapa, llegamos a la producción final de las piezas gráficas que componen el proyecto épicas, el cual consiste en una plataforma digital, en este caso una aplicación móvil, que ayuda a potenciar el bienestar emocional en las madres primerizas durante su posparto, mediante obtención de información, recuperación física y emocional, comunidad y creación de redes y también una plataforma en donde ellas pueden planificar y preparar todo el proceso que están o estarán por vivir para que todo sea mucho más ameno.

Por otro lado también está la segunda parte de la solución, el cual es el Kit de posparto, que tiene como finalidad calmar dolores físicos y emocionales en el posparto inmediato, que es en donde hay más urgencia por volver a ser el foco, en donde necesitan apoyo, acompañamiento y guía en los primeros 40 días de su puerperio.

En las siguientes páginas se mostrarán las soluciones en concreto, diseñadas y puestas en escena para ejemplificar como serían los productos en la vida real.

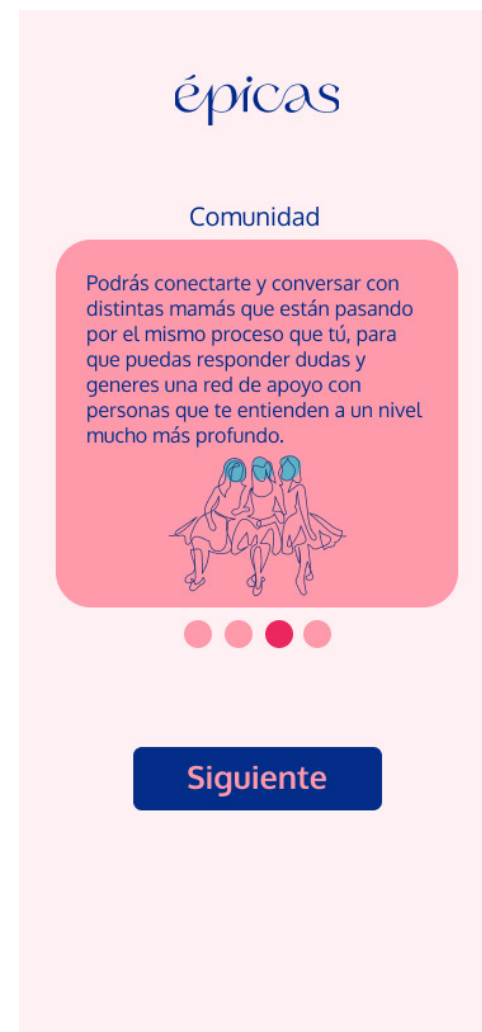
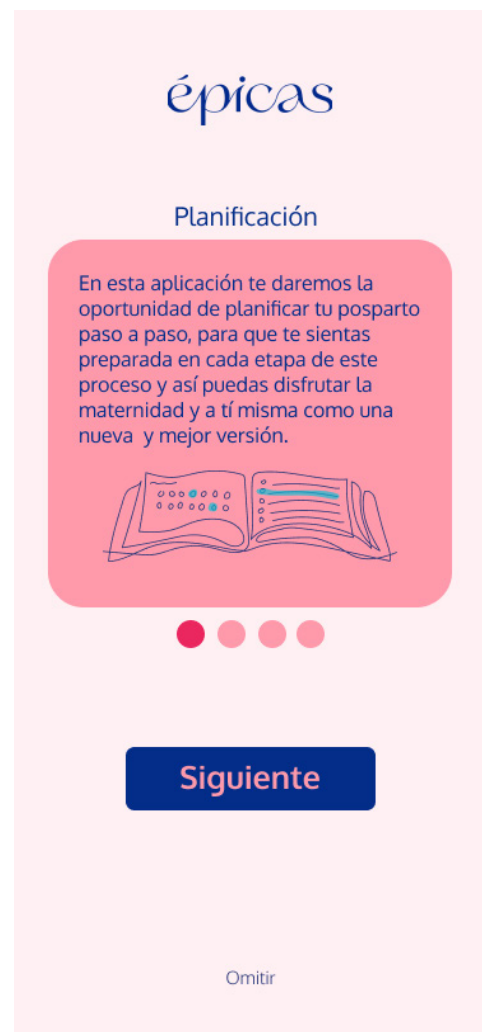
# 4.1 Propuesta Final



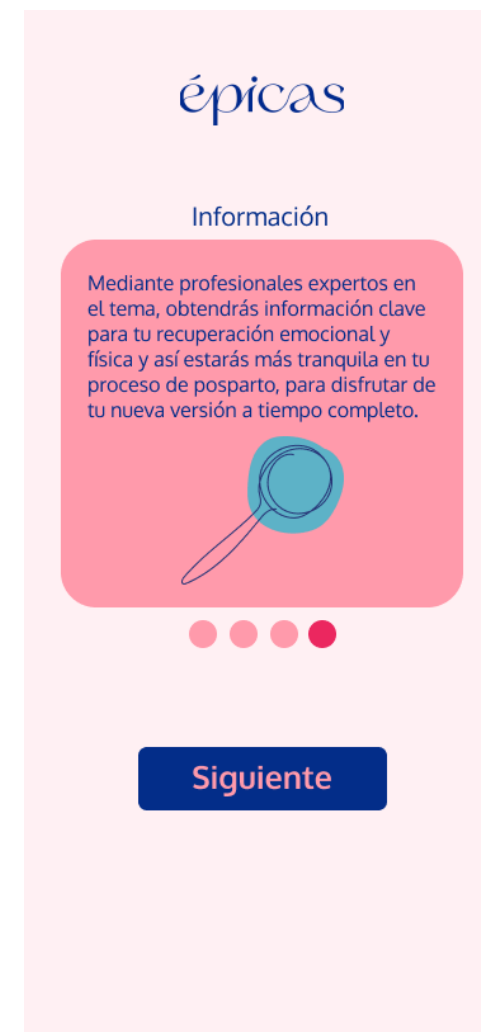
<p><b>Logo</b></p>	<p><b>Ilustración</b></p> <p><b>Explicación Pilares App</b></p> <p>●●●●</p> <p>Deslizar &gt;&gt;&gt;</p> <p><b>Omitir</b></p>	<p><b>Logo</b></p> <p>Nombre Completo</p> <p>Mail</p> <p>Contraseña</p> <p>Fecha de Parto</p> <p><b>Siguiente</b></p>	<p>Preguntas sobre el parto</p> <p>Scroll</p> <p>^</p> <p><b>Siguiente</b></p>	<p><b>YO</b></p> <p>● <b>Nombre</b> Posparto</p> <p><b>Bienvenida</b></p> <p><b>Paper Salud Mental</b> Correspondiente a la semana de posparto</p> <p><b>Ejercicios de Meditación</b> Scroll</p>
<p><b>Ejercicios</b></p> <p>● <b>Nombre</b> Posparto</p> <p>&lt;&lt;&lt; ●●●●● &gt;&gt;&gt;</p> <p><b>Ilustración</b> Explicación ejercicio correspondiente</p> <p>tiempo &gt;&gt;&gt;</p> <p>Diástasis Explicación</p> <p>Scroll</p> <p>^</p>	<p><b>Planificación</b></p> <p>● <b>Nombre</b> Posparto</p> <p><b>Calendario</b> &gt;&gt;&gt;</p> <p><b>Recordatorios</b> &gt;&gt;&gt;</p> <p>Scroll</p> <p>^ <b>To do List</b> &gt;&gt;&gt;</p>	<p><b>Comunidad</b></p> <p>● <b>Nombre</b> Posparto</p> <p>Preguntas frecuentes</p> <p>Scroll</p> <p>^ <b>Buscar por grupos</b></p>	<p><b>Comunidad</b></p> <p><b>Foro tema 1</b> &gt;&gt;&gt;</p> <p><b>Foro tema 2</b> &gt;&gt;&gt;</p> <p><b>Foro tema 3</b> &gt;&gt;&gt;</p> <p>Scroll</p> <p>^</p>	<p><b>Información</b></p> <p>● <b>Nombre</b> Posparto</p> <p><b>Paper 1</b> Respecto al día de posparto Relacionado con foros &gt;&gt;&gt;</p> <p><b>Paper 2</b></p> <p><b>Paper 3</b> Scroll</p>



\*Las gráficas están sujetas a modificaciones.



\*Las gráficas están sujetas a modificaciones.



**Embarazo múltiple**

Sí  No

**Tipo de parto**

**¿Tuviste desgarro?**

Sí  No

**¿Qué grado?**

1  2  3  episiotomía

**¿Lactancia materna?**

Sí  No

\*Las gráficas están sujetas a modificaciones.

**¿Tuviste problemas con la lactancia?**

Sí  No

**¿Puedes especificar?**

**Nombre recién nacido**

**Género recién nacido**

**Iniciar**

**Yo**

Javiera Barrientos  
Posparto - Semana 1 / Día 3

**¡Bienvenida Javiera!**

Aquí encontrarás todo lo que necesitas para que tengas el posparto que mereces. Estamos muy felices de que te unas a la comunidad épicas.

**¿Por qué tengo tanta pena?**  
1 min - 2 páginas

**¿Estoy dejando tiempo para mí?**  
2 min - 4 páginas

**¡Meditemos juntas!**

**LIMPIANDO LA MENTE**  
15 min

\*Las gráficas están sujetas a modificaciones.

**Yo**

Javiera Barrientos  
Posparto - Semana 1 / Día 3

**¿Estoy dejando tiempo para mí?**  
2 min - 4 páginas

**¡Meditemos juntas!**

**LIMPIANDO LA MENTE**  
15 min

**DESPIERTA EN PAZ**  
3 min

**MÚSICA PARA DORMIR**  
30 min

**Ejercicios**

Javiera Barrientos  
Posparto - Semana 1 / Día 3

**RESPIRACIÓN**

Ejercicio de bajo impacto que incorpora respiración y recuperación ligera con el propósito de mejorar la diástasis producida por el embarazo. ¡Tu puedes!

7:11 min

**DIÁSTASIS**

La diástasis es una separación abdominal que sucede después del parto y afecta la zona lumbar y pélvica. Para esto se realizan ejercicios de recuperación de los abdominales para recuperar movilidad, estabilidad y mejorar la apariencia física.

Medidas semana 6

Medidas mes 3

**Ejercicios**

Javiera Barrientos  
Posparto - Semana 1 / Día 3

**RESPIRACIÓN**

Ejercicio de bajo impacto que incorpora respiración y recuperación ligera con el propósito de mejorar la diástasis producida por el embarazo. ¡Tu puedes!

7:11 min

**DIÁSTASIS**

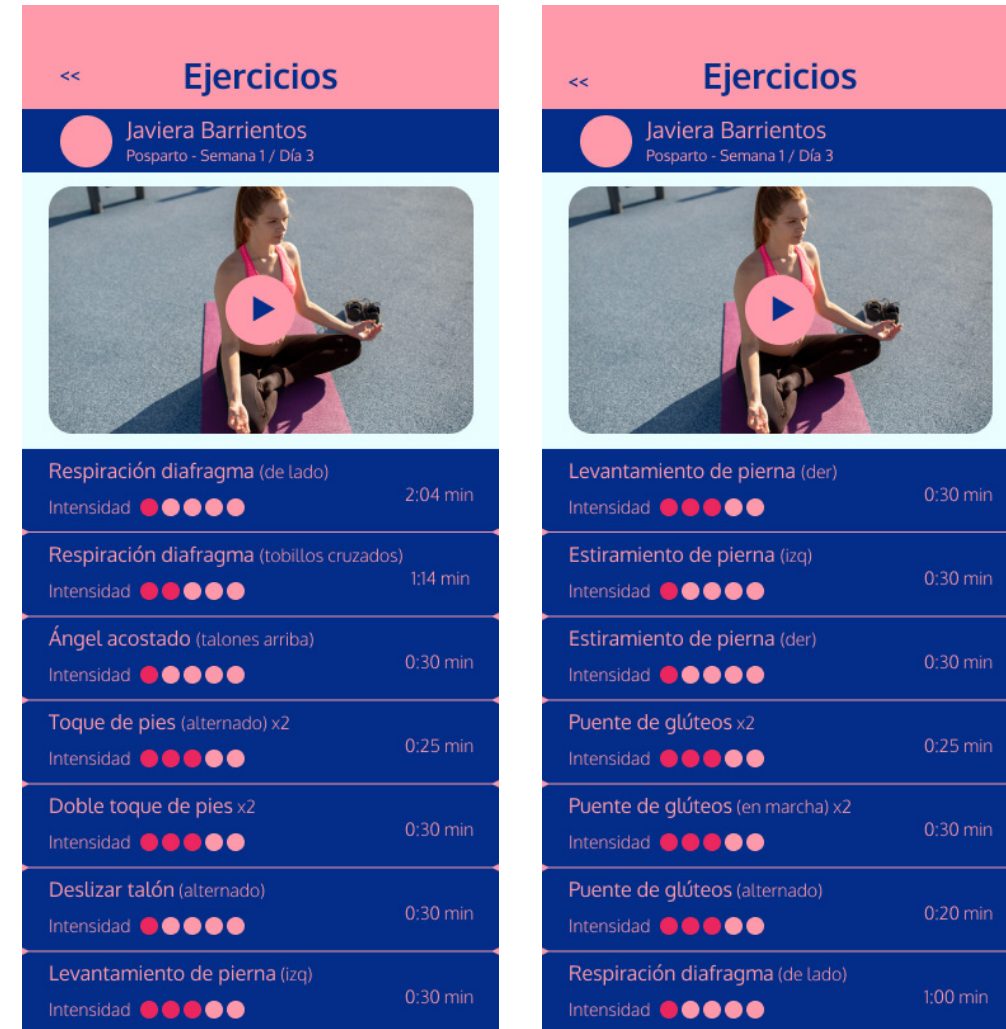
La diástasis es una separación abdominal que sucede después del parto y afecta la zona lumbar y pélvica. Para esto se realizan ejercicios de recuperación de los abdominales para tener movilidad, estabilidad y mejorar la apariencia física.

Medidas semana 6

Medidas mes 3

Medidas mes 3

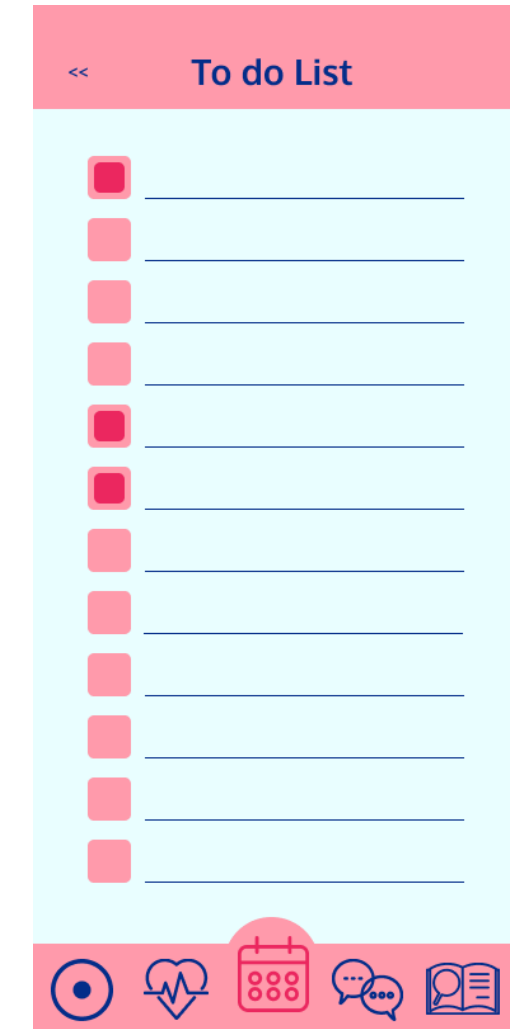
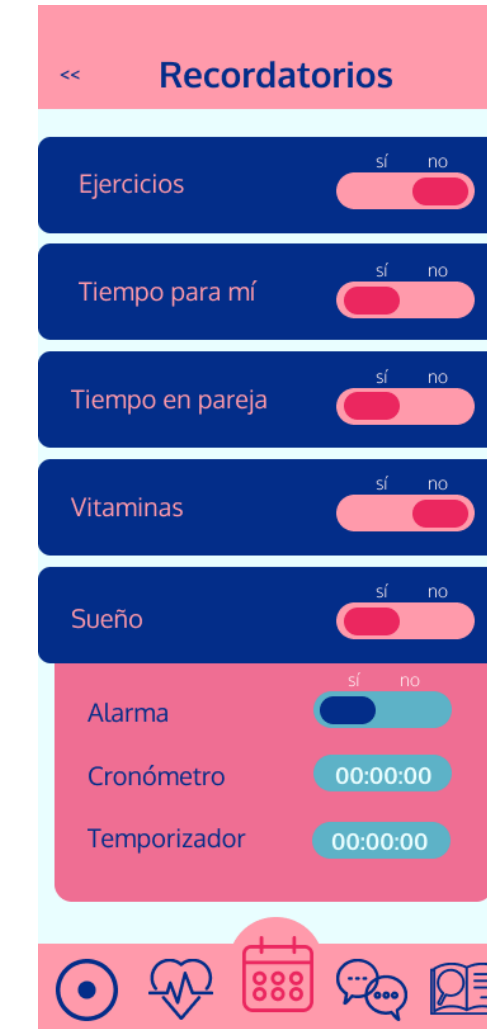
\*Los ejercicios sirven para la recuperación de la diástasis, pero solo se podrán incluir avances desde la semana 6 del posparto.



\*Las gráficas están sujetas a modificaciones.



\*Las gráficas están sujetas a modificaciones.





\*Las gráficas están sujetas a modificaciones.



\*Las gráficas están sujetas a modificaciones.

### Kit Parto por Cesárea

- **Faja Posparto:** Ayuda a a comprimir la zona abdominal y así el tiempo de recuperación es más rápido. Reduce la hinchazón en el caso de la cesárea.

- **Pañales Adulto:** Sirve para proteger la ropa interior de los loquios y sangramiento del posparto inmediato.

- **Ablandador de Heces:** El estreñimiento es un problema para las madres en el posparto, este producto ayuda a que no duela al momento de ir al baño.

- **Calcetines Compresores:** Ayuda a prevenir varices, hinchazón y coágulos de sangre.

- **Crema Cicatrizante:** Este producto sirve para la recuperación más rápida de la cicatriz de la cesárea.

- **Ácido Fólico:** Es una vitamina fundamental durante el posparto, ya que ayuda que la leche materna siga teniendo los nutrientes que el recién nacido necesita.

- **Compresas:** Este producto ayuda a quitar el dolor y desinflamar distintas zonas del cuerpo.



- **Crema Matico:** Crema especial para los pezones rotos o agrietados, se recomienda aplicar antes y después de amamantar, no durante.

- **Omega 3:** Este producto es fundamental para la pronta recuperación de una mujer en su posparto.

- **Té Rojo de Arándanos:** Tiene propiedades antiinflamatorias y calmantes.

- **Shampoo y Bálsamo caída:** Producto que sirve para prevenir la caída del pelo típica del posparto.

- **Extracto de Avellana + Sal:** Pack recomendado para un baño de tina, ayuda a desinflamar y calmar zonas dañadas del cuerpo.

- **Roll On Relaxante:** Producto que se aplica en las sienes, está hecho para traer calma a una mamá, gracias a los aceites esenciales que contiene.

### Kit Parto Normal

- **Faja Posparto:** Ayuda a a comprimir la zona abdominal y así el tiempo de recuperación es más rápido. Reduce la hinchazón en el caso de la cesárea.

- **Pañales Adulto:** Sirve para proteger la ropa interior de los loquios y sangramiento del posparto inmediato.

- **Ablandador de Heces:** El estreñimiento es un problema para las madres en el posparto, este producto ayuda a que no duela al momento de ir al baño.

- **Calcetines Compresores:** Ayuda a prevenir varices, hinchazón y coágulos de sangre.

- **Botella Perineal:** Este producto sirve para facilitar el baño vaginal después de dar a luz.

- **Ácido Fólico:** Es una vitamina fundamental durante el posparto, ya que ayuda que la leche materna siga teniendo los nutrientes que el recién nacido necesita.

- **Compresas:** Este producto ayuda a quitar el dolor y desinflamar distintas zonas del cuerpo.



- **Crema Matico:** Crema especial para los pezones rotos o agrietados, se recomienda aplicar antes y después de amamantar, no durante.

- **Omega 3:** Este producto es fundamental para la pronta recuperación de una mujer en su posparto.

- **Té Rojo de Arándanos:** Tiene propiedades antiinflamatorias y calmantes.

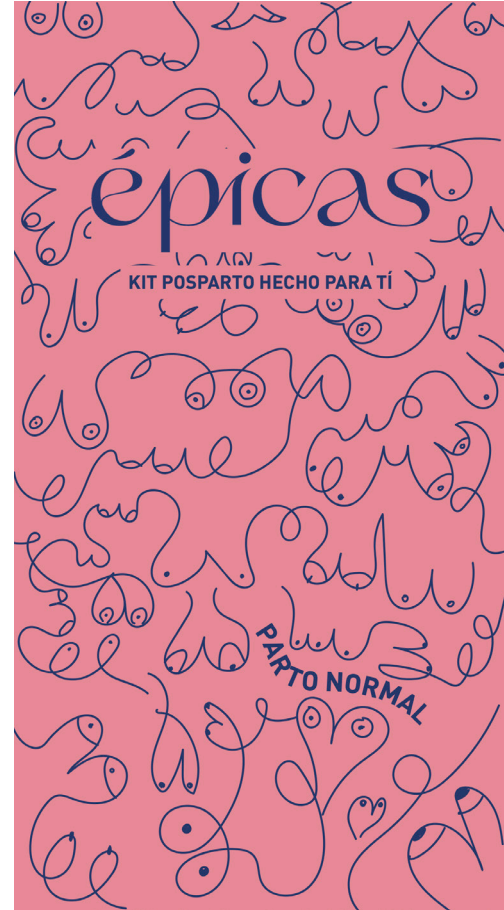
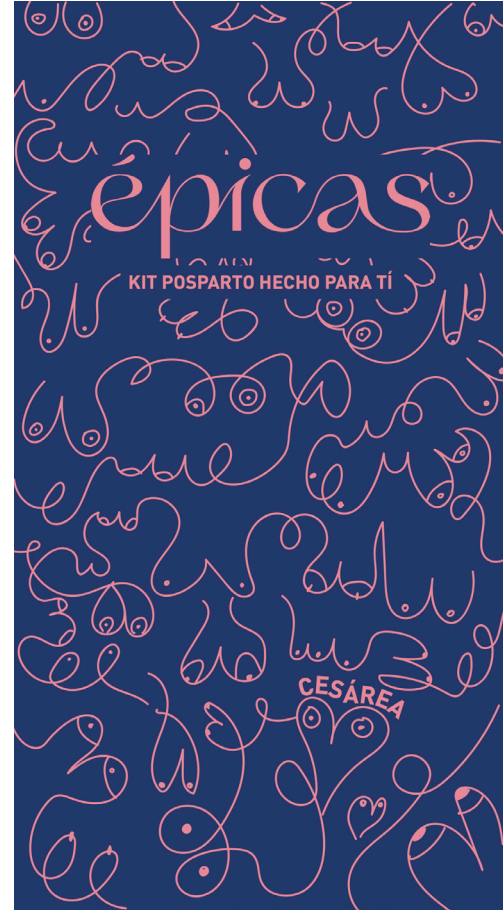
- **Shampoo y Bálsamo caída:** Producto que sirve para prevenir la caída del pelo típica del posparto.

- **Cojín de Coxis:** Luego de dar a luz, el coxis queda dañado y con hematomas, este producto quita el dolor al sentarse y así moverse con más facilidad.

- **Roll On Relaxante:** Producto que se aplica en las sienes, está hecho para traer calma a una mamá, gracias a los aceites esenciales que contiene.

- **Toallitas Húmedas:** Este producto sirve para limpiar la zona vaginal para evitar movimientos bruscos y que no genere dolor.

**Etiquetas caja kit posparto**



*\*Las gráficas están sujetas a modificaciones.*



*\*Las gráficas están sujetas a modificaciones.*

## 4.2 Plan de Negocios

El Plan de Negocios es una herramienta de análisis de empresas con el fin de evaluar las características de un proyecto para poder ser presentado.

Para efectos de este proyecto y poder analizar correctamente la solución, la herramienta a utilizar será el lienzo Lean Canvas, una tabla que ayudará a comprender diferentes valores e ítems del proyecto y poder llegar finalmente, a planificar el negocio y ponerlo en marcha de una manera eficiente.

FIGURA 12  
Lean Canvas

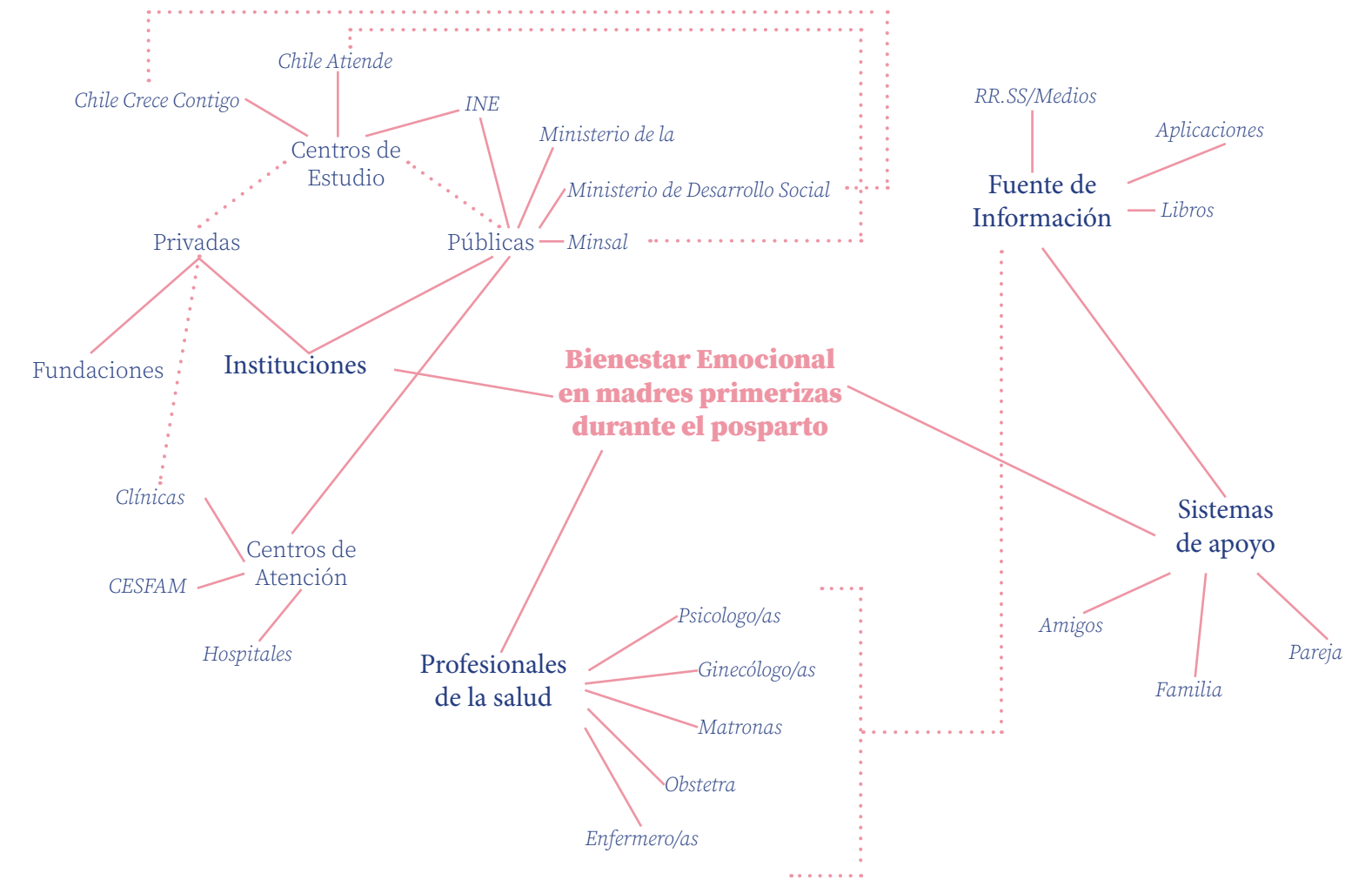
<p><b>Problema</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pérdida de priorización del bienestar emocional en las madres primerizas durante su posparto.</li> <li>- Falta de comunidad y espacios de expresión entre madres primerizas.</li> <li>- Desconocimiento de síntomas físicos y psicológicos relacionados con el posparto.</li> </ul>	<p><b>Solución</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bienestar emocional</li> <li>- Planificación y preparación</li> <li>- Información</li> </ul>	<p><b>Propuesta de Valor</b></p> <p>Comunidad de mamás primerizas, preparadas y acompañadas en su posparto para fortalecer su bienestar emocional.</p>	<p><b>Ventaja Especial</b></p> <p>Aplicación que promueve el bienestar de las madres primerizas mediante la recuperación física y emocional. Acompañado de un Kit que se centra en los mismos atributos, enfocado en el posparto inmediato (40 días).</p>	<p><b>Usuario</b></p> <p>Mamá primeriza, que está experimentando la maternidad por primera vez. Ella vive en un mundo donde la tecnología predomina y todo está al alcance de un click.</p> <p>Es una mujer que tiene una red de apoyo consolidada y que por el contexto actual, no toma como referente los consejos de los adultos si no que busca a personas que estén pasando por lo mismo y así sentirse acompañada.</p>
<p><b>Mapa de Actores</b></p> <p>El mapa de actores sirve para obtener a las personas relevantes que ayudan y aportan conocimiento al proyecto. En las siguientes páginas se mostrará un mapa completo de todas las personas e instituciones que son claves para el buen funcionamiento de la solución.</p>		<p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Determinar las diferentes etapas del posparto e identificar la sintomatología emocional, con el fin de apoyar en la planificación, preparación y desmitificación de esta etapa.</li> <li>- Establecer una red de madres que permita compartir información y experiencias con el fin de fomentar el apoyo y aprendizaje entre pares.</li> <li>- Elaborar una plataforma de información fidedigna, integrada y clara, que desde la comunicación visual entregue una educación completa sobre el posparto.</li> </ul>		
<p><b>Costos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Productos, packaging, bodegaje y distribución del kit.</li> <li>- Diseño y mantención de la aplicación.</li> </ul> <p>Desgloce en las siguientes páginas.</p>	<p><b>Ingresos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Venta a Minsal</li> <li>- Venta a Clínicas</li> </ul> <p>Desgloce en las siguientes páginas.</p>			

FUENTE: Elaboración propia en base a Canvas de Proyecto, *lean canvas*, de Maurya, A. 2021

El mapa de actores ayuda a definir cuales son los personajes claves para el buen funcionamiento y planteamiento del proyecto.

Se puede ver que para analizar el bienestar emocional en madres primerizas durante el posparto se dividen diferentes actores. En Chile existen variadas instituciones que proveen información clave sobre el parto y el posparto, tales como clínicas y hospitales como también programas y centros de estudio a nivel gubernamental. Por otro lado existen diferentes profesionales de la salud que pueden ofrecer apoyo, acompañamiento e información a madres, como ginecólogos, matronas, psicólogos y obstetras. Al mismo tiempo, estos actores se unen a una red de apoyo más íntima para estas madres, las cuales son los familiares, amigos y pareja. En donde estos mismos pueden entregar información más cercana que también se puede complementar con otros tipos de fuentes de información como las redes sociales, aplicaciones y variadas páginas de internet fidedignas.

**FIGURA 13**  
**Mapa de Actores**



FUENTE: Elaboración propia, 2021

Como siguiente paso del plan de negocios, es necesario desarrollar una Estructura de Costos, esta es una herramienta muy útil para tener todos los recursos que se van a necesitar para que el proyecto se lleve a cabo y saber cuánto cuesta cada uno de ellos. Todo esto con el fin de obtener un valor aproximado de cuál será la inversión inicial, que fondos concursables se necesitarían para suplir parte de esta y también, para saber si el proyecto final es rentable y si se generan utilidades en un futuro.

Para efectos del proyecto épicas, se diseñará un Kit Posparto, en el que habrá dos tipos, uno de parto normal y otro de parto por cesárea, ambos con 15 productos que ayudarán a la mamá primeriza en su recuperación física y emocional en los primeros 40 días. Este Kit está proyectado para que sea entregado vía clínicas y hospitales, a través el Ministerio de Salud, con el fin de agregar este producto al ajuar del recién nacido y así apoyar de la madre y al hijo/a, para que ambos sigan siendo el foco de cuidado y protección.

**FIGURA 14**  
**Productos Kit parto cesárea**

Producto	Valor Unitario
Caja	\$740
Papel Seda	\$50
Faja Posparto	\$6.990
Pañales Adulto (10 u)	\$4.100
Ablandador de heces	\$3.500
Calcetines Compresores (x2)	\$2.300
Unguento Cicatrizante	\$1.530
Ácido Fólico	\$4.500
Compresas frías/calientes	\$2.990
Crema de Matíco	\$6.950
Omega 3 (fish oil)	\$2.630
Té Rojo de Arándanos	\$1.120
Shampoo Caída de Pelo	\$4.990
Bálsamo Caída de Pelo	\$4.990
Extracto de Avellana	\$2.134
Sal de Mar (100g)	\$17
Roll On calma/relajante	\$3.200
<b>TOTAL</b>	<b>\$52.731</b>

FUENTE: Elaboración propia, 2021

**FIGURA 15**  
**Productos Kit parto normal**

Producto	Valor Unitario
Caja	\$740
Papel Seda	\$50
Faja Posparto	\$6.990
Pañales Adulto (10 u)	\$4.100
Ablandador de heces	\$3.500
Calcetines Compresores (x2)	\$2.300
Ácido Fólico	\$4.500
Compresas frías/calientes	\$2.990
Crema de Matíco	\$6.950
Omega 3 (fish oil)	\$2.630
Té Rojo de Arándanos	\$1.120
Shampoo Caída de Pelo	\$4.990
Bálsamo Caída de Pelo	\$4.990
Botella Perineal	\$1.200
Cojín Coxis	\$2.205
Toallitas Húmedas	\$1.000
Roll On calma/relajante	\$3.200
<b>TOTAL</b>	<b>\$53.455</b>

FUENTE: Elaboración propia, 2021

**FIGURA 16**  
**Proyección compra kits de parto por cesárea, año 0 y año 1**

Producto	Inversión Inicial / Año 0		A partir del Año 1	
	1.200 u	2.400 u	1.200 u	2.400 u
Caja	\$880.000	\$1.776.000		
Papel Seda	\$60.000	\$120.000		
Faja Posparto	\$8.388.000	\$16.776.000		
Pañales Adulto (10 u)	\$4.920.000	\$9.840.000		
Ablandador de heces	\$4.200.000	\$8.400.000		
Calcetines Compresores (x2)	\$2.760.000	\$5.520.000		
Unguento Cicatrizante	\$1.836.000	\$3.672.000		
Ácido Fólico	\$5.400.000	\$10.800.000		
Compresas frías/calientes	\$3.588.000	\$7.176.000		
Crema de Matíco	\$8.340.000	\$16.680.000		
Omega 3 (fish oil)	\$3.156.000	\$6.312.000		
Té Rojo de Arándanos	\$1.344.000	\$2.688.000		
Shampoo Caída de Pelo	\$5.988.000	\$11.976.000		
Bálsamo Caída de Pelo	\$5.988.000	\$11.976.000		
Extracto de Avellana	\$2.560.800	\$5.121.600		
Sal de Mar (100g)	\$20.400	\$40.800		
Roll On calma/relajante	\$3.840.000	\$7.680.000		
<b>TOTAL</b>	<b>\$63.277.200</b>	<b>\$126.554.400</b>		

FUENTE: Elaboración propia, 2021

- La compra de la Inversión Inicial es con la proyección de venta de 100 cajas mensuales durante el siguiente año (año 1).

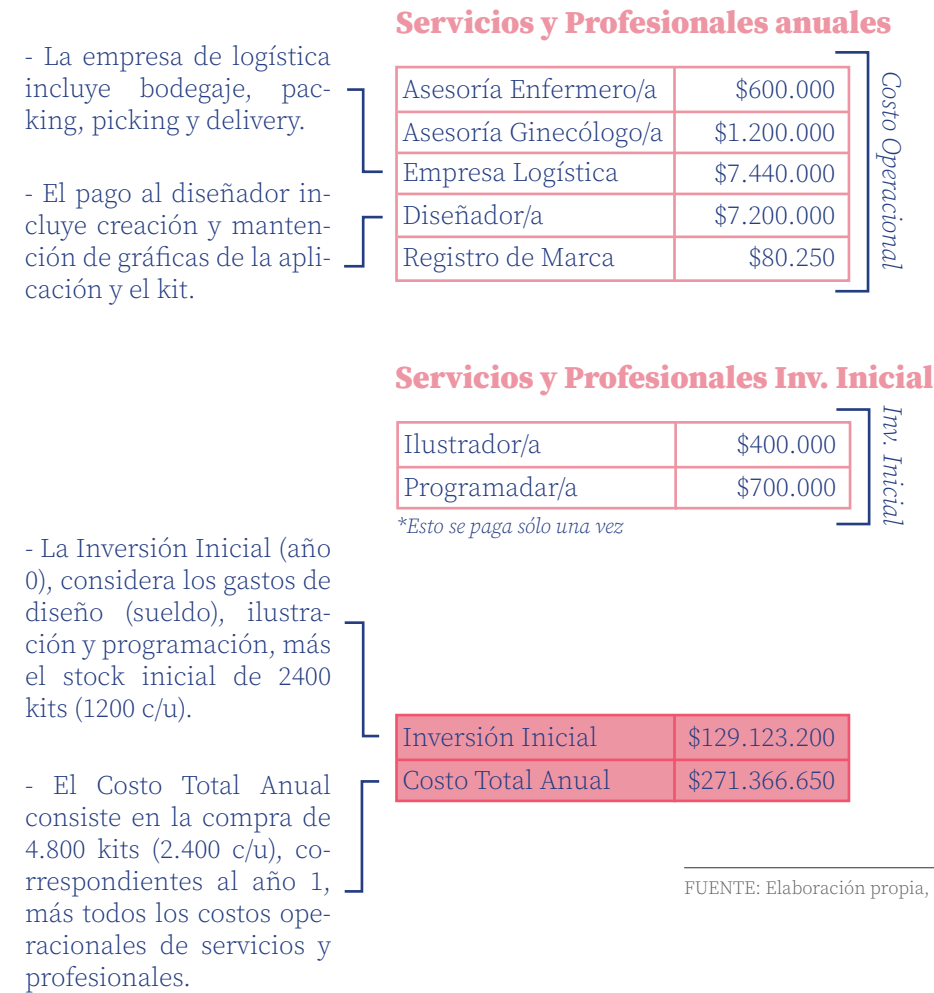
- La compra de 2.400 unidades el Año 1, es para venderlas el Año 2.

**FIGURA 17**  
**Proyección compra kits de parto normal, año 0 y año 1**

Producto	Inversión Inicial / Año 0		A partir del Año 1	
	1.200 u	2.400 u	1.200 u	2.400 u
Caja	\$888.000	\$1.776.000		
Papel Seda	\$60.000	\$120.000		
Faja Posparto	\$8.388.000	\$16.776.000		
Pañales Adulto (10 u)	\$4.920.000	\$9.840.000		
Ablandador de heces	\$4.200.000	\$8.400.000		
Calcetines Compresores (x2)	\$2.760.000	\$5.520.000		
Ácido Fólico	\$5.400.000	\$10.800.000		
Compresas frías/calientes	\$3.588.000	\$7.176.000		
Crema de Matíco	\$8.340.000	\$16.680.000		
Omega 3 (fish oil)	\$3.156.000	\$6.312.000		
Té Rojo de Arándanos	\$1.344.000	\$2.688.000		
Shampoo Caída de Pelo	\$5.988.000	\$11.976.000		
Bálsamo Caída de Pelo	\$5.988.000	\$11.976.000		
Botella Perineal	\$1.440.000	\$2.880.000		
Cojín Coxis	\$2.646.000	\$5.292.000		
Toallitas Húmedas	\$1.200.000	\$2.400.000		
Roll On calma/relajante	\$3.840.000	\$7.680.000		
<b>TOTAL</b>	<b>\$64.146.000</b>	<b>\$128.292.000</b>		

FUENTE: Elaboración propia, 2021

**FIGURA 18**  
**Costos Operacionales e Inversión Inicial**



**FIGURA 19**  
**Financiamiento de Inversión Inicial**

**Obtención de la Inversión Inicial**

FONDOS CONCURSABLES

"Capital Semilla"	\$15.000.000
"Súmate a Innovar"	\$10.000.000
"Innova Región"	\$40.000.000
"Par Impulsa"	\$3.000.000
"PRAE"	\$25.000.000

OTROS INVERSIONISTAS

Clínicas Privadas	\$80.000.000
Minsal	\$20.000.000

<b>TOTAL</b>	<b>\$193.000.000</b>
Aporte Año 0	\$129.123.200
Aporte Año 1	\$63.876.800

\*Por lo tanto la pérdida del Año 1, se cubre con inversión personal de: \$39.489.850

FUENTE: Elaboración propia, 2021

**FIGURA 20**  
**Precio de venta y margen del kit**

\*El margen es =  $(1 - \text{costo}/\text{precio})$

	Parto Cesárea	Parto Normal
MARGEN	24,67%	23,64%

\*Con precio por kit = \$70.000

- El precio del kit está bajo el precio de la competencia, por lo tanto dentro del precio de mercado. Es por eso que es factible la fijación de este valor.

FUENTE: Elaboración propia, 2021

**FIGURA 21**  
**Ingresos y Utilidad de años proyectados**

INGRESOS

Año 0	\$0
Año 1	\$168.000.000
Año 2 - Infinito	\$336.000.000

*\*El Año 0 no se recibe nada porque no se vende nada, solo hay inversión*

UTILIDAD	INGRESOS -COSTOS
Año 0	-\$129.123.200
Año 1	-\$103.366.650
Año 2 - Infinito	\$64.633.350

Utilidad mensual a partir del Año 2	\$5.386.113
-------------------------------------	-------------

- La inversión inicial y utilidad negativa del año 0 y 1 se cubren con fondos concursables, inversionistas externos e inversión propia.

- Es negativo porque se vende 1200x2 pero se compran 2400x2 para vender más los otros años.

- A partir del año 2 se generan ganancias que permiten la sostenibilidad del proyecto.

FUENTE: Elaboración propia, 2021

## 5. Conclusión

A modo de resumen, se darán a conocer las conclusiones del proyecto épicas.

Se expondrán los resultados, las cosas que funcionaron y las que no, el cumplimiento de los objetivos y las metas logradas. También, se plantearán las proyecciones para los próximos años y cuales son las intenciones del proyecto para el futuro.

### Resultados

A pesar de que fue un año difícil debido a que la pandemia todavía sigue en nuestro país y en el mundo, los resultados del proyecto fueron exitosos.

Lograr reunirse con mujeres embarazadas o que fueron mamás hace poco, fue una dificultad debido a las tendencias que las madres cada vez están teniendo menos hijos, o incluso no los tienen. Sin embargo, el proyecto logró dar un vuelco el segundo semestre, en donde más mujeres pudieron ser entrevistadas y formaron parte del equipo para generar un aporte desde el conocimiento y la experiencia. Esto hace que épicas sea un proyecto mucho más completo de lo que jamás se había pensado.

El apoyo y participación por medio de encuestas a múltiples madres sirvió para poder ver la realidad actual de las madres primerizas en Chile y confirmar la hipótesis inicial, que el bienestar emocional en el posparto es un problema y que éste requería solución inmediata.

Las piezas gráficas realizadas (aplicación y kit posparto), acuden específicamente a la necesidad y cumplen el objetivo de sanar esas "*heridas*" y poder dar más bienestar emocional a estas increíbles mujeres.

### Proyecciones

Épicas seguirá siendo un emprendimiento que se encargue de empoderar a las madres primerizas y que su bienestar emocional esté intacto desde el embarazo hasta el último minuto del posparto.

La meta es lograr llegar a cada rincón del país, en donde cada mamá pueda obtener este beneficio y pueda cuidar su salud mental y corporal.

En el futuro se investigará e indagará todo lo que se necesite para poder llegar al extranjero y que finalmente, todas las madres primerizas del mundo, tengan esta plataforma al alcance de un sólo click.

El proyecto seguirá generando lazos y relaciones con nuevas madres y también, con nuevas fuentes de información, creando redes con más profesionales que aporten a épicas, y que así, cada mujer que quiera ser madre, esté completamente preparada para el proceso que va a vivir.

La misión principal de épicas es que las mamás nunca dejen de ser el foco, que cuidar su bienestar emocional es casi tan importante como cuidar al recién nacido, y es por eso que la misión seguirá como el pilar esencial del proyecto hasta llegar e impactar a cada mujer que tiene deseos de ser mamá o que felizmente ya lo es.

## 6. Bibliografía

- Oliver, D. (2018, 26 julio). *La herida emocional que dejan las cesáreas*. El País. Recuperado 30 de mayo de 2021, de [https://elpais.com/el-pais/2018/07/20/mamas\\_papas/1532088096\\_006901.html](https://elpais.com/el-pais/2018/07/20/mamas_papas/1532088096_006901.html)

- D. (2021, 25 octubre). *La piel tras el embarazo: manchas, celulitis y estrías*. Agua mineral natural Bezoya. Recuperado 6 de abril de 2021, de <https://www.bezoya.es/bebe-a-bordo/blog-bab/embarazo/la-piel-tras-embarazo/>

- CuidatePlus, R. (2017, 30 marzo). *Depresión posparto*. CuidatePlus. Recuperado 20 de febrero de 2021, de <https://cuidateplus.marca.com/reproduccion/parto/diccionario/depresion-posparto.html>

- Godoy, G. (2020, 9 mayo). *Maternidad en Chile: disminuyen madres adolescentes y aumentan mujeres sobre 50 años que tienen hijos*. INE. Recuperado 23 de marzo de 2021, de <https://www.ine.cl/estadisticas/sociales/demografia-y-vitales/nacimientos-matrimonios-y-defunciones/2020/05/09/maternidad-en-chile-disminuyen-madres-adolescentes-y-aumentan-mujeres-sobre-50-a%C3%B1os-que-tienen-hijos#:~:text=Efectivamente%2C%20en%202018%20hubo%20221.724,la%20edad%20de%20ser%20madre>

- Medline Plus. (s. f.). *Cuidados durante el embarazo*. Recuperado 8 de agosto de 2021, de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007214.htm>

- Diario Digital El Tiempo. (2018, 21 marzo). *Mamás a los 40: ya no es motivo de sorpresa. Conoce los pros y contras*. El Tiempo. Recuperado 6 de septiembre de 2021, de <https://www.eltiempo.com/abc-del-bebe/ser-mama-a-los-40-tendencia-en-aumento-conoce-los-pros-y-contras-16224>

- González, A. (2018, 6 marzo). *Los consejos posparto que las mujeres deberían saber*. abc. Recuperado 14 de septiembre de 2021, de [https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-consejos-posparto-mujeres-deberian-saber-201803060113\\_noticia.html](https://www.abc.es/familia/vida-sana/abci-consejos-posparto-mujeres-deberian-saber-201803060113_noticia.html)

- Sepúlveda, M. (2020, 2 octubre). *Charla Bienestar emocional y su importancia para la vida actual* -. Udd Vecina. Recuperado 8 de noviembre de 2021, de <https://uddvecina.udd.cl/2019/01/16/charla-bienestar-emocional-y-su-importancia-para-la-vida-actual/>

- Morer, A. (2019, 7 octubre). *¿Qué es el Bienestar Emocional?* | Hospital. Clínic Barcelona. Recuperado 17 de mayo de 2021, de <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/cuida-tu-salud/salud-mental-en-la-infancia-y-la-adolescencia/bienestar-emocional>

- Casas, J. (s. f.). *¿Cómo influyen las emociones en tu embarazo?* San Cristobal. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://www.sancristobalsl.com/blog/como-influyen-las-emociones-en-tu-embarazo/>

- Mayo Clinic. (2021, 29 julio). *Depresión posparto - Síntomas y causas* - Mayo Clinic. mayoclinic.org. Recuperado 19 de julio de 2021, de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/postpartum-depression/symptoms-causes/syc-20376617>

- hacerfamilia. (2015, 8 septiembre). *10 cambios que experimentará tu cuerpo después del embarazo*. hacerfamilia.com. Recuperado 25 de septiembre de 2021, de <https://www.hacerfamilia.com/embarazo/noticia-10-cambios-experimentara-cuerpo-despues-embarazo-20150220094052.html>

- Antonio, M. (s. f.). *Los cambios físicos de la madre después del parto*. Embarazo - Puleva. Recuperado 6 de abril de 2021, de <https://www.lechepuleva.es/embarazo/cambios-fisicos-de-la-madre-tras-el-parto>

- Soria, C. (2019, 7 noviembre). *Postparto: Los cambios físicos y hormonales que experimenta el cuerpo después de dar a luz*. HOLA. Recuperado 3 de junio de 2021, de <https://www.hola.com/ninos/20191107153374/postparto-cambios-fisicos-hormonales-cs/>

- Rull, Á. (2019, 15 julio). *Cinco problemas psicológicos de las madres primerizas*. elperiodico. Recuperado 18 de julio de 2021, de <https://www.elperiodico.com/es/ser-feliz/20190705/errores-psicologicos-madres-primerizas-7525389>

- Palmero, M. (2018, 22 junio). *Los cinco sentimientos de culpa que las madres experimentan respecto a sus hijos*. elconfidencial.com. Recuperado 8 de noviembre de 2021, de [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2018-06-23/cinco-sentimientos-culpa-madres-sus-hijos\\_1582111/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2018-06-23/cinco-sentimientos-culpa-madres-sus-hijos_1582111/)

- INE. (2019, 15 noviembre). *Número de nacimientos en Chile descendió 5,4% entre 2016 y 2017*. Instituto Nacional de Estadística. Recuperado 5 de septiembre de 2021, de <https://www.ine.cl/prensa/2019/11/15/n%C3%BAmero-de-nacimientos-en-chile-descendi%C3%B3-5-4-entre-2016-y-2017>

- datos macro. (2021, 18 octubre). *En 2019 cayó la natalidad en Chile*. datosmacro.com. Recuperado 8 de septiembre de 2021, de <https://datosmacro.expansion.com/demografia/natalidad/chile>

- Belén del Castillo28 jun 2021 07:00 AM (2021, 28 junio). *Disminución de embarazos durante la pandemia: en seis meses hubo casi 13 mil nacimientos menos*. La Tercera. Recuperado 27 de agosto de 2021, de <https://www.latercera.com/nacional/noticia/disminucion-de-embarazos-durante-la-pandemia-en-seis-meses-hubo-casi-13-mil-nacimientos-menos/M4VBWXX5NFFLZMGSIDK2E3YX3M/>

- Rovati, L. (2010, 2 septiembre). *Madres primerizas, más propensas a trastornos mentales*. Bebés y más. Recuperado 2 de mayo de 2021, de <https://www.bebesymas.com/postparto/madres-primerizas-mas-propensas-a-trastornos-mentales>

- Jan, C. (2019, 6 abril). *El doble estigma de la depresión posparto*. El País. Recuperado 9 de noviembre de 2021, de [https://elpais.com/sociedad/2019/04/05/actualidad/1554484046\\_542748.html#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20+posparto%20es%20la,el%20porcentaje%20hasta%20el%2035%25](https://elpais.com/sociedad/2019/04/05/actualidad/1554484046_542748.html#:~:text=La%20depresi%C3%B3n%20+posparto%20es%20la,el%20porcentaje%20hasta%20el%2035%25)

- Alvino, C. (2021, 3 junio). *Estadísticas de la situación digital de Chile en el 2020–2021*. Branch. Recuperado 9 de septiembre de 2021, de <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-chile-en-el-2020-2021/>.

- Andes, C. U. D. L. (2020, 4 noviembre). *COVID-19: cómo ha afectado a la salud mental* | Clínica UANDES. Uandes. Recuperado 16 de agosto de 2021, de <https://www.clinicauandes.cl/noticia/covid-19-como-ha-afectado-a-la-salud-mental>

- Calameo. (s. f.). *Importancia De Informarse*. calameo.com. Recuperado 17 de noviembre de 2021, de <https://es.calameo.com/read/0043634052844193378c5>

- García, M. M. M. (2013, 19 diciembre). *La importancia de la información para la toma de decisiones* | Marrero García | Revista de Medicina Isla de la Juventud. Remij. Recuperado 31 de mayo de 2021, de <http://www.remij.sld.cu/index.php/remij/article/view/68/144>

- Torres, C. (2021, 6 abril). *Qué significa el color azul en psicología*. psicologia-online.com. Recuperado 3 de diciembre de 2021, de <https://www.psicologia-online.com/que-significa-el-color-azul-en-psicologia-5322.html>

- Francia, G. (2021, 8 abril). *Significado del color rosa en psicología*. psicologia-online.com. Recuperado 3 de diciembre de 2021, de <https://www.psicologia-online.com/significado-del-color-rosa-en-psicologia-5634.html>

## Índice de Figuras

- <b>Figura 1 y 2</b> <i>"Nivel de preparación embarazo y posparto"</i>	pág. 23
- <b>Figura 3</b> <i>"4 fases metodología compass"</i>	pág. 41
- <b>Figura 4</b> <i>"Metodología Trilogía de las 3C"</i>	pág. 43
- <b>Figura 5</b> <i>"Mapa de viaje usuario"</i>	pág. 49
- <b>Figura 6</b> <i>"Diagrama de impacto, The Index"</i>	pág. 54
- <b>Figura 7</b> <i>"Tabla de análisis de referentes"</i>	pág. 60
- <b>Figura 8</b> <i>"Pilares del proyecto"</i>	pág. 68
- <b>Figura 9</b> <i>"Requerimientos de diseño"</i>	pág. 77
- <b>Figura 10</b> <i>"Componentes del proyecto"</i>	pág. 78
- <b>Figura 11</b> <i>"Mapa de contenidos"</i>	pág. 81

- <b>Figura 12</b> <i>"Lean canvas"</i>	pág. 103
- <b>Figura 13</b> <i>"Mapa de actores"</i>	pág. 105
- <b>Figura 14 y 15</b> <i>"Productos Kit cesárea y parto normal"</i>	pág. 107
- <b>Figura 16</b> <i>"Proyección compra kit cesárea"</i>	pág. 108
- <b>Figura 17</b> <i>"Proyección compra kit parto normal"</i>	pág. 109
- <b>Figura 18</b> <i>"Costos operacionales e inversión inicial"</i>	pág. 110
- <b>Figura 19</b> <i>"Financiamiento de inversión inicial"</i>	pág. 111
- <b>Figura 20</b> <i>"Precio de venta y margen del kit"</i>	pág. 111
- <b>Figura 21</b> <i>"Ingresos y utilidad años proyectados"</i>	pág. 112

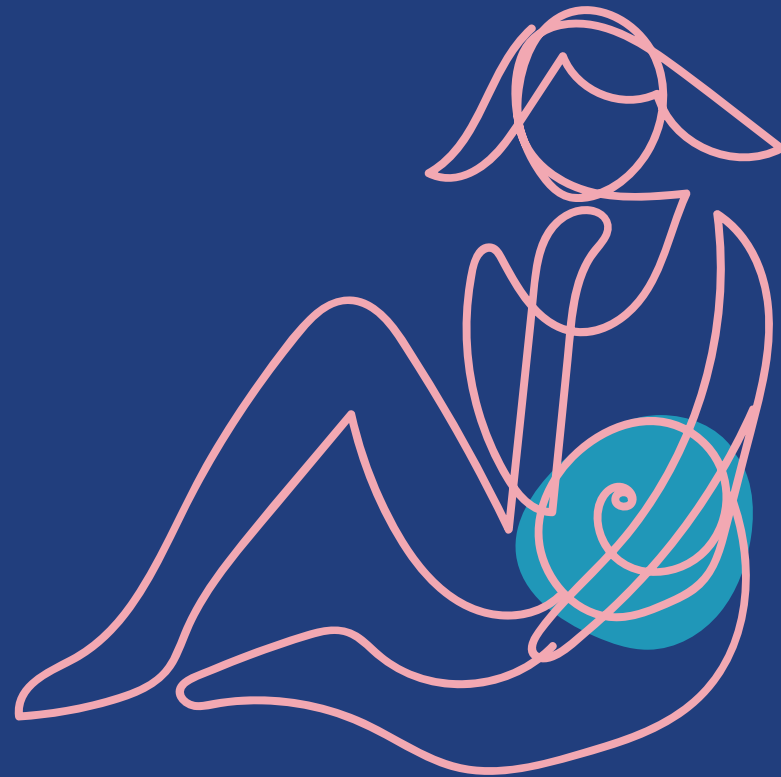
## Índice de Gráficos

- <b>Gráfico 1</b> <i>"Porcentaje de mamás primerizas v/s mamás de más hijos en Chile el año 2019"</i>	pág. 14
- <b>Gráfico 2</b> <i>"Disminución de hijos promedio por mujer en los últimos 5 años en Chile"</i>	pág. 15
- <b>Gráfico 3</b> <i>"Porcentaje de mamás primerizas que se ven afectadas negativamente en el posparto"</i>	pág. 16
- <b>Gráfico 4</b> <i>"Edad promedio de mujeres chilenas que son mamá por primera vez"</i>	pág. 17
- <b>Gráfico 5</b> <i>"Nivel socioeconómico mamás primerizas en clínica Dávila y Clínica Universidad de los Andes"</i>	pág. 18
- <b>Gráfico 6</b> <i>"Nivel de acompañamiento encuesta clínicas privadas"</i>	pág. 19
- <b>Gráfico 7</b> <i>"Disminución de acompañamiento en madres primerizas"</i>	pág. 22
- <b>Gráfico 8</b> <i>"Síntomas posparto en madres primerizas"</i>	pág. 24
- <b>Gráfico 9</b> <i>"Diagrama del proyecto"</i>	pág. 69

## Ilustraciones

FUENTE: Elaboración propia, 2021.





*épicas*