



Fortaleciendo el vínculo de la pareja en el tránsito del  
embarazo y postparto

Proyecto de Título:  
María Trinidad Gómez Vicuña

**FORTALECIENDO  
EL VÍNCULO  
DE LA PAREJA EN C  
HACIA LA PRIMERA**

**CAMINO**

**A PARENTALIDAD.**

**TRÁNSITO.  
FORTALECER.  
VÍNCULO.**



Fortaleciendo el vínculo de la pareja en el tránsito del  
embarazo y postparto

*Santiago, Enero 2024*

Memoria presentada a la Facultad de Diseño de la Universidad del  
Desarrollo para optar al Título Profesional de Diseñador

---

Profesoras Guías:

María José Williamson  
Daniela Francisca Reyes

Proyecto de Título:

María Trinidad Gómez Vicuña

# AGRADECIMIENTOS

---

Quiero agradecer con mucho cariño a mis profesoras guías, por su orientación, dedicación y apoyo durante todo este año para el desarrollo de mi proyecto de título. Su constante motivación y confianza fueron pilares fundamentales para lograr los resultados esperados. Asimismo quiero darle las gracias a Incuba, por ser una ayuda clave para el desarrollo de ideas y prototipos, siendo fundamental en el crecimiento de mi proyecto. A mis amigos, especialmente a la Elisa, que su historia fue mi inspiración máxima para este proyecto y a los profesores que han ido acompañándome en todos estos años de carrera. Mauricio, Trinidad, Osvaldo, Lynch y Nico, cada uno de ustedes contribuyó a mi formación profesional y personal, por lo que me quedo muy contenta por haber tenido la oportunidad de aprender de ustedes.

Finalmente darle las gracias a mis papás, con y tali, por entregarme sus valores, enseñarme a que con el esfuerzo todo se logra y lo lindo que es el lado artístico de las personas. Muchísimas gracias por haber sido parte esencial de este año tan importante.

**Trinidad Gómez**

---

---

**01.****PREPA-  
RACIÓN**

<b>1.1 DELIMITACIÓN DEL TEMA / ANTECEDENTES</b>	
<b>1.1.1 La relación de pareja y su estructura</b>	4
1.1.1.1 Vínculo de pareja	5
1.1.1.2 Tipologías de parejas	7
1.1.1.3 Estructura de parejas	9
<b>1.1.2 La relación de pareja en instancias previas a la llegada del primer hijo</b>	14
<b>1.1.3 Exclusión simbólica del hombre en la tríada madre-hijo-padre</b>	16
1.1.3.1 Simbiosis Madre / Hijo	18
1.1.3.2 Adaptación de la mujer y el hombre en el embarazo	19
<b>1.1.4 La llegada del primer hijo y su impacto</b>	22
<b>1.1.5 El postnatal</b>	33
1.1.5.1 Postnatal en Chile	33
1.1.5.2 Línea de tiempo postnatal mujer	34
1.1.5.3 Línea de tiempo postnatal parental	36
<b>1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA</b>	38
<b>1.3 OPORTUNIDAD</b>	39
<b>1.4 OBJETIVOS DEL PROYECTO</b>	40
<b>1.5 METODOLOGÍAS</b>	41

# ÍNDICE

---

---

<b>02.</b>	<b>2.1 USUARIO</b>	
<b>PER- CEPCIÓN</b>	2.1.1 Segregación Usuario	44
	2.1.1.1 Usuario Masculino	51
	2.1.1.2 Usuario Femenino	56
	<b>2.2 ESTUDIO DE CASOS</b>	62
	<b>2.3 ANÁLISIS FODA</b>	69

---

<b>03.</b>	<b>3.1 MANIFIESTO</b>	78
<b>PRO- OTIPADO</b>	<b>3.2 ESQUEMA DEL PROYECTO</b>	79
	<b>3.3 PROPUESTA Y DESARROLLO FORMAL</b>	81
	<b>3.4 PROPUESTA CONCEPTUAL</b>	90
	<b>3.5 MAPA E INVENTARIO DE CONTENIDOS</b>	93
	<b>3.6 TESTEO CON USUARIOS PARA EL DESARROLLO DE LA SOLUCIÓN</b>	99

---

<b>04.</b>	<b>4.1 PROPUESTA FINAL</b>	108
<b>PRO- DUCCIÓN</b>	<b>4.2 VALIDACIÓN PROPUESTA FINAL</b>	128
	<b>4.3 PLAN DE NEGOCIOS</b>	132
	4.3.1 Mapa de Actores	132
	4.3.2 Modelo de Negocios	134
	4.3.3 Estructura de Costos	136

---

<b>05.</b>		140
------------	--	-----

## **CON- CLUSIÓN**

---

<b>06.</b>	<b>6.1 ENTREVISTAS</b>	144
<b>AN- EXOS</b>	<b>6.2 ENCUESTAS</b>	152
	<b>6.3 INCUBA UDD</b>	154
	<b>6.4 BIBLIOGRAFÍA</b>	156
	<b>6.5 ÍNDICE DE IMÁGENES, FIGURAS, TABLAS Y GRÁFICOS</b>	159

---



IMAGEN 1:  
*Pareja mirándose*

FUENTE:  
*Foto de Toa Heftlba en Unsplash*

La llegada del primer hijo es a lo largo del embarazo, un período difícil y desafiante para las parejas.

A lo largo del trabajo de parto y el posparto, ambos deben adaptarse a la nueva realidad de tener un recién nacido. Esta transición viene con desafíos emocionales, psicológicos y sociales para ambos miembros de la pareja. La experiencia de crianza enfrenta desafíos prácticos y emocionales a medida que aprenden a experimentar juntos esa nueva fase. Sin embargo, en el transcurso del parto, el foco está en la madre y el bebé, y la integración de la pareja puede retrasarse. Esto logra causar sentimientos de aislamiento, inseguridad, ansiedad y estrés en el hombre. Por otro lado, la mujer puede sentirse sola, sin apoyo de su pareja, agotada y frustrada, lo que puede generar distanciamiento en la relación.

Este proyecto busca abordar el tema del vínculo de pareja en el embarazo y el postparto, enfocado en la llegada del primer hijo, ya que este puede redefinir la relación entre la pareja, aspecto que a menudo se pasa por alto. "Ma.Pa" busca abordar estos desafíos para que a través del diseño se pueda fortalecer la relación a través de la entrega de información y el manejo de la comunicación para desarrollar una base sólida para la familia en crecimiento.

**PALABRAS CLAVES:**

**Pareja; Postparto; Vínculo; Transición; Relación.**

# ABSTRACT

---

# 01.

## PREPARACIÓN

---

Durante el embarazo, la pareja se prepara junto a doctores, especialistas y familiares para recibir al primer hijo. Pero cuando llega el parto y empieza el puerperio, se vive un período complejo de ajuste, dónde ambos tienen que adaptarse a la nueva realidad que genera el recién nacido. La llegada de éste marca un punto de inflexión en la vida de una pareja, implicando la transformación del vínculo existente entre ambos, la aparición de nuevos roles y responsabilidades como padres. Este proceso de transición conlleva desafíos emocionales, psicológicos y sociales, tanto para la mujer como para el hombre.

A medida que la pareja se sumerge en la experiencia de la parentalidad, se deben enfrentar a desafíos tanto prácticos, como emocionales, aprendiendo a recorrer una nueva etapa. Al momento del parto, el foco de atención se centra plenamente en las necesidades de la mujer y el recién nacido, en dónde la integración de la pareja se ve un poco lejana. Es aquí donde se inicia el problema; según un estudio (Pelley,

### 1.1

#### DELIMITACIÓN DEL TEMA

---

V. 2019) se determinó que **el 83% de las parejas sufre algún tipo de "crisis" tras la llegada del primer hijo**. El hombre puede necesitar presencia, pero la falta de atención de su pareja puede causar sentimientos inseguros y negativos. Por otra parte, la mujer comienza a tener sentimientos de soledad, generando un distanciamiento significativo.

En definitiva, la pareja tiene un proceso único y personal, donde su relación comienza a desarrollarse al igual que su vínculo a evolucionar. La llegada del primer hijo redefine la relación conyugal, lo cual a menudo se pasa por alto o no se aborda adecuadamente, generando conflictos y quiebres.



IMAGEN 2:  
*Pareja dándose un beso*

FUENTE:  
*Foto de Andrea Bertozzini  
en Unsplash*

### **1.1.1**

## **LA RELACIÓN DE PAREJA Y SU ESTRUCTURA**

Para comprender la dinámica de las relaciones de pareja se abordará inicialmente la evolución del vínculo a lo largo de distintas etapas. A continuación, se identificarán algunas tipologías de parejas relevantes para este proyecto, y se determinará cuál de esas encaja de mejor manera.

El concepto de pareja según Cambranis, A. O., Salazar, A. M., & Esteves, C. G. (2017) se considera como un sistema integrado en una estructura independiente vinculada a quienes la integran.

### 1.1.1.1

## VÍNCULO DE PAREJA

El vínculo de pareja se desarrolla en cada persona que tenga una relación amorosa en algún momento de la vida. El desarrollo de este lazo es un proceso personal que no solo abarca el ámbito amoroso, sino también otros aspectos como lo físico, psicológico y social. Sin duda al momento de iniciar una relación, este vínculo de pareja se empieza a formar y a desarrollar a medida que pasa el tiempo.

De acuerdo a lo planteado por diferentes especialistas el vínculo no es una estructura rígida y permanente, por el contrario, va evolucionando conforme a las distintas etapas de la vida, desde que recién se establece, cuándo deciden vivir juntos, formar una familia, etc. A medida que la relación avanza la unión de pareja va experimentando distintos cambios de emociones, expectativas, sentimientos y necesidades, que pueden ir fortaleciendo o debilitando esta relación.

***“El vínculo de pareja es algo más que una relación tiene que ver con lo expuesto por Lerner (2003) cuando afirma que el primero implica lazos afectivos importantes, una historia en común, un espacio donde la comunicación y el compromiso están presentes.”***

Según Ortega, J. (2012) , Licenciado en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación, con magister de psicología de clínica.

***“El vínculo es una estructura dinámica en continuo movimiento”.***

Según Enrique Pichón-Riviere (1980) , médico psiquiatra francés.

***“Vincularse a los demás beneficia la salud en todos sus aspectos: mental, emocional y físico”***

Según Sue Johnson (2008) psicóloga clínica, impulsora de la terapia de parejas.

Para efectos de este proyecto, se definirá el vínculo de pareja como;

*“El vínculo de pareja implica lazos afectivos de comunicación y compromiso, que benefician la salud de ambos miembros en los aspectos mentales, emocionales y físicos. Se caracteriza por estar en constante evolución y cambio de acuerdo a las diferentes etapas de la vida.”*

Podemos entender como resultado de las definiciones anteriores, las implicancias, sucesos y beneficios del lazo de pareja. Es fundamental fortalecer esta unión en todas las etapas que se vivan en conjunto.

Tomar la decisión de convertirse en padres, es un gran paso en la vida de una pareja, a partir de ese momento la vida como dúo cambia rotundamente, deben reorganizar su vida, definir los roles que van a tomar cada uno, cambiar sus prioridades y prepararse para la llegada del primer hijo.

### 1.1.1.2

## TIPOLOGÍAS DE PAREJA

Existen distintos tipos de relaciones en el que se genera el vínculo de pareja. Las relaciones amorosas han evolucionado a través del tiempo, lo que se veía hace cien años atrás no es lo mismo que hoy en día.

Según Prieto, P. B. (2022) existen veinte principales tipos de pareja, pero se mencionarán las principales cuatro;

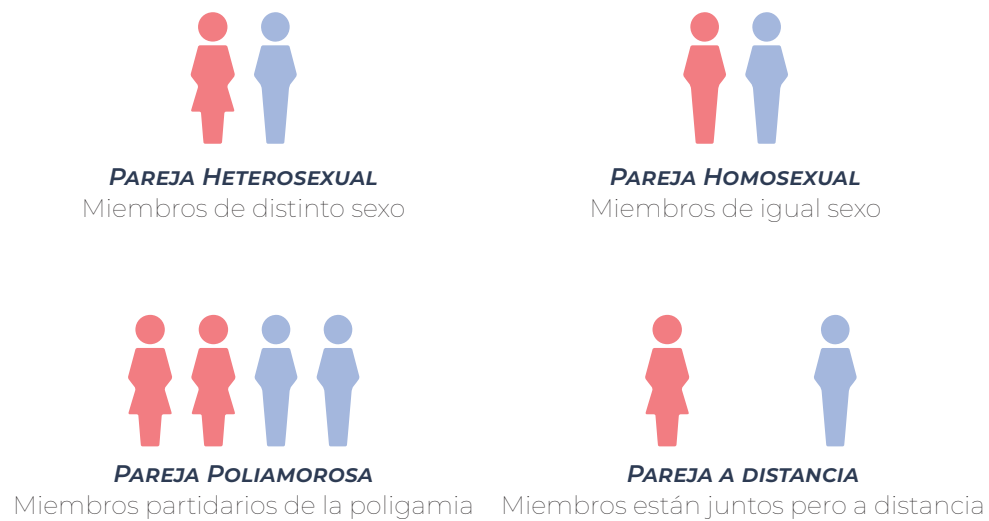


FIGURA 1:  
Tipologías de pareja

FUENTE:  
Elaboración propia en base a  
los tipos de pareja

Para efectos de este proyecto se hablará de la pareja heterosexual, aquella en que los integrantes son de distinto sexo, es decir una relación entre una mujer y un hombre. Según estimaciones del Registro Civil en Chile estas parejas constituyen el **78,7%** de las uniones civiles registradas durante el año 2022, cifra que triplica las uniones homosexuales, las que representaron el **21,3%**.

No obstante, para la finalidad de este proyecto, se centrará en el estudio de parejas conformadas por un hombre y una mujer, quienes serán acompañados durante todo el proceso de embarazo y postparto. Aunque el enfoque podría ser aplicable de manera recíproca a diversos tipos de parejas.

### 1.1.1.3

## **ESTRUCTURA DE PAREJA**

La pareja al igual que ciertas dinámicas en nuestro entorno tiene una estructura para que funcione de manera correcta y pueda desenvolverse bien en la sociedad.

Según Honrubia, L. (2020), existen cinco pilares fundamentales que mantienen que la relación y estructura de la pareja se mantenga firme a lo largo de los años desde que se establece;

### 01.

---

## **AMOR**

Este pilar abarca la dinámica de interacción y trato mutuo en una pareja, expresando el respeto hacia el otro, reconociendo la individualidad de cada integrante y encontrando puntos en común que superen las diferencias. El fortalecimiento de la relación se sustenta en el amor, el cuál debe ser bidireccional y estar ante toda situación de manera igualitaria. La expresión de sentimientos debería ser de manera recíproca y única, con una comunicación asertiva.

## 02.

### INTIMIDAD

Este pilar se desarrolla a lo largo del tiempo, adaptándose a las particularidades de cada persona. Esta intimidad abarca tres pilares fundamentales;

#### *INTIMIDAD INTELECTUAL:*

Creencias, valores y gustos que cada persona tiene.

#### *INTIMIDAD EMOCIONAL:*

Emociones y sentimientos que se transmiten a la pareja.

#### *INTIMIDAD SEXUAL:*

Relaciones sexuales que van evolucionando tanto a nivel de la pareja como individual.



IMAGEN 3:  
Pareja sonriendo

FUENTE:  
Foto de Alexander Grey en Unsplash

**03.**

---

## **CONFIANZA**

Para que la relación sea sana para ambos, cabe destacar la sinceridad, lealtad y fidelidad. Para confiar en el otro es necesario que la otra parte demuestre lo mismo, sino, se entra en un ambiente constante de incertidumbre e inestabilidad.

**04.**

---

## **COMUNICACIÓN**

La falta de comunicación hacía la pareja crea conflictos innecesarios que debilitan su relación. Es expresar al otro lo que se piensa y se siente día a día. Este pilar es sumamente importante, ya que la falta de esta es motivo de muchas discusiones o malentendidos.

**05.**

---

## **INDIVIDUALIDAD**

El gran error que las parejas cometen a menudo corresponde a que al estar en una relación todo lo que hacen tiene que ser en conjunto, sin dejar espacio individual a cada uno. La individualidad de cada uno apunta a que no exista una dependencia emocional recíproca entre ambos miembros.

Analizando los pilares fundamentales para que una relación de pareja se desarrolle positivamente, podemos entender que estos conceptos pueden evolucionar y adaptarse a medida que la pareja crece y cambia, lo que puede ayudar a fortalecer aún más la relación.

John Gottman, psicólogo estadounidense reconocido por haber estudiado a más de **3000 parejas** en veinte años, realizó un método para parejas, basada en la teoría de la “Casa de la relación”, que identifica nueve elementos claves para fortalecer y mantener una relación sana. Este se enfoca en la intimidad, el respeto y el afecto, al igual que la empatía.

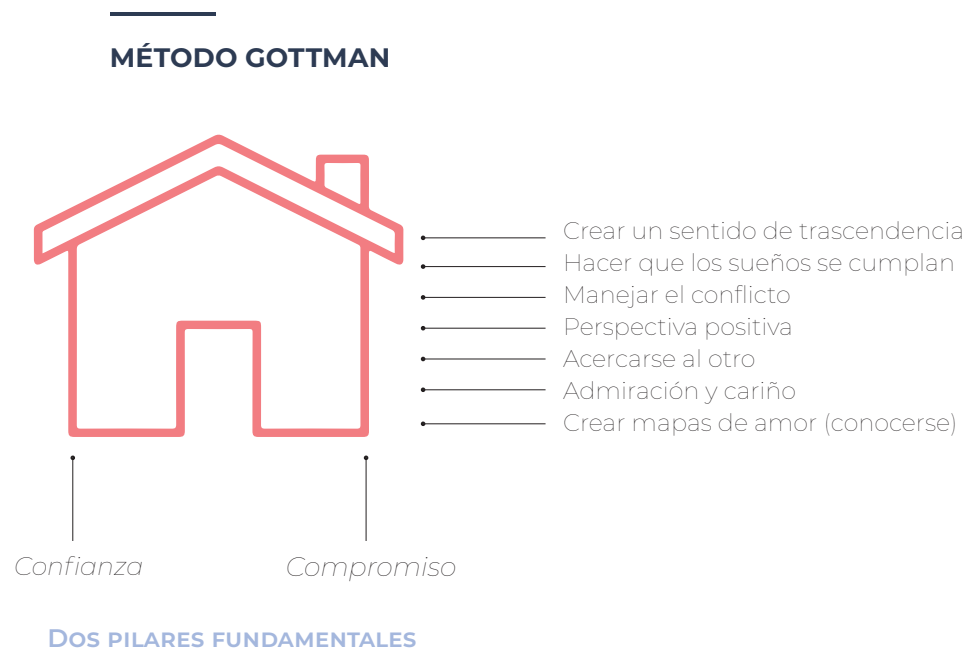


FIGURA 2:  
Método Gottman

FUENTE:  
Elaboración propia  
en base al Método Gottman

Este método se puede aplicar en cualquier etapa de la relación, para fortalecer los componentes que se necesitan al igual que los pilares, para poder formar una relación sana y en momentos de conflictos, impulsarla, encontrando un camino de reencuentro y reconciliación. Según el análisis del método Gottman realizado por Lisitsa, E. (2013), afirma que este tipo de terapia puede resultar efectiva para todo tipo de parejas que estén en alguna etapa de su relación positiva o negativa.

La relación de pareja y su estructura, como mencionamos anteriormente involucra ciertos temas que son importantes para poder entenderlos en mayor profundidad.

Al trabajar en conjunto como pareja, independiente del tipo de esta, se va fortaleciendo y evolucionando el vínculo y los pilares fundamentales de la relación en el transcurso del tiempo, logrando abordar desafíos con mejor comunicación para establecer una base sólida para su relación y su familia en el futuro.

### 1.1.2

#### LA RELACIÓN DE PAREJA EN INSTANCIAS PREVIAS A LA LLEGADA DEL PRIMER HIJO

Al inicio de toda relación, existe un proceso previo, en el cuál la persona busca una pareja que encaje y cumpla ciertas expectativas. Según Melgosa, J., & Melgosa, A. D. (2007) , al momento de escoger con quien quiero formar una relación se toman en cuenta al menos uno de cuatro factores relevantes, siendo estos;

##### **SIMILITUD;**

Se escoge mediante las cosas en común que se tiene con el otro

##### **ATRACCIÓN;**

Física, psicológica, cultural, etc



##### **POR DESCARTE;**

dónde ambos están juntos sin opción

##### **COMBINACIÓN DE FACTORES;**

Mezcla de todo un poco

Después de que la persona encuentra a una pareja que cumpla con sus expectativas se empieza a formar el vínculo planteado anteriormente. En este período cada uno cuenta con su espacio definido, lo que les permite disfrutar de su tiempo libre, sexualidad, intereses personales y actividades sin afectar al otro. Ambos tienen la libertad de poder tomar decisiones individuales, lo que fortalece su independencia.

Según el psicólogo Víctor Dides (2023), la pareja empieza a vivir un proceso de cambio, un proceso de identidad, donde la resignación de cada miembro de la pareja depende de ellos y hacia donde definen su relación. No obstante, cuando la pareja toma la decisión de convertirse en padres, todo el escenario se transforma significativamente. Según la psicóloga familiar Margarita Suárez (2020), el nacimiento de un hijo es un hecho trascendental en la relación. La llegada del recién nacido implica una experiencia llena de cambios y de transformación, que pueden fortalecer o debilitar la relación. Traer un hijo al mundo en conjunto, es uno de los sucesos más importantes que enfrenta la pareja.

### 1.1.3

#### EXCLUSIÓN SIMBÓLICA DEL HOMBRE EN LA TRÍADA MADRE-HIJO-PADRE

La tríada padre-madre-hijo es un concepto ampliamente analizado en la psicología, haciendo referencia a la relación que forman los tres. Sin embargo, por naturaleza la madre y el hijo forman una unidad simbiótica que puede resultar como una exclusión hacia el hombre en la dinámica familiar.

En este contexto es importante conocer la simbiosis de la mujer y la adaptación que tiene cada uno en el proceso de espera del primer hijo.

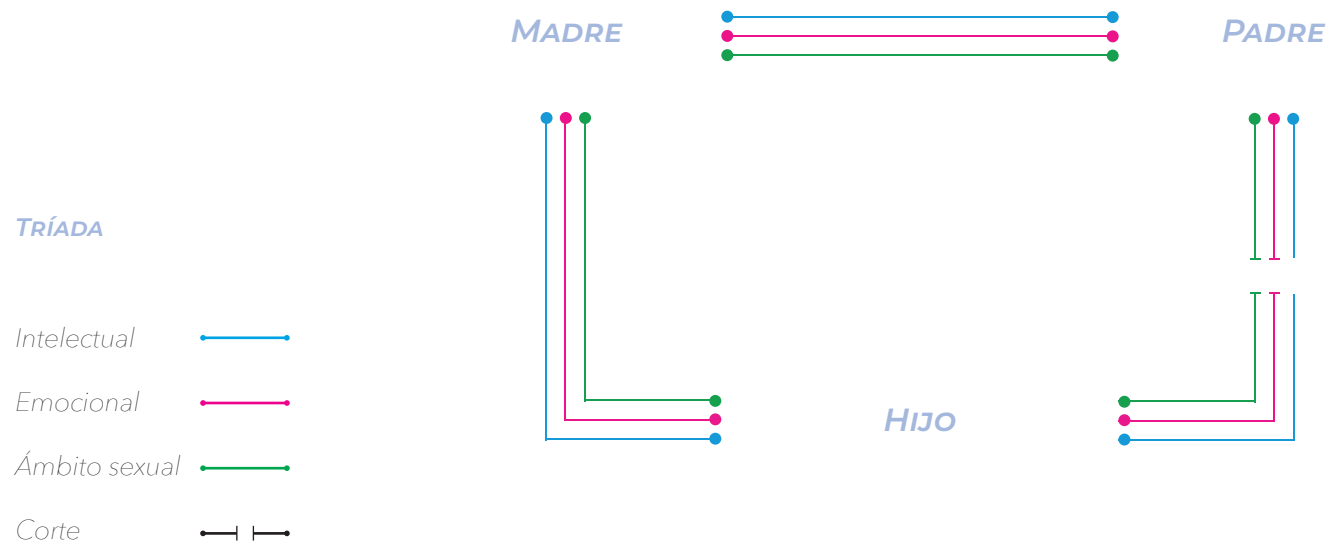


FIGURA 3:  
Tríada Madre-Hijo-Padre

FUENTE:  
Elaboración propia en base  
al libro "La Pareja"



IMAGEN 4:  
*Pareja abrazándose*

---

FUENTE:  
*Foto de Andrea Bertozzini  
en Unsplash*

### 1.1.3.1

## SIMBIOSIS MADRE / HIJO

El concepto de **simbiosis** entre la madre e hijo se explica como unión/relación más allá de lo físico. La capacidad de unión o lazo entre la madre e hijo dependerá netamente del nivel de cuidado en los inicios de su desarrollo por parte del cuidador (Madre).

Según Winnicott (1998) el término simbiosis **ocurre en la concepción y hasta el momento del parto son un mismo sujeto**. Tal y como comenta Winnicott (1998) "el bebé, eso no existe", al igual, considera que la pareja empieza a desarrollar vínculos con el feto desde el inicio del embarazo.

Durante esta etapa la madre / hijo están conectados emocionalmente y físicamente, según el psicólogo Víctor Dides (2023), el feto va a depender plenamente de la madre para su supervivencia. Esta dependencia se extiende hasta los primeros años de vida del niño o niña, ya que a medida que este va creciendo, se genera una separación gradual de esta simbiosis. El niño comienza a reconocerse y querer explorar el mundo de manera independiente.

### **1.1.3.2**

#### **ADAPTACIÓN DE LA MUJER Y EL HOMBRE EN EL EMBARAZO**

Tanto las mujeres como los hombres experimentan cambios y sensaciones en los nueve meses previo al nacimiento de su hijo. El período de adaptación ocurre de manera distinta en cada integrante de la pareja.

En primer lugar, según el psicólogo Víctor Dides (2023) la madre empieza su período de adaptación en el momento que comienza a sentir al feto dentro suyo, el cual se conecta tanto físicamente como emocionalmente, viviendo un proceso de transformación nueve meses, reconociendo y sintiendo lo que hay dentro suyo. Según Eva Álvarez (2021), psicóloga especialista en psicología Clínica; si la madre sufre alteraciones y estrés durante el embarazo, le puede afectar directamente al feto, por lo que la salud mental es importante mantenerla lo más sana posible.

Continuando con lo planteado por el psicólogo Víctor Dides (2023), el padre comienza su período de adaptación en el momento que ve por primera vez a su hijo, recién desde ese minuto comienza a reacomodar su estilo de vida y a sentirse padre. Sin duda los períodos de adaptación, tanto de la mujer como el del hombre, comienzan en tiempos distintos, existiendo una desincronización mutua donde la madre lleva la “delantera”.





IMAGEN 5:  
*Madre conociendo a su hijo*

FUENTE:  
*Foto de Nathan Dumlao en Unsplash*

### 1.1.4

#### **LA LLEGADA DEL PRIMER HIJO Y SU IMPACTO**

La llegada del primer hijo impacta de diferentes maneras en cada relación de pareja, generando cambios que alteran la dinámica entre ambos.

La prioridad y el centro de atención pasa a ser el hijo, mientras que la relación pasa a un tercer plano. Se vive una reformulación de relación que implica redefinir roles, tareas, tiempos, espacios etc. Es en ese punto donde la pareja puede verse afectada, ya que no está acostumbrada a tener un cambio tan radical como lo es la llegada del primer hijo. Los nuevos roles que la pareja adopta pueden ser positivos como negativos. Si hablamos de la “tradicionalización” sobre la cuidadora (madre) y el sustentador (padre), es una realidad que esos roles están inmersos en nuestra sociedad, pero han ido evolucionando y derrotando esa visión.

A partir de lo hablado anteriormente, se realizaron entrevistas en profundidad a parejas para entender de primera fuente cómo viven la llegada del primer hijo. Según lo entrevistado, la gran mayoría de las parejas no sabían el impacto que iban a tener ellos en base a su relación, solo tenían conocimiento de lo básico en torno al hijo. En el anexo se puede revisar las respuestas de los entrevistados. Según Deysi Vásquez (2019) del programa de psicología de la Universidad Autónoma en Colombia, la pareja sufre crisis en la transición a la paternidad que se ven afectadas en la distribución del tiempo, intimidad de la pareja, y diferencias en las creencias;

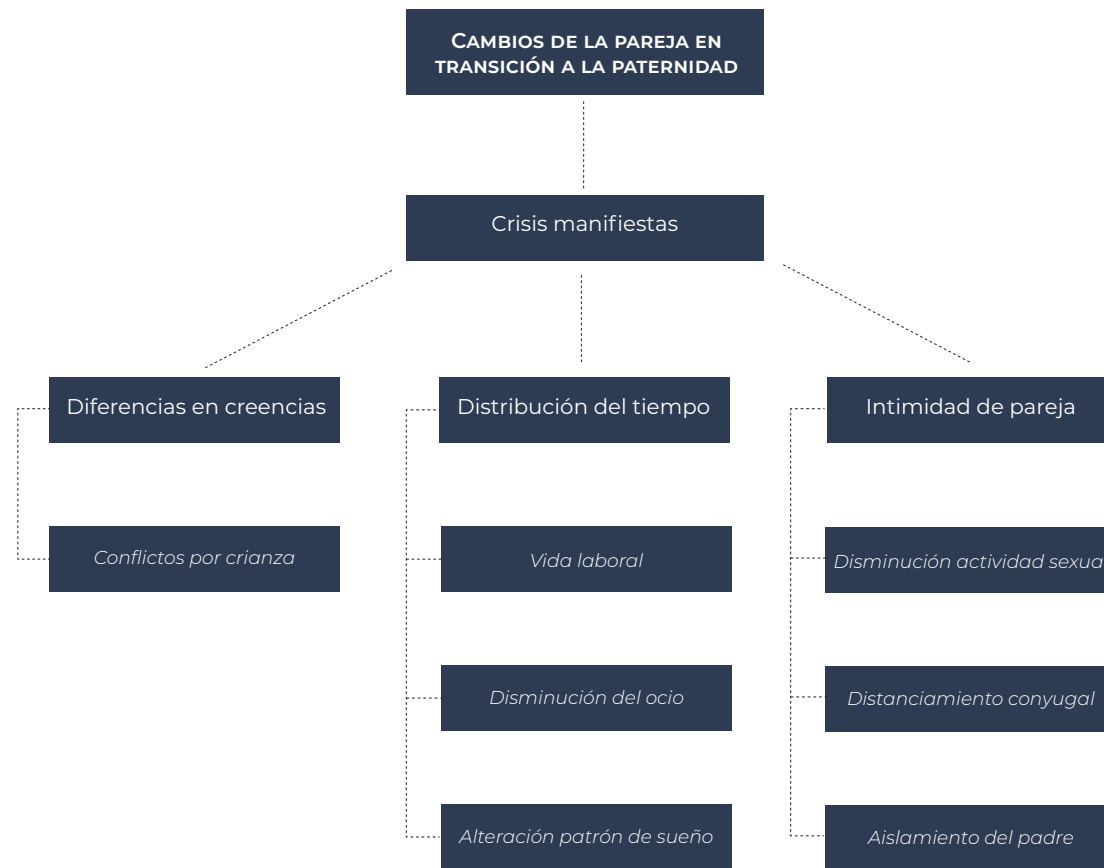


FIGURA 4:  
Cambios en la relación de pareja

FUENTE:  
Elaboración propia  
en base a tesis Deisy Yolanda, psicóloga  
Universidad Autónoma de Bucaramanga

Como mencionamos anteriormente, la pareja experimenta cambios en la transición hacia la paternidad, que pueden manifestarse tanto de manera individual como conjunta. Estos cambios han sido confirmados por algunas de las parejas entrevistadas.

*“estaba muy cansada entonces frente a esto surgía la rabia, la sensibilidad y lo sentía una carga”*

---

*“uno de los principales problemas fue ponernos de acuerdo en la forma de criar”*

---

*“ Todo el tiempo entre nosotros terminó”*

---

A continuación, se profundizará en alguna de ellas;

## 01.

---

### **DIFERENCIAS EN LAS CREENCIAS DE LOS PADRES**

Estas diferencias se reflejan en los conflictos por crianza. Cada pareja se da por dos personas que provienen de culturas distintas, que han recibido estilos de educación diferentes, por lo que en base a eso cada persona construye su propio concepto de lo que implica ser padre.

La pareja tras la llegada del primer hijo puede enfrentarse a conflictos, al tratar de imponer estilo de crianza distintos, sobre los cuáles no se consiguen acuerdos.



IMAGEN 6:  
*Padre tomando en brazos a su hijo*

---

FUENTE:  
*Foto de Kelly Sikkema en Unsplash*

## 02.

---

### **DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO**

El tiempo refleja ciertas crisis dentro de la pareja, ya que, con la llegada del primer hijo, aparecen nuevos roles y actividades que implican una gran demanda de tiempo.

A partir de lo mencionado, se encontraron cambios de la distribución del tiempo, en los cuales destacan;

---

### **DISMINUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DE OCIO**

El estilo de vida cambia rotundamente tras la aparición del primer hijo. La pareja antes de tomar la decisión de convertirse en padres, tienen tiempo para desarrollar sus actividades, salir, tener espacios personales etc. El distanciamiento de las actividades de ocio puede generar un choque, provocando cansancio físico y mental, trayendo como consecuencias conflictos en la pareja.

---

### **ALTERACIÓN EN EL PATRÓN DE SUEÑO**

Los ciclos de sueño cambian notoriamente, el recién nacido tiene su propio patrón del sueño el cuál a diferencia de los adultos, tienen ciclos reducidos de sueño los cuáles desincronizan los de la pareja, afectando negativamente al rendimiento que deben tener al día siguiente, en el ámbito laboral y emocional.

---

### **RETIRADA VS REGRESO A LA VIDA LABORAL**

Una vez que las madres concluyen su postnatal, suelen reincorporarse al ámbito laboral y buscar a alguien que pueda cuidar al recién nacido o explorar nuevas oportunidades laborales que demanden menos tiempo. Estas decisiones suelen ser complejas, un nuevo integrante incrementa los gastos, la situación económica depende completamente de los padres. Si la organización en este aspecto es inadecuada, podrían surgir conflictos que afecten la relación.

### 03.

---

#### INTIMIDAD

Esta categoría aborda los problemas de sexualidad dentro de la pareja. Según Sprecher y Cate, (2004) existe una correlación entre la satisfacción sexual y la satisfacción general, considerando la satisfacción sexual como un indicador clave de la calidad de la relación de pareja. Esto hace referencia a que si existen problemas en una de esas áreas influye directamente a la otra, lo que significa que los problemas de sexualidad pueden tener efectos negativos en la relación en su conjunto. Estos problemas se clasifican en tres ámbitos relevantes;

---

### **DISTANCIAMIENTO CONYUGAL**

Ocurre cuando el vínculo de pareja se empieza a ver afectado, tanto como la sexualidad o el tiempo para compartir juntos.

---

### **DISMINUCIÓN DE LA ACTIVIDAD SEXUAL**

Ocurre dado a que el cansancio, indispone a la pareja al momento que quieren tener relaciones, al igual que el período de 40 días de abstinencia sexual para las mujeres después de parir.

---

### **AISLAMIENTO DEL PADRE**

En un estudio llevado a cabo por Fernández (2013), se observó que, durante la transición a la paternidad, los hombres experimentan sentimientos de frustración e incomodidad en relación con su vida sexual, al percibir una falta de control en esta área. Por ejemplo, con los 40 días de abstinencia sexual. Además, con la llegada del primer hijo, pueden experimentar sensaciones de desplazamiento por parte de su pareja.

Si bien la llegada del primer hijo puede afectar tanto de manera positiva como negativa a la pareja, es importante tener claro cuáles pueden ser los aspectos que se podrían ver afectados, para tener una noción clara y no llevarse sorpresas.

Según la Doctora Elisa Díaz (2023), **existe una falta de desinformación relevante sobre lo que es el embarazo y el postparto desde el punto de vista de la relación** El postnatal puede ayudar significativamente a comenzar a adaptarse a lo que es la llegada del primer hijo, para que la pareja en ese tiempo pueda definir y organizar tareas, roles etc. Aunque hace un tiempo atrás el postnatal era solo para la mujer, hoy en día existe una preocupación y empatía para que los hombres puedan optar por uno.



IMAGEN 7:  
*Madre cargando a su hijo*

FUENTE:  
*Foto de Zach Lucero en Unsplash*

### 1.1.5

#### POSTNATAL

El postnatal también es conocido como el permiso o licencia de maternidad, el cuál corresponde a un tiempo de descanso inmediatamente después del reposo prenatal, dónde la madre tiene el derecho de tomar este descanso laboral. Aunque en los últimos años el permiso también ha estado para la figura paterna, que reconoce su derecho para poder ausentarse al trabajo para cuidar, apoyar y generar vínculo con su pareja y recién nacido. En cada país la duración del postnatal es diferente, en algunos no existe como en otros que se extienden por casi un año.

#### 1.1.5.1

##### POSTNATAL CHILE

El postnatal para mujeres ha ido evolucionando desde el año 1917 hasta hoy en día, el cuál al principio solo contaba con ciertos permisos para aquellas mujeres que tuvieran hijos y un trabajo. Recién en el año 2011 el postnatal paso a ser también para el padre, el cual tiene el beneficio de tener un descanso al igual que la madre. Según la Superintendencia de Seguridad Social (2016), asegura que el permiso postnatal incorpora una serie de opciones que facilitan a la madre y al padre para que puedan usar este permiso, ayudándolos con la llegada del recién nacido.

**01.**

Se estableció la obligación del empleador de implementar un espacio en el lugar de trabajo que estuviera destinado para recibir durante la jornada laboral a los hijos de las trabajadoras que tuvieran menos de un año. Además, permitía a éstas disponer de tiempo para amamantar a los menores sin que fuera descontado de su salario.

**02.**

Se estableció un período de descanso de 60 días para la madre obrera se señaló como beneficiarias a las madres obreras y por tanto esto no era directamente aplicable para todas las mujeres trabajadoras- el cual se distribuye en 40 días previos al alumbramiento y de 20 días posteriores a dicha fecha.

**03.**

Se estableció las normas relativas a la protección de las madres, señalando que las mujeres embarazadas disponían de un período de descanso de seis semanas antes y seis semanas después del alumbramiento (84 días de descanso) período durante el cual podrían mantener el 50% de su salario, financiado de cargo del empleador y del Seguro Obrero Obligatorio.

**04.**

Se estableció una nueva forma de calcular el monto de los subsidios maternales. A partir de ese año, el cálculo de los subsidios maternales fue homologado para determinar el salario promedio por el cual se pagaron imposiciones durante los 6 meses anteriores al parto.

**05.**

Se estableció de manera explícita el fuero maternal, ya que se señaló que las trabajadoras no podían ser despedidas, exoneradas, ni se les podría solicitar la renuncia durante el período de un mes contado desde el término del descanso maternal, salvo que se esgrimiera una causa justa, previo juicio de desafuero.

**06.**

Se amplió el período de descanso maternal en 6 semanas para aquellos casos en que el cuidado del niño así lo requiriera. Para ello, el Servicio Médico respectivo debía acreditar dicha necesidad. Con lo anterior, el descanso por maternidad podía prolongarse bajo esta causal hasta por 18 semanas.

FUENTE:  
Elaboración propia en base a  
datos de Suseso

**07.**

Se aumentó la duración del descanso postnatal de seis a doce semanas después del parto. Esta extensión se aplicó para todas las madres trabajadoras y permitió poner fin a la extensión del descanso maternal según el criterio del Servicio Médico correspondiente, establecida en el año 1966.

**08.**

Se modificó los requisitos para la exigencia de sala cuna a que tienen derecho las madres trabajadoras, pues permitió que se consideraran las empresas y no los establecimientos que emplean 20 o más trabajadoras.

**09.**

Se estableció en que las mujeres que tengan contrato de trabajo a plazo fijo, por obra, servicio o faena y no se encuentran empleadas en la fecha en que deberían iniciar el descanso prenatal, podrán acceder a un subsidio por un período de hasta 210 días.

**10.**

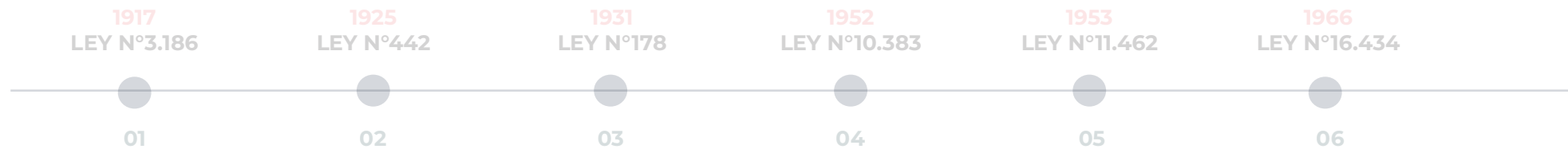
Se estableció el derecho de las funcionarias a la mantención de sus remuneraciones durante el período en que se encuentren haciendo uso del permiso postnatal parental, tal como ocurre con los otros subsidios de protección a la maternidad y los de incapacidad laboral en general.

**11.**

Se estableció; 24 semanas de descanso completo para las madres (postnatal normal más postnatal parental de 12 semanas a jornada completa), con un subsidio equivalente a la remuneración, con tope de 73,2 Unidades de Fomento (UF) brutas.

12 semanas de descanso completo para las madres y, a continuación, 18 semanas media jornada. En esta segunda etapa se cancelará el 50% del subsidio (con tope de 36,6 UF).

12 semanas de descanso completo para las madres. De las 12 semanas restantes en jornada completa pueden traspasar un máximo de seis semanas a los padres. Si las madres optan por la media jornada para esta segunda etapa, solo pueden traspasar 12 semanas a los padres.

**01.**

Se estableció la obligación del empleador de implementar un espacio en el lugar de trabajo que estuviera destinado para recibir durante la jornada laboral a los hijos de las trabajadoras que tuvieran menos de un año. Además permitía a éstas disponer de tiempo para amamantar a los menores sin que fuera descontado de su salario.

**02.**

Se estableció un período de descanso de 60 días para la madre obrera se señaló como beneficiarias a las madres obreras y por tanto esto no era directamente aplicable para todas las mujeres trabajadoras- el cual se distribuye en 40 días previos al alumbramiento y de 20 días posteriores a dicha fecha.

**03.**

Se estableció las normas relativas a la protección de las madres, señalando que las mujeres embarazadas disponían de un período de descanso de seis semanas antes y seis semanas después del alumbramiento ( 84 días de descanso) período durante el cual podrían mantener el 50% de su salario, financiado de cargo del empleador y del Seguro Obrero Obligatorio.

**04.**

Se estableció una nueva forma de calcular el monto de los subsidios maternos. A partir de ese año, el cálculo de los subsidios maternos, fue homologado para determinar el salario promedio por el cual se pagaron imposiciones durante los 6 meses anteriores al parto.

**05.**

Se estableció de manera explícita el fuero maternal, ya que se señaló que las trabajadoras no podían ser despedidas, exoneradas, ni se les podría solicitar la renuncia durante el período de un mes contado desde el término del descanso maternal, salvo que se esgrimiera una causa justa, previo juicio de desafuero.

**06.**

Se amplió el período de descanso maternal en 6 semanas para aquellos casos en que el cuidado del niño así lo requiriera. Para ello, el Servicio Médico respectivo debía acreditar dicha necesidad. Con lo anterior, el descanso por maternidad podía prolongarse bajo esta causal hasta por 18 semanas.



### 07.

Se aumentó la duración del descanso postnatal de seis a doce semanas después del parto. Esta extensión se aplicó para todas las madres trabajadoras y permitió poner fin a la extensión del descanso maternal según el criterio del Servicio Médico correspondiente, establecida en el año 1966.

### 08.

Se modificó los requisitos para la exigencia de sala cuna a que tienen derecho las madres trabajadoras, pues permitió que se consideraran las empresas y no los establecimientos que emplean 20 o más trabajadoras.

### 09.

Se estableció en que las mujeres que tengan contrato de trabajo a plazo fijo, por obra, servicio o faena y no se encuentran empleadas en la fecha en que deberían iniciar el descanso prenatal, podrán acceder a un subsidio por un período de hasta 210 días. A través de esta ley se creó el permiso postnatal parental, el cual le entrega a la madre trabajadora un permiso para ausentarse del lugar de trabajo y cuidar de su hijo.

### 10.

Se estableció el derecho de las funcionarias a la mantención de sus remuneraciones durante el período en que se encuentren haciendo uso del permiso postnatal parental, tal como ocurre con los otros subsidios de protección a la maternidad y los de incapacidad laboral en general.

### 11.

Se estableció; 24 semanas de descanso completo para las madres (postnatal normal más postnatal parental de 12 semanas a jornada completa), con un subsidio equivalente a la remuneración, con tope de 73,2 Unidades de Fomento (UF) brutas.

12 semanas de descanso completo para las madres y, a continuación, 18 semanas media jornada. En esta segunda etapa se cancelará el 50% del subsidio (con tope de 36,6 UF).

12 semanas de descanso completo para las madres. De las 12 semanas restantes en jornada completa pueden traspasar un máximo de seis semanas a los padres. Si las madres optan por la media jornada para esta segunda etapa, solo pueden traspasar 12 semanas a los padres.

## 1.2

### FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

---

Como se planteó anteriormente, la llegada del primer hijo impacta en el vínculo de la pareja, transformando su relación y estilo de vida, las prioridades dejan de ser las mismas y empiezan a enfocarse plenamente en el recién nacido. La madre tiene una serie de cambios tanto hormonales como físicos, comienza a tener cambios de ánimo que limitan su tolerancia, la falta de sueño influye en ambos padres y el enfoque en el hijo puede generar conflictos sobre las expectativas de educar y criar. Estos problemas pueden aumentar debido a la falta de comunicación, generando crisis o roces entre ambos.

A raíz de los antecedentes expuestos se pudo llegar a la siguiente oportunidad;

---

***“Existe una falta de conocimiento e información que ayude a los padres a estar preparados para enfrentar los cambios que produce un primer hijo en la relación de pareja”***

Según Díaz, E. (2023),  
Ginecóloga Obstetra Clínica Alemana.

### 1.3

#### OPORTUNIDAD

---

La oportunidad detectada para efectos de este proyecto es brindar a la pareja la preparación necesaria a través del diseño, para que puedan fortalecer su vínculo durante su transición a ser padres primerizos, en el periodo del pre y postparto.

*"Se determinó que el 83% de las parejas sufre un tipo de "crisis" tras la llegada del primer hijo."*

---

Según estudio de EE Le Masters (1957).

## 1.4

### OBJETIVOS DEL PROYECTO

---

---

#### GENERAL

**Diseñar** un sistema de apoyo que entregue información relevante y fortalezca la comunicación en la pareja para prepararlos para la llegada del primer hijo y los cambios ocurridos durante el postparto.

---

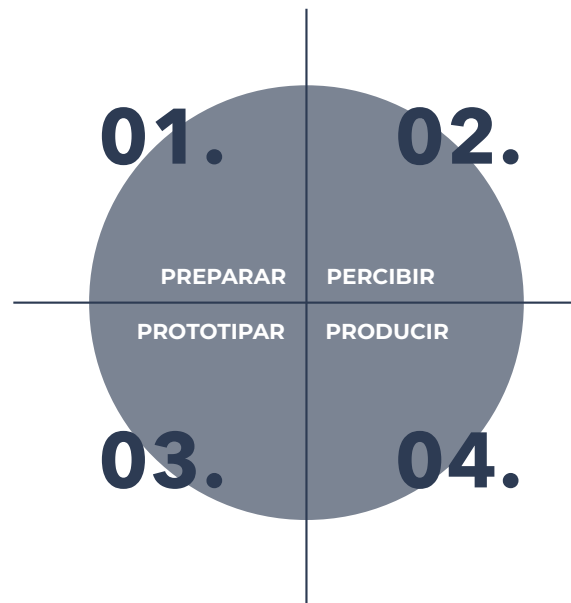
#### ESPECÍFICOS

**Determinar** los principales cambios y/o problemáticas que enfrenta la pareja con la llegada del primer hijo, discriminando las expectativas por género.

**Establecer y categorizar** con apoyo de profesionales expertos, la información relevante que deberían conocer las parejas previo a la llegada del primer hijo.

**Diseñar** interacciones que impulsen y fortalezcan la comunicación entre la pareja para evitar posibles crisis.

## 1.5

**METODOLOGÍAS****01.**

La primera fase consiste en **PREPARAR**; con el objetivo de planificar y comprender el proceso de diseño, definiendo el desafío. Se busca generar un impacto positivo en las personas llegando a una posible solución.

**02.**

La segunda fase consiste en **PERCIBIR**; con el objetivo de identificar lo que se necesita para abordar el tema al igual que el usuario. Se busca comprender el contexto mediante trabajo en terreno.

**03.**

La tercera fase consiste en **PROTOTIPAR**; con el objetivo de generar el prototipo final. Se busca co-diseñar con expertos para llegar a una solución que impacte al usuario con modelos rápidos.

**04.**

La cuarta y última fase consiste en **PRODUCIR**; con el objetivo de convertir la solución en realidad comunicando los resultados. Se busca visualizar el proyecto con todo el material recolectado.

**The  
Index  
Project**

FIGURA 7:  
*Metodología Compass*

FUENTE:  
*Elaboración propia  
en base a The Index Project*

# 02.

## PERCEPCIÓN

---



IMAGEN 8:  
*Pareja discutiendo*

---

FUENTE:  
*freepik, & Recursos*

### 2.1.1

#### SEGREGACIÓN DE USUARIO

Para efectos de este proyecto se definió el usuario en base al primer capítulo del libro **"Diseño Gráfico Para la Gente"** según las segmentaciones de Jorge Frascara (2000). Posteriormente se considerará cada aspecto del público objetivo en base al autor.

---

## DIMENSIÓN GEOGRÁFICA

Frascara, J. (2000). enfatiza en su libro la importancia de llegar de manera efectiva al público objetivo para que este sea alcanzable. En base a un estudio realizado por Equifax (2020), la Región Metropolitana, destaca por tener la mayor proporción de madres, alcanzando un 38.46% de la población. Por lo tanto, esta región se seleccionará como área de estudio. A partir de este dato, se puede concluir que por cada madre hay un padre, lo que lleva a enfocarnos en parejas heterosexuales, incluyendo tanto a hombres como a mujeres.

## DIMENSIÓN DEMOGRÁFICA

Este estudio se enfoca en parejas heterosexuales que están esperando su primer hijo, y que, al ser padres primerizos, desconocen los cambios que puede generar el embarazo y el postparto en su vínculo como pareja. Este grupo de interés se enfoca entre los **25 y 40 años** de ambos géneros. Los datos utilizados para definir este grupo se basan en un estudio de Florencia García (2022), diseñadora de la Universidad del Desarrollo en su Proyecto de Título: *Épicas*, donde se realizó en colaboración con clínicas privadas, y se centró en analizar la edad promedio de las mujeres chilenas que experimentaron la maternidad por primera vez en 2021.

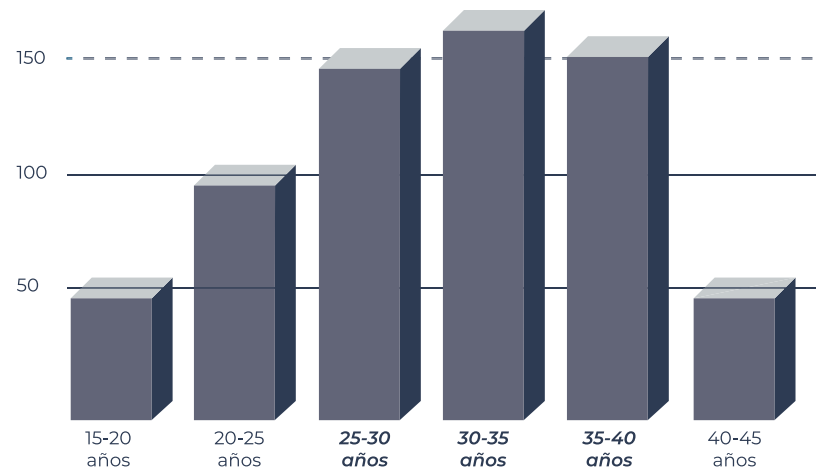


GRÁFICO 1:  
*Edad promedio de mujeres chilenas que son mamá por primera vez en el año 2021.*

FUENTE:  
*Elaboración propia en base a marco Proyecto de Título, ÉPICAS*

Según el INE 2020, (Instituto Nacional de Estadísticas) correspondientes al período desde el 2017 hasta el 2021, en Chile, hubo alrededor de 1.024.074 nacimientos. Por lo que, en el lapso de cinco años, más de un millón de mujeres han sido madres en el país.

GRÁFICO 2:  
Nacimientos en Chile  
desde el año 2017-2021

FUENTE:  
Elaboración propia en base a  
marco Proyecto de Título, EPICAS



Analizando los datos entregados por el Registro Civil, el Instituto Nacional de Estadísticas y el estudio de Equifax, se realizó un gráfico de elaboración propia basado en los datos entregados, sacando el porcentaje de madres en parejas y solteras que tuvieron hijos entre el 2017-2021.

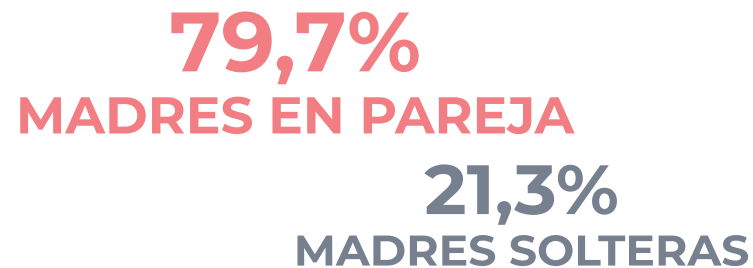


FIGURA 8:  
Madres que tuvieron hijos en pareja  
y solteras desde el año 2016-2021

FUENTE:  
Elaboración propia en base a  
datos Registro civil, Equifax, INE

---

## **DIMENSIÓN SOCIOECONÓMICA**

Durante la preparación de una pareja para la llegada de su primer hijo, es vital tener en cuenta que el nivel socioeconómico puede variar, y que algunos factores deben abordarse para evitar que estos afecten negativamente el vínculo de la relación. En la actualidad el sistema público cuenta con recursos limitados para ofrecer un apoyo completo durante el embarazo y postparto, por lo que el enfoque estará puesto en centros de salud privados.

A nivel nacional, existen diferentes centros de apoyo que ofrecen ayuda y preparación tanto a madres como padres.

---

## **PROGRAMAS DE APOYO PARA MADRES EN CLÍNICAS PRIVADAS**

**01. Clínica UC, Programa “Formando Familia”:** Programa especialmente creado para las madres, con videos y talleres, en los que especialistas, orientan para comprender los cambios que van a vivir en cada mes de embarazo y en los primeros meses del hijo.

**02. Clínica Los Andes, Programa “Maternidad”:** Programa para madres en diferentes etapas del embarazo, parto y posparto, para fomentar el apego entre la madre y el hijo, motivando la lactancia materna. Entregan apoyo, contención y educación.

**03. Clínica Alemana, Programa “Apoyo Lactancia”:** Programa para madres, fomentan la lactancia materna, brindan educación y capacitación de manera transversal en todas las áreas de atención postparto con relación al recién nacido.

---

### **PROGRAMAS DE APOYO PARA MADRES EN EL SISTEMA PÚBLICO**

**01. Gobierno de Chile, Programa Chile Crece Contigo:** 8 programas de apoyo para madres y parejas, ofreciendo talleres, charlas, cursos online, para acompañar desde el momento de la gestación hasta los 4 años o más.

---

### **PROGRAMAS DE APOYO PARA PADRES EN CLÍNICAS PRIVADAS**

Lamentablemente actualmente no hay ningún programa dirigido a padres, para brindarles apoyo, educación e información sobre el embarazo, post parto y en relación a la pareja.

---

### **PROGRAMAS DE APOYO PARA PADRES EN EL SISTEMA PÚBLICO**

**01. Gobierno de Chile, Programa Chile Crece Contigo:** Programa de apoyo para paternidad activa, promueve la participación de los padres en los controles de salud, durante el proceso de nacimiento y a lo largo de la crianza.

Podemos concluir que existen programas de apoyo para madres, especialmente en clínicas privadas, mientras que, a nivel nacional, el programa más reconocido es “Chile Crece Contigo”, el cual se encuentra dentro del sistema público de salud. Sin embargo, es importante destacar que la mayoría de estos programas están dirigidos principalmente a las madres. Esto refleja una necesidad de desarrollar y promover programas más inclusivos que brinden apoyo y orientación tanto a las madres como a los padres, reconociendo la importancia de su participación en el proceso de embarazo y postparto.

### **2.1.1.1**

#### **USUARIO MASCULINO**

#### **PÚBLICO SUSTANCIAL**

El usuario masculino hace énfasis a los padres primerizos, quienes se presentan a un territorio totalmente desconocido sin tener un gran conocimiento. Según García, N. (2020). Los hombres en embarazo sufren emociones y sentimientos, sobre todo hoy, se entiende que es un proceso de sobrecarga emocional.

*“Hay factores comunes que afectan por igual a los dos miembros, pero la mujer está muy mediatizada sobre todo por los cambios hormonales, mientras que en el hombre los factores psicológicos y sociales son más determinantes”*

---

Según Galván. (s/f).  
Sexólogo del Instituto Madrid.

Tanto las mujeres como los hombres experimentan cambios y emociones a lo largo de los nueve meses previos al nacimiento de su hijo. Sin embargo, el proceso de adaptación puede manifestarse de manera diferente en cada miembro de la pareja. Según lo mencionado por el psicólogo Víctor Dides en 2023, en el caso de los hombres, su proceso de adaptación no suele comenzar durante el embarazo en sí, sino que se inicia a partir del momento en que ven a su hijo por primera vez. Esta diferencia en los tiempos de adaptación puede dar lugar a una desincronización en la pareja en relación al recién nacido.

**Físicamente.** Al hombre no le sucede ningún cambio.

**Psicológicamente.** El hombre después del parto también puede sufrir cambios en las emociones, teniendo sentimientos positivos y negativos en torno a lo que implica el recién nacido y con su pareja.

**Pareja.** En relación a la pareja, el hombre puede tener sentimientos encontrados, debido a que se puede sentir excluido, rechazado frente a lo que se mencionó anteriormente en la tríada o en otros aspectos de convivencia.

Para entender a cabalidad el problema, se llevaron a cabo entrevistas y encuestas para recopilar información. A partir de estos datos, se creó una tabla que describe cómo los hombres experimentan el proceso de embarazo y posparto, así también cuáles son sus principales problemas que enfrenta en relación a su pareja.

<b>COMO VIVE EL PROCESO DE ADAPTACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Siente que no sirve de ayuda hacia su mujer, pero está feliz de ser papá</li> <li>- Sentimientos de frustración, inseguridad y exclusión</li> <li>- Con estrés, en gran parte relacionados a temas económicos</li> <li>- Le genera ansiedad y tensión no cumplir con sus expectativas</li> </ul>
<b>PRINCIPALES PROBLEMAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- No entiende a su mujer</li> <li>- No sabe cómo apoyar a su pareja</li> <li>- No sabe cómo comunicar lo que siente y cumplir con sus expectativas</li> </ul>

**TABLA 1:**  
*Proceso de adaptación y principales problemas que le surge al hombre en el periodo del pre y postparto*

**FUENTE:**  
 Elaboración propia en base a entrevistas realizadas 2023



IMAGEN 9:  
*Padre leyendo un libro a su hijo*

FUENTE:  
*Foto de Picsea en Unsplash*

El proceso de adaptación marca una alerta de incompreensión por parte del hombre hacia la mujer, por lo que no poder entender ciertas conductas puede llevar a generar problemas cruciales que van debilitando de a poco el vínculo de la pareja. Si analizamos los factores psicológicos y sociales en que los hombres se ven inmersos, se encuentran en una posición que los desorienta en torno a su pareja, les cuesta comprender lo que ella quiere y necesita. Según el blog de la Clínica Las Condes, han podido comprobar que los hombres durante el embarazo tienen síntomas debido a los cambios hormonales de la mujer, tales como; cambios de estado de ánimo, aumento de peso, cansancio, náuseas, provocando el síndrome Couvade (trastorno psicológico, que provoca en algunos hombres síntomas similares a los del embarazo de su pareja).

Según P., & Maldonado-Durán, M. (2008), profesores del departamento de psiquiatría de la Universidad de Kansas, se sabe relativamente poco los cambios que tienen los hombres en el transcurso hacia la paternidad, por poca información al respecto.

### 2.1.1.2

#### USUARIO FEMENINO

---

#### PÚBLICO SUSTANCIAL

El usuario femenino hace énfasis a las madres primerizas, en el período del postparto, siente que su pareja no le está brindando el apoyo que necesita, lo que la lleva a querer enfocarse en el cuidado del hijo en lugar de involucrar a su pareja, se siente agotada física y mentalmente debido a la falta de sueño y el cambio en su estilo de vida. Además, siente una falta de contención por parte de su pareja y tiene dificultades para comunicar lo que quiere, lo que la frustra. Su enfoque se centra en el cuidado del recién nacido, lo que resulta en la falta de atención a sí misma y a otras áreas de su vida.

Según la Doctora Elisa Díaz (2023), existe una re-identificación personal donde el cambio de ser madre afecta en los aspectos tanto físicos como psicológicos. Según lo señalado por el psicólogo Víctor Dides (2023), para la madre, su período de adaptación inicia cuando comienza a sentir al feto dentro de ella. En este proceso ella se conecta tanto física como emocionalmente, viviendo un proceso de transformación nueve meses, reconociendo y sintiendo lo que hay dentro suyo, por lo que su proceso de adaptación es una experiencia individual.

**Físicamente** Ginecóloga Elisa Díaz (2023); “El cuerpo sigue cambiando fuertemente, generando un choque emocional a la mujer de volver a reconocerse a sí misma en el espejo”.

**Psicológicamente** La mujer después del parto sufre una serie de cambios hormonales, por lo que las emociones y sentimientos se ven afectadas frente a cualquier evento que la estrese o genere mal rato.

**Pareja** Con relación a la pareja, la mujer vive un proceso en el cuál la gran mayoría del tiempo está pendiente del recién nacido, por lo que no dispone de mucho tiempo para incluir a su pareja, al igual que al estar pasando por tantos cambios no sabe lo que quiere y se frustra con mayor facilidad.

Para entender a cabalidad el problema, se llevaron a cabo entrevistas y encuestas para recopilar información. A partir de estos datos, se creó una tabla que describe cómo las mujeres experimentan el proceso de embarazo y posparto, así también cuáles son sus principales problemas que enfrenta en relación con su pareja.

<b>COMO VIVE EL PROCESO DE ADAPTACIÓN</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esta agotada física y mentalmente, pero feliz por la llegada de su primer hijo</li> <li>- No tiene tiempo para descansar</li> <li>- Siente una falta de contención por parte de su pareja</li> <li>- Baja autoestima por la cantidad de cambios físicos y psicológicos.</li> </ul>
<b>PRINCIPALES PROBLEMAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- No siente que su pareja lo ayuda</li> <li>- No sabe cómo comunicarse</li> <li>- No tiene tiempo para realizar sus actividades</li> </ul>

**TABLA 2:**  
*Proceso de adaptación y principales problemas que le surge a la mujer en el periodo del pre y postparto*

**FUENTE:**  
 Elaboración propia en base a entrevistas realizadas 2023

A lo largo de este capítulo, hemos examinado en profundidad las múltiples dimensiones de la experiencia de convertirse en padres primerizos, desde la perspectiva tanto del hombre como de la mujer. Asimismo, hemos analizado los programas de apoyo que se encuentran disponibles en la actualidad en Chile, reconociendo su importancia en el proceso de adaptación de los nuevos padres. También hemos examinado cómo los padres primerizos afrontan su nueva responsabilidad, enfrentando desafíos, miedos y expectativas personales, al tiempo que se benefician de los recursos y la información disponibles en la sociedad actual.





IMAGEN 10:  
*Madre abrazando a su hijo*

FUENTE:  
*Foto de Isaac Quesada en Unsplash*

## **2.2**

### **ESTUDIO DE CASOS**

Para el estudio de casos se analizaron cinco referentes internacionales, algunos de los cuales se consideran directos y otros indirectos. Para el análisis de estos casos se utilizó el diagrama de impacto, utilizando diversos criterios de evaluación. En primer lugar, se evaluó el aspecto estético, haciendo referencia al diseño gráfico empleado. En segundo lugar, se consideró la funcionalidad, en cómo se desempeña el producto y si cumple con las expectativas. Finalmente se utilizará el componente emocional, enfocado al impacto que tiene en el público objetivo.

01.

## COUPLE CONNECT / RECONNECT

### Descripción del proyecto:

Juego especial hecho por una psicóloga licenciada. La Dra. Tania Sharma ha realizado varios juegos con el objetivo de potenciar las relaciones individuales, de pareja y familiares y las habilidades para la vida. Este juego específico se basa en técnicas científicas y psicológicas utilizadas en diferentes terapias incluyendo la de pareja. Este paquete incluye el juego Conectar normal, que ayuda a construir lazos, y el juego Reconectar, que ayuda a reparar y plantar profundamente los lazos que hacen que se desgasten y cansen.

### Porqué se escogió de referente:

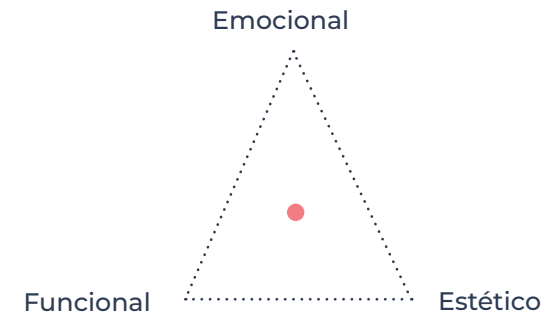
Es interesante la forma en que propone dinámicas que fomentan la reparación de lazos que se van desgastando, al igual que plantea una forma lúdica para su modo de uso, a través de cartas con preguntas interactivas.

### Autor(es) :

Tania Sharma.

Año: -

País: Estados Unidos



## 02.

**PREGCARE****Descripción del proyecto:**

Paquete de capacitación para el cuidado del cuerpo en pareja que consiste en el kit físico y la aplicación PREGcare. Brinda a las parejas embarazadas las herramientas, la información y los métodos necesarios para evitar desgarros perineales y lesiones del elevador durante el parto. PREGcare se puede utilizar durante las tres etapas del parto, que incluyen el embarazo, el trabajo de parto y la recuperación.

**Porqué se escogió de referente:**

Porqué es un sistema que ayuda a preparar a la pareja para el embarazo, además que se presenta de manera didáctica, enseñándoles las herramientas necesarias para el cuidado del cuerpo de la mujer a ambos.

**Autor(es) :**

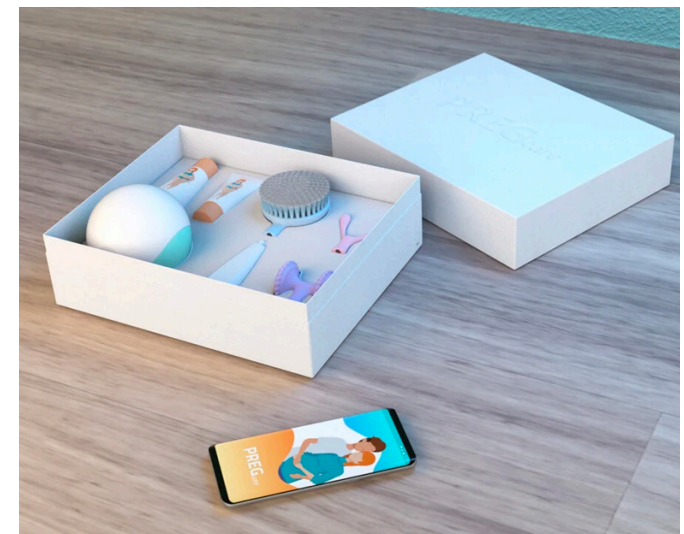
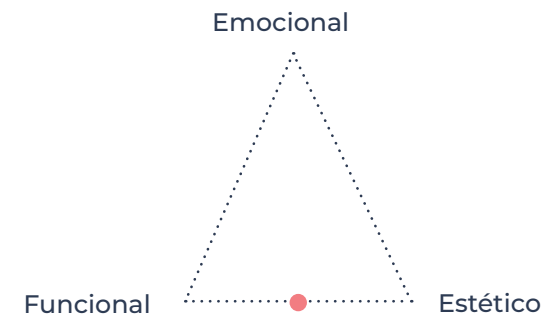
Rebecka Rosenlind

Año: -

País: Hamburg, Deutschland

IMAGEN 12:  
Referente PregCare

FUENTE:  
PREGcare. (s. f.). Umu.Se



03.

## THE COUPLES' PREGNANCY GUIDE

### Descripción del proyecto:

Prepararse para el nacimiento de su hijo es una experiencia que cambia la vida, pero no tiene por qué ser abrumadora. Las parejas pueden hacer frente a todo lo que hay que hacer si trabajan juntas como un equipo, al mismo tiempo que sientan las bases para una asociación sólida que los lleva a la siguiente etapa como padres primerizos.

### Porqué se escogió de referente:

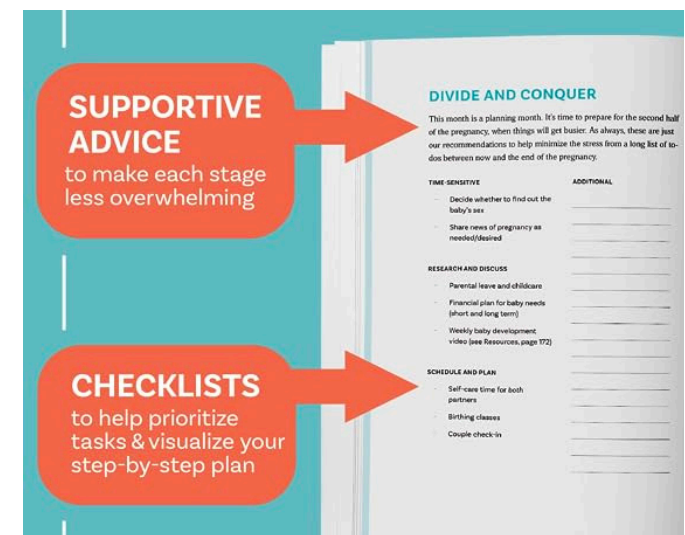
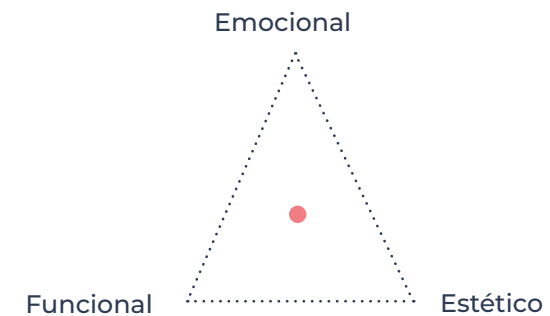
Ayuda a conectar y reconectar la pareja, a través de actividades en conjunto, lecturas y testimonios. Es un libro que ofrece herramientas para la pareja en el tránsito de la parentalidad.

### Autor(es) :

Rachel Ward, D'Anthony Ward

Año: 2023

País: Estados Unidos



**04.****4EVER RELATIONSHIP COACH****Descripción del proyecto:**

4Ever te ayuda a construir una relación mejor y más fuerte con tu pareja! La clave para una relación duradera es la comunicación, el aprecio y el compromiso.

**Porqué se escogió de referente:**

Ofrece herramientas para incrementar la comunicación con el otro a través de consejos, testimonios, lecturas. También da espacio para que cada miembro de la pareja se desenvuelva en la aplicación de manera personal.

**Autor(es) :**

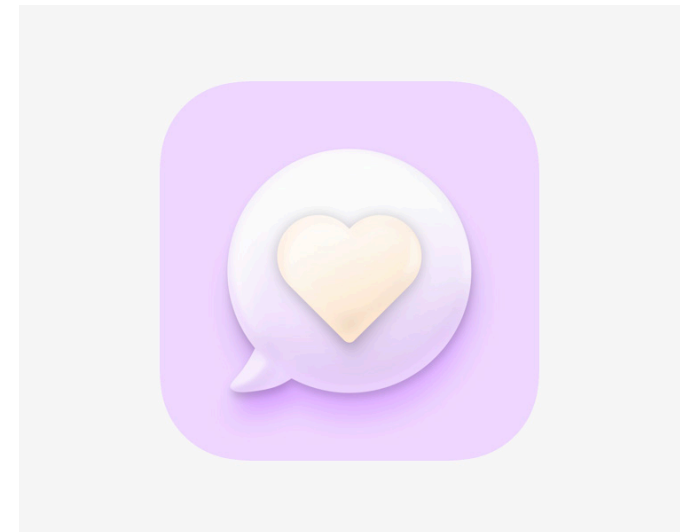
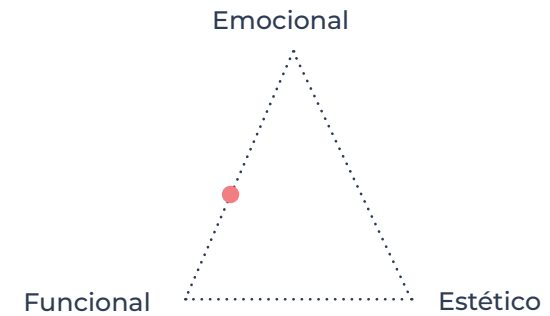
Imperium Apps GmbH

Año: -

País: -

IMAGEN 14:  
Logo App 4ever relationship coach

FUENTE:  
4Ever relationship coach. (s. f.). App Store



05.

## EARLY POSTPARTUM

### Descripción del proyecto:

Paquete de preparación posparto de Beyond The Bump fue creado en Nueva Zelanda. Este paquete de tarjetas informativas contiene consejos, sugerencias y temas realistas que la ayudarán a prepararse para las primeras semanas de tener un recién nacido y la transición para convertirse en madre primeriza.

### Porqué se escogió de referente:

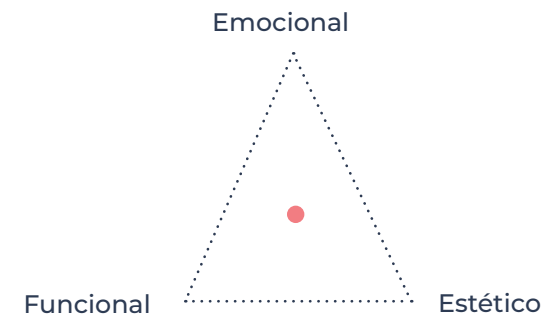
Ayuda a informar a la mujer sobre los posibles cambios que le van a ocurrir durante el transcurso del posparto, como por ejemplo como su cuerpo se va a ir adaptando, todo esto y más mediante tarjetas explicativas interactivas.

### Autor(es) :

Beyond The Bump

Año: -

País: Nueva Zelanda



	<b>COUPLE CONNECT / RECONNECT</b>	<b>PREGCARE</b>	<b>THE COUPLES' PREGNANCY GUIDE</b>	<b>4EVER RELATIONSHIP COACH</b>	<b>EARLY POSTPARTUM</b>
<b>TÉCNICA Y FORMATO VISUAL</b>	- 200 Tarjetas - Producto	- Ilustraciones - Producto - Aplicación	- Libro - Producto - Colores azules	- Fotografías - Múltiples colores - Aplicación	- Tarjetas - Ilustraciones explicativas - Producto
<b>PROMOCIÓN DE BIENESTAR EMOCIONAL</b>	- Conectar y reconectar lazos - Modo alternativo de terapia pareja	- Organización - Recuperación física - Evitar dolores	- Organización - Planificación - Información sobre el embarazo	- Información sobre la pareja - Diario personal - Calendario	- Información sobre el posparto - Consejos - Sugerencias
<b>NIVEL DE INFORMACIÓN</b>	-	- Todo lo que tiene que ver con el cuidado del cuerpo embarazo	- Todo lo que tiene que ver con todas las etapas del embarazo	- Todo lo que tiene que ver con como cuidar la relación de manera sana	- Todo lo que tiene que ver con el cuerpo y la mujer en el posparto
<b>CONTENIDO</b>	- 200 cartas - 13 categorías diferentes para jugar.	- Ejercicios físicos - Herramientas para evitar lesiones - Manual	- Información clave de cada trimestre - Actividades - Consejos	- Información sobre la pareja - Consejos diarios	- Información clave y realista sobre la recuperación el el posparto
<b>ESCALABILIDAD</b>	- Trabajar en las relaciones	- Trabajar en zonas del cuerpo	- Conocer el pre y posparto	-	- Explorar los cambios posparto

TABLA 3:  
Análisis de referentes

FUENTE:  
Elaboración propia en base a  
conclusiones, 2023.

### **2.3**

#### **ANÁLISIS FODA**

El análisis FODA es una herramienta que logra identificar las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de un proyecto.

Para este proyecto en particular, se utilizará el diagrama de impacto y se estudiarán dos referentes específicos para detectar sus virtudes y ventajas, para así analizar posibles mejoras que puedan implementarse en el proyecto final.

***“Una matriz FODA es excelente para reunir información y documentar las preguntas que te llevarán a tomar las decisiones.”***

---

Según Alicia Raeburn, 2021, Análisis FODA: qué es y cómo usarlo (con ejemplos).

01.

---

**THE COUPLES'  
PREGNANCY GUIDE**



IMAGEN 16:  
*Libro, The couple 's Pregnancy Guide*

---

FUENTE:  
*Ward, D., & Ward, R. (2023).*

---

## FORTALEZAS

### Emocional:

- Acompaña a la pareja en los periodos del embarazo y posparto.
- Los ayuda a tomar decisiones, evitando crisis.

### Funcional:

- Tiene mucha información clave para dar a conocer sobre el proceso que está viviendo la pareja.

### Estético:

- La lectura se da de manera fácil y rápida.

---

## DEBILIDADES

### Emocional:

- Trata de entender a la pareja en todos los periodos, pero deriva las actividades en relación al recién nacido y no a la pareja como tal.

### Funcional:

- Solo está escrito en inglés por lo que no se adapta a los diferentes idiomas.

### Estético:

- Los recuadros para las actividades son de tamaño pequeño y se ve poco claro.

---

## OPORTUNIDADES

### Emocional:

- Apoyo emocional a la pareja.
- Logra formar interacción positiva.

### Funcional:

- Aplicar más elementos de actividades para la pareja referidos a ellos.
- Internacionalización.

### Estético:

- Salir del libro convencional.

---

## AMENAZAS

### Emocional:

- Puede dar más énfasis en el recién nacido que en la pareja como tal, pasando a llevar las emociones.

### Funcional:

- Es un libro muy fácil de copiar y replicar.
- Idiomas.

### Estético:

- Es un libro que se lee fácil pero agota leerlo entero ya que es muy densa la información y no está bien distribuida.

## 02.

### 4EVER RELATIONSHIP COACH



IMAGEN 17:  
Pantalla App 4ever relationship coach

FUENTE:  
4Ever relationship coach. (s. f.). App Store

---

## FORTALEZAS

### Emocional:

- Acompaña a cada miembro de la pareja de manera personal, entregándoles frases motivadoras y consejos, para fomentar una relación sana.

### Funcional:

- Proporciona información clave que ayuda a entender cosas que quizás pasan desapercibidas.

### Estético:

- La aplicación es muy clara y simple.

---

## DEBILIDADES

### Emocional:

- Solo entrega información de la pareja y gira en torno a la relación, la cual deja de darle importancia a cada miembro como tal.

### Funcional:

- Tiene un journal, el cual solo es para describir el estado de ánimo personal, no tiene mayor finalidad.

### Estético:

- Al ser tan simple la aplicación, puede notarse poco cercana y verse en tonos muy fríos.

---

## OPORTUNIDADES

### Emocional:

- Apoyo emocional a la pareja.
- Preocupación por el estado de ánimo diario.

### Funcional:

- Aplicar más elementos que impulsen la relación para hacerlo más lúdico.
- Internacionalización.

### Estético:

- Dar más énfasis a cosas con mayor relevancia.

---

## AMENAZAS

### Emocional:

- Al ser una aplicación que ayuda a la pareja debería ser más cercana y personal.

### Funcional:

- No entrega tantas herramientas para lograr ayudar a la pareja, solo la información.

### Estético:

- Es una aplicación muy sencilla, la cuál puede ser fácilmente reemplazada por otra más didáctica y lúdica enfocada a la pareja.



IMAGEN 18:  
*Pareja abrazándose*

---

FUENTE:  
*Foto de freestocks en Unsplash*

Después de haber utilizado tres herramientas metodológicas, podemos rescatar cuáles van a ser los posibles componentes a utilizar y cuáles no estarán en el proyecto final enfocado en el periodo que la pareja transitará, el pre y posparto.

Sin duda es relevante entregar contenido informativo a la pareja, al igual que la preocupación diaria del estado de ánimo individual. Es relevante un calendario, pero solo en conjunto, no personal ya que pierde el interés. Utilizar cartas es una herramienta interesante que se podría incorporar, no solo con preguntas sino también con actividades en conjunto para fomentar la relación, y no llevar todo al recién nacido.

# 03.

## PROTOTIPADO

---



IMAGEN 19:  
*Pareja tomados de la mano*

---

FUENTE:  
*Foto de Justin Groep en Unsplash*

### **3.1**

#### **MANIFIESTO**

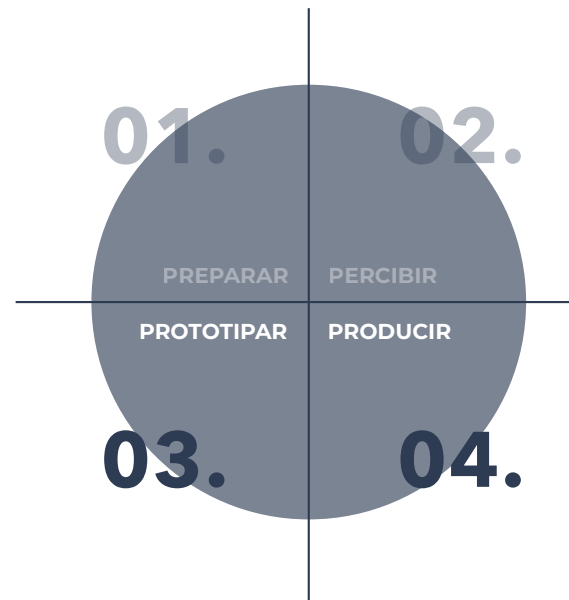
“Mapa” busca fortalecer el vínculo de la pareja en el tránsito del embarazo y postparto.

Se ofrece una plataforma digital que entregue información clave, que deberían conocer las parejas previa a la llegada del primer hijo y darles herramientas para promover una comunicación asertiva, fortaleciendo así el vínculo y la comprensión mutua durante el período pre y postparto. A diferencia de otras aplicaciones de parentalidad, esta plataforma nos orienta a las necesidades de las parejas, obteniendo alertas, chat con profesionales, actividades, todo esto en transición hacia la paternidad.

### 3.2

#### ESQUEMA DEL PROYECTO

Para la etapa de prototipado se necesitará continuar con la metodología descrita anteriormente por lo que solo se indicarán los pilares fundamentales que se requiere para esta etapa y que involucra;



#### 03.

La tercera fase consiste en **PROTOTIPAR**; con el objetivo de **entregar la información clave** que deberían conocer las parejas y encontrar la manera de **generar comunicación**. En esta etapa se definirá, testeará la solución y se hará la identidad de marca.

#### 04.

La cuarta y última fase consiste en **PRODUCIR**; con el objetivo de **testear la solución** con los usuarios y profesionales expertos involucrados en el proyecto final.

#### The Index Project

FIGURA 9:  
Metodología Compass

FUENTE:  
Elaboración propia  
en base a The Index Project



IMAGEN 20:  
*Hombre abrazando a mujer embarazada*

---

FUENTE:  
*Foto de Andrea Bertozzini en Unsplash*

### 3.3

#### **PROPUESTA Y DESARROLLO FORMAL**

Plataforma virtual (App) de acompañamiento en el periodo de pre y postparto de padres primerizos que entrega información necesaria sobre los posibles cambios que pueden ocurrir en la relación de pareja, que fortalezca la comunicación asertiva, la comprensión mutua y la mejora en el vínculo.

---

## IDENTIDAD VISUAL

La finalidad de la identidad visual de “Mapa” es fusionar las palabras “Mamá” y “Papá”, que se conectan a través de un vínculo significativo entre ambos. Se busca lograr una lectura fácil y rápida que capte la atención del usuario.

Se emplea un juego de palabras en donde la letra “M” con el punto en su parte superior simboliza la figura masculina, mientras que la letra “P” representa la figura femenina en estado de embarazo.

---

LOGOTIPO



---

**TIPOGRAFÍA  
ARISTA 2.0**

**ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz  
0123456789.-({)´+;:\_[]¨\*!¨#\$%&/  
( )=?;¡**

Se empleó la tipografía Arista 2.0, específicamente por ser una fuente redonda, debido a sus formas suaves, para poder transmitir una sensación de cercanía. Asimismo, se eligió esta fuente para facilitar la transición fluida de la letra “M” a la “P” creando un efecto visual continuo.

---

## PALETA CROMÁTICA COLORES DEFINIDOS

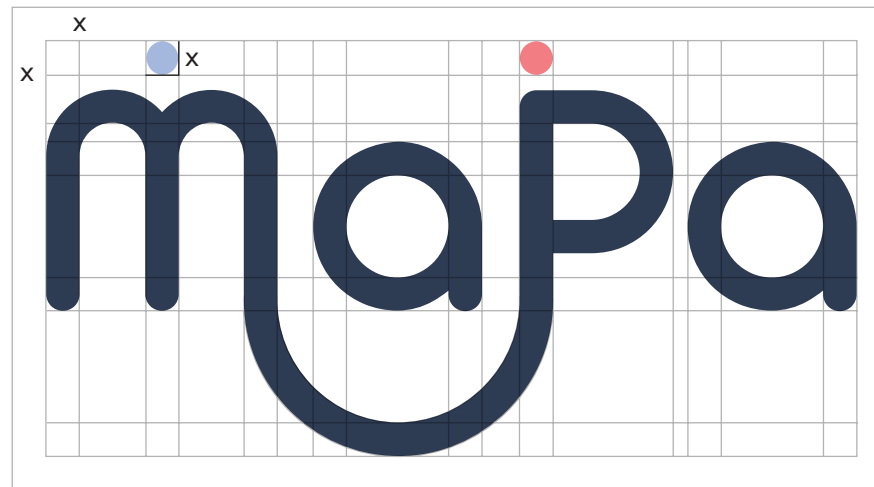
# 363c53R: 54 G: 60 B: 83  
C: 83% M: 71% Y: 42% K: 39%# ef7b82R: 54 G: 60 B: 83  
C: 0% M: 64% Y: 37% K: 0%# b3c0e4R: 179 G: 192 B: 228  
C: 34% M: 21% Y: 0% K: 0%

Se seleccionaron los colores presentes tanto para el proyecto final como en la memoria.

De acuerdo con la Psicología del Color según Crespo, A. (2021), el color azul y sus tonalidades se caracterizan por representar calma, flexibilidad y tolerancia, lo que se relaciona directamente con el mensaje que quiere transmitir el proyecto. Este color es el preferido por el 57% de los hombres y el 35% de las mujeres. Por otro lado, el color rosado, se escogió por aludir al romanticismo y la amabilidad, estrechamente relacionado con las herramientas para fomentar el vínculo de la pareja.

---

## GRILLA DE CONSTRUCCIÓN



Cuando el logo se acompaña de otros elementos, se sugiere recurrir al área de resguardo para mantener su integridad y legibilidad. La distancia que marca “x” es la que se debe respetar en estos casos.

---

TAMAÑO MÍNIMO



3,8 cm x 1,9 cm

---

VARIACIONES DE COLORES



Versión Original



Versión Positiva



Versión Negativa

---

PROCESO  
DE LOGOTIPO

Mapa

Mapa

ma&pa  
m á p á

Inicial

Evolución 1

Evolución 2

màPà

mapa

ḿaPa

Evolución 3

Evolución 4

Final

### 3.4

## PROPUESTA CONCEPTUAL

Para desarrollar la propuesta conceptual se escogieron tres palabras claves.

### 01.

---

#### **FORTALECER**

*RAE:* Hacer más fuerte o vigoroso.

*Sinónimos:* consolidar, confortar, reforzar.

*Antónimos:* debilitar, ablandar.

## 02.

---

### VÍNCULO

*RAE:* Unión o atadura de una persona o cosa con otra.

*Sinónimos:* conectar, relacionar, unir.

*Antónimos:* desconectar, desvincular, desligar.

## 03.

---

### TRÁNSITO

*RAE:* Pasar de una parte a otra

*Sinónimos:* trayecto, recorrer, atravesar.

*Antónimos:* quedarse, parar, detenerse

A través de estas palabras claves, se desarrolló una frase que responde a lo que se quiere lograr en este proyecto;

***“Fortaler el vínculo de la pareja en el tránsito del embarazo y Postparto”***

---



IMAGEN 21:  
*Pareja abrazando la barriga embarazada*

FUENTE:  
*Foto de Jonathan Borba en Unsplash*

### 3.5

#### **MAPA E INVENTARIO DE CONTENIDOS**

Se realizarón dos métodos para la planificación del desarrollo de la aplicación.

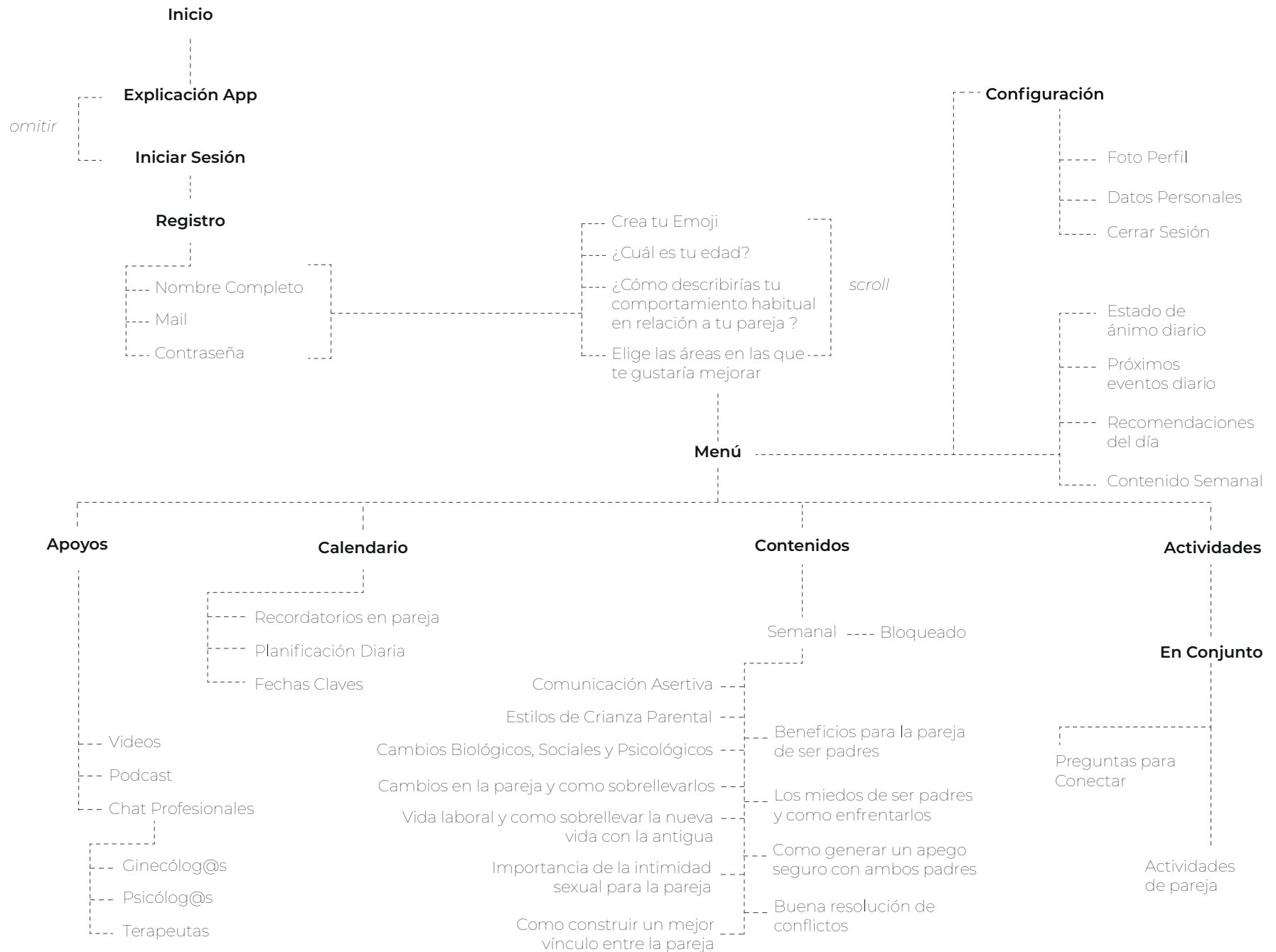
En primer lugar, se elaboró un mapa de contenidos que organizó la estructura, las categorías y las funciones principales de la aplicación. Este mapa entregó una visión inicial de como estaría dispuesto el contenido. En segundo lugar, se llevó a cabo un inventario de contenidos con el propósito de planificar de manera precisa el contenido que estaría presente en la app. Este inventario facilitó el testeó con los usuarios, permitiéndoles la categorización de cada elemento dentro de la aplicación, según su punto de vista.

---

## MAPA DE CONTENIDOS

FIGURA 11:  
*Mapa de Contenidos*

FUENTE:  
*Elaboración propia en base al  
funcionamiento de la aplicación, 2023*



---

## INVENTARIO DE CONTENIDOS

TABLA 4:  
*Inventario de Contenidos*

---

FUENTE:  
*Elaboración propia en base a las  
categorías de la aplicación, 2023*

Inventario de Contenidos		
Plataforma para parejas heterosexuales que van a ser padres primerizos		
Sección	Descripción	Nivel
<b>Secciones</b>	Login	1
	Página de Inicio (Home)	2
	Contenidos	2
	Calendario	2
	Actividades	2
	Apoyos	2
	Perfil	2
<b>Contenidos</b>	Login Usuario	3
	Registro Usuario	3
	Encuesta Personalizada	3
	Bienvenida Explicativa	3
	Comunicación Asertiva (Contenidos)	3
	Estilos de Crianza Parental (Contenidos)	3
	Cambios Biológicos, Sociales y Psicológicos (Contenidos)	3
	Cambios en la pareja y como sobrellevarlos (Contenidos)	3
	Vida laboral y como sobrellevar la nueva vida con la antigua (Contenidos)	3
	Importancia de la intimidad sexual para la pareja (Contenidos)	3
	Como construir un mejor vínculo entre la pareja (Contenidos)	3
	Cómo fortalecer las redes de apoyo (Contenidos)	3
	Beneficios para la pareja de ser padres (Contenidos)	3
	Los miedos de ser padres y como enfrentarlos (Contenidos)	3
	Como generar un apego seguro con ambos padres (Contenidos)	3
	Buena resolución de conflictos (Contenidos)	3
	Que Hacer Hoy (Calendario)	3
	Recordatorios (Calendario)	3
	Fechas Claves (Calendario)	3
	Videos (Apoyos)	3
	Profesionales Expertos (Apoyos)	3
	Ayuda (Perfil)	3
	Ajustes (Perfil)	3
	Cartas (Actividades)	4
	Juegos (Actividades)	4
	Preguntas (Actividades)	4



IMAGEN 22:  
*Testeo aplicación, primeros prototipos*

FUENTE:  
*Elaboración propia del autor*



IMAGEN 23:  
*Testeo aplicación, primeros prototipos*

FUENTE:  
*Elaboración propia del autor*

### 3.6

#### TESTEO CON USUARIOS PARA EL DESARROLLO DE LA SOLUCIÓN

Para ver los efectos en el usuario, se llevaron a cabo varios tipos de testeo.

En primer lugar, tenemos el **testeo del mapa de contenidos de la aplicación a través de Optimal Workshop**. En este testeo, los usuarios (padres primerizos), ordenaron las secciones de la aplicación en las categorías correspondientes, para analizar su cómo percibían ellos el funcionamiento.

En segundo lugar, se llevaron a cabo **exposiciones y mentorías en el programa de Incuba**. Durante estas sesiones, se presentó a comisiones todo el proceso de ideación de la solución, desde la identificación de la problemática hasta la posible solución final.

A continuación, se mostrarán fotos o respuestas del proceso de testeo, para demostrar su participación.

---

### **CARD SORTING OPTIMAL WORKSHOP**

Se entrevistaron a 8 parejas próximas a convertirse en padres primerizos o que recientemente habían tenido un hijo.

Estos resultados fueron fundamentales para evaluar la comprensión de los contenidos y direcciones que ellos tomaron dentro de las categorías. Fue interesante entender sus respuestas en función a sus preferencias. En algunos casos, a pesar de que los usuarios no estuvieron de acuerdo con ciertas categorías, se mantuvieron igualmente en la planificación inicial, como ocurrió con la encuesta personalizada al inicio de la aplicación y la sección 'Qué hacer hoy' en la página principal.

TABLA 5:  
*Card Sorting*

FUENTE:  
*Elaboración propia en base a las  
respuestas de los encuestados, 2023*

	Login	Página de Inicio (...)	Contenidos	Calendario	Actividades	Logros	Apoyos	Perfil	unsorted
Login Usuario	88%							13%	
Registro Usuario	75%							25%	
Bienvenida Explicativa	13%	75%						13%	
Estilos de Crianza Parental			88%		13%				
Importancia de la intimidad sexual...			88%					13%	
Cambios en la pareja y como sobr...			75%		13%	13%			
Beneficios para la pareja de ser p...			63%			38%			
Como construir un mejor vínculo ...			63%		13%	13%	13%		
Comunicación Asertiva			63%		25%			13%	
Buena resolución de conflictos			50%			38%		13%	
Fechas Claves				100%					
Recordatorios				88%	13%				
Preguntas Interactivas para la par...					88%			13%	
Juegos Interactivos para la pareja			13%		75%			13%	
Cartas Interactivas para la pareja			25%		63%			13%	
Que Hacer Hoy?		13%		38%	50%				
Encuesta Personalizada		13%	13%		38%			38%	
Profesionales Expertos		25%					63%	13%	
Videos de Ayuda	13%		25%				63%		
Ayuda		38%					50%	13%	
Ajustes		38%	13%					50%	

---

### **EXPOSICIONES Y MENTORÍAS PROGRAMA INCUBA**

Se realizaron dos exposiciones en el programa de Incuba frente a comisiones expertas en el desarrollo de emprendimientos. En primer lugar, tenemos los comentarios de la primera y segunda presentación, los cuáles aportaron al desarrollo de la propuesta final.

Finalmente tenemos las tutorías de Incuba, en el cual me asignaron a Francisca Salgado, Ingeniera Comercial con experiencia en emprendimiento e innovación, asesora de postulación de proyectos a fondos Corfo e ingeniera de apoyo de proyecto en etapa de incubación y aceleración. Se realizaron 4 tutorías, las dos primeras se centraron principalmente en la solución y las últimas dos se enfocaron en el área financiera.

**Feedback 1**

No se comprende tan bien qué es lo que ofrece el negocio como producto o servicio. No obstante, muy buena idea y oportunidad!

**Feedback 2**

Se identifica bien el problema, se sugiere buscar formas novedosas de como abordar la solución.

**Feedback 3**

Trinidad, es un muy interesante proyecto. Creo que has identificado una problemática poco abordada y que requiere una solución para aquellos que le aquejan. Si bien, no tienes claridad del todo para la solución, ya tienes al más o menos una idea, y el programa Incuba de todas maneras de ayudará a desarrollar lo que estas pensando. Creo que has partido muy bien identificando a tu segmento objetivo. Tienes una buena motivación, punto que será clave para dar inicio a tu proyecto. Éxito.

Los feedbacks entregados fueron dados al inicio del programa, cuándo todavía no existía una total claridad sobre la dirección que iba a tomar el proyecto. Sin embargo, el proyecto fue evolucionando y tomando en cuenta cada comentario entregado en la exposición inicial, para que se entienda y se aborde de forma innovadora la solución final.

**Feedback 1**

Buen pitch, evitar muletilla "bueno" al inicio de cada lámina. Evaluar si la mejor opción es una app. Quizas puede ser un podcast o algo que no quite mucho tiempo porque es lo que menos tienen los padres.

**Feedback 2**

Excelente problema/oportunidad hallado. Muy contingente. Buena presentación en general. Hay que mejorar en la propuesta de valor; pero se entiende que eso irá mientras vayas avanzando en la realización de tu proyecto. Felicitaciones!

**Feedback 3**

Me gusto la claridad de la estructura del pitch, fue super al grano. Lo que si heche de menos modelo de negocio y más propuesta de valor, como presentación academica estaba perfecta, pero como presentacion de una iniciativa de emprendimiento le faltaron elementos clave como propuesta de valor, modelo de negocios y competencia.

Se tomaron en cuenta los feedbacks entregados. Se vio la posibilidad de aplicar los comentarios entregados por la primera comisión, los cuales quedaron en incorporar el podcast a la aplicación final, viendo esta como la mejor opción de desarrollo de la propuesta definitiva. Los feedbacks 2 y 3 fueron claves para mejorar todos los aspectos mencionados en unión a las tutorías.



última tutoría de Incuba, en dónde se terminó de evaluar el proyecto final. Se dieron encargos todas las semanas para mejorar exponencialmente la solución. Francisca estuvo ayudando y buscando posibles mejoras para que todo tuviera coherencia, las cuáles fueron escuchadas y aplicadas positivamente en el proyecto.

IMAGEN 24:  
*Última mentoría de Incuba*

FUENTE:  
*Elaboración propia del autor*

# 04.

## PRODUCCIÓN

---



IMAGEN 25:  
*Pareja contenta*

FUENTE:  
*Foto de Jennifer Lim-Tamkican en Unsplash*

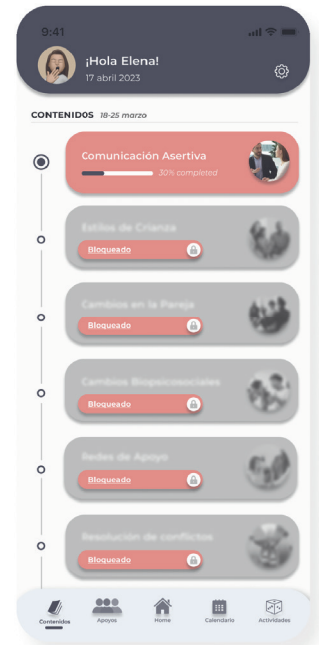
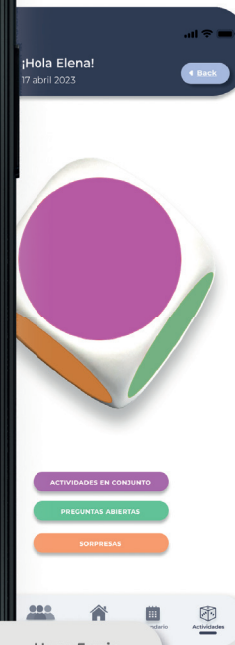
## 4.1

### PROPUESTA FINAL

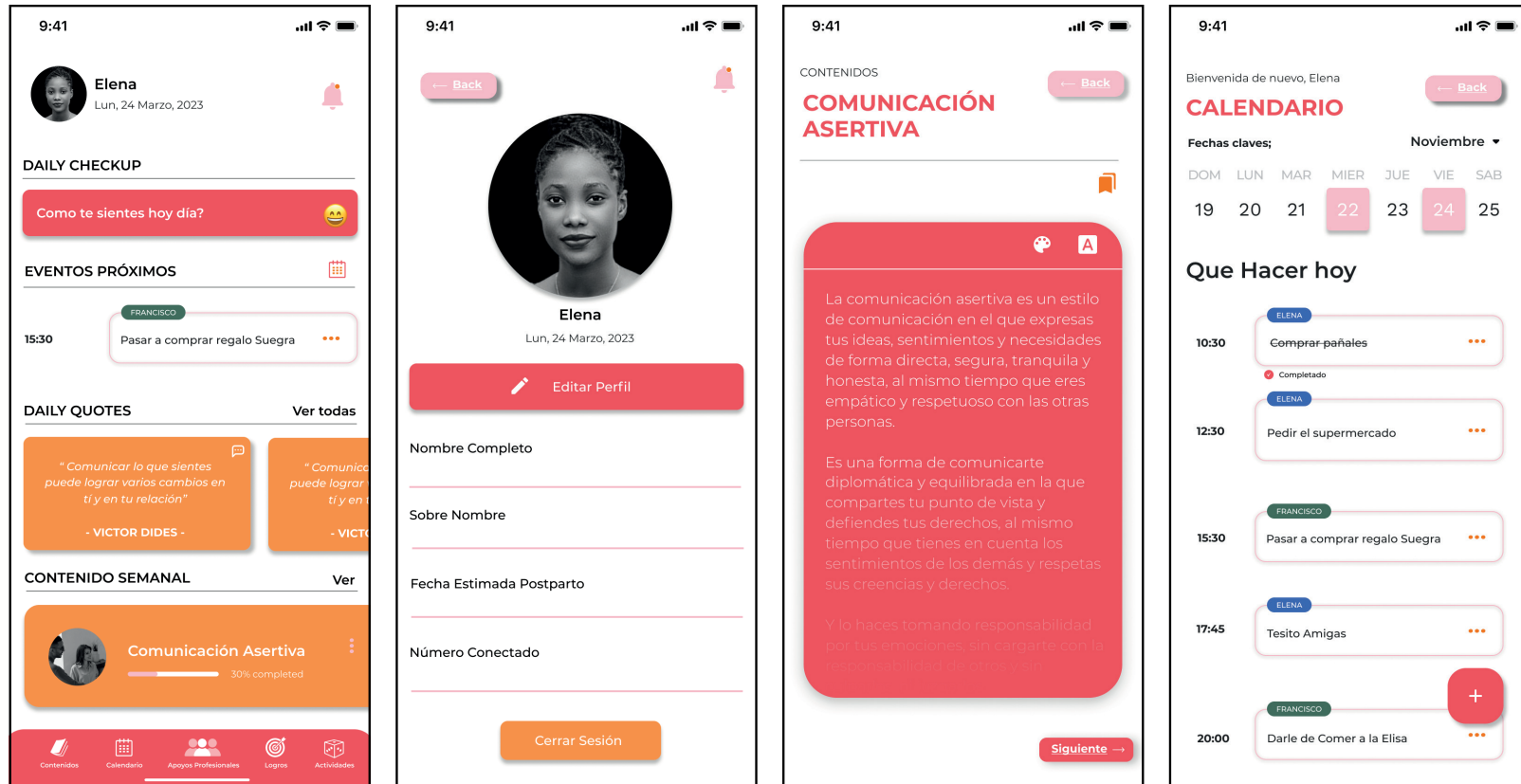
---

#### **APLICACIÓN PARA PAREJAS EN EL TRÁNSITO DE LA PARENTALIDAD**

Mapa está diseñado para aquellas parejas que se están preparando para la llegada de su primer hijo. Esta plataforma digital proporciona información esencial que estas deberían conocer previamente el nacimiento. Asimismo, brinda herramientas para fomentar la comunicación asertiva, actividades para fortalecer el vínculo y la comprensión mutua mediante alertas y notificaciones. Mediante profesionales expertos, podrán chatear con ellos para resolver dudas, conflictos y recibir el apoyo necesario para evitar posibles crisis.



## PRIMER PROTOTIPO DESARROLLO APP



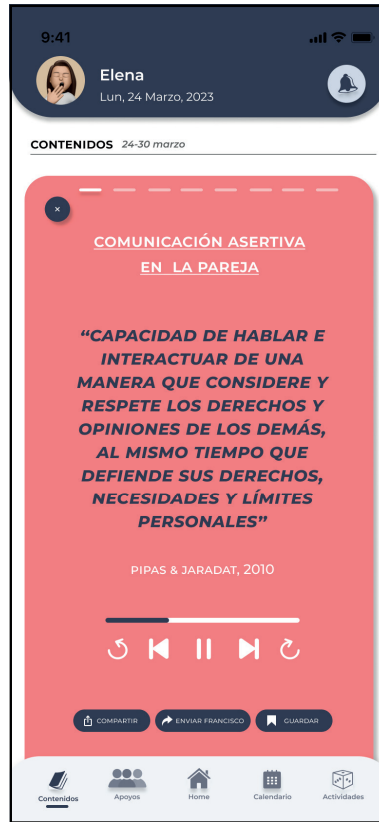
## SEGUNDO PROTOTIPO DESARROLLO APP



## TERCER PROTOTIPO DESARROLLO APP



## CUARTO PROTOTIPO DESARROLLO APP



---

**UI KIT PARA  
PROTOTIPO FINAL**

## Tipografía

### Padres Primerizos

Montserrat Bold - 32px

### Cambios en la pareja

Montserrat Bold - 24px

### Cambios en la pareja

Montserrat Semi Bold - 20px

### Cambios en la pareja

Montserrat Regular - 20px

### Fecha de parto

Montserrat Bold - 16px

### Fecha de parto

Montserrat Medium - 14px

## Links

◀ Back

◀ Back

## Botones

Siguiente ▶

Siguiente ▶

Siguiente

Siguiente ▶

Siguiente ▶

Siguiente

Siguiente ▶

Siguiente ▶

Siguiente

## Carta - Activa

Comunicación Asertiva

30% completed



## Emojis



## Carta - Inactiva

Estilos de Crianza

Bloqueado



## Otros elementos

Frustración



Comunicación



¡Invitar a mi pareja!

Mi código: GQU-SYA

Compartir mi enlace de invitación

---

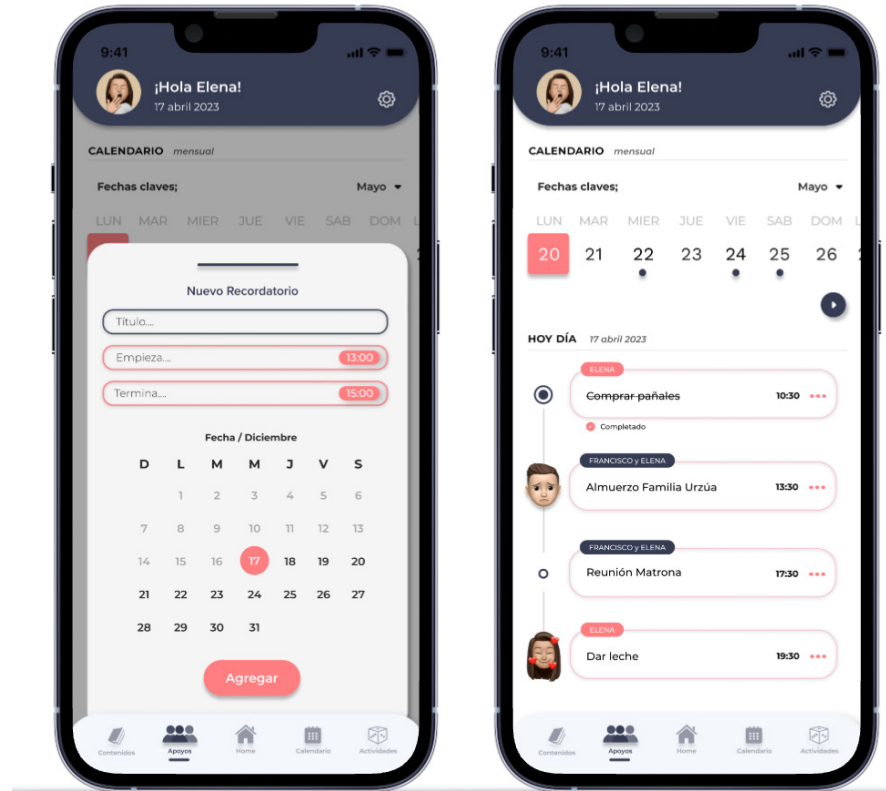
**PROTOTIPO FINAL / REGISTRO EN LA APP**



## PROTOTIPO FINAL / PÁGINA DE INICIO Y PERFIL



PROTOTIPO FINAL / CALENDARIO

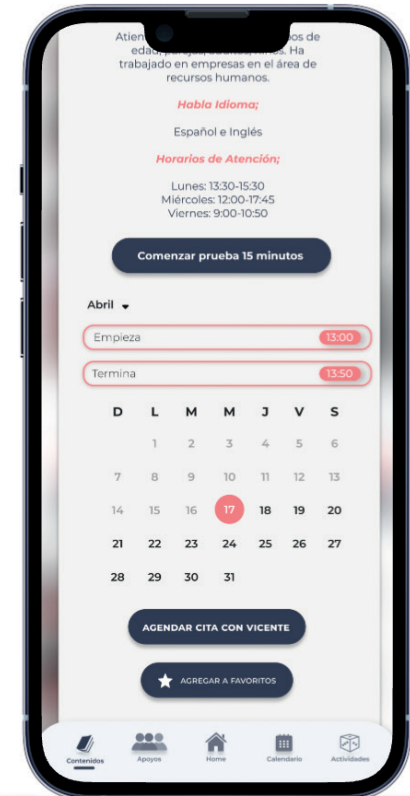
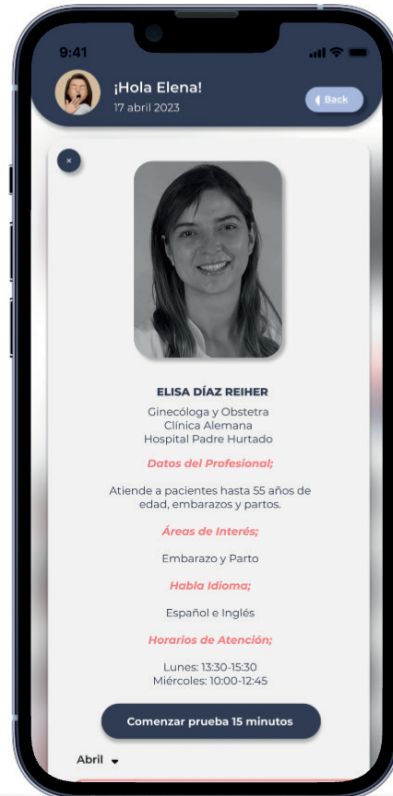
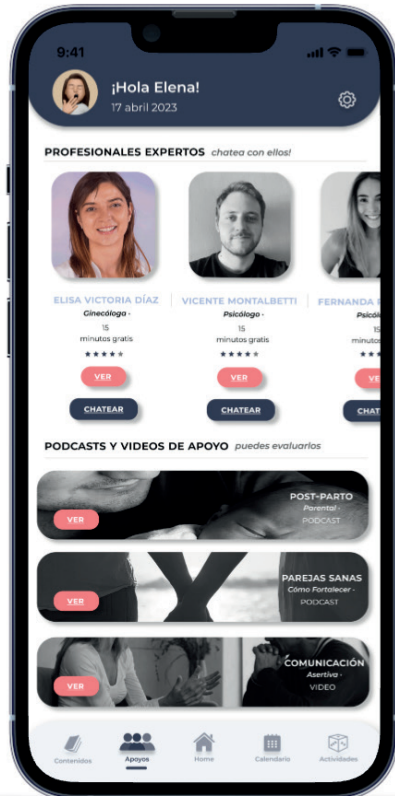


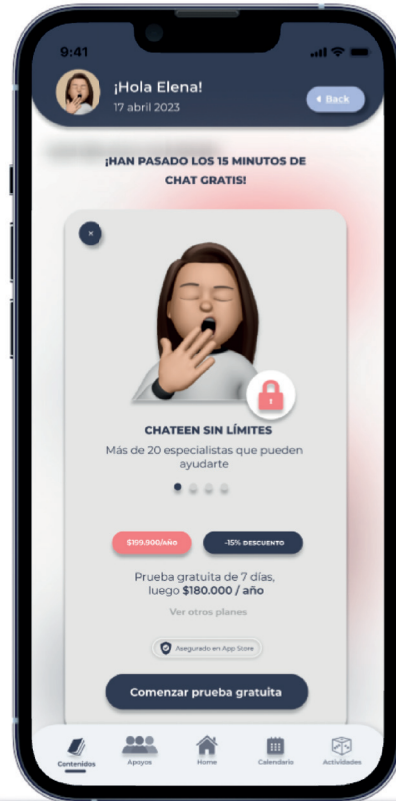
## PROTOTIPO FINAL / CONTENIDOS





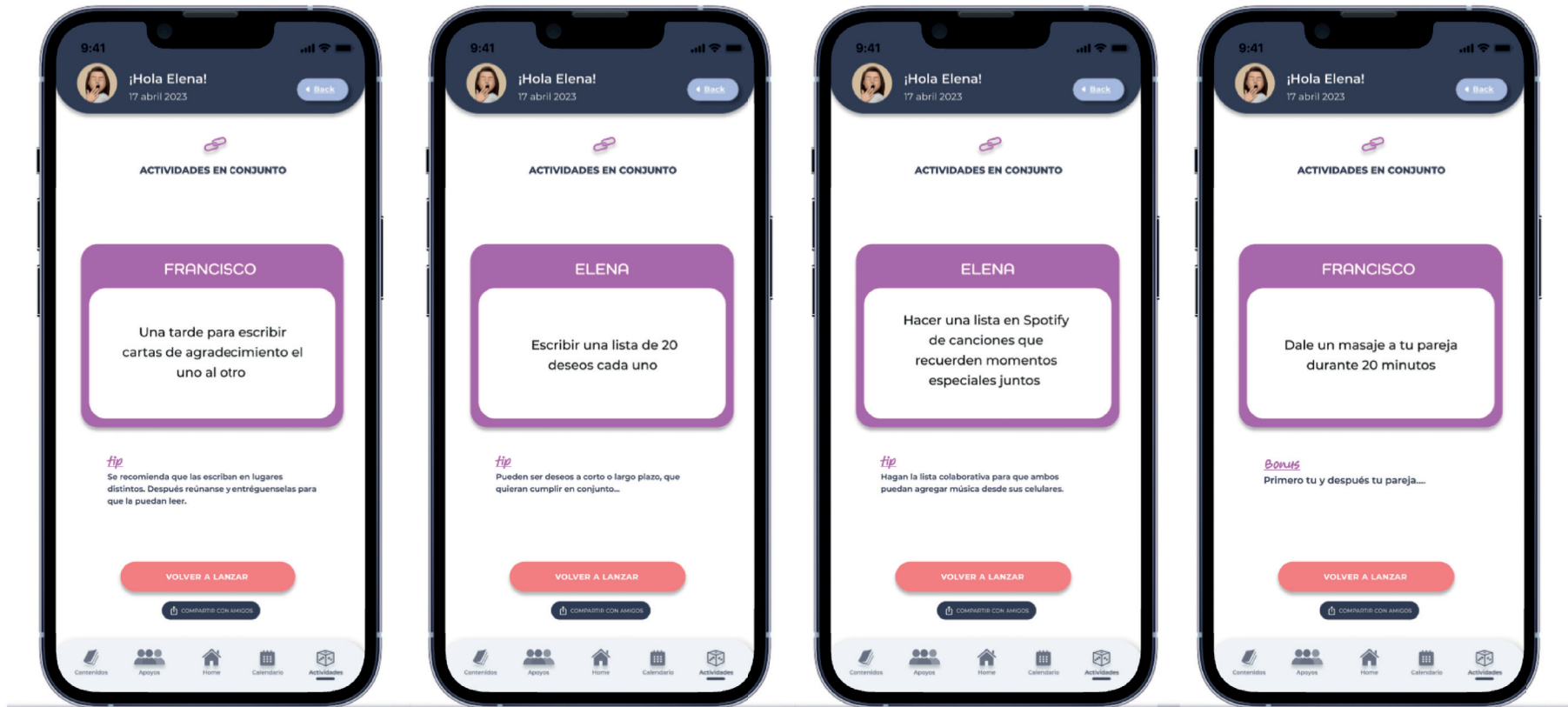
## APOYO DE PROFESIONALES





## PROTOTIPO FINAL / ACTIVIDADES









4.2

**VALIDACIÓN  
PROPUESTA FINAL**

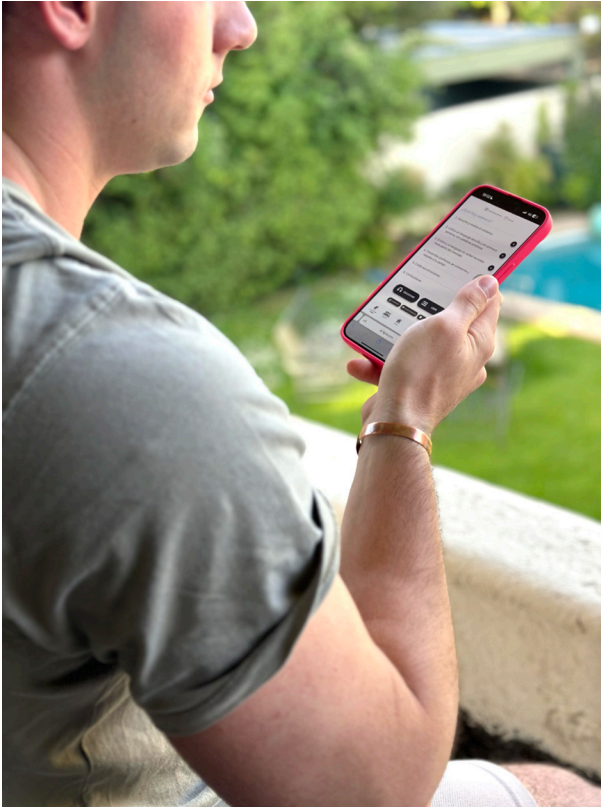


IMAGEN 26:  
*Testeo con Pedro, padre primerizo hace un año*

---

FUENTE:  
*Elaboración propia del autor*



IMAGEN 27:  
*Testeo con Jesús y Tomás, pareja en camino a la parentalidad*

---

FUENTE:  
*Elaboración propia del autor*

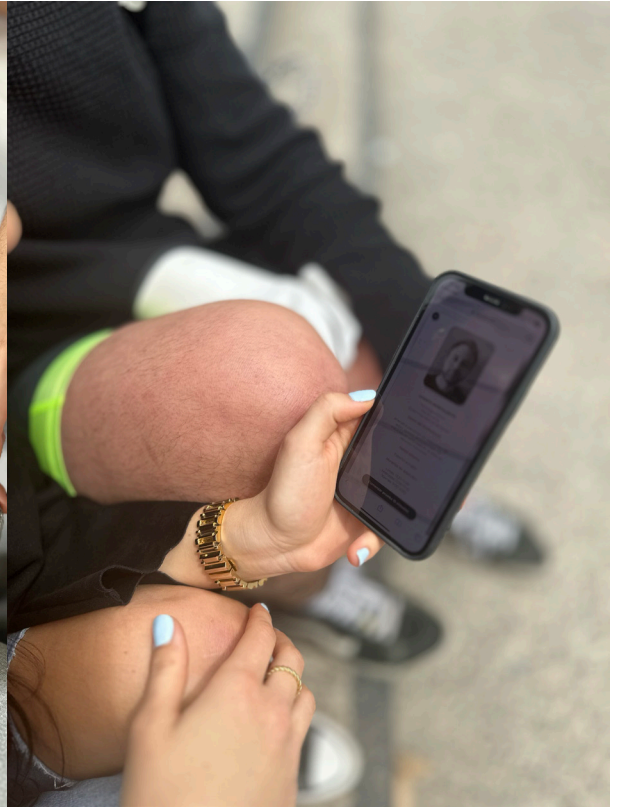


IMAGEN 28:  
*Testeo con compañeros de la universidad*

---

FUENTE:  
*Elaboración propia del autor*



IMAGEN 29:  
Testeo con Manuel y María, padres  
primerizo hace seis meses

FUENTE:  
Elaboración propia del autor



IMAGEN 30:  
Testeo con Coni y Tito, pareja  
que quieren tener hijos

FUENTE:  
Elaboración propia del autor



IMAGEN 31:  
Testeo con Elisa Díaz, Ginecóloga  
Clínica Alemana

FUENTE:  
Elaboración propia del autor

Se testaron con diferentes personas la aplicación final, desde compañeros de la universidad hasta la Doctora Elisa, que ha sido parte del desarrollo del proyecto. Se mostró el recorrido de la app y las funcionalidades, obteniendo resultados bastante positivos. Se obtuvieron varias conclusiones las cuáles fueron fundamentales para mejorar distintos aspectos, incluyendo detalles específicos, el diseño general y el funcionamiento integral de la aplicación. Esto permitió realizar ajustes claves que le dieron una mejora a la usabilidad del producto final.

### 4.3

## PLAN DE NEGOCIOS

---

### MAPA DE ACTORES

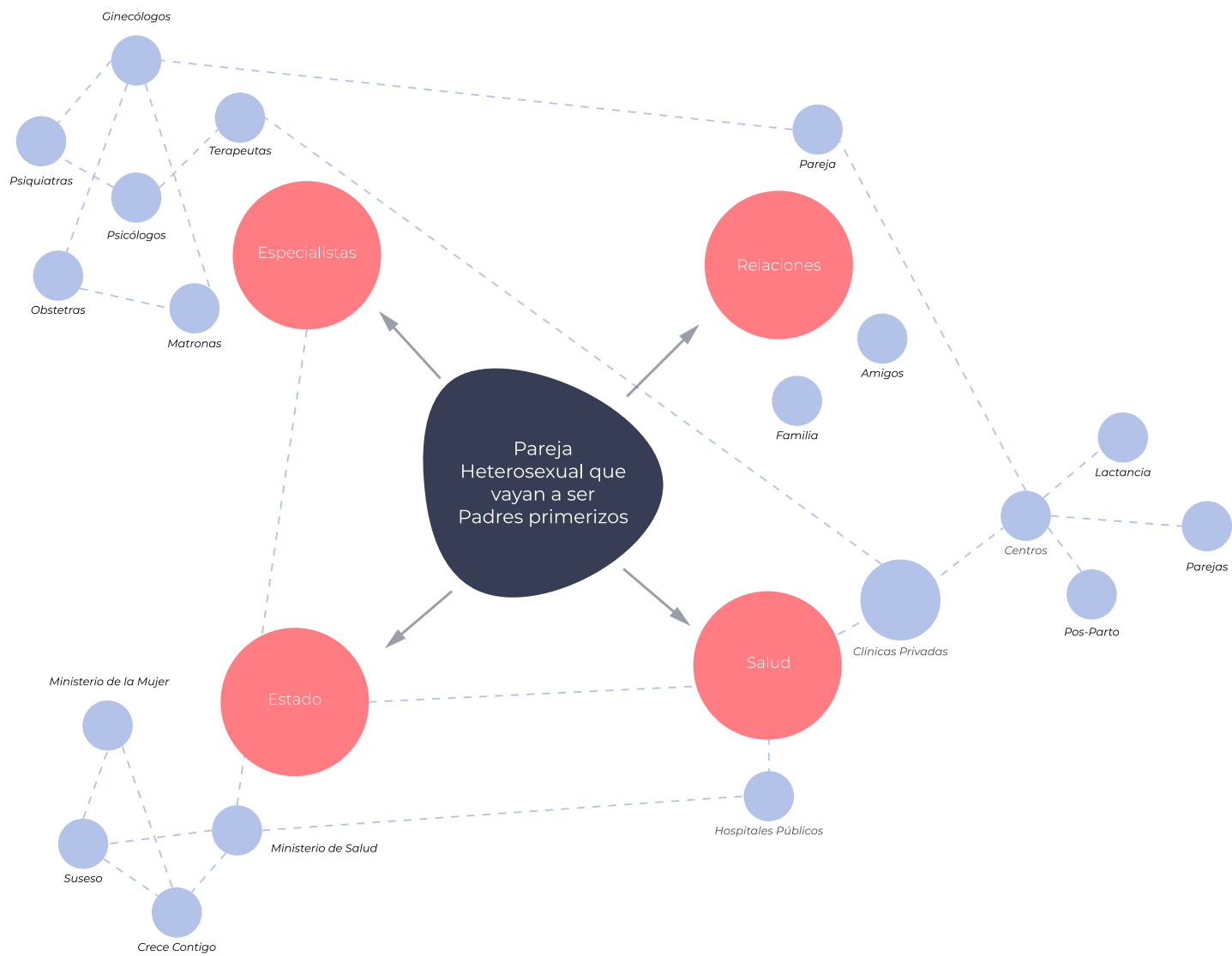
El mapa de actores ayuda a definir cuáles son los principales personajes para tener un buen funcionamiento en el proyecto.

Para efectos de este proyecto, la pareja que se va a convertir en padres primerizos necesita de 4 pilares claves. En primer lugar, se encuentran los especialistas, algunos de los cuales ya han participado en el proyecto y proporcionan información clave para el usuario. En segundo lugar, están las relaciones que ellos tienen, esto involucran su entorno social y familiar. Luego la salud también es un pilar relevante, en el cuál están los servicios públicos y privados que podrían recurrir. Por último, el gobierno también tiene su participación a través de ministerios y programas que inciden en el proyecto.

FIGURA 12:  
*Mapa de Actores*

---

FUENTE:  
*Elaboración propia*



---

## MODELO DE NEGOCIOS

El modelo de negocios utilizado es el **lean canvas**. Herramienta para el desarrollo de estrategia del mercado. Analizamos al usuario para entender sus necesidades y así lograr satisfacerlas mediante una solución innovadora.

TABLA 6:  
*Lean Canvas*

---

FUENTE:  
*Elaboración propia en base a las  
tutorías de Incuba*

**PROBLEMA**

No existe una herramienta en el que se reúna toda la información necesaria para que los padres primerizos enfrenten los cambios que produce un primer hijo en la relación de pareja.

**SOLUCIÓN**

Aplicación de acompañamiento en el periodo de pre y postparto de padres primerizos que entrega información necesaria sobre los posibles cambios que pueden ocurrir en la relación de pareja, que fortalezca la comunicación asertiva, la comprensión mutua y la mejora en el vínculo.

**MÉTRICAS CLAVES**

Cuantos usuarios descargan la app.

Cuantos pagan la versión premium.

Tasa de respuesta de profesionales.

**PROPUESTA DE VALOR**

Dirigido a parejas, que se están preparando para convertirse en padres primerizos. Se ofrece una plataforma digital que entregue información clave, que deberían conocer las parejas previa a la llegada del primer hijo y darles herramientas para promover una comunicación asertiva, fortaleciendo así el vínculo y la comprensión mutua durante el período pre y postparto. A diferencia de otras aplicaciones de parentalidad, esta plataforma nos orienta a las necesidades de las parejas, obteniendo alertas, preguntas a profesionales, actividades, todo esto en transición hacia la paternidad.

**VENTAJA ESPECIAL**

Reúne información clave a través de fuentes expertas.

Entrega información de manera lúdica y formal.

**CANALES**

De Venta: Google Play, App Store y la aplicación ( pagan dentro de ella)

De difusión: Publicidad, Referidos, Campañas de Marketing, Clínicas

**SEGMENTO DE CLIENTES**

Padres primerizos entre 25-40 años que estén en pareja durante el periodo de embarazo y postparto.

Son parejas que no tienen conocimiento sobre los posibles cambios que les puede generar el primer hijo en su relación, que estén dispuestos a recibir ayuda e información para evitar futuras crisis entre ambos.

**ESTRUCTURA DE COSTOS**

Registro de Marca, renovación de marca, costo de protección de la marca, dominio de la app, desarrollo de la app, mantenciones, recursos humanos, gerentes, publicidad y servidor.

**FUENTES DE INGRESO**

Suscripciones mensuales (plan anual o mensual)

Ingresos por las derivaciones a las sesiones de profesionales expertos.



### ESTRUCTURA DE COSTOS

GRÁFICO 3:  
*Proyección Lineal*

FUENTE:  
*Elaboración propia en base a datos  
entregados por el INE y Registro Civil.*

Datos del mercado para uso de pronóstico lineal				
Años	Compradores suscripción premium (Q)	Consumo	SIN IVA	APLICACIÓN
			Precio unitario (Anual)	P X Q
2023	365	1	69.990	25.546.350
2024	438	1	69.990	30.655.620
2025	526	1	69.990	36.786.744

Se realizó un análisis de regresión lineal a tres años, empezando desde el 2023 en adelante, basado en la proyección de parejas que podrían adquirir la suscripción premium de la aplicación de manera independiente. Para ello, se investigaron los datos del Instituto Nacional de Estadísticas (INE) y del registro civil correspondientes a la cantidad de nacimientos y uniones civiles que hubo en el año 2022. También se evaluó la tasa de natalidad anual desde el 2010 hasta la fecha actual en Chile. Se cruzaron estos datos con la cantidad de madres que están en una relación de pareja. Posteriormente, se llevó a cabo un análisis del segmento socioeconómico del país, centrándonos para efectos de este proyecto en los niveles socioeconómicos ABC1, los cuales tendrían la posibilidad de adquirir la suscripción premium, ya que tienen mayores capacidades económicas de acceso a un servicio premium.

Finalmente, se concluyó que la mayor concentración de este grupo se encuentra en la Región Metropolitana (RM). A partir de estos datos, se pudo concluir que solo aproximadamente el 30% de los padres primerizos estarían dentro de este grupo. Cruzando esta cifra con el porcentaje de nacimientos anuales, se estimó que solo el 3% de ellos podrían convertirse en suscriptores de la aplicación Mapa.

Etapa de Inversión	Año 0	Año 1	Año 2	Año 3
<b>Costos:</b>				
Programador para desarrollo app	6.000.000	-	-	-
Registro de Marca	192.000	-	-	-
Compra del Dominio Web	49.950	-	-	-
Diseño & Branding	1.000.000	-	-	-
Publicidad (RRSS, Campañas de Marketing, Clínicas)	6.000.000	-	-	-
<b>Costos Totales:</b>	13.241.950	-	-	-
<b>Financiamientos:</b>				
Demo Day	6.000.000	-	-	-
Capital Semilla Corfo	15.000.000	-	-	-
Youth Action Net youth	3.000.000	-	-	-
Chile Global Angels	10.000.000	-	-	-
<b>Financiamientos Totales:</b>	34.000.000	-	-	-

Durante la etapa de inversión, se necesitarán una serie de costos para el desarrollo del proyecto, específicamente dirigidos a la creación de la aplicación. Sin embargo, para poder pagar los gastos, se tiene previsto postular a los fondos disponibles para financiar la fase inicial del proyecto.

GRÁFICO 4:  
Etapa de Inversión

FUENTE:  
Elaboración propia en base a  
datos investigados.

Etapa de Implementación	Año 0	Año 1	Año 2	Año 3
<b>Ingresos por venta:</b>				
Suscripción persona natural		25.546.350	30.655.620	36.786.744
<b>Costos Directos:</b>				
Costo publicación en Apple y Play Store		125.000	132.500	140.450
Servidores		480.000	508.800	539.328
Mantenimiento y actualización app		1.200.000	1.272.000	1.348.320
Community manager		5.160.000	5.469.600	5.797.776
<b>Costos Indirectos:</b>				
Servicios básicos		3.000.000	3.180.000	3.370.800
Sueldo 3 especialistas (psicólogos/ginecóloga/sexóloga) + comisiones		10.000.000	10.600.000	11.236.000
Interés Financieros		2.400.000	2.544.000	2.696.640
Encargado de Marketing		3.000.000	3.180.000	3.370.800
Varios (5%)		500.000	530.000	561.800
<b>Costos Totales de Mantenimiento:</b>				
Costos totales de Inversión		25.865.000	27.416.900	29.061.914
Ingresos por suscripción		12.000.000	0	0
Ingresos fondos postulados		25.000.000	30.000.000	36.000.000
<b>Margen Operacional Bruto:</b>		11.135.000	2.583.100	6.938.086

Durante la fase de implementación, podemos proyectar los ingresos anuales generados por las ventas de suscripciones premium a cada pareja. En cuanto a los costos, identificamos dos tipos: los costos directos destinados exclusivamente al mantenimiento y actualización de la aplicación, y los costos indirectos que engloban el funcionamiento general del proyecto. Como resultado, obtenemos un balance positivo.

GRÁFICO 5:  
Etapa de Financiamiento

FUENTE:  
Elaboración propia en base a  
datos investigados.

# 05.

## CONCLUSIONES

---

A raíz de lo expuesto, en los capítulos anteriores, hemos podido deslumbrar ciertos cambios inevitables que una pareja experimenta en el camino hacia la parentalidad y posteriormente como padres primerizos. Si bien la llegada de un primer hijo es sumamente enriquecedora y desarrolla muchos aspectos positivos dentro de la pareja, es fundamental también tener en cuenta el desafío que conlleva este cambio tan abrupto en la vida de ambos sujetos, tanto en ámbitos individuales como en dinámicas en conjunto. A partir de lo anterior la importancia de tener aquello presente, es para poder materializar el problema y con ello buscar herramientas que permitan poder integrar estos cambios de la forma menos invasiva y moldear la relación a esta nueva realidad. Es así como resulta indispensable poner atención a este asunto, para forjar relaciones sólidas que beneficien tanto a la pareja, como a sus hijos de forma colateral, evitando problemas tales como la dificultad en la comunicación, complicaciones para llegar a consensos, entre otros que puedan deteriorar el vínculo, durante el pre y

---

postparto. El proceso de desarrollo de esta aplicación tuvo muchas iteraciones tanto de diseño, como de escalabilidad, infraestructura e información, contando con la colaboración de un equipo de profesionales expertos del área de la salud, los cuáles fueron cruciales a la hora de tomar cada decisión. El propósito fundamental de “Mapa” radica en prevenir las posibles crisis que las parejas podrían enfrentar durante la primera transición a la parentalidad. Esta app ofrece herramientas para promover la comunicación asertiva, empatía y respeto mutuo, elementos esenciales para fortalecer su vínculo y enfrentar los desafíos que pueden surgir en ese período crucial.



IMAGEN 32:  
*Pareja posando para la foto*

---

FUENTE:  
*Unsplash. (s/f-t)*

# 06.

## ANEXOS

---



IMAGEN 33:  
*Manos agarradas*

---

FUENTE:  
*Foto de bhuvanesh gupta en Unsplash*

**6.1****ENTREVISTAS  
A PAREJAS**

Preparación para la  
llegada del primer hijo.

¿Cuánto sabían  
del tema?

Principales problemas  
que surgieron con la  
llegada del primer hijo.

Cómo resolvieron estos  
problemas.

**PAREJA 1**

Hombre; sabía lo básico, pero me hubiera gustado ahondar en mayor profundidad sobre el tema, ya que me sentí poco preparado cuando nació mi primer hijo.

Mujer; estaba al tanto de lo que iba a suceder. Me preparé en conjunto con mi ginecóloga y mamá.

Hombre; nosotros tuvimos problemas porque fue un período en el que me tocó viajar mucho, por lo que no estuve tan presente ni rendí el apoyo que debería haber dado.

Mujer; como Nico viajó mucho, la única relación que tenía era en respecto a nuestro hijo, por lo que claro al no tener el apoyo al lado se me hizo más difícil, pero mi mamá me ayudó mucho. Habían minutos que me quería morir del estrés pero no podía hacer nada.

Hombre; resolvimos estos problemas con el tiempo, yo creo que a medida que fui viajando menos por pega fuimos echándonos de menos y queriendo estar más juntos que nunca.

Mujer; se fueron solucionando con el tiempo, lo echaba mucho de menos por lo que eso fue clave para nuestra relación.

## PAREJA 2

Hombre; poco, solo que a mi señora le interesaba. No tenía ni la menor idea de nada, solo lo que mis amigos me decían.

Mujer; no tenía idea de nada, sobre en cuanto podía significar el cambio de pareja tras la llegada de mi hija

Hombre; no sentí ningún tipo de problemas. Me sentí excluido de todo, me quede fuera de todo tipo de decisiones tanto en la relación como en el hijo.

Mujer; estaba muy cansada entonces frente a esto surgía la rabia, la sensibilidad y lo sentía una carga. Lo más gatillante es que dejamos de ser dos individuos y nos dejamos de preocupar por el otro, todo el individualismo afectó entre nosotros. Todo el tiempo entre nosotros terminó.

Hombre; evadiendo todo, dejando que las situaciones fluyeran, y yendo a terapia.

Mujer; fuimos a terapia. Cada pelea significaba una terapia y esto sucedió debido a que como no le di ningún espacio para ayudar con mi hija, se armaron conflictos y existió una falta de comunicación tremenda.

## PAREJA 3

Hombre; me preocupaba más la responsabilidad financiera más que la emocional, no sabía en qué iba a afectar.

Mujer; sabía que íbamos a tener menos tiempo entre ambos, ya que al ser el primer hijo desconocemos gran parte del proceso.

Hombre; uno de los principales problemas fue ponernos de acuerdo en la forma de criar.

Mujer; hubo una falta de contención heavy, de empatía, ya que él no entendía lo que me pasaba, no conocía ni tenía idea de la parte emocional en la que estaba viviendo. Su preocupación en gran parte era estar pendiente de que no nos faltara nada, pero hubo falta de comunicación y empatía.

Hombre; fuimos a terapia y nos dieron algunos tips para poder llevar la dinámica familiar y la relación.

Mujer; fuimos a terapia y nos ayudaron como pareja a manejar los tiempos, poder comunicarnos y entendernos el uno al otro frente a la nueva realidad que estábamos viviendo.

## PAREJA 4

Hombre; no sabía casi nada, onda un 50 % de todo. Me interesaba más cómo iba a manejar todo desde el lado económico.

Mujer; al principio no sabía nada, pero a medida que el tiempo fue pasando, empecé a investigar y preguntar sobre en qué iba a afectar mi relación.

Hombre; la preocupación la tenía puesta en mi hija, estaba preocupado en que no le faltara nada, por lo que a la Carola la deje de lado. No llegamos a compartir casi nada y no sabía cómo enfrentarme a ese proceso.

Mujer; estuve bien sola durante todo el proceso después del parto. No tenía ayuda de nadie y Víctor no se preocupaba de mí, no sabía lo que me estaba pasando, y el cambio de roles nos chocó mucho como pareja.

Hombre; fuimos adaptándonos de a poco, empezamos a conversar más sobre lo que le pasaba a Carola y a mí.

Mujer; aprendimos a comunicarnos y a entendernos como antes, no fuimos a terapia, pero forzamos e

## ENTREVISTA DE USUARIO A PAREJA 1 QUE YA TUVIERON SU HIJO HACE 10 MESES

PREGUNTAS	<p style="text-align: center;"><b>ALEJANDRA Y FELIPE</b> 29 Y 34 AÑOS</p>
<p><b>¿Se prepararon en el embarazo como pareja para el cambio de vida que iban a tener?</b></p> <p>¿Si fue así, como se prepararon?</p>	<p>No nos preparamos nada, nos casamos hace muy poco tiempo, en nuestros planes no estaba planeado tener guagua tan luego por lo que el embarazo fue de sorpresa. Además cuando nos casamos nos fuimos a vivir fuera de Santiago a San Felipe, estamos muy lejos de Santiago por lo que también nos cuesta mucho como pareja a veces la convivencia ya que estamos lejos de nuestras familias y amigos cercanos.</p>
<p><b>¿Que cosas fueron claves en el último trimestre antes que naciera la guagua, que los ayudó para preparar el postparto?</b></p>	<p>Nos sirvió muchísimo hablar con amigos que habían vivido lo mismo antes que nosotros, como pareja nunca hicimos nada juntos, no fuimos a ninguna clase de nada, no buscamos información de nada solo lo que nos decían de boca en boca.</p>
<p><b>¿Como describirían el paso del último trimestre al postparto como pareja?</b></p>	<p>Una maravilla en torno a la guagua y como pareja todo cambió, caímos en la realidad de que realmente íbamos a tener un hijo y fue como un shock, por lo que dejamos de hacer lo que acostumbrábamos normalmente a pesar de que la Ale se sentía mejor pero nos daba miedo que nuestro estilo de vida le fuera a hacer mal a la guagua. El paso al postparto fue super complicado en relación a mi hija, porque me sentía sola porque Felipe trabajaba mucho.</p>
<p><b>¿Qué les costó más como pareja tras la llegada de su primer hijo?</b></p>	<p>Nos costó mucho acostumbrarnos a cambiar nuestros horarios en torno a la Cata. Toda la dinámica de pareja nos cambió al 100% pasamos de ser dos a una familia, empiezan las peleas, ¿Quién se hace cargo de la guagua hoy día? ¿Quién puede levantarse a mudarla en la noche? "yo dormí como el hoyo anoche hoy día te toca a ti", etc. Ahí nos fuimos dando cuenta que como pareja nos costó mucho llevar la fiesta en paz porque no había tanta comunicación entre ambos.</p>
<p><b>¿Como se organizaban en el postparto con los tiempos y tareas?</b></p>	<p>Lamentablemente nunca pusimos un calendario de tareas y eso nos pasó la cuenta, porque ahí empezaron las peleas que dijimos anteriormente, no teníamos una preparación previa que pudiera facilitarnos la pega con Felipe.</p>
<p><b>¿Como se pusieron de acuerdo en como educar, criar, elegir nombre y religión del hijo?</b></p>	<p>Siempre hablamos desde el principio del embarazo todos estos temas, venimos los dos de un mundo muy parecido por lo que todas esas situaciones no nos generó tantos problemas, aunque a varios amigos les pasó que esos temas les fueron afectando a ambos en su relación.</p>
<p><b>¿Qué cosas mejorarías entre la pareja en ese período?</b></p>	<p>Mejoraríamos ponernos de acuerdo antes en todo lo que implica la organización y involucrar más a la parte masculina y que no toda la pega de la guagua sea solamente la mamá.</p>
<p><b>¿Recibieron ayuda?</b></p> <p>¿Si fue así, los ayudó como pareja?</p>	<p>Pudimos contratar a una enfermera que fue solamente el primer mes así que cuando se fue la enfermera todo fue un drama.</p>

**ENTREVISTA DE USUARIO A PAREJA 2  
QUE YA TUVIERON SU HIJO HACE 8 MESES MEDIO**

PREGUNTAS	<p align="center"><b>PATY y ALEXANDER</b></p> <p align="center">26 Y 31 AÑOS</p>
<p><b>¿Se prepararon en el embarazo como pareja para el cambio de vida que iban a tener?</b></p> <p>¿Si fue así, como se prepararon?</p>	<p>Si nos preparamos en lo que implica el bebe pero a lo que iba nuestra relación no. Nos informamos a través de páginas en google para que nazca sano el bebe, con ayuda de los médicos y consultas. Sin embargo nunca pensamos como pareja que iba a cambiar nuestra relación, siempre dijimos que iba a ser lo mismo pero un uno más.</p>
<p><b>¿Que cosas fueron claves en el último trimestre antes que naciera la guagua, que los ayudó para preparar el postparto?</b></p>	<p>Las consultas médicas fueron claves para hacernos una idea de como iba a ser el parto y el postparto. Como puntos claves no te podría decir pero con la pregunta anterior también buscar en google cosas que pudieran servirnos, tips, consejos, charlas, etc.</p>
<p><b>¿Como describirían el paso del último trimestre al postparto como pareja?</b></p>	<p>Uno tiene su ansiedad, porque no sabes que hacer. Entre el miedo de no saber que puede pasar, aunque igual existen minutos de contención mutuamente, ya no hay tiempo la pareja, todos estamos preocupados del bebé, todo el entorno se basa en el bebé, por lo que lo describiríamos como un cambio de vida rotundo.</p>
<p><b>¿Qué les costo más como pareja tras la llegada de su primer hijo?</b></p>	<p>Se podría decir la comunicación, uno como mamá se estresa porque el hombre se dedica a trabajar, la mujer es la que se queda en casa cuidando el hogar y al hijo. Ahí empiezan las primeras pequeñas discusiones que pueden desencadenar y uno se basa en tener todo y se descuida de uno mismo, descuidandose como pareja y al entorno.</p>
<p><b>¿Como se organizaban en el postparto con los tiempos y tareas?</b></p>	<p>Había poco organización por parte de el por lo que yo me dedicaba a hacer todo, entoncen toda esa planificación era de mi parte. Quedandome todo el día en casa, mientras que Alexander trabaja, ya que tenía que volver a la rutina. Todo fue un caos porque estaba sola dedicandole mi 100% al bebe.</p>
<p><b>¿Como se pusieron de acuerdo en como educar, criar, elegir nombre y religión del hijo?</b></p>	<p>El nombre fue escogido por la abuela materna, no sabíamos como escogerlo. Le inculcamos la misma religión porque ambas de nuestras familias como católicos, por lo que fue fácil en ese sentido. Nos pusimos de acuerdo siempre en tratarnos con amor y que el bebé creciera con un hogar sano.</p>
<p><b>¿Qué cosas mejorarías entre la pareja en ese periodo?</b></p>	<p>Poder conversar mejor todo, que haya una mayor empatización por parte de Alexander. Por parte hacía Paty, que pueda también empatizar y entender que todo el trabajo es para que nunca le falte nada a ella ni al bebé.</p>
<p><b>¿Recibieron ayuda?</b></p> <p>¿Si fue así, los ayudó como pareja?</p>	<p>Si recibimos ayuda, con terapia de pareja y en relación al bebe con la abuela materna.</p>

### ENTREVISTA DE USUARIO A PAREJA 3 QUE YA TUVIERON A SU HIJA HACE 5 MESES

PREGUNTAS	<p style="text-align: center;"><b>ROSARIO y DANIEL</b> 28 Y 30 AÑOS</p>
<p><b>¿Se prepararon en el embarazo como pareja, para el cambio de vida que iban a tener?</b></p> <p>¿Si fue así, como se prepararon?</p>	<p>No, porque habíamos tenido una pérdida anteriormente así que no le veíamos mucho futuro, pero a lo que implica la guagua nos preparamos con el obstetra y controles periódicos.</p>
<p><b>¿Que cosas fueron claves en el último trimestre antes que naciera la guagua, que los ayudó para preparar el postparto?</b></p>	<p>Tener en claro los roles de cada uno, ya que ahora todo es de a dos, hacernos entender de que el proceso lo íbamos a vivir en conjunto y no cada uno por su lado. Nos costo igual ene en el postparto llevar a cabo eso pero igual creemos que nos ayudó un poco.</p>
<p><b>¿Como describirían el paso del último trimestre al postparto como pareja?</b></p>	<p>Espectante, alegre y muy difícil. Ansiosos de ser papás pero muy difícil como pareja.</p>
<p><b>¿Qué les costo más como pareja tras la llegada de su primer hijo?</b></p>	<p>Nos costo mucho ponernos límites como pareja. Como te decíamos anteriormente definimos roles pero aún así nos costo muchísimo llevar a cabo todo el proceso, sobre todo porque venimos ambos de familias muy distintas, por lo que si a veces nos ayudabamos en las tareas el tema de la crianza nos a costado ene.</p>
<p><b>¿Como se organizaban en el postparto con los tiempos y tareas?</b></p>	<p>Nos organizabamos en los minutos que alguno no estaba trabajando para poder cuidar a la sofía. Claramente Daniel trabajaba más que yo por lo que nos adecuabamos harto a sus tiempos para que me ayudará.</p>
<p><b>¿Como se pusieron de acuerdo en como educar, criar, elegir nombre y religión del hijo?</b></p>	<p>La religión fue como por herencia jajajajaaj y la educación va conversandose en el camino, aunque como dijimos que venimos de diferentes educaciones tenemos claro que van a ver peleas e instancias que nos vamos a querer matar el uno al otro.</p>
<p><b>¿Qué cosas mejorarías entre la pareja en ese período?</b></p>	<p>Mejoraríamos tener un poquito más información al hombre sobre lo que sucede y a la mujer los cambios hormonales que tienen, para evitar conflictos inevitables.</p>
<p><b>¿Recibieron ayuda?</b></p> <p>¿Si fue así, los ayudó como pareja?</p>	<p>Si recibimos ayuda, tuvimos enfermera el primer mes pagado por los abuelos del lado paterna, pero por el lado emocional no tuvimos ayuda y nos hubiera encantado tenerla.</p>

**ENTREVISTA DE USUARIO A PAREJA 4  
QUE YA TUVIERON A SU HIJA HACE 5 MESES**

PREGUNTAS	<p style="text-align: center;"><b>INÉS Y PEDRO</b> 28 Y 30 AÑOS</p>
<p><b>¿Se prepararon en el embarazo como pareja, para el cambio de vida que iban a tener?</b></p> <p>¿Si fue así, como se prepararon?</p>	<p>De preparación en el embarazo, lo que hicimos fue hablar del tema, las expectativas de cada uno, mucha conversación, porque al final porque para los dos era algo demasiado nuevo, aparte que tuve que aprender a comunicarme con el de una manera más clara. Sobre todo porque mi primer trimestre fue muy denso, por lo que fue clave expresarnos demasiado, en que sentíamos, que nos pasaba, etc. Hicimos un taller de preparación al parto natural el último mes de embarazo, los dos juntos. La Inés estuvo mucho más involucrada en leer y entender que cosas iban a pasar.</p>
<p><b>¿Que cosas fueron claves en el último trimestre antes que naciera la guagua, que los ayudó para preparar el postparto?</b></p>	<p>Para el hombre es muy difícil el tema de la preparación porque sienten que ellos no tienen que prepararse tanto, Pedro me ayudo a entender que lo importante era que ambos estuviéramos bien. No entendía en que me tenía que preparar. En cambio la Inés fue súper concreta en todo. Lo que más queríamos con Pedro era tener una casa cómoda tanto para nuestra guagua y para nosotros. El tema de nuestro matrimonio, nuestro pilar fundamental fue la comunicación sin duda. El taller que tomamos de preparación marcó un antes y un después en Pedro, desde ahí se empezó a involucrar mucho más.</p>
<p><b>¿Como describirían el paso del último trimestre al postparto como pareja?</b></p>	<p>La verdad es que es muy heavy, porque siento que lo sigo viviendo, es muy impactante porque uno no sabe lo que viene, uno cree que va a ser las cosas de una forma y termina siendo otra, por lo que es muy difícil prepararse. Lo que más nos sirvió fue una muy buena comunicación. Todo lo que viene en el postparto desde el día uno es muy potente. Lindo, emocionante y muy difícil como pareja, porque nos ponen a prueba en tanto a emociones, de pareja, etc.</p>
<p><b>¿Qué les costo más como pareja tras la llegada de su primer hijo?</b></p>	<p>Nos costo mucho la intimidad de los dos, todo gira en torno a la guagua, no hay otro tema que no sea nuestra hija, por lo que esos espacios entre nosotros era nulo.</p>
<p><b>¿Como se organizaban en el postparto con los tiempos y tareas?</b></p>	<p>Pedro se organizaba con todo porque como tuve cesárea, era todo más complicado para mí. Ambas de nuestras familias viven afuera de Santiago por lo que no teníamos más ayuda que nosotros dos.</p>
<p><b>¿Como se pusieron de acuerdo en como educar, criar, elegir nombre y religión del hijo?</b></p>	<p>Siempre lo conversamos desde el minuto uno, hemos ido conversando hace mucho años. Queríamos formar nuestra familia en base a nuestros valores, como te dijimos el tema de la comunicación es clave en todas las etapas que se viven en pareja.</p>
<p><b>¿Qué cosas mejorarías entre la pareja en ese periodo?</b></p>	<p>Como mujer tenemos que esforzarnos en expresarnos más, porque el hombre tampoco tiene como saber que nos pasa. Mejoraría más y más en la comunicación por parte de Pedro hacia mí.</p>
<p><b>¿Recibieron ayuda?</b></p> <p>¿Si fue así, los ayudó como pareja?</p>	<p>No tuvimos ayuda, nos tiramos a los leones solos ajajajaja. Fue súper difícil todo.</p>

## TABLA COMPARATIVA HOMBRE Y MUJER

	MADRE	PADRE
¿Qué piensa?	La madre piensa que su pareja no le está brindando el apoyo necesario que ella quiere, por lo que quiere enfocarse plenamente en el recién nacido. También piensa que no va a volver a ser la misma persona que era antes, ya que cambió rotundamente su vida. En relación a la pareja piensa que mientras menos se involucre menos problemas.	Piensa que no está sirviendo de ayuda hacia la mujer, por lo que su mayor preocupación es centrarse en contribuir en el lado financiero, para que a su mujer e hijo no les falte absolutamente nada. También piensa que tiene que hacer todo bien para poder ayudar a su mujer en el período por el cuál están pasando, aunque no sepa cómo hacerlo.
¿Qué siente?	La madre tiene una serie de sentimientos a la hora del postparto. En lo primero está agotada tanto física como mentalmente, no tiene suficiente tiempo para poder descansar, tiene que despertarse a dar leche materna nocturna. Siente también una falta de contención por parte de su pareja ya que no le entrega lo que está pidiendo. La mujer se está recién adaptando, no sabe comunicar lo que quiere y se siente frustrada. Existe una baja autoestima por la cantidad de cambios físicos, lo que también influye en sus sentimientos.	Siente que no sirve de ayuda hacia su mujer, teniendo sentimientos de inseguridad, en que no entiende a su pareja, sintiéndose excluido en la etapa vivida. Existen sentimientos de frustración, puede sentirse así si su pareja no cumple con sus expectativas o si no siente que está recibiendo suficiente atención o apoyo, por lo que la comunicación no está siendo de ayuda. El estrés está puesto en darles financiamiento económico de la mejor forma posible a la pareja y al hijo. El padre puede sentirse inseguro acerca de su rol en la relación, puede sentir que no sabe cómo apoyar a su pareja, generando ansiedad y tensión en la relación.
¿Cómo actúa?	Se enfoca plenamente en el recién nacido, deja de lado todo y se centra totalmente en la guagua. Sus prioridades cambian, por lo que no presta atención al resto ni a ella misma.	Actúa enfocándose en dejar tranquila a su mujer, por lo que su atención y acciones están puestas en trabajar para que no les falte nada.

TABLA 12:  
Entrevistas comparativas mujer y hombre

FUENTE:  
Elaboración propia

---

## TABLA COMPARATIVA EXPERTOS

Preparación para la  
llegada del primer hijo.

Principales problemas  
con la llegada del rimer  
hijo.

Cómo se resuelven estos  
problemas.

### PSICÓLOGO 1

La gran mayoría de las parejas desconoce la nueva realidad que les va a generar el primer hijo, ya que la forma en la que su vínculo se va a resignar depende de ellos y de la manera en la que llevan.

En primer lugar el plan identitario. Algunas parejas tienden a resistirse a los cambios lo que genera un conflicto entre ambos. En segundo lugar la mujer vive el proceso de adaptación desde el minuto que siente la guagua, mientras que el padre vive el proceso desde que lo ve por primera vez. En tercer lugar las personas tienden a creer que en el minuto que el hijo llega a las vidas, las prioridades son totalmente diferentes, poniendo en primer lugar al hijo, en segundo a ellos mismo y en tercero a la relación. Cuándo en realidad el hijo se gesta con dos imágenes, cómo ve a los padres es cómo él va a adaptarse.

Los problemas se pueden resolver conociendo y entendiendo el proceso por el cuál la pareja puede pasar. La comunicación en el posparto es fundamental. La contención de parte del hombre hacía la mujer, la motivación entre ambos a perseguir las expectativas que se plantean y el respeto.

### SEXÓLOGA 1

Varias parejas no están informadas en su totalidad por lo que el cambio de realidad puede ser bastante duro si no se tiene conocimientos previos.

Los principales problemas que se presenten va a depender de la dinámica de cada pareja, sin embargo, el nacimiento del primer hijo se considera un cambio e hito importante de las crisis normativas. Algunos de los principales desafíos son la coordinación de tareas, la comunicación, el reconocimiento de necesidades propias / del otro, el cambio en cuanto a percepción e identidad "del self", mantener rutinas de autocuidado y espacio personal, entre otras. Una relación se ve afectada por un factor de estrés, siempre y cuando individualmente no se presenten las habilidades para enfrentar "dicho factor" y desde ahí va influir en cómo también lo vivo con un otro.

El cómo se resuelve también depende mucho de la dinámica de pareja y de los desafíos o problemas que estén enfrentando. Si lo tuviéramos que generalizar, está muy enfocado en la comunicación y la flexibilidad ante el cambio tanto de identidad como de organización de vida con el otro.

TABLA 13:  
Entrevistas comparativas expertos

FUENTE:  
Elaboración propia

### GINECÓLOGA 1

Al ser un proceso nuevo para ambos, se trata de explicarles como va a ser el cambio que se van a enfrentar, la gran mayoría cree que sabe del tema, pero la realidad es otra.

Primero después del parto, el cuerpo sigue cambiando fuertemente, generando un choque emocional a la mujer de volver a reconocerse a sí misma en el espejo.

Existe una falta de empatía desde el lado del hombre ya que al no saber en profundidad lo que le sucede a la pareja lo evade.

Entender que tu pareja no es la misma persona, hay una reidentificación personal "heavy". Es importante que la pareja refuerce los ámbitos positivos, ya que hay frustraciones. Preparar al hombre y a la mujer en el embarazo, explicarles que van a necesitar, armonizar los cambios.

## 6.2

### ENCUESTAS REALIZADAS

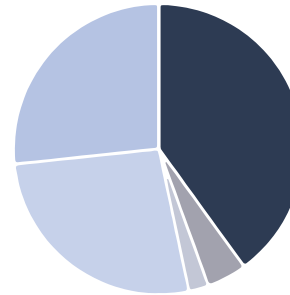
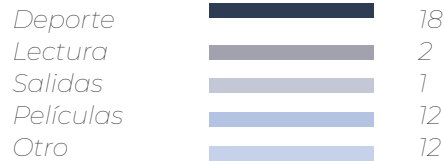
Para efectos de este proyecto, se realizó una encuesta a 46 hombres, para poder conocer y entender el lenguaje que ellos ocupan usualmente. A raíz de esto, se les hizo una serie de preguntas;

GRÁFICO 6, 7 Y 8:  
*Encuestas realizadas a hombres*

FUENTE:  
*Elaboración propia en base a encuestas  
realizadas 2023*

01.

QUE APLICACIÓN USAS FRECUENTEMENTE QUE NO SEA RED SOCIAL NI VÍNCULADA CON EL ESTUDIO O TRABAJO?



02.

COMO SE LLAMAN ESAS APLICACIONES?



03.

QUÉ TENDRÍA QUE TENER ESA APLICACIÓN PARA QUE SEA PERFECTA PARA TI?



### **6.3**

#### **INCUBA**

Para efectos de este proyecto, se ingresó al programa para emprendedores Incuba. Como se mencionó anteriormente se realizaron sesiones y paneles. Para la graduación del programa, se ganó el primer lugar del emprendimiento más destacado en la etapa de ideas/prototipos.

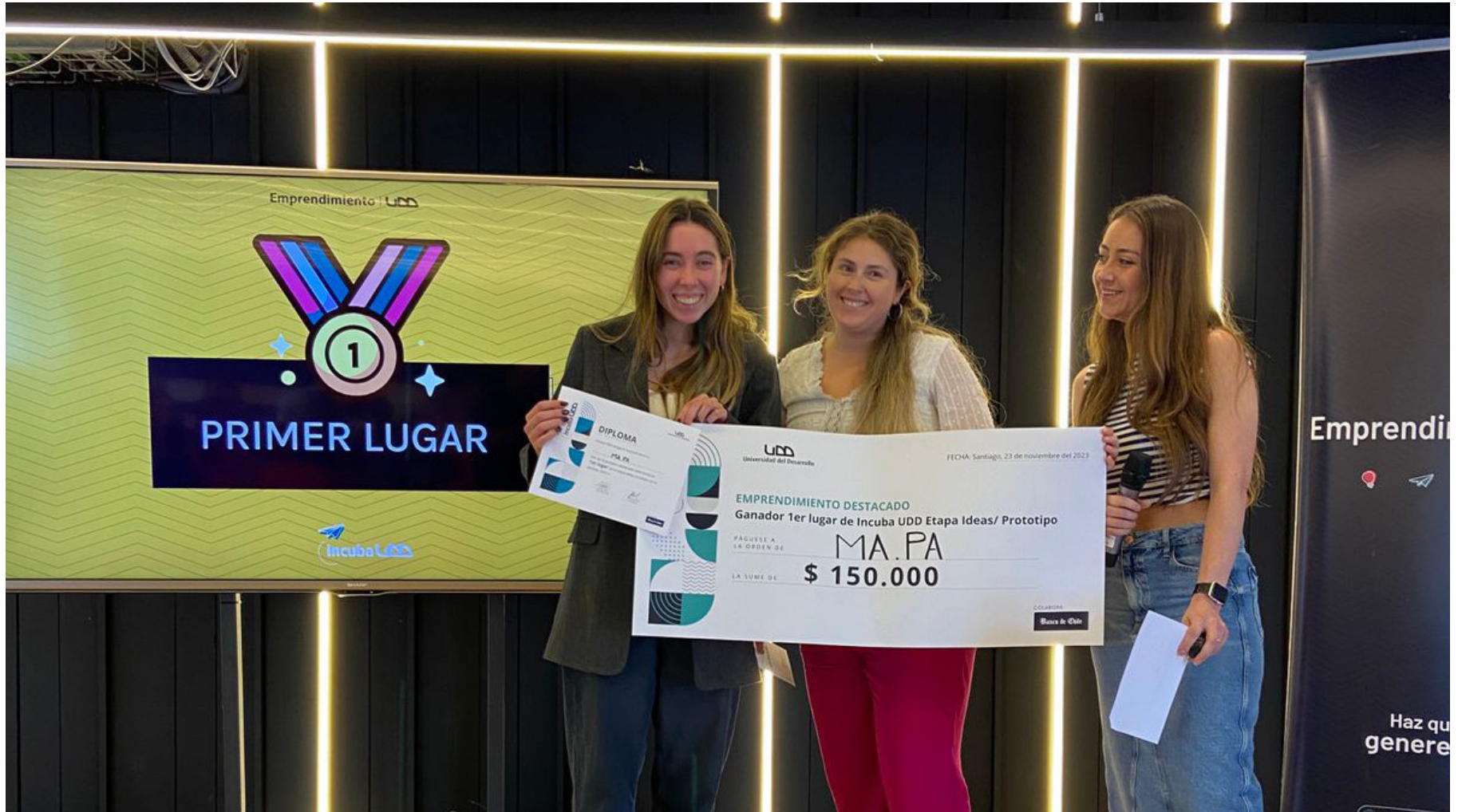


IMAGEN 34:  
Graduación Incuba

FUENTE:  
Elaboración propia del autor

## 6.4

### BIBLIOGRAFÍA

1. Abrázame fuerte: Siete conversaciones para un amor duradero. Johnson, S. (2019). Pág. 38.-
2. Álvarez, E., Psicóloga, M., En Psicología, E., & Resumen, C. (s/f). El apego desde el útero Attachment from the uterus. Psicociencias.org. Recuperado el 21 de junio de 2023, de [https://www.psicociencias.org/pdf\\_noticias/ElApego\\_desde\\_el\\_Uterero\\_E.Alvarez.pdf](https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/ElApego_desde_el_Uterero_E.Alvarez.pdf)
3. Apoyo a las familias durante el proceso de transición a la maternidad y la paternidad. [Support for families during the process of transition to maternity and paternity]. Familia: Revista de ciencias y orientación familiar, 38, 133-152
4. Asociado, P., & Maldonado-Durán, M. (s/f). El padre en la etapa perinatal. Medigraphic.com. Recuperado el 25 de junio de 2023, de <https://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2008/ip082f.pdf>
5. Bonding, R. (2014, mayo 1). Trabajar la simbiosis en terapia. Revista Bonding. <http://bonding.es/trabajar-la-simbiosis-terapia/>
6. Centre Grat. (2017, junio 21). ¿Por qué la llegada del primer hijo nos lleva a una crisis de pareja? Centre GRAT | Centre de psicologia a Barcelona; Centre GRAT. <https://www.centregrat.com/es/crisis-pareja-despues-primer-hijo/>
7. ¿Chilenos no quieren tener hijos? La caída en fecundidad alcanza el nivel más bajo de la historia. (2019, noviembre 18). La Tercera. <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/chilenos-no-quieren-tener-hijos/905378/>
8. Cortes, C., & Universidad del Desarrollo, Chile. (2021). Workshop: How to design to improve life: The compass, a problem-solving tool by the index project. LearnxDesign 2021: Engaging with challenges in design education.
9. Crespo, A. (2021). El Pequeño Libro de la Psicología Del Color: Descubre el Significado de Los Colores y Cómo Influyen en Las Personas. Independently Published.
10. ¿Cuál debe ser el rol del padre durante el embarazo? (s/f). Clinicalascondes.cl. Recuperado el 25 de junio de 2023, de <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Ginecologia-Obstetricia/Maternidad/Noticias/Te-puede-interesar/Rol-del-padre-durante-el-embarazo>
11. De, N. (s/f). Protección a la maternidad en Chile: Evolución del Permiso Postnatal Parental a cinco años de su implementación. Suseso.cl. Recuperado el 31 de mayo de 2023, de [https://www.suseso.cl/607/articles-19844\\_archivo\\_01.pdf](https://www.suseso.cl/607/articles-19844_archivo_01.pdf)

12. Early postpartum - preparation pack. (s/f). Mums & Bubs NZ. Recuperado el 1 de junio de 2023, de <https://mumsandbubs.co.nz/products/navigating-your-early-postpartum-preparation-pack>
13. Estadísticas Vitales. (s/f). Default. Recuperado el 17 de mayo de 2023, de <https://www.ine.gob.cl/estadisticas/sociales/demografia-y-vitales/nacimientos-matrimonios-y-defunciones>
14. Espínola, I. S., Cambranis, A. O., Salazar, A. M., & Esteves, C. G. (2017). Aproximación al concepto de pareja. *Psicología para américa latina* *www.psicolatina.org*, 29, 7–22. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2017000300002](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2017000300002)
15. FARÍAS, C. "Dependencia emocional en el vínculo de pareja". Trabajo final de grado , Universidad de la República (Uruguay). Facultad de Psicología , 2016.
- Fernández, L. (2013). Significados de la transición a la paternidad: Análisis psicocultural de las narrativas expresadas por hombres que la atraviesan por primera vez en un grupo de apoyo online estadounidense. (Tesis doctoral) Universidad de Barcelona, Barcelona, España.
16. Frascara, J. (2000). Jorge Frascara Diseño gráfico para la gente [https://www.academia.edu/7663147/Jorge\\_Frascara\\_Dise%C3%B1o\\_gr%C3%A1fico\\_para\\_la\\_gente\\_Comunicaciones\\_de\\_masa\\_y\\_cambio\\_social](https://www.academia.edu/7663147/Jorge_Frascara_Dise%C3%B1o_gr%C3%A1fico_para_la_gente_Comunicaciones_de_masa_y_cambio_social)
17. García Mayordomo, J. (2022). Transición a la paternidad y a la maternidad: Hacia una corresponsabilidad en la crianza.
18. García, N. (2020, enero 16). Cómo son las emociones del hombre que va a ser padre. Natalben. <https://www.natalben.com/embarazo-emociones-padre-hombre-postparto-bebe-sindrome-couvade>
19. Garzón, D. Y. V. (s/f). CAMBIOS DE LAS PAREJAS EN TRANSICIÓN A LA PATERNIDAD. Edu.co. Recuperado el 17 de mayo de 2023, de [https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11699/2019\\_Tesis\\_Deisy\\_Yolanda\\_Vasquez\\_Garzon.pdf?sequence=1](https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/11699/2019_Tesis_Deisy_Yolanda_Vasquez_Garzon.pdf?sequence=1) is Allowed=y
20. Glover, M. (2018, julio 25). CRISIS DE PAREJA Después Del Primer Hijo: Por qué ocurre y Qué hacer. *psicologia-online.com*. <https://www.psicologia-online.com/crisis-de-pareja-despues-del-primer-hijo-por-que-ocurre-y-que-hacer-3950.html>
21. Hidalgo, V. (2008) Apoyo a las familias durante el proceso de transición a la maternidad y la paternidad, *rabida*. Available at: <https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/6235/>
22. Honrubia, L. (2020, junio 24). 5 Pilares fundamentales para una relación sana. *Psicólogos en Valencia - Psicólogos en Valencia Centro - Centro Serendipia*. <https://psicoterapiaserendipia.com/pilares-fundamentales-relacion-sana/>
23. Life sutra : Couple connect - fun games for couples - thoughtful wedding gift for him in a premium gift box - 200 conversation starters. (s/f).
24. Lisitsa, E. (2013, mayo 31). An introduction to the Gottman Method of relationship therapy. The Gottman Institute. <https://www.gottman.com/blog/an-introduction-to-the-gottman-method-of-relationship-therapy/>
25. Madre, pero después: promedio en que chilenas tienen su primer hijo aumentó tres años en últimas cuatro décadas. (2019, mayo 10). *La Tercera*. <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/edad-promedio-en-que-las-mujeres-tienen-su-primer-hijo-en-chile-aumento-casi-tres-anos-en-ultimas-cuatro-decadas/650531/>
26. Maldonado-Durán, M., Saucedo-García, J. M., & Lartigue, T. (2008). Cambios fisiológicos y emocionales durante el embarazo normal y la conducta del feto. *Medigraphic.com*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/inper/ip-2008/ip081c.pdf>
27. Margarita, M. S. V. (2020, noviembre 27). La llegada de los hijos: una nueva experiencia transformadora y significativa. *MargaritaSuarezVelez*. <https://www.margaritasuarezvelez.com/post/la-llegada-de-los-hijos-una-nueva-experiencia-transformadora-y-significativa>
28. Maternidad en Chile: disminuyen madres adolescentes y aumentan mujeres sobre 50 años que tienen hijos. (s/f). Default. Recuperado el 26 de abril de 2023, de <https://www.ine.gob.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>
29. Más de 35 mil uniones civiles se han celebrado en Chile: el 78,7% son heteros; el 10,8%, gays y el 10,5%, lésbicas. (s/f). *Movilh.cl*. Recuperado el 20 de junio de 2023, de <https://www.movilh.cl/mas-de-35-mil-uniones-civiles-se-han-celebrado-en-chile-el-787-son-heteros-el-108-gays-y-el-105-lesbicas/>
30. Melgosa, J., & Melgosa, A. D. (2007). *Para la Pareja*. Editorial Safeliz. Pág 28
31. Morales, A., Catalán, A., & Pérez, F. (2018). Los padres también se deprimen en el postparto: comprendiendo el fenómeno desde la voz de sus protagonistas. *Polis*, 17(50),

- 161-181. <https://doi.org/10.4067/s0718-65682018000200161>
32. Ortega, J. (2012). El vínculo de pareja: Una posibilidad afectiva para crecer Revista Electrónica Educare, 16 (Especial), 23-30. Consultado de <http://www.revistas.una.ac.cr/index.php/EDUCARE/issue/view/418>
33. Pelley, V. (2019, mayo 7). What happens to A marriage after having kids. Fatherly. <https://www.fatherly.com/life/what-happens-to-a-marriage-after-having-children>
34. Por Equipo Multimedia Emol. (19 de Octubre de 2018). El perfil de los siete grupos socioeconómicos de la nueva segmentación y cómo se divide la población de Chile. Emol. <https://www.emol.com/noticias/Economia/2018/10/19/924437/El-perfil-de-los-siete-grupos-socioeconomicos-de-la-nueva-segmentacion-y-como-se-divide-la-poblacion-de-Chile.html>
35. Prieto, P. B. (2022, febrero 22). Los 20 tipos de pareja: ¿cómo se manifiestan las relaciones de amor? Medicoplus.com. <https://medicoplus.com/psicologia/tipos-pareja>
36. PREGcare. (s/f). UID'20. Recuperado el 25 de abril de 2023, de <https://www.uid.umu.se/en/uid20/project-gallery/apd/rebecka-rosenlind/>
37. PROGRAMA DE MAGISTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA MENCIÓN INFANTO JUVENIL VINCULO QUE ESTABLECE LA DÍADA MADRE HIJO EN NIÑOS HOMBRES DE 6 A 12 AÑOS CON TRASTORNOS EN LA IDENTIDAD DE GÉNERO Tesis para optar al título de Magíster en Psicología Clínica Mención Infanto Juvenil Alumna: ISOLDA XIMENA MUÑOZ HAGEL. (s/f). Uchile.cl. Recuperado el 21 de junio de 2023, de <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/105713/Vinculo-que-establece-la-diada-madre-hijo.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
38. Ramírez Peláez, H., Gallego, I. R., Sistema, M., De Salud, A., Matrona, E., Hospital, R., Del, V., Sistema, R., De, A., Sevilla, S., & Ramírez, H. (s/f). The benefits of the mother being accompanied by her partner during pregnancy, birth and the postpartum period in terms of the parent-child relationship. Bibliographical review. Federacion-matronas.org. Recuperado el 4 de abril de 2023, de <https://www.federacion-matronas.org/wp-content/uploads/2018/01/revision-beneficios-pareja.pdf>
39. Sanz, E. (2021, octubre 25). Crisis de pareja tras la llegada del primer hijo: causas y soluciones. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/crisis-pareja-tras-llegada-primer-hijo/>
40. (S/f). Washingtonpost.com. Recuperado el 17 de mayo de 2023, de [washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/06/30/when-threes-not-the-charm-how-to-manage-the-higher-risk-of-divorce-when-baby-comes-along](https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/06/30/when-threes-not-the-charm-how-to-manage-the-higher-risk-of-divorce-when-baby-comes-along)
41. Teoría del Vínculo (Selección y Revisión de Fernando Taragano) (1980). Pág. 11.-
42. Villamizar, Y. and Mosquera, C. (2005) Traer "hijos o hijas al mundo": significados culturales de la paternidad y la maternidad\*, Scielo.org. Available at: <http://www.scielo.org.co/pdf/rics/v3n2/v3n2a05.pdf> (Accessed: 16 May 2023).
43. Ward, D., & Ward, R. (2023). The couple's pregnancy guide the couple's pregnancy guide: How to navigate pregnancy and childbirth as a team. Random House.
44. When three's not the charm: How to manage the higher risk of divorce when baby comes along. (2015, junio 30). Washington post (Washington, D.C.: 1974). <https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/06/30/when-threes-not-the-charm-how-to-manage-the-higher-risk-of-divorce-when-baby-comes-along/>
45. 54,7% de las mujeres del país son madres y ganan en promedio 34% menos que los padres. (2020, mayo 10). La Tercera. <https://www.latercera.com/pulso/noticia/547-de-las-mujeres-del-pais-son-madres-y-ganan-en-promedio-34-menos-que-los-padres/6OE36HKAOJAMNKEHC5V75L4ZRU/>
46. 4Ever relationship coach. (s/f). App Store. Recuperado el 25 de abril de 2023, de <https://apps.apple.com/us/app/4ever-relationship-coach/id1574897999>.

## 6.5

### ÍNDICE DE IMÁGENES, FIGURAS, TABLAS Y GRÁFICOS

#### ÍNDICE DE IMÁGENES

<b>Imágen 1:</b> <i>Pareja mirándose</i> Unsplash. (s/f-r). Foto de Toa Heftiba en Unsplash. Unsplash.com. <a href="https://unsplash.com/es/fotos/wyHS87kkh5o">https://unsplash.com/es/fotos/wyHS87kkh5o</a>	Abstract	159
<b>Imágen 2:</b> <i>Pareja dándose un beso</i> Unsplash. (s/f-b). Foto de Andrea Bertozzini en Unsplash. Unsplash.com. <a href="https://unsplash.com/es/fotos/D5KZcc7xv9s">https://unsplash.com/es/fotos/D5KZcc7xv9s</a>		3
<b>Imágen 3:</b> <i>Pareja sonriendo</i> Unsplash. (s. f.-a). Foto de Alexander Grey en Unsplash. Unsplash.com. Recuperado 22 de noviembre de 2023, de <a href="https://unsplash.com/es/fotos/foto-de-silueta-de-mujer-y-hombre-cerca-uno-del-otro-tkkAzITbfP8">https://unsplash.com/es/fotos/foto-de-silueta-de-mujer-y-hombre-cerca-uno-del-otro-tkkAzITbfP8</a>		10
<b>Imágen 4:</b> <i>Pareja abrazándose</i> Unsplash. (s/f-b). Foto de Andrea Bertozzini en Unsplash. Unsplash.com. <a href="https://unsplash.com/es/fotos/D5KZcc7xv9s">https://unsplash.com/es/fotos/D5KZcc7xv9s</a>		17
<b>Imágen 5:</b> <i>Madre conociendo a su hijo</i> Unsplash. (s/f-l). Foto de Nathan Dumlao en Unsplash. Unsplash.com. <a href="https://unsplash.com/es/fotos/EytWx3BORwl">https://unsplash.com/es/fotos/EytWx3BORwl</a>		21
<b>Imágen 6:</b> <i>Padre tomando en brazos a su hijo</i> Unsplash. (s/f-i). Foto de Kelly Sikkema en Unsplash. Unsplash.com. <a href="https://unsplash.com/es/fotos/vJLv_K7zU8">https://unsplash.com/es/fotos/vJLv_K7zU8</a>		26
<b>Imágen 7:</b> <i>Madre cargando a su hijo</i> Unsplash. (s/f-s). Foto de Zach Lucero en Unsplash. Unsplash.com. <a href="https://unsplash.com/es/fotos/fwjsBPbRm4g">https://unsplash.com/es/fotos/fwjsBPbRm4g</a>		32
<b>Imágen 8:</b> <i>Pareja discutiendo</i> freepik, & Recursos, 35m. (s/f-a). Marido y mujer peleando. Freepik. <a href="https://www.freepik.es/foto-gratis/marido-mujer-peleando_13944297.htm">https://www.freepik.es/foto-gratis/marido-mujer-peleando_13944297.htm</a>		43

- Imágen 9:** 54  
*Padre leyendo un libro a su hijo*  
 Unsplash. (s/f-o). Foto de Picsea en Unsplash. Unsplash.com. <https://unsplash.com/es/fotos/EQITyDZRx7U>
- Imágen 10:** 61  
*Madre abrazando a su hijo*  
 Unsplash. (s. f.). Foto de Isaac Quesada en Unsplash. Unsplash.com. Recuperado 22 de noviembre de 2023, de <https://unsplash.com/es/fotos/mujer-con-camiseta-blanca-de-cuello-redondo-cargando-bebe-DMcNqigMn1c>
- Imágen 11:** 63  
*Referente Couple Connect*  
 Debutify. (s. f.). Couple Connect - 200 conversation starters and activities - improve communication, romance and trust. Life Sutra. Recuperado 22 de noviembre de 2023, de <https://lifesutra.co/products/couple-connect-200-conversation-starters-and-activities-improve-communication-romance-and-trust>
- Imágen 12:** 64  
*Referente PregCare*  
 PREGcare. (s. f.). Umu.Se. Recuperado 22 de noviembre de 2023, de <https://www.umu.se/en/umea-institute-of-design/education/student-work/masters-programme-in-advanced-product-design/2020/rebecka-rosenlind/>
- Imágen 13:** 65  
*Libro, The couple´s Pregnancy Guide*  
 Ward, D., & Ward, R. (2023). The couples' pregnancy guide: How to navigate pregnancy and childbirth as a team. Zeitgeist.
- Imágen 14:** 66  
*Logo App 4ever relationship coach*  
 4Ever relationship coach. (s. f.). App Store. Recuperado 22 de noviembre de 2023, de <https://apps.apple.com/us/app/4ever-relationship-coach/id1574897999>
- Imágen 15:** 67  
*Cartas para el posparto*  
 Navigating your early postpartum pack. (s. f.). Beyond The Bump Antenatal Education. Recuperado 22 de noviembre de 2023, de <https://www.beyondthebump.co.nz/beyond-the-bump-nz/p/postpartum-prep-pack->
- Imágen 16:** 70  
*Libro, The couple´s Pregnancy Guide*  
 Ward, D., & Ward, R. (2023). The couples' pregnancy guide: How to navigate pregnancy and childbirth as a team. Zeitgeist.
- Imágen 17:** 72  
*Pantalla App 4ever relationship coach*  
 4Ever relationship coach. (s. f.). App Store. Recuperado 22 de noviembre de 2023, de <https://apps.apple.com/us/app/4ever-relationship-coach/id1574897999>
- Imágen 18:** 74  
*Pareja abrazándose*  
 Unsplash. (s. f.-a). Foto de freestocks en Unsplash. Unsplash.com. Recuperado 22 de noviembre de 2023, de <https://unsplash.com/es/fotos/hombre-y-mujer-abrazandose-yB2TGLr-rVo>
- Imágen 19:** 77  
*Pareja tomados de la mano*  
 Unsplash. (s. f.-c). Foto de Justin Groep en Unsplash. Unsplash.com. Recuperado 22 de noviembre de 2023, de <https://unsplash.com/es/fotos/dos-personas-cogidas-de-la-mano-mientras-caminan-gRj8fOksOeg>
- Imágen 20:** 80  
*Hombre abrazando a mujer embarazada*  
 Unsplash. (s/f-b). Foto de Andrea Bertozzini en Unsplash. Unsplash.com. <https://unsplash.com/es/fotos/DSKZcc7xv9s>
- Imágen 21:** 92  
*Pareja abrazando la barriga embarazada*  
 Unsplash. (s. f.-e). Foto de Jonathan Borba en Unsplash. Unsplash.com. Recuperado 22 de noviembre de 2023, de <https://unsplash.com/es/fotos/hombre-abrazando-a-mujer-embarazada-ambos-sonriendo-Lm5wbpRQCtk>
- Imágen 22:** 98  
*Testeo aplicación, primeros prototipos*  
 Elaboración propia del autor
- Imágen 23:** 98  
*Testeo aplicación, primeros prototipos*  
 Elaboración propia del autor

<b>Imágen 24:</b>	105
<i>Última mentoría de Incuba</i>	
Elaboración propia del autor	
<b>Imágen 25:</b>	107
<i>Pareja contenta</i>	
Unsplash. (s. f.-c). Foto de Jennifer Lim-Tamkican en Unsplash. Unsplash.com. Recuperado 22 de noviembre de 2023, de <a href="https://unsplash.com/es/fotos/hombre-y-mujer-besandose-durante-el-dia-ila2EciR6DY">https://unsplash.com/es/fotos/hombre-y-mujer-besandose-durante-el-dia-ila2EciR6DY</a>	
<b>Imágen 26:</b>	129
<i>Testeo con Pedro, padre primerizo hace un año</i>	
Elaboración propia del autor	
<b>Imágen 27:</b>	129
<i>Testeo con Jesús y Tomás, pareja en camino a la parentalidad</i>	
Elaboración propia del autor	
<b>Imágen 28:</b>	129
<i>Testeo con compañeros de la universidad</i>	
Elaboración propia del autor	
<b>Imágen 29:</b>	130
<i>Testeo con Manuel y María, padres primerizo hace seis meses</i>	
Elaboración propia del auto	
<b>Imágen 30:</b>	130
<i>Testeo con Coni y Tito, pareja que quiere tener hijos</i>	
Elaboración propia del autor	
<b>Imágen 31:</b>	130
<i>Testeo con Elisa Díaz, Ginecóloga Clínica Alemana</i>	
Elaboración propia del autor	
<b>Imágen 32:</b>	141
<i>Pareja posando para la foto</i>	
Unsplash. (s/f-t). Hombre con camisa negra de cuello redondo al lado de una mujer con camisa negra de manga larga. Unsplash.com. <a href="https://unsplash.com/es/fotos/ujEVPnfBDY">https://unsplash.com/es/fotos/ujEVPnfBDY</a>	

<b>Imágen 33:</b>	143
<i>Manos agarradas</i>	
Unsplash. (s/f-c). Foto de bhuvanesh gupta en Unsplash. Unsplash.com. <a href="https://unsplash.com/es/fotos/yH66cRzpNzQ">https://unsplash.com/es/fotos/yH66cRzpNzQ</a>	
<b>Imágen 34:</b>	155
<i>Graduación Incuba</i>	
Elaboración propia del autor	

---

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1:</b> <i>Tipologías de pareja</i> Elaboración propia en base a los tipos de pareja	7
<b>Figura 2:</b> <i>Método Gottman</i> Elaboración propia en base al método gottman	12
<b>Figura 3:</b> <i>Tríada Madre-Hijo-Padre</i> Elaboración propia en base al libro de "La Pareja"	16
<b>Figura 4:</b> <i>Cambios en la relación de pareja</i> Elaboración propia en base a tesis Deisy Yolando, psicóloga Universidad Autónoma de Bucaramanga	23
<b>Figura 5:</b> <i>Línea de tiempo PostNatal Mujer</i> Elaboración propia en base a datos de Suseso	35
<b>Figura 6:</b> <i>Línea de tiempo PostNatal Parental</i> Elaboración propia en base a datos de Suseso	37
<b>Figura 7:</b> <i>Metodología Compass</i> Elaboración propia en base a The Index Project	41
<b>Figura 8:</b> <i>Madres que tuvieron hijos en pareja y solteras desde el año 2016-2021</i> Elaboración propia en base a datos de Registro Civil, Equifax, INE	47
<b>Figura 9:</b> <i>Metodología Compass</i> Elaboración propia en base a The Index Project	79
<b>Figura 10:</b> <i>Línea de tiempo evolución logos</i> Elaboración propia	89

<b>Figura 11:</b> <i>Mapa de Contenidos</i> Elaboración propia en base al funcionamiento de la aplicación, 2023.	94
--	----

<b>Figura 12:</b> <i>Mapa de Actores</i> Elaboración propia	132
---	-----

---

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1:</b> <i>Edad promedio de mujeres chilenas que fueron mamá por primera vez en el año 2021</i> Elaboración propia en base a marco proyecto de título, Épicas	46
<b>Gráfico 2:</b> <i>Nacimientos en Chile desde el año 2017-2012</i> Elaboración propia en base a marco proyecto de título, Épicas	47
<b>Gráfico 3:</b> <i>Proyección Lineal</i> Elaboración propia en base a datos entregados por el INE y Registro Civil	136
<b>Gráfico 4:</b> <i>Etapa de Inversión</i> Elaboración propia en base a datos investigados	138
<b>Gráfico 5:</b> <i>Etapa de Financiamiento</i> Elaboración propia en base a datos investigados	139
<b>Gráfico 6:</b> <i>Encuestas realizadas a hombres</i> Elaboración propia en base a encuestas realizadas 2023	153
<b>Gráfico 7:</b> <i>Encuestas realizadas a hombres</i> Elaboración propia en base a encuestas realizadas 2023	153
<b>Gráfico 8:</b> <i>Encuestas realizadas a hombres</i> Elaboración propia en base a encuestas realizadas 2023	153

---

**ÍNDICE DE TABLAS**

<b>Tabla 1:</b>	53
<i>Proceso de adaptación y principales problemas que le surge al hombre en el periodo del pre y posparto</i>	
Elaboración propia en base a entrevistas realizadas 2023	
<b>Tabla 2:</b>	58
<i>Proceso de adaptación y principales problemas que le surge a la mujer en el periodo del pre y posparto</i>	
Elaboración propia en base a entrevistas realizadas 2023	
<b>Tabla 3:</b>	68
<i>Análisis de referentes</i>	
Elaboración propia en base a conclusiones, 2023.	
<b>Tabla 4:</b>	96
<i>Inventario de Contenidos</i>	
Elaboración propia en base a las categorías de la aplicación, 2023	
<b>Tabla 5:</b>	100
<i>Card Sorting</i>	
Elaboración propia en base a las respuestas de los encuestados, 2023	
<b>Tabla 6:</b>	134
<i>Lean Canvas</i>	
Elaboración propia en base a las tutorías de Incuba	
<b>Tabla 7:</b>	144
<i>Entrevistas a parejas</i>	
Elaboración propia en base a las respuestas de los entrevistados, 2023	
<b>Tabla 8:</b>	146
<i>Entrevistas a parejas</i>	
Elaboración propia en base a las respuestas de los entrevistados, 2023	
<b>Tabla 9:</b>	147
<i>Entrevistas a parejas</i>	
Elaboración propia en base a las respuestas de los entrevistados, 2023	
<b>Tabla 10:</b>	148
<i>Entrevistas a parejas</i>	
Elaboración propia en base a las respuestas de los entrevistados, 2023	

<b>Tabla 11:</b> <i>Entrevistas a parejas</i> Elaboración propia en base a las respuestas de los entrevistados, 2023	149
<b>Tabla 12:</b> <i>Entrevistas comparativas mujer y hombre</i> Elaboración propia en base a las respuestas de los entrevistados, 2023	150
<b>Tabla 13:</b> <i>Entrevistas comparativas expertos</i> Elaboración propia en base a las respuestas de los entrevistados, 2023	151

**FORTALECIENDO EL  
PAREJA EN EL CAM  
PRIMERA PARENTA**

**EL VÍNCULO DE LA  
MINO HACIA LA  
ALIDAD, GRACIAS.**



Fortaleciendo el vínculo de la pareja en el tránsito del  
embarazo y postparto

Proyecto de Título:  
María Trinidad Gómez Vicuña