

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Arquitectura y Diseño Interior

Maternal-Mente Centro de Desarrollo Integral Familiar

Francesca Pons Guarderas

Diseño Interior

Trabajo de fin de carrera presentado como
requisito para la obtención del título de
Licenciada en Diseño de Interiores

Quito, 17 de septiembre 2024

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Arquitectura y Diseño Interior

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

Maternal-Mente Wellness Center

Francesca Pons Guarderas

Nombre del profesor

Andrea Pinto, MFA

Quito, 17 de septiembre de 2024

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Francesca Pons Guarderas

Código: 00211976

Cédula de identidad: 1725292690

Lugar y fecha: Quito, 17 de Septiembre de 2024

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on [http:// bit.ly/COPETheses](http://bit.ly/COPETheses).

RESUMEN

Se propone diseñar un centro de desarrollo integral familiar, enfocado en mujeres gestantes y su nicho familiar, con el fin de ofrecer apoyo y acompañamiento durante el embarazo y las dos etapas subsecuentes a este: el postparto y el desarrollo temprano del bebé.

El centro tendrá como objetivo principal brindar herramientas que permitan a la familia alcanzar un balance dentro del cambio y el caos que conlleva la llegada de un bebé. Este proporcionará servicios y recursos que atiendan tanto las necesidades físicas, como emocionales de todos los integrantes a través de un ambiente acogedor, salas estimulantes, espacios recreativos, centros de salud; áreas de interacción y conexión social. En conjunto el centro busca establecer y fortalecer la red de apoyo a la maternidad y paternidad ya que se reconoce que el bienestar de un infante está directamente correlacionado al bienestar de los padres y viceversa.

Palabras clave: Embarazo, yoga, wellness, salud, crianza, relajación, conexión.

ABSTRACT

It is proposed to design a family development center focused on pregnant women and their family circle, with the aim of offering support and guidance during pregnancy and the two subsequent stages: postpartum and early childhood development.

The main objective of the center will be providing tools that help families achieve balance among the changes and chaos that come along with the arrival of a baby. It will offer services and resources that address both, physical and emotional needs of all family members through a welcoming environment; stimulating rooms; recreational spaces; health centers; areas for interaction and social connection. Together, the center aims to establish and strengthen the support network for motherhood and fatherhood, recognizing that the well-being of an infant is directly correlated with the well-being of the parents, and vice versa.

Keywords: Pregnancy, yoga, wellness, health, parenting, relaxation, connection.

Tabla de contenido

Capítulo I: Planteamiento del proyecto

1.1 Propuesta	9
1.2 Razón.....	9
1.3 Problemática	9
1.4 Solución.....	10
1.5 Target	10
1.6 Funcionamiento	11

Capítulo II: Ubicación y Análisis del lugar

2.1 Análisis de la zona	12
2.2 Análisis Arquitectónico.....	12
2.3 Implantación	13
2.4 Asoleamiento	13
2.5 Servicios y Entorno.....	14
2.6 Competencia:	14
2. 7 Puntos de Interés cercanos:.....	14
2. 8 Justificación del lugar.....	15

Capítulo III: Justificación del Proyecto

3.1 El embarazo y sus consecuencias	
• Psicología de la maternidad	16
• ¿Cuáles son los cambios a los que se ve expuesta la mujer durante el embarazo?	16
• Efectos de los cambios hormonales.....	17
• ¿Cómo afecta la salud física y mental de la madre en el desarrollo del feto?	18
• Prácticas eficientes para el cuidado físico, mental y psicológico durante el embarazo	20

3.2 Depresión postparto

- ¿Qué es la depresión postparto?.....21
- Causas de la depresión postparto.....21
- Estadísticas nacionales y globales de la depresión post parto.....22
- ¿Cómo tratar la depresión posparto?.....23
- ¿Cómo prevenir la depresión postparto?.....24
- Prácticas holísticas que mejoran las condiciones psicológicas durante el embarazo.....24

3.3 Educación durante el proceso de gestación y crianza

- ¿Por qué es importante estimulación temprana?25
- ¿En qué consiste la estimulación acuática?.....25
- ¿Cómo funciona la estimulación sensorial?.....25
- ¿Cómo funciona la estimulación cognitiva?.....26
- ¿Por qué es importante educarse durante el proceso de la maternidad?.....26
- ¿En qué consiste la psicoprofilaxis?.....27

Capítulo IV: Alcance del proyecto.

- 4.1 Brainstorm..... 27
 - 4.2 Moodboard 28
 - 4.2 Concepto 28
 - 4.4 Investigación Concepto.....29
- ¿Qué es la alquimia energética?
 - ¿Qué es la energía personal?
 - ¿Cómo cuidar de tu energía?
 - ¿Cuál es la importancia del balance energético?

4.5 Subconceptos.....	30
4.6 Zonificación	31
4.7 Justificación de la zonificación.....	31
4.8 Programación de áreas	33

Capítulo V: Conclusiones

5.1 Conclusiones	33
5.2 Bibliografía.....	35

Capítulo I: Planteamiento del proyecto

1.1 Propuesta

Se va a crear un espacio wellness para madres y padres, donde se ofrecerá apoyo integral durante 3 etapas: embarazo, postparto y desarrollo temprano del bebé. Su enfoque es crear un ambiente acogedor centrado en el bienestar, proporcionando servicios y recursos que atiendan tanto las necesidades físicas como emocionales de las futuras madres y padres. El objetivo principal es brindar un ambiente compasivo y de apoyo, permitiendo que las familias cuiden de su bienestar físico y emocional a lo largo de todas las etapas del proceso de embarazo y crianza.

1.2 Razón

El embarazo, el post parto y el desarrollo temprano del infante son tres etapas muy demandantes de tiempo y energía. Asimismo, son tres etapas que requieren de mucho acompañamiento, apoyo, controles médicos constantes y soporte psicológico. Por ende se propone un espacio que brinde los elementos esenciales para que estas tres etapas sean más sencillas y llevaderas. La finalidad del proyecto es brindar bienestar a la madre, al padre y al futuro bebe, con el propósito de evitar complicaciones graves que afecten la vida del infante a corto o largo plazo.

1.3 Problemática

Con el paso de los años la medicina, la ciencia y las investigaciones han evolucionado. Sin embargo, todo aquello relacionado al periodo de gestación y la crianza se ha mantenido dentro de una línea constante de la tradicionalidad. Esto no quiere decir que no hayan existido cambios o avances, por lo contrario, significa que a pesar de la innovación y las nuevas ideologías, la sociedad por costumbre se mantiene en los métodos tradicionales. Por otro lado, los centros existentes se encuentran segmentados por etapas y enfoques, generando incomodidad al usuario, especialmente a la mujer gestante. al conflicto a sus usuarios para atender todas sus necesidades por lo cual se requiere un espacio que atienda todas las necesidades del usuario, no solo del embarazo sino de las dos etapas consecuentes. Un reto significativo para la creación del proyecto es encontrar balance entre las múltiples necesidades y áreas planteadas, para que exista armonía y se pueda plasmar como un todo.

1.4 Solución

Se sabe que el embarazo es el mejor estado de la mujer, esto no quiere decir que no conlleve muchos cambios, frustraciones y miedo, por lo cual brindar apoyo a la familia durante esta etapa y las consecuentes, es más que esencial.

Por lo cual se propone un espacio que ofrezca comodidad para los usuarios, iniciando por la centralidad de la ubicación; su fácil acceso y la disponibilidad de parqueaderos seguros. Segundo que cumpla con la atracción de atender no solo el embarazo, sino también el post parto y el desarrollo temprano del infante con el fin de apoyar, guiar y acompañar a las familias durante los cambios y las adaptaciones por las cuales deben cursar. Finalmente se propone generar un espacio de relajación y paz para que estas etapas sean tan hermosas como cuentan.

La armonía del proyecto se encontrará mediante la unificación del entorno, la clave será plasmar puntos de socialización y áreas comunales entre espacios más privados para que siempre exista una conexión entre ellas. Así, se buscará plasmar una lógica de ubicación de cada área, es decir que la zonificación plasmada sea acorde al concepto y permita tener un orden focal.

1.5 Target

El target establecido para este proyecto son familias en crecimiento, es decir padres y madres en proceso de gestación, con el fin de acompañarlos durante el proceso de embarazo y durante el postparto. El fin es brindar a estas familias el equilibrio necesario para atravesar y adaptarse al cambio durante estas etapas. Los usuarios como tal serán mujeres embarazadas, mujeres postparto y bebés de 0 a 9 meses. El proyecto está específicamente dirigido para la clase socioeconómica media-alta, dada la ubicación del proyecto y el enfoque de este

1.6 Funcionamiento

El centro wellness será creado por una sociedad exclusiva de doctores especializados en la mujer, los niños y la familia con el fin de brindar el mejor servicio y acompañamiento posible durante la etapa de gestación, la etapa post parto y el desarrollo temprano del niño. Este espacio será exclusivamente para aquellas personas que cuenten con una membresía mensual para alguno de los programas ofrecidos sean estos wellness femenino, espacios médicos; acompañamiento psicológico; programas educativos prenatales; programas educativos postnatales o estimulación temprana.

- Horarios de atención: El horario de apertura es extenso 7am a 8pm con el fin de brindar flexibilidad a aquellos padres que trabajan y deben adaptarse a un horario laboral normal.
- Citas médicas: Costo especial por ser socio del centro. Bajo cita
- Programas educativos: programas para focalizados en cada etapa: embarazo, postparto y estimulación temprana
- Paquetes: Existen dos tipos de programas, los estandarizados y los personalizados. Los primeros hacen referencia a programas estándar para cada una de las etapas, mientras que los segundos brindan apertura a elección propia.

Capítulo II: Ubicación y Análisis del lugar

2.1 Planteamiento del Espacio

Sector: Cumbaya, Quito

Lugar: Edificio Office Center

Metraje: 3500m²

Distribución: 3 plantas funcionales, 1 subsuelo de parqueadero

El proyecto será planteado en el edificio Office Center de Cumbayá, construido por Hernán Castro y Juan Erazo. Este es un centro de negocios ubicado en la zona de mayor crecimiento económico de los

últimos años en el sector de Pichincha. El espacio busca generar oportunidades en diversos sectores laborales, satisfaciendo las necesidades empresariales y profesionales de la comunidad local.

2.2 Análisis Arquitectónico

El edificio cuenta con cuatro plantas: subsuelo, designado para parqueaderos privados; planta baja, la cual cuenta con una recepción, lobby y locales comerciales; planta alta 1 y planta alta 2 designadas a centros de negocios. Cada planta tiene alrededor de 1300m² y una estructura compuesta de 63 columnas, de las cuales 6 de estas, cambian en forma y estructura al ser las principales. La propiedad está instalada en un terreno en pendiente, con una inclinación de 3 metros aproximadamente. El Tipo de Arquitectura es considerado moderno y cuenta con alturas llamativas, así como con un ingreso de luz cenital en el hall principal. Prácticamente todas sus fachadas son ventanales, lo cual brinda al interior mucha luz natural y calidez integrando el entorno con el diseño interior.



Figura 1: Fachada Lateral

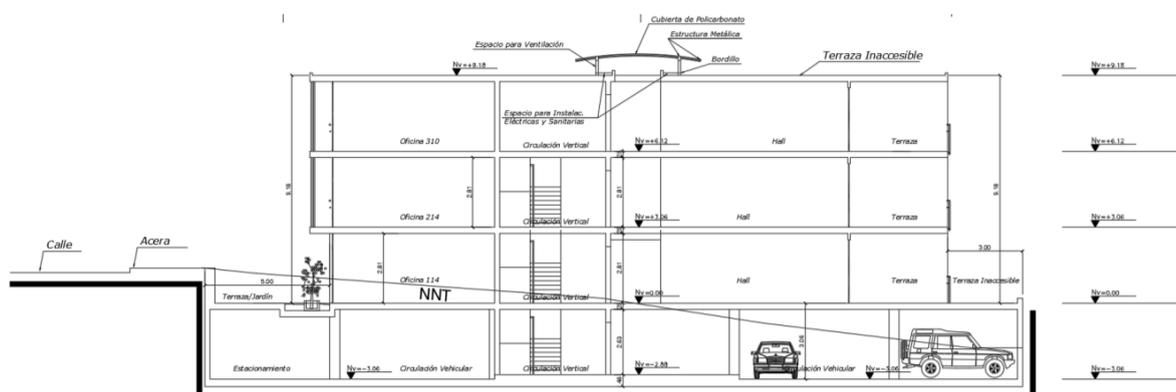


Figura 2: Corte Transversal

Implantación



Figura 3 Figura 4

Asoleamiento

Dada la ubicación de la propiedad, la luz ingresa por el ala derecha del edificio hasta el mediodía; es decir la sección posterior del edificio estará iluminada por la mañana permitiendo que las áreas más privadas del edificio mantengan la mejor temperatura a primeras horas del día. A partir de las 12 del mediodía y hasta aproximadamente las 4 de la tarde, el sol incidirá directamente sobre el acceso principal, siendo este el momento de mayor exposición solar del día, generando atracción visual a la fachada principal del edificio. Finalmente, entre las 5 y las 6 de la tarde, la luz directa alcanzará el ala izquierda del edificio es decir a los ventanales más llamativos del edificio, los cuales se encargan de captar la atención del espectador.

2.3 Análisis de la Zona, servicios y entorno.

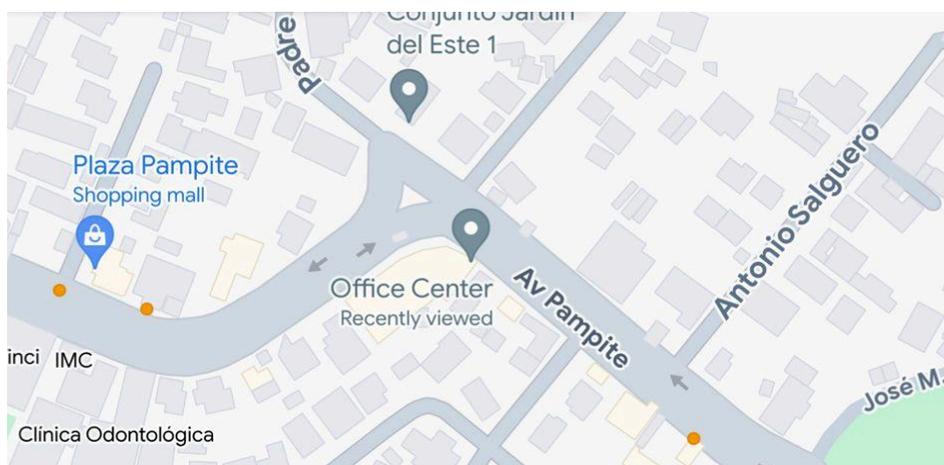


Figura 5: Ubicación

El edificio Office Center se encuentra ubicado en el corazón del valle de Cumbaya, sobre la avenida Pampite que tiene acceso directo desde la Simón Bolívar. Cumbaya se ha convertido en foco de negocios y flujo económico. Además es considerado como una de las mejores zonas residenciales al encontrarse entre la capital y el aeropuerto. Cuenta con una población creciente de aproximadamente 31.000 habitantes y dentro se encuentran las mejores instituciones educativas como la Universidad San Francisco de Quito y el Colegio Menor.

Además se encuentra cerca de locales comerciales de alto flujo como el C.C. Paseo San Francisco, C.C. Villa Cumbaya y Plaza Cumbaya, que tienen puntos focales como supermaxi, bancos, restaurantes, laboratorios y centros de salud. Asimismo, sus áreas residenciales están focalizadas en las mejores urbanizaciones de la capital, creando una zona residencial exclusiva y costosa.

Puntos de Interés cercanos

- *SIME*: clínica de la Universidad San Francisco, ubicada a 5 minutos de Office Center. Es un sistema médico que cuenta con instalaciones para más de 30 ramas de la medicina como pediatría, ginecología, psiquiatría, laboratorio, medicina general, etc.
- *Club Jacarandá*: localizado a 5 minutos de Office Center. Es un club privado que cuenta con piscina, canchas de tenis, padel y fútbol. Cuenta con zonas verdes y espacios familiares.
- *Hospital de los Valles*: ubicado a 10 minutos de Office center. Es uno de los mejores hospitales del país.

Competencia

- *Madre Ancestral*: Acompañamiento maternal holístico. Ubicado en la Ciudad de Quito, en la calle Granda Centeno. Cuenta únicamente con programas prenatales y post parto.
- *N Cinta*: Maternity care center. Ubicado en la Ciudad de Quito, cerca de la iglesia de Fátima, Eloy Alfaro. Cuenta con programas prenatales y post parto y moda de embarazo.

- *Beyond*: Gimnasio ubicado en Cumbayá que cuenta no solo con maquinaria deportiva, sino con clases privadas de todo tipo, brindando un servicio personalizado y variado para todos sus usuarios
- *Phisique Wellness Club*: Gimnasio ubicado en el Paseo San Francisco, que se enfoca en ejercitar el cuerpo y la mente de sus usuarios.
- *Baby Explorer*: Centro de estimulación temprana, enfocado en el desarrollo infantil y la crianza. Ubicado en Hilacril, sector Tumbaco.

2.4 Justificación del lugar

Office center fue escogido como un lugar estratégico para plantear el proyecto Maternal- mente dado a su ubicación precisa, cercanía y facilidad de accesos. Al estar ubicado en la mejor zona residencial, permite tener accesibilidad al target dirigido, cumpliendo las expectativas socioeconómicas. Además, al ser un centro focal, es un punto de interés económico, es decir actualmente es considerado la mejor zona para plantear un negocio dado a su demanda y oferta, por lo cual esto impulsa al negoció.. Finalmente, las estructuras de office center aportan al proyecto gracias a su facilidad de acceso y amplitud, brindando la oportunidad de desarrollar todas las áreas propuestas para el proyecto.

CAPÍTULO #3: Justificación

3.1 El embarazo y sus consecuencias

El embarazo se muestra como un capítulo único y trascendental en la vida de una mujer, al ser el proceso de formación de una nueva vida. Dada su magnitud de creación, este periodo suele ser idealizado, romanizado y estereotipado. Sin embargo, se deja de lado la cruda realidad que conlleva la mera gestación. La complejidad y el entrelazamiento de vivencias, emociones, y cambios a los que se expone la mujer, establece una travesía tumultuosa. Desde la expansión del vientre hasta las variaciones hormonales, cada etapa implica una metamorfosis física y emocional. Los momentos de éxtasis ante la presencia del bebé se juntan con la incertidumbre y la ansiedad de mantenerlo con

vida. En este viaje de nueve meses, la mujer se encuentra con una mezcla de desafíos y dichas, formando así una narrativa única que merece ser explorada, respetada y analizada en toda su magnitud (Información Sobre El Embarazo, 2020)

Experiencia psicológica de ser madre

La maternidad psíquica es un concepto que encapsula la dimensión emocional y psicológica de la experiencia de ser madre, refiriéndose a la capacidad de crear una conexión íntima, emocional y mental con el bebé antes de su nacimiento establecida más allá de lo físico, es decir mediante la imaginación, el diálogo y la interacción emocional.

El embarazo es un cambio vital, es crisis y es adaptación. Es un momento de encuentro e introspección (Rodríguez, 2017). Durante este proceso es importante la exploración de la identidad maternal, en la cual la mujer embarazada analiza y reflexiona su futuro papel, ajustando su percepción de identidad actual. Este proceso requiere de mucha interiorización y preparación mental ya que comprender y aceptar la nueva realidad es uno de los mayores retos a los que se ven expuestas las mujeres. Muchas variantes influyen durante este proceso, por lo cual es importante evaluar el entorno y buscar la forma más amena de sobrellevar este periodo, tanto con ayuda profesional, como con el sentido de acompañamiento durante este periodo.

¿Cuáles son los cambios a los que se ve expuesta la mujer durante el embarazo?

El embarazo es un proceso complejo que involucra una serie de cambios físicos, emocionales y sociales, y puede presentar diversos retos tanto para la mujer como para su esposo o pareja. Algunas de las razones por las cuales el embarazo puede ser percibido como un proceso desafiante incluyen:

A. Cambios Físicos:

- Malestares y dolores
- Cambios hormonales
- Aumento de peso
- Estragos

B. Cambios Psicológicos:

- Estrés
- Ansiedad
- Adaptación
- Preocupación
- Intensidad emocional

C. Adaptaciones sociales:

- Expectativas sociales
- Comparaciones
- Adaptaciones a la nueva rutina

D. Aprendizajes:

- Cuidado natal
- Preparación para el parto
- Cuidado físico
- Cuidado mental

Efectos de los cambios hormonales en la gestante

Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer experimenta una serie de cambios hormonales drásticos que son necesarios y muy relevantes para el desarrollo del feto y la preparación del cuerpo para el parto. Estas transformaciones hormonales afectan diversas funciones corporales y también pueden influir en el estado emocional y mental de la mujer.

Principales hormonas y sus efectos:

- Estrógeno: Los niveles de estrógeno aumentan significativamente para ayudar en el desarrollo del útero y en la formación del revestimiento uterino.
- Progesterona: La progesterona ayuda a relajar los músculos uterinos, evitando contracciones prematuras
- Gonadotropina coriónica humana (hCG): Es la hormona responsable de mantener la producción de progesterona hasta que la placenta pueda asumir esta función.

- Prolactina: Se encarga de preparar las glándulas mamarias para la producción de leche. Además, tiene un papel importante en la adaptación psicológica de la madre.
- Oxitocina: Conocida por su papel en la inducción del parto, la oxitocina también ayuda en la creación del vínculo entre madre e hijo después del nacimiento.

(Costas & Gomes - Ferreira, 2023)

Estos cambios hormonales no solo afectan a la salud física de la gestante, sino también a su mente y a su sensibilidad. Durante el embarazo, se presentan cambios en el volumen cerebral, por ejemplo en áreas relacionadas con la empatía y el apego, los cuales por un lado son beneficiosas para la relación madre-hijo, pero también pueden hacer que la mujer sea más vulnerable a trastornos del estado de ánimo, como la depresión posparto. (Kakran et al., 2024)

¿Cómo afecta la salud física y mental de la madre en el desarrollo del feto?

Tanto la salud física como la mental de la madre durante el embarazo, son fundamentales para el desarrollo óptimo del bebé. El término saludable no solo consta de la ausencia de enfermedad, más bien está representado por el bienestar compuesto, el cual brinda estabilidad y equilibrio en cuerpo y mente de la portadora. Muchos estudios han demostrado que existe el aumento de riesgos durante el embarazo a causa del estado de salud de la madre.

Efectos de la salud mental: El embarazo puede afectar la salud mental de la madre. Según la OMS alrededor del 10-15% de las mujeres experimentan depresión durante o después del embarazo aumentando el riesgo de enfermedades físicas y complicaciones graves durante y después del periodo de gestación, incluyendo afectaciones graves en la salud del feto. Si la madre se ve expuesta a altos niveles de estrés y ansiedad durante el embarazo, aumenta el riesgo de parto prematuro, bajo peso al nacer y problemas de desarrollo en el niño, como trastornos de atención o dificultades emocionales.

A. Estrés y ansiedad: se asocia con un mayor riesgo de parto prematuro, este aumenta hasta un 40% (OMS, 2023), así como otros factores de riesgo para el infante como:

- Parto prematuro.

- Bajo peso al nacer.
- Dificultades respiratorias en el bebé.
- Problemas de comportamiento en la infancia.
- Trastornos del desarrollo neurológico.

B. Depresión aumenta el riesgo de:

- Parto prematuro.
- Bajo peso al nacer.
- Retraso en el desarrollo del lenguaje.
- Dificultades de aprendizaje.
- Depresión en el niño.

Efectos de la salud física:

A. Deficiencia nutricional:

- Bajo peso al nacer.
- Retraso en el crecimiento.
- Defectos del tubo neural.
- Discapacidades intelectuales.

B. Falta de ejercicio físico:

- Diabetes gestacional.
- Preeclampsia.
- Macrosomía fetal.

C. Diabetes gestacional:

- Macrosomía fetal.
- Hipoglucemia neonatal.
- Preeclampsia.

Estas entre muchos más riesgo, enfermedades y complicaciones durante el embarazo, haciendo más difícil que el feto nazca sano(www.sociedadmarce.org, n.d.).

Prácticas eficientes para el cuidado físico y mental durante el embarazo

- Yoga: Es un método de relajación y estiramiento, donde se busca preparar el cuerpo para el parto y practicar la respiración consciente.
- Mindfulness: Ayuda a crear un vínculo de conexión entre madre e hijo
- Ejercicios de fortalecimiento de suelo pélvico: Es importante trabajar el suelo pélvico para prevenir la incontinencia; para facilitar el parto y para tener una mejor recuperación postparto ya que ayudan a los músculos a retomar su funcionalidad con mayor rapidez.
- Caminar constantemente: Esta práctica permite que las embarazadas mejoren su circulación, controlar el peso y fortalecer músculos necesarios para el parto.
- Terapia acústica: El sonido y la música promueven el bienestar de la madre y el desarrollo del bebé gracias a influencia positiva en el ambiente intrauterino. Esta práctica se enfoca en la relajación de la gestante, así como el desarrollo sensorial y emocional del feto.
- Terapia de Flores de Bach: Las flores de Bach son esencias florales con distintas propiedades que ayudan al manejo de emociones fuertes como el miedo, ansiedad y estrés de manera completamente natural.
- Aromaterapia: Promueve la relajación, la mejora del sueño y alivia el estrés.

¿Cuáles son los cambios a los que se ve expuesta la mujer después del embarazo?

Después de dar a luz, el cuerpo y la mente de la mujer se ven sometidos a muchos cambios. La madre tiene que adaptarse a una nueva situación, la de tener una vida dependiente de ella. Se ve expuesta a retos, aprendizajes y miedos, que le transforman y le cambian la dinámica diaria. Estos cambios tanto mentales como físicos afectan constantemente a la mujer. Para iniciar, durante la etapa del puerperio los primeros cambios a los que debe adaptarse la mujer son los loquios y entuertos. Los loquios son los coágulos de sangre que se originan en el útero. Su duración es de más o menos 5 semanas. Los entuertos son los dolores asociados a las contracciones uterinas para que este vuelva a su tamaño normal previo al embarazo, que se acentúan mientras se está dando lactancia debido a que en este momento se libera una hormona que se encarga de las contracciones uterinas (oxitocina).

También se presentan cambios en las mamas, en el abdomen, en la piel, en el estómago y en el intestino. El cuerpo de la mujer empieza su proceso de recuperación haya sido parto natural o cesárea. En el segundo caso los cambios son más drásticos, ya que la mujer se ve sometida a cirugía y el abdomen es cortado, lo que quiere decir que la mujer debe recobrar su movilidad y estabilidad en un plazo de tiempo mayor.

De la mano, aparecen cambios anímicos muy bruscos causados tanto por hormonas, como por la adaptación, al cambio y el cansancio extremo. Factores que afectan significativamente a la mente y las emociones de las nuevas madres. Poco se habla de lo duro que es asimilar lo que conlleva cuidar de un bebe, este acontecimiento va de la mano de mucha ansiedad, miedos y la más común, mucha culpabilidad, emociones que son parte de lo que es conocido como melancolía maternal o en inglés (Baby Blues). Esto puede manifestarse en dificultades para dormir, irritabilidad, facilidad para llorar y cambios bruscos de humor, los cuales suelen durar temporalmente. Sin embargo, estas emociones pueden intensificarse y perdurar, llegando a ser lo que es conocido como depresión post parto.

¿Qué es la depresión post parto y por qué se da?

La depresión post parto (DPP) es un tipo de depresión que da aproximadamente al 13% de las mujeres tras dar a luz (OMS). Este trastorno va más allá de los baby blues, el cual es un conjunto de síntomas emocionales causados por los cambios hormonales y la fuerte mezcla de emociones que atraviesa la madre tras tener un hijo. La DPP va mucho más allá, ya que es considerado un nivel alto depresivo en donde la mujer puede llegar a sentirse incapaz de hacer sus actividades diarias, especialmente aquellas relacionadas con su recién nacido.

‘Dos de cada diez mujeres tendrá un problema de salud mental durante el embarazo y el primer año de posparto; más del 75% no recibirán una atención adecuada y una de cada siete presentará algún trastorno ansioso.’ (SOM, 2024)

Causas: Las causas exactas de la depresión posparto no son completamente comprendidas, pero varios factores pueden contribuir a su desarrollo (*Depresión Posparto - Síntomas Y Causas - Mayo Clinic, 2022*):

- Cambios hormonales: los niveles de hormonas especialmente estrógeno y progesterona, aumentan significativamente durante la etapa de gestación y una vez que el bebé nace estas bajan drásticamente causando un quiebre hormonal.
- Factores biológicos: La genética y la biología pueden desempeñar un papel. Las mujeres con antecedentes familiares de depresión pueden tener un mayor riesgo.
- Factores sociales: El estrés, la falta de apoyo social, problemas de relación, dificultades económicas y la presión para cumplir con las expectativas pueden contribuir a la depresión posparto (*DSM, n.d.*). Adaptarse a la nueva realidad en la que viven los padres, donde se encuentran relativamente más aislados del mundo llega a causar mucho impacto en la vida de la madre.

Estadísticas nacionales y globales de la depresión post parto

A nivel global se estima que la depresión posparto afecta a un 17% de las mujeres, dependiendo de la zona y factores sociales-económicos.

- En Ecuador alrededor del 15% al 20% de mujeres sufren de depresión post parto. Dichas cifras se ven mayormente reflejadas en zonas con menor acceso a servicios de salud mental.
- En países europeos, las tasas cambian ampliamente dependiendo del país, sin embargo estas varían entre 10% y 20%
- En Estados Unidos oscila entre el 10% y el 15%
- En China la depresión posparto afecta entre 15% al 30% de mujeres.

(O'Hara & McCabe, 2013)

¿Cómo prevenir la depresión post parto?

Existen métodos de prevención contra la depresión post parto, los cuales pueden ser integrados a la rutina diaria de la mujer durante el periodo de gestación y durante el periodo de puerperio:

Durante el embarazo:

- Mantener un ritmo de vida activo y saludable
- Buscar actividades de desfogue y relajación (Yoga, Pilates)
- Informarse y educarse sobre el parto y el post parto
- Informarse sobre riesgos y complicaciones
- Educarse sobre cuidado prenatal
- Conversar y exponer los sentimientos
- Realizar terapias familiares e individuales en caso de que sea necesario

Durante el post parto:

- Tratar de descansar el mayor tiempo posible (dormir cuando el bebe duerme)
- Tener momentos de cuidado personal
- Exponer los sentimientos y miedos que se puedan presentar
- Ducharse y arreglarse diariamente
- Salir de casa o cambiar de ambiente
- Tener tiempo de calidad en pareja
- Tener acompañamiento
- Aceptar toda la ayuda posible
- Aceptar que la identidad y personalidad de uno mismo evoluciona
- Aprender a conocerse nuevamente
- Hacer ejercicio apenas sea posible
- Tener una actividad para uno mismo por lo menos una vez por semana.
- Realizar terapias familiares e individuales en caso de que sea necesario

(Smith & Johnson, 2023)

¿Cómo afecta la salud física y mental de la madre en el desarrollo del recién nacido?

El malestar emocional y las enfermedades mentales que aparecen tanto en el embarazo como en el post parto tienen un impacto directo en el desarrollo del recién nacido. Efectos que se presentan tanto a nivel físico, como emocional y cognitivo.

¿Por qué es importante educarse sobre la gestación y el postparto?

"El cuidado prenatal adecuado, que incluye la educación y orientación, es esencial para asegurar la salud materna y fetal durante el embarazo" (WHO, 2016).

La educación y la orientación durante el proceso de gestación es esencial para promover el bienestar físico y mental tanto de la madre como del padre, creando un entorno sano de desarrollo del bebé. Estar informado reduce los riesgos de complicaciones de salud y promueve los embarazos sanos y estables. Así también el tener un entorno de apoyo y guía reduce las probabilidades de tener DPP al sentirse acompañados durante el proceso de ser padres y aumenta la calma en la rutina diaria de las familias.

Como se mencionó anteriormente, existen muchos factores que influyen directamente en el desarrollo del bebé lo cuales pueden afectar su crecimiento, su salud y en sí el parto, por lo tanto conocerlos permite evitar muchos conflictos a corto o largo plazo. Al estar al tanto de todo lo que conlleva un periodo de gestación, el periodo post parto y el periodo de desarrollo temprano permite concientizar sobre el caos que viene con ellos y así estar preparados para llevarlos con calma y conciencia.

Importancia del acompañamiento de pareja durante el postparto

El acompañamiento en pareja durante el posparto es crucial para la recuperación física y emocional de la madre, así como para el bienestar del bebé, ayudando a reducir el riesgo de depresión post parto. Este acompañamiento y apoyo por parte de la pareja fortalece la relación entre ambos padres, facilitando la adaptación a los nuevos roles en el hogar; responsabilidades económicas y además compartir las tareas del cuidado del recién nacido ayuda a distribuir la carga emocional y física,

creando un entorno más equilibrado y armonioso en el hogar. La presencia y el apoyo de la pareja son fundamentales para construir una base sólida en esta nueva etapa familiar.

¿Qué es la estimulación temprana y por qué es importante?

La estimulación temprana es el conjunto de actividades que se brinda a los niños de temprana edad con el fin de explorar sus habilidades y ayudarlos a descubrir el mundo que les rodea. Esta enriquece el desarrollo físico, cognitivo, sensorial y emocional, permitiendo no solo al niño a descubrir y comprender de cierto modo el entorno sino a los padres a comprender el comportamiento del recién nacido. Se hace la estimulación durante un periodo temprano de desarrollo ya que durante esta etapa el cerebro del bebe es más receptivo y esto permite ayudar a la movilidad, reflejos y adaptaciones a las que se ve expuesto el bebé. *(The Timing and Quality of Early Experiences Combine to Shape Brain Architecture - Center on the Developing Child at Harvard University, 2020)*

¿En qué consiste la estimulación acuática?

La estimulación acuática es conocida por ser una actividad recreativa para bebés de entre 3 a 9 meses. Esta se realiza en tinas y piscinas adaptadas para la edad y solo funcionan bajo supervisión profesional. Este tipo de estimulación permite al bebé interactuar con el agua a través de movimientos tranquilos y ejercicios específicos, brindando múltiples beneficios tales como: el desarrollo motor; mejoramiento de coordinación; el fortalecimiento muscular y la estimulación sensorial. Además, ayuda a los bebés a mantener un vínculo con el agua, tras vivir nueve meses en el vientre.

¿Cómo funciona la estimulación sensorial?

Esta es una práctica que busca activar el desarrollo de los cinco sentidos (gusto, olfato, tacto, y oído) mediante actividades y experiencias diseñadas para poner en práctica a estos mismos. Se sabe que estimular al bebé de entre los 3 a 9 meses es fundamental para su desenvolvimiento en el entorno con respecto a estímulos naturales. Así también, fomenta la motricidad fina y contribuye al desarrollo neurológico en los primeros meses de vida.

¿Cómo funciona la estimulación cognitiva?

La estimulación cognitiva hace referencia al desarrollo cognitivo, el cual es un campo de la neurociencia y de la psicología que se encarga de estudiar el desarrollo de las capacidades mentales del bebé. Estas hacen referencia a la memoria, atención, el lenguaje y la comunicación, así también como la capacidad de planificar, solucionar y comprender el entorno. La estimulación como tal es un conjunto de actividades diseñadas para trabajar, fortalecer y mejorar el razonamiento y la percepción del niño. (Tucker-Drob & Harden, 2011)

¿Por qué es importante educarse durante el proceso de la maternidad?

Informarse y educarse durante etapas como la gestación, el posparto y la maternidad, es completamente necesario y esencial para los padres o acompañantes. En la actualidad existe mucha información relacionada a temas de embarazo, crianza, maternidad, paternidad y desarrollo familiar, esto permite que los padres tengan facilidad en toma de decisiones relacionadas a la crianza y a la salud del bebe. La educación familiar y maternal ayuda a comprender cambios físicos y emocionales que ocurren antes y después del parto.

¿En qué consiste la estimulación prenatal y la psicoprofilaxis ?

La estimulación prenatal es el conjunto de procesos y acciones que potencian y promueven el desarrollo físico, mental, sensorial y social de la persona humana desde la concepción hasta el nacimiento; mediante técnicas realizadas a través de la madre con la participación activa del padre, la familia y la comunidad. (Ministerio de Salud del Ecuador, 2023)

La psicoprofilaxis es un conjunto de técnicas y ejercicios educativos y físicos destinados a preparar a las mujeres embarazadas y a sus parejas para el proceso del parto y el cuidado del recién nacido. Este enfoque incluye clases teóricas sobre el embarazo, el trabajo de parto y el posparto, así como prácticas de respiración, relajación y ejercicios físicos que ayudan a reducir el dolor durante el parto y a manejar el estrés.

¿Qué son los espacios snoezelen?

Los espacios snoezelen son salas adaptadas con material ya preparado para proporcionar experiencias sensoriales diversas. Lo que busca es lograr un ambiente de estimulación facilitando la exploración, el descubrimiento y el disfrute de diferentes experiencias sensoriales. Es lo que conocemos como “despertar sensorial”. (García, 2022)

Capítulo IV: Alcance del proyecto

4.1 BrainStorm

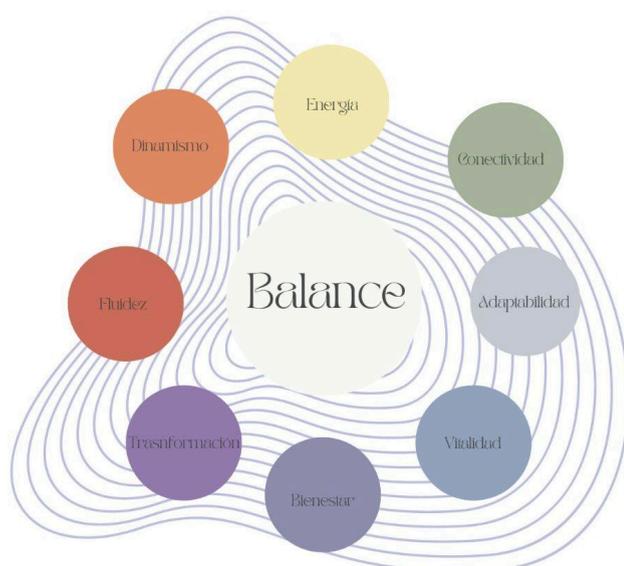


Figura 6

4.1 Moodboard



Figura 7

4.3 Concepto

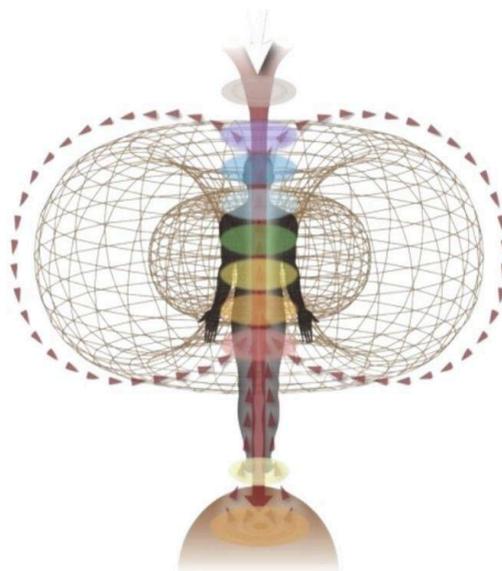


Figura 8

Alquimia Energética

Alquimia Energética es una práctica ancestral que busca armonizar y equilibrar la energía vital del ser humano a través de los 7 chakras, la energía personal y el aura con el único fin de mejorar la salud física, mental y emocional de la persona, especialmente en periodos tan poderosos como es el de gestación.

Los siete chakras son centros de energía ubicados a lo largo de la columna vertebral que se cree que regulan y controlan el flujo de energía vital a través de los sistemas físico, emocional y espiritual.

La alquimia energética, en su esencia, envuelve a la energía personal, el aura y los chakras con el único fin de mejorar la salud física, mental y emocional de la persona, especialmente en periodos tan poderosos como es el de gestación

4.4 Investigación Concepto

La alquimia energética es un concepto que combina elementos de la alquimia tradicional, es decir la transformación y el flujo, con prácticas y creencias relacionadas con los chakras, el aura y la energía personal. En esta perspectiva, se considera que el cuerpo humano no solo está compuesto de materia física, sino que también posee una serie de corrientes energéticas que influyen en la salud física, emocional y espiritual de una persona. Por ende, es reconocida por ser una práctica que busca el equilibrio individual para alcanzar el bienestar.

La energía personal es un concepto que se refiere a la fuerza interna, la vitalidad y la capacidad de acción de un individuo. Es la fuerza vital que impulsa las acciones, determina la capacidad y permite experimentar una sensación de bienestar general. Se basa en la energía mental, representando la capacidad de concentración y productividad; en la energía emocional, representando no solo sentimientos y estabilidad sino la capacidad de relacionarse con otros; y la energía física, siendo esta la encargada del bienestar del cuerpo.

Por otro lado, los chakras son siete puntos de energía que se encuentran a lo largo de la columna vertebral. Estos se encargan de regular y controlar el flujo de energía vital a través de los sistemas físico, emocional y espiritual, así asociándose con diferentes aspectos de la experiencia humana. (Katzeff, 1988)

En cuanto al aura, se puede decir que es una fuerza energética que rodea al cuerpo humano y el cual refleja la emocionalidad y espiritualidad de cada individuo. Se cree que el equilibrio de los chakras

influye directamente en el estado del aura, y viceversa. Por ende, cuando los chakras están equilibrados y fluye la energía libremente a través de ellos, el aura tiende a ser clara, brillante y lo más esencial, se encuentra en armonía.

4.5 Subconceptos

Vitalidad: Cuando se habla de vitalidad con respecto a la alquimia energética, se la conceptualiza como la fuerza vital y energía esencial para cada persona. Esta se encarga de representar el bienestar físico y mental a través del equilibrio de las múltiples fuerzas energéticas, optimizando la capacidad del cuerpo para regenerarse y alcanzar un estado elevado de conciencia. Por ende, promueve hábitos saludables y el desarrollo individual. En el embarazo se vincula con la generación de vida en el vientre y en la respiración consciente como herramienta de calma y conexión.

Adaptabilidad: La adaptabilidad en cuanto a la alquimia energética, representa la capacidad y la habilidad del ser humano para ajustar su energía en respuesta a los cambios constantes. Esta es esencial para mantener el balance y la armonía. El ser humano se ve expuesto a varios cambios internos y externos, por lo cual es importante alcanzar cierto nivel de conciencia para guiarse, especialmente en periodos tan fuertes como el de gestación y la maternidad. Este concepto implica flexibilidad, resiliencia y transformación.

Dinamismo: El dinamismo, en cuanto a la alquimia, es la fuerza energética que permite la movilización; la transformación y la fluidez de energías vitales dentro y fuera del cuerpo. Esta es considerada ser la fuerza que impulsa el cambio y la evolución humana. Por ende, en un periodo tan poderoso como el de gestación, el dinamismo se ve más fuerte que en otros estados y es esencial el desfogue de energías y la transformación de estas.

Estabilidad: Representa el balance entre energía mental, emocional y física de manera constante. Esto implica la armonización de las fuerzas internas. Durante la maternidad, la estabilidad hace referencia a la armonización de energías familiares, lo que permite educar y criar en ambientes sanos, englobando el bienestar del bebé y de la madre gestante.

1.7 Zonificación

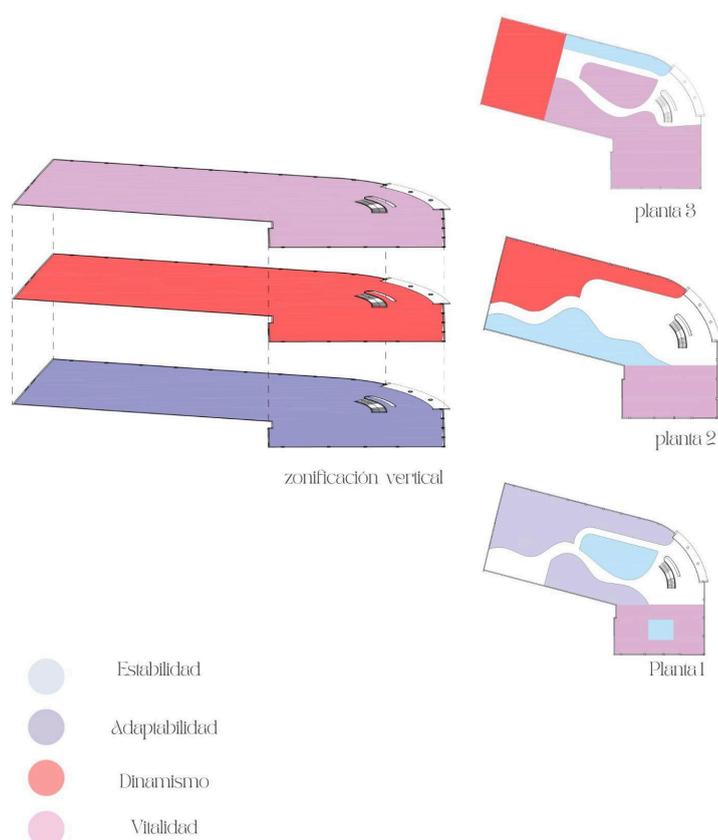


Figura 10

1.8 Justificación de la zonificación

En cuanto a la zonificación vertical

El espacio se segmenta verticalmente en tres de los subconceptos mencionados anteriormente: Adaptabilidad, dinamismo y vitalidad. Esto hace referencia a que en la planta baja, categorizada como adaptabilidad, se encontrarán todos los espacios de estimulación y desarrollo temprano de un bebé, así como espacios de estimulación intrauterina para alcanzar un desarrollo exitoso del feto. A pesar de que existen áreas complementarias dentro de esta planta, verticalmente se la grafica así porque los espacios estimulantes son su jerarquía. En cuanto a la planta alta 1, categorizada como dinamismo, se encuentran en su mayoría espacios de actividad física, tales como un gimnasio multifuncional y aulas

de pilates guiadas. Finalmente, en la última planta, categorizada como vitalidad, se encuentra un centro de partos. Una clínica enfocada exclusivamente en la maternidad con el fin de personalizar el trato a la mujer y al bebé en el momento del parto.

En cuanto a la zonificación por planta

Es esencial que un espacio alcance el equilibrio deseado en cuanto al diseño y en cuanto a su funcionalidad, con el fin de que el usuario alcance su balance energético al hacer uso de la espacialidad. Este es uno de los retos que se tendrá en cuenta al momento de diseñar el proyecto, por lo cual se tiene como propósito permitir al usuario alcanzar un equilibrio gracias a las múltiples áreas que existen planta por planta, sin necesidad de segmentar las por piso. Es decir que existan los 4 subconceptos: vitalidad, adaptabilidad, dinamismo y estabilidad, en todas las plantas con el fin de buscar este equilibrio.

Adaptabilidad: Está enfocada en las áreas de estimulación temprana e intrauterina. Se categoriza a estos espacios como adaptabilidad ya que se brindarán herramientas para enfrentar el cambio de mejor manera y así poder alcanzar la transformación individual y colectiva. Estas áreas deben ser flexibles y capaces de ajustarse a las necesidades cambiantes de los bebés y las madres, así como de evolucionar y responder a las diferentes etapas.

Vitalidad: Se designa el subconcepto vitalidad para los espacios de salud, dado que van directamente relacionados. Existirán 3 espacios de salud, una clínica pediátrica; una clínica de la mujer y finalmente una clínica de partos. Estas requieren ser ambientes llenos de energía, positivismo y vida que brinden al usuario fuerza energética, salud y bienestar.

Dinamismo: Se segmentan a las áreas de actividad física como espacios dinámicos. Esto incluye espacios para ejercicio, como gimnasio multiuso y salas de pilates, así también como las salas de

parto. Cuando nos referimos al dinamismo, hablamos sobre la energía fluida, transformada y activa del ser humano.

Estabilidad: Finalmente se segmenta a las áreas sociales, como espacios de estabilidad ya que fomenta el ser humano a crear conexiones con el entorno. Estos espacios pretenden ayudar al usuario a alcanzar el equilibrio perfecto entre todos los subconceptos mencionados anteriormente. Las áreas de conexión social requieren de energía equilibrada y de la capacidad de transmitir seguridad y calma entre usuarios.

1.9 Programación de áreas



Capítulo V

5.1 Conclusiones

En conclusión, este proyecto busca transformar la experiencia del embarazo, postparto y desarrollo temprano del bebé, ofreciendo un espacio integral que combine comodidad, apoyo y bienestar para las familias en crecimiento. A través de una propuesta que unifica el acompañamiento médico, psicológico y físico, se pretende brindar un entorno que responda a las múltiples necesidades que surgen en cada etapa del proceso de gestación y crianza. La zonificación del espacio, cuidadosamente

diseñada, y la elección estratégica de la ubicación reflejan el compromiso con el bienestar y la accesibilidad.

Además, el concepto de alquimia energética y sus subconceptos – adaptabilidad, dinamismo, vitalidad y estabilidad – se aplican de manera clara en la estructura y funcionamiento del proyecto. **Adaptabilidad** se refleja en los espacios destinados a la estimulación temprana e intrauterina, permitiendo que tanto madres como bebés enfrenten el cambio de manera flexible. **Dinamismo** se plasma en las áreas de actividad física, como el gimnasio y las salas de pilates, fomentando una energía activa y en transformación. **Vitalidad** se manifiesta en las clínicas especializadas para la mujer, el bebé y el parto, garantizando ambientes llenos de energía positiva y salud. Por último, **Estabilidad** se integra en las áreas sociales, promoviendo la conexión entre usuarios y ayudando a alcanzar un equilibrio emocional y energético.

Este enfoque no solo busca cuidar del bienestar físico y emocional de las familias, sino también crear un espacio donde cada elemento, desde la zonificación hasta el diseño, trabaje en armonía para brindar una experiencia enriquecedora y transformadora en cada etapa del proceso.

5.2 Bibliografía:

Costas, T., & Gomes-Ferreira, M. (2023). *Physiological and hormonal changes during pregnancy*. In M. Gomes-Ferreira & J. Olivas-Menayo (Eds.), *Post-maternity body changes* (pp. 25-40). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-43840-1_2

Depresión posparto - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2022, November 24).

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/postpartum-depression/symptoms-causes/syc-20376617>

DSM. (n.d.). <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm>

¿El estrés durante el embarazo afectará a mi bebé? (2019, June 28). <https://espanol.nichd.nih.gov/>. <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/preconceptioncare/informacion/afecta>

García, C. M. (2022, April 21). *Las salas de estimulación multisensorial o Snoezelen* | Rubi Social. Rubi Social.

<https://www.rubisocial.cat/es/2022/04/21/las-salas-de-estimulacion-multisensorial-o-snoezelen/#:~:text=El%20espacio%20Snoezelen%20es%20una,conocemos%20como%20%E2%80%9Cdespertar%20sensorial%E2%80%9D.>

Geaperinatal. (2021, October 9). *GEA Atención Perinatal*. Avda da Mariña 26-1o F Vilagarcia de Arousa. 676597526. <https://geaatencionperinatal.com>

Información sobre el embarazo. (2020, April 14). <https://espanol.nichd.nih.gov/>.

<https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/pregnancy/informacion>

Kakran, N., Gupta, S., Singh, N., Verma, Y., & Tewari, P. (2024). A review of hormonal changes during pregnancy in trimesters. *International Journal of Fundamental and Medical Research*, 6(3), 224-239. <https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i03.22456>

Katzeff, M. (1988). *Psicología de los chakras: tipología energética de los caracteres humanos*.

National Scientific Council on the Developing Child. (2007). *The timing and quality of early experiences combine to shape brain architecture: Working paper No. 5*. Retrieved from https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2007/05/timing_quality_of_early_experiences.pdf

Office on Women 's Health. (2010). *Stages of pregnancy*. Obtenido el 20 de mayo de 2016 en <https://espanol.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/stages-pregnancy>

O'Hara, M. W., & McCabe, J. E. (2013). Postpartum depression: Current status and future directions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(1), 379-407. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185612>

Smith, J., & Johnson, L. (2023). Holistic health practices during pregnancy: Integrative approaches for maternal wellness. *Holistic Health Journal*, 45(2), 123-130. <https://doi.org/10.1234/holistic.2023.045678>

sociedadmarce.org. (n.d.). Sociedad Marcé Española para la Salud Mental Perinatal. MARES.

<https://www.sociedadmarce.org/>

Springer, M. L., & Henshaw, C. (2023). *Postpartum Depression: A Clinical Review of Impact and Current Treatment Solutions*. Springer

Tucker-Drob, E. M., & Harden, K. P. (2011). Early childhood cognitive development and parental cognitive stimulation: evidence for reciprocal gene–environment transactions. *Developmental Science*, 15(2), 250–259. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2011.01121.x>

Peña, C., Rojas, C., Rojas, H., Soto, P., Cardemil, D., Aranda, S., Contreras, C., La Roca, G., Russo, M., Pérez, C., & Lois, V. (2018). Mieloma múltiple en Chile: pasado, presente y futuro del programa nacional de drogas antineoplásicas (PANDA). Revisión de 1.103 pacientes. *Revista Médica De Chile*, 146(7), 869–875. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872018000700869>