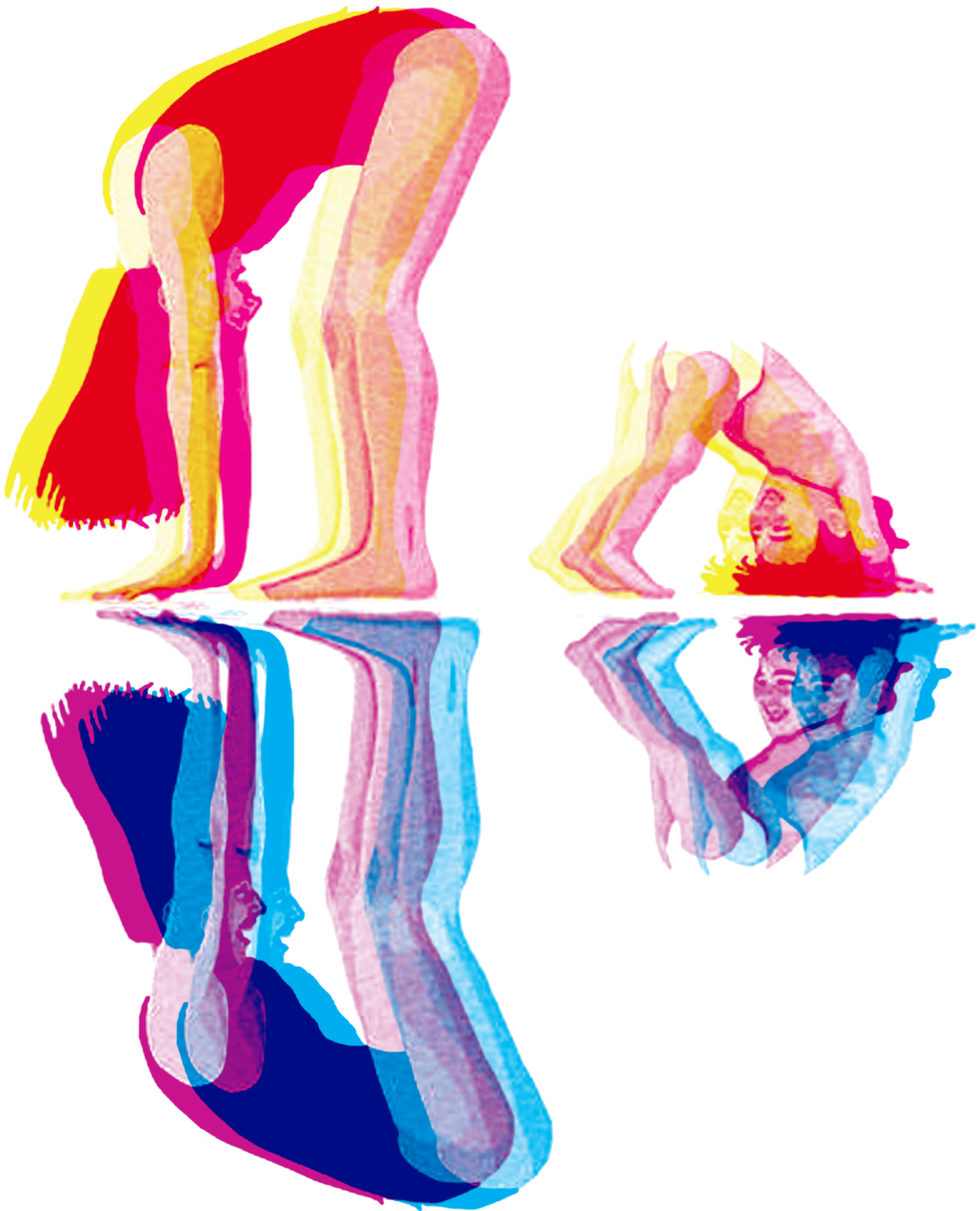


# MEMORIA

## Matrescencia



Angelica Del Sol Calderon Medina

# Briefing

El proyecto “Matresciencia” surge de la necesidad de explorar y documentar los profundos cambios y desafíos que enfrentan las madres primerizas. A través de una editorial/magazine dedicada, se abordan diversos aspectos de la maternidad, desde los cambios emocionales y psicológicos hasta las transformaciones sociales y personales que experimentan las mujeres al convertirse en madres.

Este proyecto se centra en investigar y dar voz a las experiencias a menudo no contadas de la maternidad, destacando temas cruciales como la pérdida de identidad, la depresión posparto, la lactancia, y el impacto en la relación de pareja. Además, se subraya la importancia del apoyo emocional y práctico para una recuperación saludable y una experiencia positiva en la maternidad.

“Matresciencia” busca no solo informar, sino también crear una comunidad de apoyo y comprensión para las madres, proporcionando recursos, estrategias y reflexiones que las acompañen en su viaje.

## Idea principal y objetivos

### Idea Principal:

El proyecto “Matresciencia” se centra en la exploración profunda de la maternidad, con un enfoque en los cambios emocionales, psicológicos y sociales que experimentan las mujeres al convertirse en madres. A través de una editorial/magazine dedicada, buscamos abordar y dar visibilidad a los desafíos y realidades a menudo no contadas de la maternidad, proporcionando un recurso integral y comprensivo para las madres primerizas y la sociedad en general.

### Objetivo del Proyecto:

El objetivo principal de “Matresciencia” es ofrecer una plataforma informativa y de apoyo que ayude a las madres a navegar los diversos desafíos de la maternidad. Queremos:

**Informar:** Proporcionar información basada en investigaciones y estudios sobre los cambios que ocurren en las mujeres durante y después del embarazo, incluyendo aspectos emocionales, psicológicos y sociales.

**Visibilizar:** Dar voz a las experiencias de las madres, destacando temas como la pérdida de identidad, la depresión posparto, la lactancia, y el impacto en la relación de pareja.

**Apoyar:** Crear una comunidad de apoyo donde las madres puedan encontrar recursos, estrategias y consejos para manejar los desafíos de la maternidad.

**Normalizar:** Reducir el aislamiento y la vergüenza al hablar abiertamente sobre las realidades de la maternidad, normalizando estas experiencias y promoviendo una cultura de comprensión y validación.

**Fomentar el Bienestar:** Subrayar la importancia del apoyo emocional y práctico, así como del trabajo personal, para una recuperación saludable y una experiencia positiva en la maternidad.

A través de estas metas, “Matresciencia” aspira a ser una herramienta valiosa que acompañe a las madres en su viaje, ayudándolas a sentirse comprendidas, apoyadas y empoderadas en su rol de madres y en su identidad personal.

# Investigación

La investigación para el proyecto “Matresciencia” se ha llevado a cabo de manera exhaustiva y multidimensional, abarcando tanto estudios académicos como análisis cualitativos y cuantitativos. El objetivo ha sido obtener una comprensión profunda de los cambios y desafíos que enfrentan las madres primerizas. A continuación, se detalla el proceso y los principales hallazgos de nuestra investigación.

### Metodología de Investigación: Revisión Bibliográfica:

Se realizó una revisión exhaustiva de la literatura existente sobre la maternidad, incluyendo libros académicos, artículos de revistas especializadas y estudios científicos. Esto nos permitió establecer una base sólida de conocimiento sobre los cambios emocionales, psicológicos y sociales que experimentan las mujeres al convertirse en madres.

### Estudios de Caso:

Se llevaron a cabo estudios de caso con madres primerizas para obtener información detallada y personal sobre sus experiencias. Estos estudios incluyeron entrevistas en profundidad y encuestas para capturar una amplia gama de perspectivas y realidades.

### Netnografía:

Se utilizó la netnografía para analizar las interacciones y discusiones en foros y redes sociales dedicados a la maternidad. Esto nos permitió identificar temas recurrentes, preocupaciones comunes y las formas en que las madres buscan y brindan apoyo en línea.

### Desk Research:

A través del desk research, recopilamos datos y estadísticas relevantes de fuentes confiables, como organizaciones de salud, instituciones académicas y agencias gubernamentales, para contextualizar y respaldar nuestros hallazgos.

### Principales Hallazgos: Cambios Cerebrales y Emocionales:

Nuestra investigación confirmó que las mujeres experimentan cambios neurológicos y hormonales significativos después del parto. Estos cambios están diseñados biológicamente para ayudar a la madre a cuidar y proteger a su bebé, pero también pueden provocar emociones intensas y fluctuaciones del estado de ánimo.

### Depresión Posparto:

Se encontró que la depresión posparto afecta a una proporción considerable de madres primerizas. Los sínto-

mas comunes incluyen tristeza profunda, ansiedad, irritabilidad y dificultades para conectar con el bebé. Los datos y estudios revisados indican que la prevalencia de la depresión posparto varía entre el 10% y el 20% de las madres.

### Pérdida de Identidad:

Muchas madres reportan una pérdida de identidad personal al asumir su nuevo rol. Esta transición puede ser desalentadora, especialmente para aquellas que valoran sus carreras y actividades personales. La redefinición de la identidad como madre puede llevar tiempo y esfuerzo.

### Lactancia:

Aunque la lactancia ofrece numerosos beneficios para la madre y el bebé, también puede presentar desafíos significativos. Las madres primerizas a menudo enfrentan dificultades como el dolor, problemas de suministro de leche y la presión social para amamantar. Los relatos de experiencias personales resaltan la necesidad de apoyo y educación en esta área.

### Impacto en la Relación de Pareja:

La llegada de un bebé puede alterar significativamente la dinámica de la relación de pareja. Las entrevistas y encuestas revelaron que muchas parejas enfrentan tensiones y desafíos en su relación, pero también identificaron estrategias efectivas para mantener una conexión fuerte y saludable.

### Culpa Materna:

Los sentimientos de culpa son comunes entre las madres, a menudo derivados de las altas expectativas sociales y personales sobre la crianza. Nuestra investigación destacó la importancia de estrategias para gestionar estos sentimientos, incluyendo la autocompasión y el apoyo social.

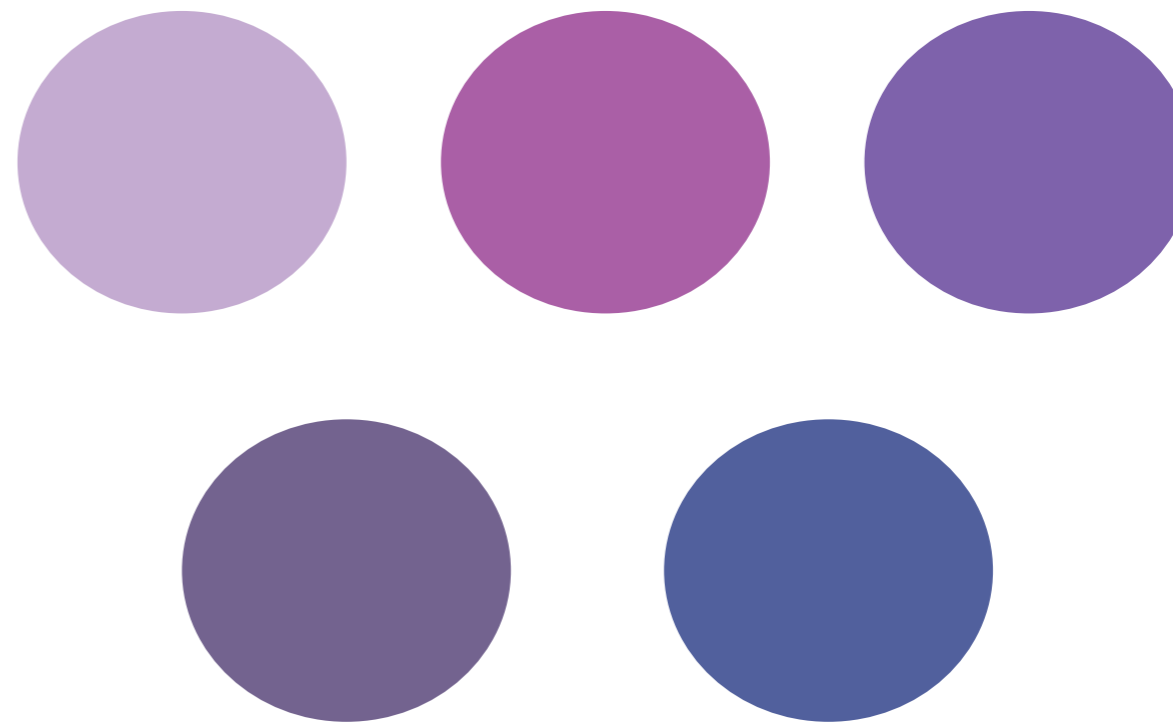
### Conclusiones de la Investigación:

La investigación realizada para “Matresciencia” subraya la complejidad de la maternidad y la variedad de desafíos que enfrentan las madres primerizas. Los hallazgos enfatizan la necesidad de un apoyo robusto y multifacético, que incluya tanto recursos prácticos como emocionales. Además, se destaca la importancia de normalizar las experiencias difíciles y hablar abiertamente sobre ellas para reducir el aislamiento y la vergüenza. La información obtenida a través de este proceso de investigación ha sido fundamental para desarrollar una editorial/magazine que no solo informe, sino que también brinde un apoyo tangible y significativo a las madres en su viaje de maternidad.t



# Proceso Creativo

## Paleta de colores



Para la creación del libro “Matresciencia”, hemos escogido una paleta de colores basada en diversas tonalidades de morado. Esta elección no es aleatoria; cada tono tiene un significado especial y contribuye a la atmósfera y mensaje que queremos transmitir con nuestra publicación. A continuación, se detallan las razones detrás de esta elección y lo que representan estas tonalidades.

#### Simbolismo del Morado:

**Espiritualidad y Reflexión:** El morado es un color asociado tradicionalmente con la espiritualidad y la introspección. En el contexto de la maternidad, esto resuena profundamente, ya que el viaje de ser madre implica un alto grado de reflexión interna y crecimiento personal.

**Transformación y Cambio:** La maternidad es una de las transiciones más significativas en la vida de una mujer. El morado simboliza la transformación y el cambio, capturando la esencia de esta nueva etapa y los múltiples cambios que trae consigo.

La elección de una paleta de morados para “Matresciencia” no solo embellece visualmente el libro, sino que también imbuye cada página con significados profundos y resonantes. Cada tonalidad ha sido seleccionada para reflejar diferentes aspectos de la maternidad y para acompañar a las lectoras en su viaje con un sentido de conexión y apoyo emocional. A través de estos colores, esperamos no solo informar, sino también inspirar y consolar a nuestras lectoras, creando una experiencia de lectura enriquecedora y transformadora.

# Tipografía

En la creación del libro “Matresciencia”, hemos seleccionado una variedad de tipografías que no solo complementan nuestra paleta de colores, sino que también aportan diferentes tonalidades y texturas visuales para enriquecer la experiencia de lectura. A continuación, se presenta un análisis de cada una de las tipografías elegidas:

## Active:

Descripción: Active es una tipografía sans-serif moderna y limpia, conocida por su legibilidad y versatilidad.

Uso en el Libro: Ideal para títulos y subtítulos, donde se necesita una tipografía que destaque y capte la atención del lector rápidamente.

Razón de la Elección: Su diseño contemporáneo y dinámico refleja la energía y la vitalidad de la maternidad.

## Adlery Pro:

Descripción: Adlery Pro es una tipografía serif elegante con un toque clásico. Sus curvas suaves y proporciones equilibradas la hacen ideal para un texto de lectura fácil.

Uso en el Libro: Perfecta para cuerpos de texto y párrafos largos, asegurando una lectura cómoda y fluida.

Razón de la Elección: Aporta un aire de sofisticación y tradición, equilibrando la modernidad de las tipografías sans-serif.

## Minion Pro:

Descripción: Minion Pro es una tipografía serif clásica y altamente legible, diseñada para grandes cantidades de texto.

Uso en el Libro: Utilizada en secciones largas y detalladas del libro, como los capítulos dedicados a la investigación y los estudios.

Razón de la Elección: Su excelente legibilidad y apariencia tradicional aportan seriedad y claridad al contenido académico del libro.

## ANISETTE STD:

Descripción: Anisette Std es una tipografía sans-serif geométrica y moderna, con una personalidad fuerte y distintiva.

Uso en el Libro: Ideal para títulos, citas destacadas y elementos gráficos, donde se requiere una tipografía con presencia visual.

Razón de la Elección: Su diseño audaz y estilizado ayuda a enfatizar puntos clave y secciones importantes.

## Chauncy Pro:

Descripción: Chauncy Pro es una tipografía con un estilo retro y elegante, que combina elementos clásicos con un toque moderno.

Uso en el Libro: Utilizada para encabezados y subtítulos, aportando un carácter distintivo y atractivo a la presentación del contenido.

Razón de la Elección: Su mezcla de tradición y modernidad la hace perfecta para reflejar la dualidad de la maternidad, que es tanto un rol antiguo como contemporáneo.

## Akaya Kanadaka:

Descripción: Akaya Kanadaka es una tipografía que destaca por su estilo decorativo y expresivo, con formas fluidas y ornamentadas.

Uso en el Libro: Utilizada en citas, títulos de secciones especiales y elementos decorativos.

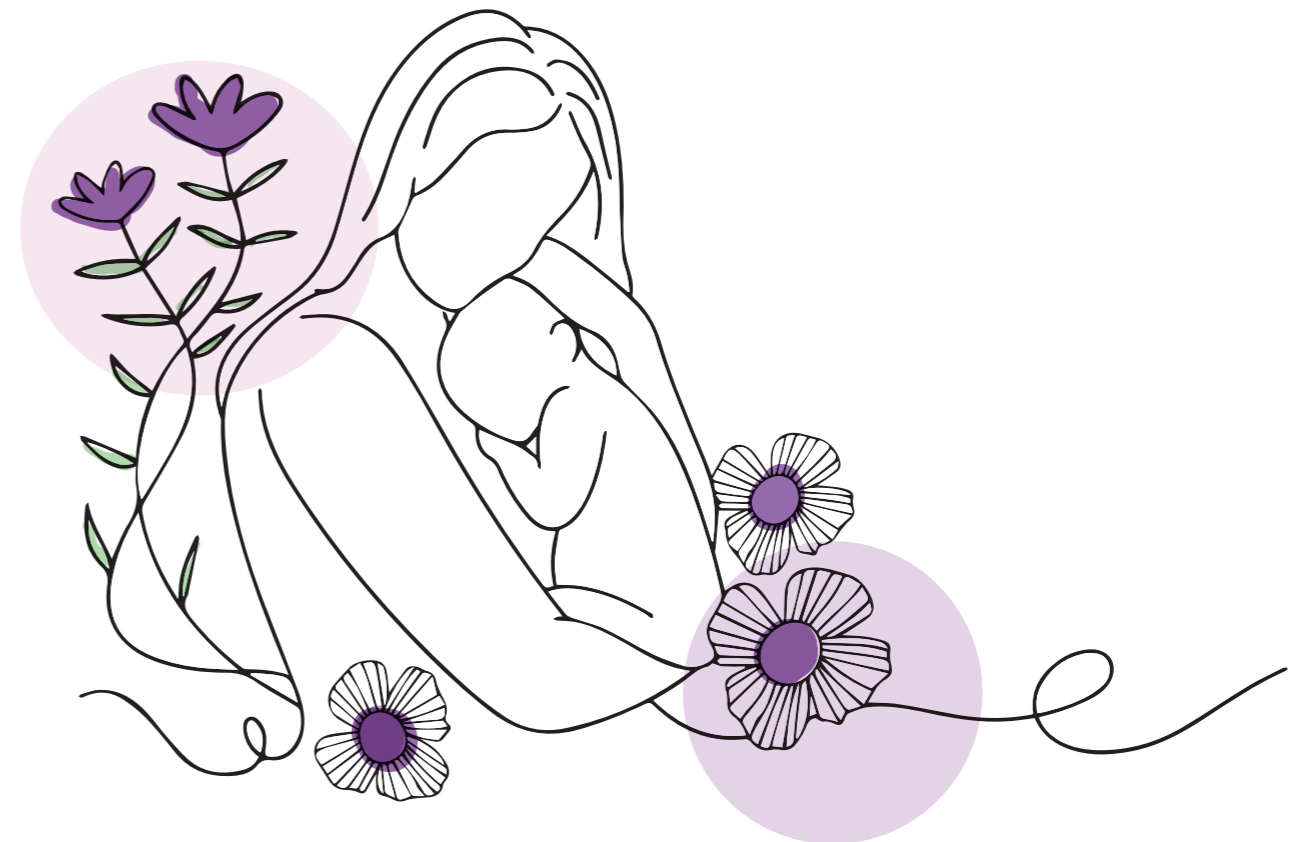
Razón de la Elección: Añade un toque artístico y personal, ideal para capturar la emocionalidad y la belleza de los testimonios y experiencias compartidas.

## CHANTAL:

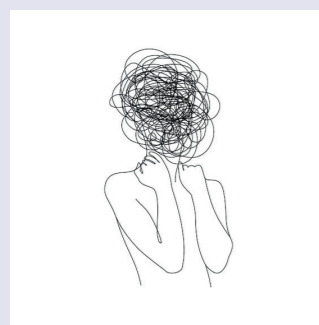
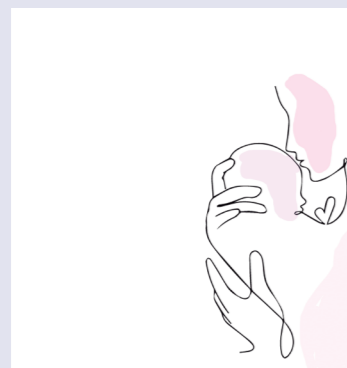
Descripción: Chantal es una tipografía elegante y sofisticada, con un diseño limpio y moderno.

Uso en el Libro: Perfecta para subtítulos y descripciones, aportando claridad y elegancia.

Razón de la Elección: Su diseño simple pero elegante la hace versátil y adecuada para complementar otras tipografías más ornamentadas o audaces.



# Moodboard



El diseño del libro “Matresciencia” está profundamente inspirado en la sutileza y la delicadeza que las ilustraciones a trazo en silueta pueden aportar. Esta elección estilística no solo refleja la elegancia y la suavidad de la maternidad, sino que también permite que las ilustraciones complementen el texto sin abrumarlo. A continuación, se describen los elementos clave de nuestro moodboard y cómo han influido en el diseño final del libro:

## Ilustraciones a Trazo en Silueta

Las ilustraciones a trazo en silueta fueron elegidas por su capacidad para transmitir emociones y conceptos de manera minimalista y elegante. Estas ilustraciones aportan un toque artístico y delicado que resuena con la temática de la maternidad, representando escenas y figuras con líneas suaves y formas simples. La simplicidad de las siluetas permite al lector enfocarse en la esencia de la imagen sin distracciones, creando una experiencia visualmente agradable y evocadora.

## Fotomontajes

Para añadir profundidad y dinamismo al diseño, hemos incorporado fotomontajes que combinan imágenes reales con ilustraciones. Esta técnica crea un contraste visual interesante y añade capas de significado a las páginas. Los fotomontajes permiten ilustrar de manera vívida las experiencias y desafíos de la maternidad, mezclando lo concreto con lo abstracto para ofrecer una representación más completa y emocional.

## Juego de Colores

La paleta de colores seleccionada se compone principalmente de tonalidades de morado. Este color simboliza la sabiduría, la dignidad y la serenidad, cualidades que consideramos fundamentales en la experiencia de la maternidad. Los matices de morado varían desde tonos suaves y relajantes hasta colores más profundos y ricos, creando una atmósfera armoniosa que acompaña al lector a lo largo del libro.

## Estilos de Párrafos y Caracteres

La investigación sobre la maternidad y sus múltiples facetas resultó tan interesante que sentimos la necesidad de presentarla de una manera visualmente atractiva. Para evitar que el texto se convirtiera en una masa homogénea, decidimos jugar con los estilos de párrafos y caracteres. Hemos utilizado diversas tipografías y tamaños para diferenciar secciones, destacar citas importantes y guiar al lector a través de los capítulos de manera intuitiva y atractiva.

# Herramientas

Para la creación de “Matresciencia,” hemos empleado una serie de herramientas de diseño gráfico que nos permitieron dar vida a nuestra visión. Cada herramienta fue seleccionada por su capacidad para abordar diferentes aspectos del diseño y producción del libro. A continuación, se detallan las herramientas utilizadas y sus roles específicos en el proyecto:

## Adobe Illustrator

Adobe Illustrator fue fundamental para la creación de nuestras ilustraciones a trazo en silueta. Esta herramienta nos permitió diseñar gráficos vectoriales detallados y precisos, garantizando que las imágenes mantuvieran su calidad y nitidez sin importar el tamaño. Las características de Illustrator, como la creación de trazos suaves y la manipulación de formas, fueron esenciales para capturar la elegancia y delicadeza que queríamos reflejar en nuestras ilustraciones. Las herramientas específicas que utilizamos incluyeron:

- Pluma: Para crear trazos y formas precisas.
- Buscatrazos: Para combinar y manipular formas complejas.
- Fusión: Para suavizar transiciones entre formas.
- Pinceles: Para añadir detalles artísticos y texturas.
- Motivos: Para crear patrones repetitivos y fondos decorativos.

## Adobe Photoshop

Adobe Photoshop fue utilizado para el procesamiento y edición de imágenes, así como para la creación de fotomontajes. Photoshop nos permitió ajustar colores, aplicar filtros y realizar correcciones detalladas, asegurando que todas las fotografías e imágenes se integraran armoniosamente con el diseño general del libro. Los fotomontajes, que combinan imágenes reales con ilustraciones, fueron creados en Photoshop para añadir profundidad y dinamismo a nuestras páginas. Las herramientas específicas que utilizamos incluyeron:

- Pinceles: Para retoques y detalles finos.
- Capas de ajustes: Para modificar la tonalidad y el contraste de las imágenes.
- Capas de ajuste selectivo: Para ajustes específicos en áreas seleccionadas.
- Estilos de capas: Para añadir efectos como sombras y resplandores.
- Herramientas de recorte: Para ajustar la composición de las imágenes.

## Adobe InDesign

Adobe InDesign fue la herramienta principal para el diseño y maquetación del libro. InDesign nos ofreció la flexibilidad y el control necesarios para manejar los estilos de párrafos y caracteres, permitiendo una presentación clara y atractiva del texto. La capacidad de InDesign para trabajar con múltiples páginas y su integración con Illustrator y Photoshop facilitó la creación de un diseño cohesivo y profesional. Utilizamos esta herramienta para ensamblar todos los elementos gráficos y textuales, asegurando que el libro fuera visualmente coherente y fácil de leer. Las herramientas específicas que utilizamos incluyeron:

- Páginas maestras: Para mantener la consistencia en el diseño de todas las páginas.
- Cuadrículas: Para alinear los elementos de diseño de manera precisa.
- Muestras: Para gestionar los colores y mantener la coherencia cromática.
- Estilos de párrafos y caracteres: Para aplicar formatos de texto uniformes.
- Vínculos: Para gestionar las imágenes y gráficos insertados.
- Entre otros: Diversas herramientas y funciones para optimizar la maquetación.

# Justificación

La creación de “Matresciencia” responde a la necesidad de proporcionar un recurso integral y accesible que aborde las múltiples facetas de la maternidad. Este libro se justifica en varios aspectos clave:

**Visibilidad y Educación:** La maternidad es una experiencia transformadora y multifacética que afecta significativamente la vida de una mujer. Sin embargo, muchos de sus aspectos más desafiantes, como la pérdida de identidad, la depresión posparto y los cambios en las dinámicas de pareja, a menudo no se discuten abiertamente. “Matresciencia” busca iluminar estos temas, proporcionando información basada en investigaciones y experiencias reales para educar y apoyar a las madres y futuras madres.

**Apoyo y Comunidad:** Una de las mayores dificultades que enfrentan las madres es el aislamiento y la falta de apoyo. Este libro no solo ofrece información valiosa, sino que también busca crear una sensación de comunidad al compartir historias y testimonios. Al reconocer y validar las experiencias comunes, “Matresciencia” ayuda a las mujeres a sentirse comprendidas y menos solas en sus desafíos.

**Enfoque Holístico:** La maternidad no se puede entender completamente desde una sola perspectiva. “Matresciencia” adopta un enfoque holístico, considerando los aspectos biológicos, emocionales, psicológicos y sociales de la maternidad. Esta visión integral es esencial para ofrecer un apoyo completo y relevante a las madres, ayudándolas a navegar sus nuevas realidades de manera informada y empoderada.

**Empoderamiento Personal:** A través de consejos prácticos y estrategias para manejar los desafíos de la maternidad, “Matresciencia” busca empoderar a las mujeres para que recuperen su identidad y equilibren sus roles de madres con sus necesidades personales. Este enfoque es crucial para promover una maternidad saludable y gratificante, tanto para la madre como para el niño.

**Innovación en Diseño:** Con un diseño visualmente atractivo y cuidadosamente elaborado, que utiliza una paleta de colores morados y una combinación de ilustraciones delicadas y fotomontajes, el libro no solo informa, sino que también invita a la reflexión y la conexión emocional. La elección de estilos de párrafos y caracteres está pensada para mantener el interés del lector y hacer que la información sea accesible y atractiva.

# Conclusión

“Matresciencia” es un tributo a la complejidad y la belleza de la maternidad, reconociendo tanto sus alegrías como sus desafíos. Al ofrecer una plataforma para la educación, el apoyo y el empoderamiento, este libro pretende ser una guía esencial para las madres en todas las etapas de su viaje.

La maternidad es una experiencia única y profundamente personal que transforma a las mujeres en formas que son a la vez hermosas y desafiantes. “Matresciencia” celebra esta transformación, proporcionando a las madres las herramientas y el conocimiento que necesitan para afrontar sus desafíos con confianza y resiliencia.

Al concluir este proyecto, es evidente que el camino hacia una maternidad plena y equilibrada pasa por el reconocimiento de la realidad de las experiencias maternas y el acceso a un apoyo significativo. “Matresciencia” aspira a ser una luz guía para las madres, ayudándolas a descubrir sus fortalezas, enfrentar sus miedos y, sobre todo, encontrar su identidad en medio del extraordinario viaje de ser madre.

# Webgrafía

Eres Mamá - Recuperar la Identidad Tras Tener Hijos

URL: <https://eresmama.com/recuperar-identidad-tener-hijos/>

Descripción: Este artículo ofrece consejos y reflexiones sobre cómo las madres pueden recuperar su identidad después de tener hijos.

Bebés y Más - Recuperar tu Identidad Después de Tener Hijos

URL: <https://www.bebesymas.com/nuestras-experiencias/recuperar-tu-identidad-despues-tener-hijos-como-sentirte-mejor-tu-nuevo-papel-mujer-madre>

Descripción: Ofrece una guía sobre cómo sentirse mejor en el nuevo rol de madre y mujer, proporcionando estrategias para recuperar la identidad personal.

La Mamá de Pequeñita - ¿Cuándo Volverás a Ser la de Antes Tras la Maternidad?

URL: <https://lamamadepuequenita.com/cuando-volveras-a-ser-la-de-antes-tras-las-maternidad/>

Descripción: Reflexiona sobre el proceso de adaptación y los cambios de identidad que conlleva la maternidad.

El Correo - La Soledad en la Maternidad

URL: <https://www.elcorreo.com/bizkaiadmoda/salud/psicologia/soledad-maternidad-madres-20220531185021-nt.html>

Descripción: Analiza la sensación de soledad que muchas madres experimentan y cómo abordarla.

BeBloomers - Maternidad Real

URL: <https://bebloomers.com/nosotras/maternidad-y-crianza/maternidad-real/>

Descripción: Comparte experiencias y desafíos de la maternidad real, rompiendo con los estereotipos idealizados.

Bebés y Más - Depresión en Madres que se Quedan en Casa

URL: <https://www.bebesymas.com/ser-padres/depresion-madres-que-se-quedan-casa-realidad-que-debemos-tratar-compresion-apoyo>

Descripción: Aborda la realidad de la depresión en madres que se quedan en casa y la importancia del apoyo y la comprensión.

Agencia SINC - Matrescencia: Cambios Cerebrales en las Madres

URL: <https://www.agenciasinc.es/Reportajes/Matrescencia-un-nuevo-estudio-confirma-los-cambios-cerebrales-en-las-madres>

Descripción: Presenta estudios que confirman los cambios cerebrales en las madres durante la matrescencia.

Hello Clue - La Complejidad de la Maternidad

URL: <https://helloclue.com/es/articulos/embarazo-parto-y-posparto/la-complejidad-de-la-maternidad>

Descripción: Explora las múltiples facetas de la maternidad y los retos asociados desde una perspectiva científica y social.