

CAMELIO - Aplicación

Eliana Uribe Torres

¹ Estudiante Programa de Diseño Gráfico. Área Académica Diseño Visual e Interactivo. Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano, Bogotá, Colombia

E-mail: Eliana.uribet@utadeo.edu.co

Dirigido por: **D.A. Restrepo Quevedo**

³ Profesor(a) Programa de Diseño Gráfico. Área Académica Diseño Visual e Interactivo. Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano, Bogotá, Colombia

E-mail dirección: da.restrepo@utadeo.edu.co

Recibido Noviembre 2022

Aceptado Noviembre 2022

Evaluado Noviembre 2022

Resumen

El presente proyecto surge, de una propuesta de aplicación (Tuna) previa, la cuál aborda la estimación de los procesos adaptativos dentro de un entorno social, más específicamente el entorno universitario. La adaptación a un nuevo entorno es un factor fundamental para el desarrollo personal de un individuo; muchas veces este proceso adaptativo se puede ver influenciado o afectado por situaciones o eventos que cambian las dinámicas sociales ya impuestas, complejizando dicho proceso, como fué el caso de la pandemia, la cuál versatilizó las dinámicas, y añadió un reto adicional a aquellos estudiantes que debían enfrentarse a la nueva vida universitaria, dando como resultado universitarios de segundo, tercer y cuarto semestre que no han logrado adaptarse a la vida universitaria. De esa manera este proyecto pretende incidir en el proceso de adaptación para que los estudiantes universitarios, logren una adecuada transición a este nuevo estilo de vida, partiendo de una correcta asimilación o administración de los factores que pueden afectar o impulsar su proceso de adaptación a la vida universitaria en una ciudad como Bogotá. Por lo que se propone a partir del desarrollo de una nueva iteración dentro de la aplicación transformar y potenciar la postura personal y herramientas con la que se aborda un proceso de adaptación a un nuevo entorno social, identificando los factores que inciden en el proceso de adaptación a ese nuevo entorno, y son necesarios dentro de la estructura de la app, para potenciar su implementación. Dando como resultado una aplicación que centra su funcionalidad en la identificación y apropiación de comunidad, generando que el usuario a partir de la aplicación genere un sentido de identificación con el nuevo entorno, de tal forma que se apropie del mismo, por medio de la integración a una comunidad y de esta forma se posiciona la aplicación como una herramienta de asesoramiento y guía.

Palabras Claves: Adaptación, Entorno, Comunidad, Cambio, Integrarse

Introducción

La adaptación a los nuevos entornos es un factor determinante en el desarrollo y construcción de un individuo en una sociedad, a partir de las acciones que toma avanza, potencializa o limita sus capacidades particulares, que permiten o no una correcta apropiación y mejora del mismo entorno dónde se desenvuelve.

Como factor principal para un proceso de adaptación es lograr un equilibrio, o un consenso entre la socialización, los buenos hábitos particulares y el reconocimiento del espacio urbano como propio, sin embargo, también hay que tener en cuenta el factor que fomenta ese cambio y qué implicaciones tiene; como incide en la apreciación del nuevo entorno, y que pautas se generan a partir de el cambio influenciado por dicho factor.

En el año 2020 el mundo se enfrentó a una pandemia global, la cual cambió las dinámicas sociales habituales, y obligó a muchas personas a generar sus procesos de desarrollo social y personales, de una forma diferente y sin una guía en particular, las implicaciones que tenían los procesos habituales de cambio, como pasar del colegio a la universidad, buscar un nuevo trabajo, graduarse, entre otras, se les añadió un nuevo factor, desempeñarse en un entorno no físico sino más bien mediático, y con reglas que todavía no estaban establecidas, ni estipuladas por nadie (un sistema entendible conocido, pero no apropiado por nadie), pese a eso al proceso de apropiación de esta nueva dinámica se le añadió grupos de apoyo entre otras estrategias que alivianan y potenció la aceptación de esa “nueva normalidad”. Sin embargo, ese no fue el punto más problemático de adaptación, lo fue el regresar a la dinámica anterior y encontrarse con un entorno, tanto físico (de infraestructura), como social y emocional, diferente, un espacio entre el límite de lo desconocido y lo conocido. Las calles no eran las mismas, las paradas de bus ya no existían, las cafeterías frecuentadas por muchos habían desaparecido, el espacio que alguna vez fue propio había transmutado, era cada vez más ajeno y distante, y cada persona debía amoldarse a ese cambio.

Una de las poblaciones más afectadas por ello, fueron los estudiantes universitarios que cursan sus primeros semestres (primer, segundo, tercer y cuarto semestre) y no pudieron tener un proceso habitual de desarrollo y cambio, para adoptar la nueva vida universitaria, y los retos que esta misma implica. Por lo cual es habitual encontrar menos universitarios que aprovechen y utilicen los espacios propuestos por el campus, el desarrollo de actividades como ir a clases o desarrollar trabajos se volvió más desgastante, a nivel físico y emocional. Esto supone que ya no hay un sentido de identidad, apego y permanencia con el entorno físico, lo que genera la disminución de la interacción con el entorno tanto físico como social, inhibiendo el desarrollo personal de habilidades sociales. Afecta directamente al individuo, e indirectamente a su comunidad, debido a que su construcción y formación de identidad o crecimiento y desarrollo como individuo, en la mayoría de los casos va ligado al núcleo familiar y a una identificación personal y emocional directa con el espacio en que viven. Por lo que el desconocimiento del entorno a nivel físico y sus dinámicas sociales, provocan en el estudiante un grado de inseguridad o inestabilidad en la idea de hogar que este nuevo contexto le ofrece, desvinculando de manera más notoria su sentido de pertenencia a algo y por lo tanto generación de brechas en la modificación o construcción de nuevos hábitos y costumbres. Situación que altera la facilidad de adaptación y se convierte en una barrera que afecta de manera considerable la estabilidad emocional del estudiante y su rendimiento académico, que se termina reflejando en la dificultad del estudiante para establecer mejores relaciones

sociales, que se traducen en inconformismo social e inadaptación al nuevo contexto educativo y social.

1. Formulación del Proyecto – Problema de Diseño

El adaptarse a la post-pandemia supone un reto para las personas, más aún cuando el entorno y las dinámicas sociales han cambiado, por lo que situaciones como afrontar la vida universitaria se vuelven aún más compleja de lo que era anteriormente. En Bogotá la mayoría de los actuales estudiantes universitarios, de cuarto, tercer y hasta segundo semestre, como máximo han pasado un año y medio sin interacción social, lo cual limita su proceso en la capacidad de adaptación, algunos de los estudiantes afirman que les es difícil sentir que realmente entraron a la universidad; acorde a lo mencionado por Nubia Bautista subdirectora encargada de Enfermedades no transmisibles del MinSalud, la capacidad de adaptación y superación requiere de un esfuerzo del individuo y su entorno, por lo cual el proceso de adaptación individual también va ligado al reconocimiento y apropiación del entorno físico y territorial, y en este caso a la construcción el sentido de pertenencia con el entorno universitario.



Figura 1. Fotografía de jóvenes relacionándose después de la pandemia. Fuente: el país.com (Madrid), obtenido por desk researh.

Esta situación plantea la necesidad de que los jóvenes universitarios entre 16 y 19 años estudiantes de primeros semestres construyan el sentido pertenencia al entorno a partir de una apropiación y reconocimiento del mismo y de igual forma sus dinámicas sociales, de esta manera pueden desde su capacidad individual construir un nuevo sentido de identidad, apego y permanencia con el entorno físico, potenciando la interacción social, aumentando el desarrollo personal de habilidades sociales además de la identificación de oportunidades y el fortalecimiento emocional, destacando autonomía para la toma de decisiones; y la iniciativa para construir/reconstruir el proyecto de vida. No obstante hay que

tener en cuenta que no existe una guía correcta de cómo



Figura 2. Fotografía inducción estudiantes Tadeístas 2020-1S.
Fuente: utadeo.edu.co

adaptarse, además de conocer que no hay estilos de afrontamiento adaptativo o desadaptativo en sí mismo, sino, estrategias que pueden resultar eficaces ante cierta situación e ineficaces ante otra, además de tener en cuenta que para afrontar estos cambios es necesario que en el proceso personal de adaptación, se tenga en cuenta como influyen factores como el ambiente de la universidad, el lugar físico, las expectativas sobre la institución y la carrera que se eligió, la relación con docentes, con pares y algunos aspectos personales como la motivación, los estilos de vida, la cultura e identificación del nuevo hogar, como centro emocional de su estadía y pilar para la asimilación del nuevo entorno.

De esa manera este proyecto pretende incidir en el proceso de adaptación para que los estudiantes universitarios, logren una adecuada transición a este nuevo estilo de vida, partiendo de una correcta asimilación o administración de los factores que pueden afectar o impulsar su proceso de adaptación a la vida universitaria en una ciudad como Bogotá.

Aunque actualmente cada vez más ha ido disminuyendo la incidencia que tiene la pandemia en el desarrollo social, si deja una gran brecha en el desarrollo y abordaje de un proceso de adaptación. Generando un punto de partida, para enfocar la mirada en este problema y potenciar a partir de herramientas y dinámicas sociales, este proceso adaptativo, que era considerado como un factor inmutable y natural, dónde no había forma de incidir o potenciar un proceso adaptativo.

Por lo cual es necesario una herramienta que proponga una ruta de abordaje, desde la incrementación de la interacción social, donde el usuario se apropie de su entorno, reconociéndose como parte de este, de esta forma sus capacidades y habilidades, no se vean limitadas por factores, como la desmotivación, miedo e incluso desconocimiento del lugar, y así potenciar el desarrollo personal.

En el proyecto se plantea el desarrollo de una app que contribuya al proceso de adaptación a un nuevo entorno físico o social, en la cual se propone abordar la comunidad universitaria, específicamente aquellos estudiantes que no han logrado adaptarse a la vida universitaria debido a la



Figura 3. Fotografía inducción estudiantes Tadeístas 2020-2S.
Fuente: utadeo.edu.co

pandemia; y a partir de estrategias y nuevas dinámicas de comunicación y relación reunidas en una misma herramienta, Se espera que el usuario genere un sentido de identificación con el nuevo entorno, de tal forma que se apropie del mismo.

De esta forma se posiciona la aplicación como una herramienta de asesoramiento y guía. Se caracteriza por ser una *app* de fácil acceso, y uso, además de brindar un sentido de identificación y confianza con la misma

2. Metodología del Diseño

Metodología se implementaron sesiones de seguimiento, una vez a la semana, por 13 semanas, donde se realizará un cronograma, para la validación y seguimiento de las etapas del proyecto; el cuál se dividirá en dos tiempos, formulación del anteproyecto y realización.

La segunda etapa tendrá nueve semanas de realización, la cual se abordará por momentos:

Primer momento - Reestructuración de la imagen gráfica, se generará una nueva versión de identificador afín con el nombre final de la aplicación (camelio), se llegará a la identificación formal a partir de la semiosis y exploración del campo semántico, además de asociaciones metafóricas, concretando el universo formal y gráfico acorde a la aplicación.

Segundo momento - Planteamiento de los escenarios de interacción, se estudiará una comunidad en particular dentro de la comunidad a tener en cuenta, se explorarán sus hábitos, y jergas utilizadas con regularidad, además de los factores que inciden en que una persona se una o encuentre la comunidad, para de esa forma tener en cuenta retos que inciden en el proceso de adaptación. Analizando a un sujeto de prueba las implicaciones que surgen en torno a él, en este punto se empieza la implementación de la metodología Design Thinking.

Tercer momento - Estructuración de los módulos a generar para la nueva interacción, a partir de la concreción de los escenarios, se define con claridad la nueva sección dentro de la aplicación que resuelve esa interacción, que pantallas requiere cada módulo, su tipología y características formales y de interacción acorde a la necesidad propuesta por el

escenario. Por lo cual se genera la estructura de navegación definiendo a detalle, los componentes necesarios, para su realización.

Cuarto momento - Maquetación y prototipado

Quinto momento - Testeo del módulo de la aplicación propuesto que responda a los escenarios de interacción planteados.

3. Estrategia de Diseño

Para el desarrollo y formalización de la app Camelio se identificaron 8 factores que incidían en un proceso

así la atención e interacción constante que pueda tener con otros individuos.

Partiendo de estos puntos se realizó una indagación para identificar las soluciones que se pueden proponer dentro de una aplicación y se tuvo en cuenta, la necesidad de generar un espacio de conexión e interrelación entre individuos, desde la comunicación (chats individuales, chats grupales), el compartir experiencias y gustos afines (publicaciones), reconocer el núcleo afín como cercano (compartir ubicaciones y rutas) y generar una cercanía emocional y empática con dicho grupo compartiendo contenido afín pero no a modo de publicación si no como repositorio que genere cuidado del

Adaptación a la Post-Pandemia						
Causas	Dimensión	Transformar	Producción	Funcionalidad	Impacto	%
Afectación en las oportunidades laborales remotas	Laboral	Aumentar el rango de oportunidades desperdiciadas en el ámbito laboral remoto	App (Asesoramiento)	Sistema de enseñanza para el manejo de herramientas virtuales	Contribuye al aprovechamiento de espacios de trabajo	50%
Generación de ansiedad e incómodo	Emocional / Salud	Disminuir la ansiedad y el estrés	App	Un sistema que vincule actividades relajantes, donde el la aplicación le proponga nuevas rutas de la ciudad para descubrir mientras trata (teniendo en cuenta el factor de seguridad social), también le proponga a el usuario realizar un dibujo de algo curioso o nuevo que haya visto en la universidad o en la calle (puede ser una sección llamada ¿que curso? o Curiosidades), que todas las tardes pida al usuario salir a observar la puesta de sol, y mensajes positivos por día	Contribuye a que la persona perciba los aspectos positivos de la situación, y cambien su actitud frente a ella	12%
Tostado de hábitos del sueño y alimentación	Salud	Motivar la mejora de los hábitos del sueño y alimentación, a través de la rutina personal	App	Un sistema donde se lleva un registro de las horas de sueño y alimentos consumidos, además de una guía donde se enseñe como es una correcta alimentación, y los horarios pertinentes para alimentarse	Contribuye al fortalecimiento del sistema físico y emocional de la persona	15%
Limitación en establecer relaciones sociales	Social	Aumentar de escenarios de interacción social	App	Vincular la app a eventos y actividades culturales de integración social	Ayuda de guía para encontrar intereses comunes en comunidades sociales, y así generar espacios de interacción	15%
Desarrollo limitado de nuevas habilidades educativas en entornos digitales	Escolar	Mayor aprovechamiento de herramientas digitales vinculadas a la educación	App	Guía de uso de plataformas y herramientas digitales, con profesor o explicador virtual	Ayuda al desarrollo de habilidades a través de un uso consciente y autónomo de herramientas escolares	10%
Generación de desconocimiento del espacio urbano	Social	Identificación y reconocimiento del espacio físico	App	Un sistema de mapas que ofrece al usuario la opción de mapear por sí mismo el espacio urbano donde vive o interactúa y que así vez otros usuarios puedan visitar su mapa concibiendo como cada uno entiende la ciudad	Contribuye a la apropiación, identificación y asimilación del espacio urbano	15%
Desinterés en gustos y aficiones	Emocional	Aumentar la realización y búsqueda de gustos y aficiones personales	App	un sistema donde la persona según sus intereses y gustos personales pueda personalizar la aplicación, además de la generación de un álbum de recompensas donde la persona cree sus propias pegatinas a partir de fotos en las que realiza las actividades que le gustan, las recompensas estarían vinculadas según el perfil de la persona y sus gustos; si su interés es la música podría obtener descuentos o sumar puntos para obtener un instrumento	Contribuye a la realización constante de gustos y aficiones, mejorando el estado de ánimo de la persona	12%
Confusión entorno las nuevas normas y códigos sociales dentro del entorno	Social	Aumentar la comprensión de los códigos y costumbres sociales dentro de un entorno	App	un sistema a modo de biblioteca que sirva de una guía editable donde la persona pueda caracterizar los espacios, definiendo categorías como actividad que se realiza, personas que lo frecuentan, reglas, horarios, etc. Trabajado con la modalidad de incentivos en donde quien describe de manera más completa el lugar tendrá temas o un set de personalización de su mapa	Contribuye al aprendizaje espontáneo de los entornos y sus normas sociales	11%
Perspectiva de Transformación: Que los jóvenes universitarios de cuarto, tercer y segundo semestre reconozcan y se apropien de su entorno.						100%

Figura 4. Tabla estrategia de diseño.. Fuente: Anteproyecto - Opción de Grado

adaptativo, de los cuáles, se determinaron tres parámetros fundamentales, como ejes rectores de la nueva interacción dentro de la aplicación, partiendo de las relaciones sociales, el primero es el desarrollo e identificación de comunidad, segunda apropiación de dicha comunidad, sentirse como un individuo partícipe y activo dentro de dicho núcleo y el tercero comunicación y socialización de experiencias. Potenciando

entorno mediático por parte del individuo (galería de recuerdos). De esta forma se logra una interacción constante y fluida dentro de dicha comunidad.

Para una apreciación formal acorde a la tipología de aplicación se realizó un Benchmarking que permitió identificar los aspectos formales aplicables y correspondientes a la aplicación, a partir del cuál se identificó como color principal el Violeta, con dos tonos complementarios, el Lila y el color Verde limón; como figura principal el rombo, el cuál alude al ojo del Camaleón elemento que pauta el aspecto

conceptual de la consolidación formal de la aplicación - Reconocer tu entorno como un Camaleón que observa detenidamente 360° a su alrededor-, generando módulos a partir de la forma y patrones de fondo. Otro factor añadido a la experiencia visual es el cambio de color en el fondo al iniciar la aplicación, se desarrolla de esta forma la propuesta para aludir al cambio de color que posee el Camaleón y como esta característica le permite acoplarse a su entorno, sin perder su característica principal como reptil.

El sistema de navegación de las pantallas funciona como un proceso de inmersión dónde se le presenta al usuario cada comunidad como un contenedor relacionado, pero aparte de otras comunidades, permitiendo que en su imaginario se organice la estructura general de la app como un entorno organizado que resguarda y respeta el universo generado a partir de cada interés presentes o como ejes principales de dichas comunidades. De esta forma le da al usuario una noción de control y entendimiento en la navegación de la aplicación, permitiendo su cercanía y apropiación de dicha herramienta.

4. Resultados obtenidos

Como resultado se obtuvo una nueva interacción dentro de

Dentro de la aplicación se logra un equilibrio cromático, entre la paleta de color principal y los elementos fotografícos que pueden ser implementados por los usuarios, ya que al ser el violeta el color principal, permite que la paleta cromática esté guiada a una neutralidad. Se realiza un intercalamiento cromático en algunas apantallas para aludir al cambio de color del camaleón el cuál es el concepto gráfico principal.

La tipografía implementada es amena y se usa en elementos puntuales, como guías de navegabilidad (botones) o descriptores de contenido (realmente no adquiere mucho protagonismo, pero es imprescindible su uso, para una correcta navegabilidad dentro de la aplicación), para los títulos y elementos principales a resaltar y para es utilizada Baloo Da 2 y el desarrollo de textos “extensos” o descriptores Poppins, aprovechando su amplia gama serial, y variando según sea el caso.

En el aspecto estructural se presenta únicamente en la pantalla de Home el menú principal, en el cuál se decidió ubicar la sección de comunidad en el centro, con mayor tamaño, para así destacarlo como eje principal de la aplicación a la que se suman otros elementos, que ayudan a complementar esta sección; las cuáles son:

La identificación del espacio apartir de un mapeo y



Figura 5. Pantalla Home, Comunidades, Mis Comunidades, Comunidad Principal, Ubicación Compartida Fuente: app Camelio

la aplicación Camelio, dónde el eje central es la comunidad y como el individuo se interrelaciona dentro y a partir de ella. Se desarrollaron un total de 8 pantallas, en las cuáles se fomenta la participación a partir de comunicarse con otros usuarios de la comunidad, compartir experiencias, recuerdos, e incluso ubicación de cada usuario, (si así lo desea cada uno) la cual permite identificar la cercanía de espacio entre cada usuario, no restringiendo la interacción solo al espacio mediático, si no a una interacción presencial.

personalización de un mapa, el incluir información dentro de un diario personal, que permita describirse e identificarse así mismo a partir de ser consiente de sus hábitos y aspectos del día a día que considera relevantes, además de una sección de ayuda que ayude a resolver dudas, que surgen en actividades o situaciones del diario vivir de un estudiante universitario y por último una sección para acceder al perfil, el cuál ofrece al usuario un espacio personalizable, que puede volver propio, además de ser una forma de mostrarse a otros a partir de su

percepción individual. Teniendo todo lo anterior en cuenta la sección de comunidad, se establece como una inmersión y se implementan dos pantallas introductorias, la primera es una visualización general de la sección comunidad, en la cuál puedan acceder a otras comunidades e información general de la misma, la siguiente pantalla es una sintetización de las comunidades ya establecidas o escogidas por el usuario, dando paso a la parte interna de la sección se presenta solo una pantalla que permite la visualización puntual de una sola comunidad y los elementos necesarios, para la interacción dentro de ella (integrates, chats, publicaciones, galería y rutas) cada una de estas secciones responden a necesidades de interacción participación y experiencia del usuario. Esta sección es organizada en un acordeón que permite al usuario visualizar la comunidad dentro de una misma pantalla, de esta forma se fortalece el concepto de unidad que contiene una comunidad; la estructura es propuesta de esta forma para tener un acceso inmediato, rápido y eficaz a cualquier sección y servicio dentro de la misma.

5. Oportunidades de mejora

La aplicación tiene la posibilidad de proyectarse como herramienta que potencie la interacción social, más allá del entorno mediático, permitiendo un conocimiento e intercambio de información con otros usuarios a partir del conocimiento de su percepción individual de un entorno físico integrando las comunidades entorno a ella, por medio de la personalización y acceso a mapas. El acceder a mapas de otros usuarios o su ubicación, permite una cercanía emocional entre los integrantes y ayuda a fortalecer el vínculo entre ellos forjado inicialmente por su interés particular en algún tema.

También tiene la posibilidad de generar elementos gráficos propios de la aplicación, como iconos, botones, fondos, etc, que potencie la interacción y aumente su nivel gráfico, sacando la estructura gráfica de la aplicación de los elementos genéricos, y usualmente implementados en otras aplicaciones, y más bien generando los propios, permitiendo de esta forma que cada elemento dentro de ella sea una marca que aluda y permita identificar la aplicación Camelio.

Camelio tiene la posibilidad de generar otras oportunidades de interacción, para ofrecer más servicios que complementen la participación en una comunidad o identificación con ella, se pueden enlazar otras redes sociales, intercambiar productos, o servicios dentro de la misma, sin que la aplicación pase a tener un carácter comercial. Otro factor a mejorar, es otorgar un acceso a las herramientas de configuración de la aplicación que permitan al usuario tener la noción de control o dominio sobre la misma. Además de añadir una sección de ayuda y guía para que el usuario comprenda el modo de uso de la aplicación, aunque el diseño se diseñó de tal forma que sea intuitiva, y similar a otras aplicaciones enfocadas en el desarrollo e interacción de comunidades, hay secciones que pueden ser no comprendidas con facilidad por lo cuál requiere

de una guía o tutorial que ejemplifique de forma rápida y concisa su uso .

Otra sección que puede ser potenciada es la de recuerdos (presente en el HOME, en la que se propone tener un banco, de imágenes, videos o textos, momentos importantes para el usuario), en la cuál a partir de una presentación diaria o por fechas se pueda recordar lo especial que fué para el usuario ese momento y el porqué fué guardado, de esta forma se evita que esta sección cobre un carácter de galería, dónde solo se almacena información, sino que cobre el carácter de momentos, y pueda ser vinculada al aspecto emocional generando un vínculo cercano con el usuario.

6. Conclusiones

A partir del desarrollo del proyecto y formalización de la aplicación Camelio, se infiere que un proceso adaptativo, puede ser intervenido, sin embargo depende del factor humano de cada individuo, su concepción personal y sus estrategias de abordaje particular al enfrentarse a dichos entornos, además de tener en cuenta la conciencia que se tenga de su propio proceso adaptativo y de las herramientas que apropie para esta mejora, si la herramienta para dicho individuo no es considerada como guía o cercana, estimará que existen otros mecanismos y los aplicará a su proceso adaptativo, desviando su interés a actitudes de rechazo o introversión, que genere el habito de limitar su interacción social. Por lo cuál es necesario intervenir en el proceso con aquellos factores que apesar de que el individuo no sea conciente del proceso, potencie su interacción social que es el camino más rápido para consolidar o potenciar dicho proceso. Por este motivo a partir de la participación e identificación de una comunidad se puede impulsar el proceso adaptativo y Camelio responde a dicha necesidad, la aplicación logra ser cercana al individuo y otorgar herramientas, concisas y eficientes.

No obstante, hay que tener en cuenta que no existe una guía correcta de cómo adaptarse, además de conocer que no hay estilos de afrontamiento adaptativo o desadaptativo en sí mismo, sino, estrategias que pueden resultar eficaces ante cierta situación e ineficaces ante otra. Por lo cuál el proyecto contribuye y puede incidir en la mejora, de dicho proceso, pero no garantiza un “correcto” proceso adaptativo. Debido a que va ligado a los factores que pueden afectar o impulsar la generación de correctos hábitos que influyen en el estado emocional y físico de la persona y por ende su respuesta ante el cambio.

Referencias

- Bautista, C. (2020). *Resiliencia: un camino por seguir en la nueva cotidianidad*. Bogotá. Colombia: MinSalud.
- Uribe, E. (2022). *Formato Anteproyecto. Opción de Grado*. Bogotá. Colombia: Opción de grado Utadeo.