

**PUBLICACIONES
COLONIA**

PERIÓDICO DEPARTAMENTAL

Pronóstico zona - Suroeste

Jueves 15

12 °C 19 °C



Mañana

Nuboso y cubierto. Precipitaciones aisladas y baja probabilidad de tormentas. Neblinas y bancos de niebla.

Viento: Sector S 10-30 km/h.



Tarde/Noche

Nuboso y cubierto. Precipitaciones aisladas y baja probabilidad de tormentas.

Viento: Sector S 10-30 km/h, rachas de hasta 50 km/h en zonas costeras.

Miembro de la O.P.I. (Organización de la Prensa del Interior)
Publicaciones Colonia el ejemplar \$40 y mensual \$500



Por Anailén Nassif Gopar

Abrigo: jóvenes de Carmelo crearon una innovadora aplicación para acompañar la gestión emocional

página 2



DANABRIL
TRANSPORTE PROFESIONAL

Contactanos al Cel: 099 521 512

**NUEVA HELVECIA: Será sede
del Quinto Encuentro
Departamental de Mujeres
Rurales**



página 3

Abrigo: jóvenes de Carmelo crearon una innovadora aplicación para acompañar la gestión emocional



Por Anailén Nassif Gopar



Desarrollada por los carmelitanos **Facundo Maffoni y Guadalupe Arcardini**, Abrigo es una aplicación uruguaya que busca acercar herramientas para reconocer, expresar y gestionar las emociones en la vida cotidiana. Lanzada públicamente el pasado 10 de octubre, en el marco del Día Mundial de la Salud Mental, la propuesta combina tecnología, diseño y orientación profesional para acompañar a las personas desde un espacio privado, accesible

y cercano.

El proyecto surgió del interés personal de Maffoni por aportar herramientas en el ámbito de la gestión emocional. Durante un año y medio, junto a Arcardini, diseñadora gráfica, desarrollaron un proceso de investigación que incluyó bibliografía especializada, encuestas a jóvenes, entrevistas con psicólogos y pruebas con usuarios.

“Fue más de laboratorio que de experiencia espontánea”, explicó Maffoni a Publicaciones Colonia, quien señaló que utilizaron la metodología DesignThinking, tomando como referencia el modelo de la Universidad de Stanford, para identificar necesidades reales y construir una solución a partir de ellas.

La decisión de crear una aplicación llegó después de investigar qué herramientas faltaban y qué dificultades encontraban los jóvenes al momento de reconocer sus emociones y saber cómo actuar frente a determinadas situaciones.

Herramientas para la

vida cotidiana

Abrigo reúne diferentes recursos en un mismo espacio: registro del estado de ánimo, diario íntimo, ejercicios de respiración y meditación, propuestas de expresión creativa y herramientas para favorecer el descanso y la desconexión.

Uno de sus componentes centrales es el denominado **“Botón Abrigo”**, pensado para situaciones de crisis emocionales. Permite solicitar ayuda a un contacto de emergencia previamente elegido o acceder a orientaciones para acompañar a otra persona que esté atravesando un momento difícil. La herramienta ofrece indicaciones sobre qué hacer y qué evitar ante situaciones como un ataque de pánico, además de audios preparados con profesionales para ayudar a transitar esos episodios.

“Muchas veces no tenemos ni la menor idea de cómo actuar ante esa situación. Y muchas veces empeoramos la situación en vez de ayudar, porque actuamos de manera improvisada y

sin saber qué hacer”, explicó Maffoni.

El creador destacó que Abrigo no está dirigida exclusivamente a quienes atraviesan una crisis o tienen dificultades de salud mental. También puede ser utilizada por cualquier persona que necesite registrar cómo se siente, descargar pensamientos, manejar el estrés o incorporar hábitos de bienestar.

Aunque el diseño y el lenguaje fueron pensados especialmente para jóvenes, las herramientas pueden ser aprovechadas por personas de distintas edades.

La privacidad como prioridad

Uno de los aspectos más relevantes del desarrollo fue garantizar la confidencialidad. Según relató Maffoni, las consultas realizadas durante la investigación identificaron la privacidad como una de las principales preocupaciones de los jóvenes.

“Para mostrar quién sosnecesitás un nivel de confianza muy grande y necesitás tener una

Redactor
Responsable,
Dirige y
Administra:
Mónica Cáceres

Reg. M.E.C:
T. XVI-F.
187
Propietario
Mónica Cáceres

Domicilio:
Lavalleya N° 155
Depto. Colonia
Tel: 45220471
Afiliado a O.P.I.

Impreso en:
Impresión Propia
Depósito Legal:
N° 15644

seguridad absoluta de la privacidad", sostuvo.

En ese sentido, explicó que la información personal incorporada en el diario íntimo y el registro emocional se almacena de forma cifrada y que el equipo no tiene acceso a esos contenidos ni a las estadísticas de uso de las funciones. La aplicación limita la recopilación de datos personales a los necesarios para su propuesta de comunicación con los usuarios.

La validación profesional también ocupó un lugar fundamental. Antes del lanzamiento, la psicóloga Zoraida Yivotovsky revisó los contenidos y las expresiones utilizadas para cuidar el abordaje de un tema especialmente sensible.

Maffoni fue enfático al definir los alcances de la iniciativa. **"Abrigo complementa, pero no reemplaza la terapia ni la ayuda profesional".**

La aplicación recuerda esta advertencia en cada ingreso y orienta a buscar asistencia especializada ante situaciones de gravedad. El proyecto tampoco plantea a la inteligencia artificial como sustituto de la atención profesional en salud mental.

Un emprendimiento nacido en Carmelo

Abrigo es un emprendimiento privado, financiado inicialmente por sus propios creadores, que combina un acceso gratuito a funciones básicas con opciones premium para sostener su desarrollo.

Tras el lanzamiento, el objetivo es recoger experiencias, corregir aspectos de funcionamiento e incorporar mejoras. A futuro, Maffoni adelantó que proyectan explorar acuerdos con empresas y centros educativos para ampliar su alcance.

Abrigo está disponible desde el 10 de octubre de 2026.

Para conocer más y acceder a la aplicación, se puede ingresar a <https://www.abrigo.info>



NUEVA HELVECIA: Será sede del Quinto Encuentro Departamental de Mujeres Rurales

Durante la jornada de hoy, jueves 15 de octubre, se lleva a cabo en la ciudad de Nueva Helvecia el Quinto Encuentro Departamental de Mujeres Rurales de Colonia. La actividad es organizada en conjunto por la Dirección de Género y Generaciones, el Ministerio de Ganadería, Agricultura y Pesca (MGAP) y el Instituto Nacional de las Mujeres (Inmujeres/MIDES), continuando una itinerancia que tuvo sus ediciones previas en Colonia del Sacramento, Carmelo, Estancia

Anchorena e INIA La Estanzuela.

El propósito central de la convocatoria es reunir a los diversos grupos de mujeres de los distintos parajes del departamento para propiciar el intercambio de saberes y experiencias del ámbito rural.

Cronograma de actividades y recorridos

10:00 horas – Bienvenida e historia local: Recepción en la Plaza de los Fundadores de Nueva Helvecia con la toma de la foto grupal, reseña sobre la historia fundacional de

la localidad a cargo de la historiadora Vanessa Cabrera y una demostración de destrezas ecuestres a cargo de un grupo de mujeres a caballo.

11:00 horas – Visita a la Escuela Superior de Lechería: Recorrido por las instalaciones del centro formativo, transmisión en directo por streaming a cargo del MGAP y taller práctico sobre elaboración de productos lácteos.

12:45 horas – Almuerzo y espacio interinstitucional: Traslado al Club Universal de Concordia para compartir el almuerzo e interactuar con los stands interactivos del Instituto Nacional de Alimentación (INDA), la Universidad de la República (UdelaR), entre otros organismos.

Tarde – Recorrida técnica y cierre musical: Visita a queserías artesanales de la zona (como "Las Cumbres") y espectáculo

