

Mapeando emociones en la universidad

Mapping emotions in college

Catalina Núñez Jiménez. Servei de Promoció de la Salut. Direcció General de Salut Pública. Conselleria de Salut. Govern de les Illes Balears. Grup d'Investigació de Salut Pública de les Illes Balears (GISPIB). Institut d'Investigació Sanitària de les Illes Balears (IDISBA). Palma. Illes Balears (España)

Trinidad Planas Juan. Servei de Promoció de la Salut. Direcció General de Salut Pública. Conselleria de Salut. Govern de les Illes Balears. Grup d'Investigació de Salut Pública de les Illes Balears (GISPIB). Institut d'Investigació Sanitària de les Illes Balears (IDISBA). Palma. Illes Balears (España)

Marta Fuster Truyol. Servei de Promoció de la Salut. Direcció General de Salut Pública. Conselleria de Salut. Govern de les Illes Balears. Grup d'Investigació de Salut Pública de les Illes Balears (GISPIB). Institut d'Investigació Sanitària de les Illes Balears (IDISBA). Palma. Illes Balears (España)

Andrea Corral Menéndez. Enfermería Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Emili Darder. Palma de Mallorca. Illes Balears (España)

Tania García Díaz. Enfermería Familiar y Comunitaria. Hospital Universitario Virgen de las Nieves. Granada (España)

RESUMEN

Introducción. Trabajar las emociones en un marco común nos permite apreciar cómo se sienten los distintos miembros de la comunidad universitaria y asociar cada espacio del campus a una emoción diferente.

Objetivos. Promover la participación de la comunidad universitaria para conocer las emociones que les producen determinados espacios de la universidad y su opinión sobre ellas.

Asociar las emociones a activos para la salud y editar un mapa con toda la información recogida.

Métodos. Se realizó un mapa mudo de la universidad para intentar identificar diferentes emociones. Trabajamos con cinco emociones: alegría, tristeza, amistad, calma, rabia y un sexto grupo de «otras». Evaluamos la participación y las respuestas según la emoción, la zona del campus y la explicación que dio cada persona.

Resultados. Participaron 57 personas y cada una expresó una sola emoción. La alegría se relaciona con los momentos de ocio, la amistad relaciona la universidad con la socialización, la calma se relaciona con la naturaleza y el deporte. Solo la rabia se menciona una vez en relación con la nota de un examen. En referencia a «otras emociones» el abanico es muy amplio.

Conclusiones. El mapa emocional permite visibilizar las emociones asociadas a diferentes espacios

y situaciones, puede ayudar a encontrar todos aquellos factores que dan salud empleando un lenguaje más próximo y sencillo. A partir de la identificación de estas emociones se podría iniciar un diagnóstico comunitario del campus universitario que nos permitiría llevar a cabo acciones posteriores.

Palabras clave: activos, emociones, participación comunitaria, mapas.

ABSTRACT

Introduction. Working on emotions in a common framework, the university community, enables us to appreciate how they feel and associate each campus space with a different emotion.

Aims. Foster participation of the university community to be familiar with the emotions produced by certain university areas and their opinion about them.

Associate emotions with health assets and edit a map with all the information collected.

Methods. A silent map of the university was drawn up and it was sought to identify different emotions. We worked with five emotions: joy, sadness, friendship, calm, anger and a sixth group of "others". We evaluated participation and responses based on the emotion, campus area and the explanation given by each person.

Results. A total of fifty-seven people took part and each expressed only one emotion. Joy was related to



FECHA DE RECEPCIÓN:
29 DE AGOSTO DE 2023
FECHA DE ACEPTACIÓN:
12 DE JUNIO DE 2024

Para contactar:

Catalina Núñez Jiménez.
catalunez@gmail.com

Editor/a responsable:
Jara Cubillo Llanes



El contenido de Comunidad está sujeto a las condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional

moments of leisure. Friendship relates the university to socialization. The feeling of being calm was related to nature and sport. Anger is mentioned only once in regard to an examination result. The range of emotions is very extensive when it comes to 'other emotions'.

Conclusions. *The emotional map enables making the emotions associated with different spaces and situations visible. This can facilitate detecting all those factors that contribute to health using a closer and simpler language. We can start a community diagnosis of the university campus by identifying these emotions. This would enable us to take the necessary subsequent actions.*

Keywords. *Community Assets, Community Participation, Emotions, Maps.*

INTRODUCCIÓN

La Universitat de les Illes Balears (UIB) pertenece a la red española de universidades promotoras de la salud (REUPS). Una universidad saludable es aquella que incorpora la promoción de la salud en su proyecto educativo y laboral, de forma transversal, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa y que esta actúe como modelo o promotora de conductas saludables en el seno de la familia, en los entornos laborales y en la sociedad en general.

Con el objetivo de promover hábitos saludables y sostenibles para mejorar la salud de las personas y contribuir al desarrollo de los objetivos de desarrollo sostenible (ODS), desde hace una década se celebra la Semana Saludable y Sostenible. En su programación se incluyen actividades de otras entidades e instituciones que trabajan en la promoción de la salud.

Con motivo de la celebración de la IX Semana Saludable y Sostenible en la UIB, en el Servicio de Promoción de la Salud de la Dirección General de Salud Pública recibimos una invitación para participar.

El campus está situado en un entorno rural entre los núcleos habitados de Son Espanyol y Sa Garriga. Ocupa casi 100 hectáreas, de las cuales 52 son reserva natural. Incluye parte de un área natural de especial interés (ANEI) conocida como Etribaciones de la Sierra de Tramuntana. El campus tiene 13 edificios y alberga a 16.176 estudiantes (curso 22-23)¹.

En el Servicio de Promoción de la Salud de la Dirección General de Salud Pública se coordina la elaboración de los mapas de activos de las islas Baleares, y con la idea de conocer los activos en un nuevo contexto, como es la universidad, decidimos llevar a cabo un mapa emocional².

Existe una relación estrecha entre emociones y salud. Las emociones son respuestas no racionales que aparecen ante situaciones determinadas y desencadenan conductas de reacción automática. Son alteraciones de ánimo, intensas o pasajeras, agradables o no, que las personas experimentamos a diario.

Cuando expresamos emociones lo hacemos con un lenguaje común, comprensible y compartido; estas emociones siempre van asociadas a un pensamiento y pueden relacionarse con situaciones y lugares concretos³.

Un mapa emocional puede facilitar que las personas identifiquen qué es lo que les da salud. En ocasiones, la comunidad asocia el concepto de salud a «sanitario», y a la hora de identificar los activos para la salud hablan de factores circunscritos al entorno del centro de salud, sin pensar en su definición amplia².

En el enfoque tradicional de la salud, basado en un modelo de déficit, las intervenciones sanitarias se centran en eliminar los riesgos y prevenir la enfermedad, e intentar eliminarla en caso de que se desarrolle. En este modelo, la atención se enfoca a intentar identificar lo que no funciona para dar una solución. Este es el modelo que impera en la mayoría de las instituciones y profesiones sanitarias, que intentan curar, paliar y prevenir la enfermedad⁴.

El enfoque actual está basado en el modelo de activos⁵, que ayuda a reforzar lo que nos da salud. Este modelo se basa en el modelo salutogénico de Antonovsky⁶; este modelo propone identificar los activos de las comunidades elaborando un mapa. El enfoque basado en activos se centra en intentar identificar lo que funciona y potenciarlo, tanto a escala individual como comunitaria.⁷ Por otro lado, nos permite identificar lo que no funciona para ver cómo podemos transformarlo en un activo para la salud.

En 2015 se publicó la Guía para la elaboración de un mapa de activos en las islas Baleares⁸. Un activo en salud es cualquier factor o recurso que mejora la capacidad de las personas, de las comunidades y de las poblaciones para mantener y preservar la salud y el bienestar.

El mapa de activos es un proceso en el que los propios habitantes y entidades del barrio, municipio, etc. identifican las características y los recursos, tanto físicos como personales, individuales y comunitarios, que los hacen fuertes y les permiten resistir ante la adversidad.

Durante este proceso, la comunidad identifica todo lo que tiene de positivo, a la vez que se empodera y toma conciencia de su propia capacidad y responsabilidad para dirigir su vida.

Algunas de las preguntas que nos hacemos a la hora de iniciar un mapa de activos son: ¿Qué es lo que nos hace sanos? ¿Qué hace que este lugar sea un buen lugar para vivir? ¿Qué hace la comunidad para mejorar su salud?

Uno de los objetivos del mapa de activos es empoderar a la comunidad, ya que el propio proceso permite a los ciudadanos aumentar sus conocimientos y su sensación de control sobre la realidad que los rodea y sobre los factores que influyen en su calidad de vida, a la vez que mejora la cohesión social de la comunidad^{7,9}.

La comunidad es un grupo de personas con intereses comunes, recursos y necesidades que generalmente comparten territorio. Las personas que trabajan estudian y viven en el campus universitario constituyen un ejemplo de comunidad¹⁰.

El hecho de identificar emociones y localizarlas en un mapa tiene una doble lectura; por un lado, nos permitirá relacionar algunos de esos espacios con activos para la salud y, por el otro, las emociones «negativas» nos permitirán conocer algunas necesidades o déficits de la comunidad. Es por ello que puede ser un primer paso para llevar a cabo un diagnóstico comunitario.

OBJETIVOS

- Visibilizar las emociones que desencadenan los diferentes espacios de la UIB.
- Identificar activos en salud dentro de la UIB como primera aproximación a la elaboración de un diagnóstico comunitario.
- Crear un espacio participativo que propicie la reflexión conjunta
- Compartir vivencias de la comunidad universitaria de la UIB

MÉTODOS

El mapa emocional (ME) es una herramienta de participación en la cual las personas pueden expresar las emociones que han sentido en una zona concreta. Nuestra intervención se ha basado en la iniciativa Mapeando Puerta del Ángel². A partir de un mapa mudo del campus de la universidad, se identificaron diferentes emociones y se relacionaron con un espacio determinado. Trabajamos con cinco emociones: alegría, tristeza, amistad, calma, rabia y añadimos un grupo al que denominamos «otras emociones». Asignamos a cada emoción un color diferente y ofrecimos etiquetas autoadhesivas de los colores asignados a cada emoción. La asignación fue: rojo-rabia, amarillo-alegría, azul-tristeza, rosa-amistad, verde-calma, y naranja-otras emociones. Se invitó a las personas del campus a que se acercaran a participar en la actividad, tras explicarles su objetivo; se les propuso pensar en una emoción asociada a algún lugar del

campus. La tarea consistió en coger una etiqueta del color correspondiente a la emoción, escribir una breve explicación de la causa de esta emoción (¿por qué este lugar me genera esa emoción?) y pegarla en el mapa mudo que habíamos hecho de todo el campus y que teníamos en un plafón. En el caso de que la emoción fuera del grupo «otras emociones» les pedimos que escribieran la emoción correspondiente. No se les indicó el número de emociones que podían marcar (figura 1). Posteriormente, llevamos a cabo un análisis cuantitativo (número y tipo de emociones) y cualitativo (textos que explican las causas de las emociones).

Figura 1. Desarrollando la actividad (primer día)



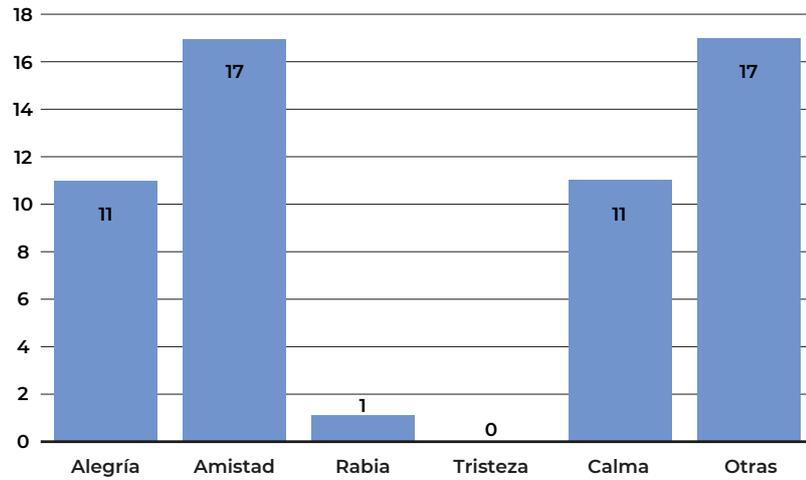
RESULTADOS

La actividad se llevó a cabo los días 16 y 17 de mayo de 10 a 13 horas, en diferentes lugares del campus de la UIB determinados por la organización de la Semana Saludable y Sostenible; el primer día, en la entrada del edificio Guillem Cifre, y el segundo, en la zona del edificio Mateu Orfila (muy cerca de la estación de metro, lugar de paso de mucha gente).

Participaron 57 personas, de las cuales solo una era personal laboral, y el resto, estudiantes. Identificaron 57 emociones. A pesar de no haber dado ninguna consigna al respecto, cada persona, generalmente, identificó solo una emoción (figura 2).

Las personas que participaron en la elaboración del mapa acudían mayoritariamente en grupo. A la hora de elegir la emoción asociada al activo se generó un espacio de debate y reflexión.

Figura 2. Emociones identificadas



Con las emociones identificadas y sus leyendas, las dividimos en cuatro grupos que correspondían a las diferentes zonas del campus.

Zona 1. Edificio Guillem Cifre (16 emociones)

Zona 2. Edificio Ramon Llull (10 emociones)

Zona 3. Edificio Guillem Colom (5 emociones)

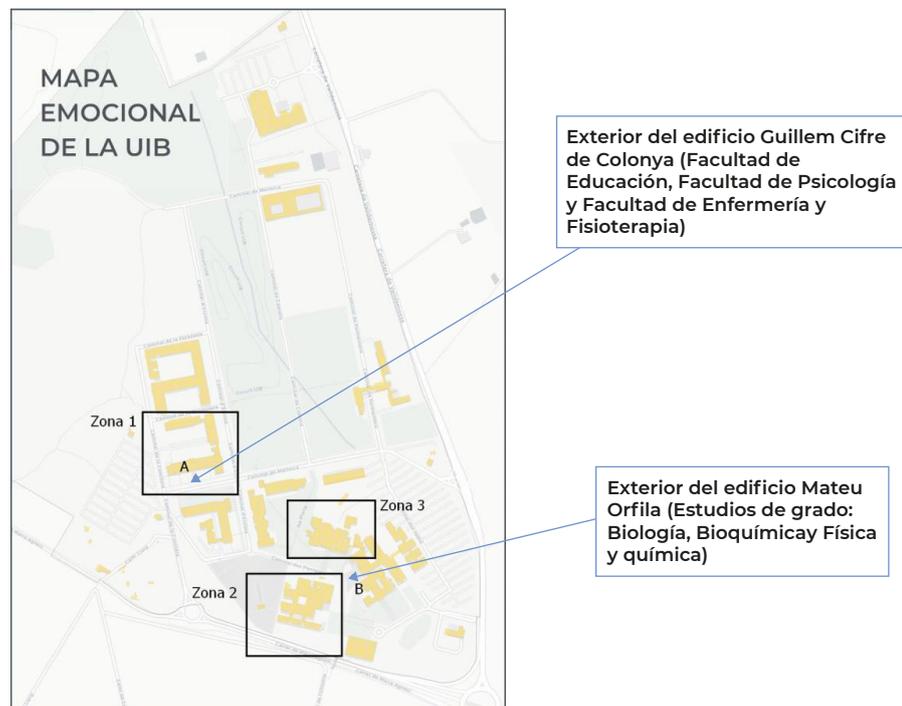
Zona 4. Otros espacios: merenderos, parques, instalaciones deportivas, el edificio Mateu Orfila, el

edificio Arxiduc, la residencia de estudiantes y el aparcamiento (26 emociones).

En la **figura 3** están representadas las diferentes zonas, así como los lugares donde nos situamos para llevar a cabo la actividad (puntos A y B).

Con relación a las emociones asociadas a las diferentes zonas (**tabla 1**), en la zona 4 fue donde se describieron más emociones positivas, con una posición destacada para la amistad; esto se explica porque la zona incluye la residencia de estudiantes

Figura 3. Puntos (A y B) en los que se llevó a cabo la intervención, y diferentes zonas del campus (zonas 1, 2 y 3)



Modificada de: Cartociudad¹¹.

Tabla 1. Emociones identificadas por zonas

	Zona 1	Zona 2	Zona 3	Zona 4
Alegría	«Desconexión», «Aire libre con los compañeros», «Muchas risas con gente a la que quiero», «Veo a Diego en la cafetería» y «Vemos a Diego y cotilleamos»	«Un despacho con muy buenas sensaciones y el comienzo de nuevas cosas»	«De ver a los amigos y estar con ellos, ya que ha sido un descubrimiento este año»	«En el enlace descansamos y nos reímos mucho, tenemos conversaciones chulas y nos volvemos más amigos», «Cuando hay flores» (Mateu Orfila), «Cervezas postexámenes» (Jovellanos) y «tiempo con mis amigas» (merendero)
Amistad	«Amigos que he hecho», «En este edificio he conocido a personas que en muy poco tiempo se han vuelto muy importantes en mi vida», «Bar, conocer gente nueva» y «Cafetería, porque es nuestro momento de hablar»	«Descanso en la cafetería», «Desconexión, distracción» y «Grupo de socialización en el tiempo libre»	«Después de comer el grupito nos hemos hecho muy amigos, y son muy buenos amigos; estoy muy contento de haberlos conocido, y este es el lugar donde nos juntamos»	«Paso tiempo con mis amigos (2)» (gimnasio), «Todos los días pasamos tiempo con los amigos en el merendero», «Buenos ratos jugando al ping-pong» (mesas delante del Beatriu de Pinós), «Aún recuerdo a mi familia de turismo», «He hecho amistades que aún perduran» (Arxiduc), «Es el sitio en el que hablo más con mis amigos», «Hemos descubierto personas increíbles que perdurarán al menos una buena parte de nuestra vida» (residencia de la UIB) y «Porque estoy con amigos y estoy contenta» (campus)
Calma	«Porque es el momento de descanso y risas con amigas»	«Porque no hay mucho ruido y hay mucho verde», «Porque siempre voy de pícnic con Pau», «Desconectar con las amigas» (pícnic) y «Porque cuando estudio me baja el nivel de estrés» (biblioteca)		«Ir a correr» (Campus Sport), «Tomar el sol acompañado del canto de los pájaros y de los compañeros de clase», «Caminar por la vegetación, escuchar a los pájaros, mirar las flores, desconectar» (campus), «Un espacio donde quitar la música congestionada del día a día y ponerte los auriculares de la naturaleza» (jardines de Son Lledó), «cuando me encuentro en contacto con la naturaleza» y «tranquilidad» (zona anfiteatro)
Rabia	«Porque un 4,95 no es un 5»			
Otras emociones	«Ansiedad: Muchos trabajos, exámenes y poco tiempo para gestionarlos», «Nostalgia: cafetería», «Sueño», «Estrés: porque tengo que estudiar» y «Satisfacción: porque se aprende a vivir en sociedad y a respetar a todo el mundo con sus características»	«Estrés o agobio por las clases obligatorias» e «Indiferencia: se me acumula la monotonía en cada rincón del edificio»	«Nostalgia: por las clases de laboratorio y todas las risas del primer curso de biología», «He pasado en el Guillem Colom y el Mateu Orfila 5 años de mi vida. Fue mi comienzo», «Ilusión: por el futuro» y «Ganas de probarme a mí mismo»	«Impaciencia: por esperar el metro», «Satisfacción: al salir del gimnasio y ver tanto verde», «Ilusión: por vivir nuevas experiencias, conocer gente y probar cosas nuevas», «Curiosidad», «Ninguna emoción: todo profesional» (Mateu Orfila), «Desesperación: no hay sitio y, si lo hay, está muy lejos» (aparcamiento) y «Alivio: me voy a casa» (metro)

y las instalaciones deportivas del campus. En cuanto a la alegría, la zona donde más destacó fue la zona 1 (edificio Guillem Cifre), que fue donde llevamos a cabo el mapeo del primer día.

Análisis del mapa según las emociones

Uno de los aspectos que primero nos ha llamado la atención durante la actividad es que ninguna persona ha identificado la tristeza. La alegría (11 menciones) se relaciona generalmente con momentos de ocio; la mayoría de las personas han identificado esta emoción en el entorno del edificio Guillem

Cifre, que es donde realizamos la actividad el primer día. Como motivos de alegría se hace referencia a la desconexión de los estudios, pasar tiempo con amistades, descansar, tomar algo en la cafetería, etc. Dos personas hablan de la cafetería del Guillem Cifre y mencionan a Diego, un camarero que, según comentan, es una persona muy agradable y que se preocupa por el alumnado y los anima.

La amistad se menciona en 17 ocasiones; está identificada en todas las zonas del campus y se relaciona con la universidad como factor de socialización, facilitadora de relaciones interpersonales, que además se mantendrán a lo largo de la vida.

La calma está presente también en todos los espacios de la universidad y se relaciona con la naturaleza, la desconexión, el deporte...

La rabia aparece solo una vez y asociada a las calificaciones académicas.

En el apartado “otras emociones” el abanico es muy amplio y se han mencionado emociones como la ansiedad; el estrés; las relacionadas con las clases, como los exámenes y los trabajos a entregar; la nostalgia por lo vivido en el campus, tanto en el terreno del ocio como en el académico; la ilusión por lo que está por venir; la desesperación, asociada específicamente a la falta de aparcamiento; la impaciencia, con relación al tiempo de espera del metro. Finalmente, una persona refirió no sentir ninguna emoción.

DISCUSIÓN

No hemos encontrado bibliografía sobre trabajos similares llevados a cabo en la universidad. El mapa emocional permite visibilizar las emociones asociadas a diferentes espacios y situaciones. La elaboración de un mapa emocional puede ayudar a encontrar todos los factores que aportan salud empleando un lenguaje más próximo y sencillo. A diferencia de si hiciéramos un mapa de activos, el mapa emocional nos permitirá conocer las necesidades, las estrategias de resistencia, así como los activos. A partir de la identificación de estas emociones se podría iniciar un diagnóstico comunitario del campus universitario que nos permitiría llevar a cabo acciones posteriores.

Figura 4. Recogida de activos (segundo día)



En los últimos años, se han llevado a cabo cambios importantes en la infraestructura del campus (peatonalización de algunas zonas, implantación de pantallas solares en las zonas de aparcamiento, etc.) y el mapa emocional nos puede ayudar a ver qué han significado para la población estos cambios y qué otros podrían impulsarse.

Aunque estrictamente no hay emociones positivas o negativas, puesto que dependen de cada persona y cada momento, es cierto que en muchas ocasiones sí hacemos esta diferenciación.

En nuestro caso, predominan las emociones positivas, relacionadas con espacios de recreo y desconexión, como cafeterías de los diferentes edificios, merenderos, zonas verdes del campus, etc.

Las emociones «negativas» que aparecen están relacionadas con el aparcamiento, las calificaciones y el estrés que causan algunas clases.

Por otro lado, y aunque no constituye uno de los objetivos principales de nuestra actividad, hacer un mapa emocional nos brinda la oportunidad de detenemos, reflexionar y explorar nuestras emociones a un nivel más profundo. Al identificar y comprender nuestras emociones, podemos desarrollar una mayor inteligencia emocional y una capacidad más sólida para manejar nuestras reacciones emocionales en distintas situaciones.

Las emociones positivas pueden ampliar la capacidad de pensamiento y de acción de las personas para conseguir más recursos (físicos, intelectuales, psicológicos o sociales), que les permitan hacer frente a situaciones difíciles¹².

Algunos estudios han establecido que los sistemas emocionales nos preparan para afrontar los retos que se encuentran en el entorno.

El mapa emocional es una herramienta de gran utilidad que nos permite explorar, visualizar y comprender las emociones individuales y colectivas de una manera significativa.

Entre las limitaciones de esta intervención, tenemos el número de participantes. Hemos encontrado diferencias entre los dos días que llevamos a cabo el mapeo, debido a la localización de nuestra mesa de actividad; el primer día, nos situamos en la puerta del edificio Guillem Cifre (donde se cursan los estudios de enfermería, psicología, pedagogía, educación). No es un lugar de paso más que de las personas que tienen clase en ese edificio, por lo que la mayoría de las emociones se asociaron a ese entorno. El segundo día nos situamos cerca de la estación de metro, en un lugar de paso de todas las personas que acceden al campus en este medio de transporte; por ello la gente que

participó era más diversa y las emociones recogidas estaban relacionadas con todo el campus. La baja participación puede estar relacionada con varios aspectos; por un lado, desconocemos el alcance de la publicitación de las actividades de la Semana Saludable y Sostenible; además, se llevó a cabo durante el horario académico y se realizó en dos zonas concretas de un campus muy amplio, lo que hizo que muchos estudiantes no pudieran acudir.

Hay que remarcar la importancia de la UIB como espacio de socialización, de ilusión, y el sentimiento de pertenencia su la comunidad universitaria.

En la identificación de emociones aparece una persona, Diego, camarero de la cafetería del edificio Guillem Cifre y persona que lleva muchos años trabajando ahí y que conoce las personas que se mueven por la zona. Es por ello, que, a partir de

las emociones generadas, constituiría un activo para la salud de la UIB.

Los datos obtenidos no son suficientes para potenciar cambios en determinadas zonas, pero sí pueden constituir un punto de partida. Entre los retos tras esta intervención estaría ampliar la recogida de emociones durante más días y en diferentes espacios, lo que nos permitiría conocer más exhaustivamente la comunidad universitaria.

Los resultados de esta actividad se compartieron con el departamento de la Universidad saludable para su posterior difusión por los canales existentes en el campus. Se propuso que algún estudiante de grado o postgrado pudiera continuar y ampliar este trabajo.

Este trabajo nos ha permitido, de manera relativamente sencilla, conocer qué zonas proporcionan mayor o menor salud/bienestar según las personas que las habitan.

BIBLIOGRAFÍA

1. Universidad de las Islas Baleares. [Internet]. Disponible en: <https://www.uib.es/es/lauib/Visitants/localitzacio/Campus/>
2. Cubillo J, Zamanillo MD, Campillos M, Sanz MJ, Alonso LJ, Casero G. El mapa del barrio, un espacio donde expresar emociones y compartir activos para la salud. *Comunidad*. 2018; 20: 2.
3. Levenson RW. Blood, sweat, and fears: The autonomic architecture of emotion. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2003; 1000(1): 348-66.
4. Hernán M, Morgan A, Mena, AL. Formación en salutogénesis y activos para la salud. Granada: Escuela Andaluza de Salud Pública; 2010.
5. Morgan A, Ziglio E. Revitalising the evidence base for public health: an assets model. *Promotion & education*. 2007; 14(2 SUPPL): 17-22.
6. Antonovsky, Aaron. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International* [Internet]. 1996; 11(1): 11-8. Disponible en: <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>
7. Kretzmann J, McKnight JP. Assets-based community development. *National civic review*. 1996; 85(4): 23-30.
8. Cabeza Irigoyen E, Artigues Vives G, Riera Martorell C, Gómez Alonso MM, García Salom E, Vidal Thomàs MC, et al. Guia per a l'elaboració del mapa d'actius en salut a les Illes Balears. Palma: Conselleria de Salut; 2016.
9. Betancurth Loaiza DP, Vélez Álvarez C, Sánchez Palacio N. Cartografía social: construyendo territorio a partir de los activos comunitarios en salud. *Entramado*. 2020; 16(1): 138-51.
10. Martínez-Riera JR, Pino CG, Pons AA, Mendoza MCG, López-Gómez J, Acevedo, HVA. La universidad como comunidad: universidades promotoras de salud. Informe Sespas 2018. *Gaceta Sanitaria*. 2018; 32: 86-91.
11. Cartociudad. Proyecto colaborativo de producción y publicación mediante servicios web de datos espaciales de cobertura nacional. [Internet]. Disponible en: <https://www.cartociudad.es>
12. Fredrickson B. The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*. 2001; 56.3: 218.