

**Ainoa Abella Garcia | María José Araya León |
Anna María del Corral González | Alejandro Torras Cardona**

ELISAVA Emotional Data

#stayathome: Exploración

de la emocionalidad de la

comunidad universitaria

en un contexto

de confinamiento

ELISAVA Emotional Data

#stayathome: Exploración de la emocionalidad de la comunidad universitaria en un contexto de confinamiento

Ainoa Abella García (<https://orcid.org/0000-0001-6375-0317>)¹

María José Araya León (<https://orcid.org/0000-0001-7284-6943>)²

Anna María del Corral González (<https://orcid.org/0000-0002-7762-4095>)³

Alejandro Torras Cardona (<https://orcid.org/0000-0001-7904-1793>)⁴

¹ Elisava Facultad de Diseño e Ingeniería de Barcelona, UVIC-UCC, España. aabella@elisava.net

² Elisava Facultad de Diseño e Ingeniería de Barcelona, UVIC-UCC, España y Universidad de Santiago de Chile, USACH, Chile. maraya@elisava.net, maria.araya.l@usach.cl

³ Elisava Facultad de Diseño e Ingeniería de Barcelona, UVIC-UCC, España. adccorral@elisava.net

⁴ UNIFIT, España. alex.torras@unifit.es

Fecha de recepción: 23 de febrero de 2022 | **Fecha de aceptación:** 03 de junio de 2022

Resumen

Se aborda el caso de *ELISAVA Emotional Data #stayathome*, herramienta cuyo objetivo era promover un espacio de autorreflexión para los miembros de la comunidad Elisava sobre su propio estado emocional, al mismo tiempo que permitía recopilar datos diarios de dicho estado durante el confinamiento. *ELISAVA Emotional Data* fue complemento al conjunto de medidas aplicadas por la escuela en esta institución. El método aplicado para su desarrollo es la investigación a través del diseño (RtD) mediante un modelo co-creado entre la línea de investigación *Decoding Well-being* de Elisava Research y la *startup* Unifit (Barcelona). Para comenzar a operar la aplicación, el usuario responde una encuesta inicial y diariamente dedica unos minutos a reflexionar sobre su estado emocional, considerando variables como el clima, el trabajo o los estudios, las amistades o el espacio, entre otros.

Palabras clave | Emoción, Bienestar, Pandemia, Confinamiento, Comunidad, Universidad.

ELISAVA Emotional Data #stayathome: Exploring the Emotions of the University Collective in a Confinement Context

Abstract

The pandemic caused by COVID-19 and its subsequent confinement as a necessary measure to curb its evolution, have provoked many changes in daily chores, with consequences and uncertainties in people. The educational context coped with the situation by moving to a non-face-to-face, synchronous online format, with the resources and technology available at home. Altering the habits of life and generating an extraordinary situation, emotionally convulsive and new.

ELISAVA Emotional Data #stayathome is a tool whose objective was to promote a space for self-reflection for the members of the Elisava community about their own emotional state, while at the same time allowing the collection of daily data of this state during the confinement. ELISAVA Emotional Data complemented the set of measures applied by the school. The method applied for its development is research through design (RtD), co-created between the Decoding Well-being research line of Elisava Research and the startup Unifit. Its application starts with its communication. The participant, volunteer, responds to an initial baseline survey, and daily spends a few minutes reflecting on his/her emotional state related to diverse aspects of his/her daily life such as weather, work/studies, friendships or space, among others.

Keywords | Emotion, Well-being, Pandemic, Confinement, Community, University.

Copyright

Centro de Diseño y Comunicación, S.C.© 2022. Este es un artículo de acceso abierto distribuido según los términos de la Licencia de Atribución de Creative Commons ([CC BY-NC-ND 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)), que permite la descarga, el uso y la distribución en cualquier medio, sin propósitos comerciales y sin derivadas, siempre que se acredite al autor original y la fuente.

Introducción

El contexto pandémico de la COVID19

En España, el estado de alarma que permitía confinar a la población en su domicilio para poner freno al contagio del virus SARS-CoV-2 se estableció el 14 de marzo del 2020 y duró 93 días. El 14 de marzo la vida que se conocía cambió para todos, lo que afectó de forma muy diversa y a diferentes escalas.

A nivel económico, importantes sectores sufrieron un parón muy severo o total, como por ejemplo, la hostelería y el turismo, el transporte de pasajeros y mercancías, la industria, el comercio minorista, las ferias y congresos, y la construcción. Por el contrario, otros se vieron beneficiados por el confinamiento; aquellos que ofrecían productos y servicios asociados a la estancia prolongada en el hogar, como la agricultura local, el comercio *online*, las telecomunicaciones, la sanidad, los seguros y las finanzas, así como las farmacias, encontraron en estas nuevas circunstancias una oportunidad de crecimiento (Velarde, 2021).

En el ámbito sanitario, la incertidumbre que vivía toda la población por el desconocimiento inicial del modo de transmisión del virus, del tratamiento que se debía seguir o de los síntomas resistentes de los que sobrevivían, la sufrieron en primera persona los que cayeron enfermos por la COVID-19 (con distinta gravedad y secuelas), o vieron enfermar a familiares, amigos y conocidos, con la angustia de no poderlos acompañar. En España de un solo contagiado local el 26 de febrero se evolucionó a 5,753 casos con 136 fallecidos el 14 de marzo de 2020 y a 64,059 contagiados con 4,858 fallecidos el 27 de marzo (Departamento de Seguridad Nacional, 2020). Se produjo un colapso del sistema sanitario por el gran número de enfermos y la falta de material sanitario para tratar enfermedades contagiosas con afecciones respiratorias.

A nivel social, la convivencia continuada de los núcleos familiares en espacios reducidos o muy reducidos supuso fricciones y evidenció problemas sistémicos de la sociedad. Además, se hizo patente la brecha en el acceso a la tecnología que permitía seguir muchas de las actividades profesionales o académicas en formato online (San Juan, 2021).

El confinamiento supuso aislamiento, pero se desarrollaron alternativas que permitieron mantener el contacto con familiares y amigos, incluso con vecinos o comunidades. Por ejemplo, las videollamadas para compartir con los amigos, los conciertos en los patios, los aplausos de apoyo y reconocimiento al personal sanitario a las 8 de la tarde, los recitales en las redes sociales, las plataformas que ofrecían en abierto material cultural, entre otros.

En España, en el ámbito educativo, el 14 de marzo de 2020 la docencia de todos los niveles pasó a modo no presencial, materializándose en formato síncrono online en entornos en los que tanto profesores como estudiantes y gestores pudieron disponer de acceso a internet y equipo informático en sus propios domicilios. En el caso de Elisava, Facultad de Diseño e Ingeniería de Barcelona UVic-UCC, esta situación se cumplía en gran parte de los casos y se buscaron alternativas para los casos desfavorables.

Esta nueva “docencia de emergencia”, organizada en el marco del estallido de la pandemia, convive con el día a día de todos y cada uno de los miembros de la comunidad Elisava, con sus nuevas rutinas, pesares, incertidumbres, alegrías. Una situación emocionalmente extraña, donde el esfuerzo individual tenía un objetivo cívico comunitario.

Emoción y bienestar en el contexto universitario

Aún en el 2022, estamos sufriendo una de las consecuencias de la pandemia de COVID-19 y del confinamiento forzado que vivimos, su efecto en la salud mental. Niños, adolescentes, adultos, en su diversidad de género, están sufriendo crisis

de enfermedades mentales como depresiones y la sociedad junto con las distintas instituciones se empiezan a dar cuenta que la educación emocional debe ser clave y prioritaria. Se pone de manifiesto la relevancia y el papel fundamental de las emociones en la actividad humana, influyendo de manera positiva y/o negativa en el bienestar de las personas.

En el contexto educativo, el universo de emociones que experimentan los y las estudiantes, afecta tanto a su bienestar y salud, como a su desempeño académico (Pekrun et al., 2011; Christie et al., 2008). Es por esto que es importante y necesario profundizar en la dimensión emocional y en este contexto en particular, y sobre todo, ser conscientes de su desconocimiento, tanto por parte de los estudiantes, como de la comunidad educativa en general (Casacchia et al., 2021).

Antes de que la pandemia de COVID-19 irrumpiera con fuerza en todo el mundo, las emociones jugaban un papel poco visible dentro de las comunidades educativas –escuelas, institutos y universidades. Según los datos del Instituto de Inteligencia Emocional y Neurociencia Aplicada (IDIENA), solo en una de las 17 Comunidades Autónomas de España –la Comunidad autónoma de Canarias– es una asignatura obligatoria en el ciclo de primaria (IDIENA, 2021). En otras comunidades, algunos pocos centros trabajaron este tema con equipos reducidos de psicólogos/as externos a los centros.

El confinamiento fue el detonante para que ciertas instituciones educativas empezaran a realizar acciones para tratar de entender y comprender acerca de la salud emocional de los jóvenes.

Se puede observar cómo instituciones de otros países han puesto en marcha acciones para tratar la salud emocional de los estudiantes mediante proyectos como *Emociones Primero*, donde se intentaba explicar los efectos del confinamiento y de la pandemia y dar un soporte emocional a los estudiantes en el regreso a clases (Emociones Primero Educación 2020, 2020).

Posteriormente, aparecieron recomendaciones de organismos Internacionales como la OCDE y la UNESCO, promoviendo la educación emocional en los centros. En estos últimos meses se observa cómo cada vez existen más acciones que se están empezando a implantar en los centros educativos, como el *Pla de Salut Emocional – 5 primària fins a batxillerat i cicles* (Gencat, 2021).

Sin embargo, merece la pena preguntarse hasta qué punto el alumnado universitario sabe de las emociones, y si sabe reconocerlas y gestionarlas en función de su desarrollo a lo largo de la carrera. Por otra parte, se presentan otras cuestiones importantes, como puede ser en cómo afecta el entorno físico a la dimensión emocional, y también, qué ocurre con el resto de la comunidad universitaria, en cuanto al conocimiento y a la gestión de las emociones.

Por todo lo anterior, una pregunta central que se ha planteado en esta investigación es ¿Cómo en un contexto de confinamiento se pueden abrir espacios colectivos de autorreflexión sobre el bienestar emocional?

La comunidad universitaria de Elisava

Para enmarcar el presente artículo es necesario conocer la comunidad donde se desarrolló la investigación, desde la perspectiva formativa y de las personas que la componen. *Elisava, Facultat de Disseny e Ingenieria de la Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya (UVic-UCC)*, imparte estudios universitarios de grado, máster, posgrado y cursos especializados en los campos del diseño, la ingeniería y la comunicación.

En Elisava se pueden cursar dos grados, el grado universitario en Diseño y el grado universitario en Ingeniería de Diseño Industrial, una gran variedad de másteres y posgrados, así como distintos cursos de especialización dirigidos a profesionales.

Durante el curso 2019-2020, Elisava contó con 2.024 estudiantes de 65 nacionalidades que realizaron los diferentes estudios de su oferta formativa de ese año.

De estos 2.024 estudiantes, un 51% correspondía a cursos de grado; donde el grado en Diseño representa un 60% e ingeniería en Diseño Industrial un 40% de la formación. Por lo que a estudios de máster se refiere, estos suponían un 34% del total de estudiantes de la Universidad, teniendo un mayor porcentaje de estudiantes internacionales con respecto a grado.

Además de la comunidad de estudiantes, Elisava cuenta con un amplio claustro de profesorado, profesionales y personal de administración y servicios. Por último, la comunidad Elisava también integra todos los *alumni* que han cursado alguno de los estudios mencionados, más de 3.000 profesionales formados en la institución.

Elisava promueve la educación, el conocimiento, la investigación y la transferencia del saber mediante diferentes equipos de investigación vinculados a Elisava *Research*. Entre ellos la línea de investigación de *Decoding Well-Being* compuesta por cinco investigadores provenientes de diferentes disciplinas, que se centran en temáticas relacionadas con las emociones, el bienestar y su parametrización. Esta misma línea es la que promueve el presente trabajo.

Como consecuencia de la pandemia del COVID-19 la dirección de la escuela universitaria Elisava tuvo que tomar medidas restrictivas y de confinamiento de su comunidad, siguiendo las normativas y directrices por parte del Gobierno de España. El conjunto de medidas aplicadas *Elisava Stay at Home* transformaban el modelo de estudios y aprendizaje presencial a un modelo puramente online.

El confinamiento generó una alteración de los hábitos de vida y de trabajo de los miembros de la comunidad; convivencia intensa con otras personas en el mismo espacio, falta de socialización con amigos y familiares, alteración de las costumbres de cuidado de la propia persona (Pérez-Rodrigo et al., 2021; Celorio-Sardá et al., 2021; Ruiz-Roso et al., 2020). En este contexto surgió *ELISAVA Emotional Data #stayathome* (EED), una herramienta cuyo objetivo era promover un espacio diario de auto-reflexión para los miembros de la comunidad Elisava sobre su

propio estado de bienestar emocional, al mismo tiempo que permitía recopilar datos de dicho estado durante el confinamiento. La herramienta EED se construyó sobre la aplicación móvil de la comunidad, denominada *Elisava Life*, y cuya participación fue de carácter voluntario.

A continuación se describe desde el método utilizado para la creación de la herramienta EED hasta la implementación de esta iniciativa.

Método

Para lograr el objetivo propuesto en este trabajo y el desarrollo de la herramienta, se aplican métodos propios de la investigación a través del diseño (RtD) (Stappers y Giaccardi, 2017; Zimmerman y Forlizzi, 2014), en lo particular técnicas de diseño en primera persona y co-creación (Sanders y Simons, 2009; Smeenk et al., 2016). En la aplicación del diseño en primera persona las investigadoras analizaron y compartieron que elementos de su día a día presentaban una mayor influencia emocional. Posteriormente, el proceso de cocreación se realizó entre la línea de investigación *Decoding Well-being* de *Elisava Research*¹ y la *startup* Unifit² desarrolladora de la app *Elisava Life*, donde el trabajo ha estado marcado por una fuerte línea interdisciplinar.

Participantes

La herramienta se abrió a toda la comunidad universitaria de *Elisava* para ofrecer este espacio de autorreflexión sobre las propias emociones en el contexto de confinamiento. Fueron 71 participantes, que se registraron de forma voluntaria, los que hicieron uso de este espacio en diferentes frecuencias.

¹ Para más información sobre la línea de investigación visita: <https://www.elisava.net/es/research/lineas/materials-and-well-being-well-being-human-and-planet>

² Para más detalles de la *startup* visita: <https://unifit.es>

Para el diseño de la herramienta, parte crucial de lo que se expone en el presente artículo, participaron tres profesionales de la línea de investigación mencionada anteriormente y un representante de la empresa Unifit.

Herramientas y métodos

Como base de inspiración para el diseño co-creado de *ELISAVA Emotional Data*, se utilizó la herramienta ya desarrollada para el contexto laboral llamada *Emotional Analogous Data* (Araya et al., 2019) que tiene como objetivo investigar sobre los estados emocionales de las y los trabajadores vinculados a las características del entorno construido. También se contó con la plataforma virtual de la app de Elisava *Life* que marcó los formatos tecnológicos para el desarrollo del proyecto. Lo anterior sentó las bases para el desarrollo de la herramienta EED.

Contexto de estudio

Este estudio se llevó a cabo en el contexto universitario ya mencionado en el apartado de introducción, y comenzó en marzo del 2020.

Procedimiento

En primer lugar, se definieron las variables del entorno, a través del diseño en primera persona y la co-creación, que podrían influir en el bienestar y las emociones de la comunidad universitaria en el contexto de confinamiento establecido por el COVID-19, en conjunto con las respuestas emocionales que se dan como alternativa para cada variable preguntada. El objetivo fué aplicar diariamente esta base, para poder posicionarla el tiempo y así ver la evolución de estas conexiones entre entorno y emociones durante el encierro.

Tras la definición de los parámetros que se querían recolectar, se inició la fase de programación de la encuesta con un estilo sencillo y actual. La encuesta se adaptó para todas las plataformas existentes, en la comunidad Elisava, compatibles con los sistemas operativos de iOS y Android, ambas plataformas programadas en lenguaje nativo Java y C++. Para las emociones se escogió escribir la palabra junto con una representación visual parecida a un emoticono.

Una vez definida la base conceptual de la herramienta, se diseñó el llamado abierto a participar a la comunidad universitaria, donde se explicaron los objetivos y los marcos de consentimiento y confidencialidad.

La aceptación de las políticas de privacidad y condiciones de uso de la app *Elisava Life* es obligatorio para su uso. A parte de estas políticas de privacidad mencionadas, el evento de promoción e inscripción para la participación a EED también incluía sus políticas de confidencialidad y tratamiento de datos. En ellas se detallaba que los datos de inscripción a EED eran nominales. Los datos de las encuestas diarias recogidas desde la plataforma con la herramienta EED eran anónimos; los participantes siempre podían ejercer su derecho de consulta de datos y eliminación de datos personales.³

Aceptar estas políticas de tratamiento de datos y confidencialidad específicas era un requisito indispensable para poder inscribirse a *Elisava Emotional Data*.

Previo a la aplicación de la herramienta diaria, se definió una encuesta inicial – que solo se debía responder la primera vez – con 10 preguntas para entender el espacio donde cada participante vivía el confinamiento. Se definieron aquellos conceptos clave y fijos que se relacionaban con la información diaria que los participantes pudiesen entregar. La encuesta diaria estuvo activa durante 62 días con un total de 71 participantes inscritos que respondieron con distinta frecuencia.

Las principales fases de desarrollo y aplicación de la herramienta constan de:

1. Diseño
2. Testeo
3. Lanzamiento
4. Encuesta inicial
5. Encuesta diaria

³ Las encuestas no se encuentran disponibles debido a que solo la aplicación móvil estuvo disponible para la comunidad Elisava.



Figura 1.
Imagen de la comunicación realizada en redes sociales.
Foto: Elisava (2020).

Tanto las variables y las emociones, como la estructura de la encuesta inicial se detallan en el apartado de resultados.

Resultado del Diseño: *ELISAVA Emotional Data #stayathome*

Del proceso de diseño en primera persona y co-creación entre las dos instituciones, y con el objetivo de crear una memoria colectiva, se obtienen como fruto una serie de encuestas que permiten recopilar información para conocer el estado emocional de la comunidad y su correspondiente campaña de difusión.

Campaña de difusión

Para poder recolectar y hacer partícipes a todos los miembros de la comunidad universitaria se lanzó una campaña de difusión en las redes sociales con la ayuda del departamento de comunicación (ver Figura 1).

Para explicar correctamente en qué consistía la propuesta, en la misma aplicación *Elisava Life* se detallaron los objetivos y se facilitó la inscripción al evento. La campaña se lanzó el día 15 de Abril del 2020 y el impacto o seguimiento (*engagement*) obtenido fue del 78%. Los inscritos sumaron un total de 71 personas, de las cuales una gran mayoría eran estudiantes de grado junto con

Figura 2. Preguntas relativas al espacio de confinamiento, la convivencia, la privacidad, información y hobbies. Foto: Elaboración propia.

unos pocos estudiantes de máster, también un grupo de profesores, así como personal de servicios y de administración.

La finalidad de la campaña era poder llegar a todos los perfiles que forman la comunidad Elisava para tener una visión más amplia de las posibles consecuencias de la pandemia y la fatiga que estaba generando, promoviendo espacios que fomenten la reflexión personal y el bienestar en la Nueva Normalidad.

Una vez iniciado el proyecto *ELISAVA Emotional Data #stayathome* la primera interacción de los participantes fue la encuesta inicial.

Encuesta Inicial

La encuesta inicial se planteó como una herramienta de comprensión del contexto, en este caso el hogar, de los participantes y sus hábitos. Esta se presentó el primer día y constó de 10 preguntas relativas al espacio de confinamiento y la percepción subjetiva de los participantes de su espacio (ver Figura 2).

En la Figura 2 se presentan las preguntas con una única opción de respuesta sobre la percepción del espacio y las opciones de salidas privadas al exterior.

Para la comprensión de las relaciones de convivencia y la posibilidad de un espacio privado en el lugar de confinamiento se preparan dos preguntas concretas. A lo anterior se suman dos preguntas más sobre la frecuencia y los medios utilizados para la consulta de información sobre la COVID-19. Para finalizar, se hace mención a la distribución horaria y las tareas principales en el nuevo contexto, así como las pautas alimentarias y de deporte.

Después de este formulario, se incorporó una encuesta diaria que recolectaba los datos emocionales vinculados a elementos relevantes en el contexto de encierro.

Encuesta diaria

La encuesta diaria es el resultado más relevante del proyecto *ELISAVA Emotional Data #stayathome* ya que estuvo activa durante 62 días seguidos. Se inició el día 15 de abril, y en el caso de la ciudad de Barcelona, toda la población estaba confinada y en mayo del mismo año entraría la Fase 0 de la desescalada. Entre las restricciones y las posibilidades de la nueva Fase 0, destacaban: los paseos con el núcleo familiar en unos horarios asignados y en un perímetro de un kilómetro respecto a la vivienda, bares y restaurantes cerrados con la posibilidad de ofrecer comida para llevar, deporte individual en unas franjas horarias determinadas, escuelas y universidades cerradas y el predominio del teletrabajo (Hernández, 2020). Como se ha comentado anteriormente, la duración de esta encuesta fue de varios meses y se paró al final de la Fase 4 y el inicio a la nueva normalidad, ya que se permitía una mayor libertad para salir a la calle, así como estar en los bares y restaurantes (La Moncloa, 2020).

Hay que destacar que las fases y el proceso de desescalada variaron en función de la comunidad autónoma y la provincia, por lo tanto, entre los participantes las actividades y las restricciones eran distintas. En ocasiones las diferencias eran de hasta dos fases, por lo general, las ciudades eran zonas con más restricciones y avances más lentos en la desescalada en comparación con otras poblaciones con una menor densidad de población.

Para el desarrollo y la selección de las variables de la encuesta se tuvieron en cuenta los distintos elementos que se volvieron imprescindibles en la nueva situación de confinamiento y tenían una mayor influencia en la experiencia de las personas. La elección final fue:

- **El clima.** Variables situacionales o medioambientales que pueden producir cambios en los estados de ánimo, entre las cuales destacan la temperatura y la humedad. Se ha demostrado que un día con lluvia y humedad puede generar un ánimo depresivo, y por el contrario, un día cálido, llevar a un ánimo positivo (Vergara, 2006).
- **El trabajo o los estudios.** La actividad principal desarrollada, así como su continuación o interrupción durante el confinamiento. Esta tiene una afectación en los ingresos económicos de las personas, en el caso del seguimiento de la actividad estos se mantienen y los participantes están ocupados durante su día a día. La pandemia trajo procesos de digitalización al completo y unas jornadas más extensas de lo habitual, hay estudios que contabilizan este crecimiento de la jornada hasta un 38% más (Araya León et al., 2020). Por otro lado, muchos de los ciudadanos vieron su actividad parada o reducida en un porcentaje importante, por lo que tenían más horas libres y podían ser beneficiarios de ayudas por parte del gobierno.
- **Las amistades.** El contacto con otras personas mediante las distintas formas de comunicación disponibles – llamadas, videollamadas, mensajería instantánea, etc. –. Muchos se apoyaron en amistades y en crear actividades para pasar mejor la situación del confinamiento (Lasa et al., 2020). Este punto también afecta junto con el de la familia, si existe el conocimiento de alguna persona ingresada por COVID.

- **El espacio.** La disponibilidad de un espacio con ciertas características ergonómicas en su configuración. Destacan como elementos más solicitados los materiales naturales, una iluminación y un nivel de ruido correctos, y la posibilidad de ventilar el espacio (Araya León et al., 2020). Además, de disponer de privacidad cuando la ocasión lo requiera.
- **Los hobbies.** Al tener mayor tiempo libre y no contar con la posibilidad de salir al exterior, las personas retoman actividades de mejora de sus hogares, así como reinician hobbies que tenían pendientes o hacía tiempo que no practicaban.
- **El estado físico.** La disminución de la actividad física y la imposibilidad de moverse para ir al trabajo o estar en el exterior genera dos perspectivas distintas. Por un lado, hay un grupo de personas que mantiene el sedentarismo, y por otro, están las que se organizan para hacer ejercicio con vídeos o clases online (Lasa et al., 2020).
- **Las noticias.** En un contexto de incertidumbre las personas tienen la necesidad de informarse a través de los distintos medios para estar actualizados. El medio consultado, la fiabilidad de las fuentes y la cantidad de veces que se realiza la consulta en un día se ha demostrado que afecta al estado emocional (Lasa et al., 2020).
- **La tecnología.** El acceso a dispositivos para poder desarrollar las actividades con una cierta normalidad, así como la conexión a internet eran elementos claves en el día a día del confinamiento. Las videollamadas y las notificaciones eran una constante y en esta relación digital con las personas aparecieron algunas afectaciones en el bienestar como el Zoom Fatigue (Sklar, 2020).

- **La familia.** El contacto cercano o telemático con los miembros de la familia, así como su estado y apoyo durante el confinamiento. Se tiene en cuenta, la convivencia en el núcleo familiar en un contexto de encierro o la incertidumbre sobre la posibilidad de poder reunirse en un corto plazo. También afecta la relación o existencia de la enfermedad en el entorno familiar (Lasa et al., 2020).
- **La comida.** En este ítem se comprende desde la disponibilidad de los productos alimentarios, que en relación a los hobbies y las tendencias se agotaban y tardaban en volver a tener stock, hasta los hábitos de alimentación, ya que la dedicación y el tiempo disponible era más extenso de lo habitual y hay una mayor facilidad para picar entre horas. Algunas de las personas desarrollan trastornos debido a la ansiedad que genera la situación mientras que otras intentan mantener una dieta sana.
- **El sueño.** La capacidad y los hábitos para descansar. Distintos expertos apuntan a una afectación a la calidad del sueño debido al confinamiento e incluso algunas personas acuden a la medicación o complementos para lograrlo sin trastornos o interrupciones (Lasa et al., 2020).

El objetivo de la clasificación presentada fue comprender y recolectar los datos sobre qué emoción asignaban a cada uno de estos elementos.

Existen categorías fundamentales que organizan las respuestas emocionales en modelos dimensionales. Las más comunes son el *Valence* y el *Arousal* (Lang et al., 1997; Lang et al., 2013) siendo la primera un continuo de estados de positivo a negativo, mientras que la segunda un continuo de estados de calma a excitación. En este modelo se pueden mapear las emociones según cuatro grandes grupos: *disgusto*, *tristeza*, *alegría* y *calma*, y este es el que se ha seleccionado de referencia en las opciones que se ofrecen en la encuesta. Hay que tener en cuenta que en cada una de estas familias se hallan incluidas una serie de emociones, como se muestra a continuación:

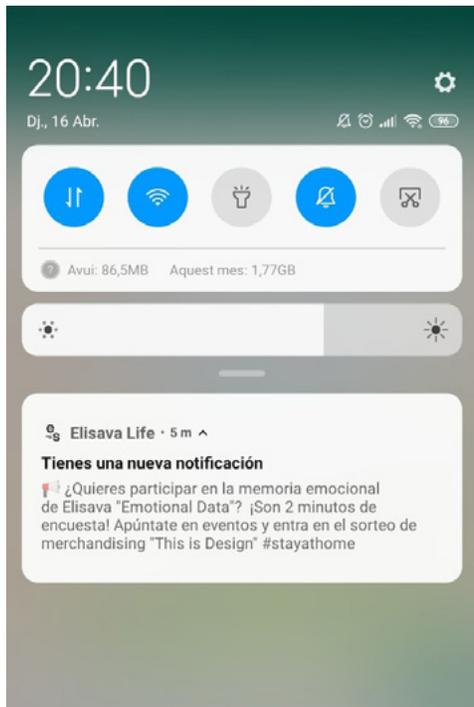


Figura 3.
Ejemplo de notificación *push* en el centro de notificaciones.
Foto: Elaboración propia.

- *Disgusto*: ira, envidia, horror, ansia, asco, miedo, ansiedad, vergüenza.
- *Tristeza*: dolor empático, aburrimiento, confusión y nostalgia.
- *Alegría*: sorpresa, adoración, admiración, diversión, amor, satisfacción, interés, simpatía, apreciación estética y curiosidad.
- *Calma*, solo calma.
- *Neutro*, por si no se apreciaba ninguna de las emociones incluidas en las familias anteriores.

La encuesta se lanzaba a partir de las 18:00 hrs para tener tiempo de hacer un balance de la jornada y se envía una notificación en formato *push* a las 20:15 hrs (ver Figura 3). La idea de coincidir a esta hora se debe a que a las 20:00 hrs la gente salía a los balcones a aplaudir el trabajo de todas las personas relacionadas con el sector sanitario y los sectores esenciales. Para asegurar tener el registro correcto del día, la hora de finalización de la encuesta se fijó a las 00:00 hrs.

Discusión y conclusiones

En el momento de cerrar este artículo, pasaron 20 meses desde que, el 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declarara como pandemia la enfermedad COVID-19.

En este tiempo, el conocimiento que se ha generado sobre esta enfermedad y el virus que la provoca ha permitido ajustar las medidas de prevención del contagio, desarrollar *test* asequibles de diagnóstico, poner en circulación vacunas efectivas y mejorar los tratamientos en un tiempo récord.

A 15 de septiembre del 2022, España parece estar lejos de un riesgo de rebrote, situación que comparten otros países, pero se ha llegado a este punto después de que se hayan contagiado 13.374.116 españoles, de los cuales han muerto 113.279 (Ministerio de Sanidad, 2022); que en abril de 2020, en lo más crudo del confinamiento, 3.577.000 personas sufrieran un Expediente de Regulación Temporal de Empleo – ERTE (Real Decreto-ley 18/2021, 2021) y de que el PIB español cayera un 10,8% en 2020 (Fariza, 2021).

En este contexto, la salud mental de la población en España (Confederación Salud Mental España, 2021) y en especial de los jóvenes ha empeorado; y a nivel global la situación tiene una tendencia similar, ya que el 60% de los países señalaron perturbaciones de los servicios de salud mental destinados a la ciudadanía (OMS, 2020). El coronavirus ha provocado muchos cambios y esto se percibe en el aumento del estrés psicológico de las personas (Ricart, 2021). Tal como apunta la *Mental Health Research Canada* (2020), el incremento se evidencia en las tasas de ansiedad y depresión. Algunos de los estados emocionales que han aflorado y se han detectado a lo largo de estos años son: el miedo y la ansiedad, la soledad y el aislamiento social, vivir en una burbuja creando presiones y tensiones individuales y colectivas en las unidades familiares, entre muchos otros (Zurich, 2021).

En el contexto universitario, la incertidumbre generada por el confinamiento y el aislamiento de las comunidades de convivencia habituales para los jóvenes, también generó una clara alteración en su salud emocional durante y en el año posterior. Según la encuesta de Vía universitaria uno de cada cinco encuestados reconoce haber sufrido ansiedad, depresión o algún otro trastorno (Farreras, 2022). *ELISAVA Emotional Data* pretende poner de manifiesto la importancia de las emociones, el autoconocimiento y su gestión para afrontar todo tipo de situaciones, y en especial estas más críticas, ya que influyen en el bienestar y la salud. El conocer las emociones y saber gestionarlas ayuda a la inmunidad psicológica y a una mejor predisposición cuando estas emociones son de carácter más negativo.

La línea de investigación de *Decoding Well-Being* busca vías que permitan estudiar los temas relacionados con el bienestar humano desde la disciplina del diseño, para comprender mejor algunos aspectos que influyen en este y en especial a las emociones. La herramienta desarrollada en este artículo, ayuda a quienes la aplican, a ser más conscientes para tratar realmente de entender lo que están sintiendo en un determinado momento, lo que repercute en cuestiones que quizás no se hubiesen hecho sin ella. Y a pesar de las barreras físicas de este contexto pandémico, se ha logrado con éxito poner en acción la generación de este conocimiento sobre las emociones aun cuando estas respuestas dependían de la voluntad y motivación individual diaria.

Hacer coincidir la apertura de la encuesta diaria con los aplausos de homenaje a los sectores esenciales y de la salud, se entendió como propicia pues para muchos suponía una pausa de la rutina del encierro para realizar un momento de conexión con la sociedad y de reflexión sobre la propia experiencia. Por lo tanto, esta pausa en el ritmo e inercia diaria permitió crear iniciativas de carácter más social y de comunidad, generando espacios más humanos.

Durante esta situación histórica se generaron unas dinámicas y cambios en la sociedad de tal envergadura que se vuelve relevante tener una constancia para recordar y aprender de este momento. Al igual que esta iniciativa, existen otros como repositorios y propuestas de museos, ayuntamientos, entidades, etc. que captaron todos estos meses en imágenes, proyectos y testimonios.

Finalmente, con esta y otras acciones se pone de manifiesto que la disciplina del diseño tiene la capacidad de generar impacto en la sociedad, es por ello, que entendiendo las necesidades emocionales y de bienestar detectadas en las comunidades universitarias se abre un campo de oportunidad para trabajar en esta vía.

Agradecimientos

Las autoras agradecen a Elisava, Facultad de Diseño e Ingeniería de Barcelona UVIC-UCC, UNIFIT y a la Universidad de Santiago de Chile USACH, por hacer posible el desarrollo de este trabajo.

Referencias

- Araya Leon, M. J., Abella, A., Guasch, R., Estévez, A. T., & Peña, J. (2020).** HETEROTOPIA WORK. Correlation between the domestic built environment and home offices during COVID-19 confinement. *Strategic Design Research Journal*, 13(3), 614–631. <https://doi.org/10.4013/sdrj.2020.133.25>
- Araya, M.J., Abella, A., Guasch, R., Estevez, A. y J. Peña. (2019).** Emotional Analogous Data: Interacción en el Espacio Laboral. En F. Encias, G. Arce y P. Fuentes (eds.). *Actas Congreso Intersecciones 2018: III Congreso Interdisciplinario de Investigación en Arquitectura, Diseño, Ciudad y Territorio* 11-13 de diciembre de 2018 en Santiago, Chile.
- Casacchia, M., Cifone, M. G., Giusti, L., Fabiani, L., Gatto, R., Lancia, L., Cinque, B., Petrucci, C., Giannoni, M., Ippoliti, R., Frattaroli, A. R., Macchiarelli, G., & Roncone, R. (2021).** Distance education during COVID 19: An Italian survey on the University Teachers' perspectives and their emotional conditions. *BMC Medical Education*, 21(1), 335. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02780-y>
- Celorio-Sardà, R., Comas-Basté, O., Latorre-Moratalla, M. L., Zerón-Rugero, M. F., Urpi-Sarda, M., Illán-Villanueva, M., Farran-Codina, A., Izquierdo-Pulido, M., & Vidal-Carou, M. del. (2021).** Effect of COVID-19 lockdown on dietary habits and lifestyle of food science students and professionals from Spain. *Nutrients*, 13(5), 1494. <https://doi.org/10.3390/nu13051494>
- Christie, H., Tett, L., Cree, V. E., Hounsell, J., & McCune, V. (2008).** 'A real rollercoaster of confidence and emotions': Learning to be a university student. *Studies in Higher Education*, 33(5), 567–581. <https://doi.org/10.1080/03075070802373040>
- Confederación Salud Mental España (2021, marzo 16).** *La salud mental de la población española cae en picado y debajo no hay red.* Fundación ONCE. <https://consaludmental.org/sala-prensa/salud-menta-poblacion-espanola-cae-en-picado-pandemia/>
- Departamento de Seguridad Nacional. (2020, Marzo 27).** *Coronavirus (COVID-19).* Gobierno de España. <https://www.dsn.gob.es/es/actualidad/sala-prensa/coronavirus-covid-19-27-marzo-2020>
- Elisava. (2020).** *Elisava Research ha puesto en marcha una encuesta para conocer el estado emocional de la comunidad Elisava durante estos días 🥰 Uno de sus objetivos es crear una memoria colectiva que nos ayude a recordar lo que estamos viviendo y sus causas y consecuencias. ¿Te animas a participar? Hazlo a través de la encuesta (diaria y anónima) de la App Elisava Life 📱 Si aún no tienes la App, descárgatela aquí: App Store 📲 <https://apple.co/2VlyjiB> Google Play 📲 <https://bit.ly/2VNFRBD> ¡Muchas gracias por tu colaboración! #ElisavaEmotionalData #ElisavaResearch #StayAtHome [Facebook]. <https://www.facebook.com/hashtag/elisavaemotionaldata>*
- Emociones Primero Educación 2020. (2020).** *Emociones Primero, Bienestar emocional en el regreso a clases.* Emociones Primero Educación 2020 <https://emocionesprimero.educacion2020.cl/>
- ERTE. (2022, diciembre 27).** *Afiliados en ERTE vinculados al COVID-19 (Marzo 2020-Octubre 2021).* Gobierno de España. <https://www.seg-social.es/wps/portal/wss/internet/EstadisticasPresupuestosEstudios/Estadisticas/EST8/22bfb5ae-8eba-4c44-a258-93a26194e11b>

- Fariza, I. (2021, marzo 26).** La pandemia se llevó en 2020 un 10,8% del PIB español, dos décimas menos de lo previsto. *EL PAÍS*. <https://elpais.com/economia/2021-03-26/el-pib-cayo-un-108-en-2020-dos-decimas-menos-de-lo-inicialmente-calculado.html>
- Farreras, C. (2022, mayo 24).** Uno de cada cinco universitarios dice haber tenido ansiedad o depresión durante la pandemia. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/vida/20220524/8291072/cinco-universitarios-dice-haber-tenido-problemas-salud-mental.html>
- Gencat. (2021).** *Es posa en marxa un pla per preservar el benestar emocional de l'alumnat*. Generalitat de Catalunya. <https://web.gencat.cat/ca/actualitat/detall/Es-posa-en-marxa-un-pla-per-preservar-el-benestar-emocional-de-l'alumnat>
- Hernández, M. (2020, mayo 4).** ¿Qué se puede hacer en la fase 0 del plan de desescalada a partir de hoy en España? *OndaCero*. https://www.ondacero.es/noticias/espana/que-puede-hacer-fase-plan-desescalada-partir-hoyespana_202005045eafba5880205c0001ff003f.html
- IDIENA. (2021).** *I Estudio Nacional sobre la Educación Emocional en los Colegios en España (2021)*. IDIENA. https://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/documentos_ficha.aspx?id=7470
- Lang, P. J., Bradley, M. M., & Cuthbert, B. N. (1997).** Motivated attention: Affect, activation, and action. In P. J. Lang, R. F. Simons, & M. T. Balaban (Eds.), *Attention and orienting: Sensory and motivational processes*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers. <https://psycnet.apa.org/record/1997-08878-005>
- Lang, P. J., Simons, R. F., Balaban, M., y Simons, R. (Eds.). (2013).** *Attention and orienting: Sensory and motivational processes*. Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203726457>
- Lasa, N. B., Benito, J. G., Montesinos, D. H., Manterola, A. G., Sánchez, J. P. E., García, J. L. P., & Germán, D. M. (2020).** *Las consecuencias psicológicas de la COVID-19 y el confinamiento*. Servicio Publicaciones de la Universidad del País Vasco. https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
- La Moncloa. (2020, mayo 28).** *Mapa de transición a la nueva normalidad*. Gobierno de España. <https://www.lamoncloa.gob.es/covid-19/Paginas/mapa-fases-desescalada.aspx>
- Mental Health Research Canada (2020, april).** *Findings of Poll #1*. Pollara Strategic Insights. <https://www.mhrc.ca/national-poll-covid/findings-of-poll-1> Ministerio de Sanidad. (2022, septiembre 15). *Enfermedad por nuevo coronavirus, COVID-19. Situación Actual*. Gobierno de España. <https://www.sanidad.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/situacionActual.htm>
- OMS. (2020, octubre 5).** *Los servicios de salud mental se están viendo perturbados por la COVID-19 en la mayoría de los países, según un estudio de la OMS*. WHO. <https://www.who.int/es/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P., & Perry, R. P. (2011).** Measuring emotions in students' learning and Performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 36–48. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.002>
- Pérez-Rodrigo, C., Gianzo Citores, M., Hervás Bárbara, G., Ruiz-Litago, F., Casis Sáenz, L., Arija, V., López-Sobaler, A. M., Martínez de Victoria, E., Ortega, R. M., Partearroyo, T., Quiles-Izquierdo, J., Ribas-Barba, L., Rodríguez-Martín, A., Salvador Castell, G., Tur, J. A., Varela-Moreiras, G., Serra-Majem, L., & Aranceta-Bartrina, J. (2021).** Patterns of change in dietary habits and physical activity during lockdown in Spain due to the COVID-19 pandemic. *Nutrients*, 13(2), 300. <https://doi.org/10.3390/nu13020300>

- Real Decreto-ley 18/2021. (2021, septiembre 28).** Medidas urgentes para la protección del empleo, la recuperación económica y la mejora del mercado de trabajo. BOE-A-2021-15768. <https://www.boe.es/eli/es/rdl/2021/09/28/18>
- Ricart, A. M. (2021, octubre 6).** ¿Cómo ha afectado la pandemia a nuestra salud mental? [Blog]. Centro Médico Teknon. <https://www.teknon.es/blog/es/salud-az/afectado-pandemia-salud-mental>
- Ruiz-Roso, M. B., de Carvalho Padilha, P., Mantilla-Escalante, D. C., Ulloa, N., Brun, P., Acevedo-Correa, D., Arantes Ferreira Peres, W., Martorell, M., Aires, M. T., de Oliveira Cardoso, L., Carrasco-Marín, F., Paternina-Sierra, K., Rodríguez-Meza, J. E., Montero, P. M., Bernabè, G., Pauletto, A., Taci, X., Visioli, F., & Dávalos, A. (2020).** Covid-19 confinement and changes of adolescent's dietary trends in Italy, Spain, Chile, Colombia and Brazil. *Nutrients*, 12(6), 1807. <https://doi.org/10.3390/nu12061807>
- Sanders, L., & Simons, G. (2009).** A social visión for value co-creation. *Technology Innovation Management Review*, a310. <https://www.timreview.ca/article/310>
- San Juan, J. F. B. (2021).** La brecha digital. La Educación durante la Pandemia. Experiencias desde la Docencia. *Revista Iberoamericana de Docentes*, 1-7. <http://formacionib.org/labrechadigital.pdf>
- Sklar, J. (2020, abril 24).** 'Zoom fatigue' is taxing the brain. Here's why that happens. *National Geographic*. <https://www.nationalgeographic.com/science/article/coronavirus-zoom-fatigue-is-taxing-the-brain-here-is-why-that-happens>
- Smeenk, W., Tomico, O., & van Turnhout, K. (2016).** A systematic analysis of mixed perspectives in empathic design: not one perspective encompasses all. *International Journal of Design*, 10(2), 31–48. <http://www.ijdesign.org/index.php/IJDesign/article/view/2543/738>
- Stappers, P. J., & Giaccardi, E. (2017).** Research through Design. In M. Soegaard, & R. Friis-Dam (Eds.). *The Encyclopedia of Human-Computer Interaction* (2nd ed). The Interaction Design Foundation.
- Vergara, R. G. (2006).** Naturaleza del estado de ánimo. *Revista chilena de Neuropsicología*, 1(1), 29-40. <https://www.redalyc.org/pdf/1793/179317886004.pdf>
- Velarde, G. (2021, Marzo 13).** ¿Cuáles son los sectores más beneficiados y perjudicados tras un año de coronavirus? *El Economista*. <https://www.economista.es/economia/noticias/11102198/03/21/Cuales-son-los-sectores-mas-beneficiados-y-perjudicados-tras-un-ano-de-coronavirus.html>
- Zimmerman, J., Forlizzi, J. (2014).** Research Through Design in HCI. In: Olson, J., Kellogg, W. (eds). *Ways of Knowing in HCI*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-0378-8_8
- Zurich (2021, mayo 18).** 5 formas en que la pandemia de COVID-19 ha afectado a la salud mental. Zurich Magazine [Online]. <https://www.zurich.com/es-es/media/magazine/2021/5-ways-the-covid-19-pandemic-has-impacted-mental-health>