

# UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID



UNIVERSIDAD  
COMPLUTENSE  
MADRID

## OBSERVATORIO DEL ESTUDIANTE

Proyectos POE-UCM 2022

Informe final



## PROYECTO CRECE: CONOCIENDO Y REGULANDO LAS EMOCIONES EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

**Autores/as:** Javier Aroztegui Vélez (IP), Manuel Iglesias Soilán (IP), Sandra San José Pérez, Elena Hita Rojo, Irene Sánchez San José, Daniel Enguídanos Vanderweyen, Andrés Cano Maganto, Juan Fernández Sánchez, María Jesús Marcos Treceño.

**Nº de proyecto:** 48.

**Centro gestor:** Facultad de Psicología.

## RESUMEN

Las habilidades cognitivas (memoria, atención...) han sido el principal foco de interés en el contexto educativo universitario, dejando en un segundo plano la importancia de las emociones.

La influencia de las emociones académicas, aquellas presentes durante los procesos de enseñanza y aprendizaje, es muy relevante, habiéndose relacionado con el propio desarrollo personal del estudiantado, observándose que su desatención podría tener consecuencias perjudiciales: aumento de las emociones desagradables, reducción del rendimiento, relación con problemas de salud mental, entre otros.

Sobre esta base nace el Proyecto CRECE, que es guiado principalmente por la teoría control-valor de Pekrun y colaboradores, a través de la cual se han abordado siete emociones principales (ansiedad, aburrimiento, desesperanza, satisfacción, sorpresa o asombro, disfrute o placer y frustración) analizadas en tres contextos diferentes (estudiando, aula y examen), así como las estrategias de autorregulación que utiliza el estudiantado para manejarlas. Además, se ha atendido a otros factores, como la pertenencia a un grupo de vulnerabilidad, la motivación, la tolerancia a la frustración, etc.

El Proyecto CRECE se desglosa en dos fases, centradas en la evaluación y la intervención, respectivamente. En la primera fase, se evaluaron las emociones académicas a través de un instrumento de valoración *ad hoc* (N = 2183) (cuantitativo), así como a través de un grupo de discusión (cualitativo), permitiendo hacer una "radiografía" de la Universidad Complutense de Madrid.

Partiendo de esta "radiografía", se han desarrollado diversas actuaciones de intervención y difusión. Se han tenido en consideración las prácticas de autorregulación emocional que posee el estudiantado universitario y, basándonos en el aprendizaje entre iguales (de estudiantes para estudiantes), se han desarrollado dos actuaciones principales: dos jornadas-taller para abordar estas temáticas y la creación de materiales audiovisuales para facilitar el desarrollo de estrategias que son accesibles a través de cartelería colocada en todas las bibliotecas UCM.

Asimismo, en esta segunda fase se han desarrollado actuaciones de difusión del conocimiento generado en la fase de evaluación. Por un lado, se han realizado dos seminarios dirigidos a los representantes de los órganos y servicios con alto contacto e influencia en el estudiantado (decanatos, servicios de orientación...). Por otro lado, se ha desarrollado un informe científico-técnico presentado y distribuido a los organismos ya señalados.

En otro orden, se ha hecho uso de las redes sociales del proyecto (Instagram y Twitter), así como de la página web, para realizar una difusión más general. Además, se ha dado a conocer el proyecto a través de un congreso de carácter internacional y, en un futuro, se prevé hacerlo a través de publicaciones científicas en revistas científicas.

## INTRODUCCIÓN

En el contexto educativo universitario, el foco de estudio ha sido las habilidades cognitivas relevantes para el aprendizaje (memoria, atención...). Las emociones académicas, es decir, aquellas que afectan a los procesos de enseñanza y aprendizaje, han sido poco investigadas (Pekrun et al., 2002).

Sin embargo, las emociones son inherentes a los contextos educativos y su influencia en el aprendizaje es relevante (Mega et al., 2014; Pekrun y Linnenbrink-Garcia, 2012; Tyng et al., 2017). Además, las emociones académicas se encuentran relacionadas con el desarrollo personal del estudiantado, habiéndose observado que su desatención se relaciona con el aumento en la experiencia de emociones desagradables, la reducción del rendimiento académico, así como una relación predictiva entre el estrés académico y la depresión o el suicidio (Björkenstam et al., 2011; Cha et al., 2018; Dixon y Robison, 2008).

El estudio de las emociones académicas comenzó con la ansiedad ante los exámenes. Después, también se prestó cierta atención al efecto del aburrimiento sobre el aprendizaje en las aulas y el rendimiento académico y, no es hasta hace relativamente poco, que su estudio se ha ampliado a multitud de emociones, tanto agradables como desagradables. Uno de los enfoques más interesantes es el de Pekrun y sus colaboradores (Pekrun, 2006; Pekrun y Perry, 2014), que proponen un modelo explicativo, la teoría del control-valor, que proporciona la base teórica fundamental del proyecto aquí presentado.

Es así como surge el Proyecto “Conociendo y Regulando las Emociones en el Contexto Educativo”, por sus siglas, CRECE, circunscrito a la Universidad Complutense de Madrid. A través de sus dos fases (centradas en la evaluación y la intervención), se han analizado y se ha trabajado con, principalmente, siete emociones: **ansiedad, aburrimiento, desesperanza, satisfacción, sorpresa o asombro, disfrute o placer y frustración**. Además, se ha atendido a estas emociones en tres contextos diferentes de aprendizaje: mientras se **estudia**, en **clase** y al realizar un **examen**. De igual forma, se ha atendido a las **estrategias de autorregulación** (capacidad para manejar y gestionar estas emociones) del estudiantado frente a estas emociones y en estos contextos.

Asimismo, se han tenido en cuenta otros aspectos transversales: clima, motivación (intrínseca y extrínseca), autoeficacia, tolerancia a la frustración y posibles consecuencias educativas, personales y profesionales derivadas. También se ha considerado el impacto de estas variables en grupos vulnerables (con problemas emocionales, dificultades económicas...), ya que parecen relacionarse con la probabilidad de abandono de los estudios (Respondek et al., 2017; Roso-Bas et al., 2016), lo que limitaría la movilidad social ascendente.

A raíz de todo ello, se establecen los **objetivos principales del Proyecto CRECE**:

- Objetivo 1. Conocer cuándo y en qué grado se producen las emociones académicas en los estudiantes.
- Objetivo 2. Valorar el impacto de las emociones académicas sobre su desarrollo educativo, personal y profesional.

- Objetivo 3. Identificar las prácticas de los propios estudiantes para autorregular las emociones académicas, que permitan crear materiales audiovisuales de ayuda de estudiantes para otros estudiantes (aprendizaje mediado de las mejores prácticas).

- Objetivo 4. Desarrollar actuaciones centradas en la mejora de la autorregulación emocional para facilitar el desarrollo educativo, personal y profesional, a través de talleres y de la difusión de material audiovisual psicoeducativo en las bibliotecas de la UCM.

- Objetivo 5. Aportar conocimiento (mediante seminarios presenciales, informes científico-técnicos, participación en congresos, publicaciones...) a la comunidad universitaria sobre la presencia, importancia y recomendaciones de actuación ante las emociones académicas.

- Objetivo 6. Identificar el impacto diferencial y las mejores prácticas con perspectiva de neurodiversidad funcional (inclusión de grupos más vulnerables), observando efectos diferenciados y actuando de forma específica en situaciones distintas.

Además, se ha tenido en cuenta la adecuación del proyecto a los **Objetivos de Desarrollo Sostenibles (ODS)**:

- ODS nº3, Salud y Bienestar. Atender a la experiencia emocional del estudiantado puede mejorar el bienestar en el contexto académico, contribuyendo a la reducción y gestión de los riesgos para la salud mental en la comunidad universitaria (3.d).

- ODS nº4, Educación de Calidad. Propiciar la mejora de los espacios y procesos de enseñanza y aprendizaje podría favorecer el buen desarrollo de competencias (4.4), influyendo a su vez en la mejora de la docencia (4.c).

De los objetivos planteados, se derivan las siguientes **preguntas de investigación**:

1. ¿Cuándo y en qué grado se manifiestan las emociones académicas en el estudiantado universitario?

2. ¿Cómo afectan estas emociones al desempeño académico y al desarrollo personal y profesional del estudiantado universitario?

3. ¿De qué herramientas de autorregulación dispone el estudiantado universitario para afrontar estas emociones académicas?

4. ¿Qué actuaciones pueden diseñarse para promover la autorregulación de las emociones académicas en el estudiantado universitario?

5. ¿El nuevo conocimiento divulgado y las diferentes propuestas de intervención psicoeducativa generadas han sido útiles y beneficiosas?

6.1. ¿Se ven afectados los grupos más vulnerables de forma diferencial? ¿Cómo?

6.2. ¿Se adaptan las propuestas de intervención psicoeducativa a los grupos más vulnerables?

## DISEÑO METODOLÓGICO

### 1. FASE 1: “CONOCER” (Fase de evaluación)

1.1. Evaluación cuantitativa. Instrumento de valoración (escala tipo Likert 1-5) desarrollado *ad hoc*, cuyos núcleos teóricos son: emociones académicas (ansiedad, aburrimiento, desesperanza, satisfacción, sorpresa o asombro, disfrute o placer y frustración), estrategias de autorregulación emocional, características de grupos vulnerables, clima, motivación, autoeficacia, tolerancia a la frustración, consecuencias (educativas, personales y profesionales). El instrumento se inspira en herramientas previas consistentes con el enfoque adoptado. El instrumento, volcado en la plataforma Microsoft Forms, se diseminó a través de un correo electrónico al estudiantado UCM. Los análisis de datos se centran en: estadística (descriptiva, diferencias de medias...), visualización, clúster y predicción. Se tuvieron en cuenta los requisitos legales de protección de datos para la evaluación cuantitativa.

1.2. Evaluación cualitativa. Grupo de discusión desarrollado a través de la aplicación Whatsapp, presentando cuestiones relacionadas con las emociones académicas, con el fin de profundizar en la experiencia emocional. Análisis de datos mediante técnicas de ciencia de datos: nubes de palabras, modelado de temas (*Latent Dirichlet Allocation*) y análisis de sentimiento. También se tuvieron en cuenta los requisitos legales de protección de datos.

### 2. FASE 2: “REGULAR” (Fase de intervención psicoeducativa y difusión del conocimiento)

2.1. Materiales audiovisuales de autorregulación emocional accesible desde las bibliotecas de la UCM. A través de la evaluación cuantitativa y empleando un sistema de aprendizaje mediado entre iguales, se identificaron estudiantes con buenas estrategias de autorregulación emocional. Con su colaboración, se crearon materiales audiovisuales, siendo alojados en Youtube (limitación de acceso para estudiantes UCM). Los creadores estuvieron de acuerdo en dar a sus vídeos una licencia de tipo *Creative Commons - Atribución - No comercial - Sin trabajos derivados*. Se diseñaron carteles con códigos QR cuyo escaneo redirige a dichos materiales, implicando a las bibliotecas UCM, que eligieron los carteles que más les gustaron de un conjunto de opciones, difundiendo la cartelería de forma física y digital en sus espacios.

2.2. Jornadas-taller para el desarrollo de estrategias de autorregulación emocional. Dos sesiones independientes de cuatro horas sobre emociones académicas y prácticas de autorregulación emocional: una en el Campus de Somosaguas y otra en el Campus de Ciudad Universitaria. Formato dinámico de taller basado en aprendizaje mediado entre iguales, a través de estudiantes colaboradores con buenas estrategias, detectados en la evaluación cuantitativa.

2.3. Reuniones de presentación de resultados principales. Dos seminarios (Campus de Somosaguas y Ciudad Universitaria) de una hora centrados en la difusión del conocimiento generado durante la Fase 1 a los órganos y servicios de la UCM con alto contacto e influencia en el estudiantado (decanatos, servicios de orientación...), a fin de aportar conocimiento a la comunidad universitaria sobre la presencia e importancia de las emociones académicas.

2.4. Informe científico-técnico. Documento que contiene el proceso, progreso y resultados de la Fase 1 del proyecto (especialmente de tipo cuantitativo y descriptivo), distribuido a los órganos y servicios con alto contacto e influencia en el estudiantado (decanatos, servicios de orientación...), con el fin de facilitar información precisa sobre la situación actual de la universidad, tras las reuniones señaladas anteriormente.

2.5. Difusión del conocimiento:

a. Redes sociales. Creación de cuentas de Twitter e Instagram, por su frecuente uso entre el estudiantado, a fin de sensibilizar y divulgar sobre el conocimiento derivado del proyecto.

b. Página web. Desarrollada a través del sistema de gestión de contenidos Wordpress, como vía de difusión del proyecto, así como lugar en el que alojar los links que dan acceso a los materiales audiovisuales para el desarrollo de estrategias de autorregulación.

c. Divulgación académica. Presentación del proyecto y de los resultados preliminares de la Fase 1 en un congreso de carácter internacional. Desarrollo de publicaciones científicas en revistas científicas.

## RESULTADOS

### 1. FASE 1: “CONOCER” (Fase de evaluación)

1.1. Evaluación cuantitativa. El objetivo principal se centró en valorar la prevalencia de las emociones académicas, atendiendo también a otras posibles variables mediadoras: estrategias de autorregulación emocional, factores de vulnerabilidad, clima, motivación (intrínseca y extrínseca), autoeficacia, tolerancia a la frustración y posibles consecuencias educativas, personales y profesionales derivadas.

Participaron 2183 estudiantes (3.2% del total de la UCM): 1614 mujeres (73.93%), 516 varones (23.64%), 25 de otro sexo (1.15%) y 28 que prefieren no indicarlo (1.28%). En cuanto a la edad: 726 de menos de 20 años, 1106 entre 20-24 y 351 más de 25 años. Han participado estudiantes de todas las Facultades de la UCM, en un rango de 21 a 177 personas por Facultad.

Se destacan algunos resultados sobre prevalencia de emociones académicas y de estrategias de autorregulación emocional. La prevalencia de alta frecuencia de emociones desagradables muestra experiencias académicas dificultadas. De igual forma, la prevalencia de alta frecuencia de emociones agradables muestra las experiencias facilitadas.

#### Porcentaje de experiencia emocional muy frecuente

Emoción	Contexto		
	Estudio	Aula	Examen
Ansiedad	61,3	41,9	83,7
Aburrimiento	58,1	61	31,5
Desesperanza	17,8	18,2	28,7
Satisfacción	83,3	64,8	46,3
Sorpresa	63,5	53,7	41,7
Disfrute	37,7	29,5	12,6
Frustración	70,7	59,6	65,1

También se detectó que las estrategias de autorregulación emocional ejercieron un pequeño efecto positivo como factores de protección frente al abandono de los estudios. Esto podría indicar perspectivas futuras de investigación e intervención, centradas en la potenciación y difusión de dichas estrategias de regulación emocional.

*\*Los resultados detallados de la evaluación cuantitativa se pueden consultar a través del informe científico-técnico del proyecto.*

1.2. Evaluación cualitativa. Creación del grupo de discusión en la aplicación WhatsApp con 7 participantes y 2 mediadores. Se presentaron 7 preguntas sobre emociones académicas a lo largo de 3 días, citando telemáticamente a los participantes en 3 sesiones de una hora donde podían participar. Se registraron un total de 135 mensajes de larga extensión. Los principales resultados reflejan, entre otros muchos aspectos, una variedad temática amplia, donde destacan las emociones de aburrimiento y ansiedad. Se reflejan distintas formas de afrontamiento que esperan en sí mismos/as y por parte del profesorado. Cuando coinciden los contenidos de las asignaturas con los temas que interesan a los estudiantes, se vuelve un gran facilitador de las emociones.

## **2. FASE 2: “REGULAR”** (Fase de intervención psicoeducativa y difusión del conocimiento)

2.1. Materiales audiovisuales de autorregulación emocional accesible desde las bibliotecas de la UCM. Una vez identificados los estudiantes con buenas estrategias de autorregulación emocional, a través de la evaluación cuantitativa, se solicitó su colaboración. Participaron 14 estudiantes de diversas Facultades (Psicología, Derecho, Ciencias Políticas y Sociología...) creando un total de 18 vídeos sobre diferentes estrategias (1h. 35min. aproximadamente de material audiovisual) (Anexo 1). Los materiales se hicieron accesibles a través de códigos QRs adjuntos en carteles situados en las bibliotecas de la UCM que solicitaron participar en el proyecto (Anexo 2). Cabe destacar que participaron voluntariamente 27 bibliotecas, es decir, el 100% de las que tienen un flujo habitual de estudiantes UCM.

2.2. Jornadas-taller para el desarrollo de estrategias de autorregulación emocional. Asistieron 45 personas (19 en Somosaguas y 26 en Ciudad Universitaria), siendo 28 asistentes y 17 estudiantes colaboradores con buenas estrategias (Anexo 3). Las valoraciones (N = 32, escala tipo Likert de 1, totalmente en desacuerdo, a 5, totalmente de acuerdo) muestran que han mejorado su conocimiento sobre emociones (M = 4.31, DT = .77), sobre las estrategias (M = 4.38, DT = .86), que se sienten satisfechos (M = 4.72, DT = .57) y que recomendarían estos talleres a otros estudiantes (M = 4.78, DT = .48). También señalan la necesidad de más espacios como este, así como actividades similares a las realizadas con los estudiantes colaboradores (aprendizaje entre iguales).

2.3. Reuniones de presentación de resultados principales. Estas sesiones se centraron en la presentación de datos de prevalencia de las distintas emociones en los distintos contextos educativos. Se presentaron brevemente datos de impacto positivo de las estrategias de autorregulación emocional, conectando con posibles intervenciones futuras. Asistieron 26 personas, 9 en Somosaguas y 17 en Ciudad Universitaria, entre los que se encontraban la Vicerrectora de Estudiantes, varios representantes de decanatos (Decanos, Vicedecanos...) de diversas facultades (Medicina, Psicología, Ciencias de la Comunicación, Ciencias Físicas...), así como personal de diversos servicios de atención a estudiantes (La Casa del Estudiante, Defensor del Estudiante, Servicio de Orientación de Psicología, PsiCall-UCM...) (Anexo 4). Los asistentes reflejaron gran interés por los resultados, solicitando explícitamente el material de las diapositivas y el informe científico-técnico, así como en desarrollar iniciativas en línea con la Fase 2 del proyecto.

2.4. Informe científico-técnico. Información detallada de la Fase 1 entregada a todos los Decanos y Vicedecanos de Estudiantes de la universidad, así como a Directores/as y Coordinadores/as de diferentes organismos y servicios de la universidad que se encuentran en constante contacto con el estudiantado: La Casa del Estudiante, Servicios de Orientación, Defensor del Estudiante... (Anexo 5).

## 2.5. Difusión del conocimiento:

a. Redes sociales. 23 *post* de Instagram ([@proyecto\\_crece\\_](#)) y 26 *tweets* de Twitter ([@proyecto\\_crece](#)). Varias publicaciones han recibido interacciones y han sido compartidas por diferentes cuentas oficiales de diferentes servicios y organismos de la UCM (p. ej., el Rector de la UCM, Joaquín Goyache, en [@joaquingoyache](#); o PsiCall-UCM, en [@pscall\\_ucm](#)), ampliando notablemente el impacto esperado (Anexo 6).

b. Página web ([crece48.wordpress.com](#)). 295 visitas a la plataforma por parte de 124 personas de un total de 7 países, accediendo a los diferentes espacios de la web. También se han publicado en la web los links que dan acceso a los materiales audiovisuales desarrollados por estudiantes (Anexo 7). Estos materiales están disponibles sólo para personas con cuentas UCM.

c. Divulgación académica. Desarrollo de un simposio en el IV Congreso Internacional de Innovación Docente e Investigación en Educación Superior (CIDICO) (Anexo 8). Artículos científicos en proceso de elaboración para revistas científicas.

## CONCLUSIONES/DISCUSIÓN

Las conclusiones principales del proyecto son:

**Fase 1**, de evaluación, ha mostrado que:

- Hay una prevalencia de emociones desagradables experimentadas frecuentemente que alcanza porcentajes importantes entre el estudiantado, lo que puede afectar negativamente a su progreso académico y a la experiencia positiva del proceso formativo, además de a su vida personal.

- Hay una prevalencia de emociones agradables experimentadas frecuentemente, que alcanza porcentajes de moderados a altos, que puede afectar positivamente al progreso académico y a la experiencia positiva del proceso formativo.

- Hay una parte de los estudiantes que han desarrollado buenas estrategias de autorregulación emocional.

- Las estrategias de autorregulación parecen tener un pequeño efecto positivo sobre el rendimiento académico.

- Las estrategias de autorregulación parecen tener un pequeño efecto positivo como factor protector ante los factores de vulnerabilidad frente al abandono de los estudios..

En cuanto a la **Fase 2**, centrada en la intervención psicoeducativa piloto y la difusión del conocimiento:

- Se ha ayudado muy positivamente en el autoconocimiento de las emociones académicas y sus consecuencias a nivel personal a través de las jornadas-taller.

- El aprendizaje de estrategias de autorregulación emocional a partir de iguales ha sido bien valorado por los propios estudiantes.

- El enfoque de aprendizaje mediado entre iguales ha sido valorado muy positivamente por parte del estudiantado. Este aspecto es muy importante porque abre la posibilidad de crear grupos estables de estudiantes que permitan aprender emociones académicas y estrategias de autorregulación emocional, de forma muy viable al requerir un soporte externo pequeño.

- Los diferentes organismos de la UCM han mostrado mucho interés por la temática de este proyecto, reflejada en la alta participación de las bibliotecas, así como en la asistencia de múltiples representantes de Decanatos, servicios y organismos UCM a las reuniones de presentación de resultados, que a su vez han solicitado acceso al informe científico-técnico.

El proyecto CRECE es considerado una primera aproximación a partir de la cual seguir trabajando y avanzar hacia la mejora del conocimiento y la gestión de las emociones académicas. Por ello, se sugiere desarrollar investigaciones adicionales y continuar desarrollando intervenciones psicoeducativas, además de poner en marcha políticas de mejora en la línea de las que se presentan a continuación.

## PROPUESTA DE POLÍTICAS DERIVADAS DEL PROYECTO

**1. Aumento de la difusión de los materiales audiovisuales creados para desarrollar estrategias de autogestión emocional.** Los materiales audiovisuales accesibles a través de los QRs de los carteles de las bibliotecas pueden ser objeto de seguimiento, para conocer su eficacia y utilización entre el estudiantado (profundizar en la investigación sobre esta intervención psicoeducativa). En caso de ser efectivos, actualmente se encuentran en 27 bibliotecas de la UCM, pero sería de interés distribuirlos de forma analógica (servicios relacionados con el estudiantado, carteles en los tabloneros de anuncios, cafeterías...) y digital (web de la universidad, cuentas oficiales de redes sociales, pantallas de los edificios...) por toda la UCM o incluso hacerlo llegar anualmente al estudiantado.

El coste asociado a ello sería muy reducido, atendiendo al impacto que pueden llegar a tener. También, una vez constatada empíricamente su eficacia, sería viable crear más materiales audiovisuales, aumentando así su variedad y versatilidad.

**2. Creación de grupos de apoyo psicoeducativo.** Fomentar la creación de espacios seguros (físicos y virtuales) donde los estudiantes UCM puedan compartir sus experiencias emocionales en el contexto universitario, sirviendo como espacios de ventilación emocional ("descarga") y a través de los cuáles también se puedan detectar las necesidades emocionales de este colectivo. Si bien el proyecto puede estar gestionado por profesionales de la educación de la UCM, los grupos de apoyo pueden ser llevados por estudiantes con buenas estrategias de autorregulación (aprendizaje entre iguales) que se encuentren inmersos en estudios afines a este tipo de procesos (p. ej., estudiantes de psicología de últimos cursos o máster), con una formación adecuada y que sean mentorizados por el equipo de gestión.

Esta intervención también es muy viable, con un coste asociado muy reducido, ya que supone que los estudiantes se ayuden unos a otros, teniendo como referencia a personal UCM que les pueda guiar en momentos de necesidad.

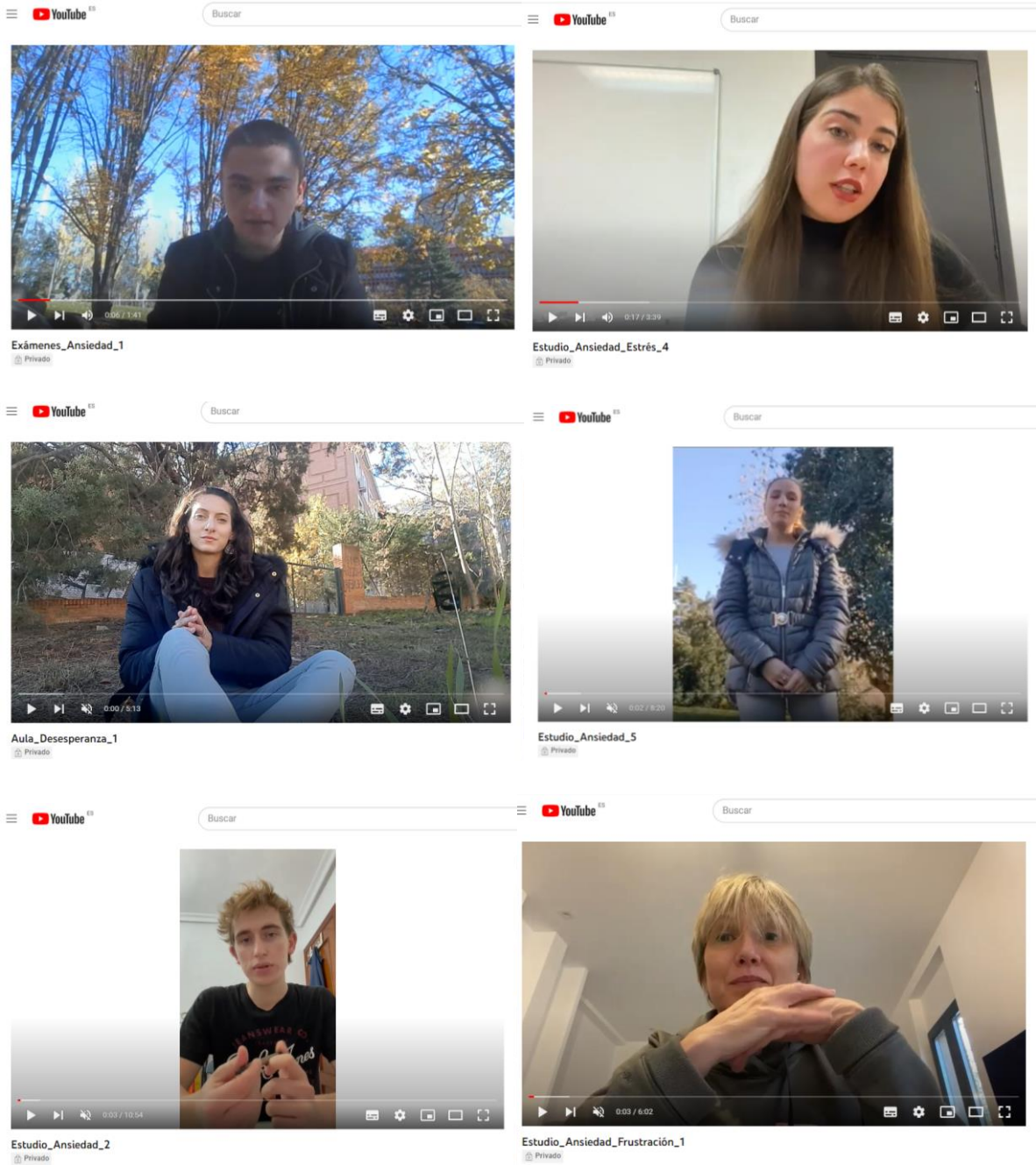
Cabe destacar que esta propuesta y la anterior son de carácter educativo y no clínico, es decir, aportar información, recursos, aprendizaje y espacios para los estudiantes en general, favoreciendo un desarrollo más positivo. En los casos donde estas emociones desborden al estudiante, deberían ser derivados a servicios de carácter clínico de la UCM: Clínica Universitaria de Psicología y PsiCall UCM.

**3. Seguimiento de las emociones académicas.** Implementar una versión abreviada del instrumento sobre las emociones académicas anualmente, con el objetivo de conocer su evolución y conocer si las intervenciones permiten una mejora detectable en la población UCM.

**4. Innovaciones dentro del aula.** Las emociones académicas ligadas al contexto del aula pueden ser trabajadas a través de la generalización de innovaciones educativas por parte del profesorado: nuevas metodologías, alternativas de evaluación, el Programa de Auxiliares Docentes de la Facultad de Psicología, entre otros.

# ANEXOS

**Anexo 1.** Capturas de los vídeos desarrollados por estudiantes UCM para compartir sus estrategias de autorregulación emocional con sus iguales.



Anexo 2. Cinco de los diseños de los carteles que dan acceso a los materiales audiovisuales para el desarrollo de herramientas de autorregulación emocional.

**¡DESPIERTA!**  
QUE TIENES QUE...

¿Qué ocurre?

¿Demasiadas emociones?

Preparar la exposición

Hacer ese trabajo que tan poco me apetece

Pasar los apuntes a limpio

Terminar esa práctica

Ir a clase

¿Demasiadas emociones en la uni?  
¡Aprende a gestionarlas!

¿Te atreves a escanearme?

OBSEVATORIO DEL ESTUDIANTE

**¡DESPIERTA!**  
QUE TIENES QUE ...

Preparar esa presentación

Hacer ese trabajo que tan poco te apetece

Ir a clase

Pasar los apuntes a limpio

Terminar esa práctica

**¿DEMASIADAS EMOCIONES?**  
Aprende a gestionarlas.  
Escanéame. No te arrepentirás.

OBSEVATORIO DEL ESTUDIANTE

**¡Despierta!**  
que hay que...

Ir a clase

Hacer ese trabajo del que tan pocas ganas tienes

Estudiar para los exámenes

Prepararte la exposición

Pasar los apuntes a limpio

**¿Demasiadas emociones en la uni?**  
¡Aprende a gestionarlas!

**¿Te atreves a escanearme?**

OBSEVATORIO DEL ESTUDIANTE

**¿Tortilla con cebolla o sin cebolla?**

Responde lo que respondas, queremos ayudarte a...

**¡Aprender a gestionar tus emociones!**

¿Te frustra la carrera?

¿Te agobian los exámenes?

¿Te aburres en clase?

**¿Te atreves a escanearme?**

OBSEVATORIO DEL ESTUDIANTE

Te gustan las cosas...

**GRATIS**

Lo sabemos

y por ello también sabemos que esto te va a gustar...

**¡Aprende a gestionar tus emociones!**

¿Te frustra la carrera?

¿Te agobian los exámenes?

¿Te aburres en clase?

Si la respuesta es un sí...  
**¡Escanéame!**  
No te arrepentirás

OBSEVATORIO DEL ESTUDIANTE

**Anexo 3.** Fotografías de los estudiantes en las jornadas-taller para el desarrollo de estrategias de autorregulación emocional en el Campus de Somosaguas (Imágenes 1, 2 y 3) y en el Campus de Ciudad Universitaria (Imágenes 4, 5 y 6).



Imagen 1.



Imagen 2.



Imagen 3.



Imagen 4.



Imagen 5.



Imagen 6.

**Anexo 4. Fotografías de las reuniones de presentación de resultados del Campus de Somosaguas (Imágenes 1, 2 y 3) y Ciudad Universitaria (Imágenes 4, 5 y 6).**



*Imagen 1.*



*Imagen 2.*



*Imagen 3.*



*Imagen 4.*



*Imagen 5.*



*Imagen 6.*

Anexo 5. Portada del informe científico-técnico del Proyecto CRECE.



**Anexo 6.** Perfiles de las redes sociales del proyecto en Instagram ([@proyecto\\_crece\\_](#)) (Imágenes 1, 2 y 3) y Twitter ([@proyecto\\_crece](#)) (Imagen 4).



Imágenes 1, 2 y 3. Perfil de Instagram del Proyecto CRECE.



Imagen 4. Perfil de Twitter del Proyecto CRECE.

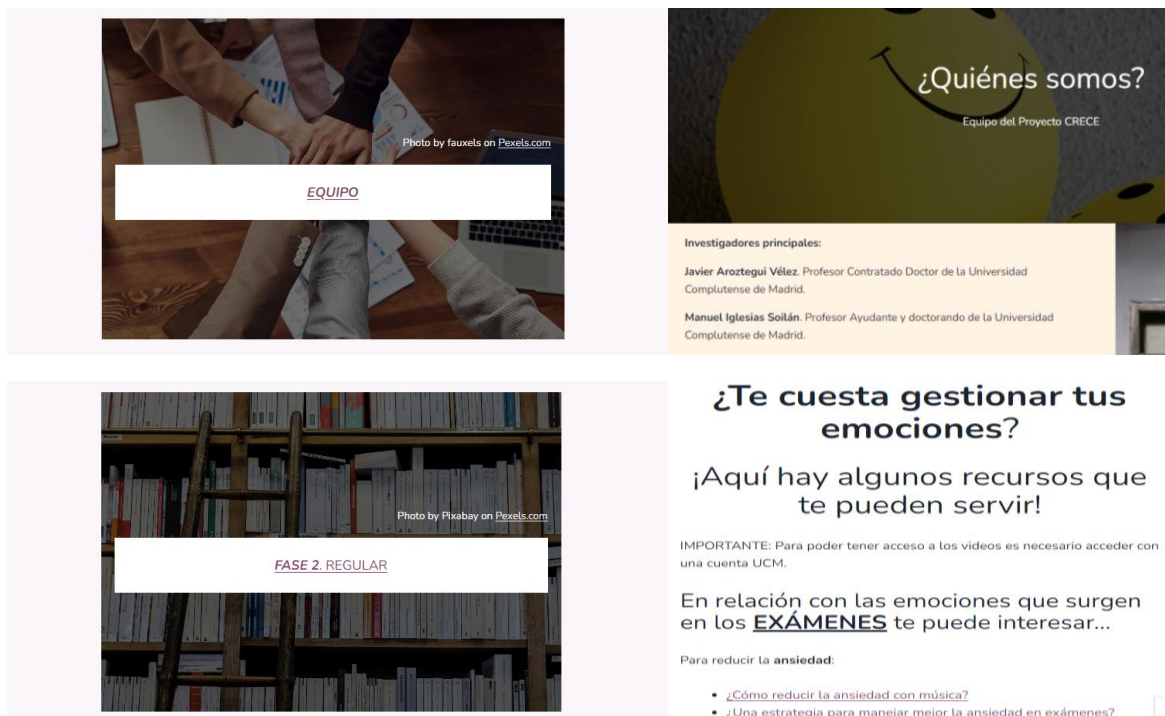
**Anexo 7.** *Página web del proyecto ([crece48.wordpress.com](http://crece48.wordpress.com)). Página principal con algunos de sus apartados: presentación del equipo y de una de las dos fases (Imágenes 1, 2, 3, 4 y 5) y sección de contacto (Imagen 6).*

# Proyecto CRECE

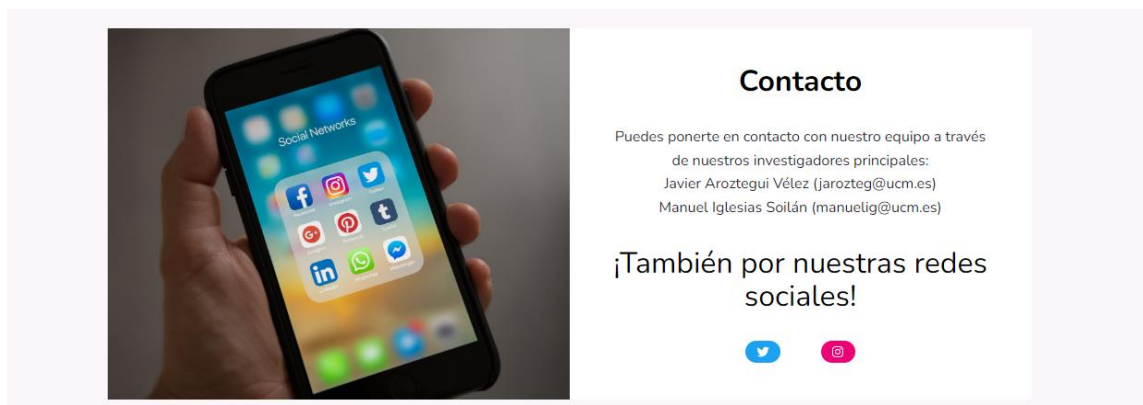
## Universidad Complutense de Madrid

Aquí podrás encontrar información actualizada del proyecto «Conociendo y Regulando las Emociones en el Contexto Educativo» (CRECE), financiado por el [Observatorio del Estudiante](#) de la [Universidad Complutense de Madrid](#).

En esta página podrás conocer a nuestro equipo, información detallada del proyecto, recursos para la gestión de las emociones académicas, así como noticias, artículos o novedades de interés.



*Imágenes 1, 2, 3, 4 y 5.*



*Imagen 6.*

**Anexo 8.** Simposio sobre emociones académicas, donde se presenta el Proyecto CRECE, presentado en el IV Congreso Internacional de Innovación Docente e Investigación en Educación Superior (IV CIDICO).



## Coordinador



**JUAN FERNÁNDEZ SÁNCHEZ**  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UCM

LAS EMOCIONES EN EL ÁMBITO UNIVERSITARIO



## Ponencias

### IRENE SÁNCHEZ SAN JOSÉ

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

Una nueva metodología de enseñanza y aprendizaje para universitarios: Sus implicaciones emocionales



### JAVIER AROZTEGUI VÉLEZ

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

Pensar para aprender mejor: Una metodología para enseñar a pensar como base del aprendizaje académico



### DANIEL ENGUÍDANOS VANDERWEYEN

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

Comprender, modular y aprovechar las emociones académicas a través de la evaluación educativa



### SANDRA SAN JOSÉ PÉREZ

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

Emociones en el contexto de aprendizaje universitario: Elaboración de un mapa a partir de la prevalencia



### ELENA HITAJA ROJO

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

Emociones académicas en el ámbito universitario: Propuestas psicoeducativas de intervención

