



## Memoria final

Proyectos de Innovación Docente 2024-2025

---

### 1. Identificación del proyecto

**Título:** Inteligencia emocional en acción: Desarrollando habilidades socioemocionales para futuros profesionales de Relaciones Laborales y Recursos Humanos

**Programa:** PICT (Programa de Competencias Transversales)

**Centro:** Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo

**Estudio:** Relaciones Laborales y Recursos Humanos

---

### 2. Coordinadores del proyecto

**Coordinador** Ángela Cristina Asensio Martínez

**Correo electrónico** [acasensi@unizar.es](mailto:acasensi@unizar.es)

**Departamento** Departamento de Psicología y Sociología

**Centro** Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo

---

### 3. Resumen del proyecto

La IE es cada vez más reconocida como un activo valioso para el estudiantado universitario, ya que influye en diversos aspectos de su vida académica y personal. La Inteligencia Emocional (UZ3) se refiere a la capacidad de las personas para reconocer sus propias emociones y las de los demás, discernir entre diferentes sentimientos y etiquetarlos apropiadamente, utilizar información

emocional para guiar el pensamiento y la conducta, y administrar o ajustar las emociones para adaptarse al ambiente o conseguir objetivos. Incluye la competencia para comunicarnos con otras personas de manera afectiva y efectiva. Es un factor clave para promover el bienestar, el éxito académico y la preparación profesional del alumnado universitario. Se persigue como objetivo principal mejorar la Inteligencia Emocional (UZ3) del alumnado de la asignatura de “Psicología del Trabajo y la Organizaciones”, asignatura punto control de dicha competencia, del primer curso del Grado en Relaciones Laborales y Recursos Humanos de la Universidad de Zaragoza. Se plantea la realización de dos actividades formativas, dentro del contenido teórico de la asignatura, centradas en la formación en inteligencia emocional y en comunicación eficaz y facilitadora. Además, se complementará con actividades formativas prácticas realizadas dentro del contenido práctico de la asignatura y en la página de Google Sites de la asignatura. El alumnado dispondrá de materiales y recursos multimedia para el trabajo autónomo de la inteligencia emocional. Se llevará a cabo una evaluación pre-post de la inteligencia emocional mediante la escala TMMS-24 que el estudiantado completará a través de Google Forms. Se espera que el trabajo sobre las competencias emocionales mejore la IE del alumnado participante, incrementando su autoconocimiento y autorregulación emocional, la capacidad de empatía, el mantenimiento de un estado de ánimo positivo y el bienestar subjetivo.

## 4. Participantes en el proyecto

Nombre y apellidos	Correo electrónico	Departamento	Centro
Alejandra Aguilar Latorre	aaguilar@unizar.es	Departamento de Psicología y Sociología	Escuela de Doctorado, Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Bárbara Oliván Blazquez	bolivan@unizar.es	Departamento de Psicología y Sociología	Escuela de Doctorado, Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo
Elena Fernández del Río	elenario@unizar.es	Departamento de Psicología y Sociología	Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo
Fátima Méndez López de la Manzanara	fmendez@unizar.es	Departamento de Fisiatría y Enfermería	Escuela de Doctorado, Facultad de Ciencias de la Salud
María Antonia Sánchez Calavera	masancal@unizar.es	Departamento de Medicina, Psiquiatría y Dermatología	Facultad de Medicina , Escuela de Doctorado
Sandra León Herrera	sleon@unizar.es	Departamento de Psicología y Sociología	Escuela de Doctorado, Facultad de Ciencias Sociales y del Trabajo

## 5. Rellene, de forma esquemática, los siguientes campos a modo de ficha-resumen del proyecto

### Otras fuentes de financiación sin detallar cuantía

No se han requerido otras fuentes de financiación

### Tipo de proyecto (Experiencia, Estudio o Desarrollo)

De tipo Experiencia

### **Contexto de aplicación/Público objetivo (titulación, curso...)**

Alumnado de la asignatura de “Psicología del Trabajo y la Organizaciones” del primer curso del Grado en Relaciones Laborales y Recursos Humanos de la Universidad de Zaragoza.

### **Curso académico en que se empezó a aplicar este proyecto**

Curso académico 2024/2025

### **Interés y oportunidad para la institución/titulación**

Trabajo piloto en la Inteligencia Emocional (UZ3) del alumnado de la asignatura de “Psicología del Trabajo y la Organizaciones”, asignatura punto control de dicha competencia, en el marco 5+1 de la Universidad de Zaragoza.

### **Métodos/Técnicas/Actividades utilizadas**

Se realizaron dos talleres formativas, dentro del contenido teórico de la asignatura, centrados en la formación en inteligencia emocional y en comunicación eficaz y facilitadora. Además, se complementó con actividades formativas prácticas realizadas dentro del contenido práctico de la asignatura a través de herramientas de gamificación (Ahaslides) y autoevaluación (escala TMMS-24) para el aprendizaje de vocabulario y conciencia emocional.

### **Tecnologías utilizadas**

Ahaslides, herramienta gamificadora.

### **Tipo de innovación introducida: qué soluciones nuevas o creativas desarrolla**

1. Integración transversal de la Inteligencia Emocional en contenidos teóricos y prácticos

Se diseñaron actividades específicas que no solo abordaban la Inteligencia Emocional como contenido aislado, sino que la integraban de forma transversal en los temas de Psicología del Trabajo y las Organizaciones.

2. Uso de herramientas digitales interactivas (AhaSlides) para gamificación emocional

Se incorporaron dinámicas de gamificación mediante AhaSlides, lo que permitió transformar el aprendizaje emocional en una experiencia lúdica, participativa y motivadora. Esta herramienta facilitó la evaluación formativa en tiempo real, promoviendo la reflexión emocional colectiva y el aprendizaje colaborativo.

### 3. Aplicación de la escala TMMS-24 como herramienta de autoconocimiento emocional

La utilización de esta escala permitió al alumnado autoevaluar sus habilidades emocionales (atención, claridad y reparación emocional), generando conciencia sobre sus fortalezas y áreas de mejora.

## **Impacto del proyecto**

La implementación de esta propuesta innovadora tuvo un impacto positivo tanto en el proceso de enseñanza-aprendizaje como en el desarrollo competencial del alumnado. La participación activa en las actividades formativas, especialmente en los talleres y dinámicas gamificadas, evidenció un alto grado de implicación y motivación por parte del estudiantado. Se observó una mejora notable en el uso del vocabulario emocional y en la capacidad de identificar y verbalizar emociones propias, lo que sugiere un avance en la conciencia emocional, uno de los pilares de la Inteligencia Emocional.

Asimismo, el uso de herramientas digitales como Ahaslides y la escala TMMS-24 permitió una evaluación formativa más dinámica y personalizada, favoreciendo la autorreflexión y el aprendizaje autónomo. El enfoque transversal e integrado de la competencia UZ3 dentro de una asignatura de primer curso contribuyó a sensibilizar al alumnado sobre la importancia de las habilidades emocionales en su futura práctica profesional, especialmente en el ámbito de las relaciones laborales y los recursos humanos.

En conjunto, los resultados obtenidos respaldan la viabilidad y pertinencia de incorporar metodologías activas y recursos digitales para el desarrollo de competencias transversales, y refuerzan la necesidad de seguir promoviendo experiencias formativas que conecten el aprendizaje académico con el crecimiento personal y profesional del estudiantado.

## **Características que lo hacen sostenible**

El equipo responsable del proyecto cuenta con una sólida trayectoria en el ámbito de la docencia universitaria, así como en la formación en competencias emocionales y la intervención psicológica. Esta experiencia previa permite una implementación eficaz y adaptada a las necesidades del alumnado, asegurando la calidad pedagógica de las actividades propuestas.

Las actividades desarrolladas no requieren infraestructuras específicas ni inversiones económicas significativas. Se apoyan en recursos digitales de bajo coste o gratuitos (como AhaSlides o formularios online), lo que facilita su replicabilidad y adaptación a diferentes contextos educativos.

La propuesta se integra de forma natural en los contenidos teóricos y prácticos de la asignatura, sin necesidad de modificar sustancialmente el programa docente. Esta flexibilidad permite su mantenimiento en futuras ediciones, incluso en contextos con restricciones temporales o de carga lectiva.

### **Possible aplicación a otras áreas de conocimiento**

La innovación es fácilmente aplicable a otras áreas de conocimiento, ya que la Inteligencia Emocional es una competencia transversal clave en contextos como las ciencias sociales, la salud, la educación, la empresa o la ingeniería, donde la gestión emocional, la comunicación y el trabajo en equipo son fundamentales. Su carácter flexible, digital y de bajo coste permite adaptarla a distintos niveles académicos y disciplinas, así como replicarla en otras universidades, tanto nacionales como internacionales, dentro de redes como el Campus Iberus o la alianza UNITA.

## **6. Contexto del proyecto**

### **Necesidad a la que responde el proyecto, mejoras obtenidas respecto al estado del arte, conocimiento que se genera.**

Este proyecto responde a la necesidad creciente de integrar la Inteligencia Emocional (IE) como competencia transversal en la formación universitaria, especialmente en titulaciones como el Grado en Relaciones Laborales y Recursos Humanos, donde las habilidades emocionales son clave para el desempeño profesional. La evidencia científica ha demostrado que la IE incide positivamente en el bienestar, el rendimiento académico, la empleabilidad y la adaptación al entorno laboral, actuando además como factor protector frente a problemas de salud mental.

Este proyecto aporta una mejora al proponer una intervención didáctica innovadora, integrada curricularmente, que combina formación teórica, actividades prácticas, gamificación y autoevaluación emocional. A diferencia de otras propuestas más aisladas o extracurriculares, esta experiencia se inserta de forma natural en la asignatura, permitiendo una aplicación realista, sostenible y evaluable de la IE en el aula universitaria.

El conocimiento generado se concreta en evidencias sobre la viabilidad y eficacia de este enfoque metodológico, así como en la identificación de buenas prácticas para el desarrollo de competencias emocionales en contextos académicos.

Además, se contribuye a la reflexión sobre la formación integral del alumnado, incorporando dimensiones personales y relacionales que tradicionalmente han estado menos presentes en la enseñanza superior.

## 7. Objetivos iniciales del proyecto

### **Qué se pretendía obtener cuando se solicitó el proyecto.**

El objetivo principal que se persiguió fue mejorar la Inteligencia Emocional (UZ3) del alumnado de grado de la Universidad de Zaragoza, entendida como la capacidad de comprender y regular las emociones propias y ajenas para interactuar y participar de manera eficaz y constructiva en la vida social y profesional.

De forma específica, se trabajaron los siguientes objetivos en el alumnado de Grado (Nivel MECES 2):

- Identificar las emociones propias para gestionarlas adecuadamente, afrontando situaciones de estrés y frustración.
- Comunicarse de forma eficaz, efectiva y afectiva con una o varias personas.
- Adoptar una actitud positiva y constructiva ante diferentes situaciones.

## 8. Métodos de estudio/experimentación y trabajo de campo

### **Métodos/técnicas utilizadas, características de la muestra, actividades realizadas por los estudiantes y el equipo, calendario de actividades.**

Se realizó una experiencia didáctica de tipo piloto con el alumnado de la asignatura de “Psicología del Trabajo y la Organizaciones”, asignatura punto control de dicha competencia, del primer curso del Grado en Relaciones Laborales y Recursos Humanos de la Universidad de Zaragoza. Se realizaron dos actividades formativas, dentro del contenido teórico de la asignatura, centradas en la formación en inteligencia emocional y en comunicación eficaz y facilitadora. Además, se complementó con actividades formativas prácticas realizadas dentro del contenido práctico de la asignatura a través de herramientas de gamificación (Ahaslides) y autoevaluación (escala TMMS-24) para el aprendizaje de vocabulario y conciencia emocional. Así, en las clases prácticas, en semanas alternas, se realizaban al inicio de las clases las actividades de gamificación con la herramienta Ahaslides. Las cuales permitían el trabajo en vocabulario y alfabetización emocional, y en conciencia emocional.

A continuación se presentan ejemplos y resultados de las actividades realizadas.

Para

# ¿Cómo te sientes hoy?

distraída

me siento estupendamente

triste

exhausto

en mi primer

emocionado

sueño

serenidad

anticipación

# Une cada emoción con su sinónimo

Grima

1

A Miedo

Desdichado

2

B Alegría

Gozoso

3

C Tristeza

Desesperado

4

D Asco

✓ 20 | ✗ 2

## 9. Conclusiones del proyecto

**Conclusiones: lecciones aprendidas, impacto.**

La implementación de esta experiencia piloto ha permitido constatar la relevancia y viabilidad de trabajar la Inteligencia Emocional como competencia transversal en el contexto universitario. Entre las principales lecciones aprendidas destaca la necesidad de integrar de forma progresiva y práctica este tipo de competencias en el currículo, así como la importancia de utilizar metodologías activas y herramientas digitales que favorezcan la implicación del alumnado.

El impacto del proyecto ha sido positivo, tanto en el desarrollo personal del estudiantado como en su preparación para contextos profesionales donde la gestión emocional es clave. Se ha observado una mejora en la conciencia

emocional, el vocabulario afectivo y la disposición hacia la autorregulación emocional, lo que refuerza la utilidad de este enfoque formativo.

En términos de eficacia, los objetivos planteados se han alcanzado de manera satisfactoria, evidenciando avances en la competencia UZ3. En cuanto a la eficiencia, el proyecto ha demostrado ser altamente rentable en relación con los recursos empleados: se lograron resultados sin necesidad de grandes inversiones económicas ni de carga docente adicional, gracias al uso de herramientas accesibles y a la integración natural de las actividades en la asignatura.

## 10. Continuidad y Expansión

**Transferibilidad (que sirva como modelo para otros contextos),  
Sostenibilidad (que pueda mantenerse por sí mismo), Difusión realizada .**

El proyecto presenta un alto potencial de continuidad y expansión, tanto dentro de la asignatura en la que se ha implementado como en otros contextos educativos. Su transferibilidad es evidente, ya que puede servir como modelo para otras asignaturas y titulaciones que busquen integrar la Inteligencia Emocional como competencia transversal, especialmente en áreas como las ciencias sociales, la salud o la educación. La metodología empleada —basada en actividades prácticas, gamificación y autoevaluación— es fácilmente adaptable a distintos niveles académicos y contextos institucionales, lo que facilita su replicación en otras universidades, tanto a nivel nacional (Campus Iberus) como internacional (alianza UNITA).

En cuanto a la sostenibilidad, el proyecto se apoya en la experiencia consolidada del equipo docente en formación emocional y asistencia psicológica, así como en una coordinación eficaz entre sus miembros. Además, su bajo requerimiento de recursos materiales y tecnológicos permite mantenerlo en el tiempo sin necesidad de grandes inversiones, lo que refuerza su viabilidad a largo plazo.

Finalmente, la difusión del proyecto se realizó en el Congreso CIED25, a través de la comunicación titulada “Inteligencia emocional en acción en el Grado Universitario de Relaciones Laborales y Recursos Humanos”, lo que ha permitido compartir la experiencia con la comunidad académica y abrir nuevas vías de colaboración y mejora.

## 11. Resultados del proyecto indicando si son acordes con los objetivos planteados en la propuesta y cómo se han comprobado

**Método de evaluación, Resultados.**

Los resultados obtenidos han sido acordes con el objetivo principal del proyecto: mejorar la competencia transversal de Inteligencia Emocional del alumnado. Para

su evaluación, se emplearon observaciones cualitativas del profesorado y dinámicas participativas. El alumnado participó positiva y constructivamente en los talleres, así como en las actividades gamificación, demandando variedad en las mismas. Inicialmente presentó dificultades en la identificación de emociones y en el manejo de un vocabulario adecuado y suficiente para definir o describir lo que se está sintiendo. Sin embargo, con la continuidad de las actividades se observó una mejora en el vocabulario emocional utilizado por el alumnado, así como un esfuerzo por mejorar la identificación de emociones que suceden en el interior de cada uno. Animándolos el profesorado en la posterior autogestión de estas.