

## Videojuego *Happy 8-12*. Herramienta didáctica: Resolución de conflictos entre iguales en las escuelas

*Happy 8-12 video game. Didactic tool: Peer conflict resolution in schools*

**Judit Teixiné Baradad**

Universidad de Lleida, España

### Resumen

El videojuego *Happy 8-12* es una herramienta que ayuda a los docentes a educar las emociones, para que el alumnado aprenda a resolver problemas cotidianos con el grupo de iguales con asertividad, y a mejorar la convivencia en el centro educativo. Actualmente, hay consenso a la hora de señalar que muchas agresiones de los niños/a están relacionadas con la falta de habilidades y estrategias para resolver los problemas sociales de manera más eficaz. Una forma dinámica y atractiva para los infantes es trabajar a partir de juegos. Éstos, junto con los videojuegos, son herramientas que facilitan el trabajo a los/las docentes y familias, además de motivar a los niños/as. Resolver conflictos no es tarea fácil, por eso se les tiene que proporcionar recursos para que aprendan. Estos programas promueven el desarrollo integral de los niños, niñas y jóvenes, y además actúan como factor de prevención de problemas en el desarrollo y la mejora del rendimiento académico.

*Palabras clave:* Gestión de conflictos, Educación Emocional, Bienestar, Herramienta educativa, Competencias emocionales.

---

### Suggested citation:

Teixiné Baradad, J. (2018). Videojuego *Happy 8-12*. Herramienta didáctica: Resolución de conflictos entre iguales en las escuelas. In López-García, C., & Manso, J. (Eds.), *Transforming education for a changing world*. (pp. 343-351). Eindhoven, NL: Adaya Press.

### **Abstract**

The videogame *Happy 8-12* is a tool that help teachers to educate emotions so that students learn to solve daily problems with the group of equals with assertiveness and improve coexistence in the educational context. Currently, there is a consensus to point out that many aggressions of children are related to the lack of skills and strategies to solve social problems more effectively. A dynamic and attractive way for children is to work from games. These together with video games are tools that facilitate the work to teachers/families, in addition to motivating children. Resolving conflicts is not an easy task, so you have to provide resources for them to learn. These programs promote the integral development of children and young people, and also act as a factor in the prevention of problems in the development and improvement of academic performance.

*Keywords:* Conflict management, Emotional education, Wellness, Educational tool, Emotional competences.

## **Introducción**

El programa *Happy 8-12* es un videojuego diseñado específicamente para que los niños y niñas aprendan a gestionar mejor sus competencias emocionales y de este modo, puedan responder a los conflictos que vayan surgiendo en su vida diaria de manera asertiva. Este programa presenta 25 conflictos, 15 de los cuales se desarrollan en el contexto escolar y 10 entre hermanos en el contexto familiar. A modo de ejemplo se muestran dos de ellos. En el contexto escolar: “Nuria es una niña que dice mentiras para tener amigas” y en el contexto familiar: “Juegas con tu hermano al ajedrez y, cuando pierde, te acusa de hacer trampas”. Dado el conflicto, el estudiante tendrá que escoger entre diferentes opciones de respuesta, siendo únicamente una de ellas la correcta (la más asertiva).

El objetivo principal de esta herramienta es entrenar las competencias emocionales para prevenir y reducir el número de conflictos, disminuir la ansiedad del alumnado, mejorar el clima del centro así como el rendimiento académico y prevenir el acoso escolar. El videojuego presenta 25 conflictos agrupados en los cinco días de la semana. Cada día está dividido en dos partes: la primera recoge los conflictos que surgen en el centro educativo y la segunda los que se dan en casa entre los hermanos. El proceso que sigue para la resolución de las situaciones conflictivas es el siguiente:

El primer paso a seguir es la conciencia emocional, es decir, ser conscientes de qué ha pasado, por qué ha pasado y cómo se ha llegado hasta este punto. Seguidamente se tiene que reconocer y comprender como se siendo un mismo. Llegado este momento y una vez completados todos estos pasos, se utiliza la técnica del semáforo, es decir,

primero me paro, respiro hondo y pienso. Cuando ya se está preparado para pensar se pasa a utilizar las estrategias de regulación como la reestructuración cognitiva, la distracción, la busca de diferentes soluciones, se pide ayuda... Finalmente se tiene que dar una respuesta asertiva, utilizando como recurso la técnica NEMO (número, emoción, motivo y objetivo).

En este videojuego, a pesar de que se entrena la posibilidad de enfrentarse al conflicto de forma asertiva, somos conscientes que hay otras respuestas, como la defensa, pasiva, y la fuga, que se pueden considerar adecuadas en determinadas situaciones atendidas la carencia de cultura en la resolución de conflictos. Por ejemplo, la respuesta pasiva sirve cuando consideras que no estás preparado para enfrentar la situación y, por lo tanto, es mejor no hacer nada para no empeorar la situación conflictiva. Por otro lado, huir es una herramienta clave cuando creas que tu vida está en riesgo.

Los dos grandes ámbitos sobre los que se ha basado el videojuego son la Educación Emocional y la resolución de conflictos, teniendo en cuenta el desarrollo de las competencias emocionales descritas por el GROPE (Grupo de Recerca de Orientación Psicopedagógica). El videojuego también tiene en cuenta las orientaciones de la psicología evolutiva, las habilidades cognitivo-lingüísticas y el desarrollo de los seis estadios morales de Piaget-Kohlberg (Hersh, Reimer, y Paolitto, 1984).

Es una evidencia que, resolver los conflictos de forma satisfactoria, produce numerosos beneficios a todos los niveles, pero no es una práctica habitual en la población mundial. De hecho, muchos de los conflictos que se generan, ya sean en el ámbito laboral, familiar o escolar, aumentan de dimensión e incluso pueden llegar a desembocar en situaciones extremas que después son difíciles de detener y de resolver como el *bullying*, el *mobbing*, las rupturas familiares...

Las investigaciones en neurociencia avalan la idea de que las emociones juegan un papel muy importante en nuestra vida a la hora de tomar decisiones sobre nuestra manera de actuar y, por lo tanto, también en la resolución de los conflictos con los cuales nos vamos encontrando. A partir de las investigaciones científicas podemos afirmar que no resolvemos los conflictos de forma satisfactoria debido a una mala gestión de las emociones, tanto individuales como colectivos. Nos falta aprender a manejar de forma correcta nuestras emociones para ser más inteligentes a nivel emocional.

Por otro lado, si una persona domina las competencias emocionales se puede afirmar que es inteligente a nivel emocional. De forma que, para mejorar, se trata de enseñar a aplicar la inteligencia entre la emoción y la acción/conducta. En resumen, enseñarle a resolver los conflictos de forma satisfactoria puede fortalecer el desarrollo personal del niño y ayudar a prevenir dificultades más serias posteriormente, en la adolescencia y en la vida adulta.

Los conflictos mal gestionados tienden a aumentar de dimensión pudiendo llegar a situaciones más graves como el acoso escolar o *bullying*, estos fenómenos comportan efectos muy negativos en cualquier nivel de intensidad para el bienestar general del alumnado, dificultando el aprendizaje. Así pues, está demostrado que sufrir situaciones de abuso por parte del grupo de iguales afecta al rendimiento académico y al desarrollo

personal de la víctima, pudiendo de este modo desarrollar graves síntomas de ansiedad, o una percepción del ambiente escolar como agresivo y amenazante (Caballo, Arias, Calderero, Salazar, y Irurtia, 2011; Cerezo, 2006; Martorell, González, Rasal, y Estellés, 2009; Pérez, Gázquez, Mercader, Molero, y García, 2011).

En los centros educativos, las escuelas, se tiene que tener muy presente que la convivencia comporta una serie de conflictos y que por lo tanto, se tienen que tener recursos y herramientas para afrontarlos de la mejor manera posible. El obstáculo más grave que entorpece la convivencia es la violencia. No podemos vivir sin convivir y la convivencia implica la resolución de conflictos. Esta resolución puede ser constructiva, y ayudarnos a crecer y madurar, o destructiva, en función de cómo se lleve a cabo.

También existen numerosas investigaciones que relacionan las conductas conflictivas con la falta de competencia emocional de los implicados (Bisquerra, 2008, 2014; Ceballos, Correa, Correa, Rodríguez, Rodríguez, y Vega, 2010; Extremera y Fernández-Berrocal, 2003; Garaigordobil y Oñederra, 2010; Jiménez Bénédict, 2008; Jiménez, 2009; Romera, Rodríguez, y Ortega, 2015; entre otros). De hecho, como ya se ha demostrado, las emociones juegan un papel fundamental en cualquier situación conflictiva que se pueda producir. Es por eso, que desde hace poco más de una década, se están incorporando programas de educación emocional y social a los centros educativos, tanto a nivel nacional (Bisquerra, Soldevila, Ribes, Filella, y Agulló, 2005; Güell y Muñoz, 2003; López-Cassà, 2003; Monjas 1999; Pascual y Cuadrado, 2001; Renom, 2003; Vallés y Vallès, 2000; entre muchos otros) como a nivel internacional (Olweus, 2001; Espelage y Swearer, 2004; Juvonen y Graham, 2001; entre otros).

Las emociones tienen un papel fundamental en cualquier situación conflictiva. La promoción de un buen desarrollo socio-emocional y afectivo en los niños es la acción más eficaz para la prevención primaria de la violencia. Por eso, durante los últimos años se han ido desarrollando diferentes programas para incidir en estos aspectos. Rafael Bisquerra (2000) define la emoción como “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a la acción”. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno. Podríamos decir que sentir una emoción u otra depende de la biología (ADN) más el ambiente (vida) más la situación en que te encuentras en aquel momento.

Muchos analistas de las emociones han distinguido entre emociones básicas (primarias o fundamentales) y emociones complejas (secundarias o derivadas). Las emociones básicas, también denominadas primarias, elementales o puras, se caracterizan, en general, por una expresión facial característica y una disposición típica de enfrentamiento. Por ejemplo, la forma impulsiva de afrontar el miedo es la fuga; la de afrontar la ira, el ataque. Las emociones complejas se derivan de las básicas, a veces por combinación entre ellas. No presentan disparos faciales característicos ni una tendencia particular a la acción. Los celos es una emoción compleja, la forma en que se expresa y se afronta esta emoción miedo ser muy diferente según las personas y las circunstancias.

Todas las emociones son legítimas e imprescindibles para vivir (aunque a veces nos compliquen la vida, sobre todo las negativas). Por lo tanto, todas son válidas y únicamente

podemos valorar la conducta que estas emociones desencadenan pero no la emoción en sí misma. La clasificación proposada per Bisquerra (2000) que distingue emociones básicas positivas, negativas y ambiguas, es la que seguiremos en el videojuego.

Cómo se ha explicado anteriormente un buen desarrollo de las competencias emocionales es fundamental para la resolución de conflictos y el bienestar personal. Existen diferentes modelos de competencias emocional, a pesar de que no muy divergentes entre sí. En nuestro caso, por el videojuego Happy, nos basamos en el modelo propuesto por el GROU, puesto que, parte de un marco teórico sólido.

Las competencias que engloba se pueden agrupar en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía personal, competencia social y competencias por la vida y el bienestar (Bisquerra y Pérez, 2007). Todas ellas contribuyen a desarrollar el bienestar personal y social. Partiendo de la idea que una persona feliz no genera conflictos, además que necesitamos estar bien con nosotros mismos para poder estar bien con los otros, y consecuentemente ser felices. Estas competencias son las siguientes:

- La conciencia emocional es el primer paso para poder pasar a las otras competencias emocionales. Por conciencia emocional entendemos la capacidad para conocer las propias emociones y las emociones de los otros (empatía), incluyendo la habilidad para coger el clima emocional de un contexto determinado.
- Por regulación emocional entendemos la capacidad de regular (no de reprimir) las emociones de manera apropiada; supone toma de conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, tener buenas estrategias de enfrentamiento, capacidad por auto- generar emociones positivas, etc. Los estados emocionales inciden en el comportamiento y este en la emoción: los dos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia).
- La autonomía emocional se puede entender como la capacidad para no verse influenciado o afectado seriamente por los estímulos del entorno. Es el equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación. Este concepto incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre los cuales hay, básicamente, el autoconcepto y la autoestima.
- La competencia social es la capacidad de mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas (escuchar, saludar, dar las gracias, pedir permiso, pedir perdón, despedirse...), la capacidad para la comunicación efectiva, mostrar respeto hacia los otros, actitudes pro sociales, asertividad, etc.
- La competencia para la vida y el bienestar hace referencia a la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales, como también las situaciones excepcionales con las cuales vamos tropezando. Estas competencias nos permiten organizar nuestra vida de manera sana y equilibrada, y facilitan experiencias de satisfacción o bienestar.

Si educamos todas estas competencias, llegaremos a ser inteligentes emocionalmente, es decir, si somos conscientes de nuestras emociones y sabemos reconocer las de los otros, seremos capaces de regularlas a favor nuestro para tomar decisiones

constructivas y productivas. Resumiendo, podemos decir que los programas de educación emocional tienen que permitir fomentar los factores protectores de los niños porque estos sean capaces de resolver de forma asertiva las situaciones conflictivas en que se encuentren tanto en los centros educativos como en otros contextos.

La expresión emocional, el hecho de expresar las emociones, nos permite ser más conscientes de nuestro estado emocional como paso previo a la utilización de estrategias de tipo adaptativo que nos permitan modular los estados emocionales en cada situación que así lo requiera. A partir del modelo de Gross y Thompson (2007), las estrategias de regulación se pueden agrupar en tres bloques, que son los utilizados en el videojuego *Happy*:

- Cambiar la atención: Distracción conductual, distracción cognitiva, expresión de la emoción, respiración, relajación...
- Reevaluación: Cambiar la manera de valorar la situación. Como pasos previos estarían tener una actitud positiva y aceptar la propia responsabilidad en el conflicto.
- Cambiar la situación: Buscar una solución.

La supresión (ocultación de la emoción) como estrategia, se considera que empeora la regulación emocional, puesto que supone el no reconocimiento del estado emocional y, en consecuencia, la inhibición de la expresión emocional, lo cual comporta un menor apoyo social. Por su parte, la reevaluación cognitiva se asocia con un mayor intercambio de emociones, relaciones más apretadas y un mayor apoyo social

## Desarrollo

Es importante que quede claro que el videojuego está diseñada para trabajarlo en grupo y no de manera individual o por parejas. Dicho esto, es importante tener en cuenta que las pantallas de esta herramienta deben de ir acompañadas de una reflexión que iniciará el/la docente para que el alumnado pueda profundizar sobre los temas que se van hablando. Antes de empezar a trabajar el videojuego, haría falta que el alumnado supiera reconocer las diferentes emociones básicas, es decir, trabajara la conciencia emocional.

Para introducir el conflicto o el videojuego se inicia desde un hecho real, preguntado al grupo-clase si hay algún alumno que quiera compartir con el resto una situación conflictiva. En este caso, lo explica ante la clase. Durante la explicación, el profesor no interviene, sólo escucha de manera activa. Se deja la resolución del conflicto pendiente para después de jugar y antes de hacer las actividades del cuaderno.

Cuando la explicación se ha finalizado, puede ser el mismo alumno o bien otro compañero los que jueguen con el videojuego. Si se da el caso que ningún alumno quiere explicar una situación, se empezará directamente con el conflicto del videojuego.

Durante el juego, el rol del maestro es el de guía y dinamizador, en que tendrá que buscar siempre el feedback para reforzar y comprobar la comprensión y

asimilación de los contenidos. Llegado este punto entre todos daremos respuesta al conflicto real planteado por el alumno. Se intentará responder a la pregunta “¿Qué consecuencias tuvo la solución que diste al conflicto?”. El profesor preguntará como lo podría hacer y pedirá que los alumnos aporten alternativas asertivas. Para terminar, y de manera individual, cada alumno hará las actividades del cuaderno correspondiente al conflicto trabajado, que se puede corregir en gran grupo.

## Conclusión

Las conductas conflictivas en el entorno escolar guardan una amplia relación con las competencias emocionales de los alumnos en el sentido que, un peor manejo de las competencias emocionales, comporta una peor y menos asertiva resolución de conflictos (Bisquerra, 2014; Filella, 2014). Además, numerosos estudios han relacionado una menor capacidad de gestión de las emociones con un peor rendimiento escolar y con un estado emocional más vulnerable de estos mismos alumnos (Extremera i Fernández-Berrocal, 2004; Spinrad, Eisenberg, Harris, Hanish, Fabes *et al.*, 2004).

El reciente auge de programas de educación emocional y social que ha venido dándose especialmente a lo largo de la última década (p. ej. CASEL) ha contribuido al hecho que se generen nuevas intervenciones de índole emocional y enfocada especialmente al desarrollo de habilidades sociales y emocionales para favorecer el desarrollo del niño, tanto a nivel académico como personal (Greenberg, Weissberg, O’Brien, Zins, Fredericks, Resnik *et al.*, 2003).

El presente estudio fue diseñado para explorar los efectos de un programa de entrenamiento (*Happy 8-12*) de las competencias emocionales como prevención de conflictos en el entorno escolar en niños de 8 a 12 años con el formato de videojuego. Este formato permite motivar al alumnado en mayor grado, y así favorecer el aprendizaje, al mismo tiempo que se facilita la tarea docente al profesor (McGonigal, 2011). Además, este videojuego está pensado para actuar como estrategia preventiva respecto a problemas como el conflicto, o incluso el acoso escolar, incidiendo en los niveles de ansiedad al aula, mejorando el clima de patio, el clima de aula, el rendimiento académico y la resolución asertiva de conflictos.

Este estudio fue diseñado, también, para explorar los efectos de un programa de entrenamiento (*Happy 8-12*) de las competencias emocionales como prevención de conflictos en el entorno escolar en niños de 8 a 12 años con el formato de videojuego. Este formato permite motivar al alumnado en mayor grado, y así favorecer el aprendizaje, al mismo tiempo que se facilita la tarea docente al profesor (McGonigal, 2011). Además, este videojuego está pensado para actuar como estrategia preventiva respecto a problemas como el conflicto, o incluso el acoso escolar, incidiendo en los niveles de ansiedad al aula, mejorando el clima de patio, el clima de aula, el rendimiento académico y la resolución asertiva de conflictos.

Los resultados obtenidos muestran que tal como se esperaba, el entrenamiento con el software *Happy 8-12* mostró una mejora de las competencias emocionales de manera estadísticamente significativa, lo cual coincide con uno de los objetivos que se establecieron en el inicio del estudio. Hay que hacer hincapié que el efecto de este aprendizaje fue discreto, puesto que variables como las competencias emocionales y el clima social de aula, requieren de un tiempo prolongado para su total cambio y entrenamiento, muy posiblemente de más de un curso académico.

A modo de conclusiones, con este estudio se ha pretendido dar algo más de luz a la idea y la necesidad de desarrollar herramientas y recursos que no solamente actúen una vez ya está presente el problema, sino que trabajen desde la raíz aquellas variables que mejoran las competencias del alumnado en el ámbito social y emocional.

## Referencias

- Bisquerra, R. (Coord.) (2014). *Prevención del acoso escolar con educación emocional*. Bilbao, España: Desclée de Brower.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: Praxis.
- Bisquerra, R., y Pérez, M. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. DOI: 10.5944/educxx1.1.10.297.
- Caballo, V., Arias, B., Calderero, M., Salazar, C., y Iruña, M. J. (2011). Acoso escolar y ansiedad social en niños: análisis de su relación y desarrollo de nuevos instrumentos de evaluación. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 19(3), 591-609.
- Cerezo, F. (2006). Violencia y victimización entre escolares. El bullying: estrategias de identificación y elementos para la intervención a través el Test Bull-S. *Electronic Journal of research in Educational Psychology*, 4(2), 33-352.
- Extremera, N., y Fernández-Berrocal, P. (2004). El uso de las medidas de habilidad en el ámbito de la inteligencia emocional. *Boletín de Psicología*, 80, 59-77.
- Filella, G. (2014). *Aprender a convivir*. Barcelona, España: Barcanova.
- Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., et al. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58, 466-474. DOI: 10.1037/0003-066X.58.6-7.466.
- Gross, J., y Thomson, J. (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
- Hersh, R. H., Reimer, J., y Paolitto, D. P. (1984). *El crecimiento moral: de Piaget a Kohlberg* (Vol. 34). Madrid, España: Narcea Ediciones.
- Martorell, C., González, R., Rasal, P., y Estellés, R. (2009). Convivencia e inteligencia emocional en niños de edad escolar. *European Journal of Education and Psychology*, 2(1), 69-78.
- McGonigal, J. (2011). *Reality is broken: Why games make us better and how they can change the world*. New York: Penguin Press.



- Pérez, M., Gázquez, J., Mercader, I., Molero, M., y García, M. (2011). Rendimiento académico y conductas antisociales y delictivas en alumnos de Educación Secundaria Obligatoria. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(3), 401-412.
- Spinrad, T. L., Eisenberg, N., Harris, E., Hanish, L., y Fabes, R. A., (2004). The relation of children's everyday nonsocial peer play behavior to their emotionality, regulation, and social functioning. *Developmental psychology*, 40(1), 67.

---

**Judit Teixiné Baradad:** Graduada en maestra de Educación Infantil y psicopedagoga. Profesora asociada del Departamento de Pedagogía y Psicología en la Universidad de Lleida.

---