

EDUCACIÓN

Propuestas pedagógicas

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS. VIDEOJUEGO HAPPY PARA LA MEJORA DE LA CONVIVENCIA. ¹

THE EMOTIONAL EDUCATION FOR CHILDREN BETWEEN 6 AND 12 YEARS OLD. "HAPPY" VIDEOGAME TO IMPROVE THE COEXISTENCE.

Gemma Filella-Guiu²
Universitat de Lleida.
España

RESUMEN

El objetivo del presente artículo es presentar el programa de Educación Emocional gamificado Happy 8-12 y la valoración que hace el profesorado y el alumnado de dicho programa. Este videojuego es una herramienta pedagógica que ayuda a los docentes a entrenar la resolución de conflictos de manera asertiva en sus alumnos, siguiendo un proceso de regulación emocional.

ABSTRACT

The aim of this article is to present the Emotional Educational Program "Happy 8-12" and the program assessment made by the teachers and students. This videogame is a teaching tool that helps teachers to practice the conflict resolution assertively with their students following a process of emotional regulation.

PALABRAS CLAVE

Gamificación, Educación Emocional, Convivencia.

KEYWORDS

Gamification, Emotional Education, Coexistence.

¹ Recibido el 24 de mayo y aceptado el 10 de junio de 2016.

² E-mail: gfilella@pip.udl.cat

El objetivo del presente artículo es presentar el programa de Educación Emocional gamificado Happy 8-12 y la valoración que hace el profesorado y el alumnado de dicho programa. Este videojuego es una herramienta pedagógica que ayuda a los docentes a entrenar la resolución de conflictos de manera asertiva con sus alumnos siguiendo un proceso de regulación emocional. La implementación en el aula de este recurso didáctico mejora el estado de ansiedad de los adolescentes, las competencias emocionales y favorece la regulación emocional ante situaciones conflictivas. Por lo tanto promueve la convivencia tanto dentro, como fuera de las aulas, fomentando así un clima de confianza y seguridad esencial para un proceso de enseñanza-aprendizaje eficaz.

Desde los once años aproximadamente, la capacidad de los niños para resolver conflictos sociales se refleja en su habilidad para controlar las emociones negativas que dichos conflictos implican, especialmente en situaciones ambiguas, en las que son posibles varias interpretaciones. Siguiendo a Díaz-Aguado (1992), se ha observado que los niños agresivos suelen tener dificultades para interpretar correctamente determinadas señales ambiguas procedentes de sus compañeros. Numerosos estudios han puesto de manifiesto que el clima escolar tiene una clara asociación con el rendimiento académico de los estudiantes y con su bienestar y desarrollo personal y social (Bisquera y Pérez, 2007). Se considera que la conducta de los alumnos en las aulas y la creación de un entorno de aprendizaje seguro y productivo son factores fundamentales para garantizar la eficacia del proceso de enseñanza-aprendizaje.

El videojuego Happy 12-16 es una herramienta para entrenar la resolución asertiva de los conflictos y así mejorar, tanto las competencias emocionales de los alumnos como la convivencia en el centro educativo.

Como se ha demostrado en repetidas ocasiones, es innegable que las emociones juegan un papel fundamental en cualquier situación conflictiva. El impacto de las emociones en las relaciones sociales (Dougherty, 2006; Goleman, 2006; Ortega y Rey del, 2004), así como en lo referente al conflicto

(Fischer y Shapiro, 2005; Friedman et al., 2004; Murphy y Eisenberg, 2005; Redorta, Obiols y Bisquerra, 2006), ha sido puesto de manifiesto por numerosos autores. En conclusión, la cadena de emociones que tiene lugar cuando ocurre un conflicto repercute en el modo en que los protagonistas reconocen y definen el conflicto.

Concretamente, el presente videojuego se ha diseñado desde el marco conceptual del GROPE (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica) que trabaja la educación emocional con el propósito de contribuir al desarrollo de las competencias emocionales, las cuales se pueden agrupar en cinco bloques (Bisquerra y Pérez, 2007).

La primera competencia es la conciencia emocional, esta es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Dentro de este bloque se pueden especificar los siguientes aspectos: la toma de conciencia de las propias emociones (es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones, identificarlos y etiquetarlos), dar nombre a las emociones (es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado), comprensión de las emociones de los demás (es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales) y tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.

La segunda competencia es la regulación emocional que contempla la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y conducta; tener buenas estrategias de afrontamiento y la capacidad de autogenerarse emociones positivas. Las microcompetencias que la configuran son: la expresión emocional apropiada (implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento puedan tener en otras personas), habilidades de afrontamiento (afrontar retos y

situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales) y autogenerar emociones positivas para mejorar la calidad de vida.

La tercera competencia es la autonomía emocional. Ella refiere un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las cuales se encuentra la autoestima, la actitud positiva en la vida, responsabilidad, capacidad para analizar de manera crítica las normas sociales, la autoeficacia emocional y la capacidad para buscar ayuda y recursos. Incluye las siguientes microcompetencias: autoestima (tener una imagen positiva de sí mismo), automotivación, autoeficacia emocional (aceptar la propia existencia emocional), responsabilidad (capacidad para responder de los propios actos), actitud positiva (por extensión, la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo), análisis crítico de normas morales (es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los mass media, normas sociales y comportamientos personales) y resiliencia (la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas).

La cuarta competencia es la competencia social, que es la capacidad para mantener buenas relaciones con las demás personas. Esto implica dominar las habilidades sociales, capacidad de comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales y asertividad. Las microcompetencias que incluye la competencia social son: dominar las habilidades sociales básicas, respeto por los demás, practicar la comunicación receptiva, practicar la comunicación expresiva, compartir emociones, comportamiento prosocial y cooperación, asertividad, prevención y solución de conflictos, capacidad para gestionar situaciones emocionales en contextos sociales.

Finalmente, la competencia para la vida y el bienestar hace referencia a la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar de manera satisfactoria los retos diarios de la vida, ya sean privados, profesionales o sociales. Por otro lado, Happy 8-12, tiene en cuenta las

orientaciones de la psicología evolutiva, las habilidades cognitivo-lingüísticas y el desarrollo de los seis estadios morales de Piaget-Kohlberg.

PRESENTACIÓN DEL VIDEOJUEGO HAPPY 8-12

El videojuego presenta veinticinco conflictos y para resolverlos hay que seguir el proceso indicado en la figura 1:



Figura 1. Proceso de regulación emocional para resolver los conflictos en el videojuego.

Estos conflictos pueden ser de diferente tipología, como por ejemplo: en el patio de la escuela, en los pasillos de la misma, en el comedor escolar o en casa con los hermanos. Cabe señalar que para conseguir una resolución de los conflictos adecuada, se sigue el siguiente proceso de regulación emocional: (a) conflicto, (b) conciencia emocional (¿qué emociones siento?), (c) Semáforo (Stop, respirar hondo, pensar), (d) estrategias de regulación emocional, (e) respuesta asertiva al conflicto. A

continuación se presenta una secuencia de imágenes con un conflicto elegido al azar para mostrar el proceso de regulación emocional mencionado.

En primer lugar, aparece el conflicto en el mini mapa y se ha de caminar hasta escogerlo (Cuando se llega al conflicto, puede verse una nube que lo refleja) o bien se puede ir directamente al tablón de anuncios y seleccionarlo. Después, aparece el primer momento del conflicto. El protagonista jugará diferentes roles según la tipología del conflicto. Por ejemplo, una tipología es el rol de agresor, otra es la de víctima y finalmente la de observador.

Una vez leído el conflicto se pregunta por las emociones que siente el protagonista (Figura 2). La elección de la emoción hace referencia a la primera competencia emocional propuesta por el GROPE (Grupo de Investigación en Orientación Psicopedagógica) que es la Conciencia Emocional. Después de esta secuencia de conciencia emocional, se ofrece la posibilidad de practicar la comprensión emocional y legitimar las emociones (“Es normal lo que estás sintiendo”) para después, dar paso, al semáforo. Éste hace referencia a tres etapas necesarias en el proceso de regulación emocional, que son: saber parar, respirar y después, proceder a buscar una estrategia de resolución del conflicto.



Figura 2. Muestra del videojuego Happy en la etapa de conciencia emocional.

En concreto, la regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento, tener buenas estrategias de afrontamiento y capacidad para autogenerarse emociones positivas. La regulación emocional consiste en expresar las emociones de forma apropiada, aceptar que los sentimientos y emociones deben ser regulados (tolerancia a la frustración, perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades, capacidad para diferir recompensas inmediatas...), habilidades de afrontamiento como, por ejemplo, la habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto y la competencia para autogenerar emociones positivas. En este marco, las estrategias de regulación emocional que propone el videojuego son las siguientes:

(a) Distracción cognitiva. Consiste en no pensar más en el problema evitando la “rumiación”; (b) explicar lo que ha sucedido a un amigo o familiar, contribuyendo a dejar pasar el tiempo, ayuda a ser consciente de las emociones y del problema, incluso, a veces ayuda a encontrar la solución más adecuada; (c) cambiar la manera de pensar, sobre todo en positivo ayuda a reenfocar el conflicto desde otro punto de vista para poder encontrar una solución, esta estrategia no es fácil de llevarla a cabo, requiere entrenamiento y/o experiencia puesto que supone ver la situación conflictiva desde diferentes puntos de vista y siempre, desde una visión proactiva, es decir, en la que ambas partes del conflicto salgan beneficiadas (gano-ganas), se relaciona con la empatía. La empatía parece estar estrechamente relacionada con la conducta antisocial en los varones y con la conducta prosocial en ambos sexos (Garaigordobil y García, 2006), en la misma línea de reflexión que la señalada por Mestre y Samper (1997), los datos obtenidos permiten sugerir que la inhibición de la agresividad podría potenciarse con el desarrollo de la prosocialidad que incluye la empatía como un significativo determinante; (d) buscar una solución, en aquellos conflictos que tienen solución inmediata, se ofrecen herramientas para que la encuentren; (e) explicar el conflicto a una persona con autoridad, normalmente los padres, maestros o mediadores.

Después de las estrategias de regulación, aparecen cuatro posibles respuestas al conflicto: una de ellas es asertiva, otra pasiva, otra agresiva y finalmente una respuesta pensada para despistar a las tres anteriores y que la respuesta correcta no se deduzca con facilidad. Después de seleccionar la respuesta adecuada, se vuelve a preguntar al protagonista qué emociones siente. Esta vez, las emociones son positivas: alivio, gratitud, alegría, estima, felicidad y dos emociones ambiguas: la esperanza y la sorpresa (ver figura 3).



Figura 3. Muestra del videojuego Happy con posibles respuestas al conflicto planteado.

Al finalizar el conflicto, aparece de nuevo el patio del recreo. En éste, se dan dos opciones, o bien continuar caminando por el patio hasta encontrar un nuevo conflicto de manera aleatoria (señalado en el minimapa con exclamaciones) o bien ir directamente al tablón de anuncios y elegir el conflicto que se desea resolver.

VALORACIÓN DE HAPPY 8-12 POR PARTE DE LOS PROFESORES

El presente videojuego se ha implementado durante el curso 2014-2015 en seis colegios de Educación Infantil y Primaria de la provincia de Lleida. La muestra definitiva está constituida por 622 niños/as

con edades comprendidas entre los 9 y los 13 años y que se encuentran cursando el ciclo superior de educación primaria. El grupo experimental consta de 384 alumnos (62% del total). El grupo control consta de 238 alumnos (38% del total).

Para conocer la valoración de los alumnos y los maestros acerca de Happy 8-12 se ha elaborado el Cuestionario de valoración Happy 8-12 del alumnado y el Cuestionario de valoración Happy 8-12 del profesorado. El cuestionario para el alumnado pretende conocer cuál es la valoración del alumnado después de jugar Happy 12-16 durante el curso escolar. Consta de doce preguntas: ¿Te ha gustado el videojuego?, ¿es fácil de jugar?, ¿es divertido?, ¿te gustaría jugar un rato cada día en la escuela?, ¿te ha pasado alguna de estas situaciones?, ¿crees que te servirá para no enfadarte a la hora del recreo?, ¿crees que puede ayudarte a decir las cosas bien? Una vez utilizada la prueba de jueces como herramienta para validar el cuestionario, el resultado de Alfa de Cronhach es de 0.91, el cual se considera satisfactorio.

El cuestionario para el profesorado pretende conocer cuál es la valoración del profesorado después de la implementación de Happy 12-16 durante el curso escolar. Consta de nueve preguntas: ¿te ha gustado el videojuego?, ¿ves viable utilizar este videojuego en el ámbito educativo?, ¿se adecúa a la edad de los estudiantes? ¿Crees que se necesitaría recibir información para poderlo aplicar?, ¿crees que puede ser una herramienta útil para trabajar la resolución de conflictos?, ¿crees que consigue los objetivos fijados?, ¿crees que ayuda a sistematizar el procedimiento de resolución de conflictos? Una vez utilizada la prueba de jueces como herramienta para validar el cuestionario, el resultado de Alfa de Cronhach es de 0,88, considerado satisfactorio.

Tabla 1.
 Resultados del cuestionario de valoración de los alumnos y del profesorado, siendo 0 la mínima puntuación y 5 la máxima.

Niños	Media	Maestros	Media
1. ¿Te ha gustado el videojuego?	4.30	1. ¿Te ha gustado el videojuego?	3,65
2. ¿Es fácil de jugar?	4.54	2. ¿Ves viable utilizar este videojuego en el ámbito educativo?	4,18
3. ¿Es divertido?	4.20	3. ¿Se adecua a la edad de los estudiantes?	3,35
4. ¿Te gustaría jugar un rato cada semana en la escuela?	4.32	4. ¿Crees que se necesitaría recibir información para poderlo aplicar?	3,35
5. ¿Te ha pasado alguna de estas situaciones?	3.00	5. ¿Crees que puede ser una herramienta útil para trabajar la resolución de conflictos?	3,88
6. ¿Crees que te servirá para no enfadarte a la hora del recreo?	4.03	6. ¿Crees que consigue los objetivos fijados?	3,82
7. ¿Crees que puede ayudarte a aprender a decir las cosas bien?	4.29	7. ¿Crees que ayuda a sistematizar el procedimiento de resolución de conflictos?	3,82

Como se puede observar en la tabla anterior, la puntuación media general la es muy positiva. Desde el punto de vista de los alumnos, *Happy 8-12* es un videojuego accesible, intuitivo y fácil de comprender y jugar, además de divertido. Consideran que sería favorable dedicar unos minutos a lo largo de la jornada escolar a entrenar la resolución de conflictos de una forma simulada, mediante el programa gamificado. Además, valoran que les será útil para implementar el proceso de regulación emocional en situaciones reales de conflicto a la hora del patio, así como a responder de manera asertiva a los mismos. Por otro lado, la mayoría de los alumnos se sienten reflejados con las situaciones presentadas

en el videojuego, por lo que incrementa la posibilidad de empatía durante el juego y el entrenamiento del proceso para futuras situaciones conflictivas similares.

También, desde el punto de vista de los maestros, *Happy 8-12* es un videojuego valorado de una forma muy positiva por la capacidad de simulación de contextos reales, sistematización del procedimiento de resolución de conflictos y por la consecución de los objetivos fijados. Consideran que es una herramienta pedagógica útil para la resolución de los conflictos, por lo que, no solamente es un programa de Educación Emocional gamificado eficaz por su contenido y adecuación a la edad, sino que también es útil por las posibilidades que ofrece la gamificación (rueda de la conciencia emocional, visionado de situaciones conflictivas en gran grupo, debate en las respuestas, posibilidad de representación de roles en una situación conflictiva: agresor, víctima y observador). Por otro lado, hay que destacar también que ven muy favorable introducir este programa de educación emocional gamificado en las aulas y de esta forma ayudar a resolver los conflictos en uno de los agentes de socialización más importantes para el niño/a: la escuela.

Finalmente, es importante concluir en la concienciación e importancia de la formación básica del cuerpo docente para la implementación del videojuego. Se debe tener presente, como defiende Marín (2005), que la capacidad didáctica y formativa de los videojuegos es infinita, pero para ello, se debe tener presente la finalidad del mismo y la preparación de los docentes es la clave para potenciar la capacidad educativa que ofrece la gamificación.

DISCUSIÓN

La resolución de conflictos entre iguales, dentro y fuera de los entornos educativos, requiere de Educación Emocional. Es importante resaltar que la corriente de conocimiento que defiende estos tipos de programas como herramientas de prevención primaria de conflictos en las escuelas (CASEL,

etc...) está ganando fuerza a nivel escolar y presenta resultados prometedores (Rimm-Kaufman et al., 2014).

Es necesario plantearse los conflictos como una llamada de atención que permita intervenir para conseguir progresos. Es un enfoque que no puede quedar en las intenciones sino que ha de quedar reflejado en las actuaciones. Un buen centro no es el que no tiene conflictos, sino el que da buenas respuestas a los mismos. Como defiende Bisquerra (2009), se ha visto que las emociones se activan a partir de las valoraciones que se hacen de los acontecimientos. El estilo valorativo es la particular forma de valorar los acontecimientos y depende de cada persona. Algunas personas tienden a valorarlos positivamente, otros negativamente y unos más, objetivamente. El estilo valorativo se puede modificar mediante el aprendizaje.

Por lo tanto, se puede decir que el estilo de evaluación va a determinar la emoción que se va a experimentar. Y lo que es más importante para la práctica educativa: se puede aprender y se puede entrenar.

REFERENCIAS

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- Bisquerra, R & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82.
- Díaz-Aguado, M. (1996). *Programas de educación para la tolerancia y prevención de la violencia en los jóvenes*. Cuatro volúmenes y dos videos. Madrid: Instituto de la Juventud, Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.
- Dougherty, L. (2006). Children's emotionality and social status: A meta-analytic review. *Social Development*, 15 (3), 394-417.
- Filella, G. (2014). *Aprender a convivir*. Barcelona: Barcanova.

- Fisher, T. & Shapiro, D. (2005). *Beyond reason: Using emotions as you negotiate*. Nueva York: The Penguin Group.
- Friedman, R., Anderson, C., Brett, J., O'Leary, M., Goates, N. & Lisco, C. (2004). The positive and negative effects of anger on dispute resolution: Evidence from electronically mediated disputes. *Journal of Applied Psychology*, 89(2), 369-376.
- Garaigordobil, M. & García, P. (2006). Empatía en niños de 10 a 12 años. *Psicothema*, 18 (2), pp.180-186.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social*. Barcelona: Kairós.
- Mestre, V. & Samper, P. (1997). Variables personales y autoconcepto. En M.V. Mestre y E. Pérez-Delgado (Eds.). *Cognición y afecto en el desarrollo moral. Evaluación y programas de intervención* (pp. 195-207). Valencia: Promolibro.
- Murphy, B. & Eisenberg, N. (2005). An integrative examination of peer conflict: children's reported goals, emotions and behaviours. *Social Development*, 11 (4), 534-557.
- Ortega, R. & Rey del, R. (2004). *Construir la convivencia*. Barcelona: Edebé.
- Redorta, J., Bisquerra, R. & Obiols, M. (2006). *Emoción y conflicto. Aprende a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Rimm-Kaufman, S., Larsen, R., Baroody, A., Curby, T., Ko, M., Thomas, J., Merritt, E., Abry, T. & DeCoster, J. (2014). Efficacy of the Responsive Classroom approach: Results from a 3-year, longitudinal randomized controlled trial. *American Educational Research Journal*, 1-37.