

EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL *HAPPY 8-12* PARA LA RESOLUCIÓN ASERTIVA DE CONFLICTOS.

Rueda Carcelén, Pilar Mireya
Cabello, Enric
Filella, Gemma
Vendrell, M^a Concepción
Universidad de Lleida

RESUMEN

El objetivo del presente artículo es presentar el programa de Educación Emocional gamificado *Happy 8-12* y la valoración que ofrece el profesorado y el alumnado sobre dicho programa. Este programa es una herramienta pedagógica que ayuda a los docentes a entrenar la resolución de conflictos de manera asertiva de sus alumnos siguiendo un proceso de regulación emocional. El videojuego presenta veinticinco conflictos entre niños y niñas de edades comprendidas entre los ocho y los doce años.

La valoración del videojuego por parte del alumnado participante en la investigación es muy positiva, destacando la accesibilidad, comprensión y diversión. El equipo docente participante valoró la capacidad de simulación en contextos reales, así como la posibilidad de sistematización del procedimiento de resolución de conflictos que ofrece.

PALABRAS CLAVE

Gamificación - educación emocional - resolución asertiva de conflictos - *Happy 8-12* - convivencia.

ABSTRACT

The aim of this article is to present the emotional education program *Happy 8-12* and the assessment made by the teachers and students of the program. This game is a teaching tool that helps teachers to train conflict resolution assertively their students through a process of emotional regulation. The game features twenty conflicts between boys and girls aged between eight and twelve. The assessment of the game by the students participating in the research (is very positive, highlighting the availability, understanding and fun. The faculty participant valued the ability to simulate real contexts that presents the game, and the possibility of systematizing the process of conflict resolution offered.

KEY WORDS

Video game - emotional education - assertive conflict resolution - *Happy 8-12* - coexistence.

1. INTRODUCCIÓN

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.

Es evidente que la convivencia en la escuela conlleva conflictos, y actualmente existe un consenso en señalar que muchas de las agresiones de los jóvenes a sus iguales no son debidas a un exceso de hostilidad, sino que tienen más relación con la falta de habilidades y estrategias para resolver los problemas sociales de forma eficaz (Ortega, 2008) y, una variable importante sería la falta de competencia en la gestión emocional (Filella, 2014).

El conflicto forma parte de la vida. Sin embargo, en determinadas ocasiones, puede conducir a la violencia. Por ello, para mejorar la convivencia educativa y prevenir la violencia es preciso enseñar a resolver conflictos de forma asertiva. La violencia surge con frecuencia cuando el individuo o el grupo que la utiliza carecen de alternativas asertivas a través de las cuales poder resolver los conflictos que experimenta. En este sentido, para prevenirla, y mejorar la convivencia escolar, es preciso desarrollar dichas alternativas (Díaz-Aguado, 2002).

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. Cuando, por ejemplo, reciben un pisotón en una fila, suelen interpretarlo como una muestra intencional de hostilidad por parte del otro niño, descartando inmediatamente la posibilidad de que pudiera ser “sin querer”. La interpretación de hostilidad hace que el niño responda con agresión a estas situaciones ambiguas y sea después efectivamente, agredido, originando una escalada de la agresividad que le impide establecer relaciones sociales adecuadas. Aprender a inhibir la primera respuesta (cuando ésta es negativa y estresante) y buscar otras posibles explicaciones alternativas (que no generen agresividad), puede ser de gran eficacia para prevenir la violencia y mejorar, de esta forma, la convivencia (Dodge et al., 1990).

La conclusión general de las revisiones realizadas a nivel internacional sobre el impacto de programas de aprendizaje en competencias emocionales y sociales es contundente. Estos programas promueven el desarrollo integral de los jóvenes y actúan como factor de prevención de problemas en su desarrollo y mejora del rendimiento académico (Riggs, Greenberg, Kushe y Pentz, 2006; Weissberg & O'Brien, 2004).

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 Del Rey, 2004), así como en lo referente al conflicto

(Friedman, Anderson, Brett, Olekalns, Goates y Lisco, 2004; Fischer y Shapiro, 2005; Murphy y Eisenberg, 2005; Redorta, Obiols y Bisquerra, 2006), ha sido puesto de manifiesto por numerosos autores.

Es por ello, que desde hace poco más de una década, se están incorporando programas de educación emocional y social en los centros educativos, tanto a nivel nacional como internacional. Por ejemplo, en EEUU se ha creado el novedoso movimiento "*Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning*" (CASEL), el cual empezó a aplicar programas en las escuelas norteamericanas bajo la premisa de que los problemas que afectan a la infancia y adolescencia son causados por dificultades a nivel social y emocional. Estos programas pretenden intervenir de forma preventiva en las escuelas para fomentar el desarrollo de habilidades sociales y emocionales desde las primeras edades favoreciendo un ambiente positivo y estimulador para el niño (Greenberg et al., 2003).

En concreto, 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, 2009). La primera competencia es la conciencia emocional, ésta 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 pueden tener en otras personas), habilidades de afrontamiento y situaciones de conflicto. 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. Ésta hace referencia a 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 las nuevas tecnologías) 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 y Kohlberg. En este sentido, el videojuego Happy 8-12 puede actuar como prevención del acoso escolar y pretende incidir en los niveles de ansiedad en el aula, entrenar las competencias emocionales, mejorar el clima de patio, el clima de aula, el rendimiento académico y la resolución asertiva de conflictos.

Para prevenir los problemas de violencia que aquejan a los centros escolares y a la sociedad en general, el objetivo preferente de los centros educativos debe ser el de educar los componentes y procesos psicológicos necesarios para desarrollar unas relaciones sociales e interpersonales competentes y respetuosas con los demás (Cerezo y Esteban, 1992; Díaz-Aguado, 1996) como son las competencias emocionales.

Si tenemos en cuenta, además, que el cociente intelectual no es un buen predictor del éxito en la vida; el 80% depende de otras factores (muchas de ellas de carácter emocional) y que el cociente intelectual ni el rendimiento académico son predictores de la productividad en el trabajo o en la escuela (Goleman, 1999), estaríamos ante la necesidad de contemplar la educación emocional en la práctica y en la teoría en los centros educativos desde las primeras etapas educativas. En este sentido, Fernández- Berrocal y Extremera (2008) muestran la correlación positiva y significativa entre inteligencia emocional, bienestar psicológico y estabilidad emocional.

La gamificación de este programa de Educación Emocional supone un valor educativo extra puesto que, siguiendo a Marín y García (2005), fomenta la capacidad del alumno para potenciar la curiosidad por aprender, favorece determinadas habilidades, permite el desarrollo de distintas áreas transversales del currículum, así como el refuerzo de la autoestima y el valor de uno mismo.

Teniendo en cuenta las afirmaciones formuladas por Díaz-Aguado (2002) la actual Revolución Tecnológica provoca cambios en todas las esferas de nuestra vida, como por ejemplo: la dificultad para comprender lo que sucede frente a la gran cantidad de información disponible, la necesidad de relacionarnos en un contexto cada vez más heterogéneo, la eliminación de las barreras espaciales en la culminación frente a un riesgo de aislamiento y exclusión social. Estos cambios modifican las condiciones en las que se produce el desarrollo de los niños y los jóvenes, incrementando el riesgo de violencia, y por tanto, la necesidad de trabajar activamente en su prevención. Para lo cual es preciso llevar a cabo importantes innovaciones educativas.

Por lo tanto, lejos de ignorar, minimizar o sobredimensionar los problemas de convivencia o situaciones de conflicto, apostamos por tenerlos en cuenta y afrontarlos desde la educación emocional como un aspecto más de la educación para la convivencia.

Si los vislumbramos como hechos educativos, éstos pueden ser una oportunidad para desarrollar el diálogo, descubrir problemas que estaban ocultos y encontrar soluciones, facilitar la aceptación y el reconocimiento de los demás, en definitiva, favorecer la integración de las personas en un espacio común. Por lo tanto, 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 conlleva una peor y menor resolución asertiva de conflictos (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 (Spinrad, Eisenberg, Harris, Hanish, Fabes et al., 2004).

1.1 Descripción del programa Happy 8-12

El videojuego presenta veinticinco conflictos entre niños y niñas de edades comprendidas entre los ocho y doce años. 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.

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 y 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 del conflicto. Antes de comenzar, se selecciona el personaje. El videojuego presenta dos posibilidades de elección de sexo, el femenino o el masculino.

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.

A continuación, 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. 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.

La siguiente imagen es una captura de pantalla del videojuego, que representa la primera competencia: Conciencia Emocional.

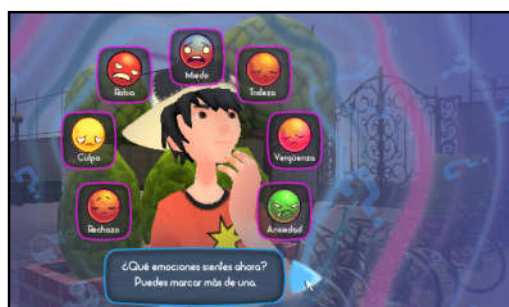


Imagen 1

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. Es muy importante proceder a este paso después de la rueda de la conciencia emocional y antes de elegir una posible estrategia de resolución puesto que es la clave para que el nivel de intensidad de la emoción baje y de esta forma, no se tomen decisiones precipitadas o erróneas.

Después de la conciencia emocional inicial, la comprensión emocional, la legitimación de las emociones y el *semáforo* aparece la elección de seis posibles estrategias de resolución de conflicto.

De éstas, el alumno deberá elegir un máximo de cuatro estrategias, puesto que cada una de ellas tiene una puntuación (máximo 1000 puntos entre las cuatro respuestas) que ayudará al alumno a ser consciente de su propio proceso de aprendizaje.

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.

En este sentido, las estrategias de regulación emocional que propone el videojuego son las siguientes:

- Distracción cognitiva. Consiste en no pensar más en el problema evitando la “rumiación”.
- Explicar lo que ha sucedido a un amigo o familiar. Contribuye a dejar pasar el tiempo, ayuda a ser consciente de las emociones y del

problema. A veces, ayuda a encontrar la solución más adecuada. Las investigaciones han demostrado que, simplemente por el hecho de poner un número, una etiqueta o un nombre a lo que sentimos, reducimos literalmente la actividad del circuito emocional y del hemisferio derecho (Gross, 2007).

- 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 se beneficien (gano-ganas). Esta estrategia está íntimamente relacionada con la empatía.
- Buscar una solución: en aquellos conflictos que tienen solución inmediata, se ofrecen herramientas para que la encuentren.
- Explicar el conflicto a una persona con autoridad, normalmente los padres, maestros o mediadores.

La siguiente imagen es una captura de pantalla del videojuego, que representa la segunda competencia: Regulación Emocional. En concreto, las estrategias de regulación emocional anteriormente mencionadas.



Imagen 2

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 las tres anteriores y que la respuesta correcta no se deduzca con facilidad. Si la respuesta elegida es inadecuada aparece automáticamente una explicación argumentada de los motivos por los que es incorrecta. La respuesta adecuada ofrece la posibilidad de sumar 500 puntos al marcador final. Por otro lado, la autoestima del protagonista de nuestro juego aumenta.

Finalmente, una vez seleccionada 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.

Cuando se ha terminado de resolver el conflicto aparece una pantalla con la puntuación obtenida. Esta pantalla ofrece la posibilidad al alumno de conocer el resultado de las estrategias de regulación emocional y respuestas elegidas. En total pueden llegar a sumar 1500 puntos (1000 sumando las cuatro estrategias correctas y 500 sumando la respuesta asertiva).

Esta pantalla ayuda a los docentes y a los propios alumnos a obtener un feedback de la resolución del conflicto y conocer, si las opciones elegidas han sido las correctas o no.

La siguiente imagen es una captura de pantalla del videojuego, que representa la puntuación obtenida.



Imagen 3

Al finalizar el conflicto, aparece de nuevo la pantalla inicial del patio. Una vez allí, se puede continuar jugando hasta veinticinco ocasiones más, intentando resolver de manera asertiva las situaciones conflictivas que el protagonista del juego puede encontrar.

2. METODOLOGÍA

Una vez presentado el programa de Educación Emocional *Happy 8-12* y sus principales características, en este apartado se describen los diferentes elementos del diseño llevados a cabo en esta investigación con el fin de conseguir los objetivos planteados. Se trata de un estudio experimental, con diseño pretest, posttest y grupo control.

2.1 Objetivos

Como hemos expresado, el presente artículo pretende comunicar una parte de un trabajo más amplio en el que se trata la evaluación del rendimiento académico, las competencias emocionales, el nivel de ansiedad, de autoestima, clima de aula y de patio antes y después de la implementación del videojuego *Happy 8-12* en el aula.

En esta ocasión, tenemos la intención de exponer los resultados que se derivan de uno de los objetivos generales de esa investigación más amplia: *“Conocer el interés y valoración de los maestros y alumnos participantes acerca de la resolución asertiva de conflictos que ofrece Happy 8-12”*

Este objetivo amplio lo hemos desglosado en dos más específicos:

1. Conocer la importancia que otorgan los alumnos a la resolución asertiva de conflictos y su utilidad en la vida diaria tanto en el hogar como en el colegio.

2. Conocer la eficacia del programa teniendo en cuenta la valoración del profesorado acerca de la viabilidad, adecuación a la edad y utilidad.

2.2 Participantes

La población participante está compuesta por alumnos de quinto y sexto de Educación primaria de seis colegios de la provincia de Lleida. La muestra definitiva es de 622 niños/as de edades comprendidas entre los nueve y los trece años. El grupo experimental consta de 384 alumnos (62% del total). El grupo control consta de 238 alumnos (38% del total). Los tutores participantes en el estudio fueron 15, los correspondientes tutores de las clases del grupo experimental donde se implementó el programa Happy.

2.3 Instrumentos

Los instrumentos de recogida de información utilizados son cuestionarios estructurados, compuestos por preguntas cerradas. Para los alumnos se elaboró el *Cuestionario de valoración Happy 8-12 del alumnado* y para los maestros se elaboró 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 a Happy 8-12 durante el curso escolar. Consta de 12 preguntas: *¿Te ha gustado el videojuego?, ¿Es fácil 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 que consideramos satisfactorio.

Por otro lado, el cuestionario para el profesorado pretende conocer cuál es la valoración del profesorado después de la implementación de Happy 8-12 durante el curso escolar. Consta de 9 preguntas: *¿te ha gustado el videojuego?, ¿ves viable utilizar este videojuego en el ámbito educativo?, ¿se adecúa a la edad de los alumnos? ¿Crees que se necesitaría recibir formación 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?* También se realizó la prueba de jueces como herramienta para validar el cuestionario, el resultado de Alfa de Cronhach es de 0.88, el que consideramos satisfactorio.

2.4 Procedimiento

El procedimiento llevado a cabo para aplicar los cuestionarios ha sido el siguiente: después de la implementación del videojuego Happy 8-12 a lo largo del curso escolar 2013-2014, en el mes de junio y coincidiendo con la finalización del programa, se realizó la administración de los cuestionarios a los alumnos y a los maestros.

Un miembro del equipo de investigación estuvo durante la administración para poder resolver todas las dudas que pudieran surgir entre los participantes. Su cumplimentación duró entre diez y quince minutos (alumnos) y cinco minutos (maestros).

2.5 Análisis

El análisis de datos del cuestionario se hizo mediante el paquete informático SPSS aplicando procedimientos estadísticos descriptivos, en este caso medias, siendo 0 la puntuación mínima y 5 la puntuación máxima.

3 RESULTADOS

Los resultados obtenidos se pueden ver en la siguiente tabla:

TABLA I. Resultados del cuestionario de valoración de los alumnos y del profesorado.

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

Como se puede observar en la tabla I del cuestionario de valoración de los alumnos y de los maestros, la puntuación media general la valoramos 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. Los alumnos 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 *Happy 8-12*. Además, también valoran mucho su utilidad, puesto que ofrece la posibilidad de entrenar previamente el proceso de regulación emocional en situaciones reales de conflicto a la hora del patio, incluso en el hogar con hermanos y familiares.

Por otro lado, desde el punto de vista de los maestros *Happy 8-12* es un programa que ofrece la posibilidad de simular contextos reales, sistematiza el proceso de resolución de conflictos y alcanza los objetivos fijados. 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 lo es por las posibilidades que ofrece la innovación a través de la gamificación, como es el caso de la 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, entre otros.

Por otro lado, destacar también que los maestros opinan que introducir este programa de educación emocional en las aulas ayudaría a enseñar a resolver los conflictos en uno de los agentes de socialización más importantes para el niño/a: la escuela.

Finalmente concluir en la concienciación e importancia de la formación básica del cuerpo docente para la implementación del videojuego. Debemos 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.

4. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

Es importante aprender a prevenir el conflicto. Pero hay que aceptar que el conflicto es inevitable en las relaciones interpersonales y sociales. De la inevitabilidad el conflicto no debe derivarse violencia. Tampoco deberían generarse enfrentamientos irreconciliables. En un mundo caracterizado por la diversidad, hay que aceptar que puede haber distintos puntos de vista sobre la realidad (Bisquerra, 2009). Y es por ello que en el momento actual, los centros escolares tienen la necesidad y la obligación de revisar sus formas de prevenir los conflictos y, en su caso, intervenir en ellos para la mejora de la convivencia (Fernández, 2002).

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, Larsen, Baroody, Curby, Ko, Thomas, Merritt, Abry, DeCoster, 2014). Si bien es cierto que estos programas deben enmarcarse en un clima de convivencia, con la presencia de programas de mediación y con la participación de toda la comunidad educativa para anticiparse a situaciones conflictivas y hacer frente a los efectos producidos por el acoso (Ibarrola e Iriarte, 2012; Medina, 2010; Torrego, 2006).

Es necesario plantearse los conflictos como una llamada de atención que nos permita intervenir para conseguir progresos. Es un enfoque que no puede quedarse 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; otros, 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.

Teniendo en cuenta que la inteligencia emocional consiste en la habilidad para manejar los sentimientos y emociones y que sirve para percibir, comprender y manejar las relaciones sociales (Salovey y Mayer, 1990), defendemos que el entrenamiento de las competencias emocionales es la herramienta para adquirir mayor inteligencia emocional. El programa de Educación Emocional gamificado Happy 8-12 presentado en este artículo es una propuesta pedagógica que entrena estas competencias, con la finalidad de mejorar la regulación emocional en situaciones conflictivas y de esta forma, prevenir la violencia y por ende, mejorar la convivencia.

Como conclusión, con este estudio hemos pretendido arrojar un poco más de luz a la idea y necesidad de desarrollar herramientas que no sólo actúen una vez presentada una situación conflictiva, sino que trabajen de raíz aquellas variables que mejoren las competencias del alumno en el ámbito social, emocional y en el rendimiento académico. Hemos puesto de manifiesto la importancia de crear un espacio temporal en el aula para hablar de situaciones conflictivas que afectan a los alumnos. Tal y como afirma Filella (2014) existen conflictos interpersonales e intrapersonales, a escala internacional, a nivel nacional y personal. Resolver los conflictos de manera satisfactoria tiene muchos beneficios en todos los niveles, aunque, también se puede constatar que la resolución satisfactoria de éstos no es una práctica habitual en la población mundial. Por ello, es tan importante contemplar la resolución de conflictos en el aula, con los alumnos y dedicarle, no solamente unas horas dentro del horario lectivo, sino toda una filosofía de centro, en el que padres, alumnos, profesorado y personal de servicios y administración estén implicados.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid. Síntesis.
- Cerezo, F., & Esteban, M. (1992). La dinámica bully-víctima entre escolares. *Diversos enfoques*.
- 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.
- Díaz-Aguado, M. (2002). Educación intercultural y aprendizaje cooperativo. Madrid: Pirámide.
- Díaz-Aguado, M.J. (1992). *Educación y desarrollo de la tolerancia. Cuatro volúmenes y un vídeo*. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.
- Dodge, K.A., Bates, J.E., & Petit, G.S. (1990) Mechanisms in the cycle of violence. *Science*, 250, 1678-1683.
<http://dx.doi.org/10.1126/science.2270481>
- Dougherty, L.R. (2006). Children's emotionality and social status: A meta-analytic review. *Social Development*, 15 (3), 394-417.
<http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9507.2006.00348.x>
- Fernández-Berrocal, P., y Extremera, N. (2008). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-6.
- Fernández, I. (2002). *Prevención de la violencia y resolución de conflictos*. Madrid: Narcea.
- Filella, G. (2014). *Aprender a convivir*. Barcelona: Barcanova.
- Filella, G., Pérez, N., Cabello, E., Ros-Morente, A. (en prensa). Evaluación del programa de Educación Emocional "Happy 8-12" para la resolución asertiva de los conflictos entre iguales. *Revista de Educación*.
- Fisher, R., & Shapiro, D. (2005). *Beyond reason: Using emotions as you negotiate*. Penguin.
- Friedman, R., Anderson, C., Brett, J., Olekalns, 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*, Vol 89 (2), 369-376.
<http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.89.2.369>
- Goleman, D. (1999). *La práctica de la inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia social*. Barcelona: Kairós.
- 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.
<http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.58.6-7.466>

- Ibarrola, S. e Iriarte, C. (2012). *La convivencia escolar en positivo*. Madrid: Pirámide.
- Marín, V. y García, M. (2005). Los videojuegos y su capacidad didáctico-formativa. *Pixel-Bit: Revista de medios y educación*, 26, 113-119.
- Medina, M. (2010). La prevención de la violencia: la implicación de la comunidad educativa para evitar situaciones de acoso escolar. *Bordón. Revista de pedagogía*, 62 (1), 93-107.
- Murphy, B.C. y Eisenberg, N. (2005). An integrative examination of peer conflict: children's reported goals, emotions and behaviours. *Social Development*, 11 (4), 534-557. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-9507.00214>
- Ortega, R. (Dir.). (2008). *Disciplina y gestión de la convivencia. 10 ideas clave*. Barcelona: Graó.
- Ortega, R. y Del Rey, R. (2004). *Construir la convivencia*. Barcelona: Edebé.
- Redorta, J., Bisquerra, R., Obiols, M. (2006). *Emoción y conflicto. Aprenda a manejar las emociones*. Barcelona: Paidós.
- Riggs, N.R., Greenberg, M.T., Kushe, C.A., & Pentz, M. (2006). The mediational role of neurocognition in behavioral outcomes of a social-emotional prevention program in elementary school students: effects of the PATHS curriculum. *Prevention Science*, 7, 91-102. <http://dx.doi.org/10.1007/s11121-005-0022-1>
- Rimm-Kaufman, S. E., Larsen, R. A. A., Baroody, A. E., Curby, T. W., Ko, M., Thomas, J. B., Merritt, E. G., 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. <http://dx.doi.org/10.3102/0002831214523821>
- Salovey, P., y Mayer, J. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185-211. <http://dx.doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Spinrad, T., Eisenberg, N., Harris, E., Hanish, L., Fabes, R., Kupanoff, K., Ringwald, S & Holmes, J. (2004). The relation of children's everyday nonsocial peer play behavior to their emotionality, regulation, and social functioning. *Developmental psychology*. 40 (1), 67-80. <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.40.1.67>
- Torrego, J. (Coords.). (2006). *Modelo integrado de mejora de la convivencia: estrategias de mediación y tratamiento de conflictos*. Barcelona: Graó.
- Weissberg, R. & O'Brien, M. (2004). What works in school-based social and emotional learning program for positive youth development. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 86-97. <http://dx.doi.org/10.1177/0002716203260093>