



# INTELIGENCIA EMOCIONAL Y BIENESTAR II

Reflexiones,  
experiencias  
profesionales  
e investigaciones

José Luis Soler,  
Lucía Aparicio,  
Oscar Díaz,  
Elena Escolano,  
Ana Rodríguez  
(coords.)



**ASOCIACIÓN ARAGONESA  
DE PSICOPEDAGOGÍA**

© de los textos: los autores

© de la presente edición: Ediciones Universidad San Jorge

1.ª edición, 2016

Coordinación de la obra: José Luis Soler Nages, Lucía Aparicio Moreno,  
Oscar Díaz Chica, Elena Escolano Pérez, Ana Rodríguez Martínez

Diseño de portada: Enrique Salvo Lizalde

ISBN: 978-84-608-4847-9



universidad  
**SANJORGE**  
EDICIONES

Ediciones Universidad San Jorge

Campus Universitario Villanueva de Gállego

Autovía A-23 Zaragoza-Huesca Km 299

50830 Villanueva de Gállego (Zaragoza) Tel.: 976 060 100

ediciones@usj.es    www.usj.es



Esta editorial es miembro de la UNE, lo que garantiza  
la difusión y comercialización de sus publicaciones a  
nivel nacional e internacional.

UNIÓN DE EDITORIALES  
UNIVERSITARIAS ESPAÑOLAS

---

# **Diseño, implementación y evaluación del videojuego *Happy 12-16* para la mejora de la regulación emocional y la resolución asertiva de los conflictos en la adolescencia**

**Pilar Mireya Rueda Carcelén**

Facultad de Educación, Psicología y Trabajo Social

Universidad de Lleida

**Gemma Filella Guiu**

Facultad de Educación, Psicología y Trabajo Social

Universidad de Lleida

**Alejandra Cortés Pascual**

Facultad de Educación

Universidad de Zaragoza

---

## **Resumen**

Con este proyecto pretendemos implementar y evaluar un programa/*software* que permite entrenar a los adolescentes de 12 a 16 años la gestión de las emociones y la resolución asertiva de los conflictos a través de la simulación de situaciones reales en las que se pueden encontrar.

Se ha elaborado un *software* (el videojuego *Happy 12-16*) a partir de la investigación llevada a cabo durante de diecisiete años sobre las competencias emocionales (GROP 1997) y teniendo en cuenta todos los avances empíricos internacionales en neurociencia para adolescentes 12-16 años.

El programa tiene como finalidad el desarrollo de las competencias emocionales: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencia social.

## **Abstract**

*With this project we intend to implement and evaluate a program/software that allow training to adolescents 12 to 16 years managing emotions and assertive conflict resolution through the simulation of real situations that can be found.*

*It has developed software (Happy 12-16 game) from research conducted over 17 years on emotional competencies (GROP 1997) and considering all international empirical advances in neuroscience for teens 12-16 years.*

*The program aims to develop emotional competencies: Emotional Awareness, Emotional Regulation, Self-Emotional and social competence.*

## 1. Introducción

La finalidad del proyecto que presentamos es diseñar, implementar y evaluar un programa/*software* que permita entrenar la gestión de las emociones y la resolución asertiva de conflictos a los adolescentes de 12 a 16 años a través de la simulación de situaciones reales en que se puedan encontrar. El *software*/videojuego *Happy* es una herramienta que ayuda a profesores a educar las emociones de los adolescentes, para que sus alumnos aprendan a resolver los conflictos cotidianos con su grupo de iguales con asertividad, y de esta forma, mejorar la convivencia y la cohesión social en los centros.

Actualmente hay 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 una falta de habilidades y estrategias para resolver los problemas sociales de forma eficaz. Actualmente no hay ningún *software* que entrene la regulación emocional y potencie la resolución de conflictos de forma asertiva.

Los dos grandes pilares del marco teórico de esta investigación son la educación emocional y la resolución de conflictos (Bisquerra y Pérez, 2007; GROU 2009). La conclusión general de las revisiones realizadas a nivel internacional sobre el impacto de programas de aprendizaje en habilidades emocionales y sociales es contundente. Estos programas promueven el desarrollo integral de los jóvenes y actúan como un factor de prevención de problemas en su desarrollo y mejora el rendimiento académico (por ejemplo, Riggs, Greenberg, Kushe y Pentz 2006; Murray, 2005, Weissberg, Durlak, Taylor, Dymniki y O'Brien, 2007).

## 2. Objetivos

Diseñar, implementar y evaluar el *software* de acuerdo con la hipótesis de investigación siguiente: «Si entrenamos las competencias emocionales a través del videojuego *Happy 12-16* mejorarán las siguientes variables dependientes (independientemente de la edad y del sexo)»

- Las competencias emocionales.
- El clima de patio.
- El rendimiento académico.
- La ansiedad.
- Se reducirá el número de conflictos.

### 3. Desarrollo

Para llevar a cabo la investigación, el diseño es cuasi experimental con pretest, postest y grupo de control. Para la recogida de información se utilizarán tanto instrumentos cuantitativos como cualitativos. La muestra está formada por diez institutos de Educación Secundaria Obligatoria. Un total de 1200 alumnos de 1.º y 2.º de ESO.

Los instrumentos para la recogida de información son los siguientes: registro de observación de conflictos de patio, cuestionario de autoevaluación de ansiedad estado y rasgo (STAIC-T), escala de autoestima de Rosenberg, cuestionario de desarrollo emocional (ODE-SEC). Cuestionario clima de patio alumnado, cuestionario clima de patio de profesorado, cuestionario de valoración alumnado de *Happy 12-16*, cuestionario de valoración de profesorado *Happy 12-16*, registro notas académicas.

El proceso de diseño, implementación y evaluación del videojuego se está llevando a cabo durante este curso escolar 2014-2015. Se ha elaborado un manual para el profesorado. Este contempla la metodología, las estrategias y proceso de regulación emocional, así como la puntuación de las estrategias elegidas durante el juego.

El videojuego presenta veinticinco conflictos agrupados en cinco días que se pueden escoger en el tablón de anuncios si se quiere abordar un tema específico. Por otro lado, si se quiere jugar al videojuego e ir buscando conflictos uno por uno, se deberá ir directamente al mapa situado al margen inferior derecho de la pantalla:

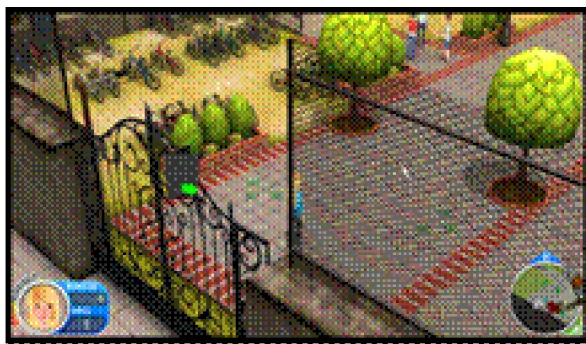


Figura 1.

La resolución de los conflictos sigue el siguiente esquema:



Figura 2.

Antes de comenzar, se selecciona el personaje, el videojuego presenta dos posibilidades de elección de sexo.



Figura 3.

En primer lugar, aparece el símbolo del conflicto en el minimapa. Se ha de ir caminando hasta encontrarlo o bien se puede ir directamente al tablón de anuncios y seleccionarlo.



**Figura 4.**

A continuación, aparece el primer momento del conflicto. El protagonista jugará diferentes roles, en algunos conflictos será una persona que agrede, en otras será una persona agredida y también en otros actuará con un rol de observador. Una vez leído el conflicto, se pregunta: «¿Qué emociones sientes?» Se pueden marcar siete posibles emociones (todas son válidas; se pueden escoger las que quieran y no dan puntos). Porque, de acuerdo con las bases teóricas de la neurociencia, todos sentimos lo que sentimos, es decir, todas las emociones son legítimas.



**Figura 5.**

Después, se da la posibilidad de practicar la comprensión emocional y se legitiman las emociones («Es normal lo que sientes»). A continuación aparece el semáforo (STOP, RESPIRA HONDO Y ADELANTE).



**Figura 6.**

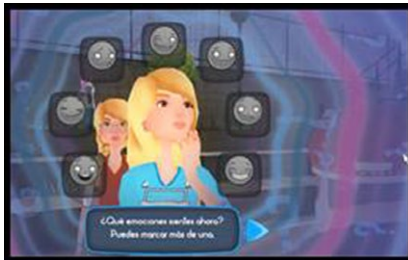


Después se pregunta qué estrategias de regulación se pueden utilizar para resolver el conflicto. Aparecen seis posibilidades. Se ha de escoger como máximo cuatro, y todas tienen una puntuación determinada (en total suman 1000 puntos). Algunas las pueden utilizar inmediatamente y otras en un momento determinado. Después de cada respuesta inadecuada hay una justificación razonada de la misma. Para cada respuesta adecuada se obtiene 500 puntos, que se suman al marcador; además, la barra de la autoestima aumenta, en función de los puntos que se obtiene, máximo dos barras por conflicto.



Figura 7.

Después de seleccionar la respuesta adecuada, se vuelve a preguntar qué se siente y se ha de elegir entre siete posibles emociones positivas (todas son válidas, se pueden escoger las que quieran y no dan puntos). Esta fase del videojuego tiene como objetivo mejorar el bienestar personal.



Figuras 8 y 9.



#### 4. Conclusiones y discusión

El análisis, resultados y prospectiva se prevé llevarlo a cabo al finalizar la implementación del videojuego en los centros de Educación Secundaria Obligatoria. A partir de junio-julio del año 2015.

#### 5. Bibliografía

- BISQUERRA, R. (2009): *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- BISQUERRA, R. y PÉREZ, N. (2007): «Las competencias emocionales». *Educación XXI*, 10, 61-82.
- FILELLA, G. (2014): *Aprender a convivir*. Barcelona: Barcanova.
- GROSS, J. (ed.) (2007): *Handbook of emotion regulation*. Nueva York: Guilford Press.
- RIGGS, N. R. y GREENBERG, M. T. (2009): «Neurocognition as a moderator and mediator in adolescent substance misuse prevention». *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 35 (4), 209-213.
- MURRAY, E. A. (2007): «The amygdala, reward and emotion». *Trends in Cognitive sciences*, 11 (11), 489-497.
- DURLAK, J. A., TAYLOR, R. D., KAWASHIMA, K., PACHAN, M. K., DUPRE, E. P., CELIO, C. I. y WEISSBERG, R. P. (2007): «Effects of positive youth development programs on school, family, and community systems». *American Journal of Community Psychology*, 39 (3-4), 269-286.