

# ***¿QUÉ HACER CUANDO SE TE ACABAN LAS VIDAS?***

---



**CONTINUE**

# **¿Qué hacer cuando se te acaban las vidas?**

**Felipe Castro Hernández  
Juan Camilo González Posada**

**Daniel Bustamante Baena**

**Universidad Católica Luis Amigó  
Facultad de comunicación, publicidad y diseño  
Diseño gráfico  
Medellín  
2021**

## Resumen

La depresión (distimia) ha dejado de ser un tema tabú, convirtiéndose actualmente en un trastorno mucho más común al cual varias personas enfrentan en su día a día, aún más con la problemática del covid-19 que afecta al mundo. El presente trabajo de grado tiene el propósito de explorar esta temática llevándola al mundo del diseño gráfico con el fin de crear el concepto general e identidad visual de un videojuego, el cual ayude al usuario a mejorar su estado anímico y aminorar la carga emocional ocasionada en su día a día. Para esto se partió de información suministrada en documentos de Edward Deci, Jane McGonigal y Ricardo Tejeiro, entre otros especialistas del campo de la lúdica, psiquiatría y psicología; combinándola con diferentes métodos de recolección de información para lograr el objetivo propuesto.

Palabras clave: distimia- diseño psicológico- kinestesia- ansiedad – aislamiento

## Abstract

Depression (dysthymia in this case) has passed from a taboo to a psychological disorder whose the most of the people face in nowadays. Indeed, the cases has been increasing after the covid-19 appeared and became into a global pandemic. This degree work pretends to explore these topics (psychological health and how to face dysthymia) using the graphic design with the purpose to create the general concept of a videogame and it's visual identity. It is pretend to be a help the player to improve his/her mood and to lessen the emotional charge to struggle in the daily routine. To achieve this goal we used academic information from authors like: Edward Deci, Jane McGonigal and Ricardo Tejeiro and other specialist in psychology, psychiatry and playful areas.

Keywords: Dysthymia – psychological design - kinesthesia – anxiety - isolation

## Introducción

Se estudiaría en Medellín, el efecto de la interacción con estímulos visuales tendrá en la mente de los pacientes con depresión (distimia) y cómo los mismos amparados bajo la combinación de teorías psicológicas de la ludificación, el pautar objetivos y conceptos del diseño gráfico en videojuegos podrían ser una gran adición en las terapias contra la depresión.

La principal razón de llevar a cabo esta investigación es como la depresión ha sido la enfermedad más prolifera en los últimos años, llegando a incrementar este último año (2020) por motivos de la contingencia sanitaria, debida al covid-19 que se plantea como una situación a largo plazo (al menos los siguientes 5 años). Sabiendo que la depresión es una de las enfermedades más estudiadas sigue siendo poco comprendida, además de que se pretende que los resultados obtenidos puedan reemplazar o colaborar con las terapias medicadas que en muchos casos generan adicción o la incapacidad de afrontar el trastorno sin estas mismas.

Si bien se han logrado varios tratamientos que intentan un método alternativo, ninguna de las que forman parte de un tratamiento supervisado ha logrado efectos notorios, sin embargo, en países como nueva Zelanda se ha tratado el tema con gran seriedad, siendo uno de sus herramientas experimentales más reconocidas: "Sparx", un videojuego centrado en interacción del jugador con otros (en el caso del juego, sería la interacción con personajes no jugables o npc por sus siglas en inglés) y su objetivo principal es enseñarle al jugador métodos para llegar a buen término con sus pensamientos. Aunque todo esto son herramientas "medicadas" no han logrado un efecto notorio y/o eficaz, pero en su lugar si lo han logrado algunos videojuegos comerciales, los cuales en teoría no están pensados para ello.

## Delimitación

Este trabajo de grado tiene como finalidad la de informar sobre las conductas ligadas al trastorno depresivo (distimia) y un posible tratamiento, el cual será presentado a un especialista en el área de salud mental, con el fin de dar su aprobación sobre este trabajo, cabe aclarar que no llegaremos a realizar una prueba de campo. Llegando solo hasta la parte analítica e hipotética que el trabajo lo permita.

La investigación idealmente se llevará a cabo entre 5 y 6 meses, en la ciudad de Medellín, se utilizarán metodologías cualitativas con el fin de comprender cómo reducir los efectos de la depresión en las personas que la padecen y qué estímulos pueden resultar beneficiosos para ellos.

Se espera desarrollar la noción teórica, visual y el concepto general para el desarrollo de un videojuego complementario a las terapias contra la depresión juvenil.

### Objetivo general

Desarrollar conceptualmente un elemento lúdico que pueda ayudar a los pacientes que padecen del trastorno depresivo persistente (distimia), complementario a las terapias tradicionales.

### Objetivo específico

- Indagar sobre los signos comunes del trastorno depresivo persistente (distimia) en jóvenes de 17 a 22 años, en el área urbana de Medellín
- Realizar una exploración de campo para contrastar la información y comprender a nivel cualitativo las condiciones más comunes de la depresión en jóvenes
- Analizar los medios más propicios para que el propio paciente acompañe el tratamiento de su trastorno

## Antecedentes

El diseño gráfico como disciplina aislada no ha registrado grandes avances en el tratamiento de la salud mental, por esto se buscó su acción más directa en el campo y fue su relación con medios interactivos (entre los que se encuentran los videojuegos) y como la creación de entornos gráficamente agradables con interfaces e iconos amigables o al menos satisfactorios para el paciente son parte fundamental para el proceso de mejora de ellos.

El desarrollo de este medio, especialmente dirigido a tratar padecimientos o desarrollar una habilidad específica no es precisamente algo nuevo, de hecho, como lo señala Beatriz Elena Rez: “A pesar de que los estudios sobre videojuegos se comenzaron a hacer presentes en la literatura a partir de los años 80, fue a partir de la década de los 90, cuando proliferaron con mayor fuerza. En la revisión que hacen Méndiz, Pindado, Ruiz y Pulido (2007), estos se enmarcan mayoritariamente en el área de la psicología y la educación”,

rez, B. E. y Elena rez, B. (2014). Factores emocionales en el diseño y la ejecución de videojuegos y su valor formativo en la sociedad digital: el caso de los videojuegos bélicos. Ediciones Universidad de Salamanca. <https://elibro.net/es/ereader/funlam/55771?page=13>

En el mismo libro se referencia la búsqueda de hacer que el jugador/ paciente se integre, tomando como base los juegos de rol de mesa.

Conforme la tecnología ha avanzado en los últimos años, ha habido un incremento significativo en cómo se afronta el trastorno por parte de los terapeutas y en especial de la disposición del paciente para con su situación y la mejora que presenta respecto a métodos tradicionales. “El poder llevar su tratamiento a su propia casa y con un costo relativamente bajo contribuye a estos resultados. Además, como resultado de su mayor adherencia a la terapia y la

motivación para participar en ella, los pacientes que participan en la rehabilitación con juegos también han mostrado mejores resultados de sus esfuerzos.”i (Rehabilitación mediante videojuegos, En Wikipedia. Recuperado el 30 de 08 de 2020 de [https://es.wikipedia.org/wiki/Rehabilitaci%C3%B3n\\_mediante\\_videojuegos](https://es.wikipedia.org/wiki/Rehabilitaci%C3%B3n_mediante_videojuegos)). Esto siendo aplicados a procesos neurológicos y físicos, generan que los pacientes sientan un deseo por continuar con sus terapias, este avance está vinculado con el desarrollo de la terapia enfocada hacia la depresión.

Uno de los proyectos para tratar el trastorno más comentado cuando se trae el tema a colación con los videojuegos es “SPARX” videojuego desarrollado bajo el gobierno neocelandez , que según el portal web: <https://www.elmundo.es/> en su artículo Un “videojuego para tratar la depresión” : se realizó un experimento a un grupo de 187 participantes de entre 12 a 18 años, con síntomas de depresión fue expuesto a esta nueva forma de tratamiento y se compararon los resultados con un grupo similar pero que estarían bajo tratamiento médico y neurológico tradicional, sobre los resultados citando textualmente “Una vez finalizado el juego, todos los jóvenes fueron evaluados a través de varios tests psicológicos. Los datos revelan que el “SPARX fue tan eficaz o más que la atención habitual a la hora de reducir los síntomas de depresión y ansiedad en por lo menos un tercio”, detallan los investigadores.

Además, un 44% del grupo que siguió el videojuego se recuperó completamente en comparación con 26% de los que siguieron la terapia habitual. Además, es importante que el 95% de los usuarios del SPARX se mostró satisfecho con esta fórmula y hasta un 81% reconoció que se lo recomendaría a algún amigo. “No obstante, la satisfacción fue igual de elevada en el grupo que siguió el tratamiento convencional”, determinan los investigadores” Matey, Patricia (2012). Madrid: el mundo. [www.elmundo.es](http://www.elmundo.es).

Existe la posibilidad de un aprendizaje acelerado y más personal sobre el control y salud emocional

a través de los videojuegos, como lo señala Jane McGonigal en una de sus charlas TED, a través de la interactividad podemos interiorizar estas lecciones que en la vida real podríamos no comprender o pasar por un proceso traumático para aplicarla “cuando juegas un juego, afrontar los desafíos más difíciles con más creatividad, más determinación, mayor optimismo y con una mayor facilidad para pedir ayuda a otros” McGonigal, Jane (Julio de 2012) El juego que puede darte 10 años extra de vida . De esta misma forma puede afrontarse un trastorno tan severo como la depresión

Más allá de ser directos tratamientos y/o complementos del tratamiento en diferentes tipos de psicopatologías que las tratan con de forma explícita, existen videojuegos que tienen este contenido implícito, lo transmiten a través de su diseño visual/gráfico, jugable, sonoro y de historia con el mismo fin de generar empatía en el jugador padezca o no los síntomas que trata el juego, algunos ejemplos bastante notorios de videojuegos “comerciales” son: sea of solitude, night in the woods, Hellblade senua’s sacrifice por decir algunos, son formas interactivas pero sobre todo visuales en las que se pueden comprender y aprender a tratar con estas condiciones, tanto por sus pacientes como por el exterior ““Queremos mostrar cómo las personas experimentan diferentes tipos de soledad, pero también cómo extraños, amigos y familiares, ven a quienes luchan”, comentó Conelia en el E3 de este mismo año. “Queremos lograr todo esto de una manera lúdica. Si deseas simplemente jugar al juego y disfrutar del entorno fantástico y los monstruos, con suerte, puedes hacerlo. Pero si observas todos los pequeños diálogos y deseas profundizar, puedes sentir toda la historia, si realmente observas de cerca a todo lo que está pasando” Molina, David (2019) Análisis de Sea of Solitude, la arriesgada apuesta “indie” de Electronic Arts. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/>.

Basado en la información obtenida, se concluye que el “hábitat” interactivo y seguro que nos proporcionan el método lúdico, los cuales, al poder ser aplicados a cualquier lenguaje, son herramientas con un potencial ilimitado e inexplorado para permitir la expresión de pacientes con depresión a un nivel más personal que cualquier otro tipo de tratamiento. La mente humana tiene una mayor predisposición positiva ante situaciones afrontadas como un juego pues no trae consecuencias reales sin embargo si trae beneficios reales.

Durante el año 2020 ha sucedido la crisis sanitaria del coronavirus (sars cov 2) por lo que se optó por una medida de cuarentena preventiva, donde los seres humanos a nivel mundial se han aislado en sus casas con la finalidad de evitar propagar el virus como también de evitar ser contagiados. Este tipo de medida preventiva ha cambiado la vida de muchas personas, dado que sus vidas cotidianas han emigrado hacia la virtualidad, dando un giro de 180 grados en su manera de trabajar sea en el ámbito laboral o educativo. Partiendo de esto y que el internet se puede volver un factor detonante de la depresión, se tendrá en cuenta estos aspectos importante como referentes a la hora de realizar este trabajo.

### Marco teórico

La depresión dicha como trastorno mental, es una enfermedad de la que aún saberse la causa es a nivel físico-neurológico, “Durante los últimos quince años, se han publicado cientos de estudios sistemáticos referentes a las bases biológicas de la depresión y a la quimioterapia de la depresión. Varias publicaciones de la Administración, así como del sector privado, sugieren que se han dado una serie de avances definitivos en el conocimiento de la psicobiología de la depresión y en el tratamiento de esta alteración mediante quimioterapia” Beck, A. T. (2010). Terapia cognitiva de la depresión

(19a. ed.). Editorial Desclée de Brouwer. <https://elibro.net/es/ereader/funlam/47611?page=12> sigue estando atada también a factores asociados a la interacción con sí mismo o los demás individuos por lo que es pertinente abordar las emociones del individuo e indagar en el origen de su trastorno y la relación del paciente con sus emociones, así pues se debe entender al ser humano como un ser racional, pero sobre todo emocional “Sin el concurso de las emociones, no existiría la sensación de descubrimiento, ni la diversión en las situaciones graciosas, ni la excitación que se produce al ver a una persona querida. Desprovistos de los sentimientos que hacen la vida rica y vibrante en vez de mecánica, los seres humanos operarían a un nivel puramente “cerebral” (Beck, A.T , 2010.Terapia Cognitiva contra la depresión, 19a.ed) .

Como señala Beck en su libro (Terapia cognitiva contra la depresión) : “Es imperativo estar al corriente del proceso emocional del paciente, la depresión al ser un trastorno que elimina las sensaciones positivas o hace que el paciente no las sienta como tal, cualquier señal de que el paciente vuelve a sentir emociones positivas debe ser reportado y recrear el proceso que llevó a ello”. Estos estados se pueden llevar de la mano con la teoría de la autodeterminación planteada por el psicólogo Edward Deci, apunta a que existen dos tipos de motivación en el actuar de las personas: La motivación intrínseca y la motivación extrínseca, siendo en muchos casos la última, fuente de agotamiento y frustración al estar sujeta a factores externos y temporales, muchas veces ligada al deber o temor de una consecuencia. Por otro lado, la motivación intrínseca podría ser fundamental para el mejoramiento del paciente con trastorno depresivo, pues esta es mayormente parte del deseo o placer propio del individuo “Quizás no haya otro fenómeno particular que refleje tanto el potencial positivo de la naturaleza humana como la motivación intrínseca, la tendencia inherente a buscar la novedad y el desafío, a

extender y ejercitar las propias capacidades, a explorar, y a aprender.” (Deci, Edward, La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar)

Ahora bien, para una persona tener un estado anímico saludable, debe existir un equilibrio entre ambos tipos de motivación y este se da al cumplir y mantener las tres necesidades psicológicas básicas: Relación: como la capacidad de interactuar y sentirse acompañado por otros, Competencia: El desarrollo de habilidades que le da la capacidad de hacerse cargo de las situaciones que se presenten y autonomía: poder hacerse cargo de sí mismo (Deci, y Ryan, 2000)

Tras lo expuesto, el trastorno depresivo puede ser tratado en un ambiente controlado pero que el paciente no lo sepa, donde paulatinamente se le den estas capacidades y se le enseñe a conseguirlas en el mundo real. Con estrategias que favorezcan al paciente a conocer su condición aceptando que no es su culpa encontrarse en ese estado, con un proceso que no sea trabajoso para este y le ayude a mantener la motivación intrínseca mitigando los efectos de su trastorno, este motivo se ha contemplado acercar medios interactivos como los videojuegos a los pacientes.

### **Los videojuegos y las enfermedades cognitivas**

Si bien en general los videojuegos cargan con estigmas muy negativos, como que incitan a la violencia, o son nocivos para la salud, existen pruebas de lo contrario, una visión más positiva, que ayuda a los usuarios a desarrollar nuevas destrezas. “Los usuarios habituales parecen superar a los jugadores ocasionales y a los no jugadores en aspectos como las aptitudes sensoriomotrices o el razonamiento abstracto.”Tejeiro Salguero, R. y del Río, M. P. (2008) junto con esto podemos destacar las gran variedad de terapias que se han llevado a cabo en el ámbito de la psicoterapia, como lo muestra

Tejeiro Salguero, R. y del Río, M. P en su libro . La psicología de los videojuegos: un modelo de investigación. Dónde podemos resaltar entre los casos mencionados la interacción social de niños autistas o la de mejorar las habilidades de pacientes con síndrome de Down, entre otros casos.

Así pues, se señala el potencial educativo que puede llegar a tener un videojuego si se junta con su componente lúdico “El contexto lúdico y el contacto con el hardware informático fomentan y mantienen el interés y la motivación del niño, lo que a su vez puede facilitar la puesta en práctica de estrategias de aprendizaje más activas.” Tejeiro Salguero, R. y del Río, M. P. (2008)

La nueva era digital por la cual pasamos, como los avances en las TIC han llevado a un cambio donde las personas están más conectadas entre sí, junto con una gran saturación de información, permitiendo que algunas personas vean en los videojuegos y todo el macro universo que lleva crearlo (escenarios, personajes, narrativa visual, vestuario ) un modo alternativo de conocimiento como de interacción social.”El juego es una experiencia emocional cargada de comunicación e interacción con los demás, con los objetos y con el espacio.” Gil Juárez, A. (2013).

Visto esto, es inevitable preguntarse, ¿cómo podrían incluirse estas teorías dentro de la interactividad sin ser muy pesado para él o la paciente?, pues como señalamos en los antecedentes: exponiendo sin tapujos como se siente la persona “La psicosis está presente en la jugabilidad y en la trama, que al mismo tiempo es un viaje hacia los infiernos y hacia el pasado de Senua: desde la comprensión de su madre que también «escucha a los espíritus» (esto es una clara referencia a que existe en muchos casos un cierto componente hereditario en algunas enfermedades mentales, y por ejemplo se calcula que tener un progenitor que padezca esquizofrenia supone aproximadamente un 6% de posibilidades de desarrollar en algún grado la enfermedad), la censura y el castigo del padre que la condena al aislamiento social, o la aceptación de todas las

particularidades de Senua por parte de su pareja, Dillion. Es una historia que mientras nos acerca a la experiencia sensorial de la psicosis nos habla del estigma que suponía en la antigüedad, e incluso supone en la actualidad, padecer una enfermedad mental” Barrecheguren (2018) La psicosis en los videojuegos: el ejemplo de Hellblade. Recuperado de: <https://www.jotdown.e>

### Diseño visual para transmitir

Anteriormente vimos la teoría básica para comprender la distimia, como puede ser tratada y algunos ejemplos de videojuegos contemporáneos, algunos comerciales y otros estrictamente terapéuticos que además de tratar de acercar el tema a otras personas, ayudaban a eliminar estigmas, hacer que las personas con dichas condiciones se sientan mejor respecto a si mismas y más importante: mejorar sus tratamientos. Ahora es pertinente hablar de cómo la teoría psicológica es pieza clave en el diseño gráfico para lograr estos resultados.

En primera instancia tenemos el uso del color, utilizado en muchos videojuegos para marcar objetos importantes, diálogos o rutas a seguir por el jugador. Sin embargo el uso del color o la ausencia de este debe de estar integrado en la estética y está a la vez en el mensaje del videojuego, así lo apunta José A. Corbal en su libro: “Estética en videojuegos”(2018) donde menciona algunas estéticas sobresalientes, principalmente de videojuegos independientes, donde la estética es un personaje y/o medio más que ayuda a que el jugador interiorice de mejor forma el mensaje. Más allá del color, cada videojuego tiene un aspecto visual particular y en algunos casos claramente distinguible: El diseño visual tiene tres propósitos: 1) señalar claramente cuál es el objetivo del videojuego o el nivel. 2) Que el jugador pueda distinguir los elementos con los cuales pueda interactuar, sean benéficos, dañinos o neutrales. 3) Señalar el progreso del jugador. Volviendo un momento al libro de José A. Corbal refiere a que hay dos corrientes principales en la

resolución de estéticas para videojuegos: “Pixel o Pixel Art” que son imágenes creadas con base a píxeles (o mejor dicho con un esquema de figuras geométricas), casi exclusivamente implementado en obras bidimensionales o de vista cenital. Normalmente es utilizado para evocar al pasado y las emociones que están vinculadas a este, como melancolía o añoranza pero también la estética ochentera y su explosión de colores y buenas vibras .

El otro grupo podría llamarse “Realista o Estilizado” pues se refiere a la creación de imágenes con un estilo llamativo y único, sin tener que representar fielmente la realidad, pueden ser utilizados elementos irreales o caricaturescos pero tienen una calidad y un trabajo de estilo mayor. (Es común verlos en entornos 3D aunque también puede ser implementado en videojuegos 2D) está más relacionado con la contemporaneidad, permite más matices expresivos, no sólo en los personajes, sino en prácticamente cualquier elemento y sirve para comunicar desde la rudeza cruda, hasta escenarios llenos de felicidad y color.

### **Diseño videojuego hacia la terapia**

Al estar tratando el terreno de las emociones, con el fin de generar una emoción positiva en el jugador, se debe tener sumo cuidado con la combinación de formas y colores para dar con la estética ideal para comunicar dichas emociones. Dado que un solo elemento que salga de contexto o cambie el mensaje del elemento que comunica puede generar un problema en la comunicación o distorsionar completamente la experiencia, llegando a confundir o llevar por otro camino al usuario, se deben manejar elementos no excesivamente “amigables” para el jugador pues podría abrumarse o sentir valga la redundancia que todo es demasiado amigable para el y debería sentirse especial, haciendo que lo deje con las emociones contrarias. Por otro lado, si todo es demasiado opresivo, podría estresarse y recaer en los sentimientos contra los que se lucha.

### **Una nueva situación para las condiciones mentales**

A partir de lo anteriormente nombrado, hay un nuevo factor que puede afectar el estado de la salud mental a niveles colectivos, este es el aislamiento, que puede ser o no voluntario, en estos escenarios el sujeto se ve coartado para actuar lo que genera un desequilibrio emocional en numerosos casos. Cabe resaltar el más reciente caso de aislamiento involuntario a la fecha de éste trabajo, provocado como medida preventiva por la crisis del covid-19 (coronavirus), pues además del aislamiento las personas deben lidiar con el miedo provocado por este brote, durante y después del aislamiento, estos dos actores son el escenario para lo que Panksepp denominaba “sistema emocional del pánico” “porque cuando los animales jóvenes son abandonados suelen experimentar formas diversas de agitación, de ansiedad extrema o pánico. En la sabana, en la pradera, en la tundra o en la llanura parecerían. Por ello, hipotetizó que las crisis de pánico y las crisis de ansiedad tenían que ver con la hiperactivación primaria de este sistema emocional. Pero en adultos, ese estado de << ansiedad >> suele ser tan solo el inicial, y pronto da paso, salvo excepciones, a sentimientos de pena, tristeza, soledad, más que al pánico de los niños pequeños” (L. Tizón, 2020. P. 36), pruebas prácticas de esto son los reportes de cómo en ciudades como Bogotá la tasa de suicidios aumentó desde el segundo mes de cuarentena.

(2020,06-05. Larga cuarentena genera ansiedad en Colombia. [www.infobae.com https://www.infobae.com/america/agencias/2020/08/05/larga-cuarentena-genera-ansiedad-y-depresion-en-colombia/](https://www.infobae.com/america/agencias/2020/08/05/larga-cuarentena-genera-ansiedad-y-depresion-en-colombia/)) Teniendo así una sociedad con individuos mucho más frágiles, agobiados por el exceso de información negativa que se percibe de todas partes.

Y entre toda esta angustia como negatividad que agobia en estos momentos a la sociedad, se encuentra los videojuegos, en los cuales muchas personas han visto una forma de liberar sus

preocupaciones como una alternativa para la socialización en estos tiempos, “los videojuegos online, las plataformas de video streaming y las redes sociales forman la triada que en conjunto, han conformado 80% del tráfico de internet a nivel mundial durante la pandemia, según el reporte los fenómenos mundiales de internet. informe covid-19” de sandive. <https://elceo.com/tecnologia/videojuegos-redes-sociales-y-streaming-concentran-80-del-trafico-de-internet-global-durante-pandemia/> publicado: 11 de octubre 2020- 5:00 a.m hora mexicana.

Después de todo lo anteriormente nombrado, es pertinente explicar a profundidad algunos de los conceptos tratados en este trabajo, que serán requeridos para el correcto desarrollo de la investigación y posterior realización práctica, comenzando con el fenómeno neuropsicológico por el que se realiza la investigación: Trastorno depresivo persistente (distimia): se trata de un trastorno depresivo persistente, también llamado distimia, según El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición ( DSM-5 ) “es una forma de depresión continua y a largo plazo (crónica). Es posible que pierdas interés en las actividades normales de la vida cotidiana, que te sientas desesperanzado, que te vuelvas improductivo y que tengas baja autoestima y una sensación general de ineptitud”. Estos sentimientos duran años y pueden afectar en gran medida tus relaciones y tu desempeño en la escuela, en el trabajo y en las actividades diarias.

Ansiedad: Al igual que la depresión es una palabra que puede asociarse a un estado de ánimo o a un estado temporal, sin embargo también se refiere a una condición donde la interpretación de las situaciones con la que se enfrenta el paciente, básicamente es una condición que en circunstancias normales ayuda a regular el sistema nervioso y avisa de situaciones que se podrían considerar peligrosas, sin embargo también existe el termino (García Higuera, 2013)

Aislamiento: Es definido por el N.A.N.D.A como una soledad experimentada por el individuo y percibida como negativa o amenazadora e

impuesta por otros.

Así también hay que profundizar en las necesidades propuestas por Edward Deci sobre la motivación y para tratar la depresión, las cuales son: Competencia: La capacidad de realizar una acción, tarea o desarrollar una habilidad sea motriz, cognitiva, emocional o interpersonal. Por motivos de esta investigación nos interesa las competencias del individuo para relacionarse con los demás y consigo mismo pues son elementos importantes del tratamiento del trastorno depresivo.

Relación: Es un concepto con múltiples interpretaciones, normalmente es utilizado para establecer el vínculo entre dos personas de forma afectiva y romántica. Sin embargo para esta investigación nos compete trabajar a un nivel más básico, la capacidad de un individuo de empatizar con otros y mantener en cierta medida contacto con ellos, como mencionaba existen varios tipos de relación que nacen de este punto, al ser un ser social por naturaleza el ser humano busca acercarse a otros y la relación es el proceso por el cual lo hace, conoce a otros individuos, los clasifica y escoge casi a nivel subconsciente con quienes tiene más afinidad.

El segundo tipo de relación que compete a este estudio es la relación del individuo consigo mismo, entendiéndose como la capacidad de conocerse, aceptarse y estar en constante proceso de crecimiento de sí mismo, ambos procesos de relación son diferentes según la persona y el momento de su vida en que se encuentre.

Por último están algunos criterios sobre creación e integración entre la teoría psicológica con el diseño gráfico y las dinámicas visuales propias de los videojuegos.

Diseño psicológico: Refiere a las estrategias y diseños cognitivos para llevar las condiciones mentales menos favorables.

Narrativa visual: La narrativa visual se basa en la capacidad de la imagen de contar historias, a través de un discurso visual que remite a la existencia de un mundo, al cual revela parcialmente, desde el punto de vista de determinada interpretación.

“Una gran ilustración es la que consigue crear un mensaje comunicativo mediante el método adecuado y que abarca los aspectos de los valores éticos, sociológicos y filosóficos.” Ricard Ramon (2019).

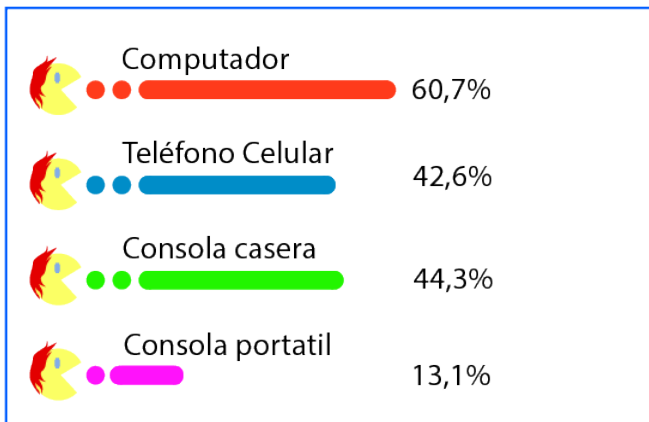
Si nos ubicamos en un ángulo creativo, el planteamiento propone una elección de elementos (verbales, icónicos, plásticos) que pasan a combinarse de cierta forma, para crear una representación, es decir una imagen que remite a una realidad que podemos identificar y comprender, a la vez que desarrolla una significación, es decir una situación de lectura interpretativa que nos permite experimentar un sentido determinado.

**Kinestecia:** Es la ciencia que estudia el movimiento humano y la percepción de este, se encarga de entender comprender las sensaciones del ser humano al interactuar con diversos elementos, entre ellos su relación con la tecnología. (Anónimo, 2020)(Cinestesia, s.f en Wikipedia. Recuperado el 15 de Mayo de 2020 de: <https://es.wikipedia.org/wiki/Cinestesia>)

**Datos estadísticos**

Tras lo visto en la teoría, sobre los beneficios terapéuticos que ofrecen los videojuegos para lidiar con situaciones de estrés o personas con trastornos como el que nos ocupa (la distimia), decidimos confrontarlo con datos tangibles en nuestra realidad, con este objetivo seleccionamos un grupo de personas para entrevistarlas y

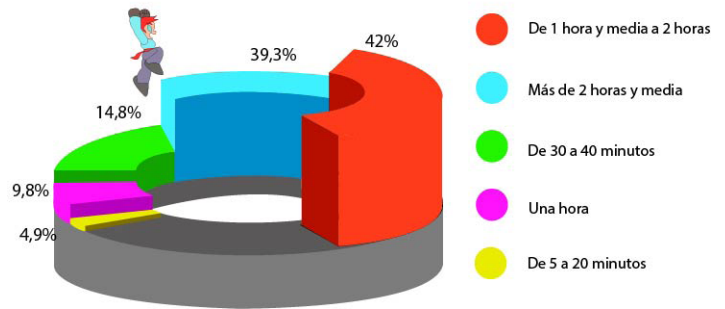
¿Qué dispositivos utilizas para jugar?



analizar sus casos además de una encuesta a otro grupo un poco más grande.

Actualmente las personas emplean dispositivos para jugar videojuegos cuyo propósito inicial no era necesariamente ese, estos son el celular y las computadoras. Esto puede deberse a la accesibilidad de los primeros y el requerimiento en la vida diaria de los segundos y que en la actualidad el mercado se ha centrado en ellos con videojuegos de acceso económico o directamente

¿Cuánto tiempo dedicas a jugar videojuegos?

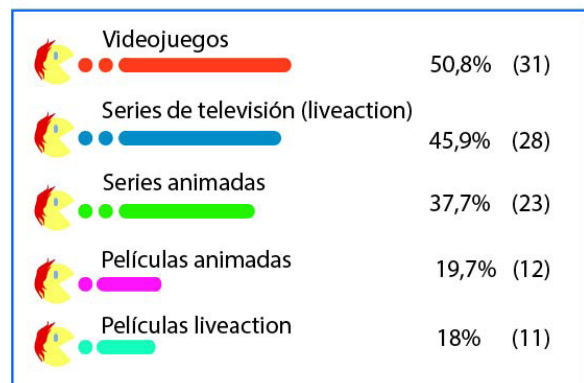


gratuito con requerimientos asequibles para la mayoría de los equipos.

Basado en las observaciones de los datos obtenidos concluimos que:

La estadística del tiempo invertido por quienes juegan videojuegos da cuenta de la importancia que tiene este espacio para las personas, pues se añade al tiempo que pasan frente a dispositivos trabajando, estudiando o utilizando redes sociales. Esto de nuevo puede deberse a la accesibilidad que dan los dispositivos donde todo está compactado en un solo espacio, pero

¿Qué medios de entretenimiento utilizas más a menudo?



además al efecto emocional que se tiene al estar incorporados los videojuegos en su rutina.

Según esta comparativa los videojuegos tienen una recepción un poco mayor a otros medios de entretenimiento digital, donde se apela de alguna forma a las emociones de las personas. Esto da cuenta de la ventaja que tienen de generar o involucrarse con las emociones de la persona que está a los mandos por sobre otros medios. (sea para desestresarse, relacionarse, conectar con una pasión, entre otras)

### Conclusiones

A través del proceso investigativo, hemos ahondado en lo que supone el trastorno psicológico de la distimia y el papel que tiene la interactividad para combatirla, esto nos ha llevado a través de este artículo a concluir que una de las mejores formas de afrontarla son los videojuegos. Se ha evidenciado el efecto que tiene en la mente de las personas, siendo este mayormente positivo, en algunos casos escalable al campo físico.

Utilizando diferentes estrategias de recolección de datos que permiten un contacto cercano con la población objetiva, nos hemos dado cuenta de la percepción actual de las personas jóvenes hacia los videojuegos y como se han vuelto un medio muy recurrido para liberarse del estrés y otras tensiones que surgen del día a día, este efecto se ha visto potenciado por la crisis de la pandemia producida por el covid-19. Una situación sin precedentes que ha causado un cambio radical en el comportamiento de las personas y que a raíz del aislamiento ha hecho que hallen un lugar seguro en los videojuegos.

Siguiendo con la idea anterior, gracias a las entrevistas pudimos evidenciar una alta respuesta positiva de los participantes en su estado anímico después de una sesión de juego mostrando el alcance del efecto generado por los videojuegos, el cómo estos pueden a través de la satisfacción que producen cambiar la autopercepción del jugador. Esto hace que la accesibilidad a los videojuegos sea fundamental para el público objetivo dado que no muchos cuentan con los ingresos suficientes para costear una consola

o un juego, haciendo que un computador o un celular de una gama media sean ideales para estas experiencias, esto es algo que se ha podido atestiguar a raíz de las preferencias que los entrevistados decían tener para jugar.

En el transcurso de la investigación se pudo apreciar a través de recolección de datos el cambio en la percepción del público frente a los videojuegos, viéndolos bajo una luz más positiva sus características como: la interacción en un entorno sin consecuencias graves, que puede permitir la expresión sana, comunicación entre personas impulsada por el interés común, interpretación a través del diseño del entorno, resiliencia fomentada por el reto mismo de los videojuegos y autodeterminación como la satisfacción generada en cada jugador esto último como lo propone el autor Edward Deci, 2000 "Quizás no haya otro fenómeno particular que refleje tanto el potencial positivo de la naturaleza humana como la motivación intrínseca, la tendencia inherente a buscar la novedad y el desafío, a extender y ejercitar las propias capacidades, a explorar, y a aprender." (P.3) mostrando una mejora en cómo el individuo afronta su cotidianidad, reforzando las ideas propuestas en el marco teórico de realizar una propuesta de videojuego que ayuda a las personas con depresión (distimia). Mostrando que los videojuegos no solo son un detonante de factores negativos o adictivos como lo es la creencia de generaciones pasadas, sino que también han trascendido a ser un medio tanto curativo, educativo como un lugar de socialización para las personas.

Comprendiendo los efectos beneficiosos de la interactividad como lo propone el autor Ricardo Tejeiro Salguero 2008 "La psicología de los videojuegos: un modelo de investigación". "Los videojuegos poseen un notable potencial educativo, ya que permiten combinar el tradicional objetivo lúdico de este medio con una función pedagógica. El contexto lúdico y el contacto con el hardware informático fomentan y mantienen el interés y la motivación del niño, lo que a su vez puede facilitar la puesta en práctica de estrategias de aprendizaje más activas. Esto puede ser especialmente importante en jóvenes en situación de riesgo, con dificultades

especiales, en aquellos niños que solo aprenden mediante la diversión".((P. 132-133) Vemos cómo es viable este videojuego, generando un gran impacto en los jugadores, su perspectiva de los juegos y la realidad que se afronta, permitiendo generar un entorno seguro (entendiéndolo como un espacio que independientemente de lo que pase no generará consecuencias negativas reales a la integridad física, social o psicológica) que presentan los videojuegos, es propio decir que son una herramienta única en la creación de mecanismos de defensa como lo son la autodeterminación, expresión, comunicación entre personas, etc. Del mismo modo la superación de trastornos como la distimia.

Tras lo anteriormente expuesto, damos cuenta que el juego debe tener una paleta de colores no muy oscura pues no se desea generar un efecto negativo en el jugador, por tal motivo se optó por tonalidades frías en el ambiente, pues en la teoría del color estas tonalidades son agradables a la vista y al no ser muy explosivas generan un tono a la ambientación más tranquila. Se contará una historia no tan compleja que permita la interiorización del mensaje relacionado a la distimia, desarrollado en un mundo real que tenga tintes fantásticos, por lo anteriormente mencionado el protagonista principal debe llevar un color cálido (anaranjado) para contrastar con el ambiente, del mismo modo en la teoría del color se evidencia como este color simboliza seguridad y nos permita visualizar la relevancia del protagonista en el juego. Con todo lo mencionado anteriormente vemos factible el uso de algunos elementos del art deco para las estructuras dado a sus grandes aportes a la arquitectura junto con su anacronismo entre lo antiguo y moderno mientras para los personajes y escenarios principales se usará una combinación del estilo Memphis y surrealismo con el fin de generar ese toque fantástico pero sin alejarse de la realidad. Gracias a los datos brindados por las encuestas y entrevistas vemos que realizar el videojuego tanto para PC como para celular es necesario para aprovechar la accesibilidad de estos en los hogares de las personas, dado el gran apogeo que estos tienen en el público objetivo y su manera de conseguirlo sea por completo gratis.

## Referentes

Para el desarrollo de la identidad visual del videojuego, se buscó referentes del mismo medio, que hayan tratado temáticas similares. Videojuegos reconocidos por un apartado artístico impecable y que transmitieran coherentemente su mensaje a través del diseño de niveles con recursos como: la claridad en exposición, colores que fueran armoniosos entre sí y que no fueran muy agresivos visualmente.

### Spiritfarer

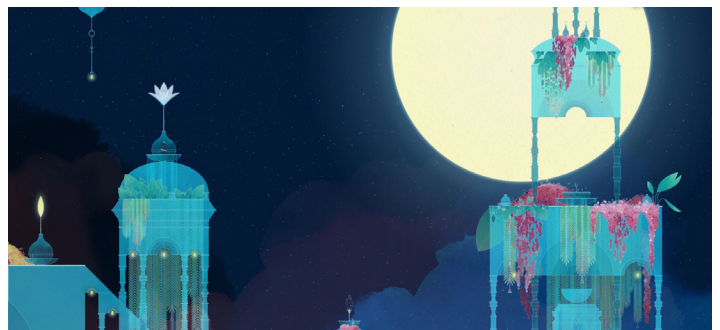


[https://revistamorcego.com/wp-content/uploads/2020/08/Spiritfarer\\_Launch\\_Trailer\\_SCREENSHOTS\\_04\\_\\_1\\_.0.jpg](https://revistamorcego.com/wp-content/uploads/2020/08/Spiritfarer_Launch_Trailer_SCREENSHOTS_04__1_.0.jpg)

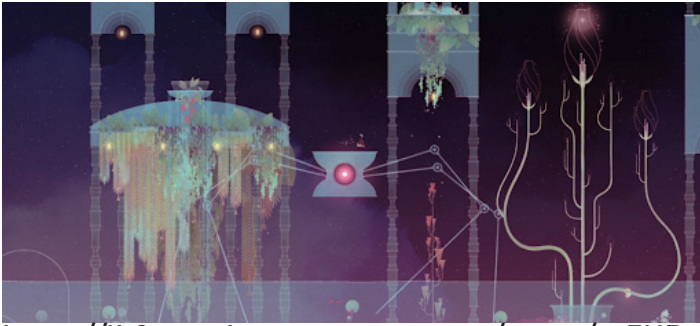


[https://cdn.akamai.steamstatic.com/steam/apps/972660/ss\\_13be8ec2a11cf1f012abbbe-9d526447cfff6cdea.1920x1080.jpg?t=1619128181](https://cdn.akamai.steamstatic.com/steam/apps/972660/ss_13be8ec2a11cf1f012abbbe-9d526447cfff6cdea.1920x1080.jpg?t=1619128181)

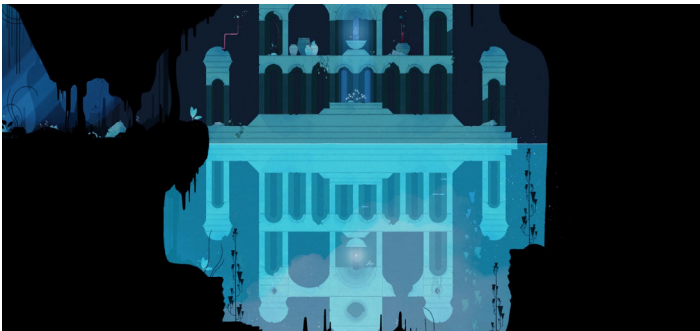
### GRIS



<http://geekandsundry.com/wp-content/uploads/2019/01/GRIS-o.jpg>



[https://lh3.googleusercontent.com/proxy/\\_a7HP-D9balfOzlwFGyyouuMjNQ0NI3WHjQmmW-QesFvLQ29abEzdCV5jHnph0\\_g6hSRZrehAK-gkX69K4X0Uj2sGoVcW7clbZOEANsKZ8v1yq-FAkeZ\\_\\_TWhrQ\\_o-ull3P3Nkft1kKssZo0xqRkUA](https://lh3.googleusercontent.com/proxy/_a7HP-D9balfOzlwFGyyouuMjNQ0NI3WHjQmmW-QesFvLQ29abEzdCV5jHnph0_g6hSRZrehAK-gkX69K4X0Uj2sGoVcW7clbZOEANsKZ8v1yq-FAkeZ__TWhrQ_o-ull3P3Nkft1kKssZo0xqRkUA)

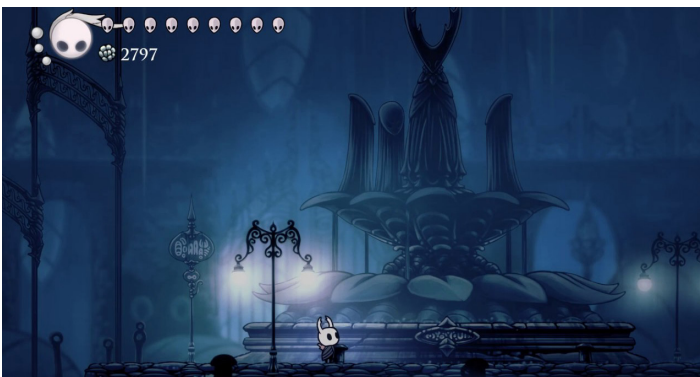


[https://oyster.ignimgs.com/wordpress/stg.ign.com/2018/12/Gris\\_04.jpg](https://oyster.ignimgs.com/wordpress/stg.ign.com/2018/12/Gris_04.jpg)

Hollow Knight



<https://i.ytimg.com/vi/ltbLAMewCp4/maxresdefault.jpg>



[https://miro.medium.com/max/2560/1\\*il-C2A0lW--JR0gZeNUf04A.jpeg](https://miro.medium.com/max/2560/1*il-C2A0lW--JR0gZeNUf04A.jpeg)

## Producto de investigación

Para el diseño de niveles se tenía la idea general de mezclar el mundo real con la fantasía, de forma que el jugador tuviera un punto más cercano para proyectarse pero a la vez pudiera desconectarse de lo aversivo que puede ser la vida cotidiana a veces, es por este motivo que se decidió combinar las corrientes del “art deco” y el surrealismo para crear la ambientación del videojuego

El con el fin de tener la mayor inmersión posible por parte del jugador y que este no se isenta acosado por elementos distractores, el videojuego está planeado para no tener casi ningún elemento extradiegético que como lo explica Viruete: “se considera extradiegético todo lo que no pertenece a ese mundo, desde la música ambiental a las burbujas de texto con las que seleccionamos diferentes opciones” (Juego nuevo o cargar, por ejemplo). (Viruete, 2019). Siendo la única excepción las opciones de texto al momento de interactuar con otros personajes, pues queremos resaltar la importancia que tiene el como se relacionan las personas con distimia para tratar esta condición

Sin embargo el diseño de las opciones de texto trata de ser lo más armoniosa posible con la estética general

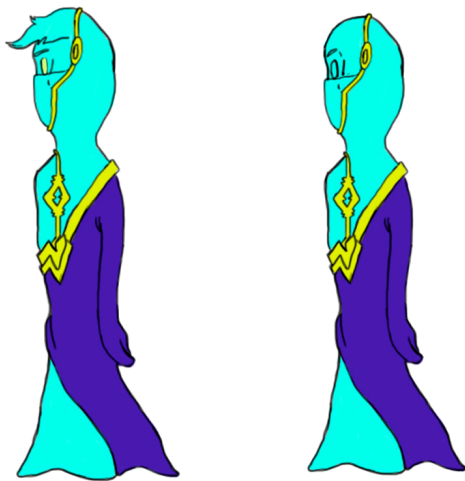


Acercamiento de la pantalla de inicio

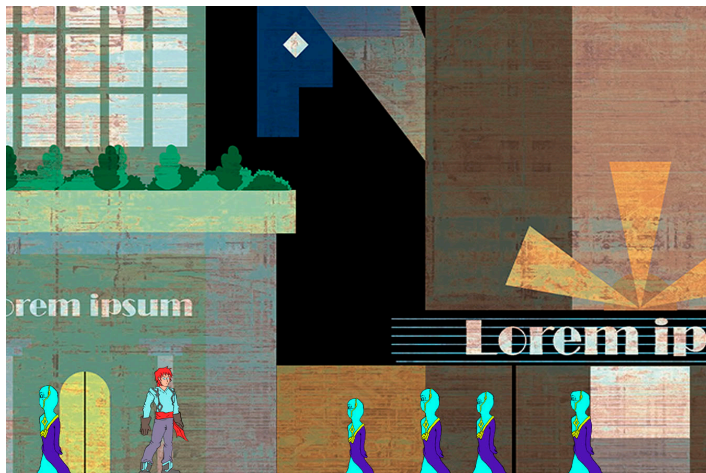
El diseño de personajes al igual que los escenarios, están influidos por la misma combinación de artdeco con surrealismo de los escenarios, no obstante su diseño está hecho para resaltar todo el tiempo por sobre el resto del mundo, el uso de colores claros contrastados por un elemento rojo mantiene el interés del jugador sin que se sienta extraño al resto del mundo



Diseño de personaje principal. El jugador podrá elegir la apariencia que más le represente.



Diseño de personajes secundarios con los que se puede interactuar



Momento introductorio al mundo. Se introduce al jugador a las mecánicas del juego y se presentan

los npcs (personajes no jugables) que atraviesan al jugador como metáfora de la desconexión que puede sufrir una persona en un episodio de distimia



La idea de los niveles de plataformas es que: A veces los problemas se ven más grandes de lo que en realidad son, si se toma un momento para enfrentarlas como son, pueden superarse.



Primer momento de charla con un npc, se enfatiza en la necesidad que tienen algunas personas que sufren de distimia y las estrategias que se deben tener para acercarse a ellas

## Bibliografía

Aguilar, E. (11 de Octubre de 2020). Obtenido de [www.elceo.com](https://www.elceo.com): <https://www.elceo.com/tecnologia/videojuegos-redes-sociales-y-streaming-concentran-80-del-trafico-de-internet-global-durante-pandemia/>

Association, A. P. (2014). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5. Washington, DC - London, England: American Psychiatric Publishing.

Barrecheguren, P. J. (25 de Julio de 2018). La psicosis en los videojuegos: el ejemplo de Hellblade. Obtenido de [www.jotdown.es](http://www.jotdown.es): <https://www.jotdown.es/2018/07/la-psicosis-en-los-videojuegos-el-ejemplo-de-hellblade/>

Beck, A. T. (2010). Terapia cognitiva de la depresión (19a. ed.). Desclée de Brouwer.

Corbal, J. A. (2018). Estética en videojuegos. España: RA-MA Editorial.

Deci, E. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social, y el Bienestar.

Gil Juárez, A. (2007). Los videojuegos. UOC.  
Larga cuarentena genera ansiedad y depresión en Colombia. (5 de Agosto de 2020). Obtenido de [www.infobae.com](http://www.infobae.com): <https://www.infobae.com/america/agencias/2020/08/05/larga-cuarentena-genera-ansiedad-y-depresion-en-colombia/>

Marcano Lárez, B. E. (2014). FACTORES EMOCIONALES EN EL DISEÑO Y LA EJECUCIÓN DE VIDEOJUEGOS Y SU VALOR FORMATIVO EN LA SOCIEDAD DIGITAL. EL CASO DE LOS VIDEOJUEGOS BÉLICOS. España: Ediciones Universidad de Salamanca.

Matey, P. (20 de Abril de 2012). [elmundo.es](http://elmundo.es). Obtenido de <https://www.elmundo.es/elmundosalud/2012/04/19/neurociencia/1334857831.html>

McGonigal, J. (Junio de 2012). TED. Obtenido de [www-ted.com](http://www-ted.com): [https://www.ted.com/talks/jane\\_mcgonigal\\_the\\_game\\_that\\_can\\_give\\_you\\_10\\_extra\\_years\\_of\\_life?language=es](https://www.ted.com/talks/jane_mcgonigal_the_game_that_can_give_you_10_extra_years_of_life?language=es)

Molina, D. (06 de Noviembre de 2019). Análisis de Sea of Solitude, la arriesgada apuesta "indie" de Electronic Arts. Obtenido de <https://www.lavanguardia.com>: <https://www.lavanguardia.com/videojuegos/20190705/463294762956/sea-of-solitude-ps4-xbox-pc-analisis.html>

Psiquiatría, A. A. (2014). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5. Washington, DC - London, England: American Psychiatric publishing.

Salguero, R. T. (2008). La psicología de los videojuegos: un modelo de investigación.

Sierra, J. C. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos. Revista Mal-estar E Subjetividade, 14-16.

Tizón, J. L. (2020). Salud emocional en tiempos de pandemia. Barcelona, España: Herder Editorial.

Viruete, M.A. (26 de Abril de 2019). [www.realovirtual.com](http://www.realovirtual.com). Obtenido de <https://www.realovirtual.com/articulos/5331/interfaces-visuales-usabilidad>

Rehabilitación mediante videojuegos .(2020, Agosto 30) En *wikipedia*.  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Rehabilitaci%C3%B3n\\_mediante\\_videojuegos](https://es.wikipedia.org/wiki/Rehabilitaci%C3%B3n_mediante_videojuegos)  
"Rehabilitación mediante videojuegos" 2020