

2 de Diciembre de 2021

# Un viaje introspectivo



**Mónica Díaz Hidalgo**  
**Tutor: Juan José Vargas Iglesias**

# ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN: EL VIDEOJUEGO COMO TERAPIA.....	2
2. MARCO TEÓRICO.....	4
2.1. La importancia del género y su tipología en los videojuegos .....	4
2.2. La narratología frente a la ludología.....	11
2.3. ¿Qué es la depresión? .....	15
2.4. Los beneficios de los videojuegos para una persona con depresión .....	16
2.5. Construcciones sociales que apoyan la distorsión de la imagen corporal .....	19
2.6. Conociendo a Ana y Mia .....	20
2.7. Juegos que tratan sobre la depresión.....	21
2.8. Tipos de videojuego que ayudan a calmar el estado de ánimo .....	26
3. METODOLOGÍA.....	27
4. RESULTADOS .....	28
4.1. Título del videojuego .....	28
4.2 Sinopsis.....	28
4.3. Referentes .....	28
4.4. Categoría .....	30
4.5. Mecánica y ficha técnica .....	32
4.6. Planteamiento del videojuego.....	34
4.7. Tono, estética y líneas dramáticas del videojuego .....	35
4.8. Target .....	37
4.9. Detonante del videojuego .....	38
4.10. Personajes .....	39
4.11. Espacios escenográficos .....	41
4.12. Aspecto visual del videojuego .....	43
5. CONCLUSIÓN .....	45
BIBLIOGRAFÍA.....	47

## **1. INTRODUCCIÓN: EL VIDEOJUEGO COMO TERAPIA**

El presente trabajo surge a raíz de un cuestionamiento personal. A veces, en la vida surgen etapas en las que las personas se encuentran perdidas, sin saber a dónde acudir o cómo actuar y se encuentran en una rutina difícil de abolir y que les complica la posibilidad de ver el mundo desde otra perspectiva. Ya que la música puede ayudar a calmar a una persona que padece determinados estados de ánimo, como la tristeza o ansiedad, y hace que su cuerpo segregue hormonas beneficiosas, decidí encarar este trabajo desde la siguiente hipótesis: ¿Podrá un videojuego ayudar a una persona con depresión?

Como dijo Víctor Hugo en *Los miserables* (1862): “La música expresa todo aquello que no puede decirse con palabras y no puede quedar en el silencio”. ¿Por qué limitar esta frase a la música? Un videojuego posee una infinidad de elementos audiovisuales que influyen en el ánimo, desde el desarrollo de la idea hasta el proyecto final. Entran en juego la imagen y el sonido, cuya relación interactiva cobra una gran importancia, lo que hace de esta una experiencia muy enriquecedora y envolvente para el jugador o la jugadora.

Hoy en día asistimos a un intento creciente de normalizar las enfermedades mentales, aunque aún queda mucho camino por recorrer. No sería una mala opción empezar por visibilizarlas en los videojuegos y hacer que sean lúdicos, a la vez que educativos, sobre un tema que está a la orden del día. Además, debe sumarse el factor del contexto actual como consecuencia de la pandemia mundial del COVID-19, que no puede pasar desapercibido, ya que en un sentido mental y personal ha marcado socialmente un antes y un después, a tal punto que la vida que se llevaba antes y la de ahora difieren en muchos aspectos.

Así pues, considero necesario dotar de importancia al ámbito de la salud mental: que no se le dé la importancia que merece y sus connotaciones dentro del cliché y del estereotipo son factores que llevan a muchas personas a negarse a solicitar ayuda por la creencia de que se trata de algo asociado a la debilidad o que deben superar por sí mismas. Hay que buscar ayuda profesional cuando se necesita: del mismo modo que se acude a cualquier otra especialidad cuando se padece una dolencia física, cuando hay problemas de estabilidad mental y emocional que imposibilitan que la persona sea capaz de hacer su día a día en términos normales, se debe recurrir a la ayuda profesional.

Cuando pasas por una depresión la primera vez no sabes cómo actuar, y lo sé porque yo misma estuve en esa situación. Aunque a cada persona le afecta de determinada

manera, hay puntos comunes, como la incapacidad de ver una salida, sentir un enorme vacío en el interior o no saber con quién compartir lo que está pasando, por miedo a que se descontextualice o no se entienda. Lo primero que suele intentarse cuando estás mal es restar importancia al asunto, porque nadie enseña a aceptar y convivir con los propios sentimientos. Se debe aprender a convivir con ellos, enfrentarlos y comprenderlos, no evadirlos como si no estuviesen ahí.

La finalidad de este trabajo es convertirlo en una experiencia enriquecedora para el jugador y que a la vez que lo enfrente a sus miedos, sirva como forma de autoayuda y le haga disfrutar haciendo una de las actividades que le gustan, por lo que partimos de un contexto positivo para que la experiencia sea educativa y no trivial. Sin duda, uno de los propósitos de este videojuego es crear un cambio en la vida de la persona y marcar un antes y un después en cuanto a sus sentimientos y su autopercepción.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1. La importancia del género y su tipología en los videojuegos

El género y su tipología es una preocupación central de cualquier medio, ya que esto determinará su forma, su estructura y hasta cierto punto influirá en el tema a tratar. En el caso del videojuego, no se juega de la misma forma a un videojuego de ficción o aventura que a uno de acción o *shooter*, por ejemplo, ya que la predisposición y actitud de la persona puede variar dependiendo del tipo de juego a que se enfrente. Por ello se va a iniciar la investigación con la importancia del género dentro de los videojuegos y poco a poco se irá haciendo un viaje hasta el cuestionamiento final y la relación de los videojuegos y la psicología.

En primer lugar, hay que decir que en el videojuego, como medio de la era posmoderna, utiliza una metodología que se interesa en la logística derivada y, en definitiva, la conciencia de género antecede a cualquier intervención de la crítica o la academia (Whalen, 2004, p. 291). Es por ello que no se pueden separar los videojuegos del contexto cultural en que surgen y la dimensión simbólica que los rodea, del mismo modo que tampoco se pueden negar las influencias respecto al género que han ido adquiriendo tanto de la literatura como del cine a lo largo de los años.

Para seguir con el fin principal de este apartado, se elegirá como referencia el trabajo realizado por Vargas-Iglesias, en el que se destaca a varios autores: en primer lugar, Wolf (2002) como autor que abre el camino de los estudios de los géneros aplicados a los videojuegos, por el cual el autor establece 43 categorías en total basadas en una enumeración y clasificación rigurosa según su carácter interactivo, aunque el autor acaba mezclando en su clasificación géneros y subgéneros, uniendo así categorías basadas por la acción y categorías con otras condiciones específicas, como la estética.

Para un acercamiento más específico a los géneros de los videojuegos, otro de los estudios que el profesor Vargas-Iglesias considera oportuno mencionar es el realizado por King y Krzywinska (2002, pp. 26-27), en el que se establece una diferenciación terminológica entre “Platform”, “Genre”, “Mode” y “Milieu” y se abarcan los videojuegos desde una perspectiva más profunda y estructurada. Con “Platform” se hace referencia a la tecnología de *hardware* específica necesaria para el funcionamiento del videojuego; con “Genre”, que es en lo que se orienta más este apartado, se designa la parte del videojuego que es jugable en sí, o los distintos entornos y maneras de jugar; en lo que respecta a “Mode”, este es un concepto encaminado a explicar la forma en la que

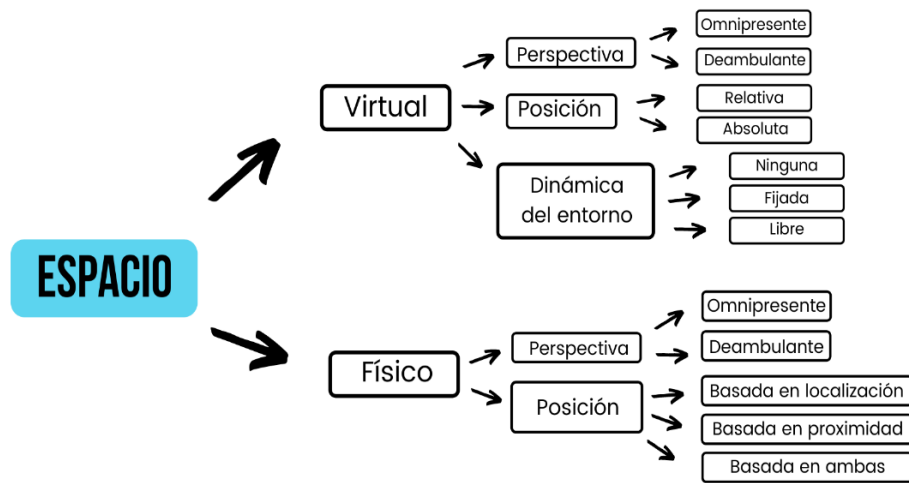
la persona que se mueve a través del juego experimenta una posición dentro del mismo; por último, el término “Milieu” hace referencia a la determinada estética del entorno por el que el jugador avanza con su personaje.

Ante esta investigación a la que alude Apperley (2006) en uno de sus artículos y que toma de referencia, el autor crea una nueva categorización por géneros, y los divide en simulación, estrategia y RPG (Role Playing Game).

En lo que respecta a la tipología de videojuegos, la investigación de Elverman y Aarseth (2007) es una de la más influyentes y notables. En ella realizan un análisis exhaustivo de las categorías que pueden atribuirse a un videojuego y son las siguientes:

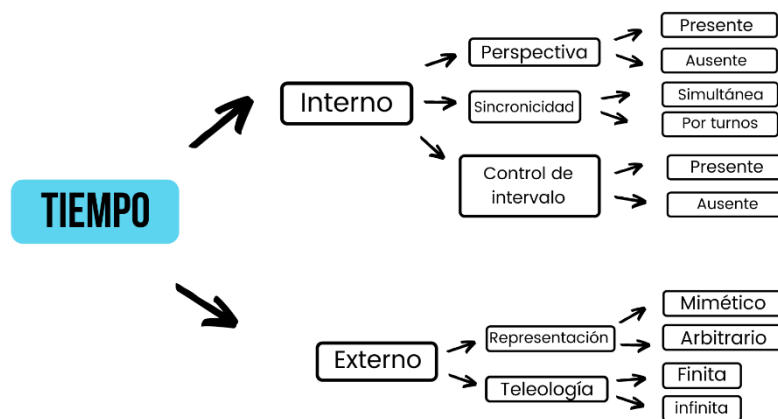
En primer lugar, la metacategoría de espacio, la cual se divide en dos categorías: espacio virtual y espacio físico. El espacio virtual, también llamado espacio ejecutable como juego en pantalla, está compuesto por la perspectiva, que puede ser tanto omnipresente como deambulante. Otro elemento del espacio virtual sería la posición que ocupa el avatar: relativa o absoluta, según si la deuda del jugador se encuentra únicamente en la relación con un entorno regulado o depende de su relación con otros jugadores. Por último, la dinámica del entorno, que en este caso puede no tener ninguna, tener una fijada por el creador del videojuego o tener una dinámica libre en la que el jugador realiza una exploración con total libertad.

En lo que respecta al espacio físico, se debe tener en consideración tanto la perspectiva como la posición,: la perspectiva es similar al caso del espacio virtual, ya que puede ser omnipresente o deambulante, es decir, se pueden contemplar varias dimensiones a la vez o puede establecerse en una sola dimensión. La categoría de posición puede estar basada en la localización, en la proximidad o en ambas, como puede apreciarse en el siguiente esquema traducido y creado a partir del esquema original de los autores:



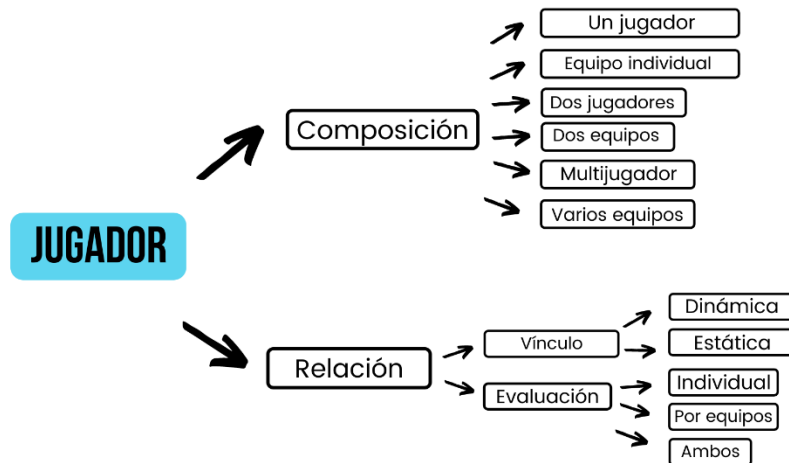
La siguiente metacategoría que mencionan los autores es el tiempo, dividido en interno y externo. El tiempo interno se caracteriza por tener tres categorías: perspectiva, sincronicidad y control de intervalo; la perspectiva hace referencia a la importancia del paso del tiempo en el propio juego y a si en el juego esa importancia se encuentra presente, o si, por el contrario, está ausente; la sincronicidad alude a si la intervención de los jugadores es simultánea o por turnos; el control del intervalo hace referencia a si la persona que se encuentra jugando al videojuego tiene la capacidad de controlar cuándo comienza el siguiente nivel o la siguiente etapa.

En lo que al tiempo externo respecta, cuenta con dos categorías: la representación y la teleología. La categoría de representación hace referencia a si el tiempo en el videojuego es mimético, es decir, que describe, imita y/o se ajusta a un tiempo real o simulado o si por el contrario es más arbitrario; por otro lado, la categoría de teleología hace referencia a si el juego cuenta con un final o si, por el contrario, es infinito.



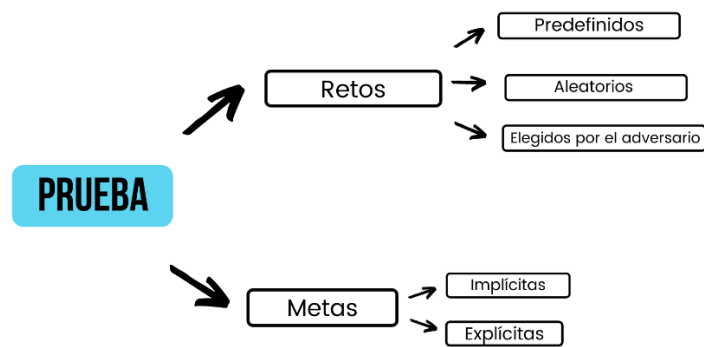
Una de las metacategorías más importantes es la del jugador. Esta se divide en dos categorías: composición y relación. La composición hace referencia a la persona o

personas que jugarán al videojuego, si jugarán en modo individual o por equipos, en modo competitivo, etc. Por otro lado, la relación hace alusión a si existe un vínculo entre los jugadores que puede ir variando a medida que se va avanzando en el juego, o si, por el contrario, se mantiene estático y sin alteraciones notables. En la relación entre los jugadores no solo se tiene en cuenta el vínculo, sino que también se realiza una evaluación, que puede ser individual para cada jugador, por equipos, o ambos.

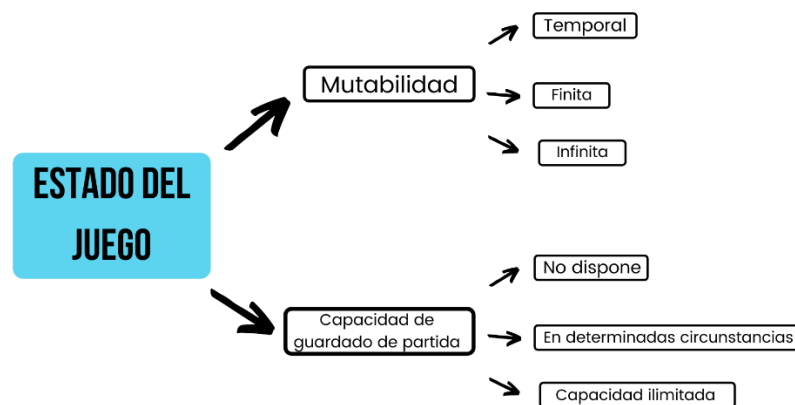


La siguiente metacategoría a la que se refieren Elverman y Aarseth (2007) es la de prueba. En ella se encuentran los retos y las metas que el jugador debe conseguir. Dentro de la categoría de retos se encuentran los predefinidos, es decir, que el usuario establece para que le aparezcan en el juego o que, ya vienen programados en el juego y no pueden ser cambiados: los aleatorios, que son los que el jugador puede elegir entre los que están preestablecidos y programados por el creador del videojuego, (el juego en sí hace una aleatorización y elige los retos por azar siguiendo unos algoritmos matemáticos), o bien la elección de retos por parte de un oponente, que son impuestos al jugador (por ejemplo, cuando en *Mario Party DS* otro jugador debe realizar un minijuego como castigo). En la categoría de metas, entrarían aquellas que el propio videojuego propone al jugador, o las que el propio jugador quiera imponerse.





Por último, se encuentra la metacategoría del estado del juego, que se compone de las dimensiones de la mutabilidad, que define cómo los cambios en los diferentes estados del juego afectan a los diferentes agentes, si de una forma temporal o finita (es decir, en la duración de todo el juego), o infinita; otra de las categorías del estado del juego es la capacidad del guardado de la partida, una parte imprescindible en un videojuego, ya que aportará datos sobre la recuperación de la información de la última partida jugada: si puede ser restaurada cuando el jugador llegue a un punto clave del juego, o si tiene libertad de hacerlo en el momento que desee.



La investigación llevada a cabo por Elverman y Aarseth sobre las categorías de videojuegos es fundamental y muy a tener en cuenta a la hora de hacer la construcción tanto de la narrativa como de los conceptos y mecánicas que se debe incluir en un videojuego. Debido a su exhaustividad y profundidad, estos esquemas son un manual de bolsillo perfecto para un contacto de base con el diseño de videojuegos.

Por último, otra de las investigaciones más importantes en cuanto al género es la realizada por Vargas-Iglesias (2020) donde a través de un análisis semiótico se acerca al entendimiento de la lógica generativa de los géneros del videojuego desde sus partículas de función más elementales, y actualmente es una de las investigaciones más citadas internacionalmente en cuanto a la cuestión del género.

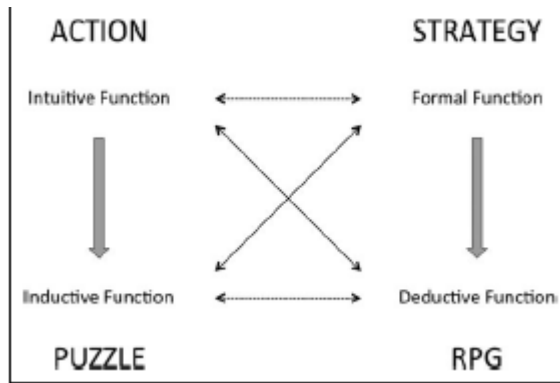
En primer lugar, hace una distinción entre dos géneros: Acción y Estrategia. El género de acción está centrado en las capacidades físicas del jugador y en juegos como simulaciones de guerra o deportes, en cambio, el género de estrategia está más enfocado hacia las decisiones del propio jugador en función de las acciones de su oponente; así, caracteriza el primero como función intuitiva y el segundo como función formal.

Más tarde aparece el género de Puzzle, en el cual el jugador cuenta con mayor libertad, además de tener que hacer uso de la lógica para la resolución de los problemas debido a que la función del Puzzle es inductiva. Por otro lado, tenemos el RPG o juego de rol, un género en el que predomina la exploración del lugar y el seguimiento de una serie de reglas, por lo que tiene una función deductiva.

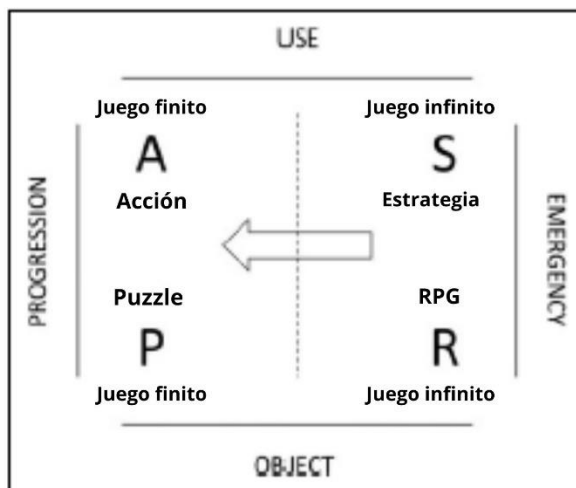
Jean Piaget (1964) distingue dos tipos de funciones en su investigación sobre la formación cognitiva del niño; función intuitiva y función formal. En la función intuitiva hace una separación por etapas, en primer lugar, aparece el reflejo del niño, luego los hábitos seguidos de las acciones que realiza el jugador con un determinado fin en el videojuego. A partir de aquí se observa un cambio notable en la actitud del jugador, ya que este es consciente de las consecuencias de sus acciones, una relación comúnmente denominada de causa-efecto.

En la última etapa se le otorga el valor de la causa al objeto con el que realiza esa acción. En esta función se evalúa el resultado final. Las conclusiones sacadas a través de la función intuitiva derivan a la función deductiva.

Una vez se han definido las dos funciones, hay que entender la relación lógica que existe entre ellas. Como indica Vargas-Iglesias, a partir de los principios de Peirce (1931): “The deductive function (R) is a consequence of the inductive function (P), if and only if the inductive function (P) is a consequence of the deductive function (R)”, es decir, la inducción necesita de un proceso de deducción previo ya que necesita de una organización. Aunque se encuentren relacionadas de esta forma, nunca funcionarán simultáneamente. En el siguiente esquema se puede ver claramente la relación entre ambas funciones respecto a los géneros anteriormente citados:



Dentro de la oposición de ambas funciones, Vargas-Iglesias observa que en la función formal hay posibilidad de transformación a causa de una invariante en el juego y de un sistema que hace posible esa transformación dentro de los diferentes géneros citados anteriormente, haciendo de ellos juegos finitos u infinitos como se puede ver en el siguiente esquema:



Según estas funciones, el autor realiza una categorización más amplia por géneros y los divide en tres grandes bloques:

1. Géneros elementales que contienen una función entre las cuatro existentes: función intuitiva (A), función inductiva (P), función formal (S) y función deductiva (R).
2. Géneros híbridos que se encuentran configurados por una relación funcional binaria, que pueden ser o separadas (funciones contradictorias), o una sometida a la otra (funciones contrarias o implícitas).
3. Géneros mixtos que están constituidos por tres funciones, una función que se encuentra subordinada a otra, y que cuenta con una tercera función.

Siguiendo esta triple categorización, las tipologías de los géneros podrían resumirse en el siguiente cuadrante:

Genre Typology	Genres	Functional Relation		
Elemental genres	Beat'em Up	A		
	Fighting			
	Flight Simulator			
	Pinball			
	Platformer			
	Shoot'em Up	P		
	Shooter			
	Dating Sim			
	First Person Puzzle			
	Graphic Adventure			
	Hybrid genres	Interactive Fiction	S	
		Interactive Movie		
		Tile-matching		
		Visual Novel		
		Card Battle		
		Mixed genres	Gambling	R
			Grand Strategy	
			Management	
			Turn-Based Strategy	
Turn-Based Tactics				
Life Simulator			A(P)	
Real-Time RPG				
Real-Time MMORPG				
Sandbox				
Turn-Based RPG				
Mixed genres	Turn-Based MMORPG	S(A)		
	Action-Adventure			
	Action-Puzzle			
	Maze Game			
	Real-Time Tactics			
	Mixed genres	Survival Sandbox	A(S)	
		Tactical Shooter		
		4X/Built and Battle		
		Real-Time Strategy		
		Stealth		
Mixed genres	Tower Defense	A/R		
	ARPG			
	Racing Simulator			
	RT-MMORPG			
	Sports			
Mixed genres	Free Roaming	P/S(R)		
	Survival Horror	P/S(A)		
	MOBA	A/R(S)		

Note. MOBA = Massive-Online Battle Arena; RPG = Role-Playing Game; MMORPG = Massive Multi-player Online Role Playing Game.

Fuente: Imagen extraída de la investigación “Making sense of genre: The logic of video game genre organization” (Vargas-Iglesias, 2020).

## 2.2. La narratología frente a la ludología

Según la Real Academia Española (RAE), la narratología es la “teoría y metodología crítica de las formas narrativas, en especial las literarias y cinematográficas.” (RAE, 2021). A medida que la tecnología iba avanzando en el videojuego, hizo que las historias fueran desarrollándose, por lo que sus capacidades narrativas fueron desarrollándose, creando historias crecientemente complejas y empáticas con el jugador, para obtener una experiencia más enriquecedora.

La parte narrativa de un videojuego es esencial y no debe olvidarse, pero a su vez también pone de manifiesto el conflicto que surge entre los acercamientos abordados en el título del apartado: la narratología y la ludología, ambos interesados en el estudio social, cultural y cognitivo de los videojuegos. Por otro lado, la ludología se centra en los aspectos puramente lúdicos, es decir, en todo lo que se refiere a reglas y mecánicas que diseñan atribuciones de juego en forma de sanción o gratificación, además de entender el videojuego en términos culturales.

El trabajo del semiólogo francés Claude Bremond se basa en la investigación sobre los cuentos populares que realizó Vladimir Propp, y desarrolla un modelo centrado en las narrativas posibles (*possibles narratifs*), es decir, que para cada opción posible que se le ofrece al jugador, hay otra opción disponible para elegir. El diagrama de Bremond puede ser aplicable a los videojuegos de aventura, porque la mayoría de éstos se basan en la resolución de diferentes rompecabezas para poder seguir avanzando hasta el final. Esta tipología concreta de videojuegos se suele caracterizar por tener un camino que sería el correcto para llegar al desenlace de la historia; en cambio, cada vez que el jugador elige un camino erróneo al intentar resolver el rompecabezas puede darse, bien que el jugador pierda, o bien que el juego le brinde oportunidades hasta que alcance la victoria.

Gonzalo Frasca (1997) vincula los videojuegos mencionados en el diagrama de Bremond y asienta la base de la ludología, reivindicando así su importancia como un pilar esencial a la hora de comprender e interpretar un videojuego. En el momento que apareció el término ludología, ha habido una gran tendencia a desligar los videojuegos de la narrativa, considerando ambos por separado e incluso llegando a señalarlos como opuestos. Jesper Juul (1998) estudió los primeros intentos de aunar juego y narración.

Uno de los principales problemas es con el concepto de secuencia. La secuenciación dentro de un relato es uno de los elementos más importantes, ya que unos hechos están vinculados con otros, por lo que darán lugar a otros hechos nuevos, todo tendrá cierta conexión. Como explica Jesper Juul en su artículo:

La secuenciación sí que importa en la narración, y la famosa capacidad de traducción de las narraciones entre distintos medios presupone secuencias fijas. Mientras que puedes reconocer, por ejemplo, Sherlock Holmes o Hunger, de Knut Hamsun, ya sea en novela, ya sea en película, evidentemente no puedes deducir la historia de *Star Wars* a través de *Star Wars The Game* (Juul, 1998).

Otro de los problemas que surgen con la simultaneidad de juego y narración es el de la relación con el tiempo. Para ello, Juul hace referencia a la definición de narratología

según Genette (1983) y alude a esa dualidad entre el tiempo en el que transcurre la historia y el tiempo en el que se cuenta, es decir, en una narración convencional como una novela se puede encontrar el tiempo de la historia, o tiempo en el que esos acontecimientos han ocurrido; el tiempo de la narración, la forma en que el autor decide narrar la historia pudiendo recurrir a prolepsis, analepsis, elipsis y otras argucias narrativas; y, por último, el tiempo de la lectura, o aquel que tiene lugar en el acto de leer el relato.

A lo largo de una década resultó complicado no caer en la oposición entre la narratología y la ludología a la hora de establecer como objeto de estudio propio al videojuego. A partir de nuevas perspectivas se buscó una conciliación entre ambos términos debido a que carecía de sentido que, a medida que el videojuego evolucionaba, siguieran vigentes estas diferenciaciones tajantes entre las reglas y la propia narrativa del videojuego. De hecho, como explica Frasca (2003): “One thing is not favoring narratology as a preferred tool for understanding games and a whole different one is to completely discard it. Based on this information, the idea that ludologists want to discard narrative from game studies seems to be totally inaccurate”.

Otros de los conceptos que ha detectado Juul en su artículo y que han presentado problemas a la hora de vincular juego y narración han sido los de marco narrativo y repetibilidad. La gran mayoría de videojuegos cuentan con un marco narrativo, desde los más simples a los más complejos, cuando se trata de un juego de acción cuentan con una historia basada en un estereotipo y el jugador es consciente del final, pero a medida que se va jugando la dificultad va siendo mayor, por lo que eso es lo que lo hace adictivo. Por ejemplo, en *Pac Man* (Midway Games, 1980): cuando una persona juega ya sabe que en algún momento va a ser alcanzado por los fantasmas, pero por ello no deja de intentarlo, avanza y trata de superar el nivel anterior y llegar a un nivel más alto con otras dificultades mayores. Esto tiene relación con el concepto mencionado anteriormente, el de repetibilidad, en un videojuego a pesar de conocer previamente el final no deja de causar interés en la persona como sí puede pasar con una novela al conocer su final, ya que siempre hay diversas formas nuevas de encarar una misma misión.

Hay que destacar la importancia que Jenkins (2009) otorga al juego dentro de la cultura popular, ya que es uno de los mayores defensores de la relevancia de su dimensión narrativa, llegando a compararlo con las formas del relato cinematográfico. Jenkins enumera algunos de los problemas que se han ido arraigando en el videojuego, como pueden ser el hecho de transmitir emociones o su industrialización, desligándose de su estética característica y adentrándose cada vez más en una ambientación más

escenificada, más propia del cine. Esto hace que se elimine uno de sus distintivos más característicos, por lo que surge de nuevo el enfrentamiento entre narrativa y ludología y la fusión de ambos términos.

Por otro lado, no hay que olvidar que los videojuegos y el cine son dos medios diferentes, aunque aquellos tengan una gran influencia de este en el sentido artístico, y, si bien deben ser analizados por separado por pertenecer a mundos diferentes, pese a sus elementos comunes, Henry Jenkins opta por detectar los puntos coincidentes de ambos medios y establecer puntos intermedios para poder así entender mejor la compatibilidad entre narración y juego. Para ello, en su artículo instauro ciertas consideraciones para poder abordarlo:

Let's start at some points where we might all agree:

1. Not all games tell stories. Games may be an abstract, expressive and experiential form, closer to music or modern dance to cinema (...)
2. Many games do have narrative aspirations. Minimally, they want to tap the emotional residue of previous narrative experience (...)
3. Narrative analysis need not be prescriptive even if some narratologists (...) do seem to be advocating for games to pursue particular narrative forms.
4. The experience of playing games can never be simply reduced to the experience of a story (...)
5. If some games tell stories, they are unlikely to tell them in the same ways that other media tell stories. Stories are not empty content that can be ported from one media pipeline to another (...) (Jenkins, 2004).

En conclusión, Jenkins recalca en su artículo la importancia de los “game designers”, ya que se encargan de esculpir y diseñar espacios y mundos y no se limitan a desarrollar historias, si no que realmente se encargan de que la experiencia narrativa sea lo más real, envolvente y detallada posible.

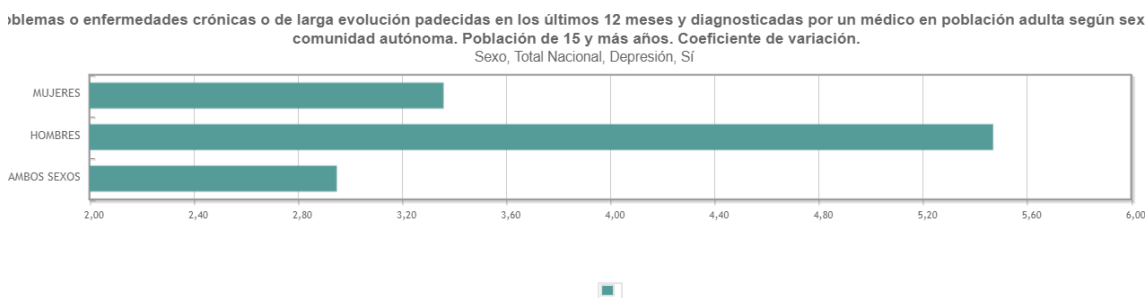
Por último, no hay que olvidarse de que la finalidad de un videojuego es la experiencia inmersiva del jugador y sus emociones, ya que, como plantea Raya (2012), también cobra importancia la habilidad de respuesta y reacción del jugador y no únicamente la dimensión narrativa.

### 2.3. ¿Qué es la depresión?

La depresión es un trastorno mental y una enfermedad grave caracterizada por la sensación de tristeza constante y afecta a la forma en la que la persona se relaciona, piensa y actúa. La diferencia entre la depresión y un estado anímico triste es la duración de ese estado anímico, la depresión se puede prolongar desde semanas a meses.

En el ámbito mental afecta a la persona en sus pensamientos, la percepción sobre sí misma y su perspectiva del mundo, lo que hace que también afecte de manera física en la persona a la hora de comer, dormir o hacer cualquier actividad. El estado emocional está altamente ligado con el físico, si no se logra un estado de paz mental, difícilmente se logrará conseguir mantener una rutina adecuada.

Se estima que en torno al 15% de personas en España cuenta con un trastorno depresivo, pero no se pueden obtener datos reales debido a que muchas personas no acuden a profesionales para tratarse. Uno de los estudios sacados de Instituto Nacional de Estadística (2017) revela en el siguiente gráfico que el 2'97% de la población en España estaba con depresión.



Según San & Arranz (2010) Los factores que hacen que una persona sea más susceptible a un estado depresivo son los siguientes:

2. La genética: Hay personas que cuentan con una determinada predisposición genética a padecer depresión que puede ser heredada.
3. La personalidad: No hay una personalidad clara que tienda a la depresión, pero las personas rígidas y controladoras presentan síntomas que podrían ocultar un estado depresivo, como puede ser la irritabilidad.
4. La forma de pensar: La perspectiva de la persona juega un papel muy importante a la hora de enfrentarse a los problemas.



5. La presencia de enfermedades crónicas o físicas: Una persona a la que le acaban de detectar una enfermedad puede influir mucho a su estado anímico y emocional. Por ejemplo: una persona que sea totalmente independiente y, de pronto su vida ha dado un giro de 180° y se encuentra en una situación de dependencia. Esto puede ser un choque emocional muy grande para esa persona y un detonante de la depresión en este caso.

6. Sucesos impactantes estresantes: Cuando una persona se expone a determinadas circunstancias en la vida como pueden ser la pérdida de un ser querido, una ruptura amorosa o cualquier suceso extraordinario que pueda perturbar a una persona, puede ser que el estrés de esa situación acabe en depresión.

7. La administración de algunos fármacos: Algunos medicamentos pueden derivar a una depresión debida a sus efectos secundarios.

#### **2.4. Los beneficios de los videojuegos para una persona con depresión**

En primer lugar, es muy importante indicar que, según el manual del Instituto Nacional de la Salud Mental, “Cuando una persona tiene un trastorno depresivo, este interfiere con la vida diaria y el desempeño normal y causa dolor tanto para quien padece el trastorno como para quienes se preocupan por él o ella. La depresión es una enfermedad común pero grave y la mayor parte de quienes la padecen necesitan tratamiento para mejorar”. Es por ello que me veo en la obligación de advertir al potencial jugador o jugadora de mi juego de que, si es una persona vulnerable o se encuentra en esta situación, se le puede brindar ayuda fuera de su círculo; aceptarla no le hace más débil y su problema es algo que puede superarse.

Unos alumnos de la Universidad Iberoamericana crearon el videojuego *Ori wake up!* para ayudar a los jóvenes desfavorecidos y con síntomas de depresión, además de para concienciar a los jóvenes que no la padecen y desarrollar su empatía hacia aquellos que sí. En su investigación llegaron a varias conclusiones, y aunque estas estén enfocadas en la ciudad de México, pueden ser extrapoladas a otros casos ya que pueden ser las razones por las cuales los jóvenes no se atreven a detectar que padecen depresión:

1. Necesitan ser escuchadas, pero temen los estigmas sociales creados en el país y por ello no se comunican.
2. No cuentan con ayuda médica, social ni económica, por lo que se hace difícil el acceso a ayuda psicológica.

3. Son conscientes de sus síntomas, pero no lo asocian a la depresión y evitan afrontar sus sentimientos.
4. Necesitan medicación, pero por no tener conocimiento sobre las consecuencias de no tomarla, no la adquieren ni acuden a un profesional para adquirirla.
5. Las personas que han padecido depresión quieren ayudar a las personas que están pasando por ello, pero no encuentran los medios.
6. Temen que se caigan en clichés al tener una enfermedad mental y se les tache de locos/as o vagos/as.
7. Necesitan una mayor concienciación a nivel social, para sentirse más protegidos y poder tener más accesibilidad a una salud psicológica de calidad.
8. Hay mucha desinformación a nivel educacional en las aulas sobre las enfermedades mentales, lo que hace que no se les dé la importancia que merecen y no se considere tan prioritario. Esto deja a los jóvenes en una posición precaria y hace que, a pesar de tener cura, muchas personas no logren acceder a ella por falta de medios.

Todo ello hace que la autoayuda sea algo esencial, ya que hoy día obtener ayuda psicológica es muy complicado, dada la privatización del sector y la limitación social que esto produce. Con esto, poder tener acceso a un videojuego como *Ori wake up!* que ayude a jóvenes económicamente menos pudientes es primordial para poder llegar a este sector y concienciar sobre la importancia de la estabilidad mental y emocional.

Los beneficios de jugar a videojuegos pueden ir desde ayudar a los mecanismos de aprendizaje a mejorar las habilidades, hasta la utilidad terapéutica (Sebastián-Morillas & Martínez-Navarro, 2019). Gracias a la creencia de que los videojuegos pueden ser algo terapéutico y servir de ayuda, surgen los llamados *serious games*, aquellos juegos que tienen como finalidad aportar algún tipo de enseñanza que trascienda el mero entretenimiento. Este tipo de juego es una de las herramientas más útiles para crear una primera toma de contacto con los jóvenes y mentalizarles sobre los problemas de salud mental, pudiendo además empatizar de una forma muy realista con cualquier tipo de situación a través del videojuego como si fuese su propia piel, a la vez que aprenden a cómo actuar ante esa situación. Un ejemplo de ello es el videojuego *Stigma-Stop* (Universidad de Almería, 2017), el primer *serious game* centrado en el estigma de la salud mental y desarrollado en la Universidad de Almería.

En la investigación llevada a cabo en *Stigma-Stop*, los autores comentan respecto a la identificación de los jugadores con los personajes: “Se observa una gran variabilidad, desde el trastorno bipolar donde ningún participante ha indicado sentirse de alguna manera como el personaje presentado, hasta la depresión, con un 61.11% de participantes que declaran haberse sentido en alguna ocasión como el mismo (en el trastorno de pánico con agorafobia el porcentaje fue del 33,33% y en la esquizofrenia del 27,78%)” (Cangas & Ojeda, 2017).

En Europa, el estudio *Games, risk and prevention: The rehabilitation of homo ludens* desarrollado por el Instituto Suizo de Prevención de Alcohol y Drogas en 1996, destaca por resaltar el carácter terapéutico y el lado positivo que pueden llegar a tener los videojuegos. En él se descubren los aspectos beneficiosos de los juegos en general, tanto los juegos clásicos, como los de mesa, los de rol y los videojuegos relativos a la prevención de comportamientos adictivos a las drogas y al alcohol, por lo que es innegable que los videojuegos son útiles a los propósitos de la psicología.

Otro ejemplo de los beneficios del videojuego para calmar la ansiedad es el casco llamado *PediSedate*, ideado por el doctor Geoffrey Hart, que conectaba a una consola GameBoy y suministraba óxido nítrico a los niños que debían pasar por una intervención quirúrgica. La anticipación de dicha operación les producía un estado de ansiedad y, analizando el comportamiento de los niños, se dieron cuenta de que, cuando jugaban a videojuegos antes de las intervenciones, su estado se calmaba con mayor eficiencia que si eran visitados por sus familiares. Así, Hart decidió crear un nuevo modo de terapia analgésica utilizando los videojuegos como vehículo.

Por último, cabe destacar que los videojuegos, no son beneficiosos únicamente en términos psicológicos, sino que con ellos se ha conseguido dar un paso más allá e incidir también en el dolor físico. Actualmente, gracias a la realidad virtual, hay grandes avances y estudios realizados en pacientes con diversas patologías. Un ejemplo de ello es el uso del videojuego *SnowWorld* (Hunter Hoffman, 2011) en el tratamiento en lesiones por quemadura en el que, según los resultados obtenidos en el estudio realizado por Hunter Hoffman y David Patterson de la Universidad de Washington; el hecho de mantener distraído el sistema nervioso y también lo emocional al experimentar un entorno diferente, hace que todo ello beneficie a la gestión del dolor y a la tolerancia del paciente a las curas.

## 2.5. Construcciones sociales que apoyan la distorsión de la imagen corporal

“Estoy en perfecto equilibrio. Estoy física y emocionalmente conectada y curada. Estoy libre de preocupación y estoy en paz con quién soy”  
Louise Hay (1976)

El rechazo hacia el cuerpo y el odio hacia uno mismo está a la orden del día, tan solo hay que poner las noticias o cualquier vídeo de internet para comprobar la omnipresencia de una estética que está muy lejos de ser real. No es de extrañar que el trastorno de la conducta alimentaria (TCA) empiece cada vez a más corta edad, ya que los medios de comunicación inundan todas las redes sociales de anuncios publicitarios de chicas sin imperfecciones gracias a la postproducción de las imágenes con la intención de vender algo que sea atractivo a los consumidores. Desde la infancia tenemos una cantidad enorme de imposiciones sociales, pero junto a ellas empiezan las preocupaciones sobre el físico y el peso. Hay una etapa en la adolescencia en la que la revolución hormonal genera constantes alteraciones físicas, por ello es esencial detectar ciertas conductas para poder rectificarlas a tiempo.

En términos cognitivos, Cash (1991) identificó los principales esquemas que se presentan en las personas que cuentan con una gran insatisfacción en cuanto a su imagen corporal:

- Las personas atractivas lo tienen todo.
- Inseguridad a la hora de conocer a gente nueva, ya que se tiene la creencia de que van a fijarse en las imperfecciones físicas.
- El físico muestra el “yo” interior.
- Inseguridad emocional en cuanto al cambio de algún aspecto de su físico; falta de auto aceptación.
- Falsa creencia de que el físico lo es todo y de que el equilibrio físico está ligado al social y al emocional.
- Error al ligar los aspectos negativos personales de la vida con la apariencia física.
- Creencia en que la única forma de aceptarse y ser feliz es modificar su cuerpo totalmente.
- Falsa creencia de que se debe aparentar estar bien en todo momento, así como sacar provecho al propio físico. No hay lugar para errores.

La baja autoestima ligada a una autopercepción negativa puede hacer que un adolescente caiga en malos hábitos alimenticios y en depresiones, por lo que está muy

ligada a la estabilidad mental. Si una persona no se encuentra bien con su propio cuerpo y tiene una buena relación con la comida, difícilmente puede estar equilibrada en lo que concierne al ámbito psicológico, porque es una lucha interna difícil de llevar a cabo sin ayuda profesional. Uno de los trastornos más frecuentes que se asocian a una imagen corporal negativa es la depresión, ya que una persona en un estado depresivo suele estar en constante odio con su físico y sentir impotencia por no poder hacer nada al respecto, lo cual puede llevar a personas adolescentes a actitudes como al deporte excesivo, el consumo de laxantes o la inducción del vómito.

Por ello he querido incluir un espacio para el siguiente apartado ya que hay una importante correlación entre ansiedad, depresión y trastornos de la alimentación.

## **2.6. Conociendo a Ana y Mia**

Ana y Mia son princesas pertenecientes a un castillo llamado sociedad del siglo XXI. Ana hace referencia a la anorexia y Mia alude a la bulimia, dos de los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) más reconocidos dentro de los medios de comunicación, pero no los únicos existentes. En el contexto social vigente, no resulta complicado encontrar a quien se encuentre en esta situación, y no solo eso: existe una comunidad enorme a sus espaldas, de todos los géneros y edades.

Una de las recomendaciones más consensuadas que pueden darse a las personas que pasan por este tipo de situaciones es que debe normalizarse entre la sociedad que una persona pueda sentirse mal. Por el contrario, la presión social marca la directriz de que se debe estar feliz y con una positividad derrochante, si bien la realidad es que en las redes sociales no todo es lo que aparenta ser y en ocasiones las personas que parecen felices solo fingen serlo, pero se ven obligadas a postear algo positivo.

Se ha caído tanto en la tentación de felicidad, que se ha dejado en segundo plano el resto de las emociones, y también es muy positivo visibilizarlas. Una de las conclusiones de la película *Inside Out* (Pete Docter, 2015) es que no hay felicidad sin tristeza: los momentos en que una persona se siente derrotada son el contraste necesario para valorar aquellos en que se encuentra bien. Es por ello que debe asumirse que cuando una persona está en un proceso de recuperación, ya sea de un trastorno de la conducta alimentaria, de una depresión o de cualquier otra patología, si tiene una recaída es totalmente normal y es forma del proceso.

La vida tiene diferentes matices y no todo es blanco o negro, hay diversas tonalidades de grises, y el buen camino es el que hace que te des cuenta de que lo estás recorriendo,

por ello, las caídas con normales y hacen que recuerdes que estás caminando. Todo esto es algo que debe tomar presencia en el videojuego, porque no se suele tener consciencia de ello y es algo esencial; porque somos humanos y somos imperfectos.

## 2.7. Juegos que tratan sobre la depresión

### *Elude*

Puede considerarse *Elude* (Rock Interactive, 2018) como uno de los juegos más gráficos en cuanto a lo que significa vivir con depresión. En él se puede ver representada la vida de una persona que lidia día a día con la depresión, utilizando la ambientación del videojuego como ayuda para crear determinados estados de ánimo, como la niebla y la oscuridad. La intencionalidad del juego es que el personaje principal se relacione con su entorno lo máximo posible y logre superar todos los niveles y etapas que se le van presentando con diversas dificultades a medida que va avanzando y alcance un estado alejado de ese estado depresivo inicial. Al inicio del juego, las emociones que logra alcanzar el personaje son positivas, pero cuando este no puede alcanzar un punto más alto dentro de la escenografía por encontrarse en las nubes, solamente le queda la opción de bajar. A partir este punto las emociones del personaje van descendiendo en picado, un efecto que así representa en términos interactivos los altibajos de la vida.



### *Depression Quest*

Otro de los juegos más notorios que tratan la depresión es *Depression Quest* (The Quinnsspiracy, 2013), una aventura gráfica con toques de *serious game*, por tratar temas importantes como la salud mental. Es un juego muy importante, ya que su intención es concienciar a los jugadores, poniéndolos en el lugar de alguien que pasa por esta situación y haciendo que empaten hasta el extremo con las personas que padecen de depresión,

de forma que no les queden más opciones que las que ofrece el juego, dependiendo de sus elecciones anteriores. Esto lleva al jugador a una ansiedad que no podrá controlar, pero entenderá cómo se sienten realmente las personas con esta enfermedad. Algunos críticos han elogiado el juego con comentarios como: “Es como leer el diario mental no filtrado de alguien” (P. Klepek, *GiantBomb*), “Es la descripción más exacta que haya leído de la depresión” (M. A. Chabolla) o “Es una herramienta de comunicación, consuelo y entendimiento” (A. Smith, *Rock Paper Shotgun*).



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA](#)

Los dos videojuegos anteriores tienen en común que resaltan la necesidad de que las personas que no sufren de enfermedades mentales tales como depresión puedan llegar a comprender y ponerse en el lugar de las personas que pasan diariamente por ello. Su utilidad radica en lo necesario que es para las personas en esta situación que se sientan comprendidas y apoyadas, porque no es un momento fácil de sus vidas y únicamente la persona que lo está viviendo sabe por lo que está pasando. El videojuego ofrece una forma de hacer esta experiencia un poco más cercana y real.

### ***Life is Strange***

*Life is Strange* (Square Enix, 2015) es un videojuego episódico creado por Dontnod Entertainment que se encaja en el género de aventura gráfica. Consta de cinco capítulos, cuyas protagonistas son Max y Chloe. La mecánica más reseñable del juego es el poder que tiene Max de poder retroceder el tiempo y que ese retroceso afecte a todo su entorno excepto a ella.

Es uno de los juegos que tratan la depresión desde un punto de vista más juvenil. En este videojuego aparecen diversas relaciones sociales y se figura la forma en que cada persona dentro de un mismo círculo social puede sufrir depresión por diversos motivos. Es por ello que la protagonista intenta comunicarse con todo su entorno, indagando en

cómo se sienten sus allegados y acercándose a su interior. En este juego se pone de manifiesto la presión social generada por el entorno más cercano a la persona como puede ser su familia, sus compañeros de trabajo o sus amigos.

El tema central del videojuego es la amistad, pero también trata temas menos agradables como el *bullying* o el suicidio en adolescentes, de gran importancia para dar visibilidad a estos problemas tan vigentes hoy en día. *Life is Strange* ofrece un tratamiento significativo de estas temáticas a partir de su mecánica. Por ejemplo: todas las decisiones de Max en el videojuego dependen del jugador, y las elecciones tienen consecuencias, dando lugar a situaciones definitivas y sin posibilidad de cambio.



Foto foto de Autor desconocido está bajo

### ***Celeste***

*Celeste* (Extremely OK Games, 2018) es un videojuego de aventura de plataformas inspirado en los juegos retro de 16 bits, creado por Matt Makes Games. Dispone de 250 niveles con una amplia diversidad de ambientaciones, desde acantilados hasta edificios en ruinas con fantasmas. El propósito del videojuego es ayudar a su protagonista, Madeline, que sufre de ansiedad, a enfrentarse a sus miedos internos y alcanzar la cima de la montaña.

Para ello, los creadores dotan a Madeline de dos habilidades muy especiales: la capacidad de trepar por superficies verticales y de impulsarse a alta velocidad. En este videojuego, la protagonista deberá enfrentarse a sus pensamientos limitantes y oscuros con su “otro yo”, por lo que su creador ha pensado en el mínimo detalle para crear una experiencia inolvidable y dar visibilidad a la ansiedad.

Su creador también enseña a través de elementos lúdicos cómo gestionar la ansiedad en caso de una crisis. Por ejemplo: en una escena del videojuego, Madeline se encuentra



en un estado de ansiedad y no puede calmarse, pero aparece un compañero para ayudarla y le explica un pequeño truco con una pluma para controlar su respiración y relajarla.

Estos pequeños detalles hacen de Madeline un juego digno de mencionar, ya que no solo ayuda a su personaje a calmarse, sino también al propio jugador, haciendo de ello una experiencia realista. A medida que avanza el juego su protagonista descubre sus demonios más profundos, y la lucha contra ella misma es cada vez más intensa, hasta que descubre que no sirve de nada ir en su contra, sino que debe aceptar y querer esa parte de ella.

Las mecánicas del videojuego se van activando a medida que su protagonista avanza en su propio camino. Por ejemplo, en el caso anterior, cuando Madeline acepta esa parte de sí, se desbloquea para ella una nueva habilidad; ahora tiene la capacidad de hacer un doble salto. Sin duda, *Celeste* representa una reseñable oportunidad para abordar la depresión desde el medio videolúdico.



### ***Actual Sunlight***

*Actual Sunlight* (WZO Games Inc, 2014) es un videojuego creado por Will O`Neill, quien para su desarrollo se ha inspirado en su propia experiencia personal. La historia gira en torno a la vida de un hombre llamado Evan Winter; el protagonista del videojuego. El juego comienza en la casa del protagonista, inmerso en una depresión de la cual no concibe ninguna salida y que hace que no vea sentido a su existencia.

La mecánica de este videojuego es sencilla: debe intentarse que el protagonista salga de su zona de confort e intente sociabilizar, pero a medida que el juego avanza se percibe la negatividad de Evan y cómo esta inunda todo su entorno. Además, no solo trata la depresión, sino también un trastorno de la conducta alimentaria (TCA), ya que su alimentación se basa en comida preparada. Al mismo tiempo que cree que esta le hará

sentirse mejor, acaba odiando su físico y atribuyendo este a su tipo de alimentación, lo que hace que se encuentre en una espiral de emociones de la cual no puede salir.

El día a día de Evan es rutinario, lleva una vida monótona y su trabajo no le gusta, lo que hace ver cómo llevar una vida que en realidad no es la que uno desea puede quitar a esta su valor y su sentido. El videojuego también refleja las pequeñas acciones de Evan para intentar cambiar su negatividad, en las que el jugador puede verse reflejado.

El motivo por el que el jugador puede empatizar con el protagonista es porque las suyas son acciones muy simples que revierten en intentos fallidos debido a su estado depresivo, como por ejemplo la sencilla acción de poner una lavadora o hacerse de comer. Esto hace pensar al jugador que hasta las rutinas más insignificantes del día a día cuestan mucho de llevar a cabo cuando se está en esa situación.



### ***Dark Souls***

Por último, añadimos a esta lista *Dark Souls* (From Software, 2011), un videojuego de rol y acción desarrollado por From Software. Este caso muestra el vacío de una persona y cómo a través del personaje se intenta avanzar, pero no se consigue, se sigue fallando. Es precisamente esto lo que lo hace especial.

Desde el principio, el videojuego nos muestra la parte más humana del personaje, cómo a veces en la vida por más que se intente avanzar no se logra. Aunque falle una y otra vez y tenga que comenzar desde cero, aun así no desiste, lo que lleva consigo un discurso: no importa las veces que caigas, debes levantarte.

Una de las mecánicas más relevantes del videojuego es la necesidad del protagonista de pedir ayuda a otros jugadores, lo que enseña que a veces la ayuda es necesaria para poder afrontar cualquier situación imposible de encarar a solas.

Todo ello hace de *Dark Souls* un juego en estrecha relación con el proceso depresivo y su tratamiento, ya que las lecciones que se pueden extraer de él son muy positivas.



## 2.8. Tipos de videojuego que ayudan a calmar el estado de ánimo

En un estudio llevado a cabo por O'Brien y Parks (2009) se comprobó a través de pruebas médicas cómo los niveles de estrés disminuyen y el estado de ánimo puede aumentar cuando una persona juega a determinados videojuegos. Este tipo de videojuegos que ayudan a que la ansiedad y el estrés se calmen son los casuales, es decir, los que la persona elige aleatoriamente.

Aunque no existe otro estudio concreto que especifique un género o un tipo concreto que mejore la estabilidad mental debido a que cada persona experimenta la ansiedad o la depresión de distinta forma, y si bien hay muchos videojuegos que ayudan a desconectar, no todas las personas experimentan esas sensaciones de la misma forma, y lo que puede ser beneficioso para alguien, puede no serlo para otra persona.

Cuando aparecen emociones negativas como el enfado, la tristeza o la ira, hay videojuegos que ayudan a que esas sensaciones desaparezcan. Por ejemplo, si la persona experimenta un sentimiento de rabia, jugar a un videojuego de acción puede ser beneficioso, en la medida en que liberará esa carga libidinal. Cuando se trata de emociones positivas sucede exactamente lo mismo.

A falta de una clasificación adecuada para un estado anímico depresivo y basándome en mi experiencia personal, estos son los que considero los tipos de videojuego que pueden ayudar a mejorar el estado anímico:

- Juegos casuales como *Among Us* (Innersloth, 2018), ya que son videojuegos que requieren cierta concentración, lo que ayuda a que la persona desconecte en ese tiempo de su propia mente y se concentre en las tareas del videojuego.

- Juegos de simulación como *Animal Crossing: New Horizons* (Nintendo, 2020) en el que el jugador tiene que crear y modelar la ciudad a sus preferencias personales. También ayuda a sociabilizar y crea una ilusión de anticipación a partir de la construcción paulatina de un proyecto.
- Juegos de lógica como *El profesor Layton* (Nintendo, 2012), en el que debe resolverse una serie de enigmas para seguir avanzando, lo que distrae los procesos mentales.
- Juegos de arcade como *Mario Bros* (Nintendo, 1985), en el que debes conseguir rescatar a la princesa a través de pequeños niveles que van aumentando la dificultad.

### 3. METODOLOGÍA

Para la elaboración del videojuego que se desarrolla en el siguiente apartado (“Resultados”), he seguido una línea de investigación empezando por la base de los videojuegos, ya que no contaba con un conocimiento extenso de la materia, por lo que antes de empezar a realizarlo debía tener ciertas nociones bien definidas.

Al principio todo era un poco difícil, pero a medida que fui investigando, fui creando el marco teórico y definiendo los puntos a tratar. Tenía muy claro el objetivo, quería ayudar a las personas con depresión a través de un videojuego a sentirse mejor y aceptarse a sí mismas, pero fue problemático estructurar el trabajo desde el inicio sin tener un conocimiento amplio del medio en que me movía.

Más tarde, a medida que iba avanzando en la investigación, iba teniendo más claros los puntos que debía tocar y obteniendo más ideas a través del visualizado de contenido audiovisual y de numerosas lecturas, para tomar como referencia historias reales de personas que han pasado por estados depresivos y las diferentes formas en que esta enfermedad se manifiesta.

Una vez tenía clara la narrativa del videojuego, era hora de empezar a darle forma. Las cuestiones técnicas fueron las más complejas de determinar, por lo anteriormente comentado: el medio videolúdico era muy desconocido para mí, por lo que gracias al visionado de *gameplays* y a la experiencia de juego de varios títulos, tuve clara la línea que quería seguir.

Con la estructura definida, el siguiente paso era desarrollar la narrativa y las ideas que tenía para el proyecto, y plasmarlo de forma ordenada y estructurada, además de

pensar las cuestiones estéticas y cómo enfocarlas en el videojuego. Una vez desarrollada la historia, fue relativamente sencillo dar con las tonalidades que quería exactamente para cada parte del videojuego, según el momento de la historia en que el jugador se encontrase.

Con la estructura general del videojuego, el tono y la narrativa, quedaba desarrollar la parte fundamental, la protagonista, los espacios escenográficos y el diseño del menú del videojuego, creando así el resultado final del videojuego.

## 4. RESULTADOS

### 4.1. Título del videojuego

Un viaje introspectivo

### 4.2 Sinopsis

Videojuego dinámico e interactivo en el que te adentrarás en un viaje incomparable, hacia lugares que te harán sentirte en casa o en un sitio totalmente ajeno. Enfrentate a tus miedos, localiza tus puntos débiles y fortalezas internas, descubre tus inquietudes y, sobre todo, disfruta y sumérgete en esta aventura tan especial. ¿Sientes muchas emociones a la vez? Lo estás haciendo muy bien, disfruta del proceso.

### 4.3. Referentes

#### Referentes estéticos

- **Riverdale:** La serie de televisión Riverdale tiene una cinemática muy peculiar, utiliza unos colores neones y una ambientación muy oscura para las escenas de noche. En cuanto a estética y a localización, el bar que aparece en el videojuego está basado en la cafetería Pop's donde los protagonistas de la mencionada serie suelen acudir.



- **Cyberpunk 2077:** El videojuego está ambientado en una ciudad futurista y moderna, toda su escenografía es muy oscura y abundan los colores neón y tonalidades cian y magenta. Sus personajes tienen apariencias muy diversas y estéticas personales muy marcadas.



### **Referentes de diseñadores de videojuegos**

- **Nomada Studio:** El videojuego *Gris* creado por Nomada Studio es un referente idóneo. En él, la protagonista empieza viendo todo de color gris, hasta que, a medida que avanza la historia, comienza a ver una diversidad de colores y acaba reencontrándose a sí misma. Tanto su temática como la estética son muy adecuados para la historia que se quiere contar, además de ser el juego de referencia base, en términos generales, para crear *Un viaje introspectivo*.

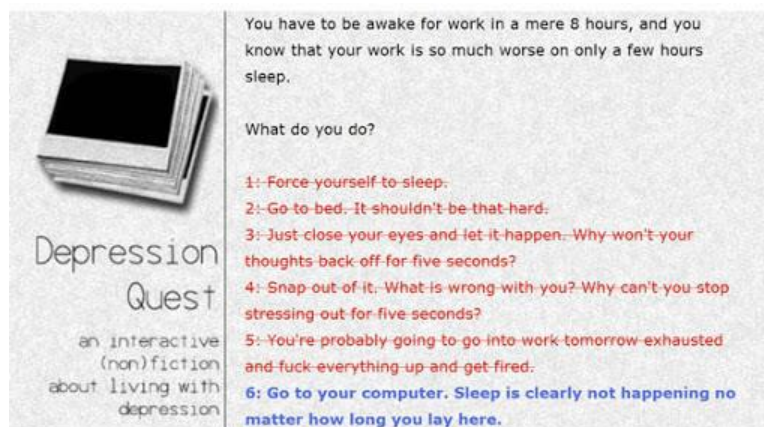


## Referentes de narrativa

- **Del revés (Inside Out):** La película *Del revés* tiene como base principal los sentimientos y emociones de la cabeza de Riley, un elemento clave dentro del videojuego, ya que se trata de un proceso en el que el jugador tiene que ir experimentando distintas emociones, para darse cuenta de la suma total de estas y de la importancia de cada una. Justo la intencionalidad que tiene la película al entender el personaje de Tristeza como clave narrativa para la resolución del conflicto.



- **Depression Quest:** Videojuego por el cual el jugador se adentra en una historia y va seleccionando opciones según su personalidad. A veces esas opciones van desapareciendo a medida que el jugador se va sumergiendo de lleno en el juego. Es una experiencia con una importante función de desarrollo de empatía hacia los procesos depresivos.



## 4.4. Categoría

El videojuego se clasificaría en términos de género como aventura gráfica, subgénero inductivo del Puzzle en la clasificación de Vargas-Iglesias y subgénero de lógica en la tipología terapéutica propuesta en el presente trabajo. Según el estudio de Elverman y Aarseth (2007) mencionado anteriormente, el espacio virtual y físico del videojuego tiene

una perspectiva deambulante al contar con una única dimensión en la que puede avanzar el jugador y la posición del avatar es relativa, por lo que se encuentra en un entorno totalmente regulado y sin interactividad con otros jugadores, debido a que la experiencia debe ser única para el jugador sin ningún tipo de distracción y, al tratarse de una aventura gráfica, tiene una dinámica del entorno libre en la que el jugador puede explorar con total libertad.

En lo que respecta al tiempo, el tiempo interno del videojuego es extremadamente importante en este caso, ya que el paso del tiempo dentro del propio juego es uno de los puntos clave por los que avanza la propia historia de la protagonista. Además, hasta que el jugador no haya resuelto determinados puzzles en el juego, no se le permite avanzar hasta el siguiente nivel, así que una correcta comprensión del tiempo y la historia es fundamental en este caso.

Por su parte, el tiempo externo es simulado, ya que alude a una realidad que no es exactamente fidedigna con un tiempo lineal, ya que también cuenta con flashbacks y saltos en el tiempo, aspectos que en la vida real no pueden darse, por lo que se juega con los recuerdos y el pasado de la protagonista. La categoría de teleología de *Un viaje introspectivo* dentro del tiempo externo es finita, ya que cuenta con un final claramente especificado.

El modo de juego de *Un viaje introspectivo* es individual, sin opción a equipos, ya que está diseñado para hacer reflexionar al jugador, por lo que debe contar con todos sus sentidos activados para una mejor inmersión y la relación será única y exclusivamente entre el jugador y el sistema de juego.

Elverman y Aarseth (2007) aluden en su investigación a la metacategoría de prueba, donde se encuentran los retos y las metas que se deben ir afrontando para seguir avanzando en el videojuego, en este caso nos encontramos ante pruebas y retos programados por la creadora del videojuego como ocurre en el caso de *Emporium* (Tom Kitchen, 2017), en el que la historia y las pruebas avanzan en el orden establecido por sus creadores.

Por último, para terminar con las metacategorías del videojuego, hay que tener en cuenta el estado del juego. Los cambios de fase y estado se ven afectados a lo largo de todo el juego, ya que a medida que el jugador avanza se van desbloqueando nuevos mapas y lugares de la ciudad, que, aunque ya estén programados, deben ir desbloqueándose a medida que se resuelven los puzzles para cambiar de nivel.



Un rasgo característico de este videojuego es que no cuenta con la capacidad del guardado de la partida, ya que está pensado para que la experiencia sea completa, de principio a fin de la historia, de modo que las emociones y sentimientos sean vividos en su máxima experiencia y no para jugar en varios días. Cuenta con una duración de aproximadamente una hora, y lo más importante es infundir al jugador la experiencia cada una de sus emociones junto a la protagonista.

Carecería de sentido que se pudiera guardar la partida y volver a seguir, porque si el jugador reanuda la partida en otro punto que no es el principio, su experiencia ya no será coherente con aquella, porque ha experimentado otro tipo de sensaciones externas y no se encuentra en el mismo estado mental que en el caso de haber continuado el videojuego sin hacer pausa alguna. Por ello es sumamente importante que la inmersión sea total de principio a fin, tal y como el videojuego y su narrativa están pensados.

#### **4.5. Mecánica y ficha técnica**

Un viaje introspectivo cobra sentido gracias a la narrativa, por ello hemos puesto anteriormente de relieve la importancia de la diferencia entre narratología y ludología. La narrativa del videojuego contiene todos los elementos fundamentales y necesarios para poder desarrollar la historia que va evolucionando a medida que el jugador avanza, por lo que es el tronco principal de todo el videojuego.

La mecánica del juego es muy sencilla, porque al ser una aventura gráfica se le confiere más importancia al diálogo interno de la protagonista, a su entorno y a cómo avanza la historia, que a las propias acciones del personaje. Esto se consigue a través de los denominados puzzles; pequeñas acciones o misiones que debe cumplir el personaje para poder avanzar y desbloquear niveles en el videojuego.

Para detallar la mecánica del videojuego, se ha utilizado la estructura que aparece en *The study of games* (Elliot Avedon, 1971):

1. El propósito del videojuego: En el videojuego el propósito es que la protagonista, Mia, logre salir del estado depresivo en el que se encuentra transitando por todas las fases del videojuego hasta llegar al gran final, donde se reconcilia consigo misma.
2. Procedimiento para la acción: El jugador debe escuchar la historia que cuenta la protagonista al inicio del videojuego, además, debe observar todo su entorno y, una vez el videojuego pase de una parte más cinematográfica a juego, el jugador ya podrá manejarse libremente.

3. Reglas para realizar la acción: En lo que respecta al videojuego, el jugador tiene total libertad, excepto por una serie de acciones que son obligatorias para poder avanzar a la siguiente fase. Estas son las siguientes:
  - Leer el e-mail que aparece en el ordenador y enviar una respuesta.
  - Visitar el parque.
  - Interactuar con las personas del entorno cuando se encuentra en la fase de Inseguridad, para ver qué les preocupa.
  - Evitar que la protagonista en su estado de ira rompa todo lo que aparece.
  - Mirarse en el espejo en la última fase.
  - No dejarse llevar por su estado depresivo y evitar que la protagonista decida quitarse la vida.
4. Número de jugadores: 1
5. Rol del jugador: El jugador juega en primera persona, en el lugar de la protagonista del videojuego, todo lo que le ocurre a la protagonista lo puede observar desde su propia perspectiva el jugador, ya que durante todo el videojuego se percibe todo de forma subjetiva, a través de los ojos de Mia.
6. Resultado: El resultado final del videojuego es que Mia logre conseguir llegar hacia el espejo y ver a su niña interior, eso significará que el videojuego se ha completado con éxito.
7. Habilidades requeridas: El jugador requiere de un estado mental tranquilo para poder jugar a este videojuego, ya que es un videojuego que requiere de mucha empatía y psicología. Se debe estar atento y prestar atención. No es recomendable jugar si no se encuentra el jugador mentalmente preparado.
8. Patrones de interacción: Se interactúa con el personaje a través de los controles del teclado del ordenador, a través de las teclas W, A, S, D, a través de las flechas o utilizando únicamente el mouse. Para interactuar con los objetos debemos hacer click en ellos. La perspectiva de la cámara se encuentra en 3D y de forma subjetiva, como si fueran los ojos de la protagonista, ya que es en primera persona.
9. Actividad física necesaria: El videojuego requiere de movilidad de las manos, además, es necesario una buena capacidad mental.
10. Equipamiento: Un viaje introspectivo está pensado para jugar en PC, por lo que no requiere de un equipamiento muy costoso, ya que la idea principal es que sea accesible para cualquier persona. Además, el videojuego estará desarrollado con

Unity, por lo que el ejecutable servirá para cualquier ordenador con una capacidad normal, sin necesidad de que sea un ordenador gamer de alta potencia.

El videojuego comienza con una voz en *off* que pone en contexto al jugador. Luego vemos la habitación de la protagonista, desde la que se observa una ciudad de noche y en la que hay un ordenador encendido. La primera misión es que la persona debe leer y contestar una carta publicada en un blog que se encuentra en la ventana emergente. El jugador no puede seguir avanzando en el juego sin realizar esa tarea.

Una vez ha leído la carta y ha enviado su respuesta, el jugador se encuentra solo en la habitación de Mia. Debe explorar el entorno y desbloquear cuatro lugares antes del último nivel, es decir, debe pasar por cuatro niveles hasta poder desbloquear aquel. Para la creación de los diferentes niveles se ha tomado de referencia la categorización que realiza Elisabeth Kübler-Ross (1969) sobre las fases del duelo, ya que al ser un videojuego para una persona con depresión es muy importante tener conocimiento de las distintas etapas que experimenta:

1. Negación.
2. Ira.
3. Negociación.
4. Depresión.
5. Aceptación.

Por último, en el nivel final el jugador debe volver al ordenador inicial y volver a contestar a la misma carta del principio, para seguidamente realizar la comparación con la respuesta inicial que se encuentra en el apartado de “borradores”. Así podrá comprobar la evolución a nivel mental y personal que ha ido desbloqueando en su proceso.

#### **4.6. Planteamiento del videojuego**

*Un viaje introspectivo* se centra en la necesidad de trasladar la historia de una adolescente que se encuentra atrapada y no percibe ninguna salida a su alrededor. Al tratarse de una aventura gráfica, el videojuego cuenta con una estructura en forma de árbol, donde cuenta con una trama horizontal basada en el camino y la agonía que una persona experimenta en un estado depresivo del cual no sabe cómo salir. La desesperación y la tristeza son sentimientos que acompañaran a la protagonista a lo largo de casi toda la historia.

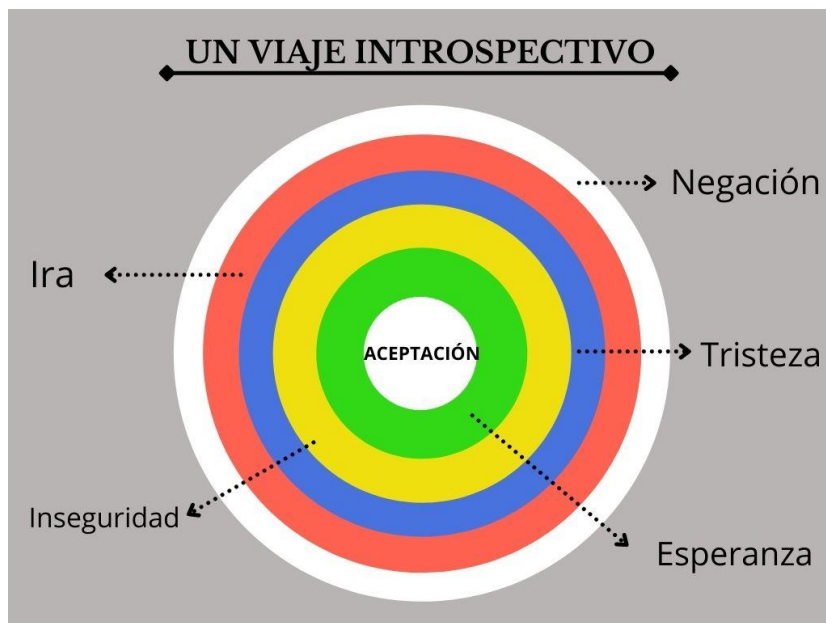
El videojuego consta de cinco niveles que el jugador deberá ir superando hasta encontrar el sentido completo. En cada nivel el jugador deberá superar determinados

obstáculos, también llamados puzles, que serán imprescindibles para poder seguir avanzando hacia la siguiente fase.

Las tramas verticales de cada nivel tendrán influencias entre sí, por lo que tienen cierta correlación, ya que el videojuego es una continua evolución por los sentimientos que experimenta la protagonista. Aunque pueden entenderse los niveles como capítulos independientes, el punto fuerte del título es su comprensión como un todo, dadas sus mencionadas particularidades experienciales y narrativas.

En general, el videojuego es como una gran muñeca matrioska que cuenta con una trama horizontal que engloba el juego entero y en la que, a medida que se va avanzando, van apareciendo nuevos puzles y retos a los que el jugador deberá enfrentarse para poder finalizar con éxito el videojuego.

En la siguiente imagen se representa cada nivel con su respectivo título, que corresponde a las emociones y sensaciones que siente por dentro nuestra protagonista Mia, y la forma en que todos aquellos entran en un conjunto que designa la esencia total del videojuego:



#### 4.7. Tono, estética y líneas dramáticas del videojuego

El tono y la estética de *Un viaje introspectivo* es muy particular. Se puede distinguir la deuda referencial con la estética y la narrativa principal del videojuego *Gris* (Devolver Digital, 2018), ya que considero que tiene la estética más adecuada a la propuesta.

En el primer nivel del videojuego se encuentra una habitación totalmente en blanco y negro, en la que predomina la sensación de vacío y soledad. Observamos un escritorio con muchas cartas, fotografías, envoltorios de comida basura y pastillas, además de un ordenador encendido, en el que figura nuestra primera tarea. Cabe esperar que invada al jugador una sensación de angustia al ver cómo está el cuarto, ya que lo caracterizan signos de una persona que no se encuentra anímicamente bien y siente que se le cae el mundo encima. El jugador puede interactuar con todos los elementos de la habitación, pero el objetivo a cumplir en este nivel es la lectura de la carta a modo de socorro. Una vez que la carta ha sido leída, se desbloquea el siguiente nivel.

El siguiente nivel está caracterizado por su tonalidad: predomina el rojo en toda su intensidad. En este nivel se simboliza cómo la protagonista ha pasado de una etapa depresiva a una de enfado. En esta fase se hace latente la ira, el dolor se transforma en rabia interna y/o externa. A partir de no encontrar el sentido a su existencia, la protagonista empieza a auto convencerse para salir adelante y volver a tener esperanza. Se puede observar cómo la ciudad se encuentra en blanco y negro y, en cambio, solo aparece en color el rojo, el ambiente sigue siendo muy tenebroso y la sociedad que rodea a la protagonista es narcisista y egoísta.

Una vez que la protagonista logra alejarse de la multitud y alcanza un parque alejado, consigue sentarse y evadirse. En este momento comienza la siguiente fase del juego: la tristeza, aspecto narrativo clave del juego. Los sentimientos se transforman a medida que el tiempo avanza y la percepción que se tiene sobre el mundo también va moldeándose según la visión que se tenga de la realidad. Tras pasar por las etapas más impulsivas nos introducimos en la más emocional, en la que predominan los sentimientos a flor de piel y la parte del inconsciente se encuentra más latente.

La tonalidad del videojuego en esta parte se vuelve azul y la realidad se hace más latente, el dolor se manifiesta con la capacidad de la protagonista de percibir lo que ocurre a su alrededor y de interactuar con ello; un aspecto básico del ser humano, pero que en el contexto de un episodio depresivo tiene una tonalidad singular, ya que los hechos cotidianos se vuelven grandes desafíos.

Este nivel se desarrolla en el parque donde se encuentra la protagonista. Esta, a través de un proceso de introspección debe lograr sacar todo lo que lleva dentro hasta que se desahogue y se desprenda de todo lo que la consume.

La siguiente etapa se caracteriza por las tonalidades amarillas. Se desarrolla en el centro de la ciudad, que se torna en colores más cálidos. Cada persona que pasa cerca de

la protagonista revela marcada en amarillo una parte del cuerpo que le causa inseguridad. En esta parte del juego aparece la aceptación de su propio cuerpo, entiende que todo el mundo tiene sus carencias y sus imperfecciones, que son lo que la hace especial y que debe aprender a aceptar, porque es con ella con quien debe convivir siempre y no quiere volver a ser su propia enemiga ni seguir alimentando el monstruo de sus inseguridades.

El cuarto nivel corresponde a la fase de la esperanza, en la que destacan las tonalidades verdes en relación con la naturaleza y la paz que siente consigo misma la protagonista. Una misión principal en este nivel es que el jugador se dirija hacia la casa de ella, obligando así a hacer una panorámica por los lugares anteriores, y revelando así las intenciones de la ambientación del juego respecto a la psicología del jugador.

El último nivel y el más importante: la reconstrucción. La vuelta al domicilio de la protagonista es crucial, marcando un antes y un después. La tonalidad del videojuego ya corresponde con la realidad y se muestran todos los colores, de manera que la protagonista vuelve a recuperar la confianza y a encontrarse a sí misma tras todo el proceso de catarsis anterior.

El videojuego termina con la protagonista mirándose al espejo tras responder a la carta inicial de una forma totalmente diferente, y tras ver su imagen (es la primera vez que vemos su rostro, ya que durante todo el juego se asume una ocularización interna primaria o visión subjetiva) aparece el reflejo de ella de pequeña y lo abraza, figurando así que hace las paces consigo misma por no haberse valorado como debería.

#### **4.8. Target**

El videojuego va dirigido a personas de entre 18 y 25 años, ya que es la edad con la que se tiene más vulnerabilidad y se suele ser más inconsciente. A partir de 25 una persona suele alcanzar cierta madurez y tiene consciencia del funcionamiento de su entorno y de su propia psicología. En cambio, desde la adolescencia, que comprende el periodo entre los 14 y los 16 años, una persona es muy vulnerable a su entorno, el cuerpo empieza a desarrollarse y es entonces cuando comienzan los problemas de autoestima y alimentación, así como los complejos y las situaciones de ansiedad.

Considero de vital importancia que sea este target de edad y no otro, ya que se trata de una edad en la que se tiene accesibilidad a internet y se empieza a consumir contenidos audiovisuales de diverso tipo, además de empezar a jugar a otro tipo de videojuegos. Asimismo, la intención es mentalizar a las personas de que son más que un simple número o más que una circunstancia en la vida, que es necesario a veces pedir ayuda y hacer un

grito de socorro porque hay situaciones para las que una persona no tiene la capacidad ni los medios de enfrentarse sola, por lo que es una edad clave.

Cabe matizar que la madurez está ligada a las vivencias, personalidad y mentalidad del individuo, pero en la medida en que es necesaria cierta objetivación, consideramos que este rango de edad es el más adecuado para enfocar este tipo de videojuego, ya que puede ser de gran ayuda para un grupo de edad que por lo general no tiene excesiva consciencia de ciertas realidades ni suele solicitar ayuda.

Respecto al nivel socioeconómico, está comprendido en un estatus bajo-medio, ya que lo ideal es que sea accesible a cualquier persona que necesite ayuda y no pueda obtenerla de forma externa, ya sea porque no puede permitírsela económicamente o porque aún no tenga la capacidad de contar a su entorno qué le está pasando. Por ello es muy importante que sea accesible a cualquier persona de cualquier nivel económico.

#### **4.9. Detonante del videojuego**

El videojuego comienza por la redacción de la historia de Mia, su protagonista. Mia es una adolescente de 19 años que no consigue verse dentro de los cánones de belleza actuales. Esto le ha llevado a tener una distorsión de su imagen corporal y a creer que el cuerpo perfecto es el de una modelo con las medidas 90-60-90. Además, su vida no ha sido nada fácil y esto, sumado a sus problemas personales y familiares, ha derivado en que Mia esté en un estado de ansiedad constante y no sea capaz de controlarlo por sí misma ni tampoco pedir ayuda, porque se siente incomprendida. Por ello, Mia decide escribir una carta pidiendo ayuda a un blog que ha encontrado por internet que fomenta el llamado “*body positive*” y ayuda a que las personas acepten su cuerpo tal cual es.

La carta es la siguiente:

“Buenas, mi nombre es Mia, tengo 19 años y llevo un tiempo en el que me encuentro perdida, sin saber a quién acudir o con quién hablar de esto. Me siento muy mal con mi cuerpo y no me atrevo a hablar de ello con nadie por miedo a que crean que son tonterías de la edad. Todo empezó cuando mis compañeras de clase empezaron a criticar a todas las chicas de la clase por su físico. Yo veía que ellas lo hacían con maldad, porque todas lucían un tipazo y eran guapas, en cambio yo me siento como todo lo que ellas critican. Cuando critican a alguien delante de mí, me veo reflejada y me hacen pensar en si eso es lo que creen de mí.

A veces, me han llegado a hacer comentarios muy feos sobre que si sigo así acabaré sola y no le gustaré a nadie. Ya ha llegado un punto en el que no puedo más, cada vez que como me siento mal, intento vomitar lo que como, pero no puedo y me siento impotente. He intentado hacer muchas dietas, dejar de comer, alimentarme de batidos... Pero no ha servido nada, paso mucha hambre y al final acabo arrasando con la nevera, es como si no pudiese controlarlo. Odio estar así, no me gusta nada mi cuerpo cuando lo veo y cada vez me gusta menos y todo mi entorno cree que como porque me gusta, pero no sé lo que me pasa, me encantaría poder vomitar todo lo que como y que no me engordase, pero no puedo y no sé qué hacer. Estoy desesperada. Ayudadme, por favor.”

Tras escribir esta carta, Mia tiene la esperanza de encontrar a alguien que pueda ayudarle a bajar de peso y poder lograr a quererse algún día; lo que no sabe es que tras su carta se esconde un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) que hace que sus emociones le afecten en sus hábitos alimenticios. Es normal que ella no sepa qué le ocurre, porque no es consciente de esa relación entre la psicología y la comida. Lo que padece Mia es bulimia nerviosa y es muy común en los adolescentes, pero debe detectarse y adquirir ayuda profesional, porque puede derivar en algo mucho peor.

El detonante de la historia es la desesperación de Mia y el trasfondo personal que hay detrás de sus atracones y su inestabilidad emocional.

Otra de las consecuencias que sufre Mia es que puede derivar en Ana (personaje que analizamos en el punto “Conociendo a Ana y Mia”), ya que dentro de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA), puede resultar sencillo ir de un extremo hacia el otro, es por esta razón por la que el videojuego solo cuenta con una protagonista, porque en ella se ven reflejadas ambas personalidades.

#### **4.10. Personajes**

##### **Mia Sánchez Milán**

Mujer. 19 años. España

**Trabajo:** Desempleada

**Descripción:** Estudiante en criminología, se encuentra actualmente en 1º de carrera y le apasiona el mundo de la fotografía forense y las películas de género *thriller*.

**Antecedentes:** Vive en casa con su familia, desestructurada por el divorcio de sus padres. Su relación con su madre no es muy buena y la mayoría del tiempo se siente sola.

**Carácter:** Introversa, sensible, cabezota y cariñosa.



**Gustos:** Pasear por la naturaleza, ir al cine y jugar a videojuegos.

**Que no le gusta:** Las espinacas, el desorden, la gente falsa, y el tabaco.

**Estilismo:** Ropa negra, cómoda, deportiva y discreta.

**Aspecto Físico:** 1'56 cm, 89 kg, piel blanca, pelo largo y de color castaño claro y ojos azules.

**Cualidades:** Empática, valiente y trabajadora.

**Defectos:** No tiene capacidad para decirle a la gente lo que no le gusta, suele callarse ante las injusticias y las sufre internamente.

**Lenguaje que utiliza:** Lenguaje estándar, con expresiones de una persona adulta para la edad que tiene y con mucha madurez por las experiencias vividas.

**Modo de Hablar:** Habla despacio y pausadamente, con un tono de voz bajo.

**Vida sentimental:** Soltera, ha intentado varias relaciones, pero todas han acabado fracasando.

**Clase social:** Media, depende aún de su familia económicamente.

**Estudios:** Grado en criminología.

**Trayectoria personal:** Ha tenido una infancia dura por la separación de sus padres ya que tuvo que mudarse y dejar toda su vida atrás. Esto ha hecho que en ciertos aspectos de su vida tenga ciertas carencias emocionales. En un principio no quería estudiar, pero empezó a ver las series de *Anatomía de Grey* y *CSI: Miami* y el mundo de la medicina y el crimen le apasionó, lo que despertó en Mia un afecto profundo por esta profesión.

**Biografía:** Nació el 11 de noviembre de 2002 en Madrid. Desde pequeña ha tenido carencias afectivas y se ha sentido mal con su cuerpo desde muy temprana edad. Desde los 9 años la han estado introduciendo en dietas, por lo que el físico es un tema que le cuesta mucho tratar por lo arraigado que lo tiene desde pequeña.

**Personalidad:** Independiente, sentimental, romántica y egoísta.

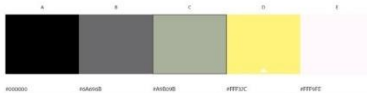
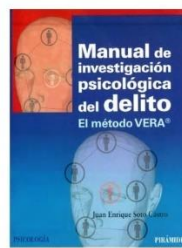
**Imagen de referencia:** Sharon Rooney.



#### 4.11. Espacios escenográficos

##### - Habitación de la protagonista

La habitación de la protagonista es una habitación de una adolescente muy común, con tonalidades en blanco y negro, en la que se encuentra una cama nido, un escritorio, una lámpara y un corcho en el que tiene fotos con sus amigas. En las estanterías tiene una cámara de fotografía con sus respectivos objetivos y varios libros de criminología. En la siguiente imagen aparecen los elementos clave y la paleta de color predominante.



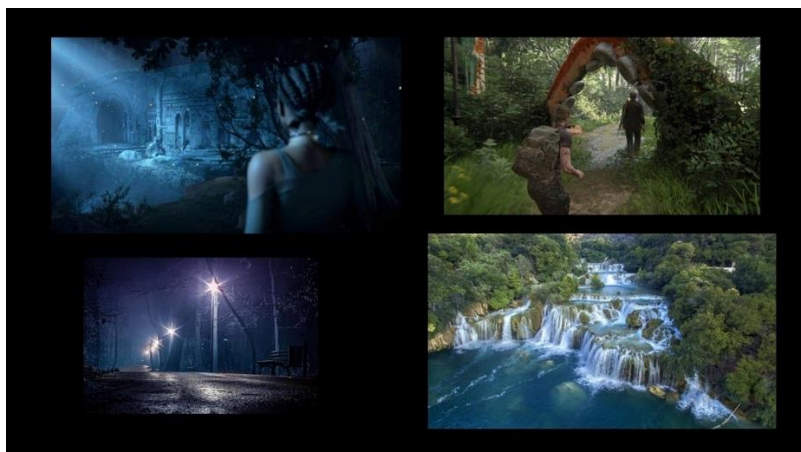
## - Ciudad

Los sucesos están ambientados en Manhattan, por lo que se ven muchos edificios de noche con distintos tonos de neón. En la siguiente imagen aparece la ambientación en algunas de las fases que se desarrollan durante el juego; por ejemplo, en la fase de tristeza. Es una ciudad en la que la sociedad es egoísta y miran por su ombligo, todo el mundo tiene mucha prisa y nadie se detiene a observar y a disfrutar de las pequeñas cosas.



## - Parque

El parque principal en el que la protagonista desarrolla la fase de tristeza está inspirado en la serie de *Kiss Me First*, donde hay un parque enorme en el que los personajes se sienten en paz con ellos mismos. Esta es la sensación que se busca transmitir. También hay una imagen de referencia del capítulo del parque en *The Last of Us* (Sony Interactive Entertainment, 2013) que parece muy pertinente como referencia visual.



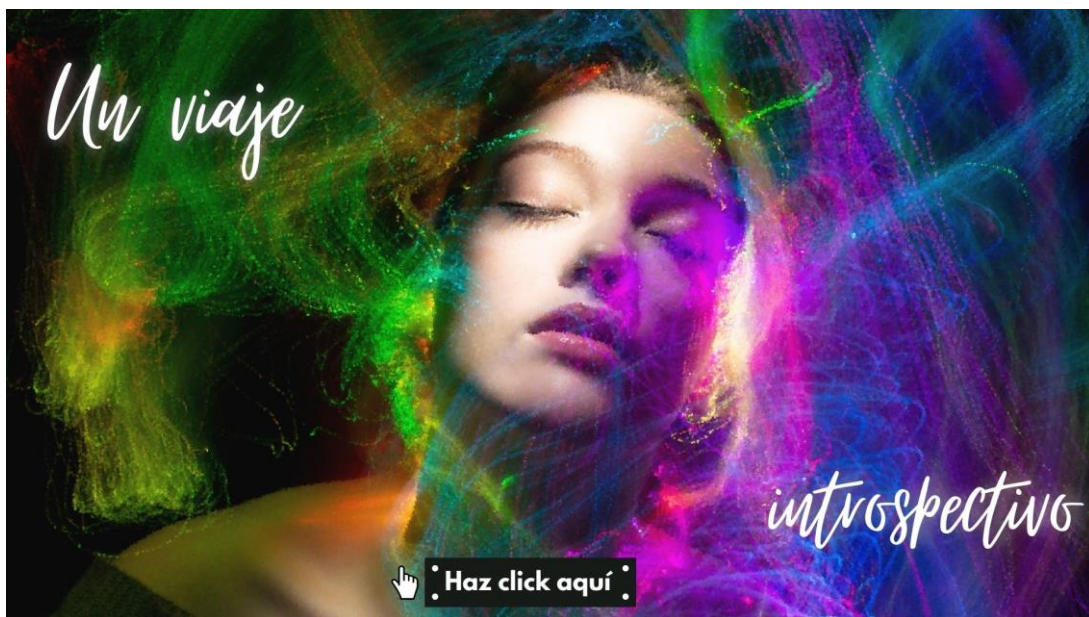
### - Casa de la protagonista

La casa de la protagonista es una construcción moderna, ubicada en un barrio de economía media de Manhattan, rodeada de casitas pequeñas. A pesar de ser una ciudad tan grande, su barrio parece que está ubicado en otra ciudad, puesto que las personas son más acogedoras y cercanas en esta zona.

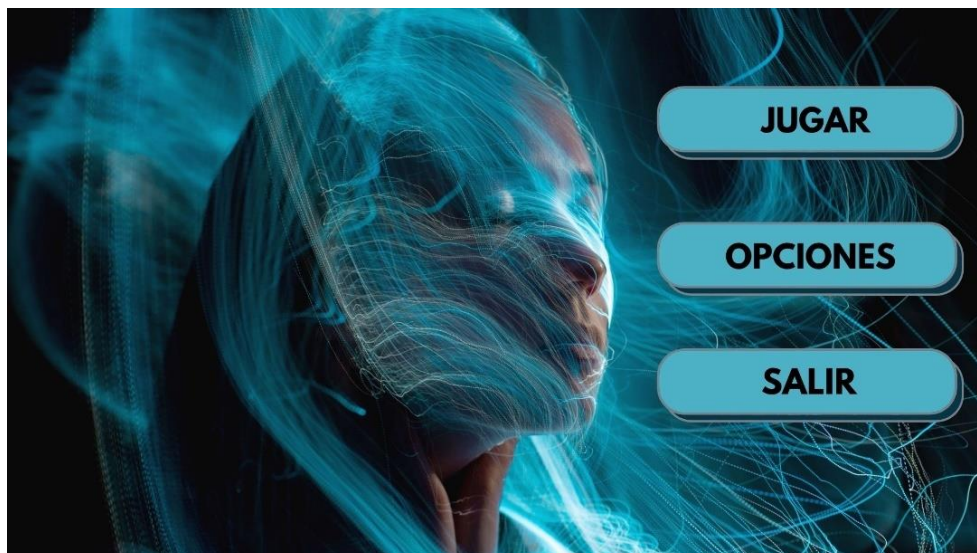


## 4.12. Aspecto visual del videojuego

### Pantalla principal del videojuego



## Menú principal



## Menú de las opciones



## 5. CONCLUSIÓN

En última instancia, es importante concluir con una buena reflexión de lo anteriormente expuesto. A lo largo de todo el trabajo se ha ido desarrollando la base para la creación del videojuego, empezando desde la tipología y terminando por el aspecto visual del mismo.

Como resumen general, se puede decir que la finalidad del videojuego es terapéutica y pretende ayudar al jugador a detectar ciertos patrones de comportamiento y cambiarlos, dándole una visión más positiva de los problemas y aprendiendo a verse a uno mismo desde el amor propio, y no desde el odio.

Para este videojuego hay una infinidad de opciones con las que se podría utilizar la psicología del jugador de forma positiva, por ejemplo, en forma de puzle, donde la historia está narrada a forma de cuento y al final de cada capítulo hay un pequeño puzle que revela un consejo para el jugador.

También se podría haber optado por un juego más simple, tomando de referencia los juegos arcade y crear un mundo en el que la princesa Mia pueda visualizar a sus miedos en forma de pequeños seres y se enfrente a ellos, como metáfora de que una persona debe enfrentarse a todas sus inseguridades, hasta que la princesa Mia se vuelve implacable y los miedos no son capaces de alcanzarla.

Otra opción que sería muy interesante es la de hacer una película interactiva a modo de videojuego, es decir, como ocurre en la película *Black Mirror: Bandersnatch* (Netflix, 2018) en la que la narrativa se desarrolla en función a las elecciones del espectador, dependiendo de ellas ocurrirán ciertas acciones u otras, lo que hace que cada vez que se visualice la película se descubran elementos nuevos al elegir opciones distintas.

En definitiva y a modo personal, mi intención como creadora del videojuego es la de ayudar a todo aquel que lo necesite, veo muy necesario en la sociedad en la que vivimos actualmente que se ofrezca ayuda de forma altruista, ya que no todo el mundo puede tener acceso a ella y debería ser algo fundamental.

Una de las motivaciones que me han llevado a realizar este proyecto es que yo misma padezco de un Trastorno de la Conducta alimentaria (TCA), por ello, sé de primera mano lo difícil que puede llegar a ser, y esto ha derivado en que a veces se complique el desarrollo de este proyecto, porque es una situación que yo misma estoy viviendo actualmente y con la que no es fácil lidiar, y menos si tú misma no sabes cómo ayudarte a ti y estás en proceso de descubrirlo.

Lo más complejo del trabajo ha sido tener que establecer una historia en la que la protagonista se quiere a sí misma al final, ya que es un camino que aún desconozco, pero que anhelo totalmente, al igual que cualquier persona que se encuentre en esta situación.

Por último, veo de extrema necesidad que cualquier persona que necesite ayuda no se encuentre solo, ya que la soledad a veces es la peor de las compañías, por ello, veo imprescindible que se empaticen con la protagonista del videojuego, ya que, si la experiencia de esa persona es parecida, podrá ver que hay más personas en su misma situación y que logran salir de ello, por lo que es un aliento de positivismo.

El mundo necesita de más personas que miren por los demás y no miren solo a su ombligo, si todos nos ayudásemos mutuamente y nos pusiéramos en la piel de los demás seríamos una sociedad mucho mejor de la que somos ahora.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alex, C. D. (2015). *Análisis de Life is Strange, una aventura gráfica imprescindible*. Vidaextra.com; Vida Extra. <https://www.vidaextra.com/analisis/life-is-strange-analisis>
- Atiénzar, S. (2020). *Videojuegos que tratan de forma magistral la depresión y que debes conocer*. 3Djuegos.com; 3Djuegos. <https://www.3djuegos.com/juegos/articulos/2130/0/videojuegos-que-tratan-de-forma-magistral-la-depresion-y-que-debes-conocer/>
- Alvarado, A. C., & Planells, A. J. (2020). *Ficción y videojuegos: Teoría y práctica de la ludonarración*. Editorial UOC.
- Bouzo, O. (Jarkendia). (2019). *Por detalles así Celeste es uno de mis juegos favoritos de la historia: un viaje inolvidable*. Vidaextra.com; Vida Extra. <https://www.vidaextra.com/aventura-plataformas/detalles-asi-celeste-uno-mis-juegos-favoritos-historia-viaje-inolvidable>
- Cabezas, Ó. (2019). *Universos pixelados. Los videojuegos, sus tipologías y la influencia del arte total*. Universidad de La Laguna.
- Cangas, A. J., & Ojeda, J. J. (2017). *Valoración por parte de los profesionales de educación de un videojuego (Stigma-Stop) para sensibilizar en el aula sobre los problemas de salud mental: Un estudio preliminar*. Ull.es. Recuperado 20 de agosto de 2021, de [https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6649/CIVE17\\_paper\\_7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/6649/CIVE17_paper_7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ceballos, D.C. & Mejía, C. A. (2018). Videojuegos de rol en línea: Interacción, habilidades, evolución de los personajes, sentido de la fama y el clan. *Revista Luciérnaga - Comunicación*, 10(19), 25-38.
- De Sanctis, F. & Distéfano, M. J. & Mongelo, M. C. (2017) *Aspectos positivos y negativos en la psicología de los videojuegos*. Recuperado 28 de noviembre de 2021, de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/6180/4/efectos-positivos-negativos-psicologia.pdf>
- Díez, E., & Fontal, O. (2004). *El género de los videojuegos*. Lmi.ub.es. Recuperado 5 de agosto de 2021, de <http://www.lmi.ub.es/edutec2004/pdf/152.pdf>
- Domínguez, S. (2019). *Análisis del videojuego: Más allá del entretenimiento*. Universidad de Sevilla.



- Fernández, E. (2014). *Síntesis de un desequilibrio*. Universidad de Sevilla. Recuperado 18 de junio de 2021, de <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/25480/tmaster79.pdf;jsessionid=D53A60D8ACD5E323AAEB8AEADE59B1AF?sequence=1>
- Frasca, G. (2003). Ludologists love stories, too: Notes from a debate that never took place. Recuperado 19 de septiembre de 2021, de [https://svn.sable.mcgill.ca/sable/courses/COMP763/oldpapers/Frasca\\_LevelUp2003.pdf](https://svn.sable.mcgill.ca/sable/courses/COMP763/oldpapers/Frasca_LevelUp2003.pdf)
- García, I. (s. f.). Guión de videojuegos: Proceso creativo del guión de aventura gráfica. Uma.es. Recuperado 28 de noviembre de 2021, de <https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/11898/RIUMA%20Irene%20Garc%c3%ada-%20Gui%c3%b3n%20de%20videojuegos%2c%20Proceso%20creati%09vo%20del%20gui%c3%b3n%20de%20aventura%20gr%c3%a1fica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Genette, G. (1983). *Narrative discourse: An essay in method*. Cornell University Press.
- González, P. (2020). *Los videojuegos mejoran la salud mental: los 5 mejores de 2020*. GQ México y Latinoamérica. <https://www.gq.com.mx/entretenimiento/articulo/videojuegos-para-la-salud-mental-mejores-videojuegos-de-2020-game-awards>
- Gutiérrez, A. E., Fernández, D. H., Gonzalvo, I. S., & Bilbao, P. J. (2014). El papel mediador de la regulación emocional entre el juego patológico, uso abusivo de Internet y videojuegos y la sintomatología disfuncional en jóvenes y adolescentes. *Adicciones*, 26(4), 282-290.
- Ine (2017). *Problemas o enfermedades crónicas o de larga evolución padecidas en los últimos 12 meses y diagnosticadas por un médico en población adulta según sexo y comunidad autónoma. Población de 15 y más años. Coeficiente de variación*. (2017). Ine.es. Recuperado 28 de noviembre de 2021, de <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p419/a2017/p07/&file=01004.px>
- Jenkins, H. (2009) *Games, the new lively art*. Recuperado 24 de junio de 2021 de [Henry Jenkins - Games, the New Lively Art \(mit.edu\)](https://www.mit.edu/~henryj/papers/games-the-new-lively-art/)
- Juegos virtuales para aliviar el dolor (4 febrero, 2011). *BBC News*. [https://www.bbc.com/mundo/noticias/2011/02/110204\\_dolor\\_realidad\\_virtual\\_men](https://www.bbc.com/mundo/noticias/2011/02/110204_dolor_realidad_virtual_men)

- Juul, J. (1998). *El choque entre juego y narración*. Recuperado 20 de junio de 2021, de [http://www.jesperjuul.net/text/clash\\_between\\_game\\_and\\_narrative.html](http://www.jesperjuul.net/text/clash_between_game_and_narrative.html)
- Martínez Lanz, P., Betancourt Ocampo, D. y González González, A. (2013). Uso de videojuegos, agresión, sintomatología depresiva y violencia intrafamiliar en adolescentes y adultos jóvenes. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4(2), 167-180.
- Martínez, M. J. B., & Martín, J. P. (2012). Uso de los videojuegos en el tratamiento contra el dolor. *Revista de Estudios de Juventud*, 98, 90-100.
- Molinero, A. (2020) *La influencia del uso de las TICs, los videojuegos y la violencia escolar en el bienestar psicológico (ansiedad y depresión)*. Universidad de Zaragoza
- Montes, J., Copete, C. & Figueroa, P. (s. f.). *Diseño de mecánicas de videojuegos para la creación de condiciones específicas de diálogo con personas que sufren de depresión*. Recuperado 10 de agosto de 2021, de [http://ceur-ws.org/Vol-1957/CoSeCiVi17\\_paper\\_8.pdf](http://ceur-ws.org/Vol-1957/CoSeCiVi17_paper_8.pdf)
- Mudarra, S. (2020) *Los videojuegos como herramienta de comunicación, educación y salud mental*. Universidad de Sevilla
- Pastor, A. (2018). *Celeste, análisis y opiniones del juego para PC, PS4, Xbox One y Nintendo Switch*. 3Djuegos.com. Recuperado 28 de noviembre de 2021, de <https://www.3djuegos.com/juegos/analisis/28708/0/celeste/>
- Olivia, L., Cruz, A. O., & Reyes, P. A. Z. (2019). Ori wake up. *Ori wake up*. [https://www.academia.edu/41150147/Ori\\_wake\\_up](https://www.academia.edu/41150147/Ori_wake_up)
- Osa, N. (2019) *Memòria del Treball de Fi de Grau. Efectos de los videojuegos en adolescentes a nivel emocional*. Universitat de les Illes Balears
- Pindado, J. (2005). Las posibilidades educativas de los videojuegos. Una revisión de los estudios más significativos. *Pixel Bit*, 26, 55-67.
- Raya, J. (2012). *Ludología: Videojuegos y cultura*. Recuperado 8 de agosto de 2021 de <https://www.levelup.com/articulos/163788/Ludologia-videojuegos-y-cultura>
- Retamal, P. (1998). *Depresión*. Editorial Universitaria.
- Rincón, L., Villay, J., Martínez, J. C., Castillo, A., Portilla, A. & Navarro, A. (2018). *Un videojuego para apoyar la terapia del lenguaje: el caso de la descripción estática*. Pontificia Universidad Javeriana.
- Ruiz, F. X. (2009). *Marcos jurídicos de mundos lúdicos. Tipologías de reglas en juegos y videojuegos*. Idus.us.es. Recuperado 12 de junio de 2021, de

[https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/57986/1/a2\\_Marcos\\_juridicos\\_de\\_mundo\\_s\\_ludicos\\_tipologias\\_de\\_reglas\\_en\\_juegos\\_y\\_videojuegos.pdf?sequence=1](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/57986/1/a2_Marcos_juridicos_de_mundo_s_ludicos_tipologias_de_reglas_en_juegos_y_videojuegos.pdf?sequence=1)

- San, L. & Arranz, B. (2010). *Comprender la depresión*. Editorial AMAT.
- Vargas-Iglesias, J. J. (2016). *Sistematización de un nuevo paradigma ontológico del videojuego: el formativismo*. Universidad de Sevilla.
- Vargas-Iglesias, J. J. (2020). Making sense of genre: The logic of video game genre organization. *Games and Culture*, 15(2), 158-178.
- Vargas-Iglesias, J. J. (2019). Semiotic and discursive consequences of the cybertextual condition: The case of tragedy. *Semiotica: Journal of the International Association for Semiotic Studies*, 229, 329 – 352.
- Vega, D. (2015). *Evolución histórica y contexto del videojuego en el sector audiovisual. Preproducción, producción de un videojuego a través de software libre profesional*. Unex.es. Recuperado 17 de junio de 2021, de [https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/3476/1/TFGUEx\\_2015\\_Sanchez\\_Vega.pdf](https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/3476/1/TFGUEx_2015_Sanchez_Vega.pdf)