

VIAJE HACIA LAS PROFUNDIDADES DE AMARA

Videjuego para la auto evaluación de la ansiedad

Memoria presentada para optar al Título de Diseñadora
con Mención Visualidad y Medios

Paulina Andrea Tapia Rodríguez



Profesora guía
Pamela Petruska Gatica

Santiago de Chile
2024

VIAJE HACIA LAS PROFUNDIDADES DE AMARA

Videojuego para la auto evaluación de la ansiedad

Memoria presentada para optar al Título de Diseñadora
con Mención Visualidad y Medios

Paulina Andrea Tapia Rodríguez

Profesora guía
Pamela Petruska Gatica

Santiago de Chile
2024

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría agradecer expresamente a las personas que siempre han estado apoyándome en este proceso de Título, quienes me han esperado con paciencia para desarrollar mi proyecto, esto lo escribo para mi familia.

Le agradezco a mi madre por ayudarme aclarar mis ideas, debatir conmigo y además proporcionar apoyo emocional dentro de esta etapa, además de ayudarme a descubrir lo que me hacía falta y reflexionar conmigo por muchas horas.

Le agradezco a mi padre por el apoyo que me da constantemente, sin importar la situación o dificultades que haya pasado en este proceso.

A mi querida hermana Caro y al sobrinito Mati, no saben cuántos días ayudaron a que me bajara el nivel de ansiedad con sus historias y bromas.

A mi hermano porque sin saberlo fue el motor de este proyecto, no hay nadie más que me gustaría ver bien en su salud mental.

A mi pareja Brady por estar día a día conteniéndome, apoyándome y escuchándome, la persona a la cual le decía todas mis ideas y las reflexionaba profundamente. Agradezco que me hayas hecho partícipe del mundo de los videojuegos.

Les agradezco a todos mis compañeros que fueron parte de este proyecto y me ayudaron a concretarlo. Gracias Cami por tu dirección de arte, a Tomás por sus ilustraciones, a Eliana por escribir mi historia, a Tamara y Yves por guiarme desde el lado de la psicología, y a Raquel y David por sus correcciones para la memoria.

Finalmente le agradezco a Paulina por terminar este proyecto y nunca rendirse ante las circunstancias.

RESUMEN

La presente memoria de título y proyecto: Ecos de la psique, presenta una propuesta conceptual de videojuego para reconocer los síntomas de ansiedad mediante la narrativa y el viaje del protagonista. De esta manera busca en primera instancia aportar con el desarrollo de un concepto de juego digital para apoyar a las personas que no pueden recibir tratamientos terapéuticos, mitigando sus síntomas, puesto el sistema de salud en Chile se encuentra desbordado.

Este proyecto además tiene por objetivo desarrollar el documento de diseño game concept de un videojuego que plantee las bases para el auto reconocimiento de los síntomas del trastorno de ansiedad a través del viaje de autoconocimiento planteado por psicoanalista Carl Jung. Por ello en primer lugar se realiza una investigación de los postulados y lineamientos terapéuticos propuestas por Carl Jun para continuar posteriormente diseñar el videojuego mediante la metodología MDA Framework centrándonos en el proyecto en la formación de la experiencia y emoción a transmitir al jugador con respecto al trastorno de ansiedad para luego crear mecánicas que apoyen y potencien la experiencia.

El producto final de este proyecto es el documento de diseño de venta conocido como Game Concept con un apartado del relato narrativo y estilo visual. Finalmente de este proyecto concluimos que el objetivo general se pudo cumplir, es necesario revisar la formación del relato para mejorar la experiencia transmitida al jugador con asesoría de un psicólogo.

Palabras clave: Salud mental, Psicoanálisis junguiano, Videojuego, Experiencia, Ansiedad.

ÍNDICE

4| RESUMEN

7| INTRODUCCIÓN

8| MOTIVACIONES PERSONALES

9| PLATEAMIENTO DEL PROYECTO

FUNDAMENTACIÓN

11| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

OPORTUNIDAD DE DISEÑO

12| PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

OBJETIVO GENERAL Y OBJETIVOS ESPECÍFICOS

MARCO TEÓRICO

14| LA PRIORIDAD DE LA SALUD MENTAL

¿Qué definimos por salud mental?

Los determinantes de salud mental

15| El alza de la preocupación de los chilenos por temas de SM

16| Contexto Pandemia y post pandemia

18| Métodos de prevención y cuidados

19| LA PSICOTERAPIA

¿Cómo conocernos a nosotros mismos?

20| Psicología analítica de Carl Jung

Los principales postulados de Jung

Psique

21| Inconsciente Personal

22| Complejos

Inconsciente Colectivo

23| Arquetipos

Sombra

24| Individuación

Lineamientos Terapéuticos

26| DISEÑO PARA EL BIENESTAR

27| DISEÑO DE JUEGOS O GAME DESIGN

28| Antes de sentarnos a diseñar

Game concept

29| ¿CÓMO DISEÑAMOS UNA ESTRUCTURA LÚDICA PARA UN VIDEOJUEGO?

31| DISEÑO DE JUEGOS PARA EL BIENESTAR MENTAL

32| MEJORANDO LA SALUD MENTAL A TRAVÉS DEL VIDEOJUEGO

33| ART GAME Y LOS JUEGOS INDIES

GÉNERO DE LOS JUEGOS DE VIDEO

ESTADO DE ARTE

METODOLOGÍA

FASE DE DESARROLLO DEL PROYECTO

ÍNDICE

44| PREPARATIVOS CONCEPTUALES

Requerimientos del proyecto

Propósito del juego

Estudio del target

48| Constraints / limitaciones

Ansiedad, tema central del juego

49| Meta de diseño

49| AESTHETIC, FORMANDO LA EXPERIENCIA DEL JUGADOR.

¿Qué nos causa ansiedad?

50| ¿Cómo nos afecta la ansiedad?

51| Moodboard de ansiedad

52| Referentes de Narrativa

53| Preparativos del guion

Creación conceptual del Universo del videojuego

Creación conceptual de los personajes

57| Idea Central de Narrativa

INTERMEDIO BOCETEANDO MECÁNICAS

59| REFERENTES DE GAMEPLAY

60| INTERACCIONES PRINCIPALES CON LOS ARQUETIPOS

VOLVEMOS A LA FORMACIÓN DE LA NARRATIVA

65| ESCALETA

66| RELATO DE 4 PÁGINAS

ESTILO VISUAL Y DISEÑO

72| REFERENTES VISUALES

Estilo visual 1

Estilo visual 2

78| Diseño de ambientes

Mundo Exterior

82| Mundo Interior

88| Diseño de Personajes

Amana

96| Miniatura de la protagonista

100| Sombra de la protagonista

DOCUMENTO DE GAME CONCEPT Y PRESUPUESTO

106| RESUMEN GAME CONCEPT

107| PRESUPUESTO

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

La salud mental, a lo largo de la vida, se revela como un tema crucial para los países y sus habitantes. El aumento de las enfermedades de salud mental en Chile y el colapso del sistema de salud ha generado una gran preocupación en la sociedad, sobre todo en la población más joven incitando a una reevaluación a nivel de prioridades en el sistema y plan de salud gubernamental (Ipsos, 2023). Es por ello que el Organismo Mundial de la Salud [OMS] (2022) requirió que cada país buscará una forma de entregar medios por el cual sus habitantes pudieran mediar las afecciones del día a día, mientras se implementan los planes de cada país en materia de salud mental.

Cada etapa de crecimiento nos enfrenta a experiencias que, de una u otra forma, dejan afecciones en nuestra mente manifestándose posteriormente como síntomas de un dolor interno (depresión, ansiedad, entre otros). A menudo, estas afecciones permanecen ocultas, desconocidas incluso para nosotros mismos, influyendo en nuestras interacciones y comportamientos con los demás y el entorno que nos rodea (American Psychological Association, 2012). Los síntomas de estos desequilibrios psíquicos pueden manifestarse como trastornos de salud mental, dándonos señales que nos invitan a reflexionar sobre lo que nos está pasando y por qué nos sucede. Es en este ámbito que Carl Gustav Jung nos ofrece a través de sus planteamientos un camino para reestablecer el balance de la psique.

Tal como postula Jung el conocimiento de la psique emerge como un camino crucial hacia la sanación y equilibrio mental, siendo el restablecimiento de este equilibrio un punto fundamental para superar

el dolor y angustia emitida (Pascal, 2005, p.). A través de sus planteamientos nos ofrece una vía de conocimiento sobre la estructura de la mente con el objetivo de internarse en ella para llegar sanar toda afección mental, además de fortalecer quienes somos para llegar a integrar todos los aspectos de nosotros mismos siendo la base para formar una autoayuda digital (International association of analytical psychology [IAAP], s.f). Carl Jung estipula que todo aquel que quiera mejorarse así mismo debe mirar primero su interior y puede hacerlo a través de sí mismo y la reflexión.

En este contexto surge la necesidad de desarrollar una propuesta innovadora dentro del ámbito digital que ayude a las personas a sobrellevar sus afecciones y comprenderlas. Por esta razón el presente proyecto de tesis propone integrar los principios de la psicología analítica de Jung en un medio digital como el videojuego, ofreciendo así una experiencia interactiva que permita a los jugadores reconocer la afección de la ansiedad. A través de esta iniciativa, se busca promover una mayor conciencia sobre la importancia del autoconocimiento en el camino hacia la sanación mental, en línea con las enseñanzas y legado de Carl Jung.

MOTIVACIONES PERSONALES

En el recorrido de mi corta vida he podido presenciar y experimentar cómo ciertos sucesos nos conmueven y afectan tan intensamente hasta el punto de inmovilizarnos o enfermarnos. Heridas que no somos conscientes, no podemos o no queremos manejar. Existen tanta diversidad de personas que te hace preguntar ¿por qué no puede resolver las cosas como tú? ¿por qué le afecta de más algo que a ti no? Te impresiona el manejo de las situaciones y quisieras poder hacer lo mismo. ¿por qué a todos no nos sirven las mismas soluciones que a otros? Preguntas que en mi viaje terapéutico pude ir resolviendo hasta llegar a Carl Jung para descubrir que aún me faltaba mucho camino por recorrer había un montón de factores que no conocía de mí misma.

A su vez también ves como tus compañeros hacen su propio viaje y se pierden en el camino, van de terapia en terapia sin tener mayor mejora, no consiguen conexión con el terapeuta. Llevándome a cuestionar qué sucede en el ámbito de salud mental y cómo se podría reconectar con las personas y sus afecciones. ¿Qué otro medio podría ayudar a las personas en su día a día?

PLANTEAMIENTO DE PROYECTO

Tras dejar en evidencia las falencias que tiene el sistema de salud mental en Chile para tratar las afecciones y enfermedades de salud mental, es necesario centrarnos en apoyar aquellas personas que no pueden tener acceso a los servicios de salud, no quieren o se sienten perdidos ante asistir o no con un especialista, encontrando nuevas formas de tratar y mitigar los efectos que tienen las afecciones de la salud mental en el día a día de las personas.

Es así que el objetivo del proyecto es apoyar la salud mental, diversificando y transformando el área a nuevos formatos fuera de la consulta médica, de esta manera poder asistir a las personas en sus afecciones de manera no clásica, fomentando el autoconocimiento. Centrar la mirada en diversificar los medios de ayuda para las afecciones mentales de las personas y la divulgación de herramientas para manejar aquellas afecciones por sí mismos es de suma importancia, puesto antes se pueda trabajar las habilidades correspondientes más recursos tendrá la persona para enfrentar una nueva afección. Como la salud mental tiene una variedad de enfoques terapéuticos y formas de trabajar las afecciones haremos enfoque en el autoconocimiento de las enseñanzas del psicoanalista Carl Jung a través de la introspección en la psique para conocerse así mismo, un procedimiento que todos pueden realizar por sí solos.

El proyecto se enfoca en el desarrollo del documento de diseño game concept de la propuesta conceptual de un videojuego independiente para la salud mental basado en la estructura de la psique que presenta Carl Jung con el fin de fomentar el autoconocimiento

y la reflexión. Este proyecto no es una terapia, ni presenta ningún tratamiento como tal, sino pretende ser un medio por el cual el individuo mientras explora la narrativa vaya explorando su mente dentro de un espacio seguro.

FUNDAMENTACIÓN

FUNDAMENTACIÓN

Planteamiento del problema

En concordancia con los registros estadísticos presentados sobre la salud mental en Chile, se ve reflejado la alta demanda de servicios para la salud mental y las diferencias en materia de acceso y oportunidades para tratamientos presentando un desafío en el cual el país necesita buscar alternativas para ayudar a las personas mientras se efectúa el plan de salud, dejando claro una tendencia hacia la preocupación creciente en temas de salud mental, donde se hace relevante según la población el poco acceso a los tratamientos y terapias con los profesionales correspondientes, siendo la psicoterapia una de las más efectivas, pero con menor subsidio, haciendo un llamado a encontrar nuevas formas de atención para apoyar el área de manera innovadora como la autoayuda.

Oportunidad de diseño

La salud mental en Chile está presentando un desafío en el cual se necesita buscar alternativas para ayudar a las personas mientras se efectúa el plan de salud mental para mejorar el acceso a tratamientos y terapias. Es necesario llegar a aquellas personas que no pueden asistir a sesiones con terapeutas, personas que no quieren compartir ese sentir con otros, para esas personas se necesita un enfoque alternativo a la terapia, donde el diseño gracias a sus cualidades de comunicación a través de diversas técnicas visuales puede dar posibilidades de profundizar en la salud mental desde nuevas aristas en una unión interdisciplinar para lograr crear una herramienta para aquellos que necesiten expresar y mejorar su bienestar emocional.

Es importante diseñar como un acto integral, aceptar un nuevo enfoque considerando como centro a las personas. Es aquí donde el campo del diseño aporta nuevas perspectivas y colabora en base a las nuevas líneas de investigación sobre la salud y bienestar para abrir nuevos caminos en los desafíos de la salud mental y profundizar en los caminos que se han sugerido a partir de la unificación con el área de la psicología y la ludificación.

Preguntas de investigación

¿Qué?

Desarrollar el game concept de un videojuego para la autoevaluación de una afección de salud mental.

¿Por qué?

Porque es necesario apoyar en materias de salud mental a la población chilena dándole herramientas de auto ayuda digital.

Porque el game concept es la base estructural previa de diseño del videojuego y necesario para pedir inversión.

Porque el videojuego es una herramienta innovadora y digital que puede ofrecer un espacio seguro para que los jugadores se expresen y se relacionen, mientras reconocen su afección.

¿Para qué?

Para apoyar a las personas que no tienen acceso recurrente a tratamientos terapéuticos y llegar aquellos que no quieren asistir a algún terapeuta, de esta manera aliviar las afecciones potenciales que en el día a día afectan a la salud mental.

Objetivo General

Desarrollar el game concept de un videojuego independiente para la autoevaluación de síntomas que afectan a la salud mental, generando un espacio para la exploración de afecciones en base al auto reconocimiento de señales mediante el viaje autoconocimiento de la psique planteado por Carl Jung.

Objetivos Específicos

- Seleccionar los elementos de la psique que serán representados en el videojuego.
- Determinar los requerimientos del proyecto para el desarrollo conceptual.
- Definir la afección de salud mental a abarcar.
- Diseñar la experiencia ha transmitir mediante la narrativa del videojuego.
- Establecer el estilo visual y las mecánicas que apoyaran la narrativa.

MARCO TEÓRICO

LA PRIORIDAD DE LA SALUD MENTAL

¿Qué definimos por salud mental?

Para comenzar es necesario tener en consideración a lo que se refiere por salud mental, esta se define como un estado bienestar que integra tanto la mente, lo físico como lo social de una persona ayudándole a enfrentar, manejar y superar problemas que se presentan en el día a día, además de poder manejar el estrés de la vida (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022) siendo parte esencial de la salud del individuo y de quienes lo rodean. La Salud Mental [SM] a su vez nos permite ser conscientes de nuestras capacidades y de desarrollar las habilidades que tenemos de manera adecuada para poder interactuar con los demás, integrarnos a la sociedad y desempeñarnos en el área tanto laboral como educativa, es decir es fundamental para el desarrollo en el ámbito personal, social y económico (OMS, 2022).

La salud mental, como señala el artículo de CIPER (2021) abarca una amplia gama de temas relacionados al equilibrio y bienestar psicológico, incluyendo cómo nos sentimos, pensamos y actuamos en el ámbito emocional cognitivo y conductual de los individuos. Por ende, la SM es un concepto que integra de manera amplia más allá de la ausencia de los trastornos mentales, sino que además comprende las discapacidades psicosociales conocidas como limitaciones tanto psicológicas como sociales para que una persona interactúe en su vida, además de otros estados. Por ende es necesario y fundamental abarcar el tema de salud mental viéndolo como un síntoma y expresión del malestar del entorno y las condiciones sociales, políticas y económicas (CIPER, 2021).

En relación con esta perspectiva, el psiquiatra Alejandro Koppmann de la Clínica Alemana sugiere que probablemente muchas de las enfermedades físicas pueden provenir o estar vinculadas con los trastornos mentales. De acuerdo con Koppmann (2022) “Las patologías médicas por estilos de vida poco saludables como obesidad, diabetes y consumo de tabaco, por ejemplo, pueden estar asociadas con enfermedades psiquiátricas, como ansiedad y depresión, trastornos de personalidad o abusos de sustancias”.

En concordancia respecto al concepto de salud mental y su relevancia en nuestra calidad de vida, es importante mencionar cuales son los factores que pueden afectar positiva o negativamente el bienestar psicológico y emocional de los individuos para poder abordarlos de manera adecuada.

Los determinantes de la Salud Mental

A lo largo de la vida, diversos factores que existen pueden darnos herramientas para ayudarnos a proteger nuestra salud mental o al contrario ser desencadenantes de riesgo que ejercen influencia sobre ésta, dejando al individuo vulnerable, según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022). La susceptibilidad que puede tener un individuo a la vulnerabilidad de su salud mental está determinada por diversos aspectos que abarcan tanto el área psicológica como biológica del ser humano, junto con estos existen también aspectos emocionales, genéticos y también otros externos como puede ser el

abuso de sustancias que pueden volver a las personas mayormente vulnerables a las afecciones de la salud mental.

Así mismo, la exposición a situaciones desfavorables en diversos ámbitos de la vida como sugiere Joaquín Brieba psicólogo del Servicio Local de Educación Pública Andalén puede afectar significativamente el bienestar de la persona tanto “por problemas económicos, familiares, sociales, educativos, entre otros” (CIPER, 2021).

De acuerdo a lo planteado en el párrafo anterior estos determinantes pueden manifestarse en distintas etapas de la vida, siendo particularmente críticas en las fases sensibles de la infancia y el desarrollo, tal como señala la OMS (2022) en las cuales durante estas pueden influir factores negativos siendo perjudiciales para el individuo, comprometiendo su salud mental a largo plazo.

Por otro lado, un contexto de adversidad mayor como lo es la violencia y el acoso puede socavar el bienestar emocional de una persona provocando un aumento susceptibilidad a las afecciones mentales más que otros individuos. Es en este punto donde cobran relevancia los factores protectores que pueden fortalecer la resiliencia de un individuo. Entre estos factores se incluyen “habilidades y atributos sociales y emocionales individuales, así como las interacciones sociales positivas, la educación de calidad, el trabajo decente, los vecindarios seguros y la cohesión social, entre otros” (OMS, 2022).

El alza de la preocupación de los chilenos por temas de SM

Hoy en día el tema de salud mental en el país ha tomado cada vez mayor relevancia, puesto con el tiempo y el contexto que ha ido viviendo la sociedad chilena han ido creciendo los factores de riesgo y socavando la salud mental de los chilenos demostrando a lo largo de los años y por medio de diversos estudios una proliferación en los problemas con respecto a las afecciones en la salud mental provenientes del incremento de índices como el estrés, ansiedad y depresión. Estos índices se han ido estudiando desde el 2008 dándonos los primeros acercamientos sobre la salud mental de la sociedad chilena en la cual uno de los factores a resaltar era el incremento de las diversas licencias médicas tomadas por diferentes trastornos mentales (Universidad católica [UC], 2022) dejando entrever una cierta tendencia de vulnerabilidad en los chilenos.

Tras 9 años de aquel estudio la encuesta nacional de salud nos señala una nueva cifra respecto a la tasa de enfermedades mentales en Chile, muestras tomadas durante el periodo del año 2016 al 2017 con un resultado de un 23,6% (clínica alemana, 2022) marcando así una nueva alerta sobre la salud mental donde los índices de síntomas asociados a afecciones de salud mental eran con respecto a los ya mencionados en el párrafo anterior desfavorables contemplando así según la OMS “un millón de personas sufriendo de ansiedad y cerca de 850 mil personas con depresión” (OMS, 2017 en UC). A esto se suma la alerta a nivel infanto juvenil de una intervención urgente en temas de salud mental en el país sobre todo a temprana edad puesto en el estudio del 2017 de niños y adolescentes 4 de cada 10 presentan prevalencias en problemas de salud mental marcando así

la violencia familiar como un determinante de riesgo relevante para el desarrollo de trastornos en los jóvenes (CIPER, 2021) donde se especifica que un 43% de los niños afectados están en un rango etario entre 4 y 11 años, mientras que en adolescentes un 33% se encuentra entre 12 y 18 años (UC,2023).

Contexto Pandemia y post pandemia

Posteriormente se presentó un contexto de crisis sanitaria en todo el mundo, en el cual se cerraron fronteras y se aislaron los países como medidas preventivas para la pandemia que estaba surgiendo por COVID - 19, trayendo consigo un alza en los síntomas de problemas de salud mental, en el cual las personas tuvieron que adaptarse a la crisis y sus respectivas medidas como los enclaustramiento en los hogares, el trabajo remoto, la educación online en casa, el distanciamiento físico y la incertidumbre sobre la enfermedad provocó un deterioro mental dejando en evidencia la necesidad de abordar los problemas de salud mental urgentemente, en vista de que al año de pandemia según el termómetro de salud mental en Chile estudios provenientes de la Asociación Chilena de Seguridad en conjunto con la Universidad Católica mostraron que en Julio del 2020 un 34,6% de las personas entre 21 y 68 años mostraron síntomas de problemas de salud mental (p.24) en la cual se determinó que las mujeres eran mayormente susceptibles a los factores de riesgos que los hombres, a su vez el grupo etario mayormente afectado “Son mayores en el tramo 21 a 34 años y en el grupo entre 45 a 54” (p.25).

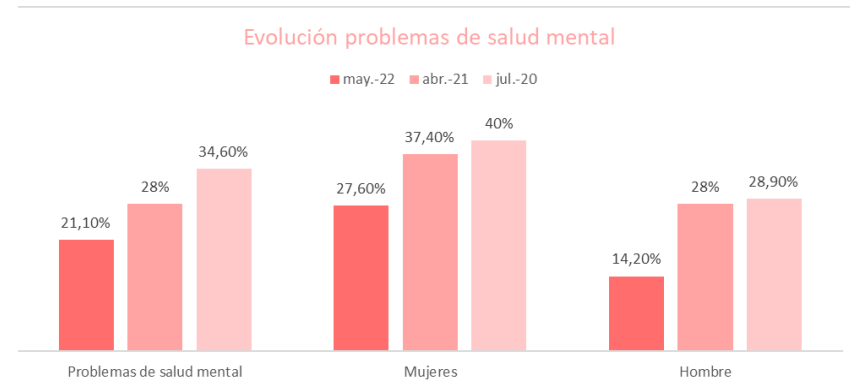


Figura 1: Comparación de resultados de la encuesta Termómetro de salud mental en Chile del año 2020 al 2022. Elaboración propia.

En los últimos estudios del termómetro de salud mental en Chile, señala que en diciembre del 2023 contexto post pandemia registró un descenso en diversos datos sobre la salud mental en comparación con el año 2020, los cuales se representan de la siguiente manera:

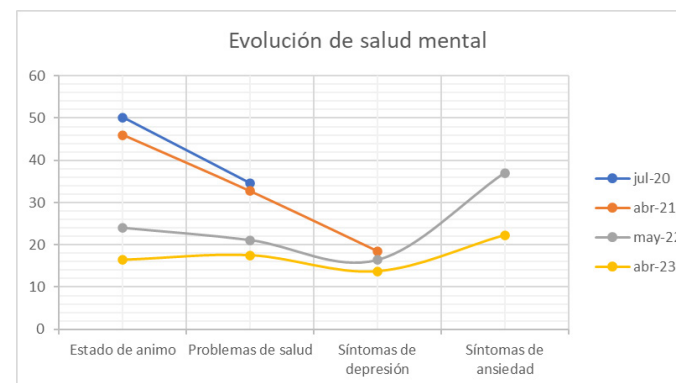


Figura 2: Comparación de resultados de la encuesta Termómetro de salud mental en Chile del año 2020 al 2023. Elaboración propia.

Si bien los resultados de este último estudio resaltan que han disminuido en 17 puntos los problemas de salud mental y en 45.2 puntos el malestar anímico, los determinantes correspondientes a la depresión y ansiedad se han mantenido durante los años, mientras que las consecuencias de los efectos de la pandemia aún son inciertas (UC, 2022).

Con respecto a lo anterior se puede afirmar que los problemas de salud mental son un desafío imperante en Chile y el periodo de Pandemia dejó en evidencia el incremento de la preocupación en el país con respecto al cuidado de la salud mental declarando este como un tema de máxima prioridad, el cual a su vez se puede ver reflejado en el siguiente estudio que marca los principales desafíos para la salud personal y de los sistemas de salud “Monitor Global de Salud 2023” realizado por IPSOS (2023), en Chile un 66% de la población designó como uno de los principales problemas de salud la materia de Salud Mental por sobre otras enfermedades como el cáncer y la obesidad dejando al país en el segundo puesto del listado de 30 países. Dentro del universo de población del estudio la generación Z y los millennials consideran mayormente relevantes los problemas de salud mental teniendo el mayor porcentaje en la encuesta (IPSOS, 2023, p.7). Otro de los aspectos relevantes que concluye la encuesta es la preocupación sobre el sistema de salud en Chile donde un 35% de la población declaró que tenemos un buen sistema de salud dejando a Chile bajo el promedio mundial, a su vez un 24% piensa que se tiene un sistema de salud igual al resto del mundo (2023). Esta percepción consiste en muchas varia-

bles evaluadas determinando que el sistema de salud en Chile está colapsado, no todos pueden recibir una atención médica de calidad, los tiempos de espera son largos, los costos de tratamientos son altos y hay un bajo porcentaje de confianza sobre la atención médica a recibir concluyó IPSOS (2023).

La falta de políticas públicas, la brecha entre los sistemas de salud y el acceso a tratamientos de salud son problemas de gran relevancia que dificultan la intervención a tiempo en los problemas de salud mental, puesto que mientras antes se trate las vulnerabilidades y factores de riesgo menos casos se desarrollarán a futuro. También es necesario entender que invertir en salud mental implica proteger derechos básicos de las personas, a su vez es de total importancia integrar un plan adecuado para reforzar los cuidados de nuestra salud mental, además de incentivar a las personas a informarse al respecto de lo que trata la salud mental y cómo podemos prevenir y cuidarla nosotros mismos identificando personalmente que nos tiende afectar puesto cada individuo es un ser distinto y puede reaccionar de manera diferente ya sea de manera resiliente o vulnerable a un factor de riesgo.

Métodos de prevención y cuidados

Para prevenir y cuidar la salud mental de las personas en primer lugar se debe generar un plan de salud que asegure el acceso a los profesionales médicos y tratamientos correspondientes. En Chile hay muy pocas enfermedades que están cubiertas por los planes de salud y la diferencia entre la cobertura por enfermedades físicas son enormes a comparación con las enfermedades de salud mental a nivel privado, así lo afirma Paula Errázuriz (en UC, 2022) “La mayoría de las personas que necesitan tratamiento no tienen su salud mental cubierta. Y una prestación como la psicoterapia, donde hay mucha evidencia científica que avala su efectividad, está totalmente subutilizada” a esto se le suma crear un plan de educación con respecto a la salud mental para generar conciencia y que la población comprenda su importancia, de esta forma incentivar la búsqueda de ayuda, además de entregar herramientas para fortalecer las habilidades sociales, manejar el estrés y desarrollar resiliencia.

Pero ¿qué podemos hacer nosotros mismos? según la clínica alemana a grandes rasgos se necesita ejercitar un estilo de vida saludable, tener metas y modificar los pensamientos negativos en positivos (2022), es así que creo una lista de 8 consejos



A estas medidas el National institute of mental health le añade las siguientes medidas para el autocuidado:

- Mantenerse hidratado
- Practicar una actividad relajante
- Practicar la gratitud
- Enfocarse en lo positivo
- Mantener activa las relaciones sociales
- Participar de actividades con contacto social
- Hablar con alguien de confianza

Estos son diversos consejos para que las personas por sí mismas puedan trabajar los síntomas de su salud mental y prevenir las afecciones, pero si a pesar de seguir todos los consejos siguen persistiendo síntomas de problemas se recomienda buscar ayuda profesional, lo cual se sugiere la psicoterapia como un medio efectivo para tratar las afecciones de la salud mental, pero como abarcamos a lo largo de la sección anterior hay una precariedad en temas de medidas para la salud mental y su acceso para todos. El desarrollo y ejecución de los planes en temas de salud mental del gobierno toma un periodo de tiempo, se necesita encontrar una manera para poder trabajar la salud mental a lo cual la OMS propone “encontrar formas innovadoras de diversificar y ampliar la atención para estas afecciones, por ejemplo, mediante servicios de asesoramiento psicológico no especializado o de autoayuda digital.” (2022).

LA PSICOTERAPIA

La psicoterapia o también conocida como terapia psicológica es un enfoque que consiste en el diálogo entre una persona y el psicólogo u otro proveedor de salud mental (Mayo clinic, 2023) con el objetivo de identificar y cambiar los pensamientos y patrones de comportamientos negativos, así la persona puede tener una vida feliz y llevadera (American Psychological Association [APA], 2012) siendo un motor de cambio influyente e importante para cada persona que lo necesite ya sea a causa de una enfermedad mental o simplemente para enfrentar las tensiones y cotidianidad de la vida, beneficiándose a nivel desarrollo personal, mejorar las relaciones con los demás y de entendimiento sobre sus propias emociones (Clínica alemana, 2023) dando herramientas para mejorar las habilidades para afrontar conflictos, regular el comportamiento, aliviar síntomas de las afecciones mentales y auto conocerse.

Existen diversos tipos de psicoterapias que los profesionales pueden utilizar dependiendo de la situación de cada individuo donde se puede trabajar con la conducta de la persona (cognitivo conductual), la autoexploración de experiencias y dar significado a la vida (psicoanálisis) y el mejoramiento de las relaciones con los otros (interpersonal), entre otros (Mayo clinic, 2023).

¿Cómo conocernos a nosotros mismos?

*“Quien mira hacia afuera, duerme y quien mira hacia adentro, despierta”
-Carl Jung -*

El autoconocimiento o la exploración de sí mismo nos ayuda a comprender mejor el por qué actuamos y reaccionamos como lo hacemos al afrontar distintas situaciones y conflictos en la vida mediante el análisis de las experiencias que hemos transitamos en distintas etapas de nuestra vida con el objetivo de mejorar aquellas causas o detonantes que nos pueden dar problemas (APA, 2012) es una base importante en la psicoterapia para modificar pensamientos y comportamientos. Pero no siempre se tiene el acceso a un profesional que te guíe en el proceso como se aclaró dentro de los problemas que hay en el sistema de salud en las secciones anteriores, dejando una interrogante a plantear ¿Se puede iniciar este camino solo?

Psicología analítica de Carl Jung

Carl Gustav Jung es un psicólogo clínico suizo reconocido por su visión más experimental de la psicología. Su recorrido comenzó siendo discípulo de Freud por varios años donde se interesó por el trabajo del psicoanálisis y formó una cercana colaboración con los pacientes psiquiátricos logrando ver que estos intentaban dar orden a sus pensamientos desde sus experiencias, lo cual lo llevó a separarse de Freud e investigar las profundidades de la psique generando un nuevo enfoque en la psicología primando el método empírico con el objetivo de conocer la naturaleza del ser humano en su totalidad y utilizar sus observaciones para aliviar el sufrimiento de las personas, es así que desde su punto de vista era necesario 'crear una psicología general del ser humano normal y tratar luego de comprender al enfermo a partir del sano'(Alonso, J.C. 2004, p.58). Esta nueva manera de entender al ser humano y su complejidad se planteó como psicología analítica.

Este enfoque aborda la psicoterapia y el análisis profundo de las experiencias de la vida del ser humano tanto simbólica como espiritual (Hogenson, s.f.) llevando al psicoanálisis a ser un campo creciente e innovador a nivel de terapia invitándonos a realizar un encuentro personal y profundo con nosotros mismos con el objetivo de hacer consciente lo que no podemos ver y está escondido en las profundidades de nuestro interior (Pascal. E, 2005, p.20) restableciendo el equilibrio de nuestra mente logrando así la individuación, es decir, "una mayor conciencia de los factores que influyen en cómo una persona se relaciona con la totalidad de sus experiencias psicológicas, interpersonales y culturales" (Hogenson, s.f.).

Los principales postulados de Jung

Jung remarcó la importancia de analizar las experiencias de vida temprana y las perturbaciones que podría tener esta de manera personal, puesto de esta nacen los complejos personales del individuo que habitan en todas las personas, puesto todos tenemos complejos propios que nos influyen en momentos determinados hacer una acción o tener una reacción determinada. Es así que el proceso analítico ayuda a traer todos estos factores al conocimiento de las personas para poder trabajarlos y lograr conocerse además de aceptarse uno mismo, con esta información la persona puede tener claridad de las fuerzas que están involucradas en su vida, es decir, lograr tener una mayor conciencia de sí mismos.

Psique

Jung se refiere a la mente del individuo con el término de psique, palabra de origen griego que significa Alma. Es un sistema de autorregulación de la personalidad, en la cual está constantemente luchando por mantener el equilibrio entre fuerzas opuestas (Alonso, J.C. 2004, p.59) una entidad viva que se encuentra compuesta por 3 capas de profundidad, siendo la primera lo que conocemos y sentimos sensorialmente, es decir la consciencia, de ahí se entra a una capa de mayor tamaño donde se almacenan todos registros vividos del ser humano, ya sean recuerdos personales, sentimientos y comportamientos olvidados o reprimidos' (Huerta, O. 2012, p.415) y finalmente se llega a la capa más extensa llamada Inconsciente colectivo que contiene registros históricos heredados de los antepasados.

La psique integra dos mundos uno consciente y otro inconsciente, donde en esta última se “identificó dos niveles profundos de funcionamiento psicológico que tienden a dar forma, color y, a veces, a comprometer la experiencia de vida de una persona”(Hogenson, s.f.) experiencias las cuales el ser humano necesita conocer y experimentar para sanarse así mismo, es decir, necesita conectar con los diferentes componentes de la consciencia y la inconsciencia para lograr ‘la totalidad, la integridad y la salud-entendiendo esta última como armonía’(Pascal E, 2005, p.23).

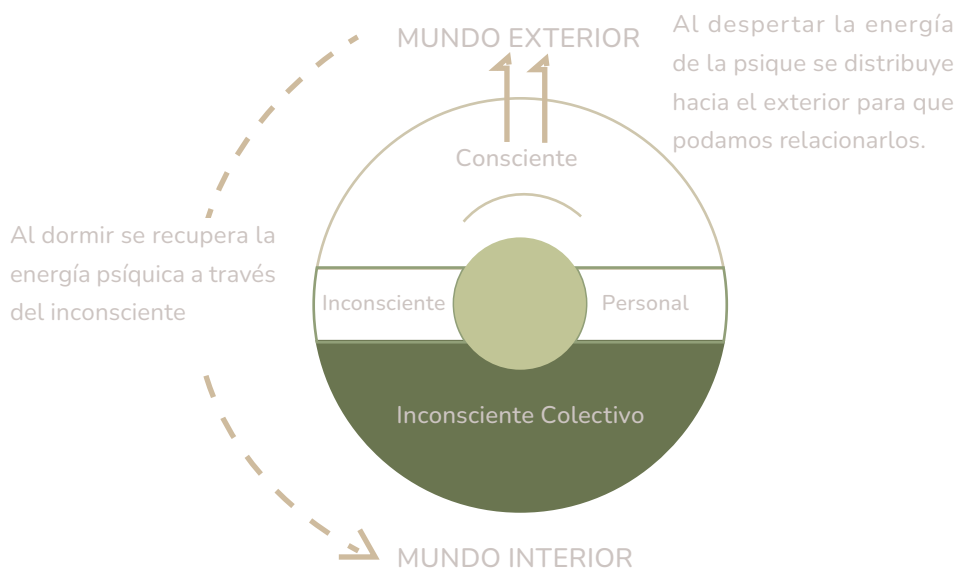


Figura 3: Esquema de la estructura de la Psique. Basada en el esquema de Carl Jung. Elaboración propia.

Inconsciente Personal

El inconsciente según Freud representa todas las cosas reprimidas del consciente del individuo y que no contenía mucho valor refiriéndose a este mismo como un concepto negativo en el hombre (Pascal. E, 2005, p.) mientras que Jung no podía limitar al inconsciente solamente a ser algo negativo, sino que lo veía como una fuente de creatividad infinita que puede de vez en cuando dar luces a la conciencia en forma de lapsos de los cuales no notamos, pero ahí están, “complementa y coopera con la actividad consciente” (Hall citado por Peralta. 2015, p.24). Jung en una entrevista deja estipulado a lo que se refiere con el concepto de inconsciente personal, video rescatado por el canal fraternidad de Apicultores (2013, 15:27)

...Es todo lo que sé pero que en este momento no estoy pensando, todo de lo que estaba consciente una vez pero que ahora me he olvidado y todo lo que mis sentidos perciben pero que mi inconsciente no nota, todo lo que involuntariamente y sin prestar atención siento pienso recuerdo deseo y hago, todas las cosas del futuro que se están formando dentro de mí y que alguna vez llegara al consciente.

El inconsciente personal no contiene solamente aspectos reprimidos del ser sino que contiene experiencias personales del individuo, lo que piensa y olvida, entre otros aspectos se resumen en todo lo que no cabe en el consciente. El contenido que proviene de nuestro inconsciente lo logramos experimentar de manera proyectada en los demás, es decir, mucho de lo que vemos en los demás es una proyección de nuestra propia identidad personal que habita escondida.

Complejos

Jung (citado por Pascal. E, 2005, p.71) define: “entidades psíquicas que están fuera del control de la mente consciente...estando siempre a punto de impedir o reforzar el funcionamiento consciente.” que no deben ser mirados negativamente puesto que gracias a ellos nos abren nuevas posibilidades para la realización personal y evolucionar.

La esencia del complejo radica en lo emocional, autónomo, sensitivo y manipulativo, puesto es una fuerza y energía encapsulada dentro del inconsciente que domina la conciencia de la persona mediante un estímulo externo provocando el individuo reaccione a través del complejo y cambie su comportamiento, es decir, el inconsciente maneja la parte consciente y genera caos en la psique. Para poder tratar a un complejo de forma efectiva se necesita en primer lugar presentar empatía ante este ya que es una parte de nosotros mismos y son partes que evocan nuestros dolores internos, con solo una palabra puede estallar un complejo (Pascal, E. p.72).

En segundo lugar, es necesario hablar con el complejo puesto estos tiene una personalidad propia, para esto es bueno imaginar al complejo como persona, es decir, darle una imagen que lo represente y entablar un diálogo y mediante este llegar a un acuerdo.

Inconsciente Colectivo

Uno de los postulados con mayor reconocimiento es el encuentro con formas universales que nos influyen, provenientes de lo que llamó inconsciente colectivo el nivel más profundo de la psique que está conectado con la historia de los antepasados y dan formas a narrativas culturales y religiosas (Hogenson, s.f.).

Durante las investigaciones de Jung sobre la estructura de la psique mediante la observación de sus pacientes que presentaban psicosis y esquizofrenia noto que hablaban sobre temas mitológicos (Boechat. W, s.f.). Dentro de estos uno de sus pacientes se refirió a su visión de un sol con un falo que se movía, visión la cual Jung 4 años después leyó en un trabajo alemán nuevo del historiador E. Dietrich sobre la liturgia de mitra y allí se retrató la misma visión que el hombre esquizofrénico estadounidense le había contado, esta experiencia hizo que Jung se planteara que había una parte de la psique más profunda que abarcaba la historia y cultura humana. (Milatich. G, 2021, 23:10 - 27:25).

Jung se refiere al inconsciente colectivo como una parte de la psique distinta al inconsciente personal puesto este no nace de las experiencias individuales de la persona, sino que su contenido es adquirido netamente por herencia humana. (Jung en Boechat. W, s.f.)

Arquetipos

Los Arquetipos viven en el inconsciente colectivo y son “imágenes que aparecen en la literatura, el arte y los sueños representan la esencia o la manifestación simbólica de una actitud, emoción o energía de la mente humana.” (Blanco, J. 2006) además son aparte de la formación de la estructura la personalidad humana y a menudo, aparecen en la literatura, sueños y arte con formas antropomórficas. “por arquetipo entendía algo empírico, vivo, fenoménico en el sentido de que se revela sólo en y a través de procesos vivos una meta espiritual hacia la cual se esfuerza toda la naturaleza del hombre...” (Jung, 1960, como se citó en Berry. P, s.f.)

Estos arquetipos son quienes definen nuestros comportamientos, acciones, pensamientos y actitudes frente a un otro o alguna situación que se activan según el contexto que este pasando el individuo, estas “predisponen al ser humano a enfocar la vida y a vivirlas de determinadas formas” (Alonso, J.C. 2004, p.60) Todas nuestras conductas están ya definidas por registros que heredamos de nuestra cultura, antepasados y sociedades antes de nuestra existencia misma y “como un paradigma específico que determina un modo de ver, sentir, procesar y actuar”(Peralta, S. 2015, p.27).

Sombra

La sombra se conforma de las cualidades de nuestra personalidad que tendemos a rechazar y negar, pueden ser deseos, talentos, habilidades, entre otros que nos dan vergüenza o no son moralmente aceptables. Es de “naturaleza emocional y cierta autonomía, y son por consiguiente del tipo de la obsesión o, mejor, de la posesión.” (Jung, 1986, p.23) pero no sabemos que existen dentro de nosotros mismos tendiendo a mostrarse invisible, por esto se revela como proyecciones en las personas de nuestro entorno, las actitudes que nos disgustan o que admiramos de los demás son aspecto que tenemos bloqueados de nuestra personalidad, características que “habían quedado inexpresadas desde la infancia o adolescencia” (Pascal. E, 2005, p.137)

Toda la parte inconsciente de la personalidad se clasifica dentro de lo que se llama la sombra individual asociado al “sentimiento de culpa y vergüenza, así como con un sentimiento de presencia de algo auténtico e importante” (Serebrennikova. N, s.f.) Estos contenidos que son suprimidos se mantienen encapsulados en la psique, pero a su vez pueden ser integrados a la personalidad con mucho trabajo y voluntad, puesto quieren ser reconocidas, aunque existen ciertos aspectos que se resisten a ser controlados (Jung, 1986, p.23)

Individuación

*“Esto significa la encarnación gradual de potenciales alojados dentro del Ser al nacer y realizados a lo largo de toda la vida.”
-Murray Stein-*

El término de individuación conlleva a la realización de la propia persona, es decir, es el proceso en el cual ocurren una serie de transformaciones para alcanzar el punto medio de la personalidad, conocido mayormente por el término de autorrealización, “una persona se convierte en la vida en lo que trajo consigo como potencial al nacer.” (Stein. M, s.f.), el cual es un proceso que conlleva toda la vida y se divide en dos fases, la primera fase conlleva a la primera etapa de la vida en la cual se desarrolla nuestra personalidad, mientras que en la segunda fase que conlleva la segunda etapa de la vida es el proceso en el cual ocurre la integración de todos los aspectos de la psique, conlleva un nuevo nacimiento(Stein. M, s.f).

La individuación corresponde a un objetivo y meta en la vida de la persona en la cual es marcada por el comienzo de la comprensión del propio ser, la integración de los opuestos y finalmente la conformación de todos los elementos en la mente integrados

Lineamientos terapéuticos

La Terapia Junguiana permite al individuo iniciar un viaje hacia la integración de todas las partes de sí mismo enfocándose en la comprensión de los aspectos del inconsciente para lograr una vida plena y con mayor significado equilibrando nuestra mente, al culmine de este proceso de integración se le conoce como individuación y su éxito se basa en alcanzar la autorrealización y el equilibrio emocional (Mimenza, 2018).

Es importante recalcar que Carl Jung postuló la forma en que se puede llegar a la individuación a través del viaje por la estructura y elementos de la psique, pero se negó profundamente a definir con claridad su metodología y en sí a sistematizar/estandarizar sus teorías, puesto el procedimiento en sí varía según cada individuo y su búsqueda personal (Sabater. V, 2023). Por este motivo posteriormente quienes siguieron el trabajo de Jung hicieron un consenso en la práctica clínica de la terapia.

- FASE 1: Conocer que hay algo de uno mismo que desconoce
- FASE 2: Encuentro con lo que rechazamos de nosotros mismo
- FASE 3: Aceptación de nuestro lado Masculino y femenino
- FASE 4: Integración de los arquetipos
- FASE 5: La individuación

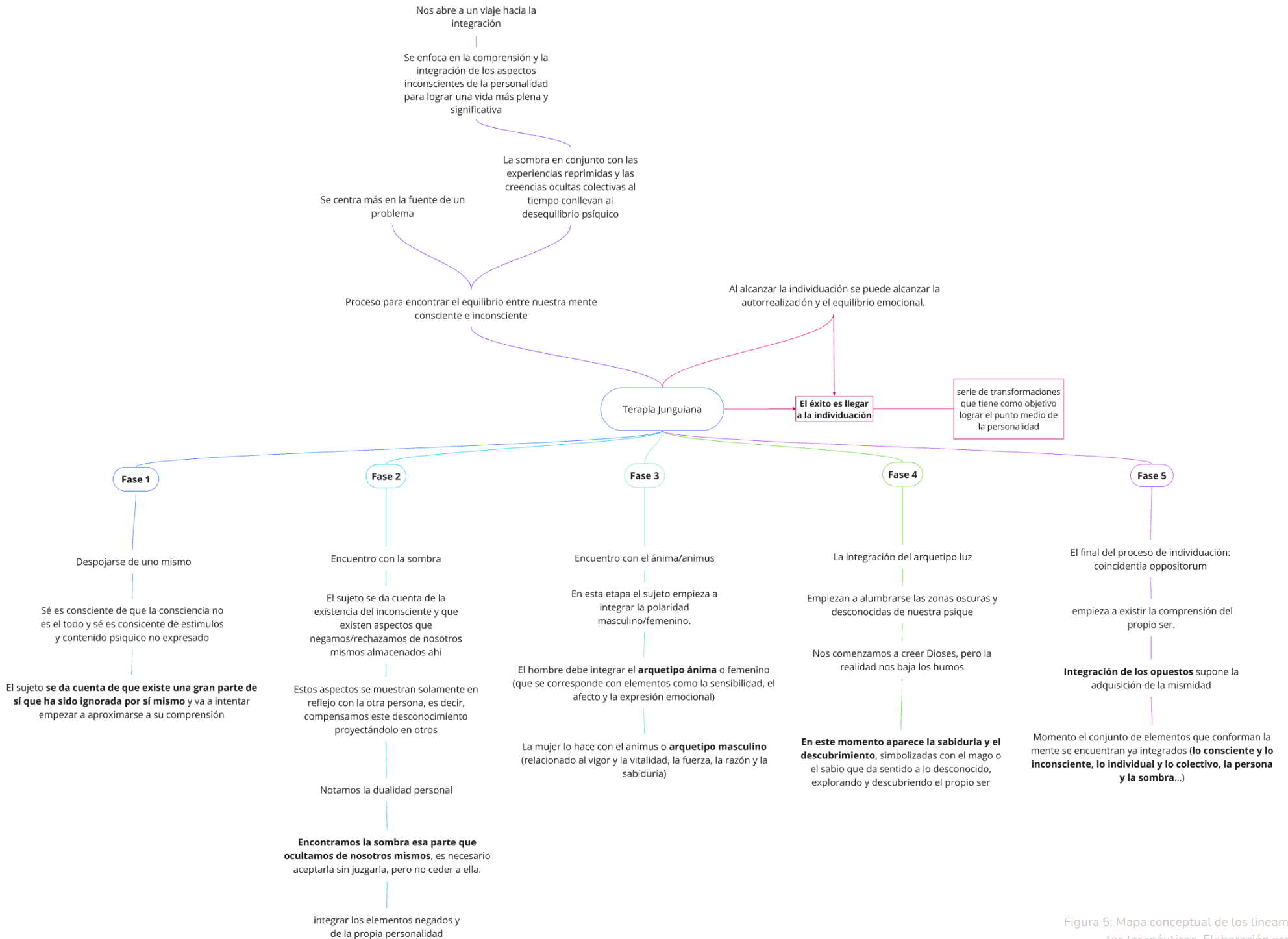


Figura 5: Mapa conceptual de los lineamientos terapéuticos. Elaboración propia. (link en la bibliografía)

DISEÑO PARA EL BIENESTAR

Se puede definir bienestar como un estado en el que el individuo se siente saludable y feliz, que se da a través del equilibrio entre los aspectos psicológicos, sociales y físicos (Dodge, et al., 2012 en Soto, et al., 2022, p.5) conectando con los aspectos culturales y emocionales de cada persona siendo fundamental el encontrar el significado y virtud de cada uno para hacerlas aflorar.

Dentro del campo del diseño ha nacido la necesidad de investigar con respecto a la relación de la salud y bienestar siendo temas desafiantes para nuestro campo, abriendo la oportunidad de mejorar desde productos, servicios, experiencias entre otros para promover la satisfacción y tranquilidad (Soto, et al., 2022, p.5). Es de esta manera que la triada de diseño, salud y bienestar puede contribuir para mejorar las experiencias de vida y perspectivas de las personas con respecto a lo que diseñemos.

Gracias a la pandemia se ha contribuido aún más en la investigación para el desarrollo del bienestar, en el cual el diseño ha sido participe cada vez más activo en temas de salud y bienestar a través de diversas interacciones y actividades que abarcan tanto el comportamiento como formas de pensar y los estados mentales (Soto, et al., 2022, p.6). Dentro de estas investigaciones para ayudar con las consecuencias de las medidas para la pandemia y el malestar generado por la crisis, se realizó un proyecto enfocado en los jóvenes abarcando la gamificación como intervención para la salud, como resultado se creó un juego pensado en mejorar la manera de satisfacer las necesidades personales de los jóvenes este juego es llamado

Unravel que ayuda a redescubrir las actividades cotidianas (Soto, et al., 2022, p.7) abriendo las posibilidades de nuevos enfoques para contribuir con el equilibrio del bienestar como lo es la creación de nuevos juegos que abordan futuras crisis.

Es así que el contexto de la pandemia le ha otorgado al diseño nuevos desafíos y un nuevo enfoque el cual integrar e investigar para futuros proyectos, productos y servicios considerando como centro a las personas.

EL ACTO DE JUGAR Y LOS VIDEOJUEGOS

Johan Huizinga (1972) define al juego como una acción libre que se desarrolla dentro de un determinado límite temporal y espacial que conlleva reglas obligatorias que son aceptadas libremente, acompañada de tensión y el sentimiento de ser alguien distinto a como somos en el mundo habitual (p.27).

El juego es, según Huizinga, origen de la cultura y fundamental para su desarrollo siendo un eje importante para la sociedad, ofreciendo así una característica fundamental para intervenir en diversos temas que afectan socialmente. En el libro de Estructura Lúdica de Nallar (2015) añade que el juego “permite expresarnos, conceptual y artísticamente. Es una forma de ver y de mostrar el mundo” (p.37) siendo el medio y herramienta por el cual aprendemos, nos reconocemos, comunicamos y nos relacionamos con el entorno y

los demás seres vivos, el juego nos conecta con “nuestro ámbito familiar, material, social y cultural” (2015, p.38)

Un videojuego se puede definir como un sistema informático por el cual interactúan una o más personas con el objetivo de como mencionamos en la sección anterior sobre el juego de aprender, socializar con otros y poder expresarse. Todo esto mediante un espacio de ficción creado dentro del sistema mediante diversas tecnologías y disciplinas como la animación, ilustración, programación, audio, efectos, entre otros. (Nallar.D, 2015, p.45-46)

William Higinbotham fue quien creó el primer video juego más conocido en la historia llamado Tennis For Two para entretener a los estudiantes que visitaban el laboratorio nacional en 1958 (Nallar. D, 2015 p.42) lo cual lo siguió en 1961 Space Wars creado por Steven Rusell y personas del MIT, de esta manera comenzaron a surgir diversos tipos de videojuegos como Pinballs, Fortune tellers, Pong, etc hasta la invención de las consolas y lo que hoy en día conocemos con las grandes industrias del transmedia storytelling (ibid, p.45)

Existen distintos propósitos dentro de la creación de los juegos tanto de mesa como de video y depende de sí estos tiene por finalidad entretener, educar, promocionar, crear arte, experimentar y los llamados serios.

DISEÑO DE JUEGOS O GAME DESIGN

A lo largo de la investigación y recopilación de datos mostrada en este marco teórico fue tomando forma la idea de abarcar la intervención a través de los videojuegos por sus amplias características esenciales y su influencia natural en nuestras vidas se ve como una potente herramienta para trabajar en nuevos ámbitos y diversas áreas para el beneficio y mejoramiento de las personas como por ejemplo abordar el tema de salud mental desde la autoayuda digital, volcándose así al diseño de juegos.

El juego y el videojuego se crea y planifica mediante el diseño de juego el cual se define como un “proceso mediante el cual imaginamos un juego, definimos cómo funciona, describimos sus elementos conceptuales, funcionales y artísticos, y transmitimos esa información al equipo multidisciplinario que va a desarrollar el proyecto.” (Nallar, 2015, p.47). Es aquí donde el diseñador juega un rol imperante encargándose de crear el mundo del juego, sus mecánicas, sus reglas y sobretodo la experiencia que se quiere transmitir, además de supervisar todo el proceso, para esto es importante involucrar al equipo multidisciplinario desde el inicio para que desde sus perspectivas retroalimentan el concepto del juego y sus mecánicas, además de fortalecer las relaciones interdisciplinas y mantener la motivación (2015, p.51 y 52).

En resumen, las fases de desarrollo de un videojuego son las siguientes:

1. Petición del cliente o propia
2. Estudiar el Target y limitaciones
3. Diseñar el Game Concept
4. Etapa Preproducción
5. Producción
6. Lanzamiento

Antes de sentarnos a diseñar

Antes de diseñar un juego es necesario revisar los requerimientos de la solicitud del juego ya sea hecha por un cliente o por nosotros mismos, además de revisar las limitaciones que conlleva el proyecto a nivel económico, tiempo y de recurso humano, es decir, necesitamos tener presente lo siguiente:

- Propósito del Juego (Motivo por el cual se realiza)
- Contraints (Limitaciones del equipo)
- Target (a qué público apuntamos)
- Meta de diseño (lo que queremos transmitir al jugador)
- Visión de diseño (garantiza la innovación)
- Modelo de negocios

Game concept

El game concept es un documento de diseño para la venta del proyecto para conseguir financiamiento, equipo, publicidad, entre otros. Este documento se forma a partir de la idea principal del proyecto y un par de bocetos de arte para apoyar al concepto, contempla de 2 a 3 páginas de extensión.

La primera página se presentará la premisa del juego aproximadamente en una extensión de 4 líneas que aborden género, estilo, plataforma y monetización. Por otra parte, se presentará sus características especiales y lo que hace al juego único. Posteriormente en las siguientes páginas escribir sobre la perspectiva general del videojuego, lo que abarca desde la motivación del jugador, meta diseño, público objetivo, género, competencia, plataforma, licencia y enlaces a web si es que se tiene.

Se adjunta la propuesta visual del videojuego y bocetos de personajes.

Este documento puede estar en formato digital o en formato impreso, dependiendo de lo que se requiera para vender el proyecto. Es importante tenga el copyright de los creadores del concepto, aunque aún no este registrado legalmente.

¿Cómo diseñamos una estructura lúdica para un videojuego?

Dentro de este extracto nos basamos en el autor argentino Durgan Nallar quien publicó una saga de libros con respecto a la creación de juegos y ocupamos específicamente el primer libro llamado “Estructura Lúdica” publicado el 2015 para definir la metodología y el paso a paso a seguir para el diseño de juegos.

A lo largo del libro se relata que antes del 2004 el proceso de diseño de los videojuegos dependía de cada diseñador o desarrollador potencial, el cual tradicionalmente partía por definir el gameplay del juego y sus mecánicas, dejando por último el diseño de experiencia del jugador. Esto se replanteo gracias a los autores Robin Hunicke, Marc LeBlanc y Robert Zubek en el año 2004, donde formularon una metodología para la creación de videojuegos, llamada MDA Framework (mecánicas, dinámicas y estética), esta propone que para llegar a la meta de diseño se debe iniciar por diseñar el punto focal de mayor interés del jugador y el primero que ve, es decir, su experiencia con el juego para poder diseñar las mecánicas que apoyen a esa experiencia y finalmente abordar las dinámicas que conlleven a una respuesta emocional (Nallar.D, 2015, p.176)

Aesthetic / Estética

Conlleva a la planificación de la experiencia que va a transmitir el juego y sentirá el jugador al interactuar con este, es en donde nos planteamos ¿qué emoción queremos evocar? lo primero que ve el jugador, lo que vive en el juego y experimenta (Nallar. D, 2015, p.176). Al definir la experiencia que se necesita transmitir se diagraman las piezas y se crea una narrativa que evoque en el jugador las emociones definidas.

Mechanics / Mecánicas

Son la creación de reglas y elementos que apoyan a la evocación de la emoción escrita en el guion y narrativa definida en la estética. Cuando ya se tiene una idea sobre los elementos y reglas de la mecánica se pasa al primer prototipo para formar el primer nivel de forma analógica de esta manera se define como serán sus elementos, sistemas de combate, interacciones con otros personajes, la movilidad del jugador, entre otros. (Nallar.D, 2015, p.186-187) Así sucesivamente con los siguientes niveles.

Dynamics / Dinámicas

Es el resultado de la interacción de los jugadores con las reglas establecidas en la mecánica y lo que por resultado genera la experiencia que queremos provocar en el jugador. Es en esta etapa en la cual se procede a testear los prototipos analógicos con el equipo en primera instancia para hacer las primeras correcciones y volver hacer el testeo con otros grupos. (Nallar. D, 2015, p.188)

Es importante en el momento de crear y probar el prototipo de los niveles identificar la dinámica central que surge de este para así simplificar las reglas y ayudar a fortalecer la meta de diseño y el gameplay que se define como el resultado de jugar.

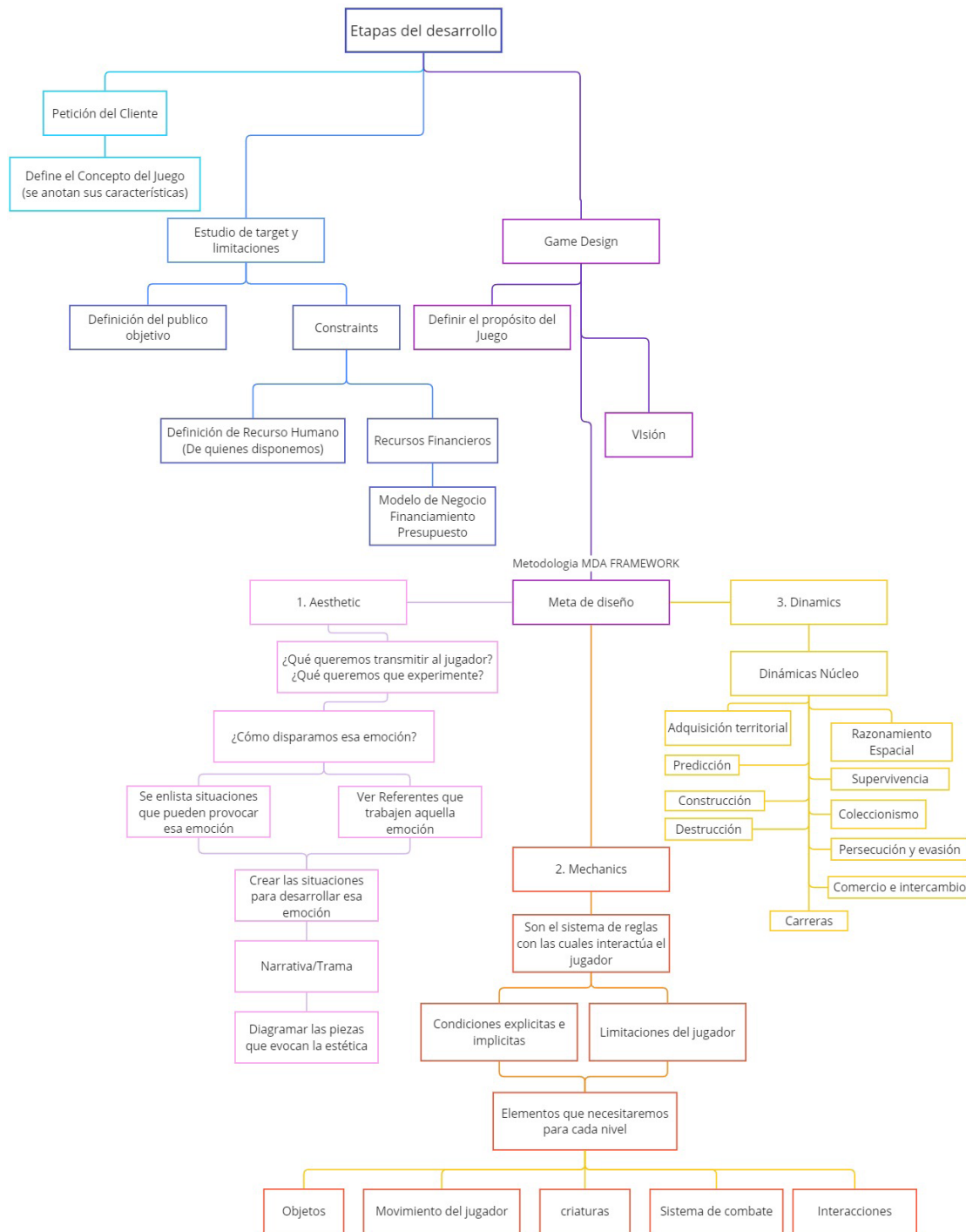


Figura 6: Mapa conceptual de las etapas de desarrollo de un videojuego. Elaboración propia.

DISEÑO DE JUEGOS PARA EL BIENESTAR MENTAL

“El juego implica diseñar interfaces de usuario personalizadas e intuitivas, entornos de juego inmersivos, narrativas cautivadoras y mecánicas de juego atractivas.” - Athavale, Duggirala & Thanawala -

El diseño de juego se diversifica según el propósito y la meta que se quiera alcanzar, sin embargo recientemente el diseño de juegos ha ido evolucionando abriendo nuevas posibilidades de aplicaciones en diversos ámbitos como lo es en el área de la terapia para la salud mental, diversificando aún más hacia el desarrollo y crecimiento personal, enfocando al diseño de juegos hacia la persona misma (Moldstud, 2024) permitiendo el surgimiento de un nuevo campo de colaboración interdisciplinario e investigación.

Tras varias investigaciones referentes al videojuego como una herramienta para apoyar a las terapias y el equilibrio del bienestar mental se puede destacar que influye de manera positiva en las personas, puesto ayudan a desarrollar capacidades cognitivas, la creatividad y la concentración, además de ser “ser una herramienta útil en psicoterapia para la evaluación, la creación de una relación y la capacitación en habilidades sociales” (Colder Carrar et al., 2018). Es por esto que en el diseño de juego según el artículo *The Role of Game Design in Mental Health: Promoting well-being through gaming experiences* (2024) es importante considerar los siguientes elementos para la viabilidad de fomentar y tener un impacto positivo en la salud mental:

- Espacio seguro: proporcionar una forma de acceso no intrusivo para que las personas puedan navegar por sus sentimientos.
- Inmersión o Jugabilidad involucrante: cautivar al jugador creando una experiencia inmersiva, creando un espacio para “escapar” del mundo habitual temporalmente.
- Narrativas y conexión emocional: crear historias que provoquen una conexión emocional, evoquen la empatía y fomenten la catarsis emocional.
- Obtención de logros y Retos Progresivos: Establecer metas y ofrecer desafíos que vayan progresivamente aumentando su dificultad para lograr comprometer al jugador y mantener la motivación desarrollando a su vez así la resiliencia.
- Refuerzo positivo: ofrecer recompensas para ayudar a la autoestima y motivación estimulando la sensación de logro.

MEJORANDO LA SALUD MENTAL A TRAVÉS DEL VIDEOJUEGO

“te permite jugar en situaciones sobre las que podrías tener un gran miedo o ansiedad, pero puedes hacerlo en una situación segura. Siempre puede apagar el televisor, siempre puede bajar el controlador. No estoy diciendo que los juegos reemplacen la terapia, pero creo que pueden ser algo positivo en la vida de las personas, particularmente para las personas que podrían tener muchas barreras para probar esas otras soluciones.”
-Tim Schafer, Double Fine (traducción propia)-

Los videojuegos han comenzado abordar una nueva temática sobre la salud mental y bienestar, inicialmente se hizo a través de la visualización de diversos procesos que experimenta una persona como el duelo, la psicosis o los bloqueos creativos. Con el tiempo estos juegos han ido evolucionando y han ido involucrándose cada vez más en temas de salud mental convirtiéndose en un medio digital apoyando y complementando a las terapias tradicionales. Esto se da gracias a las características del videojuego en sí y su formato digital dándole diversos plus como jugar en cualquier dispositivo digital por ende es un medio accesible sobretodo para regiones que no tienen servicios de salud o a los profesionales correspondientes, a su vez llegar a diversos públicos, puede capturar el interés y mantener la participación del jugador por un tiempo prolongado y están diseñadas para poder cautivar a la persona (Fang, 2023), a su vez su formato multijugador y mundos abiertos promueven las interacciones en línea permitiendo “a las personas con desafíos de salud mental recibir un apoyo social muy necesario y un sentido de conexión o pertenencia” (2023) generando un espacio seguro para

compartir y abrirse al mundo de manera controlada entregando otras posibilidades únicas en el ámbito que de manera tradicional las terapias no pueden (Colder Carrar et al., 2018).

Los videojuegos ofrecen un escape de la realidad de manera segura, proporcionando al jugador un momento de respiro del mundo real (Quaintance, 2021) el cual puede ser muchas veces agobiante, ayudando a las personas a desconectarse del ambiente externo para poder distenderse, expresarse, enfocarse en sí mismos, compartir su sufrimiento, conectar con otros, además de que distintas personas puedan empatizar con el dolor de otra comprendiendo lo que conlleva. El espacio del juego está diseñado para que el jugador pueda reflexionar, desarrollar habilidades sociales, aprender a lidiar con dificultades, resolver problemas y manejar sus emociones. Esto se da a través de diferentes formatos de juegos como los colaborativos, de estrategia, puzzles, indie, etc.

Desde los juegos como Tetris y Bejeweled que ayudan a reducir la depresión y los niveles de estrés (Forgan, 2023) pasando por Animal Crossing que reduce los niveles de ansiedad y combate la depresión, Pokemon Go que estimula la actividad física, Gris que nos narra las etapas del duelo hasta juegos que involucran como tal la representación de un trastorno siendo el caso de Hellblade: Senua's Sacrifice, juego en el cual se representa lo que vive una persona con psicosis día a día, los videojuegos han demostrado ser un aliado importante para la salud mental.

Una de las áreas de los juegos que es potencialmente significativa

para el desarrollo de experiencias y narrativas atrapantes para los jugadores sobre todo para el desarrollo de juegos para el bienestar es el Art game o juegos artísticos que se enfocan en generar algo en la audiencia.

ART GAME Y LOS JUEGOS INDIES

Los videojuegos artísticos es un tipo de enfoque del diseño de juegos en el que se enfatiza el arte y resalta la estética, su intención radica en transmitir algo que genere reflexión en los jugadores, por ende, tiende a no ser convencional y utilizar distintas técnicas artísticas (Murillo, 2012) con el fin de desencadenar alguna reacción sensible en el jugador, conmovir e involucrarse en una vivencia emocional a través de una experiencia estética (Nallar, 2015)

Estos Juegos tienden a desafiar los límites del videojuego cuando se centran en la estética sin dejar la parte lúdica, convirtiéndolas en obras de arte, discusión que aún no ha concluido en los medios. Lo cual sus características lo hacen un área importante para crear juegos para apoyar a las terapias. Mientras que por otro lado los videojuegos indie son juegos de bajo presupuesto desarrollados por un estudio independiente, el cual lo puede conformar una sola persona o un equipo pequeño (“videojuegos indies, ¿en qué se diferencia al resto?”, 2023). Las cualidades que destacan a los juegos indies son la originalidad, estilo artístico que los distingue y la narrativa enfocada (2023), además de generalmente ser videojuegos experimentales e innovadores en sus

historias, teniendo una perspectiva más personal y única.

Por consecuencia estas dos categorías de juegos se pueden complementar para potenciar la creación de videojuegos para salud mental, usando las cualidades de cada una para formar una narrativa enriquecida y la evocación de emociones con el fin de generar reflexión e inmersión a través de la estética artística.

GÉNERO DE LOS JUEGOS DE VIDEO

Los videojuegos se clasifican en grandes categorías conocidas como géneros y dentro de estas se encuentran diversas variedades de subgéneros de juegos.

Aventura: Son juegos en el cual es necesario explorar y recolectar recursos, se necesita la interacción con el ambiente y otros personajes dentro del juego. Se construyen en base a un relato que presenta desafíos.

- Acción: Son juegos que ponen a prueba las habilidades y velocidad de pensamiento del jugador, generalmente ponen a prueba su psicomotricidad.
- Estrategia: Son juegos en el cual se pone a prueba las habilidades del jugador para planear, prever y la gestión de recursos.
- RPG (rol-Playing game): Son juegos de interpretación de

roles en el cual según el papel que escojas ejercer se va creando el guion de su trama, es decir, no tiene predefinido como tal el desarrollo de su narrativa.

- Deporte y carreras: Son juegos que simulan lo más fiel posible algún deporte y sus elementos, sus reglas se basan en las del deporte real.
- Simulación: Son juegos donde se administran recursos y se desarrolla la población en conjunto con la economía.
- Puzzles: Son juegos de acertijos que requieren de la deducción y tienen una dificultad progresiva.

ESTADO DEL ARTE

¿CÓMO NOS APOYA EL ESTADO?

Por el alza de casos de salud mental en los chilenos desencadenadas por el contexto de pandemia, el estado desarrolló distintas plataformas para orientar e informar a las personas con respecto a cómo podría afectar las medidas tomadas por el coronavirus a la salud mental, sobre todo el aislamiento social. En estos canales se puede encontrar distintas herramientas para resolver dudas y ver recomendaciones sobre cómo mediar las afecciones que se pueden estar desarrollando en aquel periodo.

Además, se han desarrollado distintos programas relacionados a temas de salud mental, desde el área de la educación, ciencias y salud. Cómo lo son:

Programa de Apoyo a la Salud Mental Infantil - Chile Crece Contigo

Objetivo: Apoyar a las familias con niños de entre 5 a 9 años que están presentando síntomas de problemas de salud mental, a través de este medio se brinda la posibilidad de acceder a un diagnóstico y tratamiento.

Hablemos de Todo - INJUV

Objetivo: Informar a los jóvenes sobre cómo auto cuidarse y mantener su bienestar, a su vez tiene el fin de que los mismos jóvenes sean partícipes de entregar esta información por redes sociales.



Figura 7: Saludable mente
Nota: Screenshot de la página principal de saludable mente (link en la bibliografía)

Figura 8: PASMI
Nota: Screenshot de la página Chile Crece Contigo (link en la bibliografía)

Figura 9: Hablemos de todo
Nota: Screenshot de la página Hablemos de Todo (link en la bibliografía)

Seamos Comunidad - Ministerio de Educación

Objetivo: Preparar a los docentes para abordar los problemas de salud mental brindando herramientas efectivas para la prevención y la atención de las afecciones de la salud en los estudiantes.

Salud Mental: cómo la ciencia nos cuida - ministerio de ciencias, tecnología, conocimiento e innovación.

Objetivo: Desarrollar e implementar proyectos que aborden temáticas de salud mental como la depresión, ansiedad, violencia, entre otros.



Número telefónicos
Salud Responde:
600 360 7777 (opción 4)
Apoyo para niños, niñas y adolescentes: 1515
Whatsapp de apoyo Emocional:
+569 3710 0023
Apoyo a Víctimas de Violencia:
600 818 1000

Figura 10: Construyendo Salud Mental
Nota: Screenshot de la página de noticias del Mineduc (link en la bibliografía)

AQUÍ CONTIGO

Lanzado el 31 de Mayo 2024

Es una plataforma de salud digital de las Universidades del Estado, realizada por la Red de Salud Digital de las Universidades del Estado, una red que integra 14 establecimientos estatales con el propósito de informar, prevenir y promover competencias en salud de manera digital que contiene herramientas para ayudar a mejorar la salud mental. Su coordinador es el doctor Steffen Härtel, profesor de la facultad de medicina de Universidad de Chile.

Este producto tiene un enfoque multidisciplinario formando así una construcción colaborativa con distintos profesionales de diversas carreras como psicólogos, terapeutas ocupacionales, enfermeras, equipos de desarrollo tecnológico, entre otros.



Figura 11: Aquí Contigo
Nota: Screenshot del inicio de la página web Aquí Contigo (link en la bibliografía)

OTROS MEDIOS DE AUTOAYUDA DIGITAL

Es necesario revisar otros medios de autoayuda digital que se nos presenta fuera del ámbito estatal, formatos de acceso gratuito o de bajo costo con respecto a temas de salud mental y bienestar que existen a su vez fuera del ámbito terapéutico que involucra directamente una sesión con un profesional cara a cara. Para esto nos basamos en que nos apoyamos cuando no tenemos acceso a un tratamiento terapéutico y nos ayuda a comprender, empatizar y mejorar nuestras afecciones en el día a día.

Podcast

Este es un formato auditivo que se presenta en varias plataformas de música y radio, son programas de conversaciones con distintas temáticas según lo que plantean sus creadores correspondientes, pueden ser gratuitos y de pago según la plataforma en que se difundan. En este ámbito se presentan variedades de Podcast con respecto a salud, emociones y autoayuda. Los siguientes referentes son sacados del Ranking Top Chile en Spotify.



Figura 12: Ranking de podcasts Chile
Nota: Screenshot de la app de Spotify

TOP 3 Autoayuda y Salud



Figura 13: El podcast de Marian Rojas Estapé
Nota: Screenshot de app de Spotify

El podcast de Marian Rojas Estapé

Autor: Marian Rojas

Profesión: Psiquiatra

Marian trata temas acerca la salud mental, de nuestro comportamiento y las emociones de manera podamos identificarlas para vivir en armonía, además identificar aquellas personas que son positivas para nosotros.

TOP 13 Autoayuda



Figura 14: Arcanas Mayores
Nota: Screenshot de la app de Spotify

Arcanas Mayores

Autor: Kenita Larrain y Romina

Profesión: Astrologa y tarotista

Este podcast habla sobre cómo te influye los astros en diversos temas de la vida, ya sea en las relaciones emocionales o laborales, cómo nos afecta la luna y los planetas. A su vez también imparten herramientas de apoyo emocional para las personas que las escuchan. Es así como vemos otro ámbito de las terapias no tradicionales de salud y bienestar emocional, este podcast reemplazo a Mente Presocrática con su podcast Tú desarrollo personal, las personas pasaron a elegir la astrología ante la filosofía como medio de ayuda personal.

Aplicaciones

Las aplicaciones móviles son una herramienta que nos permite llegar a muchas personas de manera masiva ofreciendo una variedad de temáticas donde podemos encontrar muchas aplicaciones para salud, emociones y autoayuda, ya sea app para meditación, diario personal, organización, mindfulness, entre otros.



15



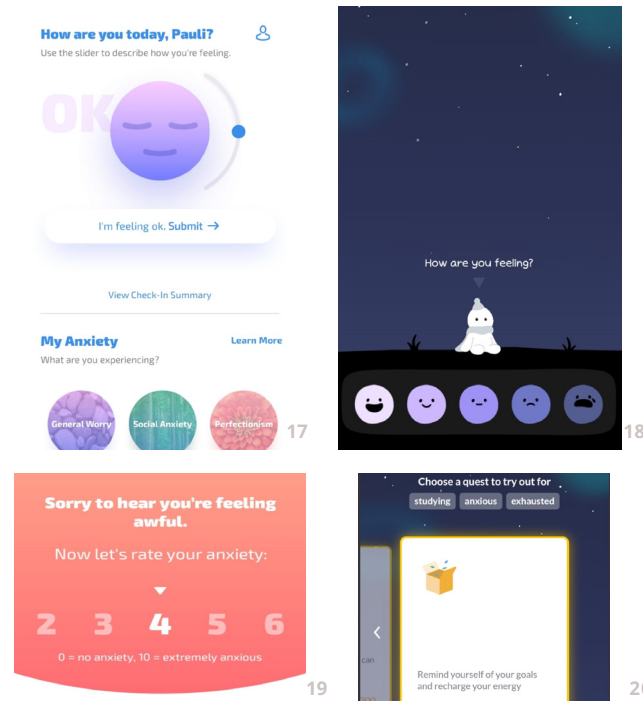
16

Figura 15, 17 y 19: Mindshift

Nota: Screenshot desde la misma aplicación

Figura 16, 18 y 20: Moodee

Nota: Screenshot desde la misma aplicación



17

18

20

Videojuegos

Uno de los formatos digitales que se ha estado introduciendo en el ámbito de salud mental han sido los videojuegos, estos se han enfocado en visibilizar problemas de salud mental a modo de que los jugadores vivan tales experiencias. Es un área dentro del videojuego que aún está siendo estudiada e investigada por profesionales del área de la salud como potencial medio de apoyo terapéutico.

Figura 21 y 22: Psychonauts

Nota: Imágenes descargadas desde la plataforma Steam
(link en la bibliografía)



21



22

1. Mindshift CBT (2013)

Autor: Anxiety Canada Association

Esta aplicación apunta a regular los síntomas que produce la ansiedad, llevando un registro de ella. Sugiere actividades saludables y enseña diversas técnicas para relajar la mente a través de la terapia cognitiva conductual ayudando a crear nuevas formas de pensamiento. Herramienta digital gratuita a disposición de todos para tratar la ansiedad del día a día creada por terapeutas.

2. Moodee: What uplifts me now? (2023)

Autor: BlueSignum Corp.

Aplicación de registro de emociones que vas sintiendo en el día permitiendo analizar y comprender de manera más profunda a uno mismo, a su vez sugiere tareas para ir mejorando el día según la emoción. Herramienta gratuita digital que aporta al área de bienestar emocional y equilibrio personal.

Título: Psychonauts

Lanzamiento: 2005

Desarrollador: Double Fine Productions

Razputin es un joven psiconauta que tiene que rescatar a sus compañeros de un villano que les robó su cerebro. Razputin con su capacidad de proyectarse en la mente de los demás recorrerá hasta encontrar las piezas sueltas y evitar que caigan en malas manos. Este juego nos invita a recorrer el reino de la mente interior.



HELLBLADE: SENUA'S SACRIFICE

Lanzamiento: 2017

Desarrollador: Ninja Theory

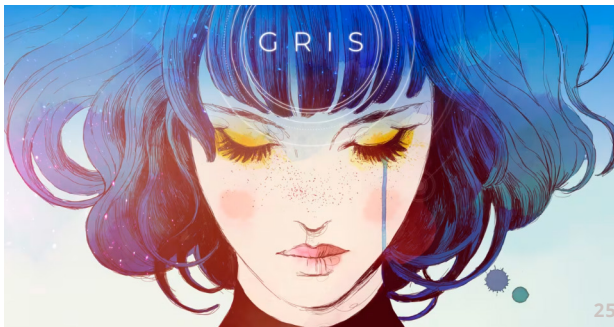
Senua es una guerrera celta que hace un viaje obsesivo por el alma de su difunto amor, en el viaje la protagonista va escuchando voces que la persiguen desde otro lugar. Este juego se sumerge en la mente de la protagonista y le transmite al jugador la experiencia de una persona con psicosis, generando empatía en quien lo juega y encarna a Senua, visibilizando este trastorno de salud mental.



Este juego presenta una extensa investigación por parte de los desarrolladores a nivel neurocientífico con respecto a la enfermedad.

Figura 23 y 24: Hellblade: Senua's sacrífice

Nota: Imágenes descargadas desde la plataforma Steam
(link en la bibliografía)



GRIS

Lanzamiento: 2018

Desarrollador: Nomada Studio

La historia nos muestra a una chica que se pierde en su propio mundo por un suceso doloroso en su vida y a través de un viaje va madurando emocionalmente y consiguiendo nuevas habilidades para pasar las etapas. Este juego representa las etapas del dolor.

Gris es un juego que destaca por su narrativa visual, donde solamente con las escenas y el ambiente se logra entender el viaje que realiza la protagonista en busca de recuperar su voz y sus colores atravesando las etapas del dolor, sanando su interior.

Figura 25 y 26: Gris

Nota: Imágenes descargadas desde la plataforma Steam
(link en la bibliografía)



METODOLOGÍA

MDA FRAMEWORK

Como nos referimos anteriormente el MDA framework es una metodología y marco contextual para el proceso de diseño y creación de un juego, formulado por Robin Hunicke, Marc LeBlanc y Robert Zubek en el año 2004, el cual plantea que el jugador se fija antes que todo en la estética del juego mientras que el diseñador tiende a enfocarse primero en la formación de la mecánica. Es por esto necesario plantearse que el jugador percibe los resultados del proceso de diseño y se debe abordar el proceso de diseño desde la estética ante la mecánica y dinámica con el fin de que éstas apoyen y refuercen esa experiencia.

De esta metodología para formar el primer documento de diseño utilizaremos en su totalidad la dimensión de Estética del marco contextual del proceso de diseño para la formación de la experiencia del videojuego, puesto el punto central del proyecto es el reconocimiento de la afección a través de la experiencia del personaje. Posteriormente se trabajará la dimensión de Mecánicas apuntando a obtener los primeros bocetos de los elementos e interacciones del juego.

Paso a paso

En primer lugar, se definen las limitaciones del proyecto junto con el propósito del juego y se realiza el estudio del Target que apuntara el proyecto del videojuego. Aprovecharemos además de revisar la temática central del juego, definiendo que afección de salud mental trataremos como experiencia.

Posteriormente comenzamos a definir la Meta de diseño del videojuego, dejando de manera clara la emoción que vamos a transmitir en la

experiencia del jugador. Con todo esto revisado y definido pasamos a la formación de la estética que será el punto fuerte del juego.

Aesthetic:

- ¿Qué emoción queremos avocar en el jugador?
- ¿Cómo evocamos? Generamos una lista de situaciones que desencadenen esa emoción. A esta le sumamos también somatizaciones de la emoción, para enriquecer y sacar ideas para el gameplay.
- Creación conceptual del Universo del videojuego
- Creación conceptual de los Personajes
- Bocetos de primeras ideas para la narrativa
- Definición de idea final
- Definición de la estructura de la Narrativa
- Iniciamos Tratamiento de Escaleta de la Historia
- Separación por niveles
- Tratamiento de 4 páginas

Mechanics:

- Interacciones con los elementos del juego

FASE DE DESARROLLO DEL PROYECTO

PREPARATIVOS CONCEPTUALES

Para iniciar realizamos una revisión de conceptos planteados por Carl Jung y dejamos en plena claridad cuáles son los términos que se aplicaran en la formación del videojuego.

Selección de Elementos de Jung

- **Psique:** Este concepto se abordará como base estructural de la mente de la protagonista
- **Consciente:** Este concepto se va a desarrollar como el mundo exterior de la protagonista, es decir, el mundo real que ella conoce y con el cual interactúa diariamente.
- **Inconsciente Personal:** Este concepto se va a desarrollar como el mundo interior de la protagonista, es decir, aquello que la protagonista no conoce de ella misma.
- **Arquetipos:** Este elemento serán los guías interiores que la ayudaran a recobrar sus valores perdidos por su inseguridad. Como se describió anteriormente cuentan con dos polaridades positiva y negativa.
- **Sombra Personal:** Este elemento se tomará como el Jefe final, representara el concepto de ansiedad y corrupción por los pensamientos nocivos que tiene la protagonista.

REQUERIMIENTOS DEL PROYECTO

Antes de poner en marcha el proyecto como se definió anteriormente en el proceso de diseño de un videojuego necesitamos saber cuáles son los requerimientos del proyecto y sus limitaciones para el desarrollo de este.

Como primeras directrices se decidió diseñar el videojuego en base a un estilo visual 2d para los ambientes y personajes. Además de acotar el tema del autoconocimiento a una afección específica.

PROPÓSITO DEL JUEGO

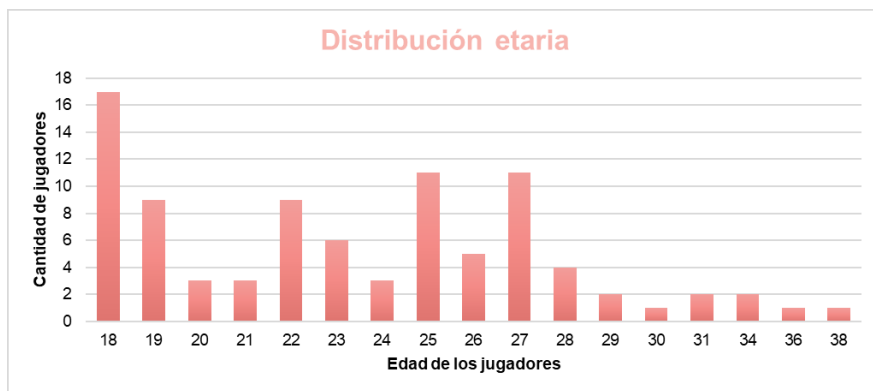
1. Apoyar al área de la salud mental desde la autoayuda digital
2. Reconocer cómo se manifiesta la afección de ansiedad.
3. A través del viaje que nos propone Jung del interior.

ESTUDIO DEL TARGET

Para definir el Target principal del videojuego nos basamos en primer lugar en los resultados de la encuesta de salud IPSOS del año 2023 abarcada en el marco teórico, en la cual tomamos como datos relevantes los grupos que estaban mayormente preocupados por la Salud Mental y pensaban que debía ser una prioridad, dentro de estos se encontraban Millennials y generación X. Dentro de esta primera selección de muestra se decidió evaluar la reducción del target en base a las personas que fueron mayormente afectadas en el contexto de pandemia, datos que se encuentran en el termómetro de salud mental, encuesta de la universidad católica en conjunto con la asociación chilena de seguridad (2020) en la cual por el contexto

de pandemia las personas que tendieron a ser mayormente afectadas fueron las que tenían entre 21 a 34 años.

Posteriormente se realizó una encuesta orientativa a un grupo de 90 personas con el fin establecer ámbitos importantes a considerar en un videojuego, las categorías que suelen preferir y si es relevante para ellos que la industria de videojuegos trabaje temáticas de salud mental. De esta manera podemos relacionar el público objetivo preocupado por temas de salud mental coincide con el que juega videojuegos.



Lo primero a destacar de esta pregunta es la variedad de edades que hay comenzando de los 18 años hasta los 38 años, marcando el número más alto jóvenes de 18 años. Posteriormente les siguen personas de 25 y 27 años para finalmente decaer hacia los 38 años. A partir de este grafico concluimos que la edad para abordar es a partir de los 18 años

Figura 27: Distribución etaria
Nota. Resultados de la encuesta realizada en Mayo 2024. Elaboración propia.

¿Con qué género te identificas?

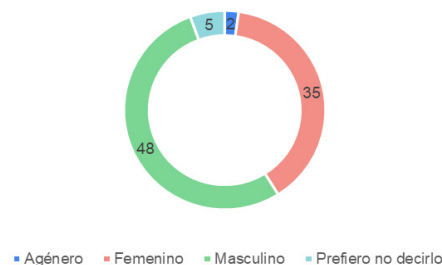


Figura 28: ¿Con qué género te identificas?
Nota. Resultados de la encuesta realizada en Mayo 2024. Elaboración propia.

Podemos destacar a primera vista que el número mayoritario de jugadores pertenecen al género Masculino que lo sigue de cerca el género femenino. Ante esto concluimos que la brecha entre jugadores realmente no es influyente y ningún género es representativo.

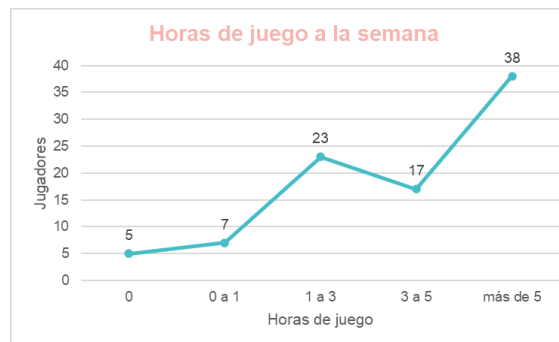
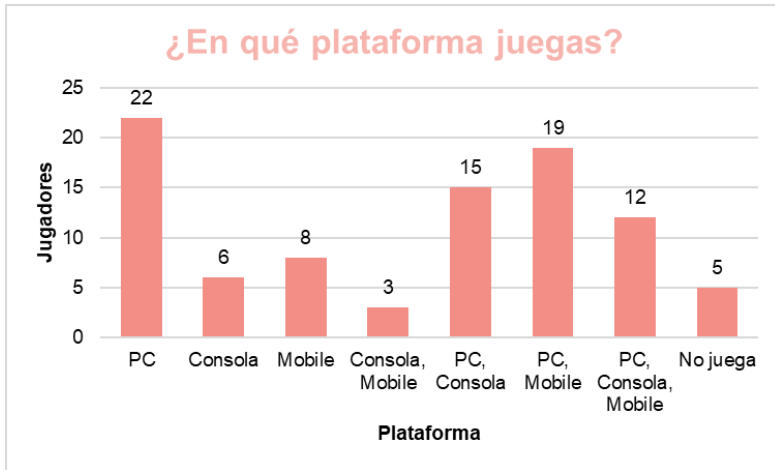


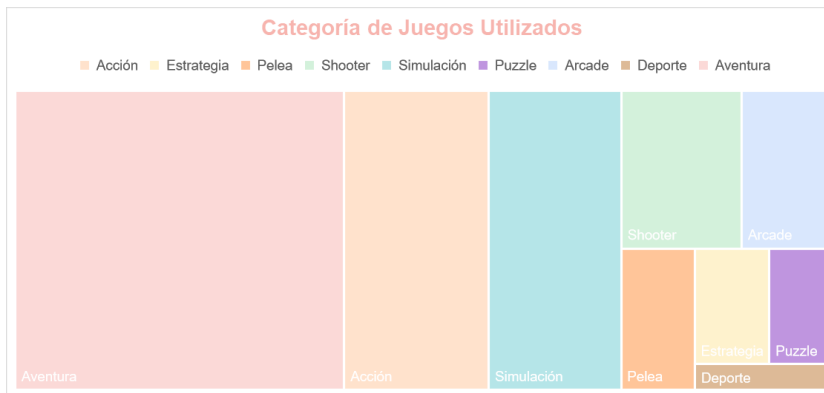
Figura 29: Horas de juego a la semana
Nota. Resultados de la encuesta realizada en Mayo 2024. Elaboración propia.

Destacamos de este grafico que las personas suelen jugar mayoritariamente más de 5 horas a la semana o en un rango de 1 a 3 horas semanales. Esto nos orienta con respecto a la duración posible del videojuego.



Los jugadores tienden mayoritariamente a usar el computador para jugar, pero también utilizan otros dispositivos aparte de este, pueden combinarlos con el celular o la consola. Esto en conclusión nos orienta en el medio donde se puede desarrollar el videojuego.

Figura 30: ¿En qué plataforma juegas?
Nota. Resultados de la encuesta realizada en Mayo 2024. Elaboración propia.



Tras consultar sobre las categorías de videojuegos favoritos, se ve una gran preferencia por los juegos de aventura seguidos por los de acción. Con este resultado podemos orientarnos hacia que categoría podría tener el juego.

Figura 31: Categoría de Juegos utilizados
Nota. Resultados de la encuesta realizada en Mayo 2024. Elaboración propia.

Prioridad al elegir el Juego

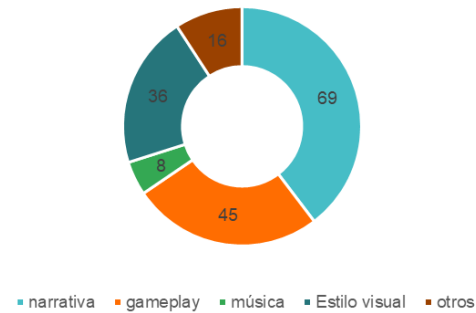


Figura 32: Prioridad al elegir el juego
Nota. Resultados de la encuesta realizada en Mayo 2024. Elaboración propia.

En este gráfico se presenta los elementos más importantes para los jugadores al momento de elegir un juego y encontrar que es un juego de calidad. En conclusión destacan en primer lugar la narrativa, le sigue el gameplay y posteriormente el estilo visual, lo cual nos orienta en los aspectos que necesitamos priorizar en la propuesta del videojuego.

En el gráfico inferior se hace un desglose sobre las respuestas de los encuestados más en detalle.

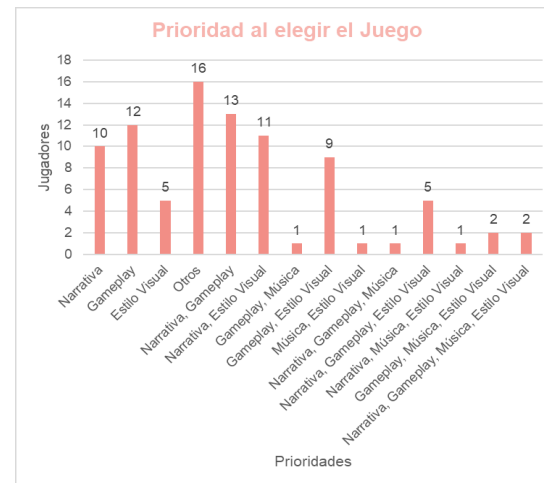
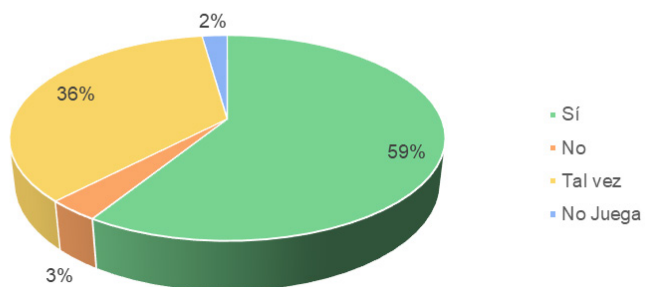


Figura 33: Prioridad al elegir el juego
Nota. Resultados de la encuesta realizada en Mayo 2024. Elaboración propia.

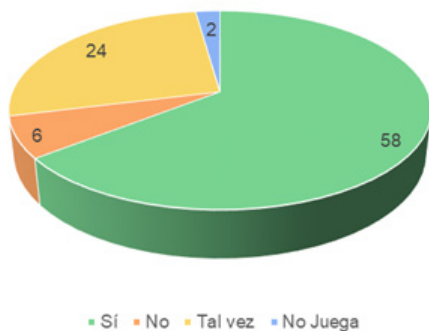
Opinión sobre usar videojuegos como medio de aprendizaje de salud mental y apoyo terapéutico



La mayoría de las personas encuestadas sean que jueguen videojuegos o no, consideran que es importante utilizar este medio para el apoyo terapéutico. Este dato nos orienta con respecto a la situación en Chile y el posible campo que se puede abrir por este medio.

Figura 34: Videojuegos como medio de aprendizaje de salud mental
Nota. Resultados de la encuesta realizada en Mayo 2024. Elaboración propia.

¿Jugarías un videojuego que tenga relación con temáticas de salud mental?



Este gráfico nos indica que las personas sí jugarían un videojuego con temática de salud mental y sino podrían estarlo. Esto en conjunto con las respuestas anteriores nos orientan sobre un posible nicho.

Figura 35: ¿Jugarías un videojuego con temáticas de salud mental?
Nota. Resultados de la encuesta realizada en Mayo 2024. Elaboración propia.

CONSTRAINTS/LIMITACIONES

- Género del videojuego: Art game de aventura.
- Target Ideal (orientado a): 18 a 25 años
- Formación del equipo:
 - Paulina Tapia, Directora y diseñadora de juegos.
 - Tamara Henriquez, Psicóloga.
 - Yves Rouliez, Psicólogo clínico.
 - Camila Villarroel, Ilustradora.
 - Elisa Leite, guionista.
 - Tomas Hernandez, Ilustrador.
- Plazo entrega: 17 de Julio
- Mantenimiento equipo: Cada miembro ocupará sus equipos tecnológicos para trabajar y realizar el proceso de diseño.
- Definición de plataforma: PC
- Propuesta de distribución: Tiendas de distribución digital
- Propuesta de financiamiento: Crowdfunding

ANSIEDAD, TEMA CENTRAL DEL JUEGO.

Se eligió acotar el término de autoconocimiento a una afección en específico para centrar la experiencia a transmitir en el jugador, para esto en primer lugar se investigó qué afecciones trabaja la terapia Junguiana, las cuales se pueden resumir en las que tiende a tratar son en mejorar las relaciones con los demás, sanar trastornos obsesivos compulsivos, depresión, fobias y ansiedad.

Al tener estos temas vistos se consultó a dos psicólogos con respecto a los temas referidos anteriormente, en el cual ellos aconsejaron que el tema de ansiedad sería una buena opción a trabajar por ser una afección que la mayoría de personas viven a lo largo de su vida y tiene representaciones concretas, a su vez es una emoción que las personas pueden reconocer, internalizar y entender con mayor facilidad. Es así que se tomó como tema central del autoconocimiento la ansiedad.

Nos referimos a ansiedad como un miedo sobre un peligro imaginario, donde se presentan múltiples preocupaciones acerca de los escenarios posibles malos que pueden pasarle a una persona (Universo de emociones, 2021), pero que su probabilidad que suceda es muy baja. Esta emoción cuando se desbalancea “deja de ser una herramienta para evitar peligros y se convierte en un problema que genera malestar, tanto a nivel físico y mental.” (Universo de emociones, 2021)

META DE DISEÑO

Los jugadores reconocen los síntomas de ansiedad mientras acompañan al personaje principal en sus aventuras dentro de su mente.

AESTHETIC, FORMANDO LA EXPERIENCIA DEL JUGADOR.

Cómo se plantea anteriormente dentro de la metodología del diseño de videojuegos se sugiere empezar por formar la experiencia que queremos que viva el jugador, para esto designamos una emoción correspondiente que haremos sentir durante el juego en el jugador de esta manera se convertirá en un sentimiento prolongado. De esta manera se definió la ansiedad como experiencia y emoción a provocar al jugador, puesto es una emoción que se puede reconocer fácilmente y es una de las afecciones en la salud mental más comunes. Una de las cuales se suele presentar con frecuencia por distintos cambios en la vida de las personas, "Alrededor de un 12-15% las sufren, si se suman, llegamos al 40% de las personas, lo cual es una cifra a respetar como para prestarle la atención necesaria." (universo de emociones, 2020)

Antes de comenzar a formar la experiencia de la ansiedad, presentamos un listado de causas o vivencias que producen ansiedad, a partir de las experiencias propias y del entorno que me rodea.

¿Qué nos causa ansiedad?

Como se describió anteriormente la emoción de ansiedad proviene de un miedo imaginario a un montón de posibles sucesos que nos podrían pasar y nos podrían perjudicar, esto se aborda en distintos ámbitos de la vida, ya sea con relaciones sociales, de pareja, trabajo o familia, ámbito profesional, crecimiento personal, entre otros.

Estos miedos se traducen con continuos pensamientos que aparecen en nuestra mente.

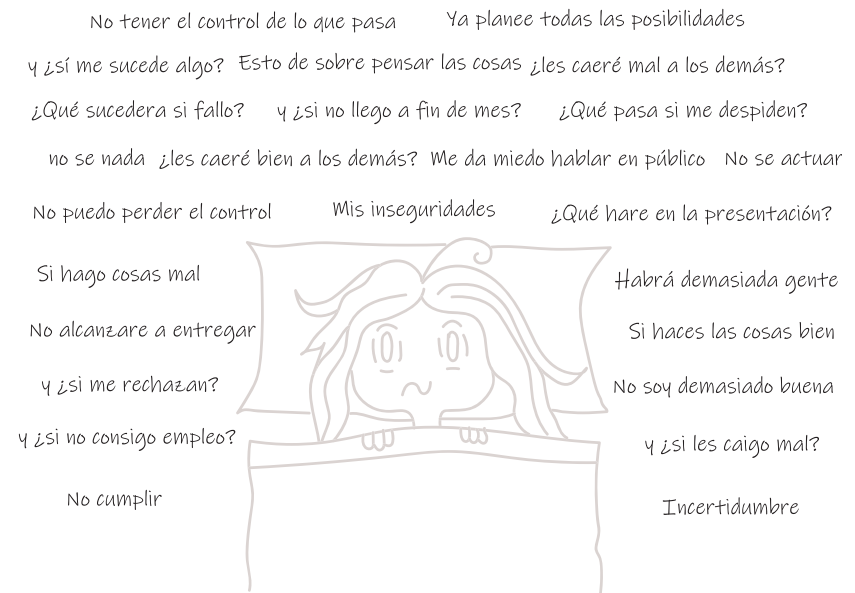


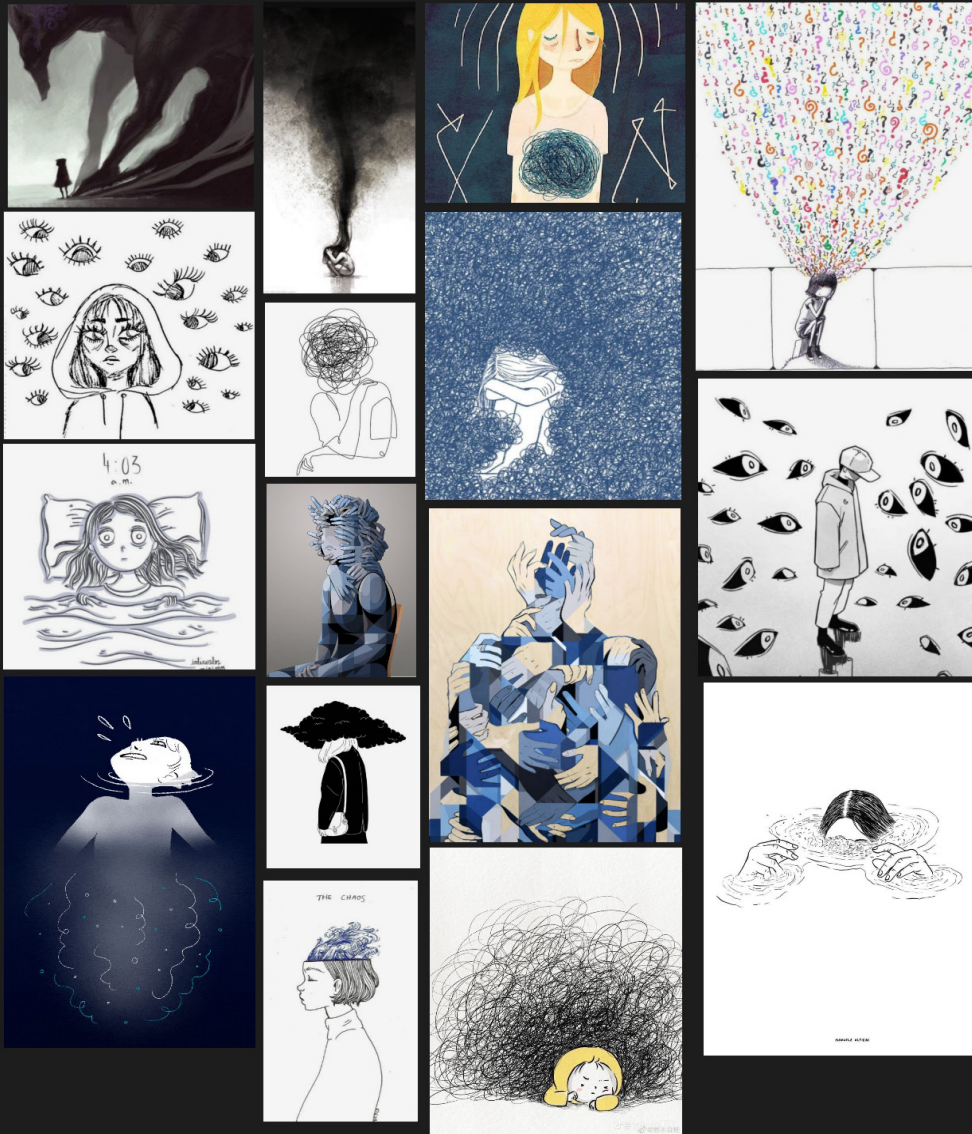
Figura 36: ¿Qué nos genera ansiedad?
Elaboración propia.

¿Cómo nos afecta la ansiedad?

Posteriormente al enlistar las experiencias de mi entorno que presenta ansiedad se enlista la somatización y síntomas que produce esta emoción en las personas. Generalmente las personas notan primero los síntomas de la ansiedad antes que la causa y también lo toman como una enfermedad antes que un problema de afección de la salud mental.

Señales de somatización

- Dermatológicos:
 - Rosácea/Proliferación de granitos
 - Descamación de piel/Caspa
 - Pensamientos negativos
 - Emocionales:
 - Nervios
 - Angustia
 - Llanto
 - Irritabilidad
 - Físicos:
 - Dolor de cabeza
 - Enterrarse las uñas
 - Debilitamiento
- Colon irritable
 - Inmovilización
 - Comerse las uñas
 - Baja de presión
 - Descompensación
 - Tensión muscular
 - Respiración Acelerada
 - Temblores
 - Problemas del sueño
 - Pesadillas recurrentes
 - Insomnio
 - Problemas de concentración



MOODBOARD DE ANSIEDAD

FORMACIÓN DE NARRATIVA

La exploración anterior sobre el tema de ansiedad será el material base para lograr crear la experiencia a transmitir a través de la narrativa, que sentirá el personaje principal y su posible viaje transitando esta emoción.

Teniendo esta lista de síntomas de ansiedad, procedemos a buscar referentes a nivel de videojuegos sobre cómo contar una historia y ver los elementos que apoyan a esta narrativa, ¿alguien cuenta la historia?, ¿será meramente visual?, ¿habrá múltiples finales?, entre otras dudas.

REFERENTES DE NARRATIVA

It takes two

La narrativa trata sobre la separación de los padres de la protagonista y el deseo de ella porque se amen y estén juntos, tanto es su deseo que le pide ayuda al libro de terapia de parejas para que sus padres puedan mejorar su relación. Los padres se despiertan convertidos en los muñecos que había hecho su hija de ellos, extrañados quieren ver a Rose para que los ayude, pero el libro de terapia de pareja cobra vida y los interrumpe para que sigan paso a paso sus lecciones así mejorar su relación como quiere su hija. Estos lo evitan e ignoran.

El juego nos introduce la situación a través de una cinemática que dura aproximadamente 6:30 minutos y tiende a tener varias cinemáticas a lo largo del gameplay haciendo que el guion este totalmente presente, además los personajes están discutiendo mientras avanzas en el juego.



El personaje que mueve a la acción es el Dr. Hakim el libro del amor quien evita que los padres lleguen a su hija sin antes pasar las lecciones para recuperar su relación, mostrando el paso a paso de una terapia de parejas.

Figura 37, 38 y 39: It takes two
Nota: Screenshots del Gameplay realizado por Gameplay only.
(link en la bibliografía)

Child of the light

La historia nos cuenta como Aurora pierde a su madre de forma misteriosa y su padre se casa nuevamente, posteriormente ella cae enferma, despertando en un mundo nuevo que no conoce y está sumido en el caos. Aurora tiene que caminar por ese mundo intentando volver al suyo para eso es necesario encontrarse con la vidente y tener más información.

El juego nos introduce la historia a través de una cinemática de 1:20 minutos contada como cuento para nosotros en forma lírica.



Desde ahí no hay mayor intervención de narrativa y lo único presente a lo largo del juego son ciertos pensamientos que va diciendo la protagonista, hasta el punto de encuentro con personajes secundarios,⁴⁰ quienes la ayudan dentro del gameplay y además le dan su objetivo.

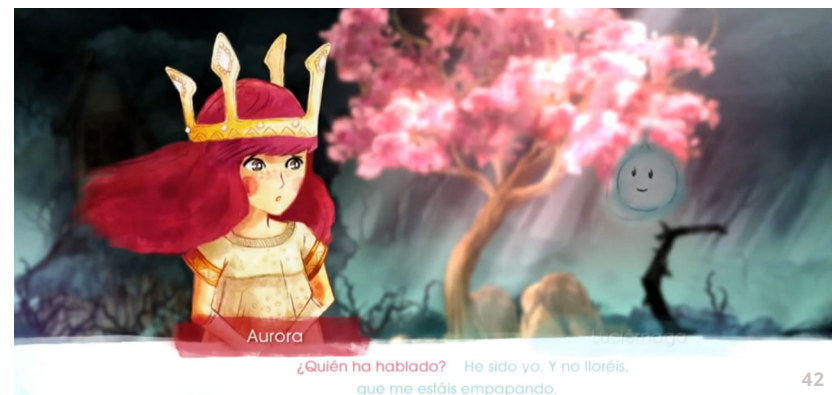


Figura 40 - 43: Child of the light
Nota: Screenshots del Gameplay realizado por Revenant
(link en la bibliografía)

PREPARATIVOS DEL GUION

Creación conceptual del Universo del videojuego

El universo del guion se basará en la estructura de la psique para la formación del mundo exterior e interior de manera macro para la historia. En el mundo exterior como se dice en la psique es todo lo que percibimos desde la conciencia y es con quien se relaciona el individuo en su día a día, mientras que el mundo interior hace alusión a toda la parte inconsciente del individuo, es aquí donde se abarcan los otros postulados de Jung abarcando el inconsciente personal, arquetipos y sombra personal.

De esta manera describimos el mundo exterior en base a las vivencias del personaje principal, puesto es su realidad y es en donde se encuentra al inicio de la historia y videojuego. En base a esto se formuló para esta parte del universo su propia habitación, en la cual estaría llena de objetos que hacen alusión a momentos importantes de su vida, sus gustos e intereses.

El mundo interior se define desde la parte psicológica del personaje principal, sus miedos, personalidad y recuerdos olvidados. En este mundo es donde transcurre la mayor parte del viaje del personaje y la resolución de su conflicto, mediante los elementos presentados en este mundo que corresponde a los arquetipos.

Creación conceptual de los personajes.

Resumen personaje principal

Una joven femenina de 20 años, después de pasar un periodo buscando cuál era su vocación y la carrera que elegiría para su nueva etapa, le llega el momento de avanzar a un nuevo estilo de vida. Es una chica con un gran número de amigos, pero realmente no sabe cuántos mantendrá en este nuevo camino y la hace sentir insegura de los lazos creados, le molesta que de repente no la escuchen y destacar entre su grupo.

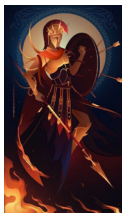
Le gusta las novelas ligeras y de fantasía, además de ver películas animadas con su familia, nada mejor que las tardes de cine y noches de competencia de Mario kart con su hermana menor. Se siente nerviosa por las cosas nuevas y no se lo cuenta a su madre, para que decir su padre casi no está presente, pues se divorciaron hace muchos años.

Base de su personalidad: Arquetipo del Amigo (confiable, realista y honesto), Amante (no manifiesta sus propios deseos) y Gobernador (ama el control y tiene visión clara)

Resumen personaje Sombra

Es la parte de la protagonista que rechaza de sí misma, en sí está formada por lo no moral que no acepta de sí y además de sus inseguridades y aspiraciones, es decir, lo que le gustaría tener, pero no tiene como cualidades.

Resumen Arquetipos Mayores



44

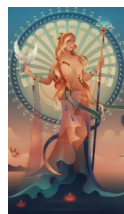
Ares (Dios de la Guerra)

Personalidad positiva

Proporciona fuerza, energía, coraje, dinamismo y determinación. Hace que el individuo tenga inclinación por las aventuras, siempre dispuesto a actuar y conquistar.

Personalidad negativa

La persona puede volverse más intolerante, hiperactiva, descontrolada, insatisfecha, dominante o propensa a las discusiones. Por otro lado, el individuo puede experimentar miedo



45

Venus (Diosa del amor)

Personalidad positiva

representación de la sociabilidad y atractivo físico, es quien da placeres de vida. Despierta el deseo de establecer relaciones equilibradas, armoniosas, infunde en el Ser más amor, encanto, alegría, diplomacia.

Personalidad negativa

Representación de los celos, es coqueta, promiscua, pasiva-agresiva, torpe, dejada, vergonzosa. Despierta deseos de comer en exceso y hace al individuo dependiente emocionalmente.



46

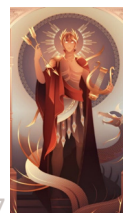
Diana (Diosa de la caza)

Personalidad positiva

Despierta nuestro deseo de ayudar a los demás, de dedicarnos, nutrir y proteger.

Personalidad Negativa

Despierta vulnerabilidad e inestabilidad emocional, generalmente bajo la forma de dependencia psicológica



47

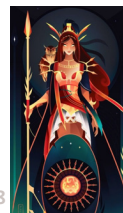
Febo (Dios de las Artes)

Personalidad Positiva

Despierta nuestra perspicacia aguda haciéndonos capaz de discernir entre lo trivial y lo esencial ayudando a tomar decisiones asertiva

Personalidad negativa

Despierta la arrogancia y un exceso de racionalidad puede conducir a la frialdad emocional



48

Minerva (Diosa de la Guerra)

Personalidad positiva

Fomenta la búsqueda del conocimiento y la superación de desafíos a través del intelecto y la estrategia.

Personalidad negativa

Conduce a una obsesión con el éxito y el logro, lo que a veces conduce a una falta de empatía.

Figura 44 - 48: Ilustraciones de Dioses Romanos

Nota: Imágenes descargadas desde Pinterest

(link en la bibliografía)

49



Ceres (Diosa de la Agricultura)

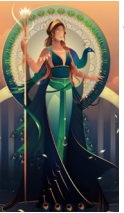
Personalidad positiva

Representación de la reproducción de alimentos y el amor maternal

Personalidad negativa

sobreprotectora con sus hijos y obstaculizar su crecimiento e independencia, puede perder el significado de su vida.

50



Juno (Diosa del amor y matrimonio)

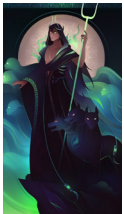
Personalidad positiva

Representación de la mujer ideal, la estabilidad de la mujer, el compromiso.

Personalidad negativa

Conduce a la depresión si no cumple con su instinto materno

51



Plutón (Dios del inframundo)

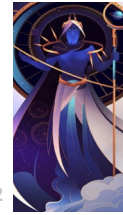
Personalidad positiva

Representación de la renovación, poderes psíquicos, voluntad, el magnetismo sexual y sanación, obtenemos una enorme fuerza de voluntad y resistencia, además de la capacidad de curación, regeneración y transformación, tanto física como mental.

Personalidad negativa

Representación de la paranoia, puede ser hiper reservado, con poca confianza en sí mismo. Promover conductas destructivas, sentimientos de culpa, imprudencia y deseos obsesivos.

52



Urano (Titán)

Personalidad Positiva

Aporta independencia, versatilidad, independencia, voluntad de cambio, creatividad, libertad,

Personalidad negativa

Es la representación de la excentricidad. El individuo tiende a creer en verdades absolutas e indiscutibles

Figura 49 - 52: Ilustraciones de Dioses Romanos
Nota: Imágenes descargadas desde Pinterest
(link en la bibliografía)

IDEA CENTRAL DE NARRATIVA

Partimos el proceso de la creación de la narrativa con el desarrollo de 7 ideas que engloban el concepto de ansiedad y el mundo de la psique planteado por Carl Jung, de estas 7 ideas, se fusionaron dos ideas principales de la guionista Eliana más la idea principal que desarrolle previamente. Generando una idea 9 llamada "recuperarse así misma". Esta idea fue re interpretada por la guionista formulando la idea final base presentada a continuación.

Para leer las otras propuestas de ideas revisar los anexos.

Palabras gentiles

Una joven está sentada en su habitación, empacando cajas y maletas para pronto mudarse fuera de casa por primera vez. Atenderá a la universidad en la ciudad grande, lejos de su familia y amigos. Escucha desde afuera a su madre urgiendo a que se apure. La joven intenta pensar en que más necesita empacar, repasando su lista mentalmente, pero pensamientos intrusivos la interrumpen, pronto tomando toda su atención, junto al fuerte sonido de sus latidos.

Desde sus ojos, vemos cómo estas palabras que se repite a sí misma aparecen en pantalla. Cuando los pensamientos se vuelven demasiados, se toman por completo la pantalla, evitando que podamos ver, escuchar o actuar correctamente. Entre esa ensalada de pensamientos debemos poner atención e intentar elegir las palabras más gentiles que podamos percibir, así aliviando un poco el escenario, permitiéndonos avanzar.

En los minutos que siguen, buscaremos por la habitación los objetos que nos faltan, percibiendo estímulos que nos dificultan la búsqueda, gatillos, y encontrando recuerdos que nos ayudan a despejar la mente. No hay que sobrepasarse. El tiempo corre contra nosotros pero la prisa también nos juega en contra. Si no tenemos cuidado, será necesario detenernos por completo para calmarnos.

Los objetos son cosas que la protagonista necesitará en su viaje a la universidad, pero también representarán aquello que necesitamos en nuestro viaje por recobrar nuestra tranquilidad mental. Quizás algunos de ellos no estaban en nuestra lista, algunos no los podemos empacar y llevar con nosotros pero serán de gran ayuda para terminar esta tarea y seguir adelante.

INTERMEDIO
BOCETEANDO MECÁNICAS

Antes de continuar desarrollando la narrativa en formato de escaleta necesitamos entregar a la guionista los elementos correspondientes para el pleno desarrollo de la historia. En este momento nos centramos en pensar las mecánicas básicas que tendrán los elementos de la narrativa, es decir, planeamos las interacciones principales que tiene la protagonista (jugador) con la historia y sus elementos.

Al inicio de la historia cuando se presenta el contexto y la primera crisis de ansiedad por el cual los pensamientos negativos se toman la pantalla, el jugador tiene que elegir palabras positivas de la pantalla y finalmente crear una frase motivacional de apoyo para su crisis que estará predefinida.

REFERENTES DE GAMEPLAY

Constance

Este videojuego narra como una chica ilustradora tiene un bloqueo creativo que la abstrae hasta su interior y tiene que lograr salir de aquel bloqueo creativo.

Rescatamos de este referente la interfaz de la vida y su mecánica de meditación para restaurar la vida y la pintura. Para poder meditar necesitas puntos de meditación que lucen como un pequeño tótem antes de entrar en un puzzle de las salas.



Figura 53 y 54: Constance
Nota: Screenshot del video gameplay en Steam
(link en la bibliografía)

Child of the light

Este videojuego como contamos en referentes narrativos cuenta la historia de Aurora y sus aventuras.

Rescatamos de este referente otro diseño de la interfaz de la vida, además de la barra de energía de su compañero. Además, dentro de su mecánica rescatamos los puntos de encuentro donde aparece el compañero y la interacción con objetos, aparte de cómo se presenta el arma. Por último, destacamos los puzles sencillos.

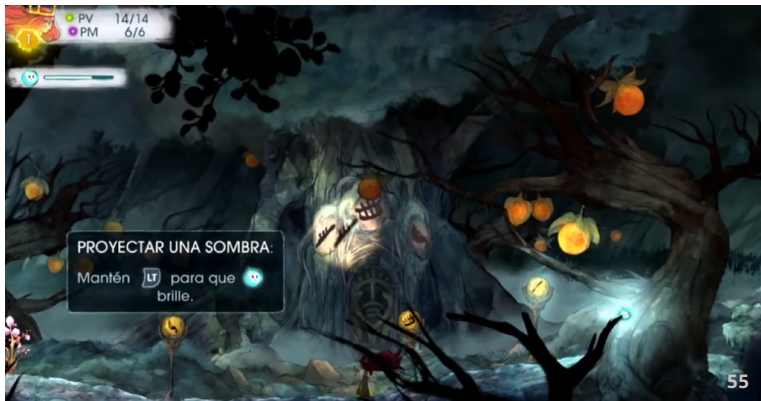


Figura 55 y 56: Child of the light
Nota: Screenshot del video gameplay en Youtube de Revenant (link en la bibliografía)

We were here together

Este es un videojuego multijugador que presenta distintos enigmas y puzzles para poder avanzar en la historia, es por esto que se toma de referente.

También destacamos la utilización de diversos símbolos para la diferenciación los puzzles y etapas, además del nivel de dificultad ascendente.

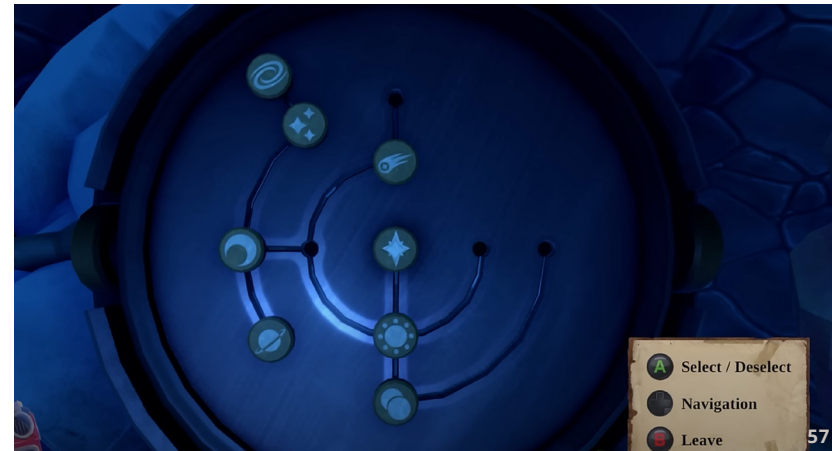


Figura 57 y 58: we were here together
Nota: Screenshot del video gameplay en Youtube de AchievementSquad (link en la bibliografía)

INTERACCIONES PRINCIPALES CON LOS ARQUETIPOS

Aquí se realizan propuestas base para la interacción, son primeras ideas de relaciones con los arquetipos que pueden ser modificadas posteriormente.

Exploración de Mecánicas

Para relacionarse con los arquetipos mayores la protagonista tendrá que activar los tótems correspondientes que estarán dispersados por los niveles, habrá tanto tótems corruptos como sanos.

Para activar los tótems se propone resolver diversos puzzles de armado de símbolos que identificaran a cada arquetipo.

Ejemplo 1

Armar constelaciones

Colocar los nodos en su lugar correspondientes. Cada nodo tiene un color característico para diferenciar entre los principales y menores.

Ejemplo 2

Armar imágenes

Se necesita organizar las piezas para formar la imagen correspondiente

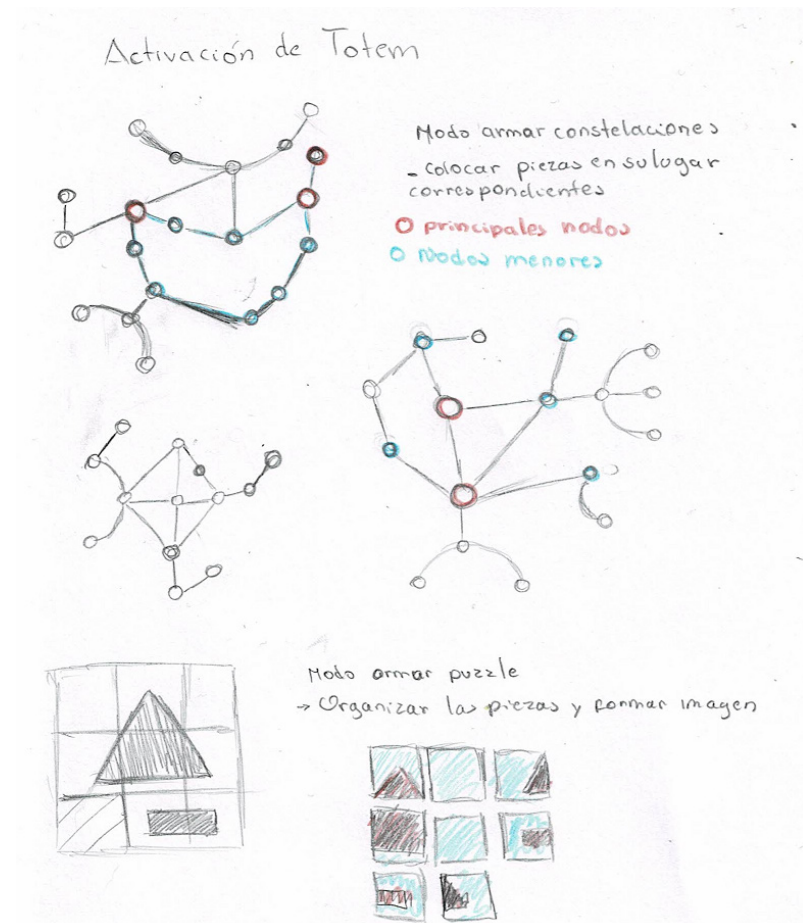


Figura 59: Bocetos mecánicas
Elaboración propia

Exploración de Mecánicas de combate

Para combatir lograr combatir a los arquetipos corruptos se propone una serie de mini combates como mini juegos para calmar la corrupción de cada arquetipo para esto se desarrolló la siguiente propuesta

Melodías sanadoras

Esto consiste en que con el arma de la protagonista que es su raqueta de tenis logre tocar las campanas con las pelotas de tenis. Estos puntos estarán demarcados y necesitan ser conectados por un solo tiro para terminar de calmar al arquetipo, cuando se resuelve una tonada aparece una segunda hasta la tercera. Es así como suena la melodía y el arquetipo vuelve a su estado de equilibrio.

La protagonista se podrá proteger con el escudo que evoca su collar y puede desviar las pelotas corruptas con su raqueta de tenis.

Cada arquetipo tendrá una batalla con el objetivo principal de calmarlo, pero con temáticas distintas.

Ejemplo 1

Ares - Entrega arma

La protagonista con su raqueta de tenis corrupta tiene desviar las pelotas que lanza el arquetipo en forma de ataque, si estas le pegan baja su vida. Las pelotas tienen que tocar los puntos marcados para calmar al arquetipo.

El arquetipo dice frases negativas que afectan a la protagonista a través del objeto corrupto cada vez que esta le pega al arquetipo en vez de los puntos, provocando que esta se inmovilice o se mueva lento.

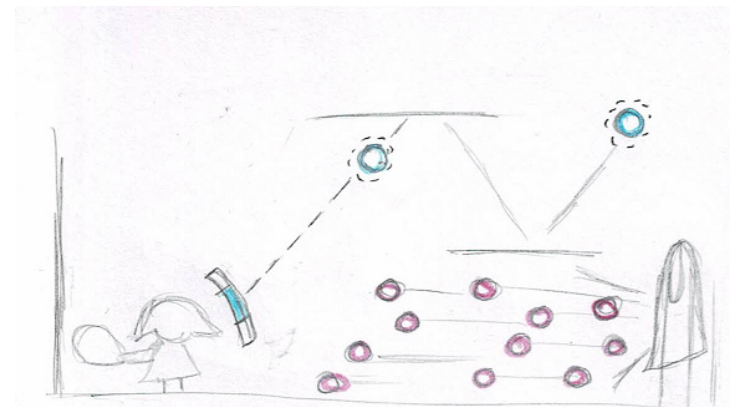


Figura 60: Boceto combate
Elaboración propia

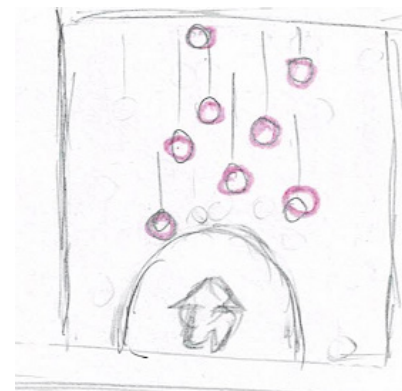


Figura 61: Boceto Escudo
Elaboración propia

Cada arquetipo al ser liberado de la corrupción le entrega a la protagonista un objeto que le ayudara en para su viaje.

- **Ares (Corrupto)**
Entrega Raqueta de Tenis (Arma)
- **Venus (Corrupto)**
Entrega un Espejo con el puedes ver a la Sombra
- **Ceres (Sano)**
Entrega snacks para recobrar la vida
- **Minerva (Corrupto)**
Amplia la mochila e inventario para recolectar más objetos
- **Diana (Sano)**

Se convierte en nuestra querida mascota para acompañarnos en el viaje y ayudarnos a controlar la ansiedad
- **Juno (Corrupto)**
Nos entrega la foto faltante del álbum de recuerdos
- **Febo (Sano)**
Entrega su reproductor de música con eso pdora calmarse.

- **Urano**
Entrega sus pasajes viaje

Plutón: En este caso es quién se dedica a ser la voz que nos hace reflexionar sobre nuestros miedos y acciones. Antes de nuestro ultimo encuentro se muestra para abrirnos la puerta al siguiente paraje. Nos entrega la llave.

VOLVEMOS A LA FORMACIÓN DE LA NARRATIVA

ESCALETA

Al finalizar la primera etapa de exploración sobre las primeras mecánicas del juego y relacionarlas con la interacción entre los personajes, entregamos estos conceptos en conjunto con los otros documentos de preparación conceptual del universo narrativo y la propuesta conceptual de los personajes a la guionista con las instrucciones claras para que pueda comenzar el tratamiento de escaleta de la historia, es decir, comenzar a explayar la idea base mediante una sucesión de acontecimientos que atravesará el personaje principal hasta conseguir finalizar su viaje interior.

Lo que se muestra a continuación es la última versión de la escaleta que contempla además la separación de los niveles correspondientes.

A partir de esta escaleta base se entregarán los elementos necesarios para formar lo que llamaremos Relato de 4 páginas su siguiente tratamiento.

Nivel 0 - Primer acto

- La protagonista es una joven que vivió toda su vida rodeada de sus amigos y familiares en una pequeña ciudad pero ahora deberá mudarse sola para atender a la universidad.
- La protagonista empaca sus cosas en su habitación, alistándose para mudarse de la casa de su madre.
- Su madre le urge que se apure, ya que deben partir pronto. Su ansiedad aumenta hasta que entra en una crisis. Su mente es tomada por el sonido de sus latidos y de sus pensamientos intrusivos.
- Una pequeña voz se asoma entre los pensamientos, intentando darle fuerzas. La joven duda, pero termina escuchándola, despejando un poco su mente.

Nivel 1 - Primer acto

- La joven se da cuenta de que se encuentra en lo que se parece a su habitación, pero de alguna forma es distinto, como si estuviera en otra dimensión donde sus pensamientos intrusivos toman forma física.
- Estos seres empiezan a perseguirla y atacar, por lo que intenta seguir las instrucciones de la voz gentil hasta encontrar algo con que defenderse.
- Ares: Ella encuentra una raqueta de tenis. Lamenta que con la mudanza ya no podrá practicar su deporte favorito con sus amigos, pero tener la raqueta en manos siempre le dió cierta confianza.
- El objeto tiene un aura oscura que al tocarla intensifica sus preocupaciones. Ella debe entrar en un estado meditativo, intentando escuchar solamente a la voz gentil que intenta ayudarla para sintonizarse con el objeto y librarlo de su corrupción. (Esto ocurrirá con cada objeto que esté corrupto)
- Con su raqueta, logra defenderse golpeando los seres y despejando el camino.
- saturno: recoge un reloj/despertador cuyo sonido es demasiado fuerte y rápido, empeorando su crisis. En sus momentos más tranquilos, el reloj se moverá más lento, haciendo que sus enemigos también se muevan más lento, pero si pierde el control de sus preocupaciones, podría volver a acelerarse.

Nivel 1 - segundo acto

-La joven deberá encontrar distintos objetos para su viaje. La tarea le genera más ansiedad, generando más pensamientos intrusivos que suponen obstáculos.

-Venus: Encuentra el siguiente objeto, un espejo con aura corrupta, pero su emoción dura poco ya que al mirarse en el reflejo se da cuenta como pensamientos intrusivos sobre sus inseguridades se acumulan.

-Se da cuenta de que una sombra la acecha al verla detrás suyo a través del espejo, empeorando su crisis y haciendo cada vez más difícil el encontrar nuevos objetos.

-Ella pasa a buscar los objetos, usando el espejo para asegurarse de no estar siendo seguida por las espaldas por esa sombra. cada vez que la sombra se asoma, la crisis empeora.

Nivel 2 - segundo acto

-Ceres*: La joven encuentra sus snacks favoritos y los mantiene con ella, sabiendo que los necesitará en algún momento para sanarse de la influencia del aura maligna. (la ayuda cuando es atacada o encuentra un objeto corrupto)

-Ella ve que es la sombra quien ha estado corrompiendo los objetos y empeorando las probabilidades de la joven, ya que ella necesita el objeto, pero este podría causarle daño.

-Minerva: Su mochila que necesitará para empacar sus cosas está corrupta, pero usarla le ayudará a recoger más objetos en el camino.

-Diana*: Su gatita aparece para tranquilizarla con el sonido de su ronroneo. La joven siente miedo de que las sombras la ataque pero la pequeña es una cazadora que pasa a acompañarla y defenderla.

Nivel 3 - segundo acto

-Juno: Encuentra una foto corrupta de su pequeño hermano. Siente culpa por tener que dejarlo atrás, ya que cuando sus padres se divorciaron le prometió que no lo abandonaría.

-Febo*: La joven encuentra sus auriculares y con ellos puestos logra concentrarse mejor en su búsqueda, ahogando parte de los pensamientos negativos en música, aunque no siempre es efectivo.

Nivel 4 - segundo acto

-Hades: encuentra las cenizas de un ser querido. La tristeza es la gota que rebalsa el vaso y la joven queda paralizada.

-La corrupción termina esparciéndose a los demás objetos que había obtenido y la joven empieza a volver a caer en crisis sin la ayuda de sus objetos.

Nivel 4 - tercer acto

-Enfrentamiento con la sombra. Gracias a la corrupción, la joven ahora está indefensa y es alcanzada, quedando sin opciones más que luchar.

-De las cenizas, el aura de su ser querido surge para darle un aliento, devolviéndole parte del control de sus objetos para que pueda luchar.

-Urano: en el interior de la sombra encuentra sus pasajes hacia la ciudad, escuchando también los pensamientos de la sombra.

-Cierre: Logra vencer a la sombra cuando se da cuenta de que se trata de ella misma. Lentamente su crisis empieza a bajar y ya tiene todo lo que le hacía falta para terminar de empacar.

RELATO DE 4 PÁGINAS

Una buena manera de dar un primer vistazo a la trama es hacer una redacción de 4 páginas, es decir, crear un relato corto donde se sigue el diseño narrativo. De manera breve escribimos la apertura con un poco más de detalle en la primera página y media para pasar a la segunda y media página con la redacción de lo que conlleva al primer punto de giro para pasar a escribir dentro de la tercera media página la descripción del punto de giro para continuar con la redacción de la confrontación en cuatro páginas restantes y finalmente la última página será de conclusión.

Esta forma de redacción en relato corto nos ayudará a hilvanar los acontecimientos y notar los primeros errores y cambios que se necesitan efectuar en la historia.

Nivel 0

Vemos una serie de fotos desde un álbum antiguo donde se nos muestra partes de la vida de la protagonista, que nació en una pequeña ciudad, rodeada de familia y amigos, con un padre y una madre. Vemos también cómo aparece un nuevo integrante, un bebé y como el padre empieza a ausentarse de las fotos. De hecho, una de las fotos se ha perdido, dejando un espacio vacío en el álbum. De todas formas, vemos como la chica crece con una cara valiente, jugando tenis, disfrutando de hobbies y por último graduados de enseñanza media.

Ahora la pequeña ya es una joven adulta y está a punto de irse por primera vez a vivir sola lejos de su familia, en una ciudad grande donde atendería a la universidad. Ella se encuentra en su habitación, rodeada de maletas abiertas, cajas de cartón y cosas que debe empacar cuando escucha los pasos de su madre, quien al pasar por su puerta le recuerda que no quedan muchas horas para que tengan que subir las cosas al auto e ir a la estación. La confianza y las expectativas de la nueva aventura de la joven empiezan a nublarse, cuando en medio a los sonidos de su corazón y su respiración acelerada una avalancha de pensamientos intrusivos empiezan a atormentarla. Estos pensamientos suenan con cada vez menos descanso entre sí, transformándose en ruido blanco. Al mismo tiempo, vemos a través de sus ojos como las frases se escriben frente a ella, pronto tomando su vista por completo, impidiendo ver donde se encuentra.

Entre el ruido blanco y la oscuridad, la joven escucha una voz imparcial, cuestionando de qué tiene tanto miedo. La joven intenta contestar, pero sus pensamientos son muy confusos. La voz le dice que de nada servirá quedarse parada. Poco a poco, su vista empieza a dispersarse, aunque no del todo. La voz le dice que debe levantarse, de lo contrario no logrará salir de este estado. La joven temerosa lo hace, viendo que ahora se encuentra en un lugar desconocido, que si bien contiene elementos familiares de su casa, pareciera una dimensión distorsionada y extraña.

Nivel 1

Las frases y pensamientos negativos se dispersan de su vista y se acumulan en ciertos puntos de este mundo extraño, haciendo pequeños montículos que se convierten en criaturas. La joven se pregunta dónde está y cómo puede volver al mundo real, pero la voz no le da una respuesta concreta, diciendo que si quiere saber, primero debe empezar a moverse, después de todo aún debe empacar sus cosas. Cuando se acercan demasiado, la joven puede escuchar las voces de los pensamientos negativos. Sabe que si se deja atrapar, volverá a estar envuelta en esa oscuridad.

Encuentra “Ares”, un tótem envuelto en una energía oscura que le da temor pero no tiene más opción que acercarse, pues las criaturas siguen persiguiéndola y no hay más salida. Al acercarse, el tótem le afecta con ataques que empeoran sus pensamientos negativos. Pero antes de que decida alejarse del artefacto, la voz vuelve a aparecer diciendo “cuanto más seguirás huyendo de tus miedos?”. La joven se

esfuerza por acercarse al tótem haciéndose el mínimo de daño que puede, recibiendo un poco de ayuda que proviene de la protección de su collar de cenizas, superando el desafío y desbloqueando el objeto que este guardaba: una raqueta de tenis. Con esta ahora es capaz de pelear de frente contra las criaturas para seguir avanzando. Es hora de seguir buscando una forma de salir de ese lugar.

Escucha el sonido de un reloj y decide seguirlo. Encuentra “Saturno”, un tótem rodeado de la misma aura, el cual guarda un reloj de encimera que le hace recordar que tiene poco tiempo para empacar y embarcar en ese viaje del cual no tendrá vuelta atrás. Ahora tiene una mejor noción de cuánto tiempo le queda para empacar, aunque al ponerte más nerviosa también empieza a escuchar el sonido del reloj insistentemente. Quizás así encontrará la respuesta de que es este lugar donde se encuentra.

Con su raqueta y el tiempo de su lado, sigue buscando hasta dar con “Venus”, otro tótem corrupto que guarda un espejo. Al mirarse en él, vuelve a ver sus inseguridades materializarse cuando escucha la voz empieza a cuestionarle que ve en el reflejo, pero esta vez se acumulan tras ella en forma de una sombra densa. La joven se aterra, percibiendo que esta sombra es más poderosa que las demás y que su raqueta no bastará para defenderse. Escapa por poco gracias a la ayuda de su collar de cenizas, pero este se rompe por la fuerza de los ataques que recibe, perdiendo su función. Aun así, la joven sigue llevando el collar, yendo en búsqueda de más objetos.

Nivel 2

Esta vez encuentra “Ceres”, un tótem con un aura mucho más tranquilizante e inofensiva en el cual puede detenerse para respirar y calmar sus preocupaciones, y que guarda su snack de cereal favorito. Al comer un bocado nota cómo logra regular los efectos negativos de la corrupción por un corto tiempo. La próxima vez que se encuentre con estos snacks, los llevará consigo por si en algún momento vuelve a ser afectada por la corrupción, aunque su collar ocupa espacio que pudo haber utilizado para llevar más raciones. La voz le reprocha, diciendo que comer no la va a salvar de los monstruos.

Mientras sigue buscando, a veces nota a la sombra deambulando. Cuando por fin encuentra el siguiente totem, “Minerva”. Esto hace que sus cosas caigan al suelo y que la joven deba luchar para recuperarlas antes de ser alcanzada, ganando por recompensa una mochila donde guardarlas. La recoge pero sus snacks no son suficientes para calmarla esta vez.

Sigue el siguiente trecho sumida en sus pensamientos negativos hasta dar con el siguiente tótem, del cual emana un ronroneo sanador. Se trata de “Diana”, quien toma la forma de un gato y la acaricia con su cabeza para tranquilizarla con su aura pura. La joven se levanta, ahora acompañada de su compañera que le ayuda a buscar y cazar criaturas.

Nivel 3

Escucha el llanto de una niña y la sigue, reconociendo a su hermana Juno en el siguiente totem. La joven se le acerca, dejando sus preocupaciones de lado para reconfortarle hasta que deja de llorar. Cuando cree haberlo logrado, la sombra aparece y corrompe a Juno enviando una oleada de criaturas. La protagonista intenta escapar, pero en vista de que su hermana no le puede seguir el paso, decide quedarse para enfrentar las criaturas y protegerla. La corrupción le hará daño, pero la joven intenta mantenerse fuerte por su hermana, quien la mira y le limpia una lágrima a su hermana mayor que no había notado que le caía. “Tú también tienes miedo”, Le dice la niña mientras la joven nota la angustia y el miedo a la soledad que siente. Finalmente la protagonista se encuentra con la foto faltante del álbum, donde su pequeña hermana sonríe en los brazos de su padre. Ahora se encuentra con el dilema de que no queda espacio suficiente en su mochila. El único objeto que queda que no le tiene una utilidad como tal, así como la foto es el collar, por lo que tendrá que tomar la decisión de dejar uno atrás.

El jugador decide dejar el collar roto atrás e incorporar a sus objetos la foto faltante del álbum de su familia.

El jugador decide quedarse con el collar, no puede dejarlo atrás es algo muy valioso y decide olvidarse de la foto, se podrán más en un futuro... ¿o no?

Lo siguiente que encuentra son sus audífonos “Febo”, también envueltos en un aura luminosa. Recuerda lo mucho que la música le ha ayudado a regular sus emociones, por lo que se pone el objeto que le entrega, unos audífonos para alejar el sonido de las voces y del reloj para concentrarse mejor en su búsqueda.

Nivel 4

Opción A (modo normal)

La voz que había dejado de escuchar la llama, ahora desde la distancia. Llega a un tótem aparentemente vacío, sobre el cual aparece una figura traslúcida sentada sobre este. Se trata de Hades, quien le felicita por llegar hasta este punto. La joven pregunta si se trata de quien la ha estado guiando todo este tiempo, pero le contesta que solo le dió un pequeño empujón, pero que fué su propia fuerza la que la llevó hasta allí. Ella pregunta si en su totem deberá hacer algo o si le entregará un objeto, pero Hades contesta que ella ya tiene todo lo que necesita para seguir avanzando, por lo que abre paso al siguiente tótem como última ayuda.

Opción B (modo trabajar la pérdida)

La voz amigable la guía hasta un lugar donde encuentra un tótem vacío, dejando a la protagonista confundida. Al subirse a este, su collar de cenizas que no había reaccionado desde hacía tiempo cae al suelo y de adentro sale un aura que toma forma de una figura desconocida, quien se presenta como Hades. Hades la confronta por

su incapacidad de dejar el pasado atrás, por lo cual la pone a prueba una última vez, sumergiéndose en un mundo de cenizas donde revive escenas del pasado con su difunta abuela. La protagonista llora, preguntando si había sido ella quien le había puesto a prueba y protegido todo este tiempo. La abuela ríe “no tontita, todo lo has hecho tú misma. Todo en este mundo.” Las cenizas se dispersan dejando el objeto vacío, y sobre el tótem un hueco con el formato del collar. Al ponerlo allí, se abrirá el camino para el siguiente totem.

(A y B confluyen en este mismo camino)

La joven sigue su camino, lista para hacerse con el objeto del último tótem “Uranos”. Pero al llegar, lo encuentra vacío. Se da cuenta de que la sombra le ha robado el objeto, por lo que va a su encuentro para quitárselo. Esta vez no tiene tanto miedo, pues ahora comprende de qué se trata ella misma. Lo hace, pero es más difícil de lo que esperaba. Superar a la sombra resulta en aceptarla como parte de sí misma. Al lograrlo, da con el último objeto: sus pasajes.

La joven se da cuenta de que todo el tiempo era su misma voz la que le ayudaba, por lo que era bastante fuerte como para seguir adelante sola. Termina de posicionar sus pertenencias en sus respectivos lugares cuando su madre vuelve a entrar a la habitación, preguntando si estaba lista. La joven toma a su madre por sorpresa con un abrazo, diciendo “Si, estoy lista”.

ESTILO VISUAL Y DISEÑO

REFERENTES VISUALES

Gris

Destacamos este referente por su estilo y trazo de dibujo, además de ser uno de los juegos en la cual el estilo visual desarrolla lo narrativo de la historia.

Untitled goose game

Destacamos de este juego lo simple de las formas figurativas del ambiente y personajes, además de la paleta de color que utiliza, asemeja bastante al mundo real.

Neva

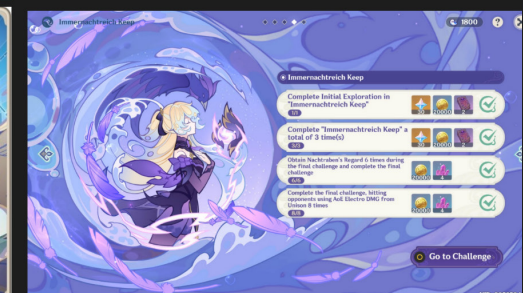
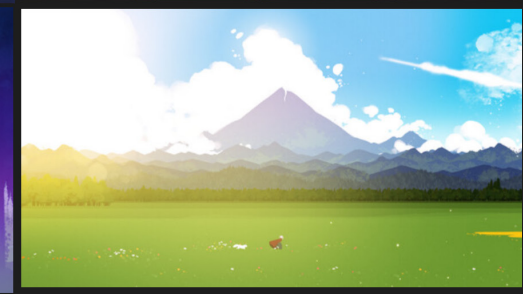
Destacamos este referente por los ambientes que presenta y su paleta de color que nos servirá para formar el mundo interior.

Unpackaging

Destacamos la formación de ambientes y los elementos que presenta de forma simple y sus sombras, además gracias a sus vistas nos ayudara como base para armar la habitación del mundo real.

Genshin Impact

Destacamos de este referente los menús que presentan y la caracterización fuerte de los personajes que nos presentara bases para la formación de arquetipos.



ESTILO VISUAL 1

Estilo visual del Mundo Exterior

Este se acotó a la habitación de la protagonista en el cual empaca sus cosas para su nueva etapa fuera de casa.

Estilo minimalista:

Representando un mundo físico, en específico, la habitación de la protagonista, toma base del estilo vectorial en el sentido de las formas sencillas y amables, pero haciendo que los espacios se sientan tridimensionales.

Características a tomar en cuenta:

- Objetos sin line art de contorno, solo siendo utilizados para dar detalle sencillo al elemento, de proporciones “realistas”.
- Existencia de sombras sin contraste alto ni mayor detalle y luz global difusa
- Formas curvas y en tridimensionalidad, es decir existencia de altura, ancho, profundidad
- Paleta de color que mezcla una amplia gama de colores de temperatura cálida y cercano a la tonalidad “pastel”

ESTILO VISUAL 2

Estilo visual del Mundo Interior

El mundo interior se divide en 4 niveles con distintos ambientes el cual empieza con una habitación distorsionada de la real marcando el inicio del estado de la mente hasta culminar en un ambiente metafórico del corazón de la protagonista.

Estilo gráfico:

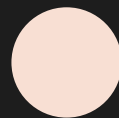
Casi como si se representase el diario de vida de la protagonista, por lo que sería más un ambiente plano, estilizando las formas solo con línea y dando profundidad en las capas del background con la desaturación del color del elemento mientras más lejano se encuentre en escena. Mientras más profundo estemos en el mundo interior más signos de corrupción existen.

Características a tomar en cuenta:

- Lineart con textura del lápiz grafito y rayones
- Texturas a base de líneas tipo achurado, inspirado del comic europeo
- Formas orgánicas que representen lo abstracto del pensamiento evitando lo puntiagudo a menos que sea necesario, sin caer en la caricatura
- Paleta de color reducida monocromático, que solo involucra la variación del tono pero puede tomar algún color adyacente como acentuación, bajo contraste, casi nula existencia del negro
- No sombras por oscurecimiento del color sino por contraste del color
- Ambiental fog o neblina ambiental en el espacio



MOODBOARD MUNDO EXTERIOR



#f9e5dd



#856444



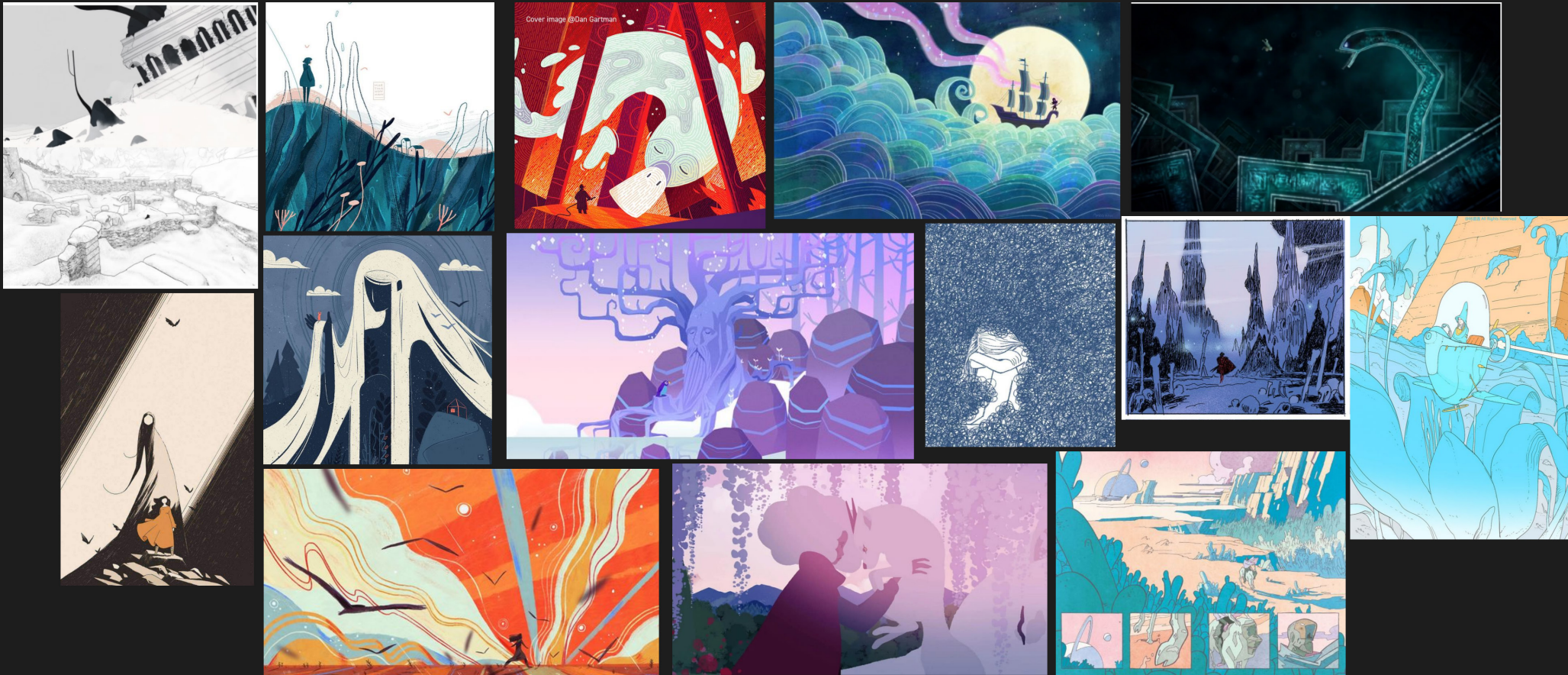
#eddbb8



#9ba57a



#d3a4a5



MOODBOARD MUNDO INTERIOR



#95b0dd



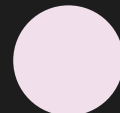
#c3b1d7



#855ca3



#8e65a8



#f5e6f3

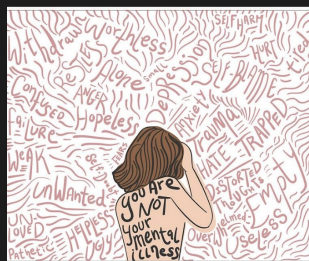
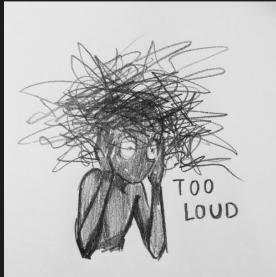
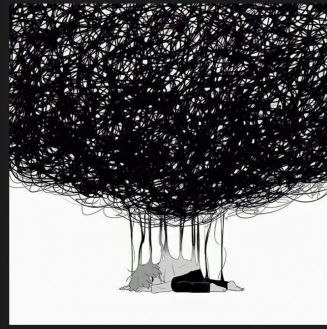
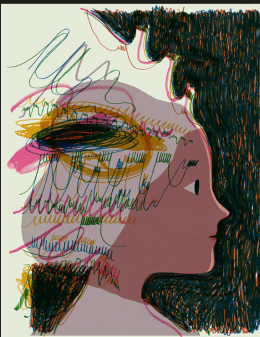
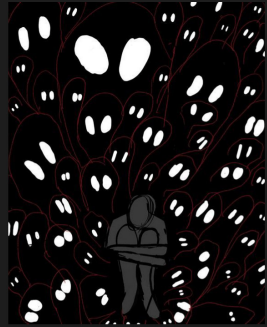
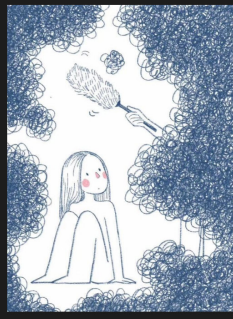
ESTILO VISUAL 2

Corrupción

Otro aspecto importante a nivel visual y narrativo es la corrupción, siendo los pensamientos negativos, intrusivos, pesimistas e inseguridades que a la protagonista la atormentan y que mantiene su estado mental enfermo, esta corrupción toma una forma representativa física, tanto de elementos en el escenario y enemigos, por esto tratará un estilo visual único para que el jugador pueda reconocerlo como un peligro en la travesía que experimenta la protagonista

Características a tomar en cuenta:

- Lineart y textura en formato de achurado errático
- Uso de frases pesimistas y duras como forma de achurado errático
- Gran peso visual en el achurado para representar lo latente y arraigado que está en la mente de la protagonista
- Formas erráticas, pero sin llegar al extremo de lo terrorífico
- Paleta de color única



MOODBOARD CORRUPCIÓN



#b383b9



#cdb2d6



#472460



#653a8e

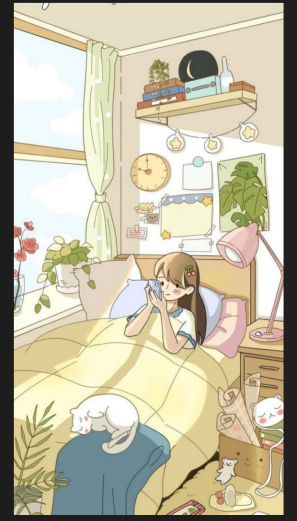


#4a2881

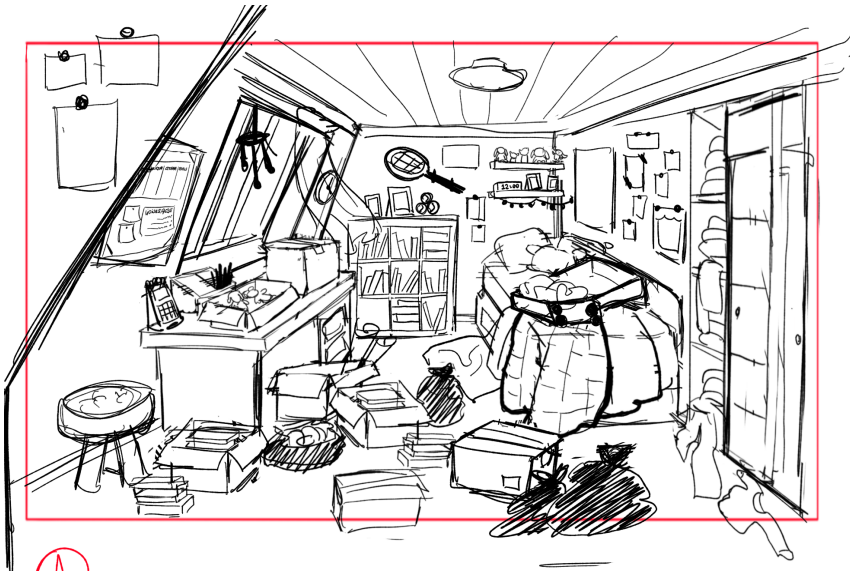
DISEÑO DE AMBIENTES

Realidad/ Habitación

Su santuario desde siempre, donde alberga muchos de sus recuerdos de toda la vida, ahora se ve lleno de cajas y maletas debido a la mudanza, por lo que es un desorden, además de las cajas también están las bolsas de basura donde aprovecha la oportunidad de deshacerse de cosas a regañadientes. El tamaño de la habitación es algo pequeño, es acogedor, pero a veces asfixiante, entre los objetos se encuentran repisas que demuestran sus aficiones con juegos de mesa y fotos con familiares y amigos, una cama deshecha, ropero “empotrado”, librero desordenado, un pequeño escritorio con una pizarra donde planifica su semana y post-it con recomendaciones para meditar que mucho no hace caso la protagonista. El estilo de la habitación debe mezclar las etapas juveniles de la protagonista, reflejo de su estado mental y del proceso que está viviendo.



MOODBOARD HABITACIÓN



Partiendo de los referentes del moodboard de habitaciones, se sacaron algunos elementos y comenzamos a bocetear dos modelos de habitación en la cual la número 1 representa un espacio reducido que ahoga y la representación del caos por la mudanza en un espacio reducido, mientras que la segunda se busca ver el contraste con una habitación más amplia con mayor espacio y como se vería el caos en este espacio, por lo cual consideramos basarnos el en primer boceto acercándonos mayormente a los espacios comúnmente reducidos de las habitaciones en los hogares.

Posteriormente se hizo un trabajo de color en escala de grises para poder ver el contraste de los objetos, generando así una base para luego trabajar la paleta de color propiamente tal que son las opciones que se mostraran a continuación.





#d5d57d

#dac99c

#715f38

#f1eee3

#ef7730

#a76364

EXPLORACIÓN DE PALETA DE COLOR



#f1b889

#d87c55

#f0b9ab

#f2e8e0

#724d47

#f1a29f

EXPLORACIÓN DE PALETA DE COLOR

MUNDO INTERIOR

Es el reflejo del estado mental de la protagonista y de los arquetipos u objetos que la protagonista debe ir recolectando, está dividido en diferentes niveles que van en descenso desde la mente hacia el corazón, mientras más a la superficie se esté todo parece bien, pero sin un sentido aparente y mientras más se adentra en el viaje se ven ambientes abstractos y enfermos por la corrupción. Al ser un mundo más psicológico los elementos presentan un grado de abstracción propia de la mente y los sueños. Estos elementos coexisten junto a la corrupción latente físicamente en todos los niveles representando los pensamientos negativos e intrusivos que tiene la protagonista sobre ella misma.

Nivel 1: Habitación interior

Un reflejo de la habitación de la protagonista, pero aún más deteriorada y descuidada, literalmente son trozos de esa habitación regados por el ambiente y objetos que sirven para su añoranza: implementos de tenis, relojes, camas, papeles, libros, etc.

El ambiente transiciona desde la “puerta” de la habitación hacia la “ventana” pasando por el velo de las cortinas a un mundo exterior de cristales o piezas de espejos rotos.



#a5a1ee



#a18ab8



#9f7e9d

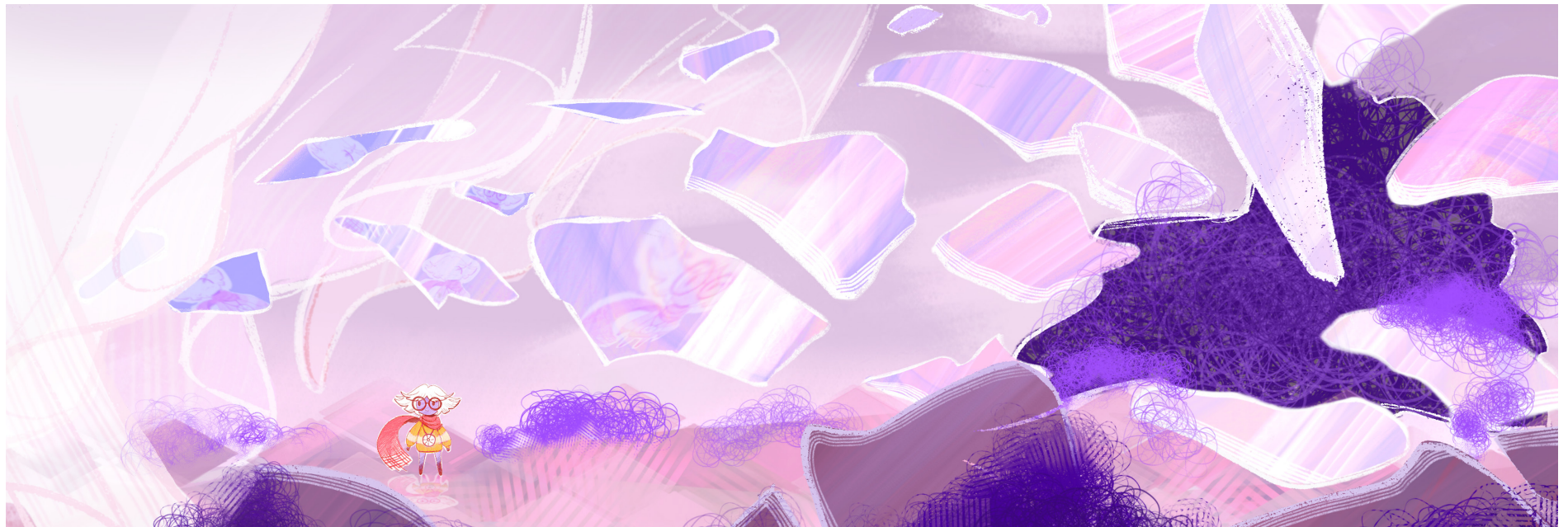
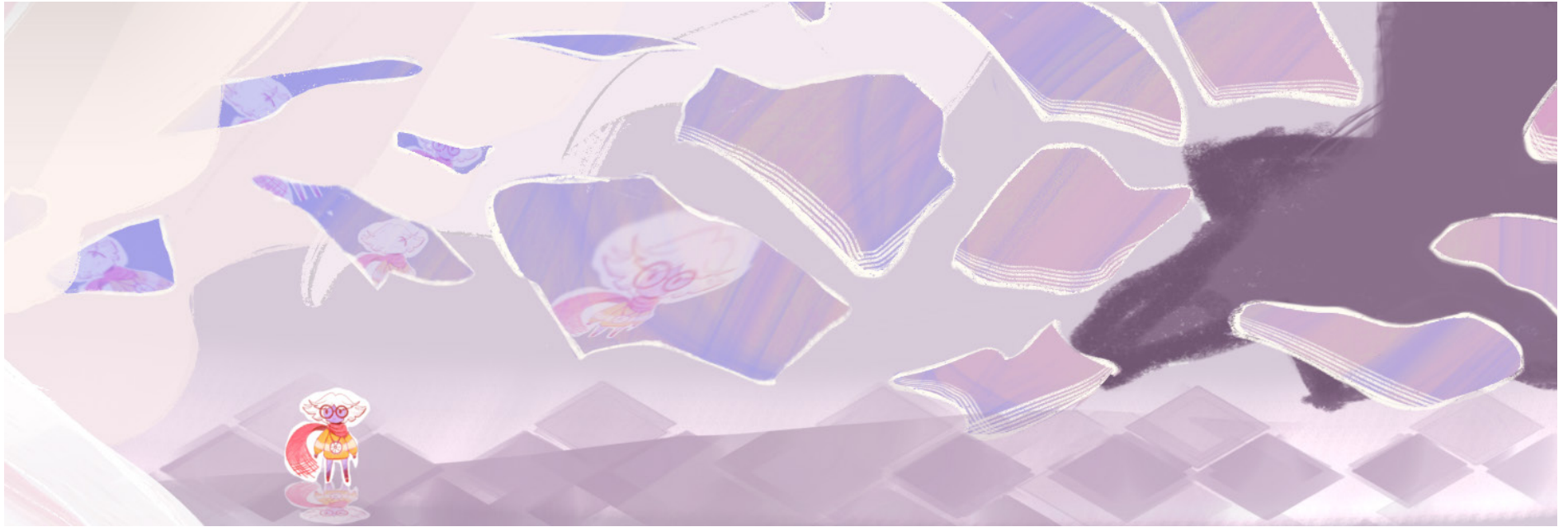


#f196b7



#f7c0d3

CONCEPT ART EXPLORATORIO NIVEL 1

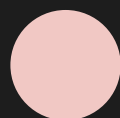


Nivel 2: Bosque

Ambiente inspirado en la técnica de “respiración” y que mejor que respirar en un aire puro en un bosque, formas más “naturalista”, pero sin mostrar vegetación como la conocemos normalmente sino inspirado en la ensoñación, a medida que se avanza se transiciona a un parque con vegetación ya no tan salvaje, máquinas expendedoras, postes, bancas, etc. En el bosque existen zonas que la corrupción ha tomado por completo y que la protagonista debe sanar.



#52c0c1



#ffc19c



#f1c8c4



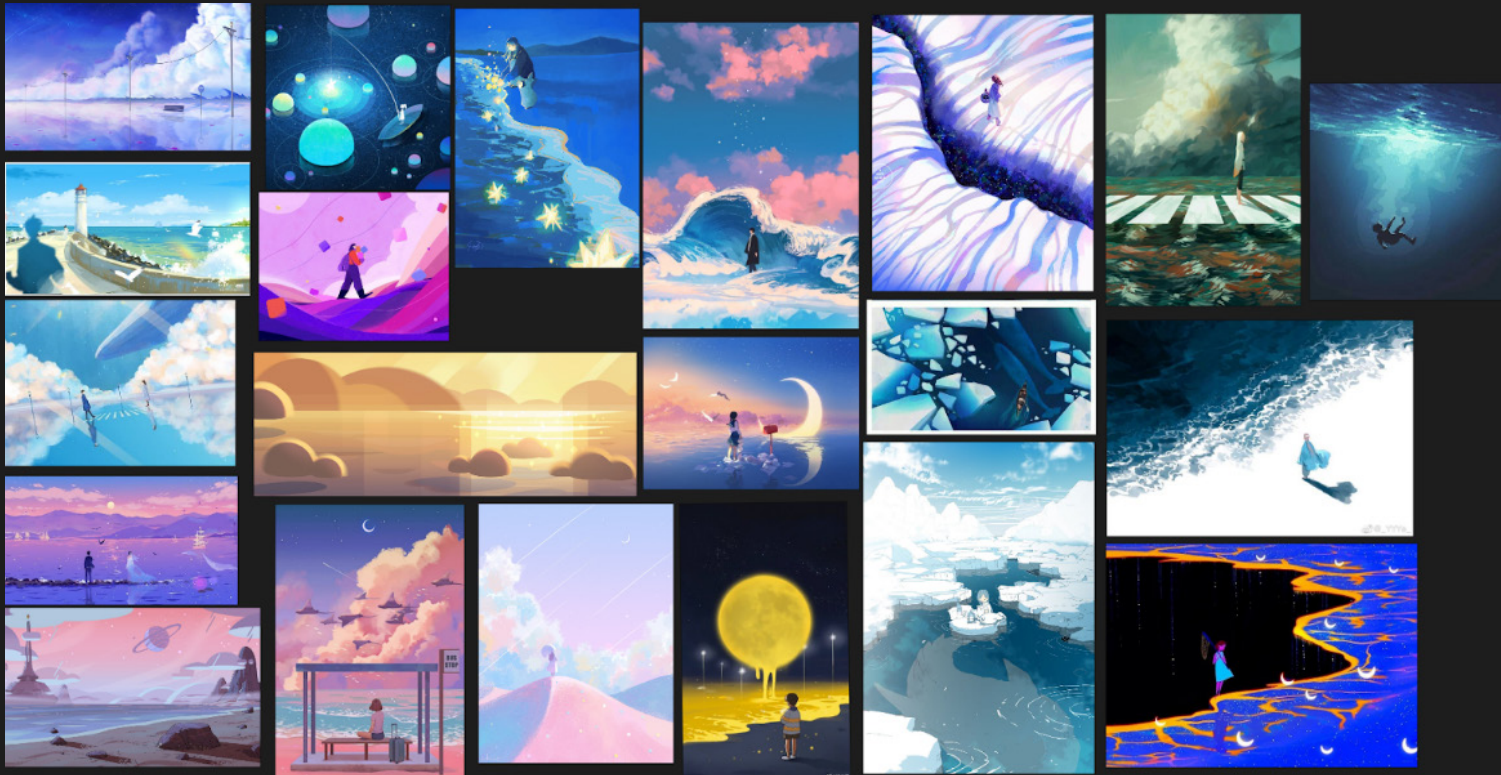
#4fa686



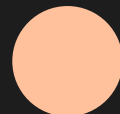
#39a56b

Nivel 3: Playa

Ambiente parecido a una playa, el agua en los sueños en un símbolo para representar las emociones, en este caso el agua trae lo olvidado y muy oculto por la protagonista a la orilla del mar, el parque del ambiente anterior se transforma en una costanera marina, en una playa pasando entre las olas cada vez más fuertes, y al final en el fin del mundo congelado dando a un barranco, dando un salto de fe la protagonista pasa al siguiente nivel cayendo en las profundidades del mar.



#fe8886



#ffc19c



#fee5bd



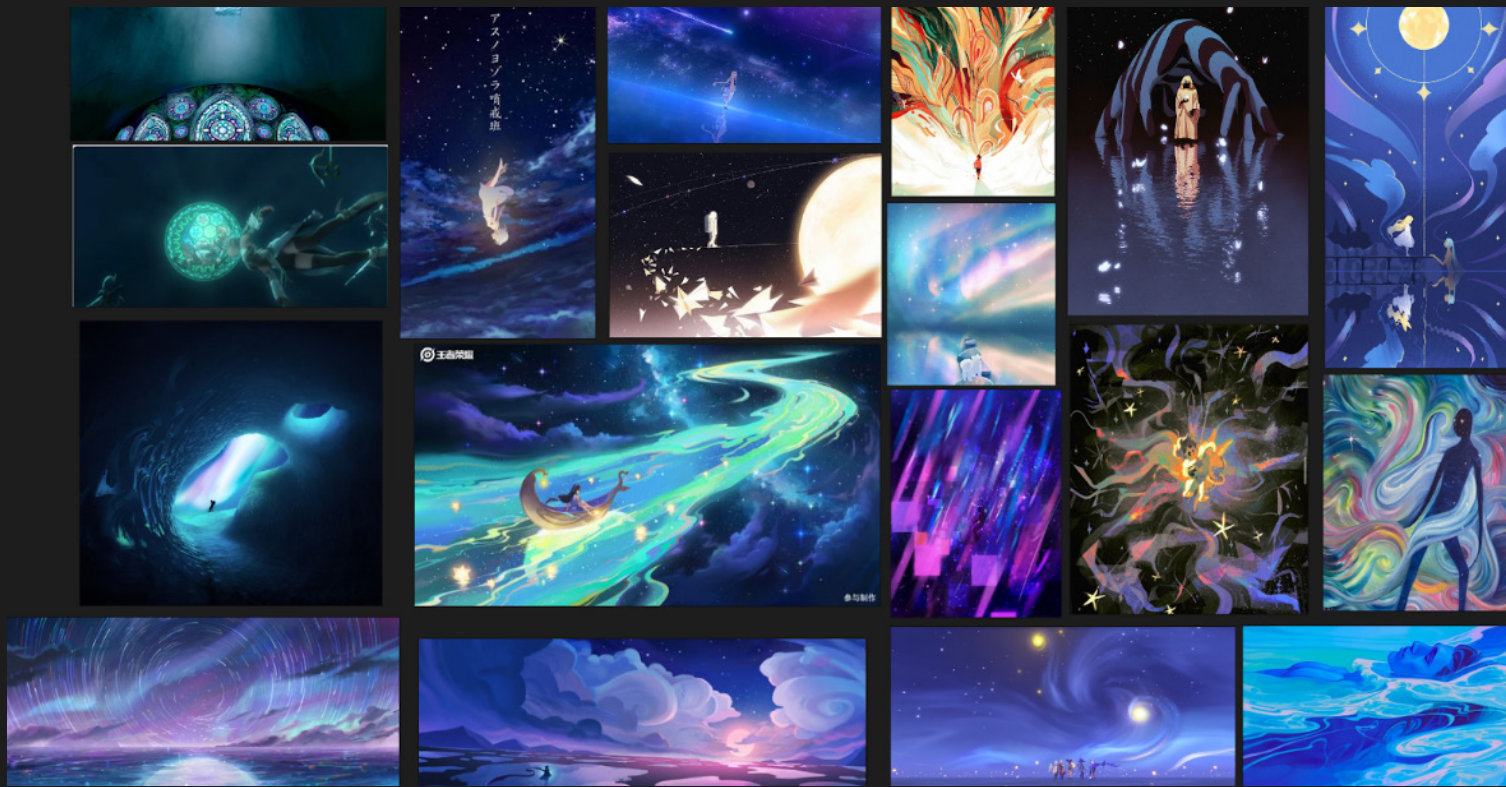
#9dd3ff



#7dc8ff

Nivel 4: Su corazón

Después de caer en las profundidades del mar, la protagonista cae en una cueva de hielo, al salir de esta fosa se divisa un nuevo ambiente en donde el suelo es agua cristalina, reflejando el entorno, por debajo corren olas como un pulso del corazón, en el cielo existe el día con auroras boreales y una noche estrellada al mismo tiempo. Literalmente el corazón y centro de todo mal emocional de la protagonista.



#b7a9f8



#afddf8



#3dafed



#3979c3



#355eb6

DISEÑO DE PERSONAJES

Amana

Una joven de 20 años, femenina, altura mediana promedio y de contextura delgada, de pelo corto con chasquilla y color oscuro. Viste con ropas cómodas y algo holgadas: usualmente pantalón y suéter, utiliza lentes. Hermana mayor e hija de padres divorciados. Está pasando por un cambio de etapas, de escolar a universitaria, preocupándole su nuevo estilo de vida independiente inminente.

Sus arquetipos son: Amigo, Amante y Gobernante

Descripción:

- Personalidad sociable y de varios amigos, hogareña.
 - Insegura de sus relaciones y retraída con sus emociones, pero suele ser quien apoya a sus amistades.
 - Sus defectos es ser complaciente con los demás, tiende al autosacrificio para que sus relaciones se mantengan
 - Le molesta ser el centro de atención, la hace sentir abrumada e incómoda. También le molesta que no la escuchen cuando habla y que la traten como una niña
 - Le enfurece que traten mal a las personas, le digan qué hacer, que cambien los planes a último minuto y la desorganización. A su vez, le enfurece que hablen mal de ella y le mientan o que no cumplan con sus promesas.
 - Sus hobbies es leer novelas ligeras y de fantasía, además de ver películas animadas
- Lo que mejor sabe hacer es liderar grupos, es muy buena en un arte marcial, también es muy buena dibujando
 - Su familia está constituida por su madre y su hermana menor. Sus padres se divorciaron cuando ella tenía 10 años y su hermana 5 años. Por eso ama tanto a su mamá y a su hermanita siempre han estado ahí para ella, la apoyan y aconsejan. Salen mucho juntos y hacen tardes familiares los Domingos y noches de juegos de mesa los viernes o las tardes de competencia con su hermanito en el Mario kart.

Con este resumen descriptivo pasamos a formar nuestro moodboard de ideas bases para la forma de la protagonista. Posteriormente pasaremos a la etapa de exploración ilustrativa del personaje. Para aquello tendremos que encontrar la personalidad de la protagonista, su edad y el estilo visual del mundo real marcado por la simplicidad de la forma.



MOODBOARD PROTAGONISTA

EXPLORACIÓN DE LA PROTAGONISTA



En esta etapa se realizaron 6 versiones de la protagonista.

Feedback

Las versiones de la 1 a la 4 se descartarán como caminos viables por las siguientes razones:

- Representan jóvenes de una edad mayor a los 20 años y se ven más maduras, se puede decir que ya están en la Universidad
- ★ Buscamos que la ilustración de la protagonista refleje el proceso previo de crecimiento, es decir, que tenga características más aniñadas
- Muchos de los bocetos dan la sensación de chicas FAU por lo cual tienden a destacar entre los estudiantes
- ★ A la protagonista le hace sentir incomoda destacar entre los estudiantes.

Lo que rescatamos de estas propuestas son el uso de pecas, se podrían explorar otros elementos distintivos que no se pierdan con el estilo visual. Del boceto 5 se rescata la forma del cabello y de la 7 la estilización de las arrugas de la ropa.

EXPLORACIÓN DE LA PROTAGONISTA



FEEDBACK

Nos quedamos con las versiones 1, 2 y 3 que representan una edad menor, tienen forma de cabellos interesantes.

De la versión 1 nos interesó la forma del cabello y bufanda, tienen potencial para ser elementos que podamos replicar tanto en sus versiones posteriores, se siente como una viajera. La ropa asemeja a un pijama por el nivel de sombras.

Se propone alejarse de ese tratamiento con la sombra y arrugas.

De la versión 2 nos interesó el aura deportiva que emana la ilustración, pero tiende a ser llamativa con su ropa, por ende, se sugiere un cambio a nivel de estilo de ropa.

De la versión 3 es el boceto que mejor representa la edad de la protagonista, representa una chica hogareña. Es interesante el achurado de la sombra en el cabello y la forma de la ropa, se sugiere simplificar las arrugas de la ropa.

SUGERENCIA



EXPLORACIÓN DE LA PROTAGONISTA



3A



3B



FEEDBACK

Observaciones generales: el uso de chaquetas en el personaje sería un recurso poco útil, ya que la historia se desarrolla dentro de casa, específicamente en su habitación, pero se considera guardar las propuestas de outfit para la formación de fotos del álbum.

1A. Su diseño es demasiado simple, no logra transmitir aspectos personales del personaje, pero se destaca su cabello como elemento interesante

1B. Su diseño está correctamente simplificado, se logra percibir otros aspectos fundamentales de la protagonista, este boceto nos transmite que es una chica hogareña y tiene un aura de hermana mayor, además transmite cercanía y empatía. Nos parece interesante el elemento de la chasquilla.

2A. Este diseño transmite madurez del personaje y no consigue representar por completo la edad de 20 años. Destacamos los elementos como el collar, la forma de su cabello y su aura deportiva.

2B. Este diseño es muy simple, la forma de su cabello y rostro nos pueden hacer recordar a tristeza. Transmite que es una persona retraída, tímida y temerosa, rasgos que no buscamos en la protagonista. Destacamos la estilización de su ropa.

3A. Su diseño transmite que es una joven madura mayor de los 20 años, ya cursando la universidad. Destacamos la forma del cabello

3B. Su diseño es demasiado simple aunque tiene un cabello interesante a nivel de forma y color.



Probamos realizar distintas combinaciones de rostros y atuendos, pensando en que podría generar algún cambio de percepción entre las propuestas

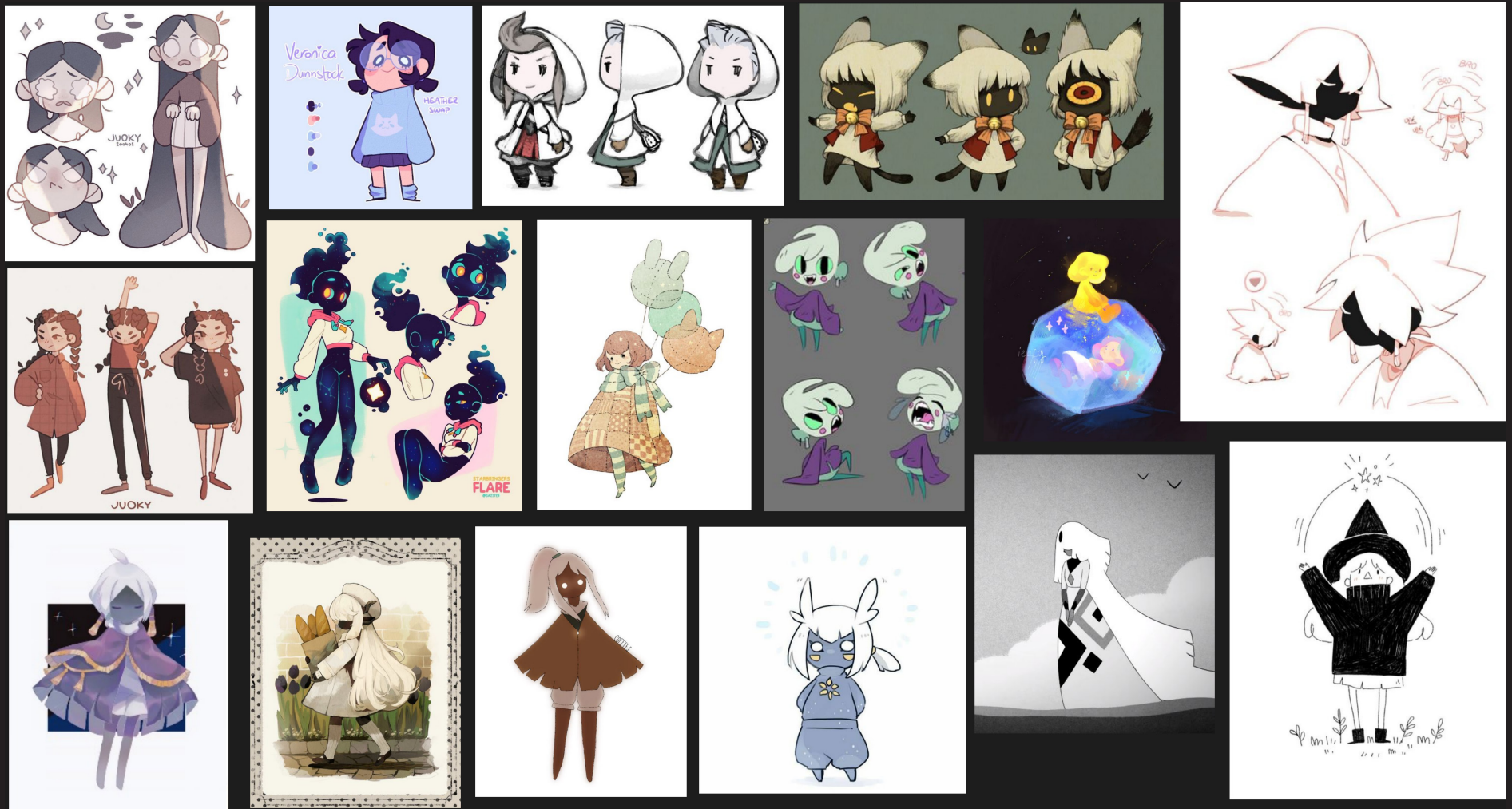




Finalmente, tras probar distintas combinaciones de las variaciones concordamos en que la versión 1b es la elegida para representar a la protagonista.

MINIATURA DE LA PROTAGONISTA

Toma forma de la chica, pero en tamaño y proporciones miniatura, por lo que se simplifican los detalles, como es parte del mundo interior presenta elementos en su diseño correspondientes a este universo. Mantiene su suéter grande y lentes como ropa y una paleta de color más grisácea.



EXPLORACIÓN DE LA PROTAGONISTA VERSIÓN MINIATURA



OBSERVACIONES

Contemplando las 4 versiones boceteadas se puede apreciar que falta aún mayor abstracción del personaje, las versiones mantienen muchos elementos y son bastantes figurativas.

Recordar que la miniatura habita en el mundo interior donde todo es abstracto y con un tinte fantástico, puesto en nuestro inconsciente y mente puede suceder de todo y tomar distintas formas. Pensar por ejemplo en la comunicación de los sueños y su morfología, siguiendo el estilo visual planteado del mundo interior.

Es necesario integrar a los bocetos el collar que utiliza el personaje.

SUGERENCIA



EXPLORACIÓN DE LA PROTAGONISTA VERSIÓN MINIATURA

OBSERVACIONES

En esta nueva ronda de bocetos se logró abstraer más al personaje principal sin perder sus rasgos y esencia. De las 4 variaciones las que destacan a nivel de forma, elementos y concepto son la 1 y 3

Versión 1: Aún falta por simplificar ciertos elementos como la ropa, aunque destacamos de esta la formación de la capa, puesto hace alusión a ser una viajera dentro del mundo interior. Destacamos a su vez el color de la piel y su collar que son llamativos en la miniatura, pero a su vez estando en el mundo interior podrían perderse por la paleta de colores.

Versión 3: tiene una forma simplificada de la protagonista, es un punto de encuentro entre un aspecto real y uno abstracto en balance. Destacamos el uso de tres elementos representativos en la protagonista que es su bufanda, chaleco y lentes que enfatizan sus ojos. El elemento del collar falta darle un poco más de protagonismo, se pierde en la ropa. Por último, destacamos el uso del achurado.

Haremos nuevas exploraciones de la versión 3 miniatura a nivel de colores.





EXPLORACIÓN DE PALETA DE COLOR MINIATURA



→ resaltar curvas
de la chaqueta.

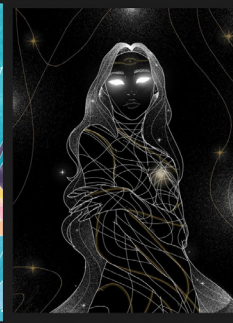
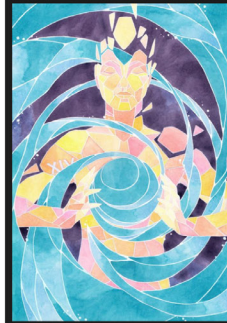
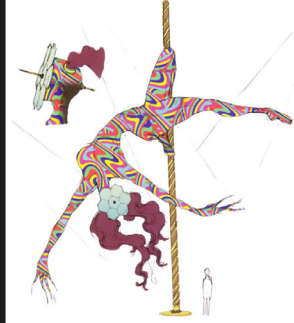
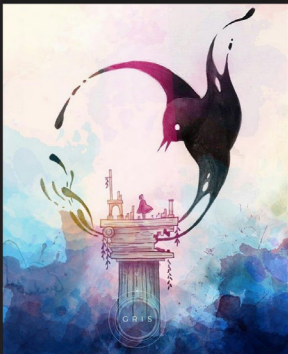
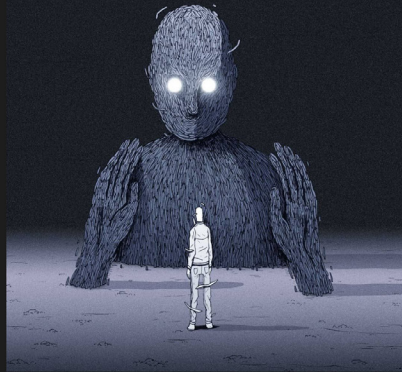
Collar + grande
y con línea de color
+ fuerte.

SOMBRA DE LA PROTAGONISTA

Es un ser que cuesta comprender físicamente en un principio, pero tiene un leve aire parecido a la protagonista con características que ella reprime, siendo su contraste, y que al final del viaje la protagonista entiende que como su contraparte debe aceptarla e integrarla como parte de ella misma. De tamaño gigante y casi humanoide en su forma de jefe final del juego.

Descripción:

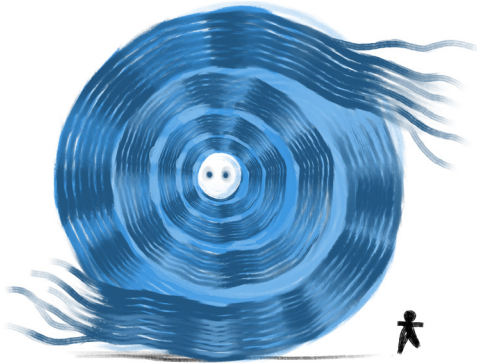
- Un ser sin forma a primera vista pero imponente que hace apariciones a lo largo de la historia
- Tiene relación con la corrupción por la que pasa el mundo interior de la protagonista, ya que la sombra encierra todos estos males
- Acompaña al protagonista sin interactuar con él directamente
- Representa lo que el protagonista rechaza de sí misma: sus emociones y sentido de independencia, lo no moral
- Representar ciertas somatizaciones de la ansiedad es quien causa enemigos y problemas al ambiente del protagonista
- De él se despliegan los arquetipos a conquistar



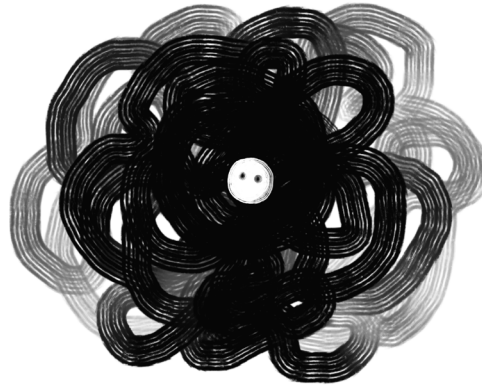
MOODBOARD SOMBRA

EXPLORACIÓN DE LA SOMBRA

1



2



3



4



FEEDBACK

Observaciones generales: En vista de las 4 propuestas de la sombra podemos observar a grandes rasgos el buen uso de conceptos sobre las características de una criatura sin forma en completitud y su versión humana. Hay una buena integración del concepto de nudos y marañas, puesto la sombra aparte de ser lo que rechaza la protagonista es la forma de su ansiedad acumulada y que no quiere ver.

Opción 1. Es la versión que mayormente representa el concepto de un ser sin forma y tejido, faltaría acercarse un poco más al concepto de nudo y maraña. Se destaca de esta propuesta el color de la sombra, su forma de vórtice que le salen un par de brazos.

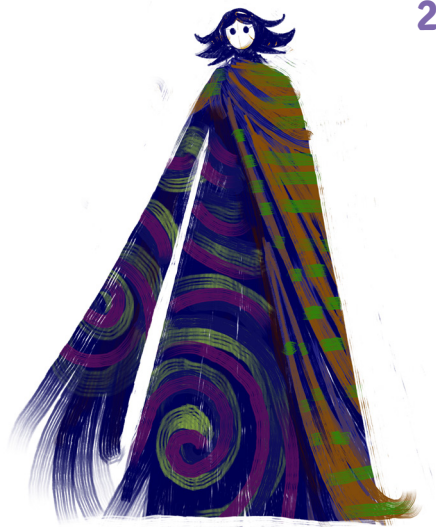
Opción 2. Es la versión caótica de la 1 representando de mejor manera el caos y maraña de la ansiedad, pero se pierde el trazo en su visualidad.

Se podría generar una siguiente propuesta sin forma desde la combinación de la versión 1 y 2 para encontrar un equilibrio.

Opción 3. Es la versión que se tiende a alejar del concepto humanoide de la sombra, sus trazos no se logran entender en su totalidad.

Opción 4. Si bien esta versión tiene una forma más humana transmite miedo y terror, conceptos de los cuales nos queremos alejar, por ende sugerimos darle otra vuelta a esta versión y relacionarla más a la protagonista.

EXPLORACIÓN DE LA SOMBRA



FEEDBACK

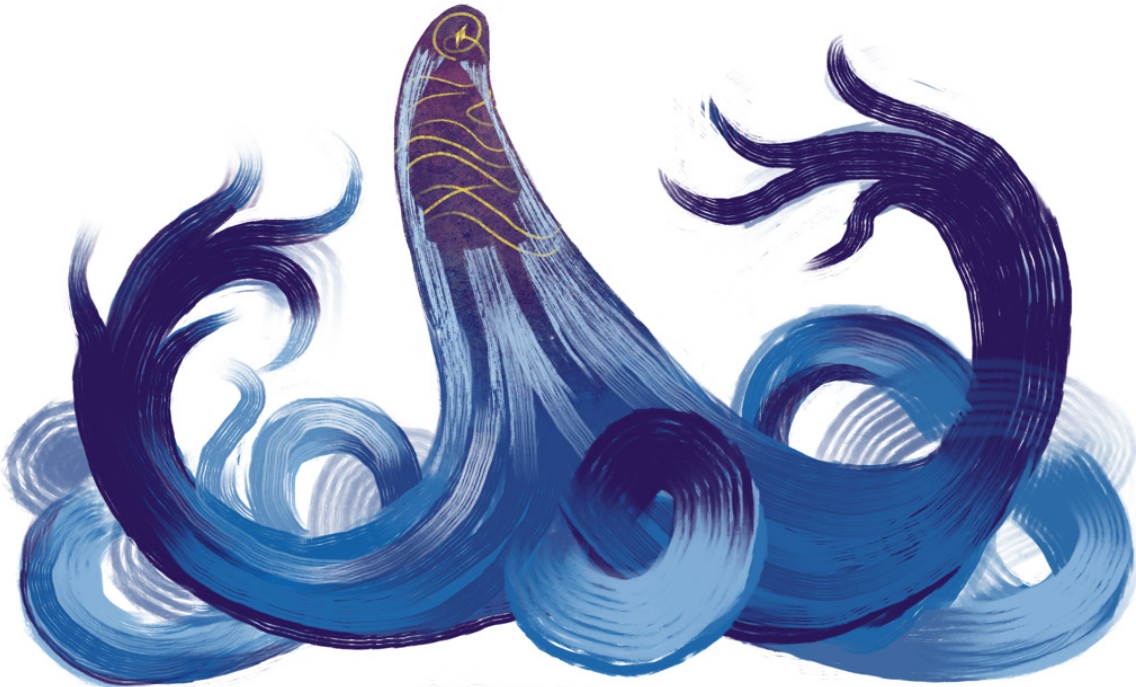
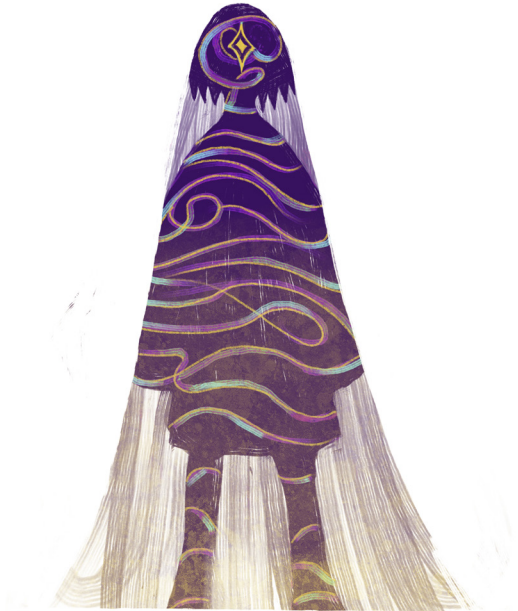
La versión 1 de la sombra queda seleccionada para representar la forma inicial. Esta forma logro el equilibrio de las propuestas anteriores entre el orden del trazo y el caos de su cuerpo, además de conservar el color azul distinto al negro.

Para la forma humanoide se descartan la versión 2 y 3 puesto aún se alejan del concepto de que se asimile a la protagonista, conservan formas abstractas y alargadas. A su vez tienden a transmitir sentimientos oscuros y depresivos.

Por lo indicado anteriormente seleccionamos la opción 4 para la forma de sombra humanoide, puesto se acerca a la forma de la protagonista y su altura. EL elemento del velo le da un plus a la sombra, define lo que ocultamos de nosotros mismos.

Sugerimos de esta la versión 4 hacer una propuesta con otra paleta de color y generar una propuesta intermedia entre la forma 1 y 4, la forma de transición de la sombra.

PROPUESTAS
FINALES



DOCUMENTO GAME CONCEPT Y PRESUPUESTO

RESUMEN GAME CONCEPT

Título: Viaje hacia las profundidades de Amara

Concepto general

Viaje hacia las profundidades de Amara es una aventura en 2d ambientada en un mundo fantástico de la mente de Amara. Explora los rincones de la mente en busca de y diversos objetos para regresar a casa, cuidado con lo que te persigue. Combate contra criaturas corrompidas, sánalas y resuelve el misterio de la corrupción que yace en el corazón de la mente.

Características especiales

- Viaje hacia las profundidades de Amara es un videojuego para pc de un solo jugador, no competitivo para la autoayuda en temas de salud mental
- Su temática central se basa en el trastorno de la ansiedad
- Está inspirado en los planteamientos de la psique del psicoanalista Carl Jung
- Explora las sensaciones que provoca la ansiedad y como regularlas
- Los personajes están basados en la teoría de los arquetipos de Carl Jung
- Presenta dos estilos visuales para la diferenciación de mundos
- Es posible obtener habilidades a medida se avancen los niveles del videojuego

- Controles simples para todo jugador
- Los jugadores tienen que resolver puzzles y combatir la corrupción
- Es posible coleccionar logros

Meta de diseño

Los jugadores reconocen los síntomas de ansiedad mientras acompañan al personaje principal en sus aventuras dentro de su mente.

Motivación del Jugador

El jugador es motivado por su deseo de recolección de objetos y resolver el enigma de la corrupción de la mente de Amara.

Género, competencia y público objetivo

Viaje hacia las profundidades de Amara es un juego de aventura para reconocer los síntomas de ansiedad. Su competencia son otros juegos de aventura 2D y salud mental como Constance y Gris. El público del videojuego está entre los 18 años y 25 años.

Plataforma

Este videojuego es para computadores con sistema operativo windows.

Quiénes somos

Viaje hacia las profundidades de Amara es un juego diseñado por Paulina Tapia Rodríguez. El arte de concepto de los ambientes es de Camila Villarroel y el arte de concepto de personajes es de Tomás Hernández. La idea original es de Paulina Tapia Rodríguez.

PRESUPUESTO

Presupuesto referencial

Por ser un videojuego desarrollado de manera independiente se trabajará por encargos freelances y se mantendrá ciertos cargos mensualmente.

Puestos fijos

Honorarios	Monto	Periodo 6 meses	Periodo 3 meses	Periodo 2 meses
Director de diseño de juegos	\$950.000,00	\$5.700.000,00		
Director de Arte	\$850.000,00	\$5.100.000,00		
Programador	\$800.000,00		\$2.400.000,00	
Animador	\$700.000,00			\$1.400.000,00
Subtotal		\$10.800.000,00	\$2.400.000,00	\$1.400.000,00
Total	\$14.600.000,00			

Ilustrador

Honorarios	Monto
Proyecto diseño de personajes (12)	\$1.080.000,00
Proyecto diseño de ambientes (5)	\$500.000,00
Total	\$1.580.000,00

Le sumamos aparte a estos valores los siguientes cargos:

Guionista: \$490.000

Motor Unity por 6 meses: \$1.010.442

Total del presupuesto de desarrollo: \$17.680.442

El porcentaje de tarifa que toma steam como distribuidor digital de videojuegos es del 30% del precio del juego, si bien es alto, pero es la tienda más confiable con mayor público que abarca a todo mundo.

Estimación de precio del Juego: \$8.000

CONCLUSIONES

Al finalizar el desarrollo del game concept del Viaje hacia las profundidades de Amana y realizar las exploraciones narrativas, de interacciones y visuales podemos concluir lo siguiente:

En primer lugar, a nivel de exploración de narrativa se formo una historia con las bases Junguianas centro estos conocimientos en el tema de trastorno de ansiedad como experiencia a transmitir al jugador, es así como surge nuestra protagonista Amana que esta por hacer un importante cambio en su vida y mudarse a otra ciudad, pero mientras empaca se van generando pensamientos ansiosos sobre la incertidumbre de su fututo. En esta historia se sumo el conflicto de perdida que tiene Amana por la muerte de su abuela y su padre no presente, pero que resulta al fin y al cabo confuso para el desarrollo de la historia puesto no se abarcan ni plantean dentro del contexto de la historia. Es por esto que se concluye de esta parte que sí bien se realizó una trama correspondiente al tema de ansiedad con elementos postulados por Jung, se requiere seguir realizando tratamientos de correcciones para conseguir la trama requerida antes de formar el guion definitivo.

En segundo lugar, a nivel de exploraciones de mecánicas e interacciones en el videojuego se logro bocetear las bases generales de los niveles del juego para la realización del game concept, es necesario ahondar mayormente en este aspecto, quedando como próxima tarea a realizar es una exploración más exhaustiva de los tipos de mecánicas e irlas testeando por niveles.

En tercer lugar, a nivel de exploración visual se logro conseguir la

esencia representativa de los personajes más importantes de la trama y sus respectivos ambientes, con esto podremos apoyarnos para la corrección del relato y tener una visión más concreta que la imaginación. De esta manera dejaremos para las siguientes etapas desarrollar los concept art de los siguientes niveles con sus transiciones correspondientes.

Finalmente podemos concluir que para realizar un proyecto de videojuego basado en un trastorno de salud mental a parte de la investigación previa con respecto a la psicología y la afección en sí es totalmente necesario estar en constante asesoramiento por profesionales expertos en el campo como un terapeuta o psicólogo para sacar el máximo potencial al proyecto. Por esto dejamos en el anexo las correcciones que Tamara Henríquez psicóloga clínica realizó al tratamiento de 4 páginas para seguir mejorando el proyecto.

BIBLIOGRAFÍA

Alonso G., J. C., (2004). La Psicología Analítica de Jung y sus aportes a la psicoterapia. Universitas Psychologica.

Alemana, C. C. (2022, Octubre 11). Salud mental: ¿cómo cuidarla? Clínica Alemana de Santiago. <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2022/salud-mental-como-cuidarla>

Alemana, C. C. (2023, Febrero 13). ¿Cuándo ir al psicólogo y comenzar un proceso de psicoterapia? Clínica Alemana de Santiago. <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2023/cuando-ir-al-psicologo-y-comenzar-un-proceso-de-psicoterapia>

Analytical psychology – international association of analytical psychology – IAAP. (n.d.). iaap.org. Recuperado de <https://iaap.org/jung-analytical-psychology/analytical-psychology/>

American Psychological association (2012), Entiendo la psicoterapia, recuperado de <https://www.apa.org/topics/psychotherapy/entendiendo-la-psicoterapia>

Athavale, S., Duggirala, M., & Thanawala, R. (s/f). Gaming as a therapy model: Providing access to mental health. Tcs.com. Recuperado de <https://www.tcs.com/what-we-do/industries/healthcare/white-paper/access-mental-wellbeing-through-gaming>

Berry, P. (s.f.). [Arquetipo]. Recuperado de <https://iaap.org/jung-analytical-psychology/short-articles-on-analytical-psychology/archetype-2/>

Boechat, W. (s.f.). [El inconsciente colectivo]. Recuperado de <https://iaap.org/jung-analytical-psychology/short-articles-on-analytical-psychology/the-collective-unconscious-2/>

[org/jung-analytical-psychology/short-articles-on-analytical-psychology/the-collective-unconscious-2/](https://iaap.org/jung-analytical-psychology/short-articles-on-analytical-psychology/the-collective-unconscious-2/)

Briebe, J. (2023, Abril 28). La salud mental más allá de la patología. CIPER Chile; Fundación CIPER. <https://www.ciperchile.cl/2023/04/28/la-salud-mental-mas-alla-de-la-patologia/>

Canal Fraternidad Apicultores. (24 Septiembre de 2013). Jung La Sabiduría de los Sueños 1ª parte - Una vida de sueños [Archivo de Video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=7yOh_k0XGxE&list=LL&index=13

Colder Carras, M., Van Rooij, A. J., Spruijt-Metz, D., Kvedar, J., Griffiths, M. D., Carabas, Y., & Labrique, A. (2018). Commercial video games as therapy: A new research agenda to unlock the potential of a global pastime. *Frontiers in psychiatry*, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2017.00300>

El cuidado de su salud mental. (s/f). National Institute of Mental Health (NIMH). Recuperado el 23 de mayo de 2024, de <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental>

Fang, C. (2023, Noviembre 27). Video game therapy for mental health: Design, challenges, and future. Medium. <https://medium.com/@cheryl880115/video-game-therapy-for-mental-health-design-challenges-and-future-6ba42cda553b>

Fuentes, A. (2021, Noviembre 18). Los desafíos de la salud mental en Chile – Escuela de Psicología UC. Escuela de Psicología UC. <https://www.psicologia.uc.cl/los-desafios-de-la-salud-mental-en-chile/>

Gestalt, B. (2018, January 22). Las 13 mejores frases para la vida de Carl Jung. Bcn Gestalt. <https://bcngestalt.com/2018/01/22/frases-jung/>

Hogenson, G. (s.f.). [Psicología Analítica]. Recuperado de <https://iaap.org/jung-analytical-psychology/analytical-psychology/>

Huerta Torres, O., (2012). Revisión teórica de la Psicología Analítica de Carl Gustav Jung. Anuario de Psicología.

Jiménez, J. P. (2021, Noviembre 8). Salud mental en Chile: urgencias, desafíos y silencios. CIPER Chile; Fundación CIPER. <https://www.ciperchile.cl/2021/11/08/salud-mental-en-chile-urgencias-desafios-y-silencios/>

Jung, C., (1986). AION, contribución a los simbolismos del sí-mismo. Argentina: Paidós.

Jung, C., (1970). Arquetipos e inconsciente colectivo. Argentina: Paidós.

Mental health. (s/f). Institute for Health Metrics and Evaluation. Recuperado de <https://www.healthdata.org/research-analysis/health-risks-issues/mental-health>

Milatich, g, [Gabriela Milatich, Psic analítica Junguiana], (21 Agosto, 2021). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=9yvbjkvBLJ>

Mimenza, O. C. (2018, agosto 6). Individuación: qué es, y sus 5 fases según Carl Jung. pymOrganization. <https://psicologiyamente.com/psicologia/individuacion>

¿Necesito ayuda para mi salud mental? (s/f). National Institute of Mental Health (NIMH). Recuperado el 23 de mayo de 2024, de <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/necesito-ayuda-para-mi-salud-mental>

Nallar, Durgan A .(2015). Diseño de juegos en América latina: Estructura lúdica: Teoría y práctica. Edición de Kindle.

Psicoterapia. (2023). Mayoclinic.org. <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/psychotherapy/about/pac-20384616>

Pascal, E., (2005). Jung para la vida cotidiana. Barcelona: Obelisco.

Peralta Flores, S., (2015). Conociendo los arquetipos, persona, sombra, ánima y animus, en el camino de la individuación en los integrantes de la pareja de la mediana edad, desde la psicología junguiana. Universidad de Chile.

Quaintance, S. (2021). Exploring mental health through game design. Lords of Gaming. <https://lordsofgaming.net/2021/12/exploring-mental-health-through-game-design/>

Sabater, V. (2017, noviembre 10). La terapia junguiana: restablecer el equilibrio emocional a partir de lo inconsciente. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-terapia-junguiana-equilibrio/>

Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. (s/f). Who.int. Recuperado el 23 de mayo de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Siriaraya, P., Visch, V., Boffo, M., Spijkerman, R., Wiers, R., Korrelboom, K., Hendriks, V., Saleminck, E., van Dooren, M., Bas, M., & Goossens, R. (2021). Game design in mental health care: Case study-based framework for integrating game design into therapeutic content. *JMIR Serious Games*, 9(4), e27953. <https://doi.org/10.2196/27953>

The Role of Game Design in Mental Health: Promoting well-being through gaming experiences. (2024, Febrero 7). *Moldstud.com*. Recuperado de <https://moldstud.com/articles/p-the-role-of-game-design-in-mental-health-promoting-well-being-through-gaming-experiences>

Vista de Diseño para el equilibrio: bienestar y salud. (s/f). *Udd.cl*. Recuperado el 23 de mayo de 2024, de <https://revistas.udd.cl/index.php/BDI/article/view/786/609>

FIGURAS

Figura 1. AUTORÍA PROPIA. (2023). Comparación de resultados de la encuesta Termómetro de salud mental en Chile del año 2020 al 2022 (Grafico). Archivo personal.

Figura 2. AUTORÍA PROPIA. (2023). Comparación de resultados de la encuesta Termómetro de salud mental en Chile del año 2020 al 2023 (Grafico). Archivo personal.

Figura 3. AUTORÍA PROPIA. (2023). Esquema de la estructura de la Psique. Archivo personal.

Figura 4. AUTORÍA PROPIA. (2023). Mapa conceptual de lineamientos terapéuticos. Archivo personal.

Figura 5. AUTORÍA PROPIA. (2023). Mapa conceptual de desarrollo del videojuego. Archivo personal. Recuperado de <https://miro.com/app/board/uXjVNkdn7-g=/>

Figura 6. AUTORÍA PROPIA. (2023). Mapa conceptual de lineamientos terapéuticos. Archivo personal.

Figura 7. Gobierno de Chile (s.f.). Saludable Mente. Recuperado de <https://www.gob.cl/saludablemente/>

Figura 8. Chile Contigo (s.f.) PASMI. Recuperado de <https://www.crececontigo.gob.cl/beneficios/apoyo-para-una-salud-mental-integral-etapaninos-y-ninas-de-4-anos-o-mas/?etapa=nicos-y-ninas-de-4-anos-o-mas>

Figura 9. Hablemos de Todo - Chat atención psicosocial INJUV. (2020, mayo 10). Hablemos de Todo. Recuperado de <https://hablemosdetodo.injuv.gob.cl/>

Figura 10. Ministerio de Educación (2023). Mineduc, Minsal y MDSF presentan estrategia integral para fortalecer la Salud Mental en comunidades educativas. Recuperado de <https://www.mineduc.cl/estrategia-de-fortalecimiento-de-la-salud-mental-en-las-escuelas/>

Figura 11. Aquí Contigo (2023) Aquí Contigo; Red de Salud Digital de Universidades del Estado. Recuperado de <https://aquicontigo.uestatales.cl/>

Figura 12, 13 y 14. Spotify (s.f.) ranking de podcast Chile (screenshot). Archivo personal

Figura 15, 17 y 18. Anxiety Canada Association (2013). Mindshift CBT (screenshot). Archivo personal

Figura 15, 17 y 18. BlueSignum Corp (2023). Moodee: What uplifts me now? (screenshot). Archivo personal

Figura 21 y 22. Double Fine Productions (2005). Psychonauts. Recuperado de <https://store.steampowered.com/app/3830/Psychonauts/>

Figura 23 y 24. Ninja theory (2017). |Hellblade: Senua's sacrifice. Recuperado de https://store.steampowered.com/app/414340/Hellblade_Senuas_Sacrifice/

Figura 25 y 26. Nomada studio (2018). Gris. Recuperado de <https://store.steampowered.com/app/683320/GRIS/>

Figura 27. AUTORÍA PROPIA. (2024). Distribución etaria (Grafico). Archivo personal.

Figura 28. AUTORÍA PROPIA. (2024). ¿Con qué género te identificas? (Grafico). Archivo personal.

Figura 29. AUTORÍA PROPIA. (2024). Horas de juego a la semana (Grafico). Archivo personal.

Figura 30. AUTORÍA PROPIA. (2024). ¿En qué plataforma juegas? (Grafico). Archivo personal.

Figura 31. AUTORÍA PROPIA. (2024) Categoría de Juegos utilizados (Grafico). Archivo personal.

Figura 32 y 33. AUTORÍA PROPIA. (2024) Prioridad al elegir el juego (Grafico). Archivo personal.

Figura 34. AUTORÍA PROPIA. (2024) Videojuegos como medio de aprendizaje de salud mental (Grafico). Archivo personal.

Figura 35. AUTORÍA PROPIA. (2024) ¿Jugarías un videojuego con temáticas de salud mental? (Grafico). Archivo personal.

Figura 36. AUTORÍA PROPIA. (2024) ¿Qué nos genera ansiedad? (Ilustración). Archivo personal.

Figura 37, 38 y 39. Gameplay only (2021) It Takes Two Gameplay Walk-through FULL GAME (no comentary). Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=yZ2VB6nbsUI>

Figura 40 – 43. Revenant (2014) CHILD OF LIGHT | Let's Play en Español | Capitulo 1 "Enamorado de este juego!!" Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=TCwVnJpRUUU&t=2299s>

Figura 44 – 52. Pinterest (s.f.) Yliades. Recuperado de <https://cl.pinterest.com/search/pins/?rs=ac&len=2&q=yliade&eq=yli&etslf=4695>

Figura 53 y 54. BTF (2024). Constance. Recuperado de <https://store.steampowered.com/app/2313700/Constance/>

Figura 55 y 56. Revenant (2014) CHILD OF LIGHT | Let's Play en Español | Capitulo 1 "Enamorado de este juego!!" Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=TCwVnJpRUUU&t=2299s>

Figura 57 y 58 Achievement Squad (2020) We Were Here Together - 100% Achievement Walkthrough. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=v-vqWVOcLlw&t=2296s>

Figura 59- 61. AUTORÍA PROPIA. (2024) Bocetos mecánicas. Archivo personal.