Nombre:

* Videojuegos y salud mental
* Salud mental desde el punto de vista del diseño de videojuegos

Descripción:

Se analizará cómo se hace referencia al tema de la salud mental y las técnicas utilizadas para ello desde el punto de vista del diseño y desarrollo del videojuego en diferentes juegos. También cómo estos pueden ayudar o perjudicar a los que lo sufren y su entorno. Se desarrollará además una demo donde se trate el tema de forma respetuosa y normalizada, como ejemplo de cómo se podría hacer, analizando qué genera al jugador.

GRIS

<https://www.polygon.com/2018/12/15/18138073/gris-game-art-music-gameplay-nomada-studio>

<https://medium.com/@danielmayfair/a-critique-of-gris-3ad3b2600349>

Estudio veteranos PTSD –

<https://www.research.va.gov/currents/0519-Video-games-can-help-Veterans-recover-from-mental-health-challenges.cfm>

The Association Between Video Gaming and Psychological Functioning

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6676913/>

Estudio videojuegos ayudan salud mental

<https://www.theguardian.com/games/2020/nov/16/video-gaming-can-benefit-mental-health-find-oxford-academics>

Psychology of Gaming

<https://www.youtube.com/watch?v=jURbkOyckSQ>

Video games and mental health:

https://www.bbc.com/news/newsbeat-44662669

Gaming addiction classified as disorder by WHO

<https://www.bbc.com/news/technology-42541404>

Games for wellbeing

<https://checkpointorg.com/games-for-health/>

Celeste:

<https://25yearslatersite.com/2019/07/06/celeste-the-most-accurate-and-thoughtful-depiction-of-mental-illness-in-a-video-game/>

Journey

<https://www.youtube.com/watch?v=tjW76Bb4H2I>

<https://safeinourworld.org/stories/journey-anxiety-and-the-unavoidable-importance-of-the-walking-simulator-by-lara-jackson/>

Usar la gamificación como terapia

<https://onlinedegrees.bradley.edu/blog/how-gamification-can-be-used-in-counseling/>

Los beneficios de jugar videojuegos

<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-a0034857.pdf> - beneficios en general, habla de que estaría bien juntarse científicos, médicos, psicólogos y diseñadores de videojuegos para conseguir hacer juegos útiles para según qué temas, porque normalmente los desarrollos realizaso por profesionales tienen en falta el punto de diversión y de tener ganas de jugar que es lo que masterizan los diseñadores de videojuegos.

SPARX para ayudar a adolescentes buscando ayuda para la depresión – estudio

<https://www.bmj.com/content/344/bmj.e2598>

Mobile apps para reducir el estrés y ansiedad

<https://onlinedegrees.bradley.edu/blog/ten-best-mobile-apps-for-stress-and-anxiety/>

Juegos para luchar contra la depresión – in love con el artículo

<https://slate.com/technology/2015/11/how-video-games-can-teach-your-brain-to-fight-depression.html> - La depresión es lo contrario de jugar. Jugar proporciona concianca, energía, curiosidad, emoción, lo cual falta a quienes sufren de depresión. Al jugar se activan dos regiones del cerebro, la asociada con la motivación y completar metas y la asociada con aprender y la memoria. El tener cosas que aprender es lo que hace querer seguir jugando, si no llega un punto en que puede aburrir y se para. Esas dos regiones del cerebro que se activan al jugar son las que se tienen con baja estimulación cuando se tiene depresión, por lo que, neurológicamente, son opuestos. Algunos estudios determinan que jugar más de 20 o 30 horas a la semana está relacionado con la depresión, últitmamente se ha llegado a la interpretación de que es un intentento de automedicina para gente que lo sufre, cuanto peor se sienten, más juegan. Es algo peligroso también, si se hace para escapar, ifnorar los problemas o bloquear cosas desagradebles, normalmente los jugadores se verán más afectados por los efectos negativos como la ansiedad, depresión, o el aislamiento. Cuanto peor te sientes, más estrés te causa la vida real, más juegas, y menos esfuerzo pones en resolver los problemas de la vida real y por tanto se vuelven peores al perder el tiempo escapando de ellos, es un círculo vicioso. Si se juega un juego con un propósito, se consiguen adquirir habilidades para la vida real y tiene el impacto contrario, jugar para aprender en lugar de para escapar de la vida real, se piensa en qué se está consiguiendo con ello. Hay que centrarse en qué te está aportando el juego al que juegas y cómo aplicarlo a la vida real.

Firewatch:

<https://www.polygon.com/2015/3/27/8244743/firewatch-mental-health-ghost-stories-toilets> not interesting at all

<https://www.takethis.org/2017/07/how-getting-lost-in-firewatch-helped-one-player-find-himself/> - soledad forzada, cómo afecta a los de alrededor, introspección.

<https://www.bbc.co.uk/bbcthree/article/968b997f-4150-4fad-a6e4-997081d87c8d> – situación personal, buscar ayuda después de jugarlo, CBT cognitive behavioral Therapy, ayuda a tener mecanismos para ayudar a aliviar o evitar los problemas. For anyone who’s ever experienced anxiety, where every day tasks seem insurmountable and the only reward at the end of the path is another day living with your mental health issue, a fantasy world where plotlines are resolved is a pretty easy sell.

The witness y Firewatch:

<https://www.ign.com/articles/2016/02/11/the-witness-firewatch-and-coping-with-depression> meh

Darkest Dungeon:

<http://indiehaven.com/darkest-dungeon-tackles-mental-health-issues-in-all-the-right-ways/>

<https://killscreen.com/previously/articles/darkest-dungeon-explores-psychological-horror-dungeon-crawl/>

<https://facebook.pastemagazine.com/games/a-burnt-torch-darkest-dungeon-mental-health-and-lo/>

<https://checkpointorg.com/stressed-examination-mental-health-darkest-dungeon/>

Life is Strange:

<https://magdalene.co/story/life-is-strange-confronts-sexuality-mental-health-issues-through-time-traveling#:~:text=Finally%2C%20many%20characters%20in%20Life,Functioning%20Autism%2C%20or%20Asperger%20Syndrome>.

<https://www.redbull.com/us-en/life-is-strange-before-the-storm-mental-health-interview>

<https://www.rcpsych.ac.uk/news-and-features/blogs/detail/cultural-blog/2016/08/08/bullying-depression-and-suicide-taking-responsibility-in-life-is-strange>

Hellblade: Senua’s Sacrifice

<https://venturebeat.com/2019/10/26/how-hellblade-senuas-sacrifice-changed-lives-with-its-thoughtful-portrayal-of-mental-illness/>

<https://www.youtube.com/watch?v=BpRMwq4T9gU> – Consultor clínico para el juego – Fletcher

El villano favorito suele ser la enfermedad mental, y eso debería dejar de ser así, sólo perpetúa la estigmatización. En el 2016 se revisaron los juegos más vendidos entre 2011 y 2013, en ellos 42 de ellos personificaban alguna enfermedad mental, la mayor parte de ellos maniaco homicida. La locura es una forma fácil de categorizar a los villanos porque su motivación para el mal puede ser fácilmente explicada. Perpetúan la idea de que quienes sufren estas enfermedades están defectuosos o son “diferentes”. Los desarrolladores deberían empezar por la persona y desarrollar después su enfermedad mental, no empezar por la enfermedad y rellenar los huecos. Making the Invisible Visible.

Vídeo Dayo Hellblade:

<https://www.youtube.com/watch?v=mM-xWwtc0YM>

Case Study Hellblade:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6495293/>

Hellblade reportaje:

<https://www.theverge.com/2019/10/29/20937907/hellblade-ninja-theory-insight-project-mental-health-tech-game-design-neuroscience> - nuevas herramientas y el futuro

The Insight Project:

<https://www.youtube.com/watch?v=IZUBbMkOC2Q> – combinación de tecnología, diseño de juegos y neurociencia para ayudar con las enfermedades mentales.

<https://theinsightproject.com/>

Nadie gana al estigmatizar enfermedades mentales:

<https://kotaku.com/nobody-wins-when-horror-games-stigmatize-mental-illness-912462538> - no es obligación de nadie hacer juegos sin estigmas y para concienciar, pero estaría bien prestar un poco de atención.

Estudio de cómo se reflejan las enfermedadesmentales en videojuegos – abstract

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27783392/>

Mental health representation in games:

<https://checkpointorg.com/mental-health-representation/> - datos sobre ello. Ejemplos de representación en diferentes juegos.

<https://www.researchgate.net/publication/334306891_Representation_of_Mental_Illness_in_Video_Games> - muy interesante. Se necesita que los diseñadores de videojuegos tomen conciencia de qué muestran en los juegos, cómo lo hacen y qué pretenden conseguir con ello vs qué consiguen.

Stigma-Stop: A Serious Game against the Stigma toward Mental Health in Educational Settings

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5573445/>

Video Games for the Treatment of Autism Spectrum Disorder

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10803-021-04934-9>: no muy útil

Games good for kids with autism?

<https://tocaboca.com/magazine/autism-video-games/> - pueden ser útiles en tanto que se desarrollan capacidades sociales (siempre con observación por parte de padres, para que no derive en lo contrario, aislamiento), se trabajan también otras capacidades como la flexibilidad a la hora de aceptar retos, equivocarse, aprender y no ser tan rígidos y cerrados. Se necesita que quien lo vigile le ayude a relacionar esos aprendizajes del juego con la vida real.

Video games problem behaviours Autism

<https://asdmentalhealth.blog.yorku.ca/files/2013/09/MazurekEngelhardt.-Video-Game-Use-is-Associated-with-Problem-Behaviours-in-Boys-with-Autism-Spectrum-Disorder.pdf> - no hay relación directa, pero sí que se ve que suelen jugar más a first person shooters y juegos de rol u que tienden a tener más problemas relacionados con el uso de videojuegos, pero no se sabe si somn los videojuegos los que llevan a ese tipo de comportamientos o es al revés.

Uso de videojuegos en niños (8-18) del espectro, ADHD o desarrollo típico

<https://pediatrics.aappublications.org/content/132/2/260> - Boys with ASD spend much more time playing video games than do boys with TD, and boys with ASD and ADHD are at greater risk for problematic video game use than are boys with TD. Tienen más adicción al obsesionarse o interesarse más por las cosas, que hace que tengan más dificultar para desengancharse. Estudio hecho en CHICOS.

Portraying Mental Ilness in Video Games:

<https://journals.sfu.ca/loading/index.php/loading/article/download/277/259/> SÚPER interesante, lo más parecido al TFG como tal, analizar técnicas utilizadas por varios juegos para representar enfermedades mentales.

Mental health and video games:

<https://medium.com/invisible-illness/mental-health-and-video-games-77eef84f9ad2>

Inner Ashes: Alzheimer

Actual Sunlight:

<https://thatshelf.com/thought-bubble-the-terrifying-isolation-of-actual-sunlight/>

<https://www.metacritic.com/game/switch/actual-sunlight> - reviews

<https://switchplayer.net/2020/02/06/actual-sunlight-review/> - no music or sound

That Dragon, Cancer:

<https://thatshelf.com/faith-humanity-and-that-dragon-cancer/>

Videogames to help depression and anxiety

<https://www.nytimes.com/2019/03/24/technology/personaltech/depression-anxiety-video-games.html>

“Mental health is becoming a more central narrative in our culture, with greater efforts to normalize mental health challenges,” said Eve Crevoshay, executive director of Take This,

Games that do mental health right

<https://www.youtube.com/watch?v=sU7YLkTQuJU>

Representing mental health in video games

<http://www.gametopiastudios.com/beyond/article/07/2019/22/representing-mental-health-in-videogames> - aproximadamente un 16% de la población sufre de algún tipo de trastorno mental. Hay que ser responsable y cuidadoso a la hora de crear personajes que los viven. Ejemplos de juegos que lo hacen mal y bien.

Sym: video game social anxiety

<https://www.rockpapershotgun.com/sym-social-anxiety-game#:~:text=Sym%20Is%20A%20Game%20About%20Social%20Anxiety&text=Josh%2C%20the%20game's%20protagonist%2C%20suffers,shy%20away%20from%20social%20situations>.

The protagonist has a personality at a crossroads. The black part is the side that wants to overcome his problems and resolve things; whereas the white one is the side which wants to hide more inside himself. It comes from Yin and Yang, the two faces of the problem. The protagonist wishes to live both inside of his mind, but also outside of its constraints alongside others."

Trailer Sym:

<https://www.youtube.com/watch?v=47ZpzOeGncA>

Juegos donde se trata bien la salud mental:

<https://www.youtube.com/watch?v=sU7YLkTQuJU> - Life is Strange, Assault on Dragon Keep, Child of light (salir de la depression, grief, lost and depression getting better), Asylum Jam

Can video game save a life? – impact video games can have on mental health and wellbeing.

<https://www.youtube.com/watch?v=6rLJaVohSRQ> . rewatch so I can take quotes from it

To the moon – Aspergers right

<https://www.cbr.com/to-the-moon-autism-aspergers-representation-right/>

Distinguishing Addiction From High Engagement: An Investigation Into the Social Lives of Adolescent and Young Adult Massively Multiplayer Online Game Players

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1555412014538811> - not much interesting, no está complete.

Problematic Mobile Gameplay Among the World’s Most Intense Players: A Modern Pandemic or Casual Recreational Pursuit?

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1555412015616716> - dependencia patológica para los que tengan problemas de adicción que jueguen para evitar responsabilidades y distraerse del dolor, mientras que los jugadores casuales es para no aburrirse mientras esperan generalmente. De la muestra, un 3% tenían signos de comportamiento patológico.

Peer Support Among Adults With Serious Mental Illness: A Report From the Field

<https://academic.oup.com/schizophreniabulletin/article/32/3/443/1908473> - apoyo de gente que ha pasado por lo mismo ayuda

Peer support among persons with severe mental illnesses: a review of evidence and experience

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1016/j.wpsyc.2012.05.009> - se recuperan mejor y tal

Stigma: the feelings and experiences of 46 people with mental illness

<https://www.cambridge.org/core/journals/the-british-journal-of-psychiatry/article/stigma-the-feelings-and-experiences-of-46-people-with-mental-illness/920C7C5C3CC746B6C0562F7EC315C238> - el estigma es una caca.

Mental illness, suicide and creativity: 40 years prospective total population study

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395612002804> - no hay nada demasiado claro.

Social and Cognitive Affordances of Two Depression-Themed Games – Depression Quest y Actual Sunlight

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1555412017742307> - solo abstract – LO TENGO

Explora los efectos sociales y cognitivos en ambos juegos, mirando qué efectos tienen en la vida real y qué elementos del juego hacen a los jugadores considerarlos buenos o malos juegos. Los jugadores dicen que les llevó al entendimiento y empatía, auto-evaluación, discusiones clínicas de la depresión, apoyo a otros, y abrir el diálogo entre familiares y amigos.

Examining the Influence of Actual-Ideal Self-Discrepancies, Depression, and Escapism, on Pathological Gaming Among Massively Multiplayer Online Adolescent Gamers

<https://www.liebertpub.com/doi/full/10.1089/cyber.2010.0463> – solo abstract – analiza cómo la autodiscrepancia entre lo actual e ideal (AISD) está relacionado con el juego patológico y escapar para reducir la depresión para los jugadores de MMOs. Los efectos indirectos del AISD y la depresión eran significantes en los jugadores patológicos. AISD y el escapismo también tenían efectos directos en el juego patológico. Los comportamientos patológicos pueden ser estrategias de afrontamiento sobrerregularas para acercarse al yo ideal y evitar el real.

The Use of Video and Computer Games to Recuperate from Stress and Strain

<https://econtent.hogrefe.com/doi/abs/10.1027/1864-1105.21.3.126> - sólo abstract - un poco patata

Games at Work: The Recreational Use of Computer Games During Working Hours

<https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cpb.2009.0010> - sólo abstract - jugar en las horas de trabajo es habitual para liberar el estrés y la carga de trabajo, sobre todo en aquellos personas que reciben menos apoyo social de compañeros y supervisores. Una mejor recuperación de la fatiga por trabajar.

Evolution of public attitudes about mental illness: a systematic review and meta‐analysis

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1600-0447.2012.01826.x> - resumen –

el objetivo es explorar si incrementar el conocimiento sobre las correlaciones biológicas en los trastornos mentales se ha traducido en un mayor entendimiento, se ha aumentado la búsqueda de ayuda y se han tolerado más las actitudes de las personas enfermas. LA conclusión sacada es que sí que hay más aceptación de la búsqueda de ayuda profesional pero sin embargo no ha mejorado la actitud de la gente frente a los enfermos, podría decirse que hasta ha empeorado.

Media Protrayal of Mental Illness and its Treatments – muy interesante – subrayado en el pdf

<https://link.springer.com/article/10.2165/00023210-200620020-00002>

<https://doi.org/10.2165/00023210-200620020-00002>

Consiste en examiner los efectos sociales emocionales y relacionados con el tratamiento que tienen los reflejos de las enfermedades mentales, los enfermos mentales y las intervenciones por salud mental en los medios. El entretenimiento y las noticias normalmente proporcionan imágenes dramáticas y distorsionadas de las enfermedades mentales que enfatizan la peligrosidad, criminalidad y lo impredecible. Modelan también las reacciones negativas, miedo, rechazo, ridículo, etc. Las consecuencias para la gente que posee este tipo de enfermedades son profundas, afectando a su autoestima, los comportamientos de buscar ayuda, la adherencia a los medicamentos y en general la recuperación. Se cuilpa a los medios de promover el estigma y la discriminación ante las personas que sufren este tipo de enfermedades. Sin embargo, podrían ser también un gran aliado para modificar esos preciose iniciar el debate público, así como mostrar las historias de la gente que vive con este tipo de enfermedades. Tendrían que contar con profesionales no sólo para hablar en nombre de los pacientes que no pueden hablar por sí mismos sino para mejorar la educación y conciencia. Quizá es hora de dejar de categorizar si las representaciones son o no buenas para centrarse en cómo usar los medios para mejorar las oportunidades y la posibilidad de recuperación.

Depictions of mental illnesses in children's media – LO TENGO

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/0963823031000118230>

<https://doi.org/10.1080/0963823031000118230>

Las series, pelis, etc. Destinadas a niños también están llenas de personajes con enfermedades mentales, normalmente reflejados o bien como villanos o bien como motivo de burla. Esto hace que los niños entiendan que “está bien” reírse de ellos, que esa gente es rara, suele estar representada de forma “diferente”, sin dientes, con el pelo despeinado, etc. Y que es mejor evitarla o bien está bien reírse de ellos. Esto hace que sigan perpetuando ese comportamiento y que, en el caso de sufrirlo ellos mismos, tengan miedo de comunicarlo y buscar ayuda porque conocen el estigma asociado a ello.

News Media Portrayal of Mental Illness: Implications for Public Policy – LO TENGO

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0002764203254615>

<https://doi.org/10.1177/0002764203254615>

Behind every great one:

<http://deconstructeam.com/games/behind-every-great-one/>

The red string club:

<https://www.redbull.com/int-en/deconstructeam-the-red-strings-club-interview>

<https://www.vidaextra.com/analisis/analisis-de-the-red-strings-club-la-revolucion-cyberpunk-que-se-fraguo-entre-cubatas>

<https://www.vidaextra.com/analisis/the-red-strings-club-analisis-review-experiencia-juego-precio-nintendo-switch>

<https://www.gamereactor.es/the-red-strings-club-analisis/>

<https://www.xataka.com/videojuegos/the-red-strings-club-videojuego-cyberpunk-que-hizo-tambalear-convicciones-sus-propios-creadores>

The Association Between Video Gaming and Psychological Functioning

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6676913/> -

Video games about mental illness:

<https://en.wikipedia.org/wiki/Category:Video_games_about_mental_illness>

Pry

<https://checkpointorg.com/pry-game/> - descripción y opinión

Pry

<https://tenderclaws.com/pry> - trailer

Framing Mental Health Within Digital Games: An Exploratory Case Study of Hellblade

<https://mental.jmir.org/2019/4/e12432/>

Developing Games for Mental Health:A Primer

<https://www.researchgate.net/publication/301940610_Developing_Games_for_Mental_Health_A_Primer> - intenta enseñar cómo se haría un videojuego para ayudar con la salud mental de los pacientes, la relación que debe haber entre el equipo clínico y los desarrolladores, consejos sobre ciertos elementos a considerar, etc.

Experiencias personales :

Bryony, a 33-year-old social media editor tells me, “When I feel anxious, I tend to turn to time management games. Like the ones where you have to serve burgers before time runs out. It should be stressful but it relaxes me cause I feel like I am doing stuff right and achieving things under pressure.

For Cal, a 24-year-old office worker and amateur comedian, it’s more about dealing with social anxiety. “I regularly play MMOs [Massively Multiplayer Online games]. Just being able to be part of this place that had people there but in the safety of being able to leave at any time enabled me to explore who I was and who I wanted to be around. I suppose it was therapy in a way because it was a way of me discovering and exploring my own feelings.”

Jack, a 27-year-old writer, says, “It's a bit of a circle, because if I play too much and get too addicted I start to feel anxious that I'm wasting time that could be spent doing something more 'productive'.

Self-medicating with games can be a dangerous path to go down. If you play games with an 'escapist' mindset—that is, to ignore your problems, to block unpleasant emotions, or to avoid confronting stressful situations—you’re more likely to suffer some of the negative effects that many studies have found associated with playing games, like anxiety, depression, or social isolation,” McGonigal [**has said**](http://www.slate.com/articles/technology/future_tense/2015/11/how_video_games_can_teach_your_brain_to_fight_depression.html).

Los videojuegos ofrecen un entorno inmersivo, sobre todo los de realidad aumentada o realidad vistural, en los cuales se puede recibir estímulos lo cual beneficia los efectos terapéuticos. Por otro lado los videojuegos CBT juegos pasados en la terapia de comportamiento cognitivo son juegos multinivel que pretenden ofrecer retos que superar. Por último juegos para liberar estrés y regular emociones. SPARX es un ejemplo de videojuego usado como herramienta para ayudar con la depresión.

“Gamifying psychological interventions successfully could revolutionize how we treat mental illness and how we view our own mental health,” [said Tracy Dennis of Hunter College](https://www.sciencedaily.com/releases/2014/03/140318111900.htm), lead researcher.

Videojuegos:

Life is Strange : intento de suicidio por bullying, previo a ello depresión reflejada en el estado de la habitación, todo oscuro, sin recoger, el violín sin tocar desde hace mucho tiempo, se refleja la desgana. Por mucho que ofrezcas tu ayuda, no es suficiente, y podrías salvarla de ese intento de suicidio o no. Los desarrolladores tuvieron cuidado a la hora de no trivializar este suceso. No hay opción de usar los poderes, de forma que se viva de forma totalmente humana. Si se salva puedes ver cómo va mejorando desde el hospital, dando la imagen de que es algo de lo que se puede salir. También se trata la psicopatía, el desorden bipolar, ansiedad social y discapacidades del desarrollo como ADHD o autismo. La salud mental es un tema que cada vez está más tratado en los videojuegos porque pocos medios pueden conseguir ese nivel de empatía. Se presentan personajes con diferentes actitudes y comportamientos, de forma que unos podrán sentirse identificados con ellos mientras que otros podrían llegar a entender cosas que no habían entendido antes. El hecho de poder elegir la historia, ayuda a empatizar más con ésta. Debido a que se tratan temas fuertes que podrían afectar a los jugadores, crearon una web para ayudarles y proporcionaron enlaces a ayudas psicológicas. Investigaron también antes de tratar esos temas para tener la sensibilidad necesaria y saber cómo se debe hablar con gente con pensamientos suicidas, etc.

GRIS: depresión por una pérdida, es difícil de llevar solo, las luces representan familia y amigos. Arte con acuarelas y banda sonora minimalista, se juega con la pérdida de color y voz e ir ganándolo a medida que se recupera. Storytelling a través del color. Llega a un punto tan bajo que no puede salir de él si no es con ayuda. Superación. No es un camino lineal. Al final el proceso de curación comienza y la música acompaña, vuelve la voz, se abren las flores, etc. Se representa con un pájaro negro, la canción es Jarasu, un pájaro de la cultura japonera asociada con el cuervo, asociado a su vez con la muerte. La canción Unagi, estar preparado para cualquier problema en cualquier momento.

Celeste: ansiedad, depresión y baja autoestima, oscuridad, Mr. Oshiro se daña a sí mismo y a los de al lado, Badeline representación de las dificultades para completar su misión tienen que trabajar juntas, la depresión y la ansiedad no se van sino que se aprende a vivir con ella. Minijuego para controlar la respiración. Celeste’s developers didn’t consult mental health professionals when building in these tools, [leaning on Thorson’s lived experiences instead](https://kotaku.com/celeste-taught-fans-and-its-own-creator-to-take-better-1825305692). No significa que huya de sus sentimientos, pero le ayuda a no estar en lo más profundo. Se puede customizar la forma de jugar, mensajes de motivación entre niveles .

Mensajes de jugadores : Somehow, Madeline accepts the Inner Demon as a part of her, and they co-operate. All in one level!

I didn't understand it. It felt like a deus ex machina. And that lack of understanding frustrates me.

Journey: curar la psyque o aprender a lidiar con ciertas emociones, mejorar el estado. Una experiencia muy absorbente por el ambiente, color, música, animaciones. Jugadores se sienten conmocionados por la admiración y miedo por un mundo tan grande, misterioso, etc., con ganas de llorar pese a no estar tristes. Normalmente no es un sentimiento que se sienta en el día a día, nos sentimos pequeños, jóvenes, con respecto al resto del mundo, lo cual ayuda a controlar el ego y a calmarnos al sentirnos insignificantes en el buen sentido. Reduce estrés y ansiedad, ayuda a salud en corto y largo plazo, pensar más críticamente, ayudar más a los demás y estar más conectados con el mundo. Se aprende auto-trascendencia, más pro-sociales. Conexión con otros sin saber quienes son, se comparte una experiencia agradable con alguien que desconoces, intentaban coordinarse o comunicarse sin tener forma de comunicarse realmente. Ver la humanidad y el buen hacer de los demás, generosidad, amor, no hay competitividad ni malos sentimientos. Si se practica la paciencia y comprensión que se necesita con el juego, se puede aplicar a la vida real. Beneficios: reducir estrés y ansiedad, mayor apreciación por la naturaleza y el ambiente, menos nivel de egocentrismo y materialismo. Experiencias que se pueden repetir para volver a sentir y aprender. - For those suffering with mental health conditions such as anxiety, they’re the perfect escape from the suffocating claustrophobia of your own mind. – Es una distración que no es mentalmente cansada y pese a ello tiene una meta y no es posible fallar en ella, hay que pasar adversidades, pero llegar a la meta merece la pena y es posible. Tienes a otra persona pero no hablas con ella, mucha gente con ansiedad puede identificarse con esa incapacidad de hablar pero aún así sentirse bien al sentir compañía y saber que hay alguien ahí. Además no hay posibilidad de sentirse juzgado al no poder hablar por micrófono, chat, no hay forma de hacerlo mal o bien.

The term “walking simulator” should, in my opinion, never be used as a slight against slower-paced games. Games which invite you explore, imagine, and consider the world around you are infinitely helpful to those with a range of mental health challenges. They provide players with an immersive experience that isn’t too mentally draining, and that can harbour a deep and meaningful message at its core.

No es para todos. Mientras que unos pueden encontrar reconfortante la aventura, para otros es aburrida e insulsa, no se puede morir, no puedes hablar con los compañeros, etc.

Darkest Dungeon: normaliza hablar de salud mental, lo muestra como una barra de estrés, como el que todo el mundo tiene, que puede aumentar o disminuir por diferentes eventos que vayan ocurriendo y cada uno reacciona a ello de forma diferente. Los personajes pueden desarrollar diferentes enfermedades como bulimia, claustrofobia o alcoholismo, incluirlo no lo banaliza, sino que da visibilidad sin la necesidad de centrarse especialmente en ello ni darle un exceso de importancia, lo normaliza. Los masoquistas no comienzan a golpearse compulsivamente ni nada por el estilo, el juego se centra en los personajes y no en sus enfermedades. No necesita tirar de clichés o darle especial atención a algo que debería ser tan normal como haber ido a una pelea y romperse una pierna. Se trata igual, una semana en el hospital, como para curar una enfermedad física. El estrés además “se contagia” entre los miembros del grupo. Además esos personajes pueden no hacerte caso si han llegado a cierto punto de estrés, entendiendo que la gente puede comportarse diferente ante esas situaciones. Pese a que cuando tienen el estrés al máximo, normalmente sucumben a alguna enfermedad mala, cabe la posibilidad de que saquen de ahí algo bueno, dando la imagen al jugador de que todo tiene una segunda oportunidad y que no hay que rendirse.

“We all have good parts and bad parts, and we all react to stress differently,” says Tyler Sigman, game designer at Red Hook Studios. “And we wanted to map that onto fantasy heroes. It’s easy to paint in stereotypes, but we were inspired by how people really are.”

If there is an anxiety being reflected by *Darkest Dungeon*, it’s this: We live in a world that is willing to ruin people for a little net gain.

Hellblade: centrado en la psicosis de una forma honesta, sin caer en el cliché de maniaco homicida. Aparte de contactar con Fletcher, contactaron con diferentes pacientes que les explicaban cómo era vivir con voces en la cabeza. Consiguieron que algunos pacientes tuvieran forma de comunicar a otros cómo se sentían o cómo vivían esa enfermedad.

La protagonista se embarca en una aventura en la que tiene que luchar con los fantasmas de su propia enfermedad, que se refleja como flashbackas y conversaciones con un compañero imaginario. El jugador no sabe si las visiones son o no reales, de forma que aprendes cómo es ver las cosas desde su propia perspectiva. De ese modo se produce ese sentimiento de empatía, la prota es una humana, no una cáscara 2D de enfermedades mentales. Muchos pacientes así como gente que conocía a alguien que lo sufría, agradecieron a la compañía lo realista que había sido la representación. Cuando se enseñó a algunos de los pacientes a los que se había consultado, se sintieron validados, e incluso modificaron el final para que fuera más acorde. Ganó un premio del Colegio Real de Psiquiatras. Algunos incluso daban las gracias por conseguir que familiares hubieran accedido a ir al hospital para tratar la enfermedad que estaban viviendo, gente que había perdido toda esperanza con este juego cambiaron el rumbo de su vida.

Algunos de los puntos importantes que siguieron desde el inicio del desarrollo fue “sé preciso pero trata de no generalizar, sé sensible pero no blandito, Senua es una persona, no una enfermedad mental y Senua es una heroína, no una víctima.

Neverending Nightmares: trata el TOC y la depresión, el diseñador principal lo sufre. Es una experiencia de terror psicológico, que suele no ser recomendable para tratar estos temas pero es una forma muy poderosa de representar el viaje del desarrollador.

Pry: refleja el estrés post traumático de un soldado a través de sus ojos. Híbrido de cine, juego y novela sobre PTSD. La historia es bastante estándar y linear pero no se presenta simplemente, sino que se experimenta. A veces vienen flashbacks, tienes que elegir volver a la realidad.

The cat lady: una aventura gráfica de terror psicológico, la protagonista tiene pensamientos suicidas, de autolesión, etc. Por lo que hay que tener cuidado.

Depression Quest: es un juego interactivo en el que los jugadores se ponen en la piel de una persona que sufre depresión y tienen que tomar decisiones. Para la gente que vive alrededor de alguien con depresión, quien lo viva puede sufrir mucho jugándolo. Enseña cómo vivir con depresión limita mucho las opciones en la vida. En la introducción avisa a gente que esté sufriendo de la enfermedad que si es fácilmente activada o si tiene pensamientos suicidas, deje de jugar y busque ayuda (con un enlace). El juego no es divertido, pretende ilustrar cómo es la depresión para que pueda ser entendida por gente que no la tiene y luchar con el estigma así como acompañar a quienes lo sufren y enseñarles que no están solos en esto. Añaden que no pretenden tener la representación más fidedigna puesto que cada uno lo sufre de una forma, no consideran que esta sea la “mejor”, simplemente la amalgama de experiencias de los desarrolladores y gente cercana.

Sin embargo, el público no lo siente como tal, tachándolo de aburrido, incoherente y lleno de clichés. No tiene mecánicas, no está bien escrito. Algunos dicen que la idea era buena pero no la ejecución.

Actual Sunlight: sobre el amor y depresión. Es más oscuro que los demás, reflejando los peores momentos de las enfermedades mentales y la vida que tienen que llevar algunos de los que lo sufren. Jugar con cuidado. Útil para que otros puedan entender qué es vivir con depresión, pero no recomendable para quien ya la sufra. No se da la oportunidad de salvar al protagonista, no hay elección, no se da apoyo a los jugadores que pueden sentir que su vida es como la del personaje. Michael McNeely recomienda jugarlo con alguien y saber que si no puedes más y te está afectando, dejarlo, y que pese a que el juego no te dé opción de salvar al protagonista sí que hay una, que es dejar de jugar.

Reviews.

Un claro ejemplo de que hay que poner mensajes con advertencias para quien vaya a jugarlo, pues puede no saber nada del juego antes de ponerse a jugarlo y puede ser bestial para su salud mental.

That Dragon, Cancer: sobre unos padres que tienen un hijo al cual diagnostican cáncer.

Night in the woods: la forma de ver el mundo a través de las vulnerabilidades de la personalidad y previas experiencias, un reflejo bastante completo y realista de la psicología humana en el cuerpo de un gato.

Sea of solitude: navega por una ciudad medio sumergida. Las criaturas son humans que se convirtieron en monstruos al estar demasiado solos. Para salvarse, ella tiene que luchar contra su propia soledad.

Sym: juego que representa la ansiedad social, juega con el blanco y negro, la luz y oscuridad. La parte negra es la que quiere resolver las cosas mientras que la blanca es la que quiere esconderse más en sí mismo. Juega también con el sonido, el personaje oscuro tiene música, mientras que el blanco suena más distorsionado, bajito, lejano, como bajo el agua.

Trailer Sym:

<https://www.youtube.com/watch?v=47ZpzOeGncA>

The red strings club: “The Red Strings Club” is a reflection on depression, people’s psyche and how we can alter that and a lot of other heavy stuff that I wanted to look at. Gente de su alrededor toma anti-depresivos, querían presentar la cuestión de hasta dónde se puede hacer para conseguir el bienestar Psíquico Social, para proporcionar la felicidad absoluta, pero eso dejaría de hacernos humanos. Estados de ánimo a través de las bebidas.

To the moon:

Rogue Legacy:

Algunos juegos que podrían venir bien o mal en función de las percepciones y vulnerabilidades personales:

* Amercian McGee’s Alice un acción-aventura de terror psicológico. La psique de Alice está poblada de monstruos que tiene que luchar para recobrar su salud mental, está muy en el límite y podría tergiversar experiencias traumáticas.
* Town of Light: juego de aventuras de terror psicológico, utiliza las experiencias de la narradora de forma que perpetua estereotipos negativos.
* Fran Bow: aventura de terror psicológico. Para personas que hayan sufrido algún tipo de abuso puede ser demasiado gráfico (pese a ser pintado de forma cartoon), y puede ser un trigger para los jugadores.
* Evil Within: las experiencias no están desarrolladas con demasiada sensibilidad al desarrollarse dentro de una institución de salud mental, el personaje no es realista
* Until Dawn: perpetúa el estipgma

Mal mal:

* Outlast: desarrollado en un asilo, perpetúa la imagen de los enfermos mentales como peligrosos e inestables.
* Sanitarium: es antiguo y anticuado, tiene imágenes que proporcionan y promocionan el miedo y la discriminación.
* Blackbay Asylum
* Manhunt2: usa muchos estereotipos estigmatizados, demoniza a los enfermos mentales, previene ante comportamientos de búsqueda de ayuda, etc.
* The Inpatient: