





UNLP

/07 Aspectos de Psicología y Comunicación

Diplomatura en Deportes Electrónicos UNLP | 2024

Clase 3

Salud mental

Bidireccionalidad, necesidades básicas y pasión obsesiva . Descanso. Frustración. Casos de estudio.

Psicología aplicada y beneficios cognitivos

Práctica deliberada. Metas de diseño. Dark patterns.

"Casi todas las personas que he conocido en los esports tienen o han tenido problemas de salud mental, incluyéndome a mí. El más común es la depresión. Sé que siempre habrá trolls escribiendo mensajes odiosos en redes sociales. Solo recuerden que al otro lado de la pantalla hay otro ser humano". Mateusz "Mantuu" Wilczewski , 2021 (9INE, CS2).



Salud mental

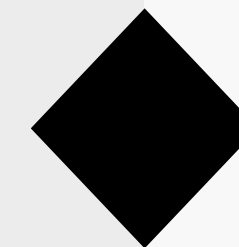
BIDIRECCIONALIDAD

Decir que los estados de ánimo afectan el rendimiento del jugador parece, hoy en día, una obviedad. De igual manera, la psicología aplicada tiende a decir que toda experiencia de juego, sea lúdica o competitiva, puede afectar no solo los estados de ánimo, sino también las capacidades cognitivas y las habilidades psicológicas a corto y mediano plazo en **circunstancias particulares**. Estas “circunstancias” hacen referencia al viejo debate popularizado por Malcolm Gladwell, según el cual se necesitan 10.000 horas de práctica para ser experto en algo. **Práctica consciente** agregaría con mucho criterio la psicóloga Brooke Macnamara, co-autora del estudio, haciendo hincapié en la necesidad de un entrenamiento deliberado para dominar una habilidad.



“La salud mental y las experiencias dentro del juego no emergen como fenómenos independientes sino que está relacionadas y la evidencia encontrada va en ambos sentidos”. Según Guadalupe dela Iglesia (2024), se puede pensar que la salud mental con la que los jugadores enfrentan la situación de juego predetermina las experiencias dentro de él.

sintomatología en dos direcciones



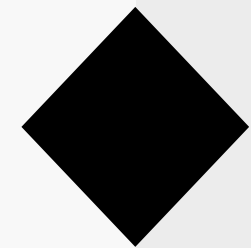
Una de las hipótesis más fuertes en la actualidad sugiere que la salud mental y el uso de videojuegos **se influyen circularmente** uno al otro. Mientras que la preexistencia de una sintomatología favorecería una “espiral negativa”, donde el malestar podría generar desde un uso problemático del videojuego o un bajo rendimiento competitivo, hasta una mayor sintomatología (Gentile et al., 2012; Krossbakken et al., 2018), una “espiral positiva” apoyaría el uso saludable y hasta beneficioso del videojuego (Durkin y Barber, 2002). Las **malas experiencias**, en ese círculo vicioso, **agravadas por factores externos** al videojuego pero directamente asociados a él contribuyen a la aparición o el empeoramiento de sintomatologías previas.

Experiencias de juego positivas

incluyen la búsqueda de objetivos, satisfacción, disfrute; presentan momentos de inmersión, de *flow*, e interacciones sociales positivas (Huang et al., 2015; Park y Lee, 2012; Lafrenière et al., 2009; Przybylski et al., 2009; Sampat y Krishnamoorthy, 2016; Wang et al., 2008)

Experiencias de juego negativas

están dadas por la búsqueda de sensaciones, validación personal y autoestima; ponen al jugador ante situaciones de tensión, impulsividad, aburrimiento y preocupación (Beard y Wickham, 2016; Chiu et al., 2004; Hu et al., 2017; Przybylski et al., 2009)



Pasión obsesiva

Bajos niveles de satisfacción en relación a las necesidades básicas (Maslow) suelen estar relacionados con la presentación de una pasión competitiva del tipo obsesiva. Si bien no hay evidencia que indique que la cantidad de horas de juego y la salud mental tengan una relación causal, la obsesión favorece la aparición de tensiones y frustraciones que no le permiten disfrutar del juego ni sentirse energizado por la experiencia (pasión armoniosa), llevando al jugador a sobreexigirse y pensar de manera irracional, y forzando partida tras partida en busca de una validación (el famoso “tilt”).





Factores estresores internos

Se considera que una capacidad limitada para afrontar el estrés y las emociones ($n = 18$) es el factor interno que más repercute negativamente en el rendimiento. A esto se le suman la falta de confianza en uno mismo ($n = 15$), un estilo de vida poco saludable (p. dieta, sueño, ejercicio; $n = 9$), mentalidad de “grindeo” (jugar tantos partidos como sea posible; $n = 7$), falta de atención ($n = 6$), fatiga mental ($n = 4$), falta de motivación ($n = 4$), falta de autoconciencia ($n = 3$), escasas habilidades de comunicación ($n = 3$), preparación inadecuada ($n = 2$), falta de experiencia ($n = 2$), valores ($n = 1$), empatía ($n = 1$), autoconversación negativa ($n = 1$) y expectativas de rendimiento basadas en los resultados ($n = 1$).

Factores estresores externos

Problemas de agenda (por ejemplo, falta de tiempo libre, levantarse tarde; $n = 14$), un entorno poco profesional ($n = 10$), presión por el rendimiento (por ejemplo, presión del público; $n = 7$), problemas de comunicación ($n = 5$), problemas de equipo ($n = 4$), inseguridad laboral ($n = 3$), falta de conocimientos sobre el juego ($n = 2$), críticas externas ($n = 2$), apoyo social y recursos para el desarrollo personal ($n = 2$), escasa seguridad psicológica ($n = 1$), inseguridad laboral ($n = 1$) y cambios constantes en el juego ($n = 1$).

~Leis, O., Watson, M., Swettenham, L., Pedraza-Ramirez, I., & Lautenbach, F. (2023). Stress management strategies in esports: An exploratory online survey on applied practice. *Journal of Electronic Gaming and Esports*, 1(1).

Kyle “Danny” Sakamaki, jugador de Evil Geniuses (Estados Unidos), anunció en Septiembre de 2023 que se retiraría temporalmente debido a “la presión abrumadora de ser un jugador profesional”. Luo Sheng, coach de Top Esports (China), alegó razones psicológicas al dejar la organización. Jang 'Nuguri' Ha-gwon, ex campeón mundial en DWG KIA (Corea) se retiró de la escena profesional de League of Legends por problemas de estrés y depresión a sus 23 años.

Liu Jiejie, psicólogo de LNG (China), comentó el año pasado que ha conocido una gran cantidad de jugadores con depresión e ideaciones suicidas en el ambiente, incluidos campeones del World Championships y los Asian Games.







El 13 de febrero de 2020, Bae “Bang” Jun-sik, reciente incorporación de Evil Geniuses (Estados Unidos), tuiteó 'la depresión es lo suficientemente mala como para matar a las personas'. El 25 de marzo, 'extraño mi hogar', seguido de otro tweet similar solo cuatro días después que decía 'quiero ir a casa'. El 7 de octubre, después de que terminara el Split de Verano de la LCS y los jugadores estuvieran en la temporada baja, tuiteó 'El estrés no afecta la salud humana, de lo contrario, ya estaría muerto'.

“El nuevo formato es una mierda, no voy a mentir. Eso es solo una cinta transportadora de dinero”. El cambio en el formato de la LEC eliminó, en palabras de los propios jugadores, la fase de “luna de miel” entre el equipo y el jugador, las primeras semanas donde los compañeros de equipo **se conocen** y **aprenden sus estilos de juego**. Según la mayoría de los jugadores entrevistados por Dot Esports en julio de 2023, “jugar no es la parte más estresante del estilo de vida de los profesionales”, sino la temporada baja, cuando sentían que **su destino estaba en manos de la organización**. No sólo no hay tiempo durante las competiciones para evaluar el desempeño y aplicar acciones correctivas, sino que tampoco hay tiempo libre entre competencias para disfrutar otros aspectos de la vida.



 **Jaime Mellado**  @jaimemellado_

Actitud de un ganador // Actitud de un perdedor

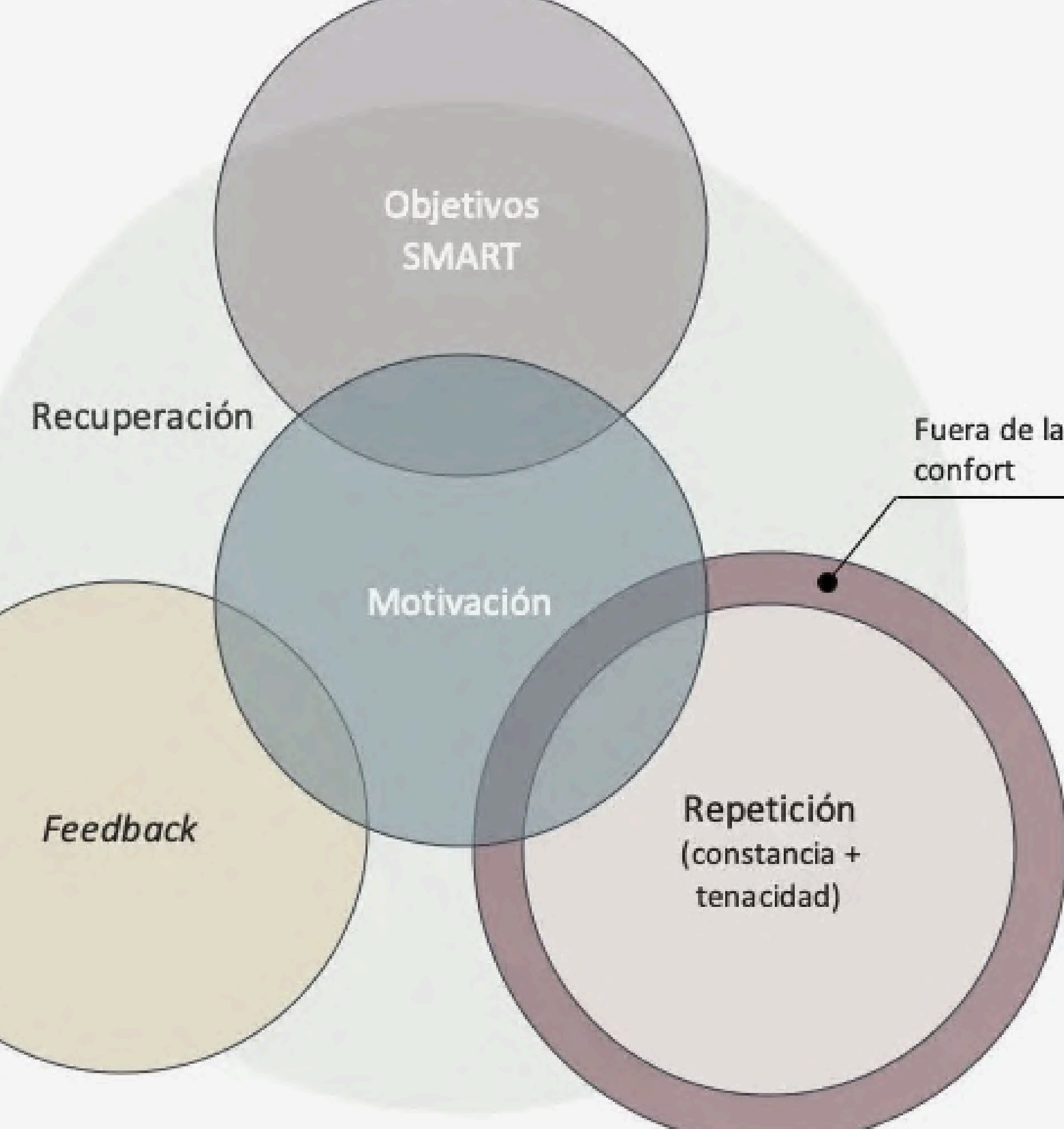
Ambas imágenes reflejan el nivel de performance de ambos en la serie.



En Mayo de 2023, Jaime Mellado tuiteó una foto en la que aparecían el Javier "Elyoya" Prades Batalla y Yasin "Nisqy" Dinçer, minutos después de la derrota de MAD Lions contra T1 en el MSI. Mientras Elyoya se mostraba ofuscado, Nisqy sonreía, situación que llevó al debate en redes sociales sobre la actitud de ganador del primero y la de perdedor del segundo. Pésimas interpretaciones, que no hace más que reproducir la falsa concepción del enojo o la tristeza como reacciones esperables ante la derrota.

Psicología aplicada y beneficios cognitivos

PRÁCTICA DELIBERADA



En el área de la salud, la práctica deliberada es un marco teórico que consiste en actividades planeadas, basadas en **objetivos específicos** y precisos. Esta técnica se basa en la idea de que, para mejorar en cualquier habilidad, es necesario descomponerla en partes más pequeñas y trabajar en cada una de ellas de forma individual. La práctica deliberada implica prestar atención a cada detalle y analizar constantemente el rendimiento para identificar áreas que necesiten mejora a través de la **retroalimentación** y el **ajuste constantes**.

"Jugar videojuegos en general, o algún género en particular, puede estar asociado con habilidades cognitivas específicas que predicen, en cierta medida, la habilidad de un jugador. Sin embargo, al igual que en los campos de la música y el ajedrez, no encontramos evidencia de una relación causal que vincule el jugar videojuegos con una mejora en la cognición"

Results of the Main Model Sorted by Measure					T&F	
Measure	k	r	P-value	Model	P	T&F
Visual	122	.06	.001	24.23	.07	
attention/processing	50	[.03; .10]			[.03; .11]	
Spatial ability		.18	<.001	60.03	.14	
Executive control	38	[.13; .23]			[.09; .19]	
		-.02	.693	32.33	-.11	
Working memory	43	[-.09; .06]			[-.20; -.02]	
		.01	.623	.00	.01	
Planning	57	[-.03; .04]				
		.05	.033			
		[.00; .10]				

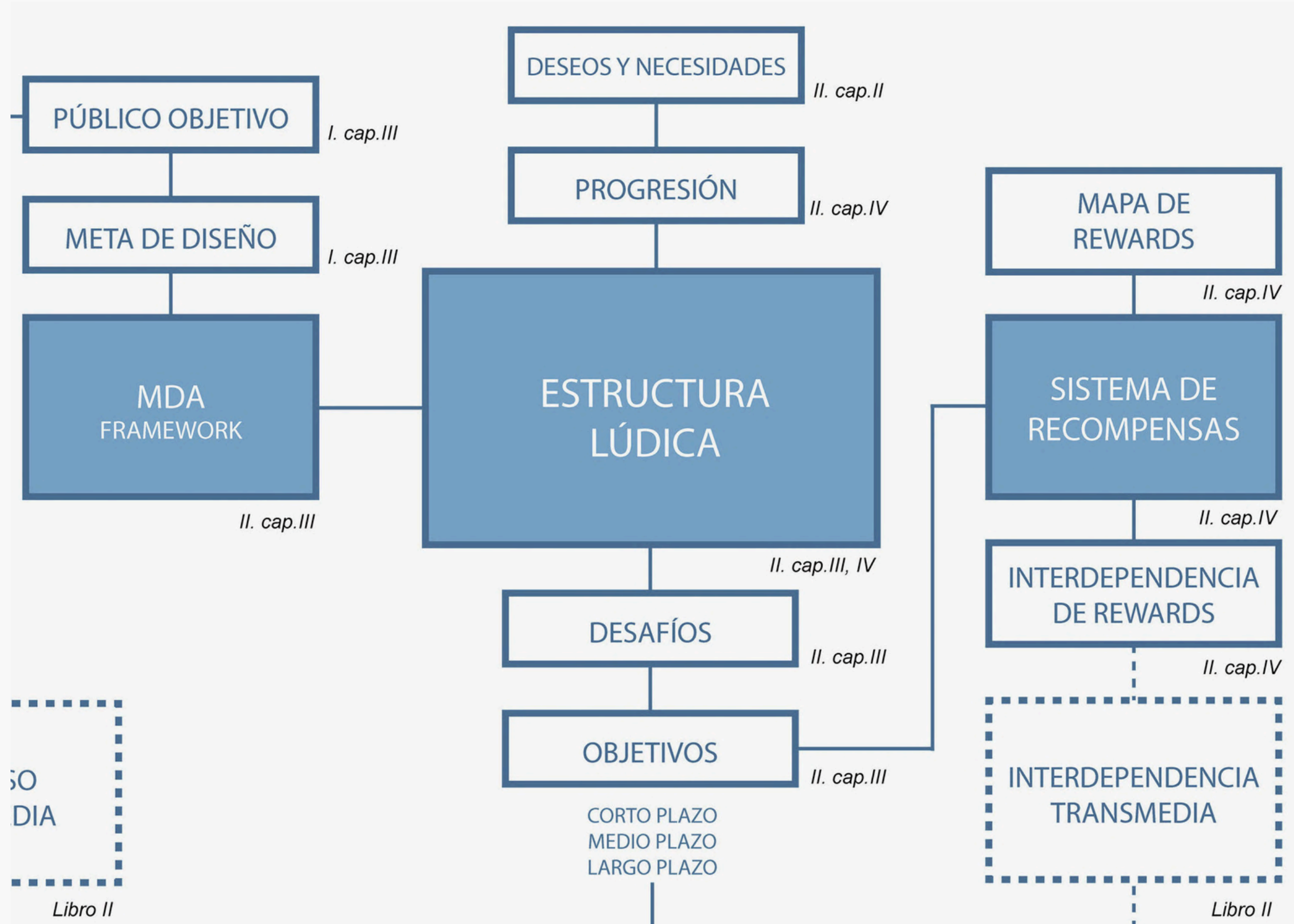
Meta-Analysis 1)		
Model without influential		
<i>k</i>	<i>F</i>	<i>P-value</i>
106	.07	.003
	[.02; .11]	
50	.18	<.001
	[.13; .23]	
	-.04	60.03
	[-.14; .05]	
	.02	.335
	[-.07; .07]	
	.317	.00
		.00

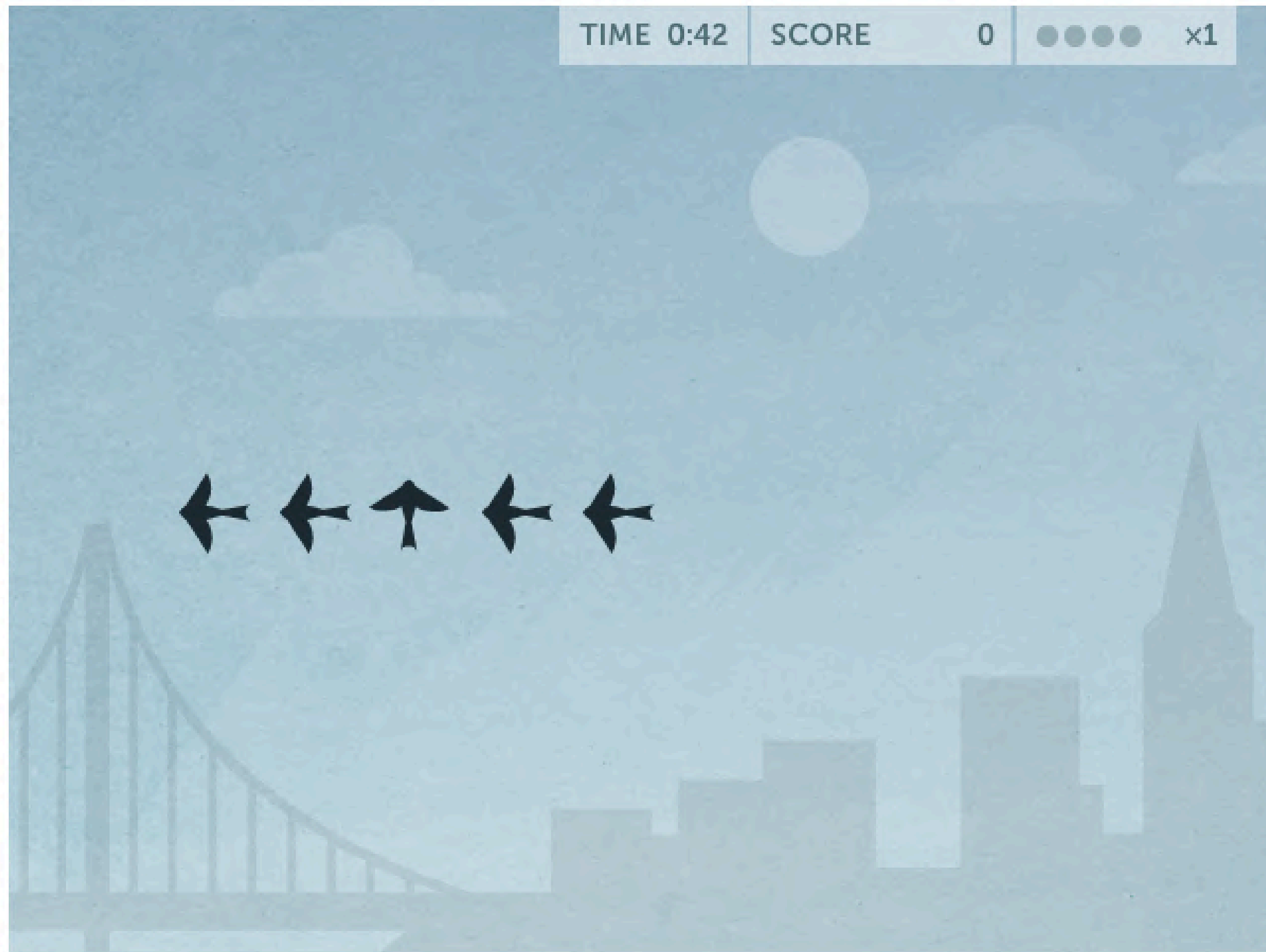
"Las habilidades cognitivas de dominio general son maleables al entrenamiento, pero los beneficios, cuando los hay, son **específicos del dominio** (Chase & Ericsson, 1982; Gobet, 2016). Además, como señalaron Shipstead, Redick y Engle (2012), esos beneficios **limitados**, observados después del entrenamiento, probablemente representan solo una mejora en la capacidad de los entrenados para realizar una tarea. En otras palabras, después de someterse a un entrenamiento con videojuegos, las personas pueden mejorar en la resolución de tareas cognitivas similares a la tarea de entrenamiento, pero no mostrar ninguna mejora genuina en la capacidad cognitiva. Esta explicación también aclara por qué el entrenamiento con videojuegos a veces se ha asociado con mejoras en tareas particulares (por ejemplo, UFOV; Feng, Spence, & Pratt, 2007), mientras que no se ha encontrado ningún efecto en constructos cognitivos más amplios"

~Sala, G., Tatlidil, K. S., & Gobet, F. Video game training does not enhance cognitive ability: a comprehensive meta-analytic investigation LSE Research Online URL for this paper: <http://eprints.lse.ac.uk/102169>.

INTENCIONES DE DISEÑO

Históricamente, la psicología se ha usado en el mundo de los videojuegos con dos objetivos primordiales: (1) crear experiencias que **evoquen emociones** -MDA framework- y (2) **condicionar el comportamiento** del jugador -en beneficio de los desarrolladores-. Hoy en día, con el auge de los mal llamados “juegos serios”, contamos con un gran número de experiencias lúdicas diseñadas con la finalidad de entrenar habilidades específicas. Aún así, una buena aplicación del enfoque “deliberado” nos permite encontrar **dinámicas educativas** en juegos originalmente pensados como lúdicos.





Lost in Migration

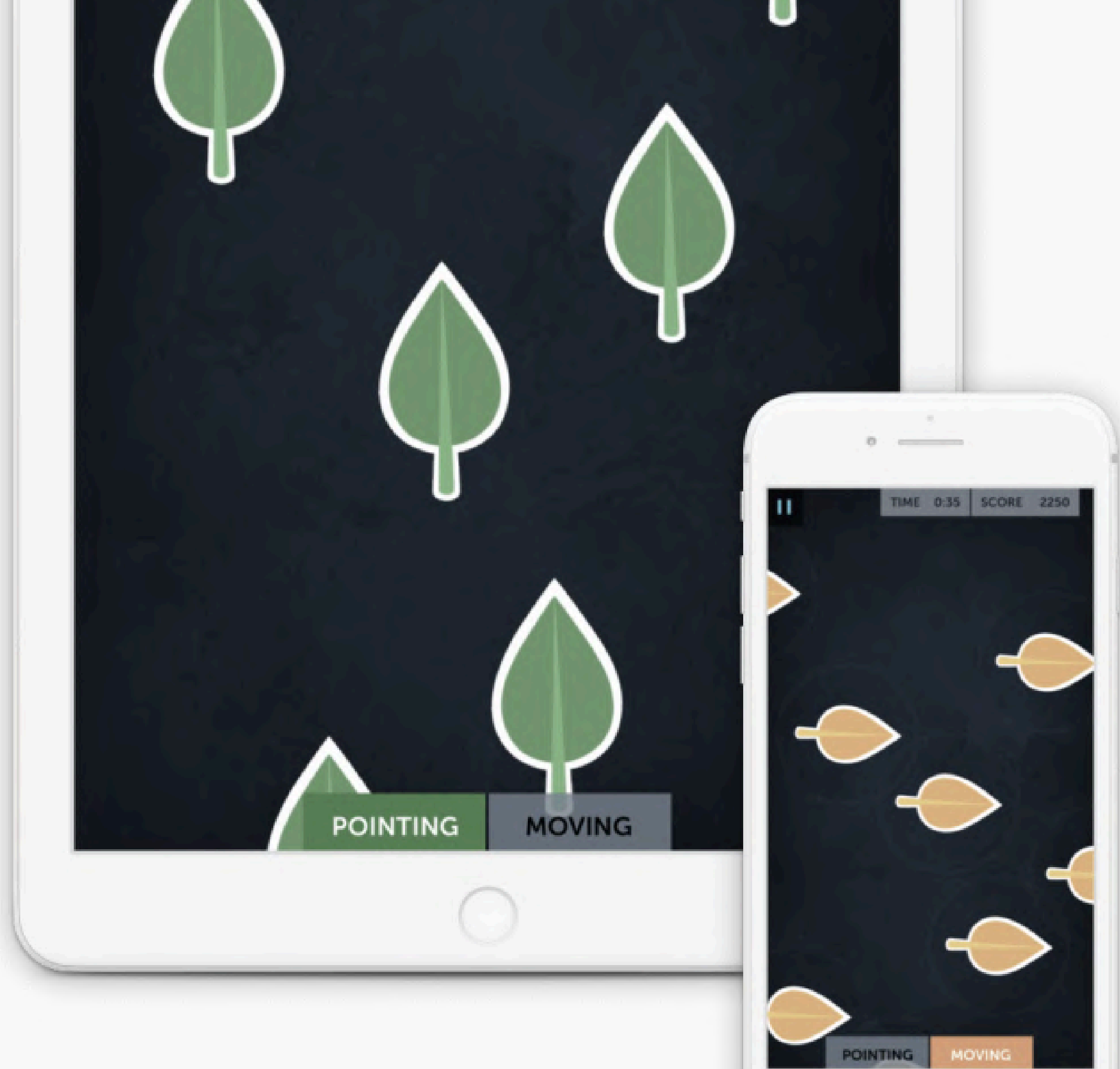
Lumosity

Atención selectiva
Capacidad para centrarse en la información relevante e ignorar las distracciones irrelevantes.

Ebb and Flow

Lumosity

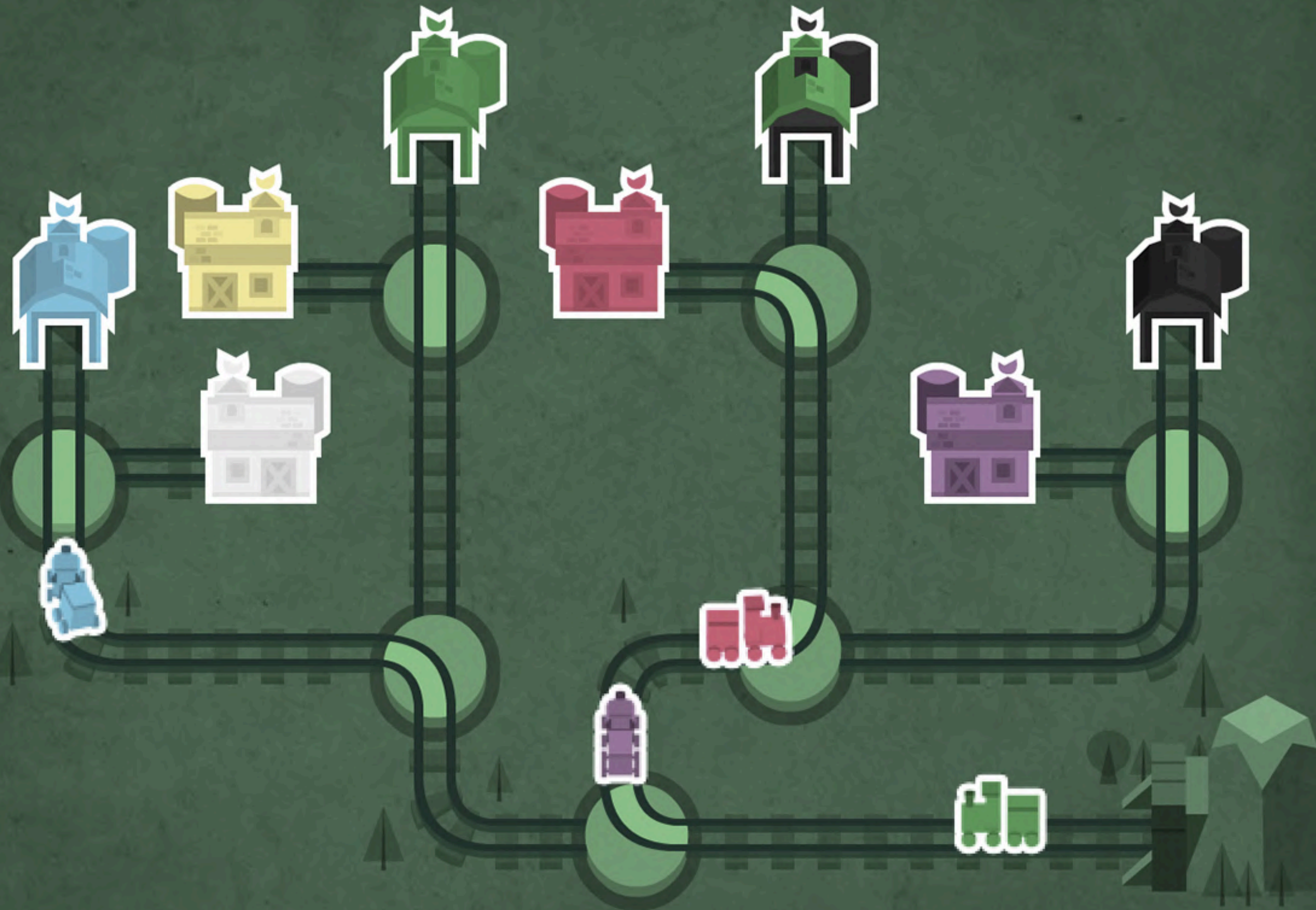
Cambio de tareas
Proceso de adaptación a
circunstancias cambiantes, pasando
de un objetivo a otro



TIME 1:28

CORRECT

3 of 3



Train of Thought

Lumosity

Atención dividida
Capacidad de responder
simultáneamente a múltiples
tareas o demandas

Overcook

Ghost Town Games

Trabajo en equipo
Comunicación
Planificación
Atención dividida



DODGE



LoL Dodge

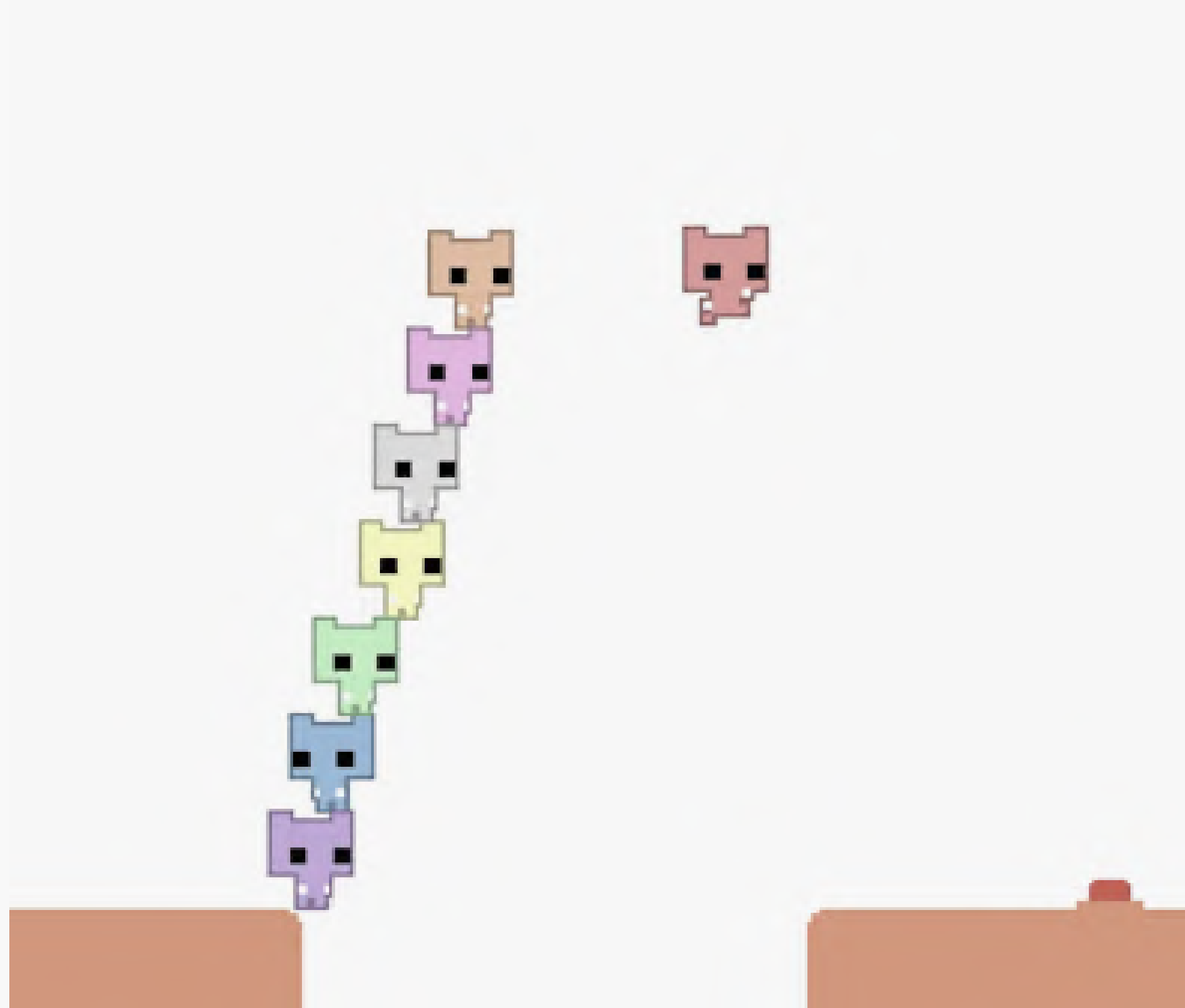
swompy

Activación
Concentración
Coordinación mano-ojo

Pico Park

TECOPARK

Trabajo en equipo
Comunicación
Planificación
Resiliencia



PSICOLOGÍA (MAL) APLICADA O DARK PATTERNS

“algo que se añade deliberadamente a un juego para causar una experiencia negativa no deseada al jugador con un resultado positivo para el desarrollador del juego”, sobre todo mediante trucos psicológicos para persuadirte de **seguir jugando**, incluso cuando el juego deja de ser divertido



“Los juegos manipulan nuestro subconsciente dándonos la ilusión de que controlamos el entorno. El juego puede hacer trampas o hacernos sentir que somos más hábiles de lo que realmente somos. Si nos sentimos más **capacitados** (aunque no lo seamos) es más probable que juguemos -por ejemplo, el falso matchmaking de League of Legends: Wild Rift o los bots de Call of Duty®: Mobile-. En ese sentido, suelen darnos recompensas variables por los logros conseguidos (¿MMR?). Estos pagos impredecibles y aleatorios hacen que nuestro cerebro siga jugando para tener la oportunidad de conseguir una gran recompensa”





Si nuestro usuario / perfil de juego tiene desbloqueados objetos más poderosos o está **personalizado**, es difícil que nos deshagamos de él.

Lo mismo pasa con los **objetivos artificiales**, ya sean insignias que ganar o items / skins que coleccionar. Es más probable que la gente recuerde un objetivo completado parcialmente que un objetivo completo, por lo que es más factible que vuelvan al juego para avanzar en esa tarea pendiente.

Incluso podemos problematizar el manejo del tiempo dentro de los videojuegos competitivos como por ejemplo Rocket League, bajo el concepto de “Playing by Appointment”, o la obligación de ceñirse a un calendario estricto de eventos para conseguir **recompensas únicas por tiempo limitado**. Situación similar a las recompensas diarias por conectarse a Clash of Kings o los objetivos diarios de casi cualquier videojuego mobile.