**Bipolaridad: investigación y propuesta de jugabilidad**

**Qué es la bipolaridad**

Antes era conocida como «depresión maníaca», es una enfermedad mental que causa cambios extremos en el estado de ánimo, estos cambios duran normalmente varias semanas o meses. Estos cambios pueden ser de tres tipos:

* Bajadas o depresiones, que son sentimientos de depresión intensa y desesperanza
* Subidas o manías, que son sentimientos de felicidad extrema y desesperanza
* Mixtos, que son por ejemplo sentirse deprimido y al mismo tiempo tener la inquietud y el exceso de actividad de una fase maníaca

La causa de esta enfermedad es esencialmente **biológica y genética**. Cuando la causa es biológica la enfermedad ocurre porque el sistema límbico funciona erróneamente, ya que este es el responsable de regular las emociones y de que el estado de ánimo esté estable y acorde a las circunstancias. En las personas con bipolaridad el estado de ánimo sufre bruscas alteraciones sin que necesariamente exista un motivo personal, laboral, familiar o social que lo justifique. Por otro lado, el trastorno bipolar es más frecuente en personas que tienen un familiar de primer grado (como hermanos o padres) con esta enfermedad. Cuando su causa es genética es más fácil controlar los cambios en el estado de ánimo y otros síntomas siguiendo un plan de tratamiento con medicamentos, y en ambos casos se recomienda apoyo psicológico (psicoterapia).

Este trastorno se da de igual manera entre hombres y mujeres, y si bien puede aparecer a cualquier edad, generalmente se diagnostica en la adolescencia o poco después de los 20 años. Los síntomas pueden variar de una persona a otra y pueden cambiar con el paso del tiempo.

Existen 4 tipos de trastornos según su sintomatología:

* Bipolar I: Ha habido al menos una “subida” o fase maníaca que ha durado más de una semana. Algunas personas con Bipolar I tendrán solamente fases maníacas, aunque la mayoría tendrá también periodos de depresión.
* Bipolar II: Si se tiene más de una fase depresiva severa pero solamente fases maníacas moderadas (llamadas hipomaníacas).
* Ciclación rápida: Si se tienen más de cuatro fases en un periodo de doce meses. Afecta a 1 en cada 10 personas con trastorno bipolar y puede ocurrir con los tipos I y II.
* Ciclotimia: Los cambios del estado de ánimo no son tan intensos como en el trastorno bipolar completo pero pueden duran más. La ciclotimia puede convertirse en trastorno bipolar completo.

**Propuesta de jugabilidad**

Buscando cumplir con el propósito de crear conciencia sobre los trastornos mentales, se plantea una experiencia llevada a eventos cotidianos, en la que el usuario se pondrá en los zapatos de una persona que padezca esta enfermedad. Se va a recrear un día normal en la vida de una persona con bipolaridad, en la que tendrá que ir enfrentando distintas circunstancias y dependiendo de lo que vaya sucediendo surgirán cambios de ánimo, unos más bruscos que otros. Para que sean desconocidas las posibilidades de lo que pueda pasar, se va a construir un árbol de decisiones bajo el que estarán condicionados los cambios de ánimo que se vayan a experimentar. Con el fin de mostrar que este trastorno se puede presentar de manera repentina, se sugiere una vivienda como espacio en el que se van a desarrollar los hechos, y teniendo en cuenta el rango de edad en el que es más posible que se manifieste, se considera adecuado representar la vida de un estudiante universitario que puede o no vivir solo (a partir de esto comenzarían las situaciones y los sentimientos que el usuario vaya a tener). Los cambios de ánimo tendrán un apoyo visual y sonoro muy fuerte, ay que de esta manera es más fácil transmitir los sentimientos que las personas con bipolaridad puedan tener. Más que ir pasando niveles o resolviendo puzles, la intención de esta experiencia es mostrar, a través de los sentidos, la manera en la que las personas con bipolaridad deben lidiar con situaciones cotidianas que, aunque para personas que no padezcan esta enfermedad pueden ser cosas mínimas, para los que viven con el trastorno se puede convertir en retos diarios a superar.