

VIDEOJUEGOS PARA VISIBILIZAR LA SALUD MENTAL: LA LUDONARRATIVA COMO HERRAMIENTA DE CONCIENCIACIÓN

VIDEO GAMES TO MAKE MENTAL HEALTH VISIBLE: LUDONARRATIVE AS AN AWARENESS TOOL

RESUMEN

¿Es posible experimentar los síntomas de una psicosis sin tenerla? El porcentaje de personas que padecen problemas mentales ha aumentado en los últimos años a raíz de la pandemia por Covid-19, sobre todo con trastornos como la ansiedad o la depresión. Al mismo tiempo, el videojuego se erige como uno de los formatos culturales y narrativos más relevantes en la actualidad y, gracias a superar su concepción de mera opción de entretenimiento, puede ser una herramienta de sensibilización ante problemas sociales. Este artículo pretende demostrar cómo el ocio interactivo es capaz de concienciar sobre los trastornos mentales a través de la ludonarrativa. Los resultados ponen de manifiesto que los personajes, los mundos ficticiales y las opciones de interacción presentes en los videojuegos permiten reflejar de manera real y alejada de prejuicios y estigmas a los pacientes mientras se educa a los usuarios sobre la propia enfermedad.

ABSTRACT

Can we experience the symptoms of psychosis without having it? The percentage of people suffering from mental problems has increased in recent years as a result of the Covid-19 pandemic, especially with disorders such as anxiety or depression. At the same time, video game stand as one of the most relevant cultural and narrative formats today and, thanks to overcoming its conception as a mere entertainment option, it is also a tool to focus attention on social problems. Since the characters, fictional worlds and interaction options from video games may help the patients to see themselves away from prejudices and stigmas, while educating users about the disease itself.



GUILLERMO PAREDES-OTERO

Universidad de Nebrija, España

Doctor en Periodismo por la Universidad de Sevilla (2023) con una tesis calificada con sobresaliente Cum Laude y centrada en los eventos de videojuegos y el periodismo especializado. Graduado superior en Periodismo por CEADE (2009), la aproximación académica al videojuego le ha llevado a publicar una treintena de artículos y capítulos sobre el ocio interactivo como fenómeno cultural y especialización periodística, y a participar en congresos internacionales. Autor de libros como 'El periodismo de videojuegos en España: Ecosistema mediático y tendencias de una especialización cultural' y 'Game Over? Los efectos del COVID-19 en el sector de los videojuegos'.

PALABRAS CLAVE:

Healthcare games, ludonarrativa, salud mental, *serious games*, videojuegos.

KEY WORDS:

Healthcare games, ludonarrative, mental health serious games, video games.

DOI:

<https://doi.org/10.4995/caa.2024.21400>

Introducción

A pesar de que prácticamente desde su concepción los videojuegos han sido relacionados con trastornos como las adicciones, cada vez son más los estudios que ponen de relieve la importancia que pueden llegar a adquirir en el campo sanitario, sea como herramienta inclusiva para quienes padecen alguna discapacidad visual (Andrés, 2023: 81), para potenciar el aprendizaje en niños con autismo (Carrillo y Pachón, 2011: 71), motivar el entrenamiento de la voz en jóvenes con incapacidad intelectual (Corrales et al., 2015: 445) o como instrumento terapéutico para niños con Asperger (Domínguez, 2020: 137). Para enfermedades como el cáncer, el ocio interactivo permite no solo representarla y concienciar sobre la misma (Gómez-García et al., 2019), en un formato que es seguido por más de tres mil millones de usuarios a nivel mundial (DEV, 2023: 16), sino también motivar la lucha contra la afección en los propios pacientes, desde recordarles la toma de medicamentos hasta afrontar el proceso de quimioterapia con una actitud más positiva (Burak y Parker, 2021: 157).

Me refiero a los *Games for Health*, *serious games* que, además de entretener,

permiten ser un método de aprendizaje, cambiar el comportamiento del usuario, informarle sobre la enfermedad, los tratamientos y la importancia de mantenerlos en el tiempo (Quintana y García, 2017: 13). Michael y Chen (2010: 179) recurren al término *Healthcare Games* y, sobre la salud mental concretamente, aluden a la capacidad del ocio digital de diagnosticar desórdenes como el déficit de atención, la hiperactividad o el estrés postraumático, y su uso para detectar y combatir miedos y situaciones de estrés.

Los videojuegos son una parte esencial de la vida cotidiana, más allá del entretenimiento (Muriel y Crawford, 2023: 49-50), hasta el punto de servir como tratamiento al provocar en la persona unas sensaciones y emociones completamente opuestas a las de la propia enfermedad. Por ejemplo, la depresión se caracteriza por síntomas como la falta de energía, la desesperanza, la inutilidad, problemas de concentración, la ira o la frustración. En cambio, el ocio interactivo permite que seamos a través de nuestros personajes seres completamente diferentes, con roles de importancia como salvadores del mundo, concentrarnos en

un objetivo como vencer a un enemigo, resolver puzzles, ganar carreras o superar puntuaciones, lo cual deriva en un sentimiento de satisfacción cuando se alcanza dicho logro o trofeo y contrarresta las emociones negativas de la enfermedad. El videojuego provoca un impacto mayor que otros medios culturales gracias a su factor diferencial, la interactividad, el poder ser parte e influir en lo que ocurre dentro de la pantalla.

Sin embargo, el potencial y el progreso del ocio interactivo en el campo sanitario no siempre es de dominio público al carecer de una cobertura mediática. Ya sea desde los medios generalistas, centrados en áreas concretas como la industria (Paredes-Otero, 2023: 46-47) o el videojuego desde una perspectiva sensacionalista, o desde la prensa especializada y el predominio de informaciones sobre los grandes juegos y compañías del sector (ibidem: 80). Tampoco han ayudado acciones tanto desde el videojuego como desde la prensa durante décadas de emitir mensajes donde se estigmatiza a la dolencia y al paciente, asociándolos a la violencia, la incapacidad y la debilidad. El periodismo ha buscado

llamar la atención con titulares impactantes, sin profundizar en las causas e incluso usando descalificativos (Cazzaniga y Suso, 2015: 41-46; Olivar de Julián et al., 2021: 59-60). El ocio digital, por su parte, recurre al género del terror (Hernán, 2023) para abordar dolencias como la esquizofrenia o la demencia, con personajes que deben ser apartados de la sociedad y peligrosos.

Partiendo de la base de que los videojuegos son narraciones (Pérez Latorre, 2012: 181; Anyó, 2016: 60-65) capaces de sensibilizar al usuario ante problemas de carácter social mientras enseñan valores sociales y cívicos (Paredes-Otero, 2018: 308), en este trabajo proponemos mostrar cómo a través de la ludonarrativa, es decir, “el proceso de imbricar elementos narrativos en un videojuego en concreto” (Cuadrado y Planells, 2020: 41), es posible mostrar de manera seria y real la salud mental y concienciar sobre las mismas gracias a la representación que se hace de los pacientes, los síntomas, las opciones de interactividad y la inclusión de mensajes educativos (Paredes-Otero, 2020: 80-81).

01

Personajes familiares con dolencias mentales cotidianas

El primer elemento dentro del videojuego con el que el usuario se va a identificar es con su personaje, su representación digital dentro del mundo ficcional. Vive los hechos desde su punto de vista. Factores como el diseño físico, la vestimenta o la mentalidad influyen en que nos reconozcamos y empaticemos con su historia. Lo habitual dentro del ocio interactivo es encontrar personajes principales jóvenes, fuertes, con habilidades que evolucionan a medida que avanza el juego. Héroes capaces de resolver cualquier situación, como no podríamos hacer en el mundo real. No obstante, cada vez es más frecuente encontrar a protagonistas vulnerables, frágiles, con problemas físicos y mentales que les impiden llevar una vida normal, independientemente de su edad (Navarro Remesal, 2023: 65); problemas con los que el jugador se ve reflejado porque él mismo es propenso a padecerlos y produciéndose una empatía con el personaje (Cuadrado y Planells, 2020: 99-100).

Más allá del típico recurso narrativo de estar frente a personajes que no recuerdan quiénes son o cómo han llegado a un lugar en concreto y nuestra tarea es ayudarles a resolver esa laguna mental, existen videojuegos cuyos protagonistas son enfermos de Alzheimer y es posible ver su degeneración progresiva o bien las últimas fases de dicha dolencia en contextos cotidianos. Sobre una dolencia mental que se espera que aumente hasta los 139 millones de afectados para 2050 (Alzheimer's Disease International, 2022: 25), el videojuego puede ser una herramienta para mejorar las capacidades cognitivas como la memoria

o la atención, además de tener beneficios psicosociales al permitir la socialización y motivar la comunicación entre generaciones, eliminando así el aislamiento social de la tercera edad (Europa Press, 2024).

En los videojuegos, al ser una enfermedad degenerativa dada en la vejez, los protagonistas interactivos que la padecen se ubican dentro de esa franja de edad. *Her name* (Canochaba, 2017) parte de un anciano ingresado en un hospital durante sus últimos momentos de vida al que hay que ayudar a recordar el nombre de su esposa, mientras que en *Inner Ashes* (Calthea Game Studio, 2023), Henry es un padre que ha olvidado los motivos que le llevaron a distanciarse de su hija.

Otros padecimientos, como la ansiedad, podemos verlas de manera interactiva a través de perfiles y contextos de diversa índole. Ya sea una niña que quiere ponerse a prueba a sí misma y escalar una montaña como ocurre con Madeline en *Celeste* (Matt Makes Games, 2018); una adolescente universitaria y los problemas que tiene para relacionarse con sus compañeras de piso y la obligan a estar encerrada en su cuarto en *The Average Everyday Adventures of Samantha Browne* (Lemonsucker Games, 2016); o el estrés de una nadadora que los medios y la fama le provocan, sumado a la ausencia de su madre en *A Memoir Blue* (Cloisters Interactive, 2022).

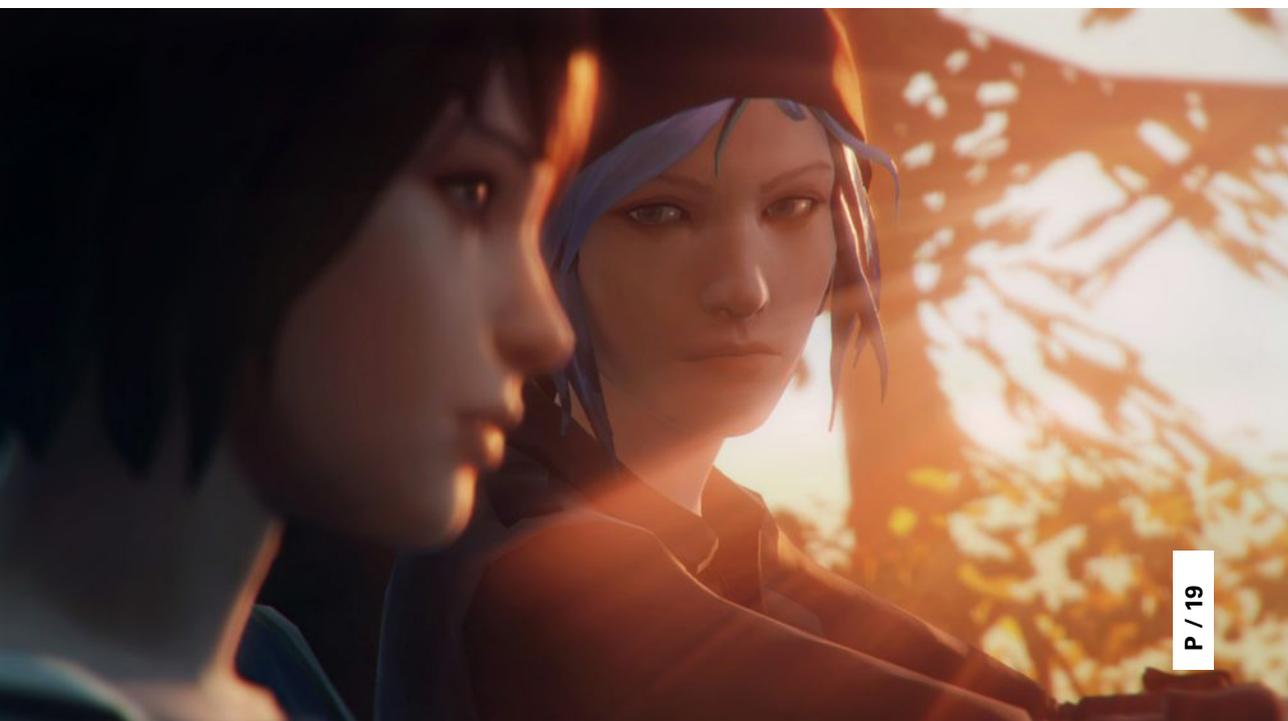
Esta variedad de perfiles no es casual. Los casos de ansiedad y depresión no han dejado de aumentar a raíz del confinamiento durante la pandemia por Covid-19

y los cambios que provocaron las medidas restrictivas a la hora tanto de trabajar como de relacionarse. Solamente en el primer año de la crisis vírica, la cifra de afectados por ambos padecimientos se incrementó un 25% a nivel mundial, sobre todo en las mujeres y los jóvenes a causa de factores como “la soledad, el miedo a contagiarse, sufrir y morir, o a que los seres queridos corran esa suerte, el dolor provocado por la pérdida de seres queridos y las preocupaciones económicas” (OMS, 2022) hasta tal punto que los niños y adolescentes cambiaron su comportamiento, estando más negativos e irritables sumado a la incertidumbre sobre su futuro escolar y adaptación a la nueva normalidad (Unicef, 2022: 103).

Actual Sunlight (WZO Games Inc., 2014) gira en torno a un hombre de mediana edad, cuyo aspecto físico, sumado al trabajo y escasa vida social hacen que se

plantee suicidarse. La protagonista de *Gris* (Nomada Studio, 2017) es una joven deprimida a raíz del fallecimiento de su madre, enfermedad representada a través de su incapacidad de hablar, muy similar al personaje de Chloe en *Life is Strange* (Dontnod Entertainment, 2015) y su precuela *Life is Strange: Before the storm* (Deck Nine, 2017), cuyo trauma derivado del accidente mortal de tráfico de su padre se manifiesta con una actitud violenta y rebelde frente a los demás, con una disminución de su rendimiento escolar, y al de Kate, estudiante que, ante el *bullying* recibido por el resto de sus compañeros protagoniza un episodio donde quiere quitarse la vida (Fig.1). El acoso escolar junto a problemas familiares y baja autoestima hacen que Kay, la joven personaje principal de *Sea of Solitude* (Jo-Mei Games, 2019), represente la depresión a través de su aspecto: una criatura oscura con ojos rojos.

Fig. 1. *Life is Strange* manifiesta cómo cualquiera es capaz de padecer una dolencia mental sin importar factores como la edad, el género o el contexto.



Los acontecimientos traumáticos pueden provocar la disociación como mecanismo de defensa. El individuo aumenta la distancia interna para disminuir emociones insoportables y reducir la conciencia consciente del evento hasta incluso distanciarse de su propio cuerpo. Esto deriva en trastornos disociativos como de despersonalización, de identidad disociativa, de estrés postraumático o la amnesia (Carmacho y Olmeda, 2019: 4943-4944).

Las tragedias familiares son recurrentes en el ocio interactivo y el motivo por el que sus protagonistas llegan a desconectar de la realidad. *Alice: Madness Returns* (Spicy Horse, 2011) es una versión alternativa del cuento de Alicia en el País de las Maravillas donde la protagonista es una enferma mental con trastorno de despersonalización a causa de haber visto a sus padres y hermana morir en un incendio a la vez que se manifiestan temas como el estrés postraumático y la culpa del superviviente. La muerte prematura de su madre junto al abandono de su padre y vivir su infancia en casas de acogida y orfanatos provocaron que Alex Chen, protagonista de *Life is Strange: True Colors* (Deck Nine, 2021), padezca un trastorno emocional que le impida relacionarse con los demás.

También existen experiencias lúdicas donde el personaje tiene una enfermedad crónica que surge a temprana edad y sin motivo aparente. En *The Town of Light* (LKA, 2016), Renée es una mujer con esquizofrenia que recorre los pasillos de la institución mental, abandonada ahora, en la que fue ingresada con 16 años, mientras que, en el caso de *Hellblade: Senua's Sacrifice* (Ninja Theory, 2017), Senua es una guerrera picta del siglo X cuya psicosis la ha convertido en la marginada de su tribu.

No es necesario que los protagonistas sean personas para presentar la enfermedad mental. *Night in the Woods* (Infinite Fall, 2017) presenta la población de Pos-

sum Springs habitada por animales antropomórficos. Su protagonista es Mae, una gata que después de dejar la universidad regresa a su hogar para descubrir que el lugar que creía conocer ha cambiado. A lo largo de la historia, el jugador descubre que tanto ella como amigos suyos presentan trastornos disociativos. *Hollow Knight* (Team Cherry, 2017) ocurre en el reino abandonado de Hallownest, cuyos habitantes son insectos con comportamiento humano que manifiestan la depresión por el anhelo de recuperar el esplendor de antaño. En este caso, su protagonista, nombrado simplemente como El Caballero, no presenta ninguna dolencia mental, pero, a pesar de ser descartado al nacer y ser de menor estatura respecto al resto de personajes, es el encargado de arreglar las cosas.

La focalización y la perspectiva son otros dos elementos que manifiestan el vínculo que se establece entre el usuario y el personaje. La primera es la profundidad hasta la que puede llegar el jugador en relación con entender al personaje, es decir, su psicología. Esta puede ser una focalización externa, la cual se queda en la superficie de la historia y solo podemos conocer a los personajes en función de sus acciones, o focalización interna, con la que se es capaz de llegar a experimentar los miedos, deseos y preocupaciones del personaje (Cuadrado y Planells, 2020: 90-91). La base de los títulos previamente citados es que el jugador no vea las acciones del protagonista simplemente o las realice, sino que las comprenda gracias a que puede estar en su cabeza, giran en torno al apartado psicológico.

La perspectiva es en cambio el punto de vista desde el que se nos presentan los hechos. Es habitual que el jugador siga al personaje desde atrás con una vista en tercera persona, como un acompañante (*Hellblade*, *Life is Strange* o *Alice: Madness Returns*), aunque también es posible que

estemos alejados del mismo y veamos mucho más, por ejemplo, a través de un plano frontal (*Gris* o *Hollow Knight*). Gracias a esto podemos saber qué peligros van a presentarse en cualquier dirección y tener una mayor capacidad de reacción.

En cambio, propuestas como *The Town of Light*, *Forgotten* o *Inner Ashes* apuestan por la perspectiva en primera persona.

Con ella, el usuario puede experimentar los hechos y, en este caso, las enfermedades mentales, como si le ocurriera a sí mismo, de tal forma que la inmersión en el videojuego es mayor, al no ser meros testigos, sino los propios pacientes. Vemos el mundo tal y como ellos lo ven y exploramos y adquirimos el conocimiento a la vez que el personaje.

02

Los mundos ficcionales como estrategia de normalización

Los mundos ficcionales o entornos donde ocurren las experiencias interactivas no son meros escenarios que recorrer compuestos por objetos, otros personajes, edificios, habitaciones e incluso fenómenos atmosféricos, sino también una faceta cultural (Pérez Latorre, 2012: 114-115), características sociales e históricas capaces de representar la sociedad tal y como es o fue en un momento determinado. Son espacios simbólicos (Cuadrado Planells, 2020: 153) que trasladan al usuario cómo es ser un enfermo mental en un contexto concreto, como una persona endemoniada a ojos de los demás en el caso de Senua (*Hellblade*) porque en el siglo X esa era la imagen que se tenía de la psicosis. En muchos juegos sobre trastornos psicológicos, el único personaje que aparece (al margen de flashbacks y recuerdos) es el propio enfermo. Esto no es casual, si tenemos en cuenta que, en la época contemporánea, los prejuicios por la falta de comprensión que se tienen sobre el tema provocan el aislamiento y la soledad del paciente (Ceballos, 2021: 45).

La normalización de la enfermedad mental podemos verla en la representación de los mundos físicos que se crean. Espacios en los que cualquiera se puede sentir identificado al recorrerlos. El propio hogar, un lugar donde el individuo se siente a salvo del mundo exterior, es recurrente en el ocio interactivo para mostrar cómo convive el paciente con la enfermedad mental en su entorno más íntimo. El domicilio personal de los protagonistas de *A Memoir Blue* o *Inner Ashes* sirven para que podamos conocer más sobre los personajes y las dolencias que padecen gracias a los objetos que decoran las habitaciones, cumpliendo estos una función narrativa de contarnos sobre los protagonistas sin que ellos nos lo tengan que decir (Fig. 2).

Otros desarrollos interactivos extienden la representación del entorno del enfermo mental más allá del domicilio y la relación con familiares. *Actual Sunlight* muestra el lugar de trabajo de su protagonista, el descontento que le produce estar ahí, como un agravante de su depresión, y cómo es el trato que tiene con los compañeros.



Fig. 2. Un entorno cotidiano como el hogar manifiesta cómo es el proceso degenerativo de un enfermo de Alzheimer en *Inner Ashes*.

La saga *Life is Strange* y *Night in the Woods* ocurren en toda una población, no solamente el hogar o el lugar de trabajo. También tienen cabida el instituto y eventos puntuales como festivales o simples reuniones de amigos. El pasear por las calles del lugar y pararse a hablar con el resto de la población, las historias que cuentan y cómo se interactúa con ellos, las dificultades a la hora de relacionarse y el temor que provoca estar con alguien o que ese otro sepa de nuestra enfermedad. Todo ello permite conocer más sobre la psicología y la dolencia de nuestro personaje y humanizarlo.

Igualmente, aunque esté basado en un mundo imaginario con insectos como protagonistas, los nombres de algunos entornos en los que se divide el reino de Halloween en *Hollow Knight* son una prueba de la depresión de sus habitantes. Ciudad de las lágrimas, la que fue la capital ahora son edificios abandonados y llenos de desperfectos bajo una lluvia que nunca termina, o Cruces olvidados, la vía principal para conectar diversas áreas se presenta como un enclave lleno de enemigos corrompidos por la enfermedad hasta el punto de que, al avanzar la trama, cambia de nombre por

el de Cruces infectados, con un aspecto más decadente y peligroso. Una atmósfera depresiva y acorde al estado de ánimo de sus habitantes, sin esperanza y con historias que nadie quiere oír hasta que llega el jugador y empieza a hablar con ellos.

Tener como tema las enfermedades mentales hace que una parte significativa de los juegos tenga lugar dentro de la mente de los personajes. Ya sea para recordar el nombre de nuestra esposa (*Her name*), por qué nos hemos distanciado de nuestra hija (*Inner Ashes*) o por qué nos sentimos sola si somos una deportista de éxito (*A Memoir Blue*). Son viajes en retrospectiva por los recuerdos de los personajes a través de entornos que manifiestan el estado mental del protagonista. Lugares oníricos con elementos flotando a nuestro alrededor que rompen las leyes de la física pero que potencian la jugabilidad. *Alice: Madness Returns* tiene lugar en la mente de Alice y su creación, el País de las Maravillas, es un lugar donde ella se presenta fuerte y valiente, capaz de enfrentarse a todo; un reflejo de sus deseos, miedos y fantasías, al contrario que en el mundo real, donde aparece demacrada y débil.

03

Interactuando con la salud mental

La interacción es el elemento diferencial del videojuego respecto a otros formatos culturales. Una interactividad que por lo general es selectiva, es decir, las acciones del usuario no suelen modificar el mundo representado (Anyó, 2016: 117) al centrarse en la recogida de objetos o la toma de decisiones. Si partimos de que las mecánicas son las acciones de las que dispone el jugador para realizar dentro del juego (Pérez Latorre, 2012: 141), propuestas interactivas basadas en perpetuar los estigmas de peligrosidad obligan al jugador a opciones jugables relacionadas con la violencia como luchar o disparar contra los enfermos mentales, representados habitualmente como individuos sin escrúpulos y sin humanidad.

Acorde con el objetivo de dar a conocer la enfermedad mental de manera seria y alejada de estigmas, juegos como la saga *Life is Strange* o *The Town of Light* tienen como principal acción el caminar por el entorno para, a través de la exploración, conocer más sobre los personajes y su dolencia.

La ansiedad se manifiesta en *Celeste* y *The Average Everyday Adventures of Samantha Browne* en momentos muy concretos como estando en un teleférico o recorriendo un pasillo que lleva a la cocina, pero, por el camino, la estudiante corre el riesgo de encontrarse con alguna compañera, respectivamente. Situaciones en las que la imagen empieza a temblar, llegando incluso a aparecer un medidor de pánico que nunca debe rellenarse al completo. La tarea del jugador reside en tranquilizar a ambas protagonistas a través de la interacción con el mando/ teclado para que lleguen a su destino.

La resolución de puzzles es una opción jugable recurrente. El tener que encontrar determinados objetos ubicados en el escenario y llevarlos a un sitio para poder avanzar. El hecho de que utensilios cotidianos tengan mayor importancia en la psicosis se refleja en *Hellblade: Senua's Sacrifice* cuando, para desbloquear zonas, tenemos que colocarnos de determinada forma para que la perspectiva de varios elementos forme una runa. Hacer rompecabezas también es una recomendación para ejercitar la memoria frente al Alzheimer. Esto ocurre en *Inner Ashes*, cada nivel concluye cuando se completa un puzzle de figuras geométricas.

Más allá de experimentar los síntomas, algunos desarrolladores optan por añadir la personificación de la propia enfermedad mental como enemigos principales. Desde los guerreros vikingos caracterizados como monstruos que son manifestaciones del estado mental de Senua (*Hellblade: Senua's Sacrifice*), el ave gigante oscuro que persigue a la protagonista de *Gris* como reflejo de su depresión, o cada rival principal de los niveles de *Alice: Madness Returns*, que en realidad son las barreras de la mente de Alice para superar su trauma. En ocasiones, como *Fractured Minds* o *Celeste*, el enemigo resulta ser una versión oscura del protagonista como manifestación de lo peor de sí mismo.

Cada jefe final que Alice supera en *Alice: Madness Returns* es un paso que está más cerca de superar su dolencia y conocer la verdad de la noche en la que murió su familia en un incendio. Vencer a la Reina de corazones supone acabar con su trauma interno, recuperarse y ser capaz de salir

de la institución mental. Por otro lado, cada vez que nuestro personaje muere en *Hollow Knight* pierde los recursos que había recogido hasta el momento. La única forma de recuperarlos es llegar al punto exacto donde perdió la partida y enfrentarse a una versión oscura de sí mismo. Sin embargo, el jugador está más preparado, sumado a que el juego nos motiva a no rendirnos, a buscar caminos alternativos y nuevas formas de continuar ya que estamos ante una historia de superación.

Las reglas de las que dispone el usuario para avanzar en el juego llegan a estar intrínsecamente relacionadas con el propio apartado visual, el cual está cargado de simbolismo. Los colores son más que simples opciones estéticas. El azul, por ejemplo, no es casualidad que se use en *A Memoir Blue* donde la protagonista es nadadora profesional. El personaje debe sumergirse y avanzar cada vez más profundo hasta llegar al momento clave que ha provocado que en el presente esté con ansiedad, es decir, el juego recurre a la mecánica de nadar para explorar la situación mental del paciente. Este color, al asociarse con el agua no falta en *Fractured Minds* cuando, estando en nuestro propio hogar, este se inunda y debemos buscar la forma de salir. Esta es una representación de cómo el enfermo mental llega a ser su propio prisionero y se ahoga, aunque nadie sea capaz de percibirlo.

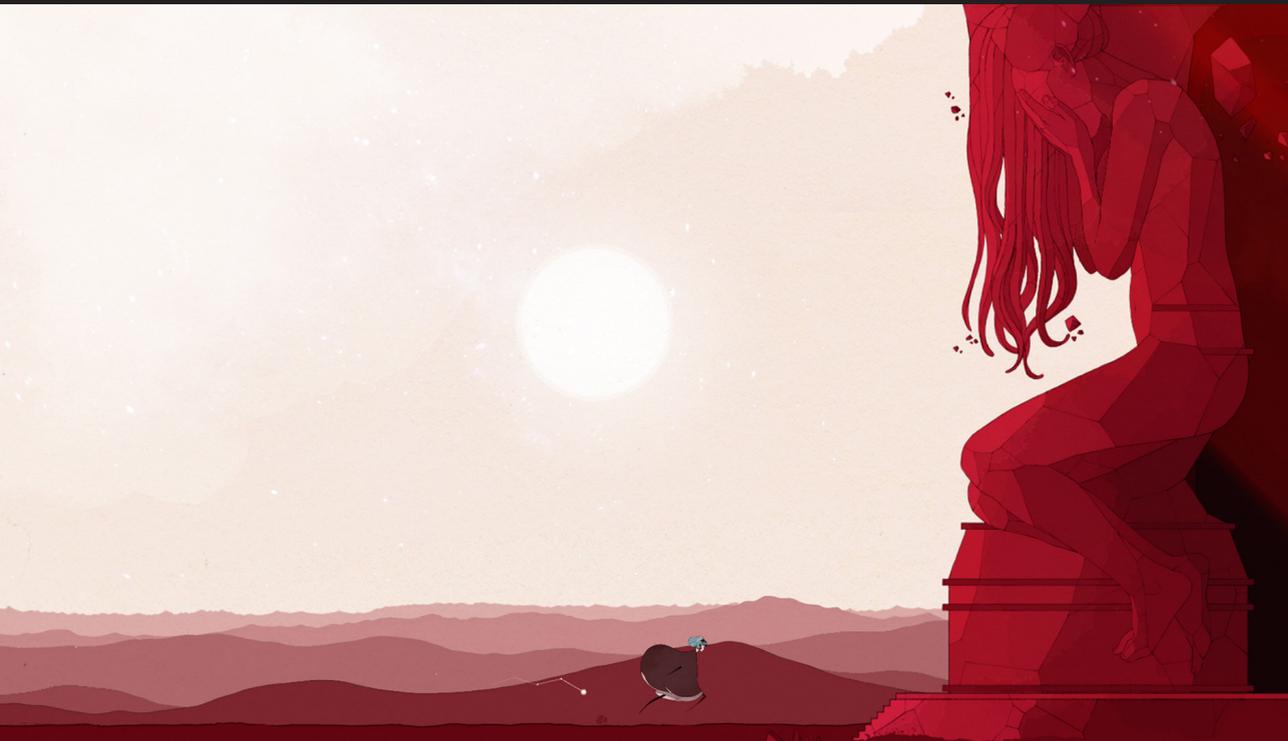
Las lágrimas también van asociadas al azul, color sobre el que gira todo un apartado en *Gris*, relacionado con la depresión. La protagonista debe bucear y huir de una criatura que busca atraparla y llevarla a las profundidades, es decir, estamos ante una

metáfora de la enfermedad pretendiendo anular por completo a la persona y no es hasta que ella recibe ayuda y es capaz de volver a la superficie, la forma que tiene de continuar su camino de superación. De hecho, el color es el elemento que refleja la mejoría. Empezamos en un mundo en blanco y es, conforme se van desbloqueando nuevos colores (rojo, verde, azul y amarillo), la forma que tenemos de conseguir nuevas habilidades para, por ejemplo, destrozando objetos y desbloquear caminos o planear al saltar. De un mundo vacío y triste acabamos dando color a nuestra vida y superando la depresión (Fig. 3).

La empatía presente en *Life is Strange: True Colors* se manifiesta a través de los colores, cada uno de los cuales lleva asociado un sentimiento: azul para la tristeza, morado es miedo, rojo es ira y amarillo es alegría. En función de cómo sea el aura de los personajes podremos conocerles en una historia que varía según las elecciones que hagamos, las cuales provocarán un sentimiento u otro. Años antes, en la primera entrega de *Life is Strange* la seguridad que tenía el jugador de enmendar errores en la partida, gracias al poder de Max Caulfield de retroceder en el tiempo, la pierde en un momento en concreto cuando intenta ayudar a una compañera que quiere suicidarse por el *bullying* que recibe. Agotada tras usar tanto su habilidad, la única forma de convencerla de que no se arroje al vacío es a través del diálogo y de la actitud que hayamos tenido previamente con ella. Es el único punto donde el resultado obtenido no puede cambiarse, reflejando el juego la trascendencia que tiene algo tan serio como un trastorno emocional llevado a las últimas consecuencias.

Fig. 3. Con cada nuevo color desbloqueado, adquirimos nuevas mecánicas y estamos más cerca de superar el trauma por la muerte de un familiar en *Gris*.

Fig. 4. Detrás de *Hellblade Senua's Sacrifice* está el trabajo de documentación e investigación con enfermos de psicosis para trasladar los síntomas al formato interactivo.



04

Concienciación y empatía a través del videojuego

Los videojuegos se basan en una serie de experiencias transmitidas al usuario al que se le hace partícipe gracias a sus acciones. No obstante, junto a la representación encontramos una labor de concienciación (Paredes-Otero, 2018: 323), es decir, se recurre al potencial que tiene el ocio digital de difundir valores (Morales, 2015: 43) e incluso de persuasión (Bogost, 2007: 46) para tener un impacto en los jugadores y sensibilizarlos ante problemas sociales. La forma de lograrlo es a través de la empatía, conectando nuestra realidad con la de los personajes, tanto con ellos como con su historia, su mundo y sus problemas, y creando conexiones emocionales y cognitivas (Muriel y Crawford, 2023: 213-214).

Más allá de estar ante historias sobre enfermedades mentales, el videojuego permite vivirlas y cumple con una función de sensibilización sobre el tema. En *Hellblade: Senua's Sacrifice* sabemos cómo es vivir oyendo voces de varias personas en la cabeza en todo momento porque Senua, y por ende nosotros también, las está experimentando. No faltan síntomas de la psicosis como ver la pantalla más brillante de lo normal o en pedazos, como si fuera una fotografía rasgada (Fig. 4). *Forgotten e Inner Ashes*, por su parte, exploran la desorientación derivada del Alzheimer y su progresión en las tareas más cotidianas al hacernos creer que hemos hecho ya una actividad, como sacar una taza para hacernos un café, cuando en realidad no es así o descubrir de repente que no estamos solos, sino en medio de una comida familiar.

Los videojuegos son productos culturales frutos de su tiempo y sirven para refle-

jar la realidad del momento, tras inspirarse en ella, a través de mundos ficticiales (García Raso, 2021: 201). En este caso, la enfermedad es contextualizada dentro del juego para explicar los motivos que han llevado al paciente a tenerla, así como los prejuicios sociales que aún existen en torno a ella.

Night in the Woods presenta a una adolescencia con trastornos disociativos dentro de un pueblo venido a menos y sin esperanza de futuro si no es yéndose del lugar. Este título, por tanto, muestra la falta de oportunidades que tienen los jóvenes en el mundo laboral, la inestabilidad y la incertidumbre en sus vidas, motivos por el cual aparecen dolencias como la ansiedad o la depresión. *Fractured Minds* manifiesta los estigmas del enfermo mental y la indiferencia y el rechazo que sufren por el resto de la sociedad. El personaje es ridiculizado por el resto de los invitados en la fiesta de su propio cumpleaños, mientras que, cuando va por la calle andando, es ignorado por los transeúntes, quienes están inmersos en las pantallas de sus dispositivos móviles. Una indiferencia presente en la propia familia hasta el punto de ser motivo de vergüenza y ocultamiento al resto. Esto ocurre en *Hellblade: Senua's Sacrifice* con el padre de la protagonista encerrándola durante años en su casa por su psicosis.

La concienciación va sujeta a una labor de aprendizaje. *Alice: Madness Returns* y *The Town of Light* permiten conocer cómo era la vida dentro de una institución mental, sobre todo en determinadas épocas en las que los pacientes eran internados



Fig. 4. *Alice: Madness Returns* aborda cuestiones como los abusos en instituciones mentales y los prejuicios de la sociedad ante una paciente de estrés postraumático y la dificultad que tiene de superar dicho trauma.

para alejarlos de una sociedad que no les aceptaba ni comprendía, viviendo dentro unas condiciones inhumanas (Fig. 5). De hecho, el título creado por LKA está basado en el Hospital Psiquiátrico de Volterra, un asilo mental fundado a finales del siglo XIX en la región italiana de Toscana y en funcionamiento hasta su cierre en los años 70. La idea de los desarrolladores con *The Town of Light* fue que los usuarios pudieran conocer y experimentar lo que era estar ingresado en dicho enclave y cómo vivían sus pacientes.

El videojuego se llega a convertir en la herramienta a través de la cual, desde los propios desarrolladores hasta pacientes, pueden contar experiencias personales y cómo conviven con su dolencia mental. Es una vía para dar a conocer el estado de esta cuestión gracias a las investigaciones y la documentación previa que se realiza y trasladado a posteriori al formato interactivo en los desarrollos de Ninja Theory, LKA o Calathea Game Stu-

dio para ofrecer una experiencia interactiva lo más realista posible. Sumado al apartado lúdico, el aprendizaje está presente en los coleccionables. *Inner Ashes* incorpora documentos en todos sus niveles con información sobre cómo detectar el Alzheimer, resultados de trabajos académicos y consejos para pacientes y familiares.

Al margen de la historia y cómo se interactúa con los diversos elementos de la pantalla, el videojuego puede transmitir enseñanzas al ser un medio de expresión. No faltan ideas tales como que la enfermedad mental puede llegar a cualquier edad, incluidos los jóvenes, y la importancia que tiene el contar con alguien como apoyo, ya sea familiar, amistades o pareja sentimental. *Life is Strange*, *Gris*, *Hellblade: Senua's Sacrifice* o *The Town of Light* contiene unos personajes, los cuales logran avanzar en su cometido o simplemente no caen en la desesperación gracias a la ayuda de una segunda persona.

En muchos casos, la enfermedad mental forma parte de nuestras vidas y no hay posibilidad de cura. No es hasta que se acepta esto cuando el personaje puede dar lo mejor de sí. En *Celeste*, Madeline se ve en todo momento acosada por su vertiente negativa (Badeline), sin embargo, en el momento que deja de huir de ella, adquiere habilidades nuevas para progresar más y más rápido. Por su parte, Alice

(*Alice: Madness Returns*) es el ejemplo de la dificultad de superar un trauma y las consecuencias que puede causar en su vida. Tras creer que se ha curado al final de la primera entrega, se descubre en la secuela que esto no es así. Ella nunca ha llegado a cicatrizar sus heridas ya que la línea que separa la ficción de la realidad se vuelve borrosa, de ahí que tenga alucinaciones estando despierta.

Conclusiones

Podemos concluir que la ludonarrativa es un método efectivo para demostrar la existencia de videojuegos que representan la salud mental y a quienes las padecen sin prejuicios ni estereotipos y conectarlos a realidades y experiencias como no consiguen otros formatos culturales.

La normalización de la enfermedad mental, coberturas mediáticas serias y alejadas del sensacionalismo y la integración del paciente en la sociedad y su humanización a nivel laboral y familiar son algunos de los desafíos pendientes que existen actualmente (Cazzaniga y Suso, 2015: 97-98; Martínez y Arango, 2021: 64-68; García et al., 2023: 149) en relación con un tema que cada vez afecta a más personas. Como medio de comunicación, el videojuego es capaz de alcanzar estas metas. De hecho, muchos de los desarrollos llegados al mercado en los últimos años tienen detrás la inclusión de pacientes para, a través de sus experiencias personales, mostrar de manera realista su dolencia psicológica.

El resultado es que el usuario, el cual es narrador, protagonista y espectador al mismo tiempo (García Raso, 2021: 12), tiene ante sí historias con las que puede identificarse ya sea por una relación mimética al convertirse en un personaje

distinto, la homofilia que ocasiona encontrarnos con alguien con características similares a las nuestras, o simplemente por la conexión que se establece entre los elementos del juego y el usuario sin que este último necesariamente los comparta (Muriel y Crawford, 2023: 222-224). Al margen de los personajes cotidianos, los entornos y las mecánicas llevadas a cabo provocan unas emociones y que empaticemos con los pacientes ya que viven situaciones que tanto nosotros como nuestro entorno podemos llegar a sufrir. A esto hay que sumarle una concienciación sobre las enfermedades mentales a través de enseñanzas e información a través, por ejemplo, de los coleccionables, al margen de poder experimentar los síntomas (Paredes-Otero, 2020: 81) de dolencias como la ansiedad, la psicosis o el Alzheimer.

Para finalizar, es preciso señalar que, a pesar de su relevancia en temas de salud y gamificación, estos títulos no son propensos a aparecer en la prensa especializada, más allá de su faceta lúdica, al ser un periodismo dedicado prácticamente a informar sobre la actualidad y los lanzamientos que llegan al mercado (Paredes-Otero, 2023: 56). No obstante, el videojuego es un formato complejo, con una trascendencia mayor y capaz precisamente de reflejar

la complejidad del mundo que nos rodea con su historia, sus personajes, el universo creado, las mecánicas, los apartados visuales y sonoros, etc. (Muriel y Crawford, 2023: 227). De ahí la importancia de estu-

diar académicamente el ocio interactivo desde perspectivas multidisciplinares en todas las áreas de la sociedad y su impacto en ellas.

Referencias bibliográficas

- ALZHEIMER'S DISEASE INTERNATIONAL, 2022. "World Alzheimer Report 2022. Life after diagnosis: Navigating treatment, care and support", *Alzheimer's Disease International*. (<https://www.alzint.org/u/World-Alzheimer-Report-2022.pdf> [acceso: marzo, 2024]).
- ANDRÉS, Javier, 2023. "Los videojuegos: el nuevo espacio cultural inclusivo para personas con discapacidad visual", en *RED Visual: Revista Especializada en Discapacidad Visual*, 81, pp. 79-96.
- ANYÓ, Lluís, 2016. *El jugador implicado. Videojuegos y narraciones*, Barcelona: Laertes.
- BOGOST, Ian, 2007, *Persuasive Games. The expressive power of videogames*, Londres: Massachusetts Institute of Technology.
- BURAK, Asi, PARKER, Laura, 2021. *Power Play. Cómo los videojuegos pueden salvar el mundo*, Sevilla: Héroes de Papel.
- CAMACHO, Javier, OLMEDA, María Soledad, 2019. Trastornos disociativos, *Medicine: Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 12(84), pp. 4938-4946.
- CARRILLO, Eduardo, PACHÓN, César Mauricio, 2011. "Creación, diseño e implantación de plataforma e-learning utilizando mundos 3D para los niños con trastorno del espectro autista (TEA)", en *Educación y Desarrollo Social*, 5(1), pp. 70-80.
- CAZZANIGA, Jimena y SUSO, Anabel, 2015. *Salud mental e inclusión social. Situación actual y recomendaciones contra el estigma*, Madrid: Red2Red Consultores.
- CEBALLOS, Itziar, 2021. "Diagnóstico de situación por parte del paciente", en MARTÍNEZ, José, ARANGO, Celso (Coords.), *Presente y futuro de la salud mental en España*, Tenerife: BioInnova Consulting, pp. 38-46.
- CORRALES, Mario, ESCUDERO, David, FLORES, Valle, GONZÁEZ, César, GUTIÉRREZ, Yurena, 2015. "Arquitectura para la interacción en un videojuego para el entrenamiento de la voz de personas con discapacidad intelectual", *Actas del XXI Congreso Internacional de Interacción Persona-Ordenador*, pp. 445-448.
- CUADRADO, Alfonso, PLANELLS, Antonio José, 2020. *Ficción y videojuegos. Teoría y*

- práctica de la ludonarración*, Barcelona: UOC Press.
- DEV, 2023. *Libro Blanco del Desarrollo Español de Videojuegos 2022*. (<https://www.dev.org.es/es/publicaciones/libroblancodev2022> [acceso: marzo, 2024]).
- DOMÍNGUEZ, Ana Karina, 2020. "Diseño de videojuego como terapia de juego para niños con Asperger", en *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación*. Ensayos, 98, pp. 129-140.
- EUROPA PRESS, 2024. "Expertos abogan por adaptar videojuegos a los mayores y destacan los beneficios contra Alzheimer y deterioro cognitivo", *Europa Press*, 16 de febrero de 2024 (https://www.europapress.es/andalucia/malaga-00356/noticia-expertos-abogan-adaptar-videojuegos-mayores-destacan-beneficios-contra-alzheimer-deterioro-cognitivo-20240216104632.html#google_vignette [acceso: marzo, 2024]).
- GARCÍA RASO, Daniel, 2021. *Palabra de Triple A. Progresismo para transformar la realidad en las grandes producciones de videojuegos*, Sevilla: Héroes de Papel.
- GARCÍA, Basilio, BRIONGOS, Elena, LEAL, José, LAMATA, Fernando, GONZÁLEZ, Nel Anxelu, CAMPOS, Teresa, 2023, *La situación de la Salud Mental en España*, Madrid: Confederación Salud Mental España.
- GÓMEZ-GARCÍA, Salvador, NAVARRO-SIERRA, Nuria, CARRILLO-VERA José Agustín, 2019. "De la lucha al testimonio. Las representaciones audiovisuales e interactivas del cáncer en los videojuegos", *Interface (Botucatu)*, 23 (<https://doi.org/10.1590/Interface.180363> [acceso: abril, 2024]).
- HERNÁN, Adrián, 2023. *El libro de los videojuegos de terror*, Valdepeñas: GamePress.
- MARTÍNEZ, José, ARANGO, Celso, 2021. *Presente y futuro de la salud mental en España*, Tenerife: BiInnova Consulting.
- MICHAEL, David, CHEN, Sande, 2006. *Serious Games: Games that educate, train, and inform*, Boston: Thomson Course Technology PTR.
- MORALES, Joan, 2015, *Serious Games. Diseño de videojuegos con una agenda educativa y social*. Barcelona: Editorial UOC.
- MURIEL, Daniel, CRAWFORD, Garry, 2024 [2018]. *Los videojuegos como cultura. Identidad y experiencia en el mundo actual, traductor al castellano*, Madrid: Ampersand (*Video games as culture*, Abingdon: Routledge).
- NAVARRO REMESAL, Víctor, 2023. "Hungry Hearts Diner. Jugar a la condición vulnerable", en MARTÍN-NÚÑEZ, Marta (Coord.), *Jugar el malestar. Ludonarrativas más allá de la diversión*, Valencia: Shangrila, pp. 47-68.
- OLIVAR DE JULIÁN, Francisco Javier, DÍAZ-CAMPO, Jesús, SEGADO-BOJ, Francisco. "Cumplimiento de las recomendaciones de la OMS en noticias sobre suicidios. Análisis de la prensa digital española (2010-2017)" en *Doxa Comunicación*, 32(2021), pp. 57-74.
- OMS, 2022. "La pandemia de COVID-19 aumenta en un 25% la prevalencia de la ansiedad y la depresión en todo el mundo" en *OMS*, 2 de marzo de 2022. (<https://www.who.int/es/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide> [acceso: marzo, 2024]).

PAREDES-OTERO, Guillermo, 2018. "Los serious games como herramientas educativo-informativas para el diseño de la conciencia social", en TORRES-TOUKOUMIDES, Ángel, ROMERO-RODRÍGUEZ, Luis Miguel (Eds.), *Gamificación en Iberoamérica. Experiencias desde la comunicación y la educación*, Quito: Editorial Universitaria Abya-Yala, pp. 303-330.

PAREDES-OTERO, Guillermo, 2020. "El enemigo invisible: la sensibilización ante las enfermedades mentales a través de los videojuegos", *Barataria. Revista Castellano-Manchega de Ciencias Sociales*, 29, pp. 69-83.

PAREDES-OTERO, Guillermo, 2023. *El periodismo de videojuegos en España. Ecosistema mediático y tendencias de una especialización cultural*, Sevilla: Aula Magna Proyecto Clave McGraw Hill.

PÉREZ LATORRE, Óliver, 2012. *El lenguaje videolúdico. Análisis de la significación del videojuego*, Barcelona: Laertes.

QUINTANA, Yuri, GARCÍA, Óscar, 2017. *Serious Games for Health. Mejora tu salud jugando*, Barcelona: Gedisa.

UNICEF, 2022. *Estado mundial de la infancia 2021*. (<https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021> [acceso: marzo, 2024]).

© Del texto: Guillermo Paredes-Otero

© De las imágenes: Don't Nod/ Calathea Game Studio/ Nomada Studio/ Hellblade.com/ Electronic Arts