

My little room

García Arana, Sergio

2021-05

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4861>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

My Little Room

Verónica Estefanía
Núñez Carbajal
Universidad
Iberoamericana Puebla
Blvd. del Niño Poblano No.
2901 Colonia Reserva
Territorial Atlixcáyotl, San
Andrés Cholula, Puebla
veronica.nunez.carbajal@gmail.com

Sergio García Arana
Universidad
Iberoamericana Puebla
Blvd. del Niño Poblano
No. 2901 Colonia
Reserva Territorial
Atlixcáyotl, San Andrés
Cholula, Puebla
sergiogararana@gmail.com

María Micaela del
Pilar Torres Gil
Universidad
Iberoamericana Puebla
Blvd. del Niño Poblano
No. 2901 Colonia
Reserva Territorial
Atlixcáyotl, San Andrés
Cholula, Puebla
kirara550@gmail.com

Arturo García Muñoz
Universidad
Iberoamericana Puebla
Blvd. del Niño Poblano
No. 2901 Colonia
Reserva Territorial
Atlixcáyotl, San Andrés
Cholula, Puebla
arturrargarcia@gmail.com

RESUMEN

My Little Room es un prototipo desarrollado por el equipo SEVEMI. En este se atiende la problemática del desahogo emocional en estudiantes universitarios que se encuentran en situación de confinamiento a causa de la pandemia por el virus COVID-19. Se pretende explicar las fases de investigación sobre el tema al igual que el cómo éstas influyeron en los acercamientos con los usuarios y cómo esto influyó para que la información documental recolectada al igual que las necesidades del usuario en cuestión fueran tomadas en cuenta para el desarrollo del prototipo que pretende aportar una propuesta de solución a la comunidad estudiantil universitaria.

Keywords

Desahogo emocional; Estudiantes universitarios; Emociones; Sentimientos; Confinamiento; Videojuego; Terapias alternativas.

1. INTRODUCCIÓN

El surgimiento del virus conocido como COVID-19 en China, y posteriormente ser declarado emergencia internacional en marzo de 2020, el mundo ha vivido una increíble serie de cambios que han afectado a instituciones, empresas, negocios y a una gran variedad de industrias. Por otro lado, no solo se trata de un problema físico y mental en cuestión de salud ya que “La epidemia y las medidas de control que se llevan a cabo pueden llevar a un miedo generalizado en la población [...]” (Hernández, 2020), por lo que la salud mental de la población en general se ve afectada debido a los niveles superiores de estrés a la que están expuestos debido al contexto actual.

Para ver el panorama de los servicios de salud mental, en un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud se encontró que la pandemia paralizó los servicios de salud mental del 93% de los países del mundo, a la par de que la demanda de atención de la salud mental solo ha ido en aumento. (OMS, 2020) Además, debemos sumarle que en México, solo el 2% del presupuesto nacional de salud, está dirigido al área de salud mental (El Universal, 2019). Estos datos son una muestra de la deficiencia que existe en materia de salud mental y la incapacidad actual para cubrir estas necesidades de la población.

Las consecuencias psicosociales se ven reflejadas en grupos poblacionales, desde los más vulnerables como adultos mayores, personas con enfermedades crónicas que corren mayor, personal de salud, personas con enfermedades mentales; hasta los niños, adolescentes y jóvenes. En esta investigación, se concentró en los jóvenes, más específicamente en los jóvenes universitarios, ya que, en 2020, la Secretaría de Salud Pública reportó que los jóvenes de entre 20 y 24 años representaron la tasa más alta de suicidio, mientras que en las personas de 15 a 29 años, el suicidio representa la segunda causa de muerte. Es obvio que el confinamiento y el aislamiento social se han convertido en causas que se asocian con los pensamientos suicidas, a esto debe agregarse la impotencia y el estrés presentados debido a las clases en línea y el hacinamiento en los hogares de los universitarios.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El término más utilizado en nuestra investigación es el de estudiantes universitarios. Este se refiere a una experiencia juvenil que tiene cierta independencia de su familia y que adopta un estilo de vida sometido a una serie de condiciones como el alojamiento, el lugar de estudio, la naturaleza de sus recursos, el tipo de sociabilidad que adopta, sus opciones ideológicas y políticas y se definen por condiciones escolares. (Dubet, 2005).

El aislamiento y confinamiento causado por la pandemia ha impactado la actividad social y las interacciones de los jóvenes universitarios, lo que también afecta el comportamiento en diferentes niveles. El cierre de las universidades, la imposibilidad de participar en actividades públicas junto a la prohibición de interacciones físicas con las propias amistades ha tenido un impacto emocional significativo en los estudiantes.

Existe un conflicto con el manejo de los sentimientos y emociones que experimentan los estudiantes durante el confinamiento, hay una necesidad de expresarse y liberar estas emociones reprimidas. Por otro lado existen estereotipos y los prejuicios que sufren los jóvenes al momento al tratar de acudir por ayuda o de siquiera tratar de expresarse sobre el tema.

La necesidad de tener una forma saludable de llevar el desahogo emocional está vigente y latente en los estudiantes universitarios.

3. CONCEPTOS

3.1 Salud mental

Se define como: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades... un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad” (OMS, 2001).

El panorama actual, ocasionado por el fenómeno de la pandemia y el aislamiento impacta en la población al punto que existen niveles superiores de estrés ocasionados por la preocupación y el miedo generalizado de la población (Rodríguez, 2020) al contagio, desempleo, condiciones irregulares de trabajo y estudio. Esto ocasionando la agravación de los problemas de salud como enfermedades cardíacas, depresión o ansiedad que pueden trazar la ruta a conductas con impacto negativo como el abuso de sustancias dañinas y la violencia. Por estos motivos a salud mental de la población, y los usuarios a los que se dirigirá la investigación, se encuentra en una situación crítica y es necesario de esfuerzos extras para garantizar el bienestar de todos.

3.2 Estudiantes universitarios

Debido a las nuevas condiciones escolares por la necesidad del aislamiento social por la pandemia, la definición que ofrece Dubet carece de uno de los elementos más importantes en el desarrollo de un universitario que es la independencia parcial que gana el estudiante al pasar a esta etapa dentro de sus estudios escolares pues los estudios ahora son en casa y el nivel de sociabilidad es limitada. Los estudiantes siguen produciendo resultados académicos, sin embargo, el sentido que se le da a sus estudios ha cambiado pues existe poca motivación que es: ““el grado en que los alumnos se esfuerzan para conseguir metas académicas que perciben como útiles y significativas” (Santos, 1990)

Las condiciones de la vida estudiantil han cambiado por completo y los estudiantes han expresado su incomodidad de llevar una educación en línea al igual , tanto así que sus metas académicas las califican como inútiles y no les encuentran significado debido al contexto psicológico y emocional en el que les ha puesto la condición. Han tenido que adaptarse de una forma inmediata lo que les deja cuestionando la utilidad de la propia experiencia universitaria desarrollada en un contexto virtual que además ha significado la pérdida de la libertad que sentían antes del confinamiento por la independencia parcial que gozaban.

3.3 Emociones y sentimientos

Las emociones son: “Una experiencia afectiva en cierta medida agradable o desagradable, que supone una cualidad fenomenológica característica y que compromete tres sistemas de respuesta: cognitivo-subjetivo, conductual-expresivo y fisiológico-adaptativo.”(Chóliz, 2005). Una conducta “motivada” o “cargada” por una emoción se lleva a cabo de manera más vigorosa. Tras describir las funciones de las emociones se redactan siete emociones básicas: placer, interés, sorpresa, tristeza, ira, asco, miedo y desprecio.

Por otro lado, en contraste con las emociones que son predecesoras, los sentimientos se pueden entender como “...una representación del cuerpo implicado en un estado reactivo”

(Otero, 2006). Se identifican dos sentimientos básicos: alegría y pena.

Las emociones son cambios corporales y en el cerebro ocasionados por estímulos externos o internos, mientras que los sentimientos son identificados como la percepción de manera consciente de estos mismos cambios corporales. Una de las más grandes diferencias es la manera en la que pueden medirse o identificarse ya sean emociones o sentimientos.

3.4 Hacinamiento

En el caso de esta investigación se retoma un enfoque basado en la psicología. Para poder abordar el tema desde el punto de vista de la salud mental y cómo puede suponer un factor que genere problemas en la salud. Así que, encaminado a esta investigación, se relaciona el hacinamiento con la percepción de la distancia interpersonal. Esto nos llevaría a analizar los aspectos psicológicos como la percepción negativa de la restricción del espacio enfocado en el hacinamiento causado por el aislamiento de los usuarios con sus familias.

El confinamiento causado por la cuarentena extendida en el último año es la causante principal de que los usuarios pierdan la capacidad para controlar lo que ocurre a su alrededor además que el usuario percibe que su libertad de conducta se ve restringido. Por otro lado, existe otra perspectiva donde el hacinamiento se atribuye a una exposición de información y la sobrecarga de esta. El otro lado de la moneda habla de un exceso de estímulos dados en el contexto del hacinamiento, ya sea de carácter social o sensorial, desembocando en efectos negativos sobre los usuarios.

3.5 Procesamiento emocional

Es un conjunto de fases en la que una persona vive sus emociones y el objetivo del procesamiento es saber cómo manejarlas adecuadamente para el bienestar propio y social. (Loyo, 2012).

Expresar emociones no se puede hacer sin un límite pues puede afectar a los círculos sociales por lo que interviene la siguiente fase que es la regulación emocional, es cuando se busca inhibir o modular las emociones que llegan ocurrentemente, esto con un fin. Y por último está la empatía, la habilidad de reconocer y comprender lo que otros sienten. Esto es todo lo que conlleva procesar una o más emociones. (Loyo, 2012)

3.5.1 Afrontamiento emocional

“Las estrategias de afrontamiento son entendidas como recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento.”(Macías, Madariaga Orozco, Valle Amaris, & Zambrano, 2013).

Las estrategias de afrontamiento que aclaran confusiones existentes sobre el desahogo emocional son tres: la estrategia enfocadas al problema que suceden cuando el estrés es controlable, la estrategia centrada en la emoción es cuando el estrés es incontrolable y la última es la estrategia basada en la evitación que es cuando se aplaza el afrontamiento para prepararse ante la situación antes. (Macías, Madariaga Orozco, Valle Amaris, & Zambrano, 2013).

3.5.2 Alivio emocional

El alivio emocional es el resultado que se busca con el procesamiento emocional, el afrontamiento y el desahogo en el que una persona puede sentir tranquilidad ante una situación que

le inflige. Es cierto que surge a partir de una situación adversa que se soluciona, pero realmente con el hecho de hallar una forma de hacer el problema más apacible es más que suficiente. Sin embargo, el problema es que existen formas positivas y negativas de adquirir este alivio por lo que es esencial buscar una forma en que las personas puedan hallar consuelo de tal manera que tengan un beneficio y que el círculo social de esta no se vea afectada.

3.6 Trastorno

Un trastorno se define como una alteración de naturaleza funcional que modifica las condiciones normales de un sistema motor, nervioso, psicológico, etcétera (Galimberti, 1992). Los detonantes para el desarrollo de trastornos dentro en tiempos de pandemia han sido el confinamiento, el sentimiento de la pérdida de libertad, situaciones de hacinamiento al igual que la falta de acompañamiento psicológico para el procesamiento emocional.

Los trastornos más mencionados por los estudiantes universitarios en la investigación son los trastornos de ansiedad y depresión. El trastorno de ansiedad se determina como un miedo injustificado, preocupación excesiva por situaciones sin razón lógica aparente (Organización Panamericana de la Salud, 2013), este trastorno lo asocian con la incertidumbre hacia el futuro. Las personas con trastorno depresivo se sienten afligidas, tristes, con bajos niveles de energía y falta de interés en las actividades de su vida cotidiana (Organización Panamericana de la Salud, 2013), es la pérdida de motivación y el estado de las relaciones interpersonales lo que detona este trastorno.

3.7 Psicoterapia

La psicoterapia se puede definir como “un proceso interpersonal diseñado para ofrecer modificaciones de los sentimientos, pensamientos, actitudes y comportamientos que producen sufrimiento al individuo” (Strupp, 1978) e implica un diálogo entre paciente y terapeuta repetido a lo largo de un tiempo, en unas condiciones que permanecen estables y basado en un modelo teórico determinado (Vallejo J, Leal C., 2005).

En el caso del usuario de esta investigación, se ha encontrado que los estudiantes reconocen la utilidad de la ayuda que la psicoterapia puede representar en la vida de un ser humano, más pocos lo consideraban como una opción para tratar su salud mental. Esto en mayoría por la interacción profunda que representa el proceso psicoterapéutico al igual de la que la relación entre terapeuta-paciente, esta les causa incomodidad y en ocasiones lo relacionan con la invasión a la privacidad. Se tiene el conocimiento de que es una de las opciones que pueden tomar para atender e informarse más sobre la condición en la que se encuentra su salud mental, sin embargo, lo ven como un escenario que cae en el extremismo donde únicamente aquellos que se encuentran con un estado de salud mental deplorable son los que deben tomarla.

3.8 Terapias alternativas y creativas

Las terapias elegidas para ser incluidas dentro del proyecto fueron la musicoterapia, arteterapia y el journaling. La musicoterapia es la aplicación de la música y la danza con finalidad terapéutica para prevenir, restaurar o incrementar tanto la salud física como mental del paciente (POCH,1981), la arteterapia es la comunicación a través del medio artístico en donde existe a través de la autoexpresión un encauzamiento de los sentimientos que el paciente no había logrado expresar anteriormente (Villouta, 2017) y por último el journaling consiste en la práctica de registro de emociones o actividades por un periodo extendido de tiempo en el que no es necesario escribir diariamente sino cuando se necesite

ese apoyo y su función es poder tener la evidencia de la evolución de los comportamientos y emociones del paciente cronológicamente.

En el caso del usuario de esta investigación le da la oportunidad al estudiante a sentirse más en control pues puede tener un alivio emocional con un impacto positivo y puede tomar responsabilidad sin buscar culpables debido a que son prácticas propias. Por otro lado, estas terapias son accesibles sin importar el contexto o perfil de cada estudiante además de ser actividades que, según los resultados de la investigación, ya realizan los estudiantes como formas en las que pueden dispersarse por lo que no serán actividades ajenas que puedan sentirse como una imposición de métodos propios de la psicoterapia y genere rechazo por parte de los mismos.

4. DESAHOGO EMOCIONAL

El desahogo emocional a pesar de que es un término usado con frecuencia por expertos y por el público en general, no cuenta con una definición formal en documentos académicos o investigaciones formales. Sin embargo, de acuerdo a la información recolectada, los puntos en común entre definiciones dicen que el desahogo emocional es una liberación de sentimientos y de emociones que han sido reprimidos dentro de sí, que en algún punto generaron malestar, que no se supieron autorregular y cuya expresión produce bienestar.

Es importante mencionar que se enfocará en el desahogo emocional constructivo, es decir, en el desahogo caracterizado porque “la persona es consciente de sus emociones y suele reconocerlas al otro sin problemas”(Menéndez, 2015). Con esto, se busca alejarse de un desahogo que se podría describir como “poco constructivo” que se caracteriza por asumir un rol de víctima, y buscar ser una especie de centro de atención, lo que puede llevar a no darse cuenta de actitudes dañinas sobre las personas que lo rodean. En el caso en el que el desahogo emocional se lleve a cabo mediante la conversación con otro interlocutor, las personas que caen en este desahogo tóxico “no muestran ningún tipo de interés por lo que tenga que decirles el interlocutor ya que lo que buscan es “expulsar” todo lo que les ocurre” (Menéndez, 2015).

5. VIDEOJUEGO

Debido a que al final de la investigación se llegó a la propuesta de diseño de un videojuego, es necesario definir este concepto. Cuando se refiere a un videojuego se refiere a una obra o contenido de software, ejecutado en una plataforma, ya sea computadora, smartphone y/o consola de videojuego, que ofrece una prueba mental con sus propias reglas. Con esto se aclara, que a diferencia de otros medios, como películas, necesita de la interacción del jugador, pasando de un papel pasivo a uno activo, cuya dinámica puede variar según la jugabilidad del videojuego.

6. METODOLOGÍAS

6.1 Entrevistas con expertas

Se aplicaron entrevistas a expertas en el área de psicología. La psicoterapeuta Yessica García y la psicóloga Frida Alvarez enriquecieron el proyecto compartiendo su conocimiento sobre el panorama actual de la salud mental en México y cómo la pandemia ha impactado en que este campo haya llegado a un estado crítico, como la misma ha impactado a sus pacientes y el por qué los prejuicios hacia la atención de la salud mental en el país también contribuyen a la condición deplorable en la que está la salud mental de la población. También compartieron la

importancia de tener un procedimiento adecuado de atención psicoterapéutica, los primeros auxilios psicológicos, los pasos para lidiar con un ataque de ansiedad o pánico, la importancia del conocimiento e identificación de las emociones, la relevancia de la autorregulación emocional, terapias alternativas, el por qué las personas niegan sus emociones al igual que lo que les impide compartirlas y por último lo que consideraban, desde su experiencia profesional, que significa el desahogo emocional.

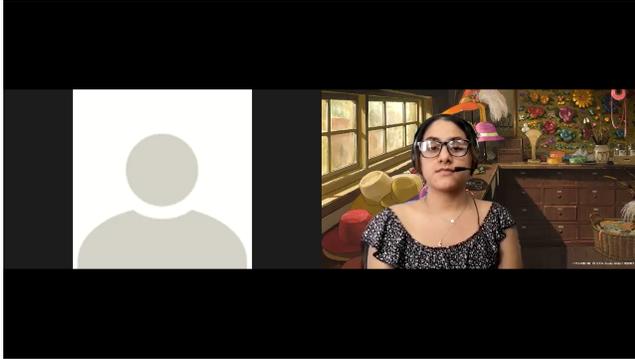


Figura 1. Entrevista vía zoom con Yessica García.

6.2 Entrevistas con usuarios

Como primera parte del acercamiento, se les solicitó a los usuarios participantes que respondieran un cuestionario en donde identificaron las emociones que habían sentido en diferentes etapas de la pandemia, de estas las más recurrentes fueron ira, miedo, disgusto y sorpresa.

En la entrevista compartieron su opinión sobre recibir atención de un especialista de la salud mental para atender su condición bajo los efectos de la pandemia, las actividades de esparcimiento que realizan en el confinamiento y la convivencia familiar que tienen dentro del mismo, si padecen de algún trastorno de los mencionados anteriormente, lo que piensan de compartir emociones positivas o negativas que les genera el aislamiento y por último lo que piensan de la palabra desahogo, las actividades que realizan para llevarlo a cabo y la importancia que le adjudican.



Figura 2. Rueda de emociones con la que identificaron sus emociones los usuarios

6.3 The Love & Breakup Letter

Es una técnica de investigación en la que a los participantes se les pide escribir una carta de “amor” describiendo los momentos en los que los usuarios hacen conexión con el producto. Por otro lado, los usuarios escribirán otra carta, pero esta vez, describiendo las decepciones que pueden encontrar en un producto o marca. Esta metodología fue desarrollada por Smart Design en 2009 (Martin & Hanington, 2012)

En los resultados se reflejó que los estudiantes introvertidos no habían presentado inconvenientes en los primeros meses de la pandemia, sin embargo su extensión indefinida les hizo llegar a su límite, incluso al punto de agravar su introversión. Por otro lado a pesar de que el confinamiento les ha dado espacio de reconectar con sus familias o desarrollar nuevas habilidades, sienten que sus carreras universitarias corren peligro y en cuanto a su manejo emocional los estudiantes se mantienen conscientes de ellas pero muchos no son capaces de exteriorizarlas además de que existe un escepticismo alrededor del desahogo emocional y consideran que las actividades que realizan para sobrellevar la situación no llegan a ninguna solución.



Figura 3. Metodología Love & Breakup Letter

6.4 Focus group

Es una metodología de investigación para obtener resultados cualitativos como opiniones, emociones, actitudes, conductas acerca de un producto, servicio o experiencia. Consiste en reunir un grupo de usuarios seleccionados con anterioridad que serán guiados por un moderador con el fin de lograr que el grupo comparta experiencias, historias, memorias, necesidades y deseos. Esta metodología comenzó a ser usada en 1930 por Robert Merton durante la Segunda Guerra Mundial.

Para la aplicación se presentaron 3 casos ficticios de cómo estudiantes universitarios estaban lidiando con el confinamiento por pandemia ante los participantes para que estos pudieran ser analizados. Después del análisis y la reflexión se encontró que los participantes se sintieron identificados con situaciones como la pérdida de comunicación con sus padres, baja tolerancia a interacciones familiares, hartazgo de la rutina de aislamiento, evasión de emociones, disminución de la motivación y falta de privacidad. Por otro lado, se recuperó que son empáticos con la situación del otro pero no la propia cuando se realiza el desahogo emocional pues no quieren generar un sentimiento de preocupación a sus seres queridos o que les vean como débiles.

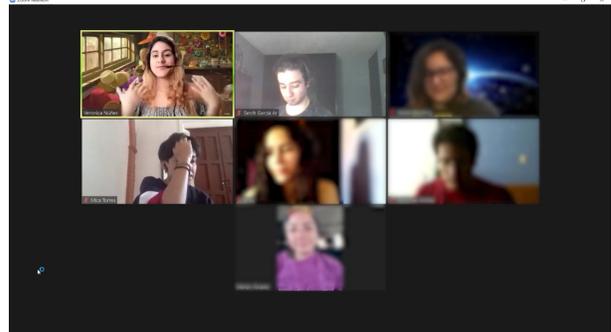


Figura 4. Metodología Focus Group

7. DESCUBRIMIENTOS

Después de hacer un profundo análisis de toda la información documental y de metodologías que se había recolectado se obtuvieron los siguientes descubrimientos clave:

Antes del confinamiento, los estudiantes introvertidos consideraban su espacio propio como un lugar seguro donde podían ser ellos mismos pero ahora este espacio es abrumador e incómodo.

Debido al confinamiento los niveles de tolerancia hacia las interacciones familiares son más bajos y aunque necesitan un ambiente familiar que permita el desarrollo de relaciones sanas y la búsqueda de una buena salud mental, solo se ha generado resentimiento entre los integrantes al igual que rechazo..

En la cantidad de meses que ha durado el confinamiento, los estudiantes han hecho una introspección profunda del estado de su salud mental pero ahora que están conscientes de su situación no tienen las herramientas necesarias para lidiar con ellos y debido a conductas como el aislamiento no piden ayuda externa lo cual les pone en una situación conflictiva y de riesgo.

Durante el confinamiento, en donde no se puede llevar a cabo varias rutinas, los estudiantes universitarios consideran que el desahogo emocional se da cuando se llega a cierto límite, por lo que optan por buscar a alguien para hablar sobre lo que sienten cuando ya no pueden “guardar” por más tiempo sus sentimientos, incluso después de ya haber desarrollado conductas negativas.

Aunque durante el confinamiento inició una preocupación por su salud mental, los estudiantes desconocen las emociones que existen y lo que las desencadenan, por lo cual son incapaces de comunicar correctamente como se sienten y la causa de estos sentimientos, lo cual puede traer complicaciones a la hora del desahogo.

Debido a los efectos de los prejuicios que se tienen de la salud mental, los estudiantes prefieren reprimir lo que sienten, aunque se sabe que las emociones siempre son válidas, con tal de no recibir comentarios al respecto y se les califique como "débiles" o se le pongan adjetivos parecidos.

Ya que existe un señalamiento negativo al desahogo emocional y no existe una educación emocional previa, los estudiantes mencionan que no se sienten cómodos hablando sobre sus emociones y sentimientos, sean personas de confianza o profesionales, sin embargo, parece que en realidad no saben cómo acercarse con la persona correcta para comenzar a hablar de sus problemas y llegar al desahogo emocional.

8. PRINCIPIOS DE DISEÑO

Posterior a que se asentaron los descubrimientos claves de la investigación, se procedió a formar los principios de diseño bajo los que se trabajaron todos los prototipos. Los principios son los siguientes:

1. Brindar un espacio virtual inmersivo y privado.
Los jugadores podrán tener un lugar propio para desahogarse incluso dentro del hogar.
2. Identificación propicia de las emociones.
Es importante que puedan nombrar lo que sienten para poder desarrollar un procesamiento emocional.
3. Involucrar los efectos del confinamiento.

Al visualizar que está sucediendo la situación de confinamiento en el juego, podrán sentirse identificados.

4. Empatizar y entender la necesidad del proceso de desahogo.
Resaltar la necesidad del desahogo emocional permite concientizar a los jugadores sobre su importancia y abre la puerta a guiarles a encontrar formas de llevarlo.
5. Prevención, no remplazar la terapia.
Se incluyen terapias alternativas que se llevan sin acompañamiento ya que solo profesionales pueden impartir la terapia.
6. Superar prejuicios de la atención a la salud mental.
Los jugadores tendrán claro el mensaje que no tiene nada de malo atender la salud mental.
7. Incluir desahogo de emociones positivas.
El desahogo de emociones positivas es necesario para que puedan tener un desahogo constructivo.
8. Crear un espacio libre y seguro.
El juego será un espacio libre de juicios en donde llevarán sus procesos a su paso.
9. Sensibilizar hacia la recepción de ayuda. Se mantiene el mensaje que aceptar ayuda no es signo de debilidad.

9. PROPUESTA DE DISEÑO

Como propuesta de solución se tomó la decisión de realizar un videojuego de simulación en donde se toma la definición de serious games que son videojuegos creados y planeados para “crear entornos de aprendizaje que permitan experimentar con problemas reales a través de videojuegos” (López, 2016) para que los jugadores a través de un personaje pudieran experimentar el identificar sus emociones y realizar actividades para llevar el desahogo emocional que necesitan en un contexto de confinamiento por pandemia.

En esta simulación el jugador encontrará actividades de terapia alternativas que los jugadores conocerán y podrán poner en acción dentro del videojuego y generar hábitos que lo conduzcan al desahogo emocional constructivo. El juego también tiene su base en los pasos usados para controlar el desahogo emocional que son: vaciar la mente, desbloquear el cuerpo, escucharse a sí mismo, apapachamiento y tomar acción.

La propuesta se enfoca principalmente en el paso de vaciar la mente y escucharse a sí mismo. Se identifican cuáles son los padecimientos que están dentro del jugador y qué lo está provocando además de realizar actividades de terapias alternativas y creativas como lo que es el escribir en el diario (journalism), escuchar música (musicoterapia) y dibujar (arteterapia) al igual que un chat para ejercer diálogo. También se implementó una sección de identificación apropiada de las emociones que están sintiendo de acuerdo a la rueda de emociones propuesta por Robert Plutchick. De esta forma puede haber un desglose de las emociones y puede empezar a haber un procesamiento emocional desde este punto.

10. PROTOTIPO DE BAJA FIDELIDAD

Este prototipo fue realizado en el videojuego Minecraft en donde se utilizaron las herramientas del modo creativo del juego para

construir la habitación donde se desarrolla y obtener la ambientación de una habitación de un universitario que fuera correcta ya que los usuarios externaban que la mayoría de su tiempo la pasaban en su habitación. Las interacciones fueron “programadas” con funciones que ofrecía el mismo juego.

El propósito de este prototipo es mostrar la situación en la que puedan sentirse identificados los usuarios, mientras empatizan con el personaje del juego y finalmente comprendan la importancia del desahogo emocional al igual de ser capaz de identificar las emociones y sentimientos propios.

Los resultados arrojaron que a los usuarios les gustó el diseño de la habitación y les recordaba a sus propias habitaciones, se sentían escuchados en actividades como el diario y el chat. Debido a que Minecraft tiene limitaciones con las interacciones, tuvieron problemas con la identificación de emociones al igual que con las actividades con las que no podían interactuar directamente y sólo salían mensajes. Se sentían cómodos en la interfaz, sin embargo el cómo se contabilizaban los puntos de los medidores de calma, estrés, motivación y energía les causaban estrés.



Figura 5. Prototipo de baja fidelidad

11. PROTOTIPO DE MEDIA FIDELIDAD

Para el diseño de la interfaz de este prototipo se decidió utilizar el estilo de flat design para ofrecer una buena legibilidad de los elementos y la claridad de los mensajes. Se utilizaron colores pasteles y verdes azulados para producir una sensación agradable en el jugador. La habitación se diseñó en perspectiva isométrica para mejor visualización de la habitación. Se recuperó la decoración del primer prototipo ya que fue de los elementos más apreciados por los usuarios pues recuperaba los efectos del confinamiento con los que se sentían identificados.

Para resolver los problemas de interacción que habían tenido en el pasado los usuarios se ajustaron los medidores de energía, motivación, estrés y calma para que no alterara a los usuarios. Por otro lado, la identificación de emociones es más fluida y ya se puede interactuar con las actividades de jugar videojuegos directamente además que se mejoró la interfaz del diario y escuchar música. Se agregó la función de dibujar además de poder nombrar al personaje del juego, esto con el propósito de que el jugador pudiera empatizar más con el mismo. Para el personaje se decidió tener un diseño tierno para que causara empatía en el usuario además de que se viera amigable.

Los usuarios mostraron una respuesta positiva a los cambios de la interfaz al igual que a las mejoras de las interacciones. Mencionaron que la interfaz les parecía muy agradable y los colores eran relajantes. Las interacciones más populares fueron jugar videojuegos y el chat. Hubo muchas notas de

retroalimentación para mejoras en aspectos técnicos del juego como la interacción con los botones, sin embargo la esencia del juego no se vió perjudicada.



Figura 6. Interfaz de My Little Room



Figura 7. Inicio de My Little Room

12. CONCLUSIÓN

Como estudiantes fue muy grato poder brindar a la comunidad estudiantil universitaria una alternativa que pueda apoyarles a poder sentirse mejor en estos tiempos de crisis. El poder tener un desahogo emocional constructivo favorece a la salud mental del estudiante y eso desencadena que se fortalezcan sus relaciones y tengan autorregulación más establecida.

A pesar de que no garantiza que puedan desarrollar ese desahogo, al menos da alternativas para que analicen sus propias actividades para sobrellevarlo y tal vez puedan adquirir unas nuevas que les ayuden en este proceso. Los planes a futuro para el juego serán arreglar los errores técnicos que existen, agregar más coleccionables para recolectar en los niveles que se agregarán, escenarios para el desahogo de emociones positivas, más actividades e intervenciones de otros personajes como familiares y amigos y por último un registro de lo que pasa día a día en el juego.

Como proyecto, se tiene consciencia que la situación de confinamiento no será permanente sin embargo la necesidad de un desahogo emocional constructivo y la identificación clara de emociones en la comunidad sigue vigente por lo que el equipo seguirá buscando formas de apoyar a la comunidad a tener una salud mental más plena.

13. AGRADECIMIENTOS

Se agradece al asesor del proyecto Arturo García Muñoz por siempre estar disponible y dispuesto a aclarar las dudas que surgían además de la guía que brindó. También se agradece a las especialistas Yessica García y Frida Libertad no solo por la entrevista que proporcionaron sino por las consultas y el seguimiento que llevaron del proyecto. Por último se agradece a los seres queridos que apoyaron al equipo para la realización del

proyecto como Maguis0899, IxGriimZz y Andy al igual que se reitera que el trabajo realizado es por todos los compañeros y amigos de la comunidad que la pasan difícil en estos momentos.

14. ANEXO

- Enlace para descargar el prototipo de media fidelidad: https://drive.google.com/drive/folders/1wPaVuLiXp_hBsx32gOEGNT9SIhghnjl?usp=sharing
- Blog del equipo SEVEMI: <https://sevemi.wixsite.com/desahogoemocional>

15. REFERENCIAS

Barrios Trujillo, R. A. (2017). El estilo Flat Design y su implementación en el diseño de interfaz. (Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar) Recuperado de: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKUkwj88--DqevvAhVEA6wKHwa2DJ4FBAWMAJ6BAgUEAM&url=http%3A%2F%2Frecursosbiblio.url.edu.gt%2Ftesisortiz%2F2018%2F03%2F05%2FBarríos-Ricardo-Investigacion.pdf&usq=AOvVaw26fAsXYua_a_ppoYiIqNe-F

Chóliz, M. (2005) Psicología de la emoción: el proceso emocional. Universidad de Valencia

Contreras-Espinosa, R.; Eguía, J., L.; Solano-Albajes, L.I. (2013) Ciencias. Videojuegos: Conceptos, Historia y su potencial como herramientas para la educación, 1-14. Recuperado de:

<https://www.3ciencias.com/wp-content/uploads/2013/04/videojuegos.pdf>

Dolores, M. (25 de junio de 2014) «No creo en los psicólogos». Mitos y prejuicios más comunes en torno a la psicología [Entrada de blog] Recuperado de: <https://www.siquia.com/blog/no-creo-en-los-psicologos-mitos-y-prejuicios-mas-comunes-en-torno-a-la-psicologia/>

Dubet, F. (2005, julio-diciembre). Los estudiantes. CPU-e, Revista de Investigación Educativa, 1. Recuperado de: <http://www.uv.mx/cpue/num1/inves/estudiantes.htm>

El Universal. (11 de septiembre de 2019) ¿Cómo está la salud mental? [Editorial]. El Universal. Recuperado de: <https://www.eluniversal.com.mx/opinion/editorial-el-univers-al/como-esta-la-salud-mental>

Expansión Política. (2020). La Secretaría de Salud reporta 2,130 suicidios entre enero y junio de este año. enero 12, 2020, de Expansión Política Sitio web: <https://politica.expansion.mx/mexico/2020/09/10/la-secretaria-de-salud-reporta-2-130-suicidios-entre-enero-y-junio-de-este-año>

Frasca, G. (2001). Videogames of the Oppressed: Videogames as a Means for Critical Thinking and Debate. Georgia: Institute of Technology.

Galimberti, U.. (1992). Diccionario de psicología. Turin, Italia: Unione tipografico-editrice torinese, t.

García, Y., comunicación profesional, 21 de enero de 2021

Gardey, A., Pérez, J. (2012) Definición de metodología. Recuperado de: <https://definicion.de/metodologia/>

Hanington, B., Martin, B. (2012) Universal Methods of Design. Estados Unidos: Rockport Publishers.

Hernández, J. (2020) Medicentro Electrónica. Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas, 24. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578

Leahy, R. L. (2017). Cognitive therapy techniques: A practitioner's guide. Guilford Publications. Recuperado de: <http://cognitivetherapynyc.com/docs/tecnicas.pdf>

Lentini, M. & Palero, D. (1997) Revista invi. El Hacinamiento: La dimensión no visible del déficit habitacional., 12(23 – 32). Recuperado de: <http://revistainvi.uchile.cl/index.php/INVI/article/view/220/742>

López, C. (2016). Apertura. El videojuego como herramienta educativa. Posibilidades y problemáticas acerca de los serious games, 8 (1). Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-61802016000200010

Loyo, J. R. (2012). Psicobiología del procesamiento emocional. Tendencias actuales de las neurociencias cognitivas, 65.

Macías, M. A., Madariaga Orozco, C., Valle Amarís, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psicología desde el caribe, 123-145.

Margulis, L. (Octubre 2010) Emociones y sentimientos, Neurofisiología I. Recuperado de: <https://cse.google.com/cse?cx=017188974144717644134%3Avdpx7r3hi4&ie=UTF-8&q=emociones+y+sentimientos>

Menéndez, R. (Octubre, 2015) ¿Es bueno el desahogo emocional? Recuperado de: <https://rosaliamv.wordpress.com/tag/desahogo-emocional/>

OMS (2001) Salud mental: Nuevo entendimiento, nueva esperanza. El Informe Mundial de Salud. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.

OMS (2004) Promoción de la Salud Mental. Ginebra, Organización Mundial de la Salud.

Organización Panamericana de la Salud. (2013). Salud Mental Guía del promotor comunitario.

Otero, M. (2006) Revista Electrónica de Investigación de Educación en Ciencias. Emociones, Sentimientos y Razonamientos en Didáctica de las Ciencias. 1(1), 24-53.4

Pérez, G. (2019). EL DESAHOGO EMOCIONAL NO ES LA SOLUCIÓN. Recuperado de: Asociación Mexicana de Psicoterapia y Educación. Sitio web: <https://www.psicoeu.org/el-desahogo-emocional-no-es-la-solucion/?v=55f82ff37b55>

Polanco Hernández, Ana (2005). La motivación en los estudiantes universitarios. Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación", 5(2),1-13. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=447/44750219>

Poch, S.. (2001, diciembre). Importancia de la musicoterapia en el área emocional del ser humano . Revista Interuniversitaria de Formación del profesorado, 42, pp. 91-113.

VILLOUTA, M. (abril, 2017). AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL: UN DESCUBRIMIENTO A TRAVÉS DEL

ARTE TERAPIA. abril 06, 2021, de Universidad del Desarrollo Facultad de Arquitectura y Arte. Recuperado de: <https://repositorio.udd.cl/bitstream/handle/11447/1709/Autorregulaci%C3%B3n%20emocional.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Valera, S. (2021) Elementos básicos de Psicología Ambiental. Definición de hacinamiento. Recuperado de: http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-3-tema-6-6

Ullrich, P.M., Lutgendorf, S.K. Journaling about stressful events: Effects of cognitive processing and emotional expression. *ann. behav. med.*24, 244–250 (2002). https://doi.org/10.1207/S15324796ABM2403_10

Zyda, M. (2005). “From visual simulation to virtual reality to games”. En: *Computer*, vol 38, n9, USA, 25-32.