



Universidad de
SanAndrés

Universidad de San Andrés
Departamento de Humanidades
Licenciado/a en Diseño

El uso de lo lúdico como forma de hacer terapia en un mundo tecnológico

Autor: Amy Lienhard

Legajo: 30373

Mentor: Tomas Ottolenghi

Buenos Aires, 24 de mayo



Alguna vez has sufrido
estrés o ansiedad?



SOFÍA



Suelo hacer mucho multitasking. Hay veces que no puedo manejar todas las obligaciones que tengo y colapso mentalmente.

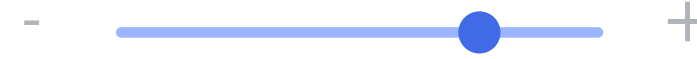


Habilidades

Consciente



Tecnológica



Curiosa



Edad

27

Dispositivos

Celular

Computadora

Jóven

Proactiva

Responsable

Social

Apasionada

Profesional

Desordenada

Extrovertida

Necesidades

Eficiencia

Fácil acceso

Comprensión instantánea

Hábitos saludables

Sofía lidia con altos niveles de estrés y ansiedad debido a:



Gestión de
Tiempo

- Hay veces que no llega con las fechas de entrega porque no logra gestionar bien el tiempo.



Toma de
Decisiones

- Por momentos siente tanta presión que no puede tomar las decisiones que debe.



Capacidad de
Concentración

- Hay veces que simplemente su cabeza está en otro lugar y no puede pensar.

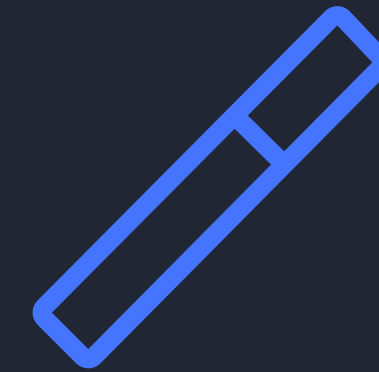
Sofía recurre a estos metodos cuando se siente estresada y ansiosa:



Comida



Redes Sociales



Cigarrillo

Estas lo unico que le genera es una falsa sensación de relajacion que dura muy poco tiempo y, luego, la dejan parada en el mismo lugar que antes, o peor.



Por qué?

- Fácil acceso
- Están a su alcance
- Requieren de poco esfuerzo

Al igual que Sofía, hay más personas que viven una situación similar:



71%

Estrés

Según Fundación UADE



47%

Ansiedad

Según el CONICET

Frente a este problema es que surge...

Ludi

Ludoterapia Cognitiva —

Ludi

Ludi es la primera **plataforma digital** de fácil acceso que ayuda a trabajar en el **estrés** y la **ansiedad** a través de lo **lúdico**.



1. **Juegos:** A través de juegos, le permite a las personas como Sofia reducir/bajar los niveles de su estrés y ansiedad presente.
2. **Trabajar:** Estos juegos le permiten al usuario trabajar sobre su estrés y ansiedad.
3. **Herramientas:** Brinda herramientas y le para generar hábitos saludables
4. **Consciencia:** Los hábitos saludables se generan de forma consciente.



Por qué lo lúdico?

Estrés y Ansiedad

Cerebro libera:

Cortisol

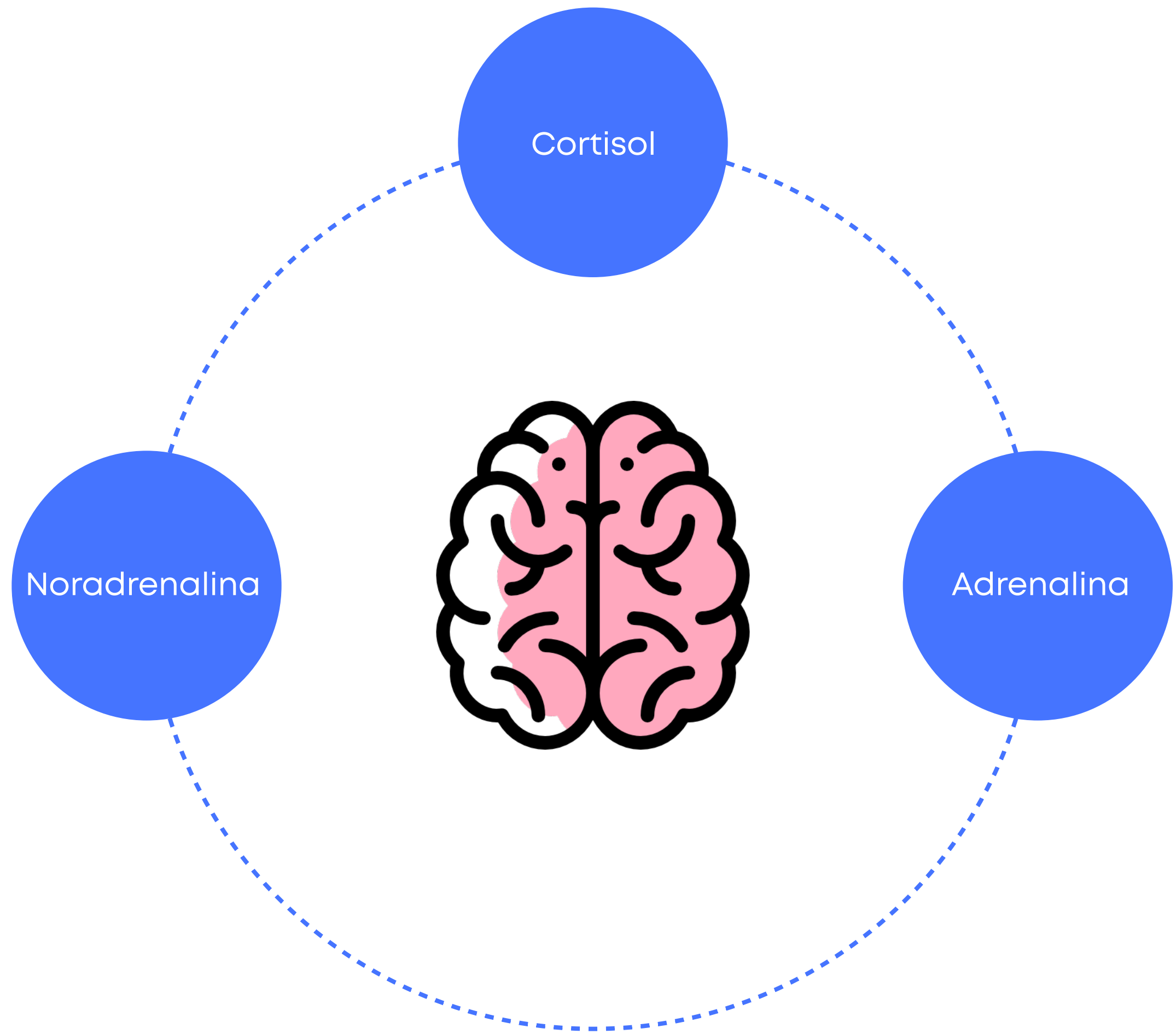
+ azúcar en sangre

Noradrenalina

+ ritmo cardíaco y presión arterial

Adrenalina

+ ritmo cardíaco y presión arterial



Juego

Cerebro libera:

Serotonina

- estrés, equilibrar estados de ánimo

Acetilcolina

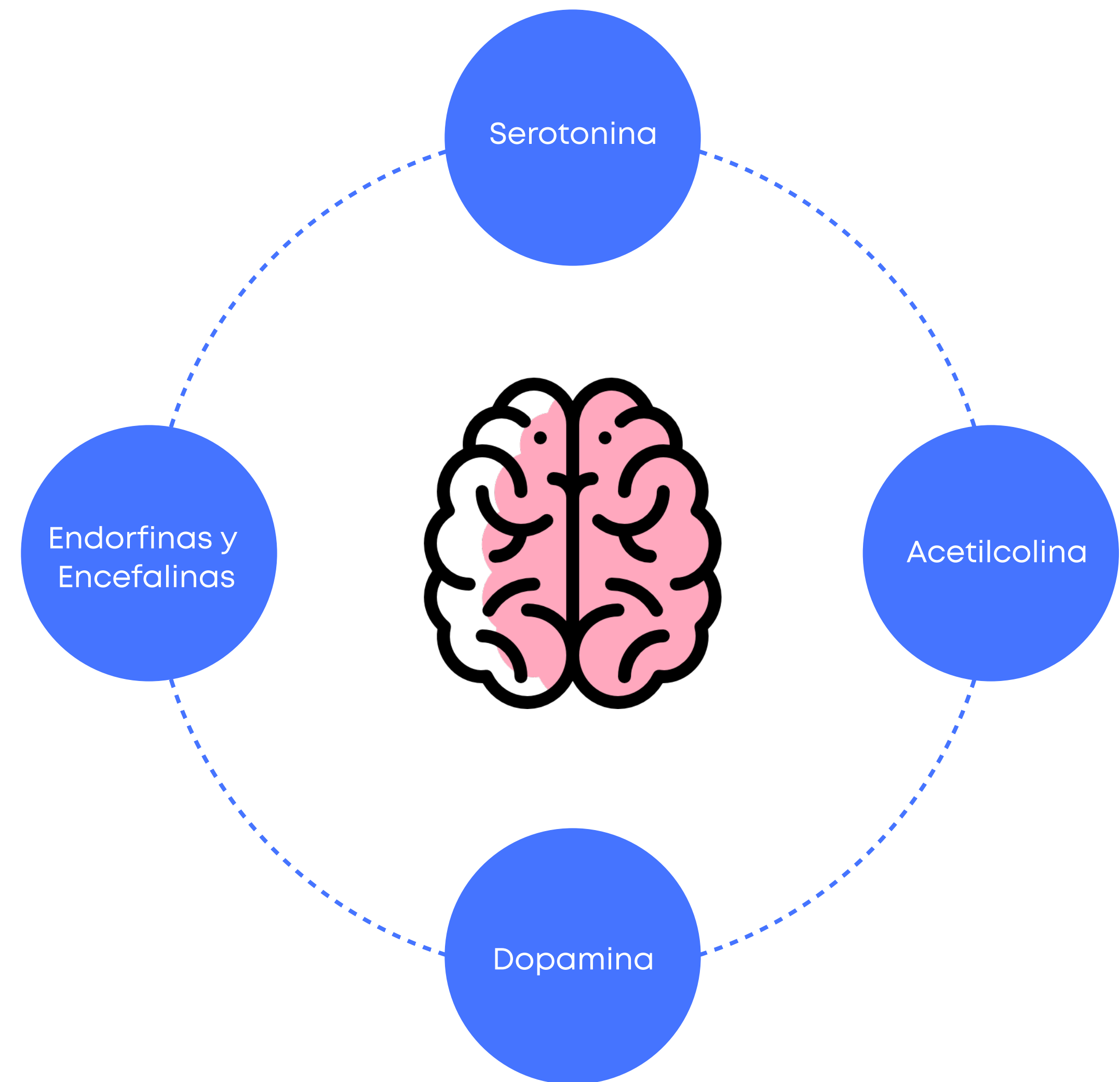
+ concentración, memoria, aprendizaje

Endorfinas y encefalinas

- tensión, calma, felicidad

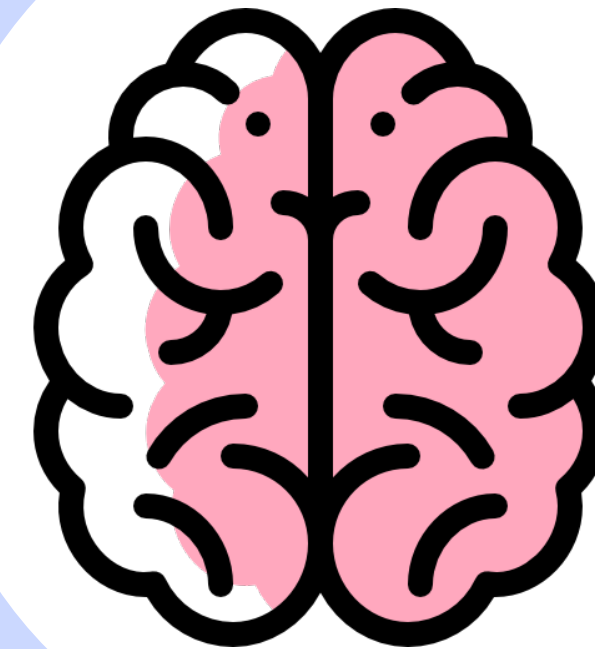
Dopamina

+ imaginación, actividad física



Juego contraresta efectos del estrés y de la ansiedad

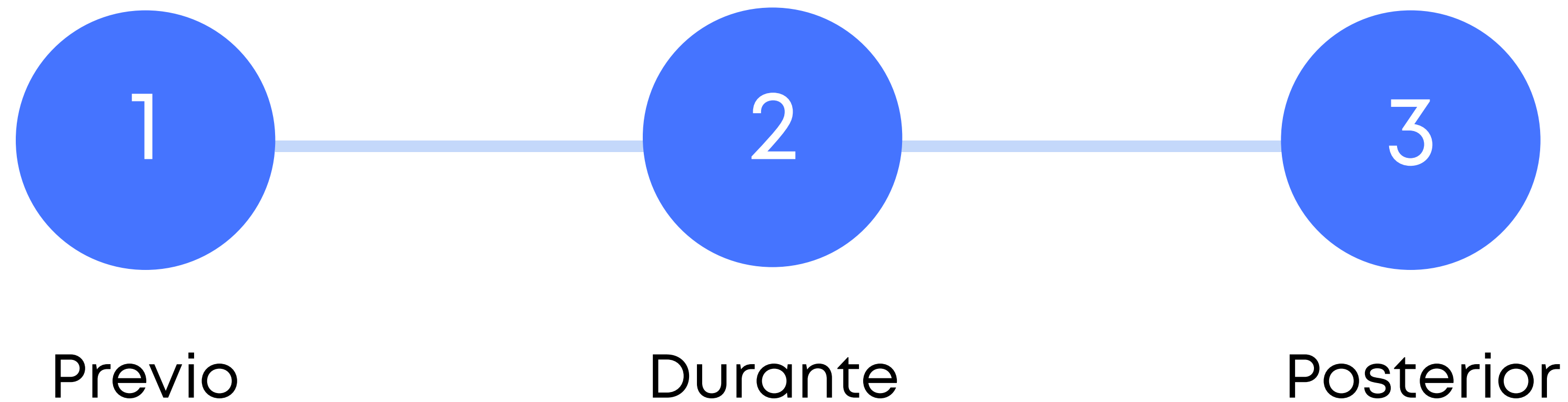
**Efectos Negativos
Estrés y Ansiedad**



**Efectos Positivos
del Juego**

Momentos

Ludi se enfoca en tres momentos, cada uno de ellos tiene sus propios objetivos y estilo de juegos.

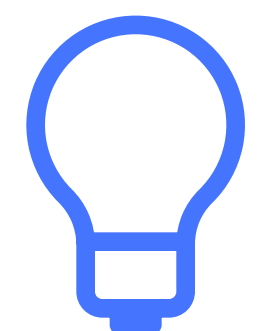


Previo

Los objetivos del momento Previo son:



Manejo del tiempo.



Evitar que el usuario desborde.

Herramientas

Los herramientas que se adquieren en el momento Previo son:



Tiempo

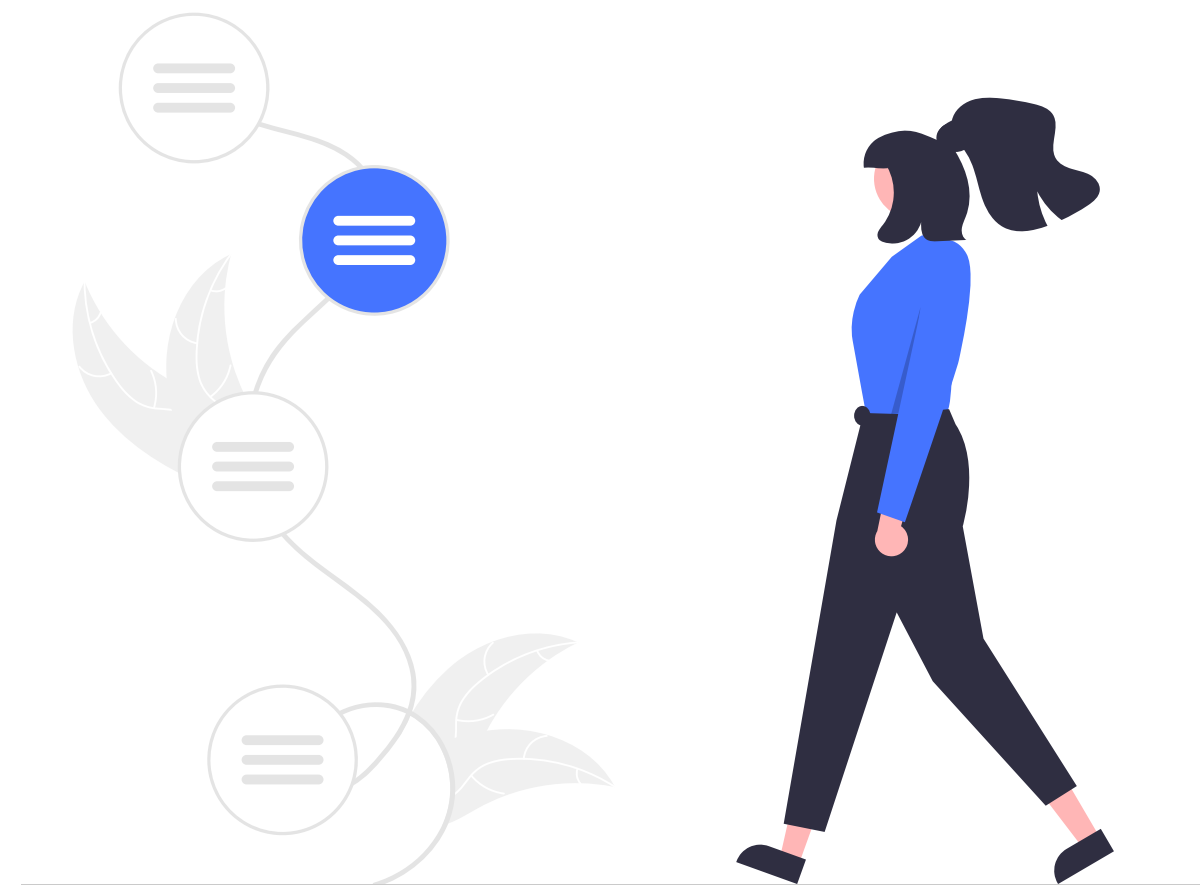


Mente

Para Pensar

1

La sección de juegos que se enfoca en el momento Previo se llama “Para Pensar”



Los juegos son:

Pausados

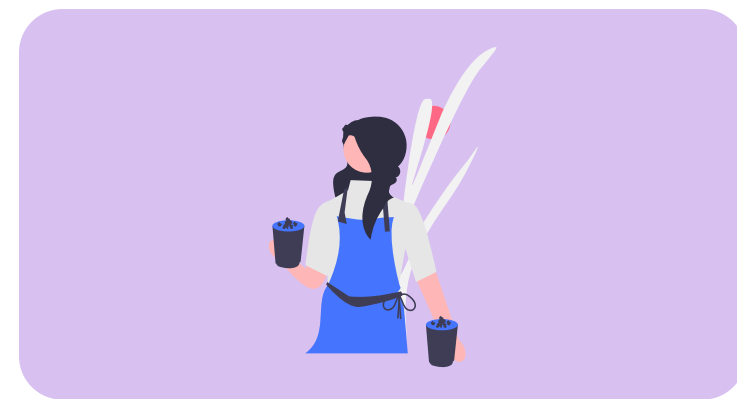
Requieren de la mente

Resolución de problemas

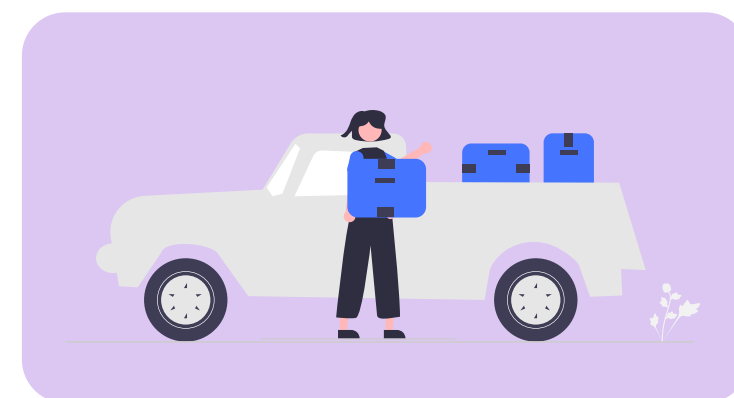
- Multi-player
- Realidad Virtual
- Audio 360°

Para Pensar

Estos son tres de los juegos que se encuentran en esta sección y las herramientas que se adquieren en cada uno de ellos.



Barista



Día de Entregas



Rompecabezas



Para Pensar



Rompecabezas

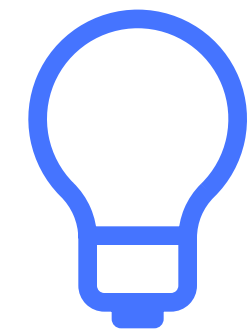


- Completar rompecabezas para ver lo que se esconde en las piezas.
- Trabajar sobre paciencia y relejarse.

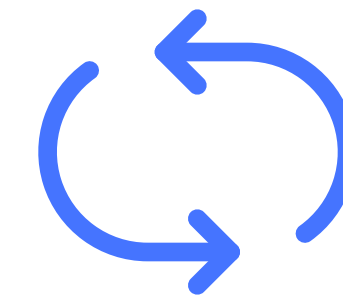


Durante

Los objetivos del momento Durante son:



Distraer al
usuario.



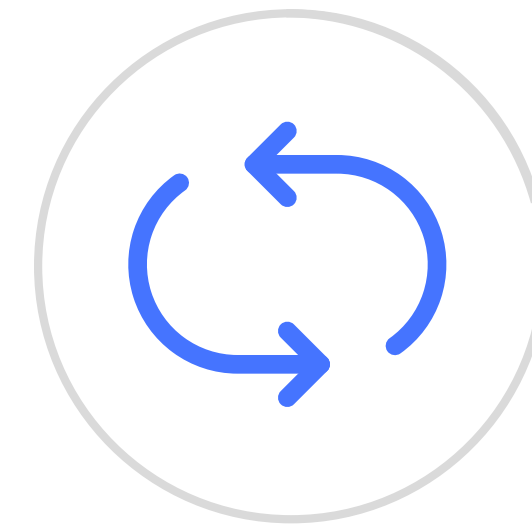
Reducir niveles
de ansiedad y
estrés.

Herramientas

Las herramientas que se adquieren en el momento Durante son:



Mente



Respiración

Para No Pensar

La sección de juegos que se enfoca en el momento Durante se llama “Para No Pensar”



Los juegos son:

Simple

Cortos

Poca interactividad

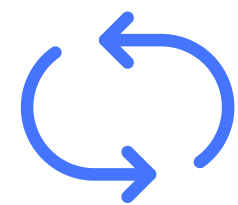
- Multi-player
- Realidad Virtual
- Audio 360°

Para No Pensar

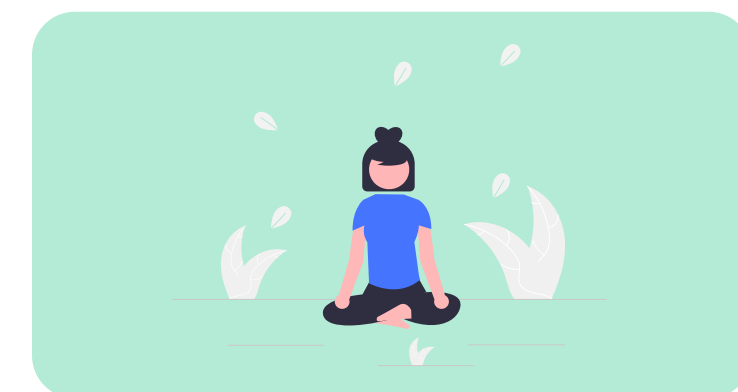
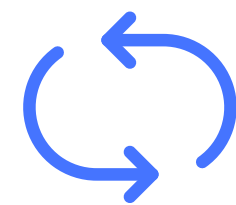
Estos son tres de los juegos que se encuentran en esta sección y las herramientas que se adquieren en cada uno de ellos.



ASMR Slime



ASMR Bubble Wrap



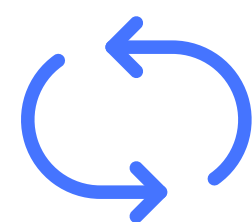
Respiración



Para No Pensar



ASMR Slime



- Interactuar con el Slime.
- Diferentes sonidos se generan al tacto.

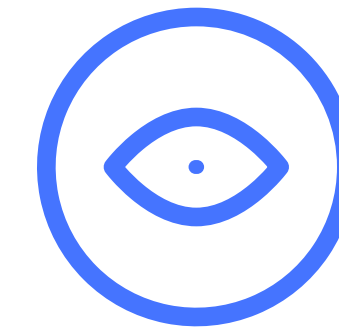


Posterior

Los objetivos del momento Posterior son:



Recuperación
mental y física.



Mirar otras
perspectivas.

Herramientas

Los herramientas que se adquieren en el momento Posterior son:



Recuperación



Sabiduría

Para Recuperar

La sección de juegos que se enfoca en el momento Durante se llama “Para No Pensar”



Los juegos son:

Exploración

Sin objetivos ni misiones

No hay enemigos

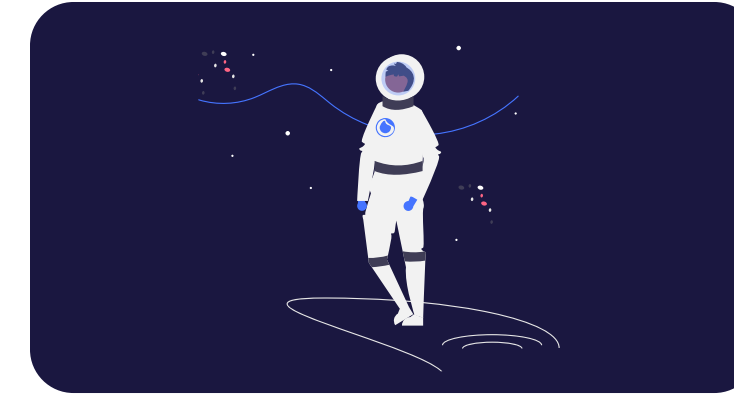
- Multi-player
- Realidad Virtual
- Audio 360°

Para Recuperar

Estos son dos de los juegos que se encuentran en esta sección y las herramientas que se adquieren en cada uno de ellos.



Noche en la Selva



Viaje al Espacio



Para Recuperar

3

Noche en la Selva



- Interacción con la naturaleza.
- Inmersivo.





Mensajes Conscientes

Ludi se enfoca en generar consciencia en este proceso y es por eso que al finalizar cada juego aparece un “Mensaje Consciente”

¡Felicitaciones!

Pudiste establecer prioridades y jerarquizar las tareas.

Sabías que escribir una lista con las tareas que tenés que completar a lo largo del día puede llegar a reducir tus niveles de estrés casi que un 80%.



El mensaje se compone de:

Felicitación

Herramientas

Consejo y/o dato corroborado

Aparecen diferentes Mensajes Conscientes dependiendo del juego que se haya jugado:





También, cuando se presiona la **herramienta** esta lleva a una interfaz donde hay una breve **descripción** acerca de la **importancia** de cada herramienta.

Notificaciones

Entonces, como cada momento tiene sus juegos, sus herramientas y sus mensajes conscientes, también tiene sus notificaciones.

Notificaciones se basan en:

Pasos

Horas de sueño

Pulsaciones por minuto

Patrones de uso

Notificaciones

Para las notificaciones del momento Previo, la plataforma tiene en cuenta más que nada el último ingreso.

- Ludi** **Vamos, ánimo. Tengo algo que va a ayudarte.** 2m ago
No te dejes llevar tanto por tus pensamientos.
- Ludi** **¿Qué paso? ¿Te encontrás mal?** 3m ago
Si es así, tengo el juego para ello.



Notificaciones

Para las notificaciones del momento Durante, la plataforma envía varias notificaciones para conseguir la atención del jugador y hacerle saber que no está solo.

- Ludi** Dale, vos sabés que mirar redes sociales no ayuda. 1m ago
Entrá y jugá. Te va hacer bien.
- Ludi** Tengo el juego perfecto para esta situación. 1m ago
Entrá y jugá. Te va hacer bien.
- Ludi** Te sentis bien? 2m ago
Tengo algo que pueda ayudarte.
- Ludi** Noto que tus pulsaciones subieron. 3m ago
Entrá y jugá.



Notificaciones

Para las notificaciones del momento Posterior, la plataforma envía notificaciones motivándolo a recuperarse tanto mental como físicamente.

- Ludi** Tengo el juego que te hará sentir mejor. 3m ago
Entrá y jugá.
- Ludi** Veo que tus pulsaciones bajaron, entrá y te puedo ayudar a recuperarte. 4m ago
Puedo ayudarte.
- Ludi** ¿Te encontrás bien? 5m ago
Puedo ayudarte.



Questionario

Para que la recomendación de juegos sea más precisa y que Ludi pueda conocer en profundidad al usuario, existe la posibilidad de contestar un breve cuestionario.



Con la ayuda de Ludi tanto Sofia cómo el resto de las personas que sufren de estos trastornos van poder generar hábitos saludables, tener estabilidad y menor estrés y ansiedad.



Hábitos Saludables

Estabilidad

Menor estrés y ansiedad

¡Muchas gracias!