



# Jugar sin adicciones

**PAUTAS PARA DETECTAR LA ADICCIÓN EN JÓVENES:**  
GUÍA DIRIGIDA A FAMILIAS, PROFESIONALES Y JÓVENES





# Jugar sin adicciones

**PAUTAS PARA DETECTAR LA ADICCIÓN EN JÓVENES:**  
GUÍA DIRIGIDA A FAMILIAS, PROFESIONALES Y JÓVENES

Con la colaboración del Colegio Profesional  
de Psicología de Aragón (COPPA)



Colegio Profesional de  
**Psicología de Aragón**

Coordina:



# ÍNDICE

04	INTRODUCCIÓN
10	OBJETIVOS
12	<b>PARTE I: PARA TI, JOVEN</b>
13	a. ¿Qué sabes del juego?
15	b. ¿Cómo detectar el problema?
16	c. ¿Tengo un problema de adicción?
18	d. Los serios problemas que conlleva el juego
19	e. Puedes elegir
20	<b>PARTE II: PARA TI, FAMILIA</b>
21	a. Problemas con el juego: guía para familias
29	b. Juegos de azar online con dinero y apuestas deportivas
31	c. Trastorno por videojuegos
33	d. Factores de riesgo
39	e. Factores de protección
43	f. Cómo identificar una actitud adictiva
44	<b>PARTE III: PARA TI, PERSONA EN CONTACTO CON JÓVENES</b>
46	a. Cómo detectar el problema: factores de identificación y riesgo
50	b. Protección y prevención
53	c. Intervención
54	<b>PARTE IV: PREGUNTAS FRECUENTES Y CASOS PRÁCTICOS</b>
55	a. Preguntas frecuentes
56	b. Casos prácticos
58	BIBLIOGRAFÍA



**Jugar sin adicciones**

# INTRODUCCIÓN



En Aragón, el Instituto Aragonés de la Juventud (IAJ), organismo autónomo adscrito al Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales, es el encargado de desarrollar y regular políticas dirigidas a las personas jóvenes de la Comunidad Autónoma de Aragón. Promueve la autonomía y emancipación de la juventud aragonesa a través de programas y servicios y persigue la promoción de la participación libre y eficaz de los jóvenes en el desarrollo político, social, económico y cultural, favoreciendo así su autonomía e inserción social.

Desde el pasado marzo de 2020, toda nuestra sociedad está padeciendo las consecuencias de la pandemia por la COVID-19 que ha trastocado nuestra vida a todos los niveles. El impacto y las secuelas psicológicas de esta grave crisis sanitaria se constatan a día de hoy y se valorarán en los próximos meses.

Lo que sí se puede corroborar -y puede considerarse como una grave emergencia social- es el auge del juego online con dinero y el uso de videojuegos desde que comenzó la pandemia en un período evolutivo tan vulnerable como es la adolescencia. En Aragón, un 20% de los menores entre 14 a 17 años son jugadores presenciales y un 10% lo es de forma online; un 38,4% de los estudiantes de instituto juegan a apuestas deportivas y un 6% reconoce problemas de juego (López del Hoyo, 2020). Desde el Justicia de Aragón, en el informe presentado el pasado mes de diciembre de 2020, se aborda esta situación y se aboga por la necesaria regulación que garantice la protección de menores y grupos vulnerables.

Por todo ello, desde el Observatorio Aragonés de la Juventud -dentro del marco normativo de la Ley 6/2015, de 25 de marzo, de Juventud de Aragón- y en colaboración con el Colegio Oficial de Psicología de Aragón (COPPA), se presenta esta guía que pretende sensibilizar en materia de adicciones en un momento tan importante como el de la pandemia provocada por la COVID-19. En este caso, queremos ayudar a la sociedad para poder prevenir y sensibilizar a familias, a las personas que trabajan en contacto con jóvenes y a los propios jóvenes en relación a los juegos de azar, videojuegos y apuestas online.

Las personas jóvenes han tenido que adaptarse durante la pandemia y la necesidad de la tecnología como medio de comunicación con sus iguales, así como la búsqueda de nuevas formas de ocio y entretenimiento, ha contribuido a este alarmante aumento en el número de adicciones. Con esta guía, se facilita la información para poder realizar una detección que pueda ayudar a la prevención frente a este tipo de adicciones.

Para ello, se ha contado con la colaboración de personas psicólogas y expertas en el área, que contribuyen a exponer y explicar qué factores y qué indicadores son los más representativos para que se pueda diferenciar este tipo de conductas y llegar a prevenirlas. Así mismo, en el último apartado se han añadido preguntas frecuentes y casos prácticos que pueden ayudar en la identificación de factores que detectan esta problemática. La población a la que está dirigida son los propios jóvenes (Parte I), el entorno en el que se encuentran, como es la familia (parte II), y las personas que trabajan con la población joven (parte III), pudiendo ser personal docente, monitores/as, educadores/as, técnicos/as de juventud, etc.

## Menores (14-17 años):

**20%**  
jugadores  
presenciales

**10%**  
jugadores  
online

## Estudiantes de instituto:

**38,4%**  
juegan a apuestas  
deportivas

**6%**  
reconoce problemas  
de juego

## **Medidas legislativas**

La Comunidad Autónoma de Aragón, siguiendo la Estrategia Nacional sobre adicciones 2017-2024, refleja en su III Plan Autonómico de Adicciones los objetivos de prevención y asistencia en los cuatro campos específicos como son: las drogas legales; los fármacos de prescripción médica y otras sustancias con potencial adictivo; las drogas ilegales y las adicciones sin sustancia o comportamentales, haciendo especial énfasis en los juegos de apuesta (presencial y online).

El Proyecto de ley de modificación de la Ley 2/2000, de 28 de junio, del Juego de la Comunidad Autónoma de Aragón -en el que el Instituto Aragonés de la Juventud tiene un papel fundamental- tiene como objetivo primordial compatibilizar la actividad de juego con un adecuado nivel de protección de los colectivos más vulnerables. Esta ley pretende crear medidas concretas para reforzar las actuaciones de planificación, ordenación, prevención, sensibilización, información, intervención, control y sanción.

Otras medidas más concretas son: La modificación del régimen de publicidad...; la mejora de efectividad de la voluntad de autoprohibición de los jugadores-clientes; fomento de la recuperación de las personas inscritas en el Registro de personas prohibidas al Juego e incremento del nivel de protección integral de las personas menores de edad; prohibición de la apertura o ampliación de locales de juego a 300- ...- a los centros educativos acreditados por el Departamento de Educación, además de los centros que realicen actividades de ocio y tiempo libre principalmente a menores y jóvenes y actividades de formación no reglada que hayan sido acreditadas por el IAJ; Imposición de la obligación a los titulares de los locales de juego a disponer de folletos

informativos...; Se refuerzan los mecanismos de intervención y control; se promocionan medidas de prevención de la ludopatía en el marco del Plan de Adicciones de la CCAA lo que permitirá, lo que permitirá integrar y coordinar las actuaciones de prevención y atención de la adicción al juego de manera más eficaz con las áreas y recursos relacionados, como son el sistema sanitario, el sistema educativo, el entorno laboral o los ámbitos de juventud, mujer o menores.

En un marco más local estaría el III Plan de Adicciones.

## **Crecimiento de los juegos online**

De acuerdo con los datos de la dirección de juego de España (DGOJ), los juegos online como el póquer o el casino crecieron desde el confinamiento un 58% en las primeras semanas de confinamiento y las empresas del sector aumentaron casi un 20% las cantidades apostadas durante el segundo trimestre en comparación con el año anterior.

**Los juegos online como el póquer o el casino crecieron desde el confinamiento un 58% en las primeras semanas de confinamiento**



**Jugar sin adicciones**

## Trastorno del juego

El juego está diagnosticado como “trastorno del juego”, siendo una grave enfermedad mental cuyos síntomas principales son: necesidad de jugar cantidades crecientes de dinero, malestar o irritabilidad cuando se intenta dejar de jugar, intentos infructuosos por abandonar el juego, volver a jugar para intentar recuperar las pérdidas, etc. (Grant & Potenza, 2004; Petry, 2012; Chóliz, 2020)

Está categorizado dentro del apartado de trastornos relacionados con sustancias y trastornos adictivos. Criterios diagnósticos del juego patológico según el DSM-5 (5ª edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales):

**A)** Juego patológico problemático persistente y recurrente que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo y se manifiesta porque el individuo presenta cuatro (o más) de los siguientes criterios durante un periodo de 12 meses:

1. Necesidad de apostar cantidades de dinero cada vez mayores para conseguir la excitación deseada.
2. Está nervioso o irritado cuando intenta reducir o abandonar el juego.
3. Ha hecho esfuerzos repetidos para controlar, reducir o abandonar el juego, siempre sin éxito.
4. A menudo tiene la mente ocupada en las apuestas (p. ej., reviviendo continuamente con la imaginación experiencias de apuestas pasadas, condicionando o planificando su próxima apuesta, pensando en formas de conseguir dinero para apostar).
5. A menudo apuesta cuando siente desasosiego (p. ej., desamparo, culpabilidad, ansiedad, depresión).
6. Después de perder dinero en las apuestas, suele volver otro día para intentar ganar (“recuperar” las pérdidas).
7. Miente para ocultar su grado de implicación en el juego.
8. Ha puesto en peligro o ha perdido una relación importante, un empleo o una carrera académica o profesional a causa del juego.
9. Cuenta con los demás para que le den dinero para aliviar su situación financiera desesperada provocada por el juego.

**B)** Su comportamiento ante el juego no se explica mejor por un episodio maniaco.

Actúa sobre los mismos circuitos cerebrales de recompensa que las drogas y sus síntomas clínicos son similares a los de las drogodependencias (tolerancia, presencia de síndrome de abstinencia, dificultad en dejar de consumir, desarrollo de

graves problemas familiares y de ajuste personal, etcétera) (APA, 2013).

**El juego actúa sobre los mismos circuitos cerebrales de recompensa que las drogas y sus síntomas clínicos son similares a los de las drogodependencias**

Este trastorno se adquiere por la repetición de comportamientos que en un principio resultan agradables, pero que más adelante traen consecuencias negativas (Echeburúa, Salaberría, y Cruz -Sáez, 2014).



## Percepción del juego

La adolescencia constituye una etapa evolutiva de gran vulnerabilidad, impulsividad, dificultad de planificación y previsión de las consecuencias de las conductas.

El juego de azar online se ha normalizado puesto que las estrategias de marketing -que tienen un mayor impacto entre las personas jóvenes- han utilizado a sus ídolos deportistas o personajes famosos, contribuyendo a buscar en este mundo virtual un ficticio reconocimiento y éxito que no tienen en su vida personal. Todo ello ha generado mayor aceptación social y ha eliminado el efecto ‘marginal’ que antes podía tener la adicción al juego.

Ese fácil acceso a internet durante las 24 horas a través de aplicaciones para el móvil y el ordenador lleva a adolescentes y jóvenes a minimizar el riesgo. En las apuestas deportivas creen tener mayor percepción de control y que sus conocimientos e información deportiva van a incidir en los resultados. Incluso muchas personas jóvenes se llegan a plantear el juego como medio para ganarse la vida y dinero rápido.

El juego es adictivo en sí mismo y los efectos son devastadores en menores, no existe una manera de jugar de forma saludable, como indica Chóliz (2020).

Perales (2020) explica cómo en los diseños de los juegos de azar nada es casual, ya que son sofis-

ticados dispositivos de engaño que alimentan el comportamiento del juego.

El juego de azar online está basado en programas de razón variable que generan tasas más altas de respuesta desarrollando conductas compulsivas. Este programa de reforzamiento provoca expectativas muy altas, provocando una tasa de conductas elevadas y estables (Ochoa y Labrador, 1994).

Internet además es un medio que refuerza este potencial adictivo de los juegos: inmediatez, anonimato, fácil accesibilidad, recompensa instantánea, etc.



## De "Juego responsable" a "Juego ético"

Hasta ahora el concepto que se utiliza es el de "juego responsable", incidiendo en la responsabilidad de la persona, en este caso adolescente. Sería más adecuado, tal como indica Chóliz (2014), utilizar el concepto "juego ético" para que en esta responsabilidad se implique a la sociedad, las empresas del sector y el Gobierno.

Consiste "en la regulación del juego de azar, con el objetivo de prevenir eficazmente la adicción al

juego mediante la aplicación de técnicas psicológicas científicamente demostradas que impidan la pérdida excesiva de dinero por parte del jugador. Los poderes públicos son quienes deben hacer posible la compatibilidad de los intereses económicos con el derecho a la salud de los ciudadanos que, en todo caso es un derecho superior que debe prevalecer".

## Jugar sin adicciones



## Abuso de los videojuegos

En 2019, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó un informe en el que se catalogaba el abuso de los videojuegos como un trastorno. Durante la pandemia, el uso de videojuegos ha aumentado drásticamente durante los meses del confinamiento domiciliario, especialmente en las personas jóvenes y los menores de edad, ya que muchas veces han sido el único medio que han tenido de ocio y de relacionarse socialmente. Ha contribuido también la mayor flexibilidad y la, en ocasiones, ausencia de límites motivados por la situación de pandemia. Esos límites nunca hubiesen sido iguales en una situación de no pandemia. Sin embargo, las consecuencias han sido desastrosas a la hora de aumentar la dependencia a los videojuegos de los adolescentes y jóvenes.

Los videojuegos pueden activar el sistema de recompensa del cerebro de forma similar a como lo hacen los juegos de azar y apuestas, según lo sugieren los estudios de investigación.

### Los videojuegos pueden activar el sistema de recompensa del cerebro de forma similar a como lo hacen los juegos de azar y apuestas

Los datos del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones en relación a la frecuencia de uso de videojuegos constatan que, antes del confinamiento, la frecuencia más habitual era de 1 a 3 días al mes; durante el confinamiento fue más habitual que se usasen los videojuegos de 5 a 7 días a la semana.

En cuanto a la edad, la frecuencia del uso de videojuegos el aumento ha sido mayor entre los estudiantes, en los que supone el 42,7%.

Considerando el trastorno por uso de videojuegos como un patrón de comportamiento caracterizado por un control deficiente sobre el juego, aumentando la prioridad dada al juego sobre otras actividades en la medida en que el juego tiene prioridad sobre otros intereses y actividades diarias, junto a la continuación del juego a pesar de la ocurrencia de consecuencias negativas.

Los síntomas que nos indicarían un problema de acción a los videojuegos serían: Aislamiento social, repercusión negativa en el rendimiento escolar, perdiendo la motivación y llevando al fracaso escolar y abandono de los estudios; Uso de los videojuegos como evasión y conducta compensatoria para canalizar el estrés, ansiedad u otros problemas; Pérdida de la noción del tiempo, problemas de comportamiento ante limitaciones para jugar, frustración que puede derivar en estallidos de ira o incluso en agresiones físicas contra otras personas u objetos.

Para que ese diagnóstico tenga lugar, el sujeto debe presentar los siguientes tres síntomas durante al menos 12 meses: Pérdida de control al jugar a un videojuego, Priorizar los videojuegos hasta el punto de dejar de lado otros intereses y actividades, Continuar jugando a pesar de los efectos negativos que dicha actividad produce en los ámbitos laboral, escolar y familiar.

Normalmente el funcionamiento de la mayoría de videojuegos y que aumentan esa dependencia es similar, se centran en dar recompensas necesarias para superar pruebas y pasar de fases cada vez con mayor dificultad lo que se trata de un condicionamiento operante. Incluyen el factor económico como una herramienta que ofrecen la posibilidad mediante una compra avanzar con mayor rapidez. Algunos Videojuegos tiene la regla de acceder de forma diaria para conseguir ciertas recompensas o Videojuegos que fomentan la pertenencia a algún tipo de grupo virtual y por tanto una obligación o compromiso.

Desde nuestra institución, entendemos que la situación de pandemia que estamos viviendo se ha convertido en un factor de gran vulnerabilidad para el desarrollo de este trastorno de salud mental, que no solo afecta a los menores sino a sus familias y a toda la sociedad.

Consideramos que la prevención es la mejor "arma" para afrontar este problema.



**Jugar sin adicciones**

# OBJETIVOS



- ✓ Sensibilizar y proporcionar a la juventud información sobre los riesgos del juego con dinero, apuestas online y videojuegos.
- ✓ Sensibilizar a familias para poder facilitar la detección precoz, síntomas, efectos y consecuencias a corto y largo plazo.
- ✓ Poner a disposición de todas las personas que trabajan con jóvenes una serie de pautas que pueden ayudar para la detección de este tipo de trastornos, informando de los factores que predisponen y conductas apropiadas para evitar su aparición.
- ✓ Concienciar a la juventud para poder reducir la prevalencia de juego de apuestas en menores, evitando que comiencen a jugar, retrasar la edad de inicio y evitar que quienes ya han comenzado a apostar aumenten su frecuencia e intensidad de juego.
- ✓ Informar a la sociedad de la emergencia social que estamos viviendo desde el inicio de la pandemia con el gran auge del juego con dinero entre menores y aumento de la frecuencia del uso de videojuegos.
- ✓ Enfatizar el juego online con dinero como adictivo en sí mismo.
- ✓ Importancia de saber diferenciar entre el concepto "juego ético" y "juego responsable".



PARTE I  
PARA TI, **JOVEN**

Jugar sin adicciones

## ¿Qué sabes del juego?

Todos y todas, cuando hemos sido adolescentes y jóvenes, sabemos que existe una falsa seguridad. Parece que nos comemos el mundo y, sin embargo otras veces el mundo parece que se nos come. Con el tiempo descubrirás, si no lo has hecho ya, que ser adolescente o joven constituye una etapa evolutiva de gran vulnerabilidad: minimizamos el peligro, tenemos gran curiosidad, somos impulsivos e impulsivas y tenemos dificultad para planificar y prevenir las consecuencias de nuestras conductas. Por lo tanto, no nos engañemos: atravesamos una etapa evolutiva que en sí misma constituye un factor de gran vulnerabilidad psicológica para la adquisición de un trastorno del juego, como así está ocurriendo.

Nuestro objetivo es elaborar este documento para ti con el objetivo de **prevenir, sensibilizar y, sobre todo, protegerte** de un grave problema como es el juego online con dinero y el uso excesivo de videojuegos, cuyo auge es cada vez mayor.

Durante la época de pandemia, la juventud ha tenido que adaptarse a la realidad que hemos y estamos viviendo. Hemos tenido la necesidad de usar la tecnología como una nueva forma de comunicación con nuestro entorno, nuestros amigos y nuestras amigas, incrementando así los factores de predisposición para hablar de adicción al juego.

El juego de azar online se ha normalizado entre vosotros y vosotras y lo comprendemos: las empresas saben que sus estrategias de marketing tienen un mayor impacto en la juventud y han recurrido a vuestros ídolos deportistas y personajes famosos, contribuyendo a buscar en este mundo virtual un ficticio reconocimiento y éxito que a veces no cuesta sentir en nuestra vida personal.

No os dejéis engañar, las empresas del juego han sido las únicas beneficiarias de esta situación. Los jugadores y jugadoras por Internet perdieron 425 millones de euros que se embolsaron estas empresas en el primer semestre de 2020.

La inexistencia de actividades en el confinamiento y la falta de relaciones sociales son factores que han aumentado el tiempo de exposición a los videojuegos, por lo que también ha aumentado la dependencia hacia ellos.

### ¿Sabías que?

Os queremos ayudar a desmontar ciertas ideas erróneas de forma clara y objetiva con el objetivo de fomentar tu actitud crítica:

#### > ¿Sabías que el juego en sí mismo es adictivo?

Está basado en programas de refuerzo aleatorio. ¿Y qué es eso? Imagínate un animal que apoya su pata en una palanca y... ¡premio! Le sale comida en varias ocasiones. Como el animal nunca podrá predecir el momento en el que se recibirá el refuerzo, puede que el pobre animalito apoye continuamente su pata en la palanca para recibir comida. Lo mismo ocurre en el juego online con dinero.

#### > ¿Sabías que este tipo de webs nada es al azar y que el marketing no tiene como objetivo que te enriquezcas tú sino las propias empresas de juego?

Usando a nuestros ídolos normalizamos una conducta perjudicial.

#### > ¿Sabías que Internet, por su fácil accesibilidad, anonimato y rapidez, contribuye a la adicción al juego?

Podemos acceder a ello de forma rápida e incluso en el sofá del salón con la familia alrededor, sin que sospechen nada de esto.

#### > ¿Sabías que hay factores que hacen que nos enganchemos más a los juegos online?

Entre ellos se encuentran el anonimato, la estimulación visual y auditiva, rapidez de resultados, disponibilidad, fácil accesibilidad y discreción.

#### > ¿Sabías que el juego actúa exactamente como cualquier otra droga?

Al principio apostamos para entretenernos, para sentirnos bien. Cuando el trastorno adictivo sigue su curso comenzaremos a jugar no para sentirnos bien, sino para no sentirnos mal.

#### > ¿Sabías que el juego online con dinero es un trastorno del control de los impulsos? ¿Qué significa esto?

- Que tenemos dificultad para resistir un impulso, incluso sabiendo que es dañino o perjudicial para nosotros.
- Que antes de jugar sentimos como una sensación de tensión o activación interior que va aumentando.
- Al jugar experimentamos placer, gratificación o liberación.
- Y después de jugar pueden o no aparecer sentimientos negativos como arrepentimiento, autorreproches, culpa, vergüenza o remordimientos al ver las consecuencias.

**El juego en sí es adictivo**

En las webs nada es al azar

**Internet aumenta la adicción**

Hay factores hacen que nos  
enganchemos más

**El juego actúa exactamente  
como cualquier droga**

Existe un trastorno de  
control de impulsos



**¿Sabías  
qué...?**

## Cómo detectar el problema

En este segundo apartado conocerás las señales del problema con el juego online con dinero, cómo comienza, factores que se dan y contribuyen a la adicción y te enfrentarás a un ejercicio de sinceridad 'Verdad o mentira'.

### ¿Cómo comienza el problema?

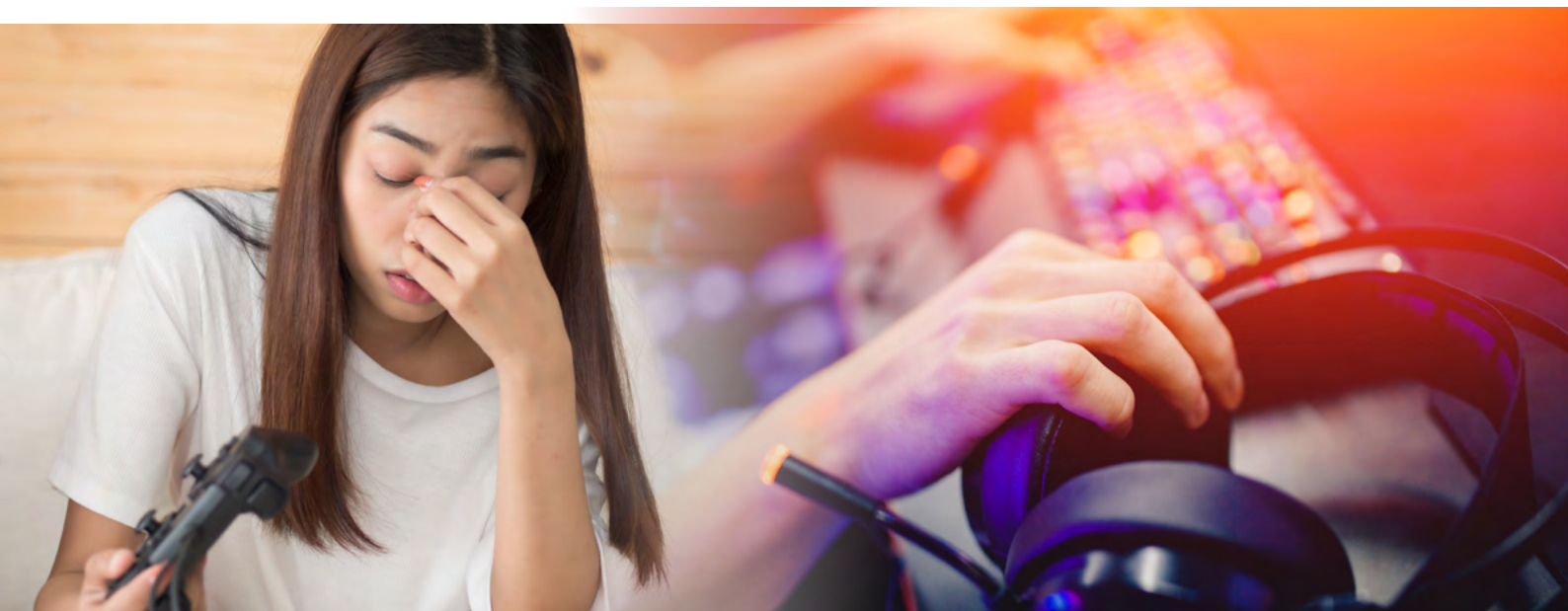
Un día puede ser por curiosidad, por pasar el rato, por necesidad de dinero fácil o, a veces, incluso estamos con estrés, nerviosismo, aburrimiento y nos evadimos jugando. Al poco tiempo, nos involucramos con una frecuencia cada vez mayor y, sin darnos cuenta, reducimos otras actividades.

La necesidad de jugar aumenta cada día y buscamos cualquier excusa para llevarla a cabo. Aquí ya comenzamos a tener sentimientos desagradables y quizás hasta intentemos 'controlar'. Sin embargo, esos esfuerzos llevan a una mayor necesidad de jugar. Comenzamos así con un **círculo vicioso con tres fases**:

- 1. Fase de ganancia:** pueden darse frecuentes episodios de ganancia que nos lleva a aumentar nuestra actividad al jugar. Aquí nos sentimos 'ganadores' y creemos que esto es el resultado de nuestras habilidades personales, alimentamos nuestra falsa autoestima y nos sentimos todopoderosos. Estas ganancias nos producen una gran excitación y expectativas de que aún puedo ganar más dinero. "Qué grande soy cuando gano y qué mala suerte cuando pierdo". Las pérdidas las atribuimos a factores externos.
- 2. Fase de pérdida:** Aún somos optimistas, así que arriesgamos más dinero. Cuando perdemos todo nuestro dinero comenzamos a pensar en cómo conseguirlo. Ya no jugamos para ganar sino para recuperar lo perdido. Intentamos reponer las deudas lo más rápidamente posible para evitar que nuestra familia y amistades se puedan enterar, buscamos cualquier justificación y mentimos. Comienzan los problemas familiares, académicos o laborales.

Lo peligroso de esta etapa que cuando las opciones de conseguir dinero 'legal' se terminan, corremos el riesgo de cometer algún acto delictivo. Aquí podemos confesar nuestro problema e incluso prometer que lo dejaremos, pero es muy complicado si no pedimos ayuda.

- 3. Fase de desesperación:** En esta etapa parece que vivimos solo para jugar: se incrementa el tiempo, el gasto y las deudas. Psicológicamente estamos agotados y agotadas, sentimos desesperación. Se produce más alejamiento con nuestro entorno y nos sentimos más solos que nunca.



## ¿Tengo un problema de adicción?

Conozcamos los factores que hacen que el juego online sea una adicción. ¿Te identificas?

- 1. Craving:** es la excesiva preocupación y deseo intenso de jugar. Esa tensión que tengo antes de jugar.
- 2. Pérdida de control:** dificultad para no jugar o, cuando se está jugando, saber parar ("Solo una más").
- 3. Abstinencia:** síntomas que aparecen cuando se interrumpe la conducta adictiva. Podemos estar más irritables, inquietos, deprimidos y con dificultades de concentración en otras cosas.
- 4. Tolerancia:** necesidad de aumentar la excitación provocada durante el juego. Cada vez necesitamos más.
- 5. Preocupación por jugar:** vamos implicándonos más y dejamos de hacer actividades que hasta entonces eran importantes para nosotros.
- 6. Persistencia en la conducta del juego:** A pesar de las consecuencias negativas y los conflictos que éstas provocan en el ámbito personal, familiar, laboral y social, seguimos jugando.
- 7. Tendencia a las recaídas:** Intentamos dejar de jugar, pero no lo llegamos a conseguir.

### ¿Tengo adicción a los videojuegos?

El objetivo del uso de los videojuegos es evadirnos y disfrutar de 'otro mundo' donde puedo ser el héroe, el protagonista. ¿Pero qué ocurre cuando estoy más tiempo evadiéndome que en la propia realidad? Olvidaremos otros intereses, casi todo girará en torno a encontrar un tiempo para jugar, empezaremos a aislarnos

de los demás, a meternos en una oscura habitación, probablemente afecte en los estudios porque solo me apetece jugar y, si se me limita el juego, no soportare la frustración. Estas señales son las que nos indicarán que tenemos un problema con los videojuegos.

## Verdad o mentira

### ¿Te atreves a contestar?

¿Tienes preocupación por jugar?

¿Necesitas aumentar la frecuencia del juego para obtener satisfacción?

¿Has intentado varias veces controlar, reducir o abandonar el juego, sin éxito?

¿Sientes irritabilidad e intranquilidad cuando no juegas o lo reduces?

¿Juegas a veces para recuperar lo que has perdido o si pierdes en otras ocasiones?

¿Te has visto obligado a mentir a familiares y amistades sobre lo que juegas?

¿Antepones el juego a otras cosas importantes?

¿El juego se ha convertido en una forma de evadirme de mis problemas o reducir mi malestar?

¿Te mientes a ti mismo en este preciso momento, mientras lees este trabajo, pensando que no tienes ningún problema con el juego y que tú controlas?





Tengo mi propio sistema ganador

Soy una persona con suerte

Va a cambiar mi suerte

Por la tarde tengo más probabilidades de ganar

La siguiente jugada toca ganar

La próxima vez gano seguro

Me va a dar premio por fin



### ¡Comienza el autoengaño!

- ✓ **La ilusión de control** es una falsa percepción, no tiene ningún fundamento, pero nos la creemos. Este factor es el causante de que podamos realizar conductas arriesgadas creyendo que tenemos algún control sobre ellas, cuando en realidad no es cierto. Se cree que los resultados del juego dependen más de nuestra habilidad que del azar. Ejemplo: *"Tengo mi propio sistema ganador"*.
- ✓ **Suerte como responsable de los resultados:** Ejemplo: *"Soy una persona con suerte"*.
- ✓ **La falacia del jugador:** Creencia de que una racha de resultados negativos es seguida por otra de resultados positivos. Así, las pérdidas continuas deben ser seguidas por una ganancia. Ejemplo: *"Va a cambiar mi suerte"*.
- ✓ **Supersticiones:** Asociaciones entre un determinado evento o conducta y un premio, aumentando las probabilidades de ganar. Ejemplo: *"Por la tarde tengo más probabilidades de ganar"*.
- ✓ **Azar como proceso autocorrectivo:** Ejemplo: *"Ahora he perdido, está claro que la siguiente jugada toca ganar"*.
- ✓ **Perder por poco:** Creemos que estamos muy cerca de ganar, por lo que sigo intentándolo. Ejemplo: *"Si ahora lo dejo voy a perder mucho dinero; la próxima vez gano seguro"*.
- ✓ **Personificación de la máquina:** Le atribuimos cualidades humanas a la máquina. Ejemplo: *"Me va a dar premio por fin"*.

## Los serios problemas que conlleva el juego

**¡Hablemos claro!** En este apartado te mostramos las consecuencias reales psicológicas, sociales, familiares, académicas y laborales que genera un trastorno del juego en contraposición a nuestras expectativas. Solo queríamos ganar y, sin embargo, lo perdemos todo.

Las consecuencias más frecuentes son:

- ✓ **Problemas psicológicos:** Ansiedad, depresión, baja autoestima, a veces incluso existen trastornos psicosomáticos como dolores de cabeza, trastornos digestivos, alteración del ciclo sueño-vigilia, etc.
- ✓ **Problemas familiares:** Nuestra familia es quien más directamente sufre las consecuencias de la dependencia al juego. A ellos les mentimos, justificamos y evitamos.
- ✓ **Problemas en las relaciones sociales:** Al comienzo, el juego puede ser en grupo, pero con el tiempo se juega más solo. Se va perdiendo el interés por las relaciones, a muchos y muchas incluso le debemos dinero, por lo que los evitaremos para que no nos exijan devolverlo.
- ✓ **Problemas con los estudios:** Académicamente, los problemas del juego se manifiestan negativamente en el rendimiento escolar, se deja de ir a clase e incluso se abandonan los estudios.
- ✓ **Problemas laborales:** Si se trabaja por cuenta ajena, se pueden producir despidos e incluso denuncias. Si se trabaja por cuenta propia, el fuerte endeudamiento puede llevar al cierre del negocio.

El problema se hace mayor por el mecanismo de negación: negamos tener un problema con el juego alejándonos de las posibles soluciones.





## Puedes elegir

**Piensa en todo lo mucho que puedes ganar.**

En este proyecto te estamos contando lo que realmente es un trastorno del juego, a ti. Aunque no te hayas sentido identificado o identificada con lo que has leído, estás en la disposición de decidir cómo quieres que sea tu vida. Ya tienes información y puedes **ELEGIR**.

Si te has sentido identificado o identificada con algo de lo que has leído, estás a tiempo de salir de esta situación. Podemos tener control en nuestra vida, no depender del juego online con dinero y ser capaces de gestionar de forma sana el uso de videojuegos.



The image features a woman wearing large headphones, with her eyes closed. Overlaid on this is a close-up of her face, also with her eyes closed. The entire scene is bathed in a purple/magenta light. A black diagonal shape cuts across the bottom right corner, containing a graphic of two parallel lines of dots.

PARTE II  
PARA TI, **FAMILIA**

Jugar sin adicciones



## Causas y factores sensibilizadores que ayudan en la detección:

La familia es el primer ámbito educativo, principal transmisor de pautas culturales y el primer agente socializador. Constituye el ámbito perfecto para abordar la educación y la promoción de la salud durante la etapa de la infancia y adolescencia, la etapa cuando el y la menor adquiere sus hábitos de vida. Por lo tanto, es durante estas etapas evolutivas cuando se hace más necesaria la promoción de la salud y el desarrollo de estilos de vida saludables.

La educación y promoción de la salud no solo se ocupa de promover el desarrollo de habilidades y capacidades personales para influir sobre los factores que determinan la salud, también incluye la intervención sobre el entorno para reforzar los factores que contribuyan al desarrollo de estilos de vida saludables y para modificar aquellos que impiden ponerlos en práctica. La formación de los padres y madres y/o tutor/es es un factor fundamental en la educación de los hijos e hijas a través del incremento de la información, el conocimiento y adquisición y/o desarrollo de habilidades que les capaciten para atender las necesidades de los hijos e hijas durante su crecimiento, con el objetivo de promover la salud, los hábitos de vida saludables y su desarrollo personal.

**La familia tiene un papel indiscutible en la prevención de las conductas adictivas al ser la única institución en la que el individuo participa durante toda su vida**

La familia tiene un papel indiscutible en la prevención de las conductas adictivas al ser la única institución en la que el individuo participa durante toda su vida. Tiene la capacidad de constituirse en transmisora de valores, costumbres, hábitos, modelos de comportamiento, así como elemento de apoyo, resolución de conflictos y sustento del estado de bienestar, por lo que representa un espacio fundamental para el desarrollo del ser humano.

El Instituto Aragonés de la Juventud, en su compromiso de realizar actuaciones de acción social y comunitaria familiar que colaboren en el fomento y creación de actitudes positivas que repercutan en la promoción y protección de la salud, ha decidido generar esta guía de indicaciones para la prevención de conductas adictivas sin sustancias, como es el uso excesivo de videojuegos y los juegos de azar, especialmente el juego online con dinero.

El trabajo desde la prevención familiar es fundamental, puesto que se considera el primer agente socializador. Una prevención que sea eficaz, sin duda, debe contener la intervención en el entorno familiar: a través del asesoramiento y el entrenamiento de habilidades para padres, madres y/o tutores/as. Se trata de acompañarlos y apoyarlos en la difícil tarea de la crianza. Este trabajo de prevención se basa en la convicción de que, desde el estilo de crianza afectivo donde los padres, madres y/o tutores/as establezcan normas y límites consistentes y claros alrededor de lo que es o no un comportamiento aceptable, comienza la prevención. Una prevención desde la que los padres, madres y/o tutores/as lleven a cabo la supervisión sobre el proceso madurativo de sus hijos, con un seguimiento sobre la utilización de su tiempo libre y de sus amistades, que les ayuden en la ad-

quisición de habilidades para tomar las mejores decisiones y resolver sus conflictos, siendo ellos mismos los principales modelos positivos de conducta. Este es el factor de protección primario más potente demostrado contra el consumo y otras adicciones comportamentales.

La transición de la niñez a la adolescencia se ve afectada por cambios significativos que afectan a todas las áreas del individuo. A nivel biológico se desencadenan torrentes hormonales que preparan al cuerpo para la vida adulta. Emocional y cognitivamente, las experiencias adquieren nuevas dimensiones y se descubren nuevos argumentos que permiten entender el mundo desde perspectivas no conocidas. En este despertar surge la necesidad de desarrollar una identidad

diferenciada de los vínculos interpersonales con los que hasta entonces vivía cómodamente. En la búsqueda de dicha identidad se exploran nuevas experiencias y relaciones. Todo ello repercute en las relaciones sociales y provoca crisis familiares, de amistades y con la sociedad.

Sin embargo, la mayoría de los adolescentes -a pesar de desarrollar una visión crítica de la sociedad que a menudo le lleva a vivir experiencias de riesgo o incluso ilegales- termina afrontando con éxito los desafíos de la adolescencia. Es importante distinguir entre los sentimientos propios de una etapa vital -caracterizada por la rebeldía y la búsqueda de identidad- y un comportamiento problemático que conlleva un sufrimiento psicológico y social.





## **Identidad y nuevas tecnologías**

Hoy en día, los medios de comunicación y las nuevas tecnologías juegan un papel crucial en la formación de la identidad, lo que supone un nuevo desafío educativo a la vez que una nueva oportunidad para aprovechar. En relación a las nuevas tecnologías, se ha acuñado el término de 'nativo digital' para identificar a la generación a partir de la cual las siguientes nacieron y crecieron inmersas en una cultura tecnológica que implica el uso habitual de las tecnologías digitales de la comunicación y la información. Por primera vez los menores son verdaderamente más expertos en algo que sus progenitores.

Entre el 2 y el 8% de la población adolescente juega en exceso e incluso busca en el juego una huida de la realidad, más allá de la diversión y el entretenimiento. Estos jóvenes pueden presentar con mayor probabilidad trastornos de personalidad como depresión o baja autoestima, con una incidencia superior a la media.

**Las personas jóvenes que juegan en exceso pueden presentar con mayor probabilidad trastornos de personalidad como depresión o baja autoestima, con una incidencia superior a la media.**

En la temprana edad en la que se comienza a jugar con videojuegos, el menor se encuentra en pleno proceso de socialización bajo la influencia de cuatro principales agentes: la familia, su círculo de amistad, la escuela y los medios de comunicación.

## Factores de riesgo en la familia

En las últimas décadas se ha realizado un gran número de estudios dirigidos a analizar la relación entre las conductas problemáticas de los adolescentes y las características familiares. Los resultados de las investigaciones indican que determinadas características familiares actúan como factores de riesgo de carácter general que sirven de base a diferentes conductas problemáticas como la violencia, el fracaso y el absentismo escolar, la delincuencia, el abuso de videojuegos o el consumo de drogas, mientras que otras características son consideradas factores de riesgo específicos para cada una de estas conductas. Entre las primeras, han recibido especial atención las situaciones de conflicto familiar, la baja cohesión familiar, las deficiencias en comunicación familiar, el estilo educativo o la propia estructura familiar. Por otra parte, los factores de riesgo específicos para el abuso de videojuegos son la falta de normas claras y supervisión efectiva en referencia a los horarios, contenidos y lugares de juego.

**Los factores de riesgo específicos para el abuso de videojuegos son la falta de normas claras y supervisión efectiva en referencia a los horarios, contenidos y lugares de juego.**



**Jugar sin adicciones**

## Patrones de comportamiento

Podríamos hablar de un patrón comportamental refiriéndonos a la persona joven que juega, siendo estos algunos de los indicadores importantes para la diferenciación de una conducta adictiva.

El hecho de que los menores jueguen más tiempo solos hace que puedan elegir videojuegos con un alto contenido violento y/o sexista. Ferrer-López y San Román (2006) detectaron que en torno al 50% de los niños y niñas de entre once y doce años conocen un juego de contenido adulto y polémico, *GTA San Andreas*. Como sostiene Gabelas y Lazo (2008), los espacios privados -en especial el dormitorio y el cuarto de estudio o de juego- conforman un escenario para el visionado, el juego, la conversación o navegación por Internet de uso individualizado, ajeno al control y conocimiento de los progenitores. La ubicación del ordenador o de la videoconsola en estos espacios facilita un mayor uso, un menor control sobre los contenidos y la interferencia con otras actividades prioritarias como, por ejemplo, el estudio y el descanso nocturno. Los menores cuyos progenitores se interesan de forma consistente por el tiempo dedicado a los videojuegos y los contenidos de estos, juegan significativamente menos a juegos de adultos y registran mejores calificaciones escolares (Lloret, Cabrera y Sanz, 2013).

**Los menores cuyos progenitores se interesan de forma consistente por el tiempo dedicado a los videojuegos y los contenidos de estos, juegan significativamente menos a juegos de adultos y registran mejores calificaciones escolares**



## ¿Por qué juegan?

Las motivaciones que inducen a los adolescentes y las adolescentes a jugar son muy variadas (Castellana, Sánchez- Carbonell, Beranuy y Graner, 2006): permiten vivir una aventura en primera persona donde el adolescente pone en práctica estrategias en un entorno virtual sin consecuencias en la vida real; inciden en valores como la tecnología, la informática y la novedad; son cómodos, accesibles y económicos y se pueden realizar en grupo o en solitario, en casa o en un ciber; influyen en la autoestima, la confianza en uno mismo y la capacidad de superación, y son emocionalmente estimulantes debido a su intensidad y rapidez.

Así, desde los más sencillos Pong o Tetrix, a los impresionantes Call of Duty o FIFA 21, los videojuegos son una de las actividades preferidas de muchos niños y adolescentes (Rodríguez, 2002). Y ello no es sorprendente dado que tienen características estructurales y funcionales que favorecen el que la actividad de jugar se convierta en una conducta motivada intrínsecamente (Lee y LaRose, 2007), con independencia de los beneficios que pueda conseguirse con la práctica de dicha actividad.

Las principales propiedades motivacionales de los videojuegos son las siguientes:

- ✓ Presentan escenarios muy atractivos. Suministran feedback de ejecución de las acciones realizadas, lo que convierte a los videojuegos en actividades netamente interactivas.
- ✓ Se organizan en fases o niveles de dificultad graduable, lo cual permite que cualquiera sea un jugador potencial ya que todos tienen un nivel al que pueden aspirar si adquieren la habilidad necesaria, obviamente jugando lo bastante.
- ✓ La consecución de fases, niveles u objetivos produce sensaciones de competencia, todo lo cual induce a jugar cada vez más, ya que se trata de una actividad reforzante y motivada intrínsecamente. En muchos casos los propios contenidos son fascinantes lo que, unido a sensación de dominio y al hecho de que se trata de una actividad que se lleva a cabo libremente, puede favorecer una sensación de autodeterminación.
- ✓ Finalmente, la relación entre habilidad y dificultad, unido al interés de la tarea, induce absorción de la realidad y dedicación de mucho tiempo en la actividad implicada en el juego.



## Herramienta de socialización

El juego, antes de convertirse en un problema por el uso excesivo o dependencia, es una herramienta que facilita y promueve la socialización entre jugadores y jugadoras al favorecer el establecimiento de relaciones, incluso de amistad, entre ellos y ellas.

- ✓ Favorece el sentimiento de apoyo de los demás jugadores y jugadoras.
- ✓ Otra motivación que los jugadores y jugadoras reconocen es la posibilidad de exploración, al permitir descubrir nuevos ambientes en los que vivir nuevas aventuras.
- ✓ Otra motivación para jugar tendría que ver con el logro de objetivos por ser un factor que aumenta la influencia y el prestigio en la comunidad del juego.
- ✓ Como último factor, el uso excesivo de videojuegos facilita la evasión de la realidad por parte de los jugadores por los procesos de identificación con el personaje creado (avatar).

## Jugar sin adicciones







**Jugar sin adicciones**



## Juegos de azar online con dinero y apuestas deportivas

El juego de azar online es un concepto que deriva, como tantos otros, de la llegada de Internet y las Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TICs). A través de los smartphones y otros dispositivos electrónicos con conexión a Internet, los juegos de azar presenciales adquieren nuevas formas que les hacen más atractivos y fascinantes. Es la enorme oferta de juegos de azar online la que genera una gran demanda entre las personas jóvenes y adolescentes. Además, resulta mucho más atractivo para la población joven realizar una apuesta deportiva a través de las pantallas que realizar una quiniela de la forma tradicional. Salen a escena nuevas características que hacen del gambling online una actividad difícil de controlar que, en la mayoría de los casos, va a generar un trastorno adictivo. Si se realiza una comparativa entre los juegos de azar online (gambling) y los videojuegos (gaming), cada vez los límites son más difusos, pero existen diferencias que conviene destacar por su especial relevancia.

Los principales juegos de azar online en España son:

### PÓQUER

Se trata de un juego de cartas con apuestas en el que hay un componente de estrategia, además de un componente de azar. El póquer online se presenta mediante dos modalidades:

a) Póquer cash, mediante el que el jugador gana o pierde dinero en cada una de las partidas que juega.

b) Póquer tournament (torneo), en los cuales se juega en más de una mesa. Lo juegan cientos de personas al mismo tiempo. El jugador paga una cuota por participar en la competición y juega hasta que queda eliminado, pudiendo recibir un premio que dependerá de la posición en la que se haya quedado.

La principal diferencia entre el póquer y la mayoría de juegos de azar es que, en este caso, la estrategia juega un cierto papel a la hora de ganar o perder las apuestas. Pero, ciertamente, el azar también tiene un papel clave, pues por más habilidad y estrategia que se tenga, esta nunca va a determinar ni condicionar qué cartas son las que van a aparecer o repartirse. Así pues, se trata de un juego de azar competitivo, cuyo principal objetivo consiste en ser más preciso que los demás a la hora de predecir y, al igual que otros juegos de cartas o de mesa (como el dominó), puede haber jugadores más expertos en el manejo de la estrategia que otros.

## APUESTAS DEPORTIVAS

Consisten en arriesgar dinero para intentar adivinar el resultado de una competición o de la aparición de eventos durante la misma, con el objetivo de obtener una mayor cantidad de la que se juega. Aquí el error fundamental que comete el jugador es pensar que puede establecer sus propias estrategias de éxito conforme a los deportes que mejor conoce y de los que se considera (falsamente) un experto. Incluso llega a establecer estrategias en vivo, mientras se está llevando a cabo el partido en directo. El peligro es llegar a pensar que puede elaborar una estrategia que le permita predecir con éxito eventos que dependen del azar en un juego que está diseñado para que siempre gane la operadora de juego. Recuérdese que la esperanza matemática es siempre positiva para la banca y negativa para el jugador.

Existen muchas clases de apuestas deportivas, aunque las más comunes son:

- Apuestas de resultado final, que se refieren a cómo finaliza un partido.
- Apuestas sobre estadísticas: aquellas que llevan a apostar por situaciones (im)previsibles.
- Apuestas hándicap: consisten en poner cierta dificultad a un determinado resultado.
- Over/under (de goles, puntos,...): son apuestas en las que, para ganarlas, el número de goles o el parámetro de nuestro evento ha de situarse por encima (over) o por debajo (under) de un determinado valor.
- Apuestas pre-partido: se llevan a cabo antes de que se inicie el encuentro y son las más comunes entre los jugadores que se inician en el mundo de las apuestas deportivas, ya que sustituyen a las apuestas de la quiniela tradicional.
- Apuestas en directo o live: se realizan con el partido ya iniciado.
- Apuestas combinadas: se apuesta por varios resultados que se van a dar a la vez.

## JUEGOS DE CASINO

Cualquiera de los juegos que se pueden jugar de forma presencial en un casino se encuentran también en Internet, con la particularidad de que el acceso es más sencillo y uno puede apostar desde su ordenador o el móvil. Un hecho que complica todavía más el problema de la adicción al juego online. La cantidad de juegos que se puede encontrar en un casino online es inmensa:

- Máquinas slot: son las tradicionales tragaperras, pero online. Su principal característica es que se trata de un juego muy rápido (característica que genera adicción) y se puede comenzar a jugar con muy poco dinero. Normalmente, para que se pierda el miedo y se pase a jugar con dinero real, la mayoría de casinos permiten el juego en modo demo, mediante el que curiosamente, se suele obtener premios con mucha frecuencia.
- Tragaperras con bote o tragaperras progresivas: son un tipo de juego en el que se va acumulando un bote que se genera de las cantidades que pierden los jugadores.
- Tarjeta rasca y gana: un tipo de modalidad de juego en el casino online que cada vez cobra más jugadores. Es simple y sobre todo velozmente rápida la forma de obtener el premio si la suerte acompaña. Aunque se inicia como una modalidad de juego muy parecida a la tarjeta rasca y gana en papel, cada vez se parece más a una tragaperras, pues ya cuentan con comodines y mini juegos.
- La ruleta tradicional y ruleta en vivo: da la posibilidad de disfrutar en directo vía streaming de la jugada que se esté realizando en un casino en ese momento para que el jugador sienta la emoción del casino en la intimidad de su casa (característica altamente adictiva)
- Blackjack.
- Bingo online.

La parte negativa es que esta actividad es "extremadamente adictiva para muchas personas".

**Si tu hijo/a juega con dinero y/o apuesta, entiende que es una actividad que puede terminar ocasionándole problemas y que tú, como familiar, puedes ayudarlo con tu apoyo, comprensión del problema, con información y conocimiento del mismo.**



## Trastorno por videojuegos

El trastorno por videojuegos está recientemente reconocido como enfermedad y por ello se ha incluido en los distintos manuales donde se clasifican todas las enfermedades o trastornos mentales (CIE 11 -Clasificación Internacional de Enfermedades, 11ª edición- y DSM 5 -Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Versión 5ª-). Estos manuales sirven de referencia a la comunidad científica para un mejor conocimiento de la enfermedad y una manera de consensuar los distintos síntomas que tienen las mismas y, con ello, mejorar los diagnósticos de tratamiento.

Estas dos clasificaciones varían en que la CIE 11 diferencia entre trastorno por videojuego en línea y trastorno por videojuego fuera de línea. El DSM 5, por su parte, no hace esa diferenciación. La diferencia se pone en si el uso del videojuego es a través de Internet o no.

### **Trastorno por uso de videojuegos en línea (6C51.0)**

El trastorno por uso de videojuegos predominantemente en línea se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego ("juegos digitales" o "videojuegos") persistente o recurrente que se realiza principalmente por Internet y se manifiesta por:

### **Trastorno por uso de videojuegos fuera de línea (6C51.1)**

El trastorno por uso de videojuegos predominantemente fuera de línea se caracteriza por un patrón de comportamiento de juego ("juego digital" o "juego de video") persistente o recurrente que no se realiza principalmente por internet y se manifiesta por:

- Deterioro en el control sobre el juego, ya sea en el inicio, en la duración de las partidas, la frecuencia, donde juega la persona o la intensidad en el juego. (Por ejemplo, inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto).
- Hay un incremento en la prioridad dada al juego al grado que se antepone a otros intereses y actividades de la vida diaria, como pueden ser las académicas, familiares, personales y sociales.
- Se continúa jugando a pesar de que estas consecuencias negativas son evidentes y la persona no es capaz de abandonar la actividad del juego.
- El patrón de comportamiento es lo suficientemente grave como para dar lugar a un deterioro significativo a nivel personal, familiar, social, educativo, ocupacional o en otras áreas importantes de funcionamiento.
- El patrón de comportamiento puede ser continuo o episódico y recurrente y, generalmente, es evidente durante un período de al menos 12 meses para que se asigne el diagnóstico, aunque la duración requerida puede acortarse si se cumplen todos los requisitos de diagnóstico y los síntomas son graves.



Jugar sin adicciones



## Factores de riesgo

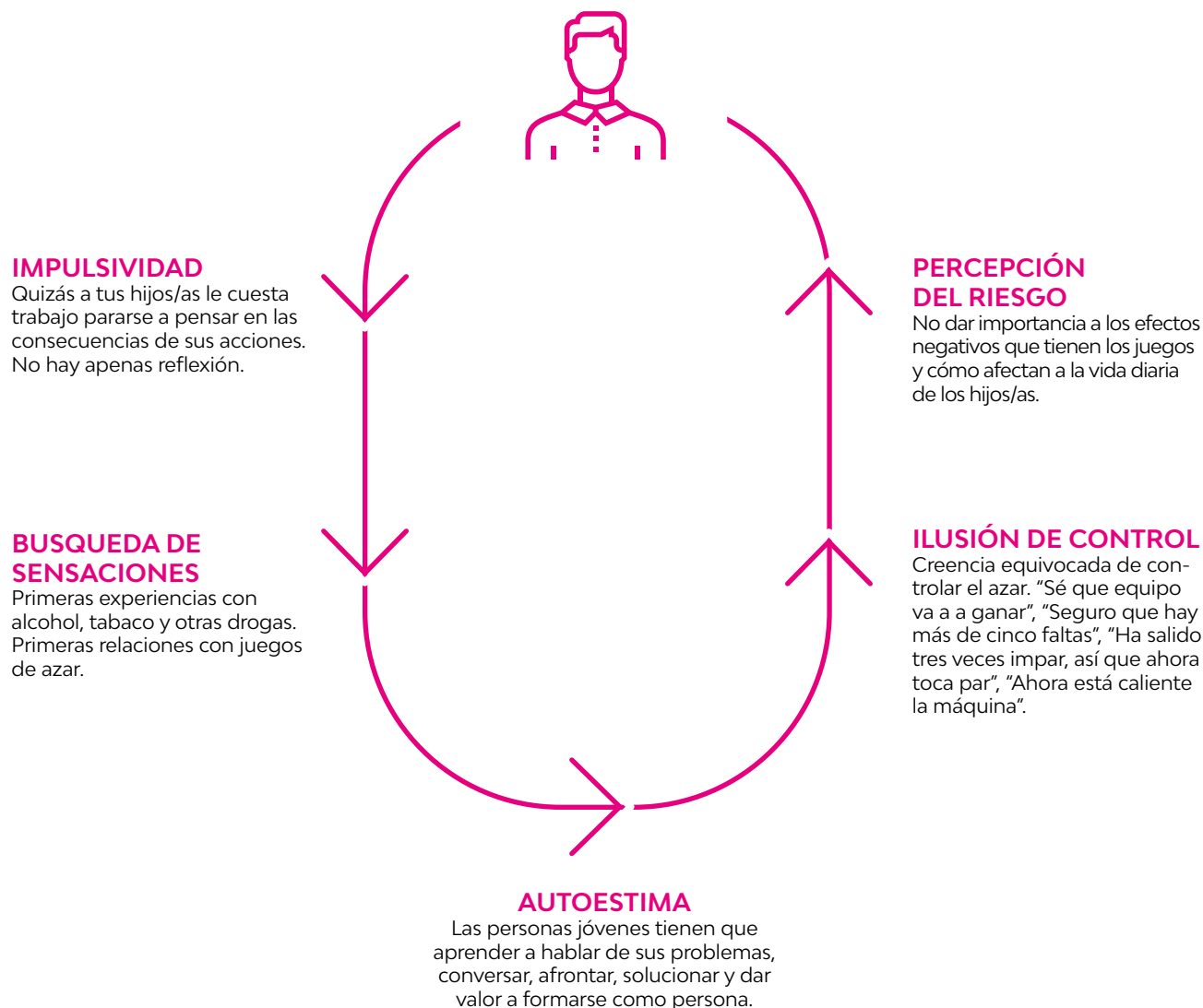
Más allá de la propia conducta a evitar o reducir, los objetivos de las intervenciones preventivas se definen por los factores predictores o factores de riesgo que pretenden reducir. Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión (Odriozola, 2012).

Podemos hablar de factores de riesgo individuales o personales como la impulsividad, la autoestima, la percepción del riesgo o conocimientos de la probabilidad; factores de riesgo micro-sociales, presencia o cercanía de juegos de apuestas en entornos sociales habituales, la familia, la

escuela o las amistades y, por último, factores de riesgo en los que las características socio-culturales que van moldeando actitudes hacia los juegos de apuestas como son la accesibilidad y la influencia los medios de comunicación de masas con la publicidad.

Adentrándonos más en estos factores, hemos visto conveniente dar más énfasis a los que aquí proponemos para la prevención en las familias de los diversos juegos de azar a los que los adolescentes cada vez prestan más atención y, por tanto, deberíamos tener más en cuenta:

## Factores individuales y rasgos de personalidad



Factores individuales y relacionados con los rasgos de personalidad de la persona que hace apuestas deportivas y juega con dinero:

- **Impulsividad** (falta de reflexión, actuar por impulsos, no pararse a pensar en las consecuencias de su acción): Las personas jóvenes, en esta etapa de su desarrollo personal, no han alcanzado la suficiente madurez que provoca esa falta de reflexión, pararse a pensar en las consecuencias que tendrán sus acciones.
- **Búsqueda de sensaciones:** En los jóvenes hay una necesidad de buscar y experimentar nuevas, variadas, complejas e intensas experiencias y sensaciones, así como, el deseo de correr riesgos físicos y sociales por el simple deseo de disfrutar de tales experiencias. El juego es una actividad que provoca estas experiencias placenteras y de disfrute.
- **Autoestima** (hay dificultades para una buena gestión de las emociones): Las personas jóvenes están formándose en valores y madurando como personas. La adquisición de estos valores y lo que piensa uno de ellos va formando esa personalidad, que podrá ser más o menos vul-

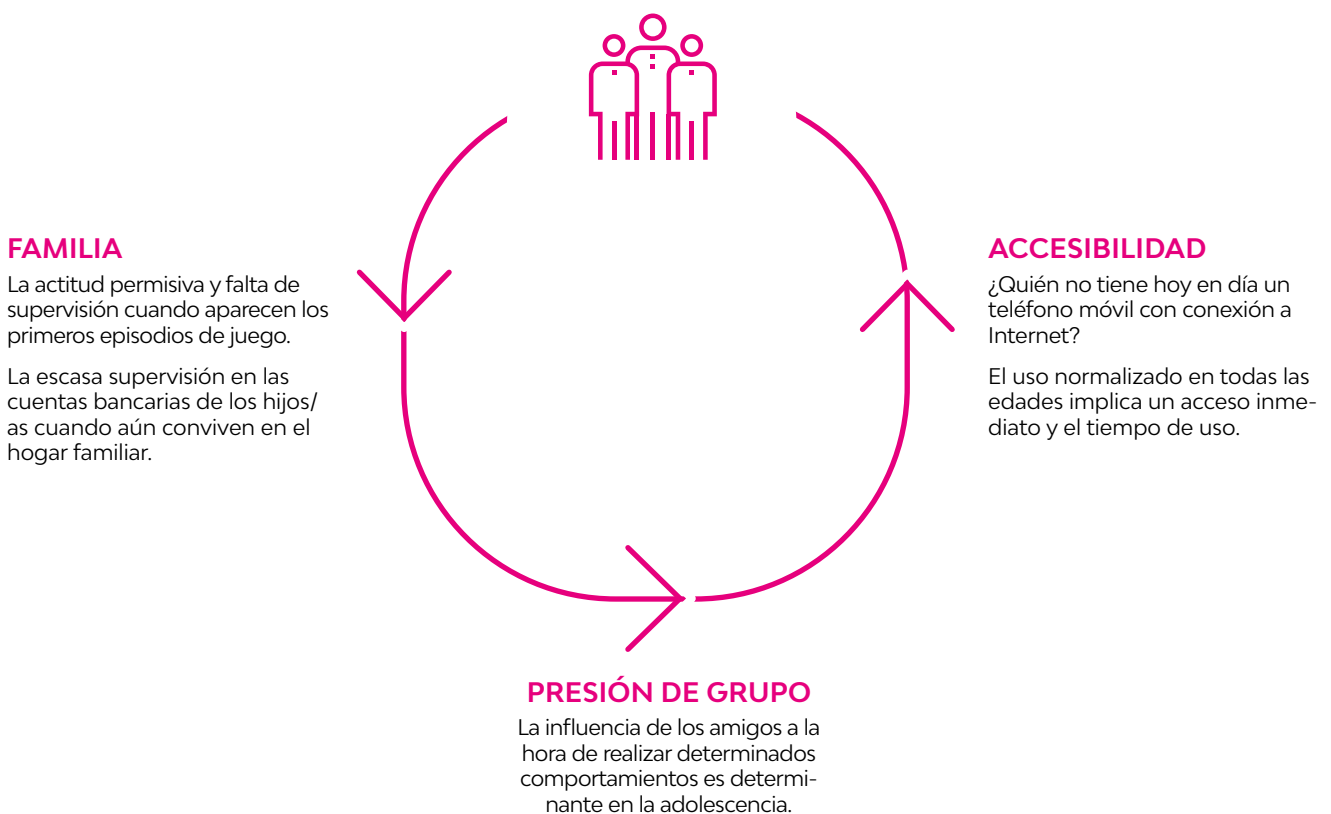
nerables a la adquisición de comportamientos adictivos como el juego.

- **Percepción del riesgo:** La percepción del riesgo es la creencia de que los videojuegos y juegos de apuestas con dinero conllevan consecuencias negativas. Una alta percepción del riesgo está asociada a una menor intención de juego.
- **Ilusión de control:** Creencias erróneas mantenidas por los jugadores que contribuyen a que sobreestimen sus posibilidades de ganar.

Las personas que juegan con dinero mantienen sesgos cognitivos (una manera de engañarse a sí mismo) que refuerzan el comportamiento de apostar.

Creemos tener estrategias para ganar en un suceso que es azaroso, casual, eventual y prima fundamentalmente la suerte. Algunas de estas estrategias son el analizar con anterioridad estadísticas de resultados, lectura de noticias que apoyen nuestra decisión de apostar a uno u otro resultado, seguimientos de torneos, resultados anteriores, etc...

## Factores de riesgo en el entorno más cercano





### SUPERVISIÓN FAMILIAR

En ocasiones se detecta una actitud y cierta permisividad de los padres, madres y/o tutores/as hacia los videojuegos y el juego con dinero y de apuestas. Una escasa supervisión está asociada a la aparición y consolidación de la conducta de juego en jóvenes.

La falta o una laxa supervisión en las cuentas bancarias y economía del menor al que, una vez que cumple mayoría de edad, se le considera 'adulto' sin tener madurez en otras responsabilidades puede llevar a la confusión entre privacidad e intimidad y falta de tutelaje de la familia.

Las personas jóvenes que perciben una actitud parental más favorable hacia los videojuegos y el juego con dinero y de apuestas tienen mayor probabilidad de presentar una mayor frecuencia e intensidad de apostar y jugar con más asiduidad.

### LA PRESIÓN DEL GRUPO

La presión de grupo es la influencia sobre una persona ejercida por individuos cercanos y de características similares para que adopte los comportamientos del grupo.

### EL INCREMENTO DE LA ACCESIBILIDAD

Hoy en día cualquier persona tiene en su mano un *smartphone* y conexión a Internet, por lo que ya puede realizar cualquier tipo de apuesta deportiva o jugar a cualquier videojuego.

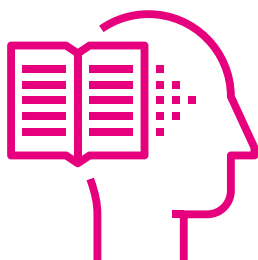
El uso casi universal de teléfonos móviles, ordenadores y otros dispositivos tecnológicos en adolescentes aumenta la accesibilidad al juego, así como su intensidad y el refuerzo inmediato del premio, creando un nuevo perfil de usuario de juegos de apuestas, al mismo tiempo que se dificulta el control por parte de tutores y padres/madres.





## Factores culturales y dependientes del Estado

Factores macrosociales y relacionados con aspectos culturales y estructurales que dependen de los grupos de presión y de la voluntad y fortaleza de las administraciones públicas.



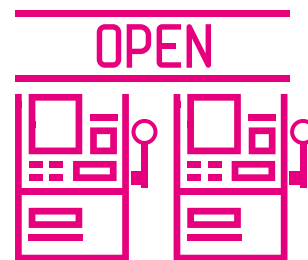
### EL MARCO NORMATIVO

Unas leyes que fomenten actividades de juego y que sean socialmente aceptadas implica una mayor presencia y que, por tanto, se juegue más.



### LA PUBLICIDAD

Asociar el juego con personajes famosos, ofrecer bonos de bienvenida, mayor presencia en medios de comunicación y redes sociales.



### LA ACCESIBILIDAD

A mayor proximidad de salones de juego de los colegios e institutos se ve normal por parte de las personas jóvenes que se pueda jugar.



## EL MARCO NORMATIVO

Hace referencia a las políticas públicas y la legislación reguladora pueden fomentar un entorno donde las actividades de juego son socialmente aceptadas, alentadas y, a veces, activamente promovidas.

## LA PUBLICIDAD

Genera una actitud positiva y una percepción social favorable hacia el juego y una visión normalizada de la conducta de juego de apuestas (una mayor exposición a anuncios de juegos de apuestas o videojuegos se asocia a una alta frecuencia de juego). Las principales estrategias de marketing incluyen asociar las marcas con personajes célebres, ofrecer bonos de bienvenida que subvencionan las primeras apuestas, aumentar la presencia en los medios de comunicación, en la vía pública y en las redes sociales, así como crear contenidos que aumentan el tráfico de sus webs.

## ACCESIBILIDAD

El acceso a una mayor oferta de videojuegos y de juego con dinero derivan en una mayor frecuencia de juego y, por tanto, mayor probabilidad de juego problemático. A mayor proximidad de salones de juego y casinos, mayor prevalencia de juego problemático (salones cercanos a institutos de educación secundaria).

Y encontramos otros factores de riesgo más específicos de las personas que abusan o tienen un uso excesivo de los juegos como son:

## FACTORES DE RIESGO ESPECÍFICOS

- **La estimulación visual y auditiva** de determinadas máquinas o para llamar la atención, el atractivo del juego. Los contenidos audiovisuales, ya sean en videojuegos o en juego con dinero, son muy estimulantes y atrayentes para los jugadores. Atrás han quedado unos gráficos, efectos, animaciones y un largo etcétera que actualmente han quedado obsoletos en los videojuegos de hace tan solo una década. Cada día se desarrollan mejores efectos que dan más autenticidad y provocan que puedas identificarte con los personajes, disfrutando más de los contenidos ofertados.
- **Economía de la apuesta.** Se puede jugar desde una cantidad mínima y eso implica que haya más facilidad de realizar el comportamiento del juego con dinero. Aumenta la posibilidad de continuidad del juego.
- **Inmediatez del resultado.** La brevedad de tiempo transcurrido entre la apuesta y el resultado es un claro factor de riesgo que propicia la repetición impulsiva del juego.
- **Haber probado y obtener premio.** Refuerza la asociación de ideas de ser bueno jugando, dejando de prestar atención a que los juegos de azar son impredecibles, circunstanciales y eventuales.
- **Primeras experiencias en torno a la diversión.** Lógicamente, si los videojuegos o los juegos de azar resultan placenteros y la adaptación a los mismos es gratificante, resultará más fácil o más cotidiano realizar esos comportamientos en torno a los mismos.
- **La privacidad y el anonimato.** Jugar o apostar en la red proporciona cierta privacidad a que las personas den a conocer cuándo juegan a los videojuegos mediante avatares, los cuales permiten que nos conozcan a partir de atributos que nosotros queremos mostrar, no los auténticos nuestros. A las personas más reservadas les permite relacionarse con otras personas que, de no ser por esa privacidad, no lo harían. Como consecuencia, puede estar provocando ya un aislamiento de la persona.
- **La facilidad del juego a crédito.** En los videojuegos existen numerosas formas de realizar transacciones con dinero (micropagos), que están fomentando la cultura de comprar dentro de los juegos todo tipo de accesorios, complementos, skins, avatares, pases de batalla, temporadas, mapas... que están potenciando e integrando el comportamiento de juego con dinero posterior puesto que se normaliza el jugar y comprar a edades tempranas. Cuando existe la posibilidad de jugar con dinero en los distintos juegos de azar ya se tiene normalizado ese comportamiento.
- **Estados emocionales negativos.** Jugar en cualquiera de sus modalidades para evitar estados negativos emocionales se ha visto como un factor de riesgo importante en la aparición de problemas posteriores de déficit de control y aparición de estados ansiosos y depresivos en adolescentes y adultos.



**Jugar sin adicciones**



## Factores de protección

Para evitar, reducir o eliminar los factores de riesgo es necesario conocer los distintos factores de protección que, en nuestra experiencia, han resultado más eficaces para un mejor y correcto desarrollo para nuestros adolescentes, en pleno desarrollo como personas con valores que tiendan a mejores comportamientos saludables en favor de su bienestar social.

### VALORES ALTERNATIVOS

- Mantenerse al margen de jugar o que el uso sea planificado, con normas y límites claros de uso de los mismos.
- Importancia de la salud del cuerpo, fomentar hábitos saludables tanto en alimentación como en actividades físicas y que tengan como objetivo favorecer la salud física y mental de las personas.
- Renuncia a satisfacciones inmediatas por las gratificaciones en el futuro. Este comportamiento favorece una mayor tolerancia a la frustración ya que entendemos que favorece el crecimiento personal, la madurez y que se atenúe el comportamiento impulsivo, irreflexivo y desorganizado.
- Objetivos claros de lo que quiere la persona favorece que no quede nada a la improvisación, la suerte o la falta de organización.
- Colaborar con los demás aumenta el valor de la importancia de trabajar en equipo, busca soluciones con los demás y disminuye la competitividad, que después se podría extrapolar a los comportamientos de abuso de juegos de azar con dinero y videojuegos.

### INTEGRACIÓN FAMILIAR

- Diálogo progenitores-hijos en general. Dialogar con tus hijos/as favorece la comunicación positiva y la escucha activa. Habla con ellos de los riesgos del juego en todas sus modalidades.
- Relaciones familiares satisfactorias. Las vivencias positivas como familia, participar en la vida diaria de casa, corresponsabilidades de todos los miembros de la familia en las tareas diarias de la vida familiar cohesionan a esta y facilita más la participación en otras actividades saludables.

### ACTIVIDADES ALTERNATIVAS

- Participar en actividades sociales de su entorno.
- Participación en los movimientos asociativos.
- Involucrarse en actividades humanitarias o de voluntariado.
- Realizar actividades de ocio y tiempo libre.
- Practicar deportes.

### ENTORNO Y PREVENCIÓN

- Prevención de los riesgos de videojuegos y de juego con dinero en general: Prevención de videojuegos y juego con dinero en la escuela. Visualizar mensajes preventivos que favorezcan la toma de conciencia de las consecuencias del uso excesivo de videojuegos y de los juegos con dinero.

# Y ahora que conocemos estos aspectos del problema...



**DIALOGA** con tu hijo/a de los riesgos del juego de apuestas con dinero, habla de las leyes de la probabilidad, del azar de los sucesos, de la casualidad, de la eventualidad...

**ADOPTA UN PAPEL CLARO** en la educación de tu hijo/a y ayúdalo en la asunción de responsabilidades en casa, colaborando con su esfuerzo en tareas de limpieza y haciéndole partícipe de los gastos comunes y propios.

**MOTÍVALO** a participar en la vida social de la familia para que deje de aislarse de ella.

**LIMITA** el uso de dispositivos en cuanto a horas, lugares de la casa, tiempo de conexión y control de contenidos.

**SÉ EJEMPLO** y modelo en la transmisión de valores no asociados al juego con dinero. Recuerda que el 60% de los jóvenes se van a la cama y usan los dispositivos electrónicos y recuerda que el 75% de los adultos hace esto mismo.

**RENUNCIA A SATISFACCIONES INMEDIATAS.** Gratifica las demoras en el tiempo. Cambia el obtener recompensas inmediatas por la satisfacción de obtenerlas con el esfuerzo y el trabajo personal.

**NAVEGA EN INTERNET CON TUS HIJOS,** orientales sobre las páginas más fiables, y enséñales a navegar con un objetivo claro marcado de antemano. Transmíteles que nunca deben proporcionar datos personales en la red.

**SELECCIONA LOS VIDEOJUEGOS** a los que juegan tus hijos según las normas PEGI (edad y contenidos). No olvides supervisar también los juegos que se intercambian entre los amigos. Y juega con ellos en alguna ocasión.

**ESTABLECE NORMAS CLARAS** para regular el uso de Internet, videojuegos y el móvil. Debe estar muy claro cuándo, cuánto y dónde los utilizan.

**ENSEÑA** a tus hijos que el móvil es para llamadas cortas y urgentes. Hazles responsables de su consumo, que siempre debe ser limitado y estar controlado por ti.

Haz uso de los programas de **CONTROL PARENTAL** tanto en el ordenador como en las videoconsolas para evitar que tus hijos se encuentren contenidos inadecuados para su edad y poder dialogar con ellos de los beneficios, oportunidades y amenazas de Internet.

Mantente al corriente de los avances de las nuevas tecnologías para que la llamada **BRECHA DIGITAL** no suponga un obstáculo en tu labor de proteger a tus hijos.

Edúcales en **LA GESTIÓN** inteligente del **OCIO** y del **TIEMPO LIBRE.**

**ESFUÉRZATE** para que tus hijos encuentren en ti la confianza y el apoyo para contarte cualquier problema.

**NO OLVIDES** ser consecuente y **DAR EJEMPLO** en tu interacción con las nuevas tecnologías y transmite siempre a tus hijos tu disponibilidad para ayudarles en lo que necesiten.



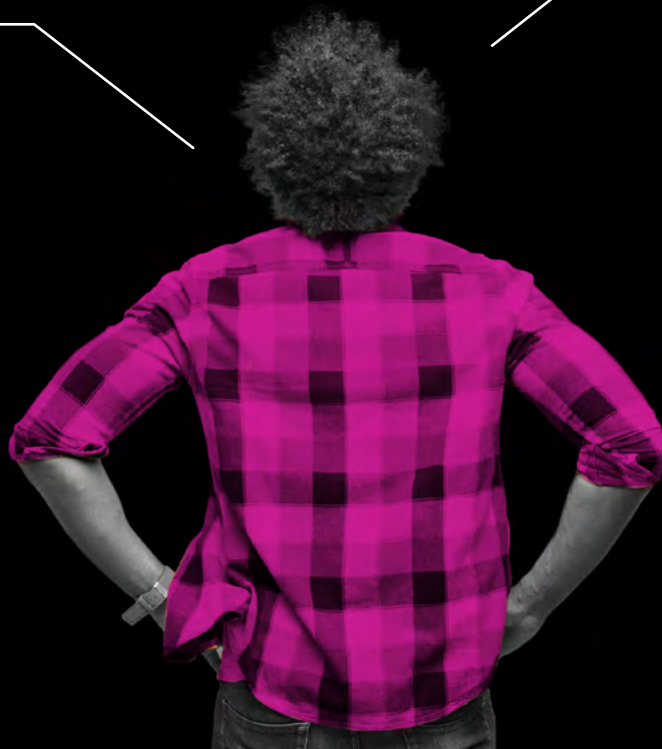


Nos preocupan los jóvenes que, atrapados en la red, vengan a engrosar la ya larga lista de aquellos que han perdido el control sobre la actividad y, con ello, mucho más que su dinero.

Conocemos bien los efectos de este trastorno: el jugador patológico pierde o pone en grave riesgo sus relaciones familiares, de pareja, amistades...

No nos preocupa el juego como pasatiempo.

Nos preocupa la adicción al juego.





**Jugar sin adicciones**



## Cómo identificar una conducta adictiva

### EXPLORANDO SUS USOS...

- ¿Con frecuencia tiende a decir tu hijo/a que solo serán unos minutos cuando en realidad juega durante varias horas?
- ¿Tu hijo/a pasa más de tres horas diarias delante de la videoconsola/ordenador jugando?
- ¿Has observado si tu hija/o aumenta mes a mes el tiempo que pasa jugando a la videoconsola u ordenador?
- ¿Nada más levantarse por las mañanas, si no tiene colegio o instituto, juega con la videoconsola o con el ordenador?
- ¿Pasa la mayor parte del tiempo que está en casa encerrado en la habitación?
- ¿Ha mentido o ha actuado a escondidas para poder jugar?

### EXPLORANDO SUS RESPONSABILIDADES...

- ¿Notaste si tu hija/o ha dejado inacabada otras tareas para continuar la partida de videojuego?
- ¿Ha perdido el apetito últimamente?
- ¿Ha empeorado últimamente su higiene personal y otros autocuidados?
- ¿Pierde horas de sueño por pasar las noches en vela ante el videojuego o el ordenador?


- ¿Hay una pérdida de interés por el trabajo escolar, ha llegado a faltar a clase sin causa justificada o ha fingido estar enfermo/a para jugar a las videoconsolas?
- ¿Y por actividades lúdicas como el deporte, la lectura,... después del uso continuado de la videoconsola/ordenador?
- ¿En clase han disminuido las notas o su rendimiento en otras actividades (tareas, proyectos de cooperación, actividades extras)?

### EXPLORANDO SUS RELACIONES SOCIALES...

- ¿Prefiere no asistir a un importante evento familiar/ social por estar jugando?
- ¿Ha dejado de relacionarse con sus amistades de siempre?
- ¿Ha llegado a insultar o a cometer actos violentos con la familia, profesores o compañeros de clase?

### EXPLORANDO SU ÁREA PERSONAL...

- ¿En casa suele estar irritable, excitado/a, muy activo/a o demasiado locuaz (que habla mucho)?
- ¿Ha observado cambios bruscos en el estado de ánimo sin motivo aparente?



PARTE III  
**PARA TI, PERSONA  
EN CONTACTO CON  
JÓVENES**



## Recursos para la identificación e intervención del problema

Las apuestas deportivas y los juegos de azar -tanto de casino como de tragaperras-, tan populares últimamente por desgracia entre nuestra juventud, están diseñados en todos los casos para ganar dinero por parte de las casas de apuestas/casinos y perderlo por los usuarios de los mismos. Pero no vamos a ahondar en los sistemas de funcionamiento de los juegos sino en lo que logran producir en un elevado número de usuarios. Algo similar ocurre con los videojuegos y apps de juegos, pudiendo extenderse el proceso adictivo al uso de nuevas tecnologías en general.

En esta guía nos vamos a centrar en los procesos adictivos en sí mismos, especialmente en cómo afectan a una población tan vulnerable a sus 'ofertas' como es el grupo de menores y adolescentes. Especialmente en un momento tan delicado como es el que vivimos, donde la pandemia de COVID-19 ha reducido notablemente las alternativas de múltiples actividades y de un ocio sano.

Las personas que trabajáis con jóvenes conformáis un grupo con un peso muy específico e importante en la formación y generación de valores en nuestros menores y adolescentes, en paralelo con lo que adquieren en su entorno familiar. Estos dos pilares, junto al del grupo de iguales, conformarán el universo de experiencias de nuestros jóvenes y de ellos reunirán las herramientas con las que afrontar

sus recorridos vitales. Es por ello que la prevención, identificación y manejo de una problemática tan importante como los procesos adictivos del juego o a nuevas tecnologías se afronte con una apropiada información y capacidad de reacción, la cual permita una reconducción adecuada de nuestros jóvenes afectados y una prevención frente a la vulnerabilidad del resto.

Los y las adolescentes son un grupo vulnerable en muchos sentidos: están abriéndose a un mundo de adultos pero todavía no están formados ni en experiencias, ni en capacidades de afrontamiento, ni en manejo emocional adecuado, ni en conocimientos, ni en gestión de responsabilidades, ni en capacidades adaptativas, ni en un largo etcétera que conforma la propia vida adulta y de cuyas experiencias vivenciales no dejamos de crecer (si sabemos aprovecharlo) hasta que dejamos de existir. Es por ello que es una época de la vida que, además de estresante por todo lo que implica esta apertura, es muy influenciada por nuevas experiencias.

Es aquí donde nuestra función cobra más importancia ya que podemos aportar nuestro granito de arena a que esa evolución sea más adecuada, así como podemos ayudar a reconducir situaciones peligrosas o potencialmente peligrosas para nuestra juventud.



## Cómo detectar el problema

Primero, identifiquemos el problema de la ludopatía y adicciones a las nuevas tecnologías.

La ludopatía y la adicción a las nuevas tecnologías son un tipo de adicción y, pese a los cientos de definiciones que existen sobre las adicciones, todas coinciden en la incapacidad del sujeto para realizar una vida normalizada sin realizar la conducta adictiva. Nos manejaremos desde este concepto ya que es esencial para comprender el problema. No se trata tanto de cuánto tiempo se está delante del móvil-ordenador, se juega, el tipo de juego, las cantidades apostadas en casas de apuestas o pagadas en videojuegos para comprar objetos virtuales o mejorar a los personajes del mismo -siendo todo esto importante-, como del hecho de la necesidad de seguir usando el móvil-ordenador, jugando y cómo el hecho de disponer o no de la posibilidad de acceder a estos medios altera los comportamientos y actitudes del menor-adolescente, convirtiéndolos en un abanico de respuestas que van desde la dificultad de adaptación a conductas disruptivas muy graves.

El juego realiza un manejo artificial de la autoestima y capacidades de los menores y adolescentes en un momento de su vida donde precisamente se está formando la misma y se producen las primeras identificaciones con las capacidades que manejan. Por ejemplo, en el ámbito de las apuestas, es un medio que utiliza una proyección de la autoestima del menor o la menor-adolescente en forma de posibilidades de ganancias económicas rápidas e identificación con las mismas (tanto tengo, tanto puedo tener, tanto valgo o puedo valer), con una realidad de pérdidas mucho más rápidas. En los videojuegos, la proyección se realiza en personajes de diversa índole (les permite en la mayoría de juegos que ajusten el personaje a sus aspiraciones o deseos para mayor identificación) que van progresando a lo largo del juego, ofreciéndoles la posibilidad de avanzar en el mismo de una manera rápida (claro está, pagando). Como vemos, detrás de ambos hay un negocio que permite un crecimiento virtual rápido a un alto coste económico y personal para los menores y adolescentes que lo utilizan.

## Jugar sin adicciones



El problema es cuando se vuelve a la realidad: allí siguen teniendo agudizados los mismos problemas que tenían antes de ponerse a jugar, más el de las pérdidas. «¿Por qué no volver a jugar y a sentirme un poco mejor en este espacio donde crezco, tengo un valor, evoluciono y tengo capacidades virtuales o monetarias (momentáneas), que me permiten sentirme bien (y nunca añaden de una manera rápida y artificial)?».

En el caso de redes sociales diversas y programas y aplicaciones de promoción, el/la menor-adolescente encuentra una forma de proyección diferente y sujeta a la valoración de los demás, abriendo un amplio abanico de accesos a otras vidas, opiniones, actividades, información (parcializada, sesgada, manipulada o inductora) que les permite un espacio de evasión e identificación falseados por la parcialidad de lo que ofrecen. Llenan sus tiempos -cada vez mayores- de actividad improductiva en lo personal, generándoles un malestar también progresivamente mayor, teniendo en cuenta que otra gran parte del tiempo se ocupa en la propia promoción en las redes sociales. Se genera así un círculo cerrado que cada vez ocupa más tiempo en lo que veo de otros o se ve de mí en la pantalla que en vivir la realidad, crecer en ella y disfrutar de ella. Viviendo, en definitiva, en una vida más virtual que realista que se ve condicionada en un alto porcentaje por la opinión de los demás.

Desde este documento vamos a tratar de identificar los diversos factores que desde el aula (o el espacio de trabajo) se pueden detectar en la conducta de los menores y que puede estar asociada al juego, ya sea de apuestas, videojuegos, apps o redes sociales artificiales. Siempre medidos desde la conducta o características de personalidad que presenta la persona en el entorno en el que se maneja -en este caso el aula-, donde las conductas están circunscritas al proceso formativo y de relación con sus iguales y con con el profesorado y con las personas que trabajan con jóvenes.

Analizaremos factores de identificación que nos pueden indicar que el problema ya está activo, factores de riesgo que nos indicarán que el problema se puede producir, factores de protección que ayudan a prevenir el problema e indicaciones de prevención que facilitarían herramientas de protección.

Es importante destacar que este tipo de características que se indican no son exclusivas ni indicativas por sí mismas de una problemática de adicción al juego o nuevas tecnologías. Por lo tanto, se deben evaluar con cuidado y, si fuera necesario, bajo la evaluación de un técnico especializado.



## FACTORES DE IDENTIFICACIÓN

Analicemos algunos de los indicadores que pueden estar haciendo referencia a que la persona joven pueda estar realizando conductas de riesgo o que ya estén establecidas:

- Reconocimiento del problema (es muy poco usual).
- Hace referencia a pérdidas o ganancias de dinero relacionadas al juego.
- El/la alumno/a viene cansado/a o somnoliento/a a clase de manera continuada.
- El/la joven se muestra estresado, angustiado, deprimido y muy pasivo.
- Exceso de ausencias escolares.
- Frecuente uso de mentiras.
- Facilidad de manipulación (Es capaz de manipular a otros para conseguir sus objetivos o manipula las situaciones o las emociones propias o ajenas para salirse con la suya).
- Se muestra más irritable de lo normal.
- Trata de usar el móvil de manera continuada o acceder a él si está prohibido.
- Está continuamente hablando o refiriéndose a contenidos de redes sociales, programas de promoción o actividades relacionadas.
- Habla públicamente de apuestas o continuamente de videojuegos.
- Dificultades de concentración. Bajada de calificaciones o fracaso escolar.
- Conductas mantenidas de pasividad y/o dependencia (incluidas relaciones de dominación, desequilibradas y/o discriminatorias).
- Búsqueda de soluciones rápidas, aunque sea haciendo trampas.
- Altos niveles de impulsividad.
- Evitación de las consecuencias de sus actos.
- Ocultaciones y mentiras usuales o justificaciones fantasiosas.
- Relaciones de enfrentamiento con el equipo docente o figuras de autoridad.
- Una autoestima baja o inestable o un autoconcepto empobrecido.
- Baja tolerancia a la frustración.
- Sentimientos de soledad profunda y constante.
- Percepción minimalista del riesgo y/o deseo de experimentar sensaciones intensas.
- Necesidad de aceptación.
- Verbalización de exceso de preocupaciones o dificultades.
- Pérdida del sentido de la vida y/o carencia de un proyecto de vida.







## FACTORES DE RIESGO

Los factores de riesgo por sí mismos no definen la problemática, nos orientan a la hora de prevenir posibles vulnerabilidades ya que son características de personalidad y conducta que pueden exponer a una mayor predisposición a sufrir el problema.

- La propia adolescencia es un factor de riesgo por el factor de vulnerabilidad que representa, pero analicemos más factores que no siempre coinciden en todos los adolescentes.
- Alta impulsividad (Se aplica a las conductas de respuesta rápidas, no planificadas, que no tienen en cuenta sus consecuencias ni valoran riesgos).
- Manejo o acceso a cantidades de dinero no adecuadas a las necesidades de un adolescente.
- Baja percepción de riesgo (no se evalúan o se minimizan las consecuencias negativas de sus acciones o decisiones, muchas veces por el mayor peso que se le dan a los beneficios que pueden obtener con la conducta o decisión).
- Baja autoestima.
- Dificultades de gestión emocional (Evaluable por estar normalmente asociadas a conductas disruptivas o negativas para el individuo o su entorno).
- Baja tolerancia a la frustración.
- Elevada búsqueda de sensaciones.
- Baja asertividad (los autodiscursos o autovaloraciones negativistas, catastrofistas o derrotistas).
- Falta de habilidades de confrontación (entendida como la habilidad de defender de manera adecuada sus posicionamientos e ideas) y de resolución de conflictos.
- Entorno familiar tolerante, practicante u omisor (Aquellos entornos familiares que ven bien el juego, lo practican u omiten respuestas al mismo).
- Falta de conformidad con normas sociales y de convivencia.
- Escasas habilidades sociales.
- Presión de grupo (su grupo de relación está vinculado a juego y le incitan).
- Escaso conocimiento de alternativas de ocio sano o actividades de crecimiento personal.
- Dificultades de comunicación.
- Dificultades de expresión emocional.
- Dificultades adaptativas (les cuesta adecuarse a situaciones nuevas).
- Elevada necesidad de aprobación social.
- Percepción positiva de las conductas ludopáticas o del propio juego.
- Exposición (El propio hecho de jugar, apostar, uso habitual de videojuegos, nuevas tecnologías, redes sociales, apps...)





## Protección y prevención

### FACTORES DE PROTECCIÓN

Entendidos como aquellos factores que dificultarán la aparición del problema por ofrecer alternativas de manejo de las situaciones de riesgo.

- Entorno familiar comunicativo, normativo, afectivo y estable.
- Promoción del sentido de responsabilidad.
- Manejo del aplazamiento de la satisfacción.
- El sentido del compromiso en las relaciones.
- Adecuada conformidad con su estructura vital.
- Manejo emocional adecuado.
- Autoestima adecuada.
- Capacidad de autocrítica.
- Las conductas sociales alternativas (Participación en actividades comunitarias y sociales, apoyo social y manejo de ocio alternativo sano).
- Práctica de deportes.
- Alta motivación general.
- Afición a la lectura.
- Realización de actividades de ocio sano (Juegos diversos, excursionismo, viajes, actividades al aire libre...).
- Participación en actividades artísticas y culturales.
- Práctica de hobbies (coleccionismo, juegos de mesa, actividades manuales...)
- Relaciones positivas con los compañeros y amigos.
- Buena predisposición a la formación.
- Manejo de objetivos a corto, medio y largo plazo.
- Baja exposición al juego, apuestas, redes sociales, videojuegos, etc.
- Aceptación de normas y límites.
- Percepción de riesgo adecuada.
- Asertividad adecuada.

### Jugar sin adicciones



## INDICACIONES DE PREVENCIÓN

Es importante para las personas que trabajan con jóvenes (profesorado, técnicos/as, monitores, etc) poder realizar una adecuada labor de prevención donde:

- Enseñar a los y las menores y adolescentes a identificar características y procesos del juego patológico, de los recursos que utilizan los sectores del juego para atraerles y afianzarles, identificar la problemática que genera.
- Tratar de que el espacio formativo sea un espacio donde las nuevas tecnologías y el uso de las mismas tengan un tiempo de uso determinado y un fin formativo o de búsqueda o promoción de ocio sano.
- Formación del profesorado (personas en contacto con juventud) en el abordaje integral del tema.
- Establecer una comunicación adecuada y empática con el alumnado, tratar de ofrecerles confianza sin perder la entidad de docente.
- Trabajar y desarrollar competencias para la vida.
- Proporcionar alternativas saludables de ocio.
- Aprender a manejarse en el cumplimiento de necesidades saludables.
- Informarse: Buscar, seleccionar, analizar, evaluar y utilizar la información proveniente de diversas fuentes.
- Aprender el valor de la constancia y el manejo de la frustración.
- Aprovechamiento del horario escolar en actividades de aprendizaje cooperativo centradas en el desarrollo integral.
- Aplicación de estrategias didácticas productivas, interesantes y significativas para los alumnos.
- Existencia de espacios alternativos: recreativos, culturales y deportivos.
- Reconocimiento del logro.
- Espacio a la participación de los estudiantes para el desarrollo de un pensamiento crítico.
- Promoción de la solidaridad e integración.
- Refuerzo de los valores positivos y reconocimiento de los logros y méritos.
- El colectivo que trabaja con jóvenes ejerce su rol reforzando las habilidades sociales, toma de decisiones y resolución de problemas; responsabilidad por el cuidado de la salud, autoestima y manejo o control de emociones.
- Relaciones de conveniencia basadas en el respeto mutuo.
- Fomento de la participación del alumnado en la solución de problemas comunes.
- Promocionar capacidades de generar alternativas en resolución de conflictos.
- Tratar de convertirnos en adultos significativos para los menores-adolescentes.
- Promover actuaciones del alumnado sobre el juego y los riesgos de las redes sociales para que sea él el que se informe de las problemáticas asociadas.





**Jugar sin adicciones**



## Intervención

Hay que considerar varios factores: primero, que la adolescencia es una época de cambios que puede correlacionar con muchos de los factores de riesgo e indicadores de la problemática de ludopatía; también hay que tener en cuenta las dificultades de muchos menores-adolescentes para trasladar su problemática a los adultos ya que suelen apoyarse en el grupo de iguales; hay que tener en cuenta que la percepción de riesgo es más baja en la adolescencia; así como las ideaciones fantasiosas de resolución ya que vienen normalmente de entornos protectores que realizan esas funciones por ellos.

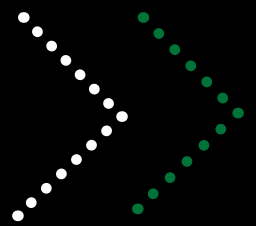
Una vez logremos identificar la problemática hay que realizar intervenciones en aras de solucionar el problema:

- Comunicación con el/la alumno/a sobre la problemática identificada y valorar su traslado, análisis y devolución sobre la misma.
- Contacto y comunicación con la familia para poder analizar su comportamiento en el hogar y si también han identificado los mismos factores que en el ámbito formativo.
- Puesta en común de todos los factores identificados y análisis de posibles intervenciones sobre la problemática.
- Orientación sobre los recursos de intervención a los que se pueden acudir para obtener una valoración profesional especializada.
- Si el profesional ratifica la problemática, acompañar las orientaciones que pueda formular para una adecuada intervención y favorecer el traslado de información con el mismo para un adecuado *feedback*.
- Ofrecerles también la posibilidad de mantener una reunión en la escuela con los terapeutas, miembros de los equipos de orientación, de salud u otros organismos pertinentes locales.
- Acompañamiento en el seguimiento terapéutico que se realice dentro del ámbito formativo.
- Comunicación fluida con el alumno y seguimiento de sus actuaciones.
- Ayudar a generar conductas y respuestas alternativas al juego y adicción a nuevas tecnologías.



PARTE IV

**PREGUNTAS FRECUENTES**  
Y CASOS PRÁCTICOS



## Preguntas frecuentes

***Como docente o persona que trabajo en contacto con jóvenes, ¿puedo realizar una intervención directa en la problemática?***

Es conveniente realizar una intervención multidisciplinar que abarque familia, terapeutas, técnicos y técnicas especializados para una correcta intervención en todos los ámbitos que implica la problemática.

***¿Si percibo uno o varios factores de identificación o riesgo significa que existe un problema de adicción a nuevas tecnologías o juego?***

Cuando se detectan uno o varios factores de identificación o riesgo se debe incrementar la atención sobre las conductas y actitudes del/la menor-adolescente y, si se confirma el sostenimiento de las mismas o se agudizan, ponerlo en conocimiento de la familia para tomar las decisiones de intervención adecuadas.

***¿Cómo debo abordar esta problemática con el/la menor?***

De una manera directa, mostrándole preocupación por el tipo de conductas que procesa y barajando con el/la menor-adolescente la posibilidad de que este tipo de conductas le estén afectando en varios ámbitos de su vida, así como la necesidad de buscar ayuda.

***Una vez identificado el problema, ¿cómo debo actuar con el/la menor-adolescente?***

Se deben seguir las indicaciones terapéuticas individuales de cada menor-adolescente ya que las características de todo el espectro personal del mismo serán individuales y pueden requerir de posicionamientos igualmente individuales.



## Casos prácticos con ejemplos de intervención en ámbito educativo-formativo

### CASO 1

En un instituto, el tutor-tutora ve cómo un alumno/a llega tarde con frecuencia. La mayoría de los días, si no todos, con cara de cansancio y de no haber dormido lo suficiente. Tarda en conectar con el ritmo de la clase, le cuesta concentrarse en las explicaciones o ejercicios que se realizan, bajan sus calificaciones o la realización de tareas formativas, se muestra ausente, se distrae con facilidad y, en los espacios de esparcimiento, siempre realiza comentarios sobre tal videojuego, la partida que jugó el día anterior o la evolución que lleva en el juego, se relaciona mayormente con el grupo que comparte dicha afición, apenas realiza otras actividades y se muestra irascible o irritable con facilidad.

El/la tutor/a debe evaluar si esos síntomas son transitorios (se deben a un momento en el que

el/ la alumno/a se está refugiando en las conductas de juego) o habituales. Si se deben a un momento transitorio, habría que indagar el momento que está atravesando y tratar de intervenir en el análisis de la situación personal que está viviendo, así como de reorientarle a otras actividades evasivas sanas que le permitan dar salida y reestructurar su momento personal.

Si por el contrario son conductas habituales, sería conveniente poder hablar con el/la alumno/a de la identificación que se ha hecho del problema, de la duración del mismo y de la necesidad de recibir ayuda, así como ponerse en contacto con sus tutores legales para que estén al tanto de la situación y ofrecerles orientación sobre los recursos existentes para abordar la problemática.



## CASO 2

En unas colonias urbanas donde hay gran diversidad de actividades programadas, uno de los/las monitores/as percibe cómo algunos/as de los/las adolescentes presume con frecuencia del dinero que maneja, habla públicamente de apuestas. Hay días en los que destaca su euforia y en otros su abatimiento, tristeza, irritabilidad o se aísla del grupo, mostrando apenas participación en las actividades propuestas. Busca usar el móvil de manera continuada e incluso se producen hurtos en el centro o habla públicamente de ganancias y pérdidas.

El monitor o monitora puede tratar de aproximarse a los/las adolescentes o participar de sus conversaciones, realizar preguntas sobre los hábitos que tienen respecto al juego, la frecuencia, las cantidades, el origen del dinero y evaluar si miente o manipula. Con esa información sería importante tener una conversación con los/las adolescentes y mostrarles su preocupación por el manejo que realiza de esa situación, las implicaciones que tiene, definir junto a ellos/ellas las características del juego patológico, dándoles reflejo de cómo cumplen muchos de los criterios y trasladarle la necesidad de solicitar ayuda e incluso orientarles a recursos que le pudieran ayudar. Si se diera el caso de que tiene contacto con los padres, madres y/o tutores/as, del mismo modo trasladarles su preocupación por lo observado para que puedan buscar recursos u ofrecerles opciones de recursos.

## CASO 3

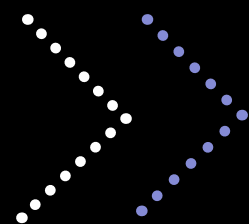
En una casa de juventud, en alguna de las actividades programadas y continuadas, el/la profesor/a de guitarra nota cómo uno/a de sus alumnos/as está permanentemente pendiente del móvil, viene a clase sin haber ensayado las partituras propuestas, hay clases a las que no acude y pone excusas rocambolescas o repetitivas. Se muestra siempre muy pendiente de lo que opinan los demás, muestra una baja autoestima y la intercala con momentos de prepotencia, trata de agradar de manera permanente a todo el mundo, especialmente a sus iguales, realiza comentarios con sus compañeros/as sobre estados de Instagram, Whatsapp, Facebook.... Los espacios de descanso los utiliza para estar pendiente de lo publicado, se muestra crítico/a con los contenidos e incluso en momentos irritable o irascible con algunos.

El/la técnico/a podría abordar al adolescente al respecto de estas actitudes. Podría aproximarse y sostener una conversación enfocada a los tiempos que utiliza en redes sociales, cómo esos tiempos le impiden disfrutar de espacios relacionales reales, las dificultades de sostener una vida virtual mientras la real está sin desarrollar y cómo le frena en su desarrollo, la necesidad de aprobación como medida de que sus conductas son adecuadas sin poner en valor sus propios criterios y, así mismo, si no se ve capaz de realizar los cambios por ellos/as mismos/as, poder solicitar ayuda y ofrecerles alternativas en recursos. En el caso de que tenga relación con los progenitores, trasladarles del mismo modo las observaciones realizadas, así como las alternativas para solicitar ayuda que pueden manejar.





# BIBLIOGRAFÍA



**Asociación Americana de Psiquiatría (2013).** *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*, Versión 5 (DSM-5).

**Asociación Española de Videojuegos (AEVI) (2021);** *La industria del videojuego en España* – Anuario 2020.

**Bernaldo de Quirós, M., Labrador, F. J., Labrador-Méndez, M., Sánchez-Iglesias, I. (2019).** *Instrumentos de medida en el trastorno de juego en internet en adolescentes y jóvenes según criterios DSM-5: una revisión sistemática.* Adicciones, vol XX, nºX.

**Buiza-Aguado, C. y cols. (2017).** *Los videojuegos: una afición con implicaciones neuropsiquiátricas.* *Psicología Educativa*; Vol. 23.

**Batalla-Martínez, C., Carbonell, X., Chamarro, A., LópezMorrón, M. R., Manresa, J. M., Muñoz-Miralles, R., Ortega Gonzalez, R., Torán-Monserrat, P. (2014).** *El Cuestionario de Experiencias Relacionadas con los Videojuegos (CERV): un instrumento para detectar el uso problemático de videojuegos en adolescentes españoles.* Adicciones, vol. 26, nº 4; 303-311.

**Carbonell, X. & Torres-Rodríguez, A. (2017).** *Actualización y propuesta de tratamiento de la adicción a los videojuegos en línea: el programa PIPATIC.* Revista de Psicoterapia, Vol. 28, nº 107.

**Carbonell, X. & Torres-Rodríguez, A. (2015).** *Adicción a los videojuegos en línea: tratamiento mediante el programa PIPATIC.* Universitat Ramon Llull. *Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport.* Chóliz, M. & Marco, C. (2017). *Eficacia de las técnicas de control de la impulsividad en la prevención de la adicción a videojuegos*; Terapia Psicológica, Vol. 35, 1, 57-69.

**Chóliz, M. & Marco, C. (2014).** *Tratamiento cognitivoconductual de la adicción a videojuegos de rol online: fundamentos de propuesta de tratamiento y estudio de caso*. Anales de Psicología, Vol 30, nº 1, 46-55.

**Chóliz, M. & Marco, C. (2013).** *Tratamiento cognitivoconductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos.* International Journal of Psychology and Psychological Therapy, Vol. 13, nº 1, 125-141.

**Chóliz, M. & Marco, C. (2011).** *Patrón de Uso y Dependencia de Videojuegos en Infancia y Adolescencia.* Anales de Psicología. Vol. 27 – nº 2, 418-426.

**Chóliz, M. & Marcos, M. (2020).** *Comorbilidad entre adicciones comportamentales en la adolescencia.* Revista Española de Drogodependencias nº 45, 4.

**Colegio de Psicología de Bizkaia. (2020).** *Informe PSICOBIZI, Respuesta desde la Psicología a las Necesidades de la Ciudadanía ante la crisis de la COVID-19. Bizkaia.* Recopilado en <http://www.cop.es/uploads/PDF/BIZKAIA-Informe-PSIKOBIZI.pdf>

**Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid. (2020, mayo).** *Encuesta sobre el impacto del Covid-19 en las pautas de consumo de drogas: los daños y los servicios de drogas* [https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/drog/encuesta\\_sobre\\_impacto\\_del\\_covid19.madrid\\_0.pdf](https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/sanidad/drog/encuesta_sobre_impacto_del_covid19.madrid_0.pdf)

**Corral, P. D., Echeburúa Odriozola, E., & Irureta, M. (2005).** *Perfil psicológico diferencial de las mujeres ludópatas: implicaciones para el tratamiento.*

**Damasio, A. (2010).** *Y el cerebro creó al hombre.* Ediciones Destino.

**Echeburúa, E., y Corral, P. (2008).** *Juego responsable: ¿una alternativa para la prevención y el tratamiento de la ludopatía?* Adicciones, Universidad del País Vasco

- Echeburúa, E. (2014).** *Adicción al juego en la mujer y comorbilidad. Implicaciones para el tratamiento.* Revista de Patología Dual, 1(1): 2.
- Erskine, R. G. (2011).** *Los desafíos del cambio y del crecimiento.* Traducido por: Igor Fernández. 36º Congreso Mundial de Análisis Transaccional, Conferencia Inaugural.
- Erskine, R. G. (2012).** *Más allá de la empatía. Una terapia de contacto-en-la-relación.* Descleé de Brouwer.
- FEJAR (Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados). (2014).** *Protocolo de acceso y tratamiento de adicción al juego.*
- FEJAR (2020).** Informe GdProyectos Fejar 2019. **FEJAR (2019).** *Manual de Prevención de Adicciones en el ámbito universitario.*
- FEJAR (2017).** *Protocolo de Intervención en Pacientes con Comorbilidad.*
- Fundacion Egia-Careaga y Gobierno Vasco (2020).** *El impacto de la COVID-19 y sus consecuencias en el ámbito de las adicciones en Euskadi.* Departamento de salud del Gobierno Vasco. [http://drogodependencias.femp.es/sites/default/files/COVID\\_adicciones\\_euskadi.pdf](http://drogodependencias.femp.es/sites/default/files/COVID_adicciones_euskadi.pdf)
- Fuster Laseca, H. (2017).** *Influencia de las motivaciones y los estilos de juego en jugadores de MMORPG.* Tesis Doctoral, Universidad Ramón Llull.
- Lamas, J. L., Santolaria, R., Estévez, A., & Jáuregui, P. (2018).** *Guía clínica específica, "Mujer y juego".* FEJAR: Subvencionado por la Delegación del Plan Nacional Sobre Drogas.
- Lopez del Hoyo, Yolanda.** *Juego de azar y apuestas en jóvenes y adolescentes en Aragón* (Universidad de Zaragoza 2020)
- López-González, H., Rius, A., & Soriano, I. (2019).** *Dificultades en el tratamiento del juego online: recomendaciones de profesionales y pacientes.* Unión de Asociaciones y Entidades de Atención al Drogodependiente (UNAD), Madrid.
- Ministerio de Sanidad. (2020).** *COVID-19, consumo de sustancias psicoactivas y adicciones en España.* Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones. Recopilado en [https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/actualidad/2020\\_Coronavirus/pdf/20200715\\_Informe\\_IMPACTO\\_COVID-19\\_OEDA\\_final.pdf](https://pnsd.sanidad.gob.es/noticiasEventos/actualidad/2020_Coronavirus/pdf/20200715_Informe_IMPACTO_COVID-19_OEDA_final.pdf)
- Ortega, I. G. (2010).** *Perfil psicopatológico diferencial de los hombres y mujeres ludópatas en tratamiento.* Universidad del País VascoEuskal Herriko Unibertsitatea.
- OSASUN, S. (2020).** *El impacto de la COVID-19 y sus consecuencias en el ámbito de las adicciones en Euskadi* (pp. 1-122).
- UMIVALE (Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº15). (2021).** *Pautas y medidas preventivas ante la exposición al coronavirus SARS-COV-2 en el entorno laboral.* SUMA intermutual.
- Marco, C. (2013).** *Prevención de la adicción a videojuegos: eficacia de las técnicas de control de la impulsividad en el programa PREVTEC 3.1.* Universitat de València.
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas) (2020).** *Covid-19, consumo de sustancias psicoactivos y adicciones en España.*
- Perales, J. C., King, D. L., Navas, J. F., Schimmenti, A., Sescousse, G., Starcevic, V., ... & Billieux, J. (2020).** *Learning to lose control: A process-based account of behavioral addiction.* Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 108, 771-780
- Pérez García, A (2014).** *El aprendizaje con videojuegos. Experiencias y buenas prácticas realizadas en las aulas españolas.* Escuela Abierta, 17, 135-156.









### Huesca

San Jorge, 65 | 22003 | 974 247 320  
iajhuesca@aragon.es



@IAJaron



institutoaragonesjuventud



institutoaragonesjuventud

[www.aragon.es/iaj](http://www.aragon.es/iaj)

### Teruel

Yagüe Salas, 16 | 44001 | 978 624 440  
iajteruel@aragon.es

### Zaragoza

Franco López, 4 | 50005 | 976 716 810  
iaj@aragon.es



#### Edita y coordina:

Instituto Aragonés de la Juventud.

#### Textos:

- » Dionisio García Osuna (Psicólogo en la Asociación Sevilla de Jugadores de Azar en Rehabilitación).
- » Carlos Jordi Anzano (Psicólogo de la Unidad de Adicciones en el Hospital psiquiátrico ITA- Prisma).
- » Gabriela Lardiés Ara (Psicóloga en Mutua de Accidentes de Zaragoza y consulta privada).

**Diseño:** Selenus.

**N.R.:** Autorizada la reproducción total o parcial del contenido de esta publicación citando la fuente.