

“DECIDE POR TI Y NO TE LA JUEGUES”

ADICCIONES COMPORTAMENTALES Juegos de azar, uso de videojuegos y uso compulsivo de Internet



Las tecnologías de la información y de la comunicación (TIC) han facilitado a l@s menores y adolescentes conocimientos y experiencias que son, en general, beneficiosos para su desarrollo personal y social. Sin embargo, hay una preocupación creciente por los riesgos que estas oportunidades traen consigo.

Vivimos en una sociedad, donde el uso de Internet está totalmente generalizado y existe una creciente preocupación por el uso problemático de Internet, medios digitales, las redes sociales y las nuevas tecnologías como potenciadoras de otras conductas adictivas, como **juegos de apuestas** y **juego online** entre adolescentes.



Límite entre las conductas normales y las conductas adictivas:

- Pérdida de control.
- Fuerte dependencia psicológica.
- Pérdida de interés por otras actividades gratificantes.
- Interferencia grave en la vida cotidiana.



ADICCIÓN A INTERNET

¿Qué es?

Uso compulsivo y descontrolado del uso de internet, ya sea, **juegos online, redes sociales, compras o videojuegos**, a través del móvil, tablet, ordenador, consolas... La persona muestra una incapacidad de abstenerse o moderar su uso.



Las personas con esta adicción presentan:

- **Abstinencia:** irritabilidad y malestar cuando no pueden acceder a Internet.
- **Tolerancia:** necesidad de ir aumentando el tiempo que pasan conectad@s.
- **Dificultades** para mantener las actividades habituales, como relaciones familiares, rendimiento académico y actividades lúdicas con amig@s o deportes.

ADICCIÓN A LOS JUEGOS DE AZAR Y APUESTAS

¿Qué es?

La adicción patológica a los juegos de azar, también llamada ludopatía, es el deseo irrefrenable de seguir apostando a pesar de los problemas que esto causa en tu vida. Al apostar piensas que siempre vas a ganar, aunque arriesgues algo que valoras.

Jugar a los juegos de azar incluye:

- Máquinas tragaperras,
- Bingo,
- Apuestas deportivas,
- Juego online...



¿CUÁNDO SE CONVIERTE EL JUEGO EN PROBLEMÁTICO?

Cuando el juego ocasiona problemas personales, familiares, legales, económicos u otros problemas al jugador/a o a las personas que le rodean. Los problemas pueden ir aumentando desde leves a graves.

FACTORES DE RIESGO DE LAS ADICCIONES COMPORTAMENTALES

Juegos de azar, uso de videojuegos y uso compulsivo de Internet

Factores de riesgo personales:

- Adolescentes.
- Personas con dificultades para relacionarse socialmente.
- Personas con problemas de adicción a drogas.
- Personas muy tímidas, introvertidas y con baja autoestima.
- Personas con trastornos psiquiátricos como ansiedad, depresión o el trastorno por déficit de atención e hiperactividad.

Factores de riesgo familiares:

- Estilo educativo autoritario, familias rígidas en la imposición de normas = hij@s dependientes, irresponsables o rebeldes.
- Estilo educativo permisivo, familias en las que no existen límites ni normas = hij@s impulsiv@s, egocéntric@s y caprichos@s.
- Familias que tienen un uso excesivo de Internet.

Factores de riesgo sociales:

- Aislamiento social.
- Relación con un grupo de personas que abusan de las nuevas tecnologías.
- Presión social.



FACTORES DE PROTECCIÓN DE LAS ADICCIONES COMPORTAMENTALES

Juegos de azar, uso de videojuegos y uso compulsivo de Internet

Factores de protección personales:

- Personas con buena autoestima.
- Desarrollo de habilidades sociales.
- Personas con ocio alternativo y saludable del tiempo libre.
- Buena información sobre la adicción a Internet.
- Capacidad para tomar decisiones.

Factores de protección familiares

- Estilo educativo democrático=hij@s con confianza en sí mismos y buena actitud.
- Adecuada comunicación.
- Existencia de normas y límites.
- Afectividad.
- Confianza.
- Buen uso del tiempo libre.
- Familias que dedican tiempo a actividades deportivas, culturales...



Factores de protección sociales

- Relación con personas que tienen buen uso del ocio y tiempo libre.
- Alternativas de ocio y tiempo libre saludables.
- Buena información sobre el uso de Internet.
- Campañas de promoción de hábitos de vida saludables.
- Limitaciones en el uso de Internet.

SÍNTOMAS DE LAS ADICCIONES COMPORTAMENTALES

Juegos de azar, uso de videojuegos y uso compulsivo de Internet

Síntomas Físicos:

- Dolor de cabeza, cuello o espalda
- Ojos secos e irritados o problemas de visión.
- Síndrome del túnel carpiano.
- Trastornos del sueño.
- Cambio de peso por la pérdida de hábitos alimentarios y/o abandono de la actividad física.
- Falta de higiene personal (por ejemplo no bañarse para seguir conectado)
- Hacerse pis encima por no perder tiempo en ir al baño.

Síntomas Emocionales:

- Pensamientos continuos sobre las actividades que hace en Internet.
- Humor depresivo.
- Irritabilidad.
- Euforia al usar Internet.
- Tensión y nerviosismo cuando no puede usar Internet.
- Sentimientos de culpa cuando se da cuenta que ha pasado demasiado tiempo en Internet.
- Deterioro de la concentración.
- Menor rendimiento académico.
- Inquietud.
- Aislamiento social.



PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN A INTERNET

Las familias pueden ayudar a l@s adolescentes a usar Internet de forma apropiada. Para ello, pueden:

1. Pactar las normas de uso, explicar los motivos y escuchar sus peticiones. Aplicar siempre las consecuencias pactadas en caso de incumplimiento, de una forma respetuosa y justa.
2. Horario limitado: pactar el momento del día y las horas de uso del ordenador, móvil, tablet, consola... (no más de 1,5-2 horas diarias, con la excepción de los fines de semana).
3. Momentos sin Internet. Respetar las horas de comidas, estudios y sueño.
4. Seguridad en la red. Conocer qué utilizan y con quién se relacionan, proteger su intimidad, utilizar programas de control parental, videojuegos adecuados a la edad, controlar y vigilar las tarjetas de crédito...
5. Lugar donde utilizar Internet. Colocar el ordenador, consolas... en un lugar común de la casa, como el salón.
6. Fomentar actividades sociales, deportivas, culturales...
7. Proponer alternativas de ocio saludable, potenciando aficiones como el deporte, la música, la lectura o el cine.
8. Favorecer la comunicación y el diálogo en la familia.
9. Dar un buen ejemplo. Hacer también un uso responsable de las tecnologías, tanto para el trabajo como para el ocio.

10. **Reforzar y valorar** todos los aprendizajes y cambios positivos por pequeños que sean (que colaboren en tareas domésticas, que sean creativos, que respeten o se esfuercen...)

Algunos consejos de seguridad básicos:

1. No colgar fotos ni comentarios comprometedores.
2. No agregar a nuevos contactos desconocidos.
3. No dar muchos datos personales, como dirección, teléfono, correo electrónico, ni mandar información personal a personas desconocidas.
4. No descargar programas o archivos de los que se desconozca su procedencia.
5. No dar a los menores contraseñas de cuentas bancarias.



CUESTIONARIO

El primer paso es determinar si crees que necesitas o quieres cambiar.

Trata de contestar a estas preguntas siendo sincer@:

Rodea con un círculo : SI o NO.

1. Frecuentemente paso muchas horas jugando a la consola, a juegos de azar, apuestas deportivas o a juegos online...) (subrayar en cuál o cuáles)	SI	NO
2. Alguna vez he entrado en un casino online o presencial.	SI	NO
3. He comenzado a gastar bastante dinero en el juego (en: juegos de azar, apuestas deportivas o juegos online...)	SI	NO
4. Cada vez dedico menos tiempo a estar con amigos y familia por estar jugando. (juegos online, consolas o juegos de azar...) (subrayar en cuál o cuáles)	SI	NO
5. He tenido problemas para dormir debido al juego.(juegos de azar, apuestas deportivas, consolas o juegos online...) (subrayar en cuál o cuáles)	SI	NO
6. Estoy anteponiendo jugar a otras actividades que antes hacía y me gustaban.	SI	NO
7. He intentado dejar de jugar varias veces sin éxito.	SI	NO
8. He gastado mis ahorros .	SI	NO
9. A veces he pensado en coger dinero a mi familia para continuar jugando.	SI	NO
10. Alguna vez he cometido actos ilegales o he pensado en hacerlo para conseguir dinero.	SI	NO
11. He pedido dinero prestado para continuar jugando y recuperar lo perdido.	SI	NO
12. Me he sentido mal después de jugar.	SI	NO
13. He dejado de hacer obligaciones domésticas y escolares por estar jugando.	SI	NO
14. He tenido discusiones con mi familia relacionado con el juego.	SI	NO
15. Creo que jugar me puede estar afectando en mi día a día.	SI	NO

16. Siento que no puedo controlar dejar de jugar. (A videojuegos, consolas, juegos online...)	SI	NO
17. Paso más de dos horas conectad@ en diferentes redes sociales...	SI	NO
18. Durante comidas y reuniones familiares prefiero estar con el móvil.	SI	NO
19. Prefiero conocer y hablar con amig@s y parejas a través de redes sociales.	SI	NO
20. Necesito tener mi móvil cerca todo el día.	SI	NO
21. Creo que hago demasiadas compras online.	SI	NO
22. Si me castigan sin tener móvil me siento muy nervios@ e irritable.	SI	NO
23. No soporto que alguien de mi familia me coja mi móvil.	SI	NO
24. Mientras hago deberes o estudio necesito mirar varias veces el móvil para ver si alguien me ha escrito, hay algo nuevo en redes sociales...	SI	NO
25. Me he dormido muy tarde entre semana por estar jugando a videojuegos en la consola, ordenador...	SI	NO
26. He llegado cansad@ a clase por estar hasta muy tarde conectada en el móvil.	SI	NO
27. Creo que mi rendimiento escolar ha bajado.	SI	NO
28. Cuando quedo con amig@s, casi todo el tiempo estamos conectados a redes sociales: youtube, instagram, facebook, tiktok..	SI	NO
29. He tenido discusiones con mi familia por pasar demasiado tiempo con el móvil.	SI	NO

Si has contestado “SI” a alguna de estas preguntas, quizás te plantees hacer un cambio...



PENSANDO EN CAMBIAR...



¿ME GUSTARÍA REALMENTE CAMBIAR?

1. Vamos a pensar en la pérdida y beneficios de cambiar mi conducta:

BENEFICIOS DE NO JUGAR A VIDEOJUEGOS, ESTAR CONECTADO AL MÓVIL, JUGAR A JUEGOS DE AZAR...	PÉRDIDAS DE NO JUGAR A VIDEOJUEGOS, ESTAR CONECTADO AL MÓVIL, JUGAR A JUEGOS DE AZAR...
<p>Ejemplo: Tendré más tiempo para dedicar a las personas que me importan.</p>	<p>Ejemplo: tendré que pensar cómo usar mi tiempo.</p>
BENEFICIOS DE JUGAR A VIDEOJUEGOS, ESTAR CONECTADO AL MÓVIL, JUGAR A JUEGOS DE AZAR...	PÉRDIDAS DE JUGAR A VIDEOJUEGOS, ESTAR CONECTADO AL MÓVIL, JUGAR A JUEGOS DE AZAR...
<p>Ejemplo: soy tímido@ y prefiero hablar con gente por Internet.</p>	<p>Ejemplo: me siento muy nervioso@ cuando no puedo jugar o coger el móvil.</p>

¿Qué casilla tiene mas respuestas? Seguramente los beneficios de no realizar las conductas adictivas son mayores...

2. Si dedicara menos tiempo a estar con el móvil, ordenador, tablet, etc me gustaría dedicar tiempo a...

3. Haz un listado de actividades saludables que te gustaría realizar . ¡¡Ponlas en práctica!!



4. Para reflexionar...

La relación entre las personas en los chats es fluida y genera menor ansiedad que en la vida real, lo que facilita la superación de la vergüenza, la timidez o el miedo al ridículo PERO, realmente conozco a esa persona? ¿Qué beneficios tendrían relacionarme con las personas de forma presencial?

Si quieres pedir orientación, asesoramiento o ayuda, pide
cita en **El Centro Comarcal de Drogodependencias y
Adicciones**

del Excmo. Ayuntamiento de Vélez-Málaga
en Calle Pescadería Vieja, Edif. San Cayetano, Bajo.

Teléfono: 663 27 59 37- 663 27 60 29

“DECIDE POR TI Y NO TE LA JUEGUES”



PROGRAMA VÉLEZ-MÁLAGA ANTE LAS DROGAS

