

Guía para adultos y adolescentes

VIDEOJUEGOS Y JUEGOS DE APUESTAS



ASOCIACIÓN RIOJANA DE JUGADORES DE AZAR EN
REHABILITACIÓN
Av. Portugal nº28, entl. dcha. Logroño (La Rioja)
661 88 30 09 info@arjarioja.com





Edición

1º, marzo 2024

Internet

www.arjarioja.com

Edita

Alejandra Calle

ARJA

Asociación Riojana de Jugadores de Azar en Rehabilitación

Colabora

Gobierno de La Rioja

Elabora

Alejandra Calle

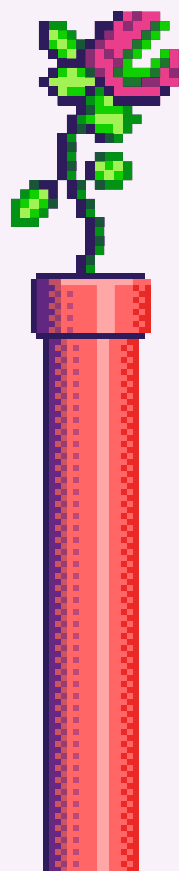
Depósito Legal

LR 288-2024

MENU



- 04 INTRODUCCIÓN
- 05 ¿QUÉ TENGO QUE SABER COMO ADULTO?
- 06 LOS VIDEOJUEGOS
- 07 TIPOS DE VIDEOJUEGOS
- 10 LA MONETIZACIÓN DE LOS VIDEOJUEGOS
- 14 VIDEOJUEGOS Y STREAMING
- 15 PAUTAS PARA UN BUEN USO
- INDICADORES
- 16 BUEN USO
- 17 USO ABUSIVO
- 18 TRASTORNO ASOCIADOS A LOS VJ
 - T. POR USO DE VIDEOJUEGOS - GAMING
 - T. POR JUEGO DE APUESTAS - GAMBLING
- 19 ACLARANDO CONCEPTOS
- 20 ¿QUÉ TENGO QUE SABER COMO ADOLESCENTE?
- 21 POR QUÉ SON ADICTIVOS
- 22 LOS PELIGROS DE LOS VJ
- 25 CÓMO SABER SI TENGO UN PROBLEMA
- 27 QUÉ HACER SI SOSPECHO QUE TENGO UN PROBLEMA



Introducción

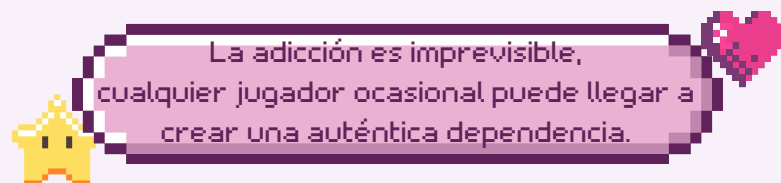
El juego es una actividad presente desde la antigüedad y común en todas las culturas. Actualmente, diferenciamos entre el juego sin apuestas (gaming), como los videojuegos, y los juegos con apuestas monetarias (gambling). Ambos están socialmente aceptados aunque, pueden derivar en hábitos adictivos, perniciosos para el individuo.

Para la mayoría de las personas, el juego tiene una función lúdica, socializadora y sin consecuencias negativas. Sin embargo, las líneas entre el juego social, el problemático y el patológico son muy finas y se pueden traspasar sin darse cuenta, convirtiendo el juego en incontrolable a pesar de las consecuencias negativas.

La monetización de los videojuegos a través de diversos mecanismos (cajas botín, microtransacciones, etc.) puede funcionar como pasarela a la adicción a los juegos de azar online porque tienen los mismos componentes: se paga y depende del azar.

Esta guía tiene un doble objetivo: el primero, acercar a los adultos a los conceptos básicos de los videojuegos, así como explicar los mecanismos que subyacen y que se relacionan con el juego problemático, el trastorno por videojuegos y el trastorno por juego de apuestas.

El segundo, para los más jóvenes, será explicar las estrategias comerciales de las industrias y las señales de alarma de un mal uso.





**¿QUÉ TENGO
QUE SABER
COMO
ADULTO?**

Los videojuegos

Los videojuegos son sistemas interactivos que utilizan plataformas audiovisuales como medio de acceso que, a través de ciertos mandos o controles, permiten simular experiencias. Los videojuegos online son aquellos que se practican a través de internet y que facilitan poder vivir una aventura, siendo el/la protagonista, sin consecuencias en la vida real.

Beneficios

- Aprendizaje y desarrollo de habilidades.
- Saber ganar y saber perder.
- Entretenimiento y disfrute.
- Autocontrol, manejo de frustración.
- Entrenamiento en toma de decisiones.
- Tenacidad y esfuerzo para conseguir objetivos.
- Respeto, cooperación y valores grupales.
- Relación con personas de otras culturas.

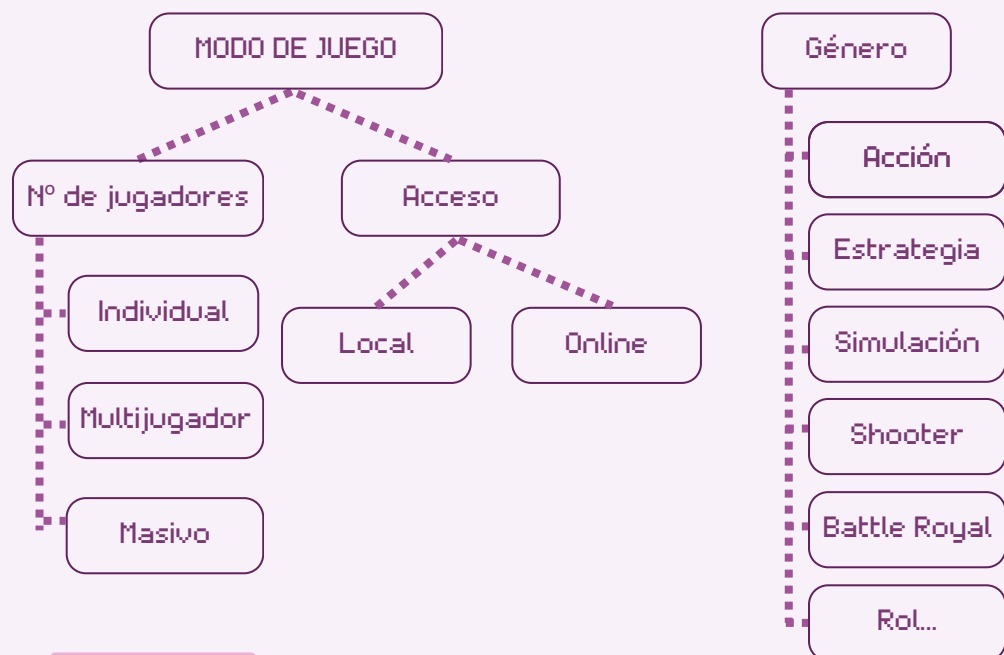
Riesgos

- Acceso a contenidos y valores inadecuados.
- Gasto excesivo.
- Exposición a juegos de azar.
- Disminución del tiempo/ abandono de actividades.
- Grooming, ciberacoso, fraude tecnológico.
- Problemas físicos: musculares, visuales, sobrepeso,...
- Hábitos desordenados: comida, sueño, higiene...
- Abuso/Adicción.

El uso adecuado de los videojuegos puede ser un ocio positivo combinado con otros.



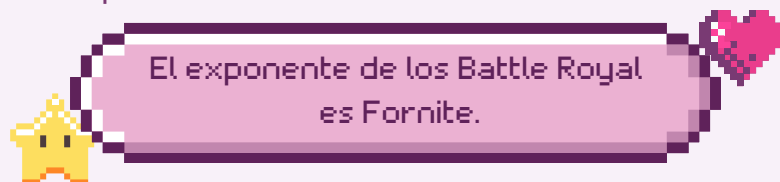
Algunos tipos de videojuegos



Battle Royale

Modalidad de juego multijugador masivo online en el que un número de jugadores se enfrentan entre sí en un mapa que cada cierto tiempo reduce su extensión. La victoria se logra eliminando a todos los otros jugadores.

Su éxito se debe a: partidas rápidas y dinámicas; diseños coloridos y amigables; a pesar de ser un juego bélico, no cuenta con violencia explícita; jugabilidad emergente, donde los jugadores pueden crear situaciones e historias alternativas durante la partida.





Massively Multiplayer Online Role-Playing Games (MMORPG)

Se caracterizan por el uso de un avatar que le representa en un mundo virtual abierto. En algunas ocasiones, este avatar refleja el yo ideal del jugador. Se necesita interactuar con otros jugadores para conseguir recompensas, resolver problemas y así aumentar de nivel. La característica principal es que el juego continúa independientemente de la conexión del jugador, lo que puede generar una necesidad de aumentar el tiempo de conexión. Diversos autores explican que este tipo de juegos son los más proclives al desarrollo de Trastorno por uso de videojuegos (gaming).

Free To Play

Juegos gratuitos y de libre acceso, descargables de múltiples plataformas. Se caracterizan por tener una fácil jugabilidad y una interfaz sencilla.

Su principal forma de ingreso son: los micropagos (pequeños ingresos por contenidos adicionales) y la publicidad.

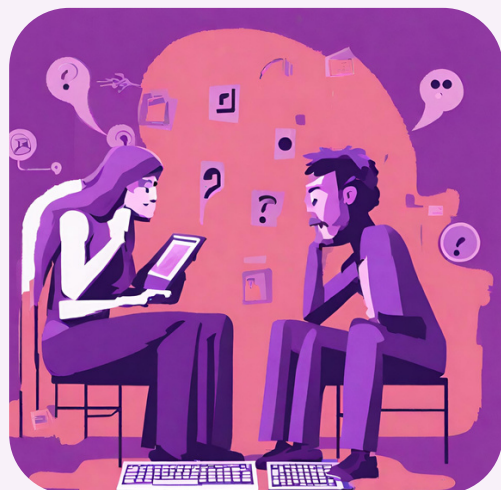
Freemium: combinan la gratuidad del juego con la posibilidad de comprar objetos que ayudan al progreso, aunque no es obligatoria su compra.

Pay to win: llamados así despectivamente ya que hay que pagar obligatoriamente si queremos avanzar en la dinámica del juego. Algunos autores consideran esto como publicidad engañosa, dado que, a pesar de que la descarga es gratuita, es necesario realizar pagos para poder jugar.



El exponente de los MMORPG es el videojuego World of Warcraft.





Existe una brecha digital entre las generaciones actuales.

Tanto para los jóvenes de hoy en día como para los adultos, es necesaria una alfabetización sobre el juego.



¿Qué los hace tan atractivos?

- Diversión.
- Inmersión en otra realidad y atemporalidad.
- Personalización de un personaje con el que se vincula su propia identidad. Sensación de fusión con su personaje.
- Exploración del mundo virtual para el desarrollo del juego.
- Aportan sensación de dominio, de éxito.
- Frustración en niveles óptimos para generar motivación.
- El éxito en el juego depende de sus decisiones y habilidades.
- Algunos juegos son de mundo abierto, lo que permite jugar sin fin específico.
- La monetización (con dinero o con tiempo) es fundamental en el desarrollo de la adicción.

Los MMORPG son los que mayor adicción crean.



¿En qué se gastan el dinero?

La industria de los videojuegos utiliza diferentes estrategias de monetización, para seguir generando ingresos a partir del lanzamiento de un juego:

Las cajas botín (Loot boxes)

Pueden tener diferentes apariencias: cajas, sobres, bolas, etc., que ofrecen recompensas aleatorias. El contenido puede variar desde elementos cosméticos sin efecto (skins), hasta elementos poderosos con una ventaja de juego. Se pueden adquirir de dos maneras: gratis, completando tareas y objetivos dentro del videojuego, o comprando con dinero real.

Es la introducción del juego de azar en los videojuegos y **suponen un riesgo real**.



Suscripción

El juego requiere pagos continuos para poder jugar. No es una suscripción directa a un juego, sino a servicios relacionados con los juegos.

También es posible que se suscriban a plataformas streaming.

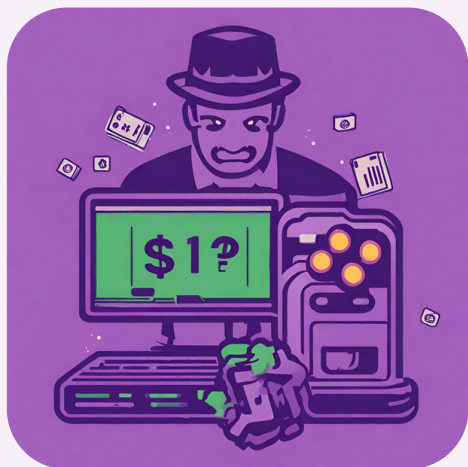
Microtransacciones

Compra de aspectos del contenido de un juego para mejorar la experiencia: nuevos contenidos, monedas del juego, opciones cosméticas y ventajas de juego restringidas o no disponibles.



Algunos videojuegos tienen un "techo de cristal" que "obliga" al jugador a comprar.





¿EXISTE
UNA GRAN
SIMILITUD ENTRE
LAS CAJAS BOTÍN
Y LOS JUEGOS DE
APUESTAS!

SE RECOMIENDA EVITAR
LAS CAJAS BOTÍN.

Si se "decide" comprar,
que sea BAJO SUPERVISIÓN
(en caso de que sea menor)
y CON UN LÍMITE CLARO Y
DETERMINADO de dinero de
ANTEMANO.



En muchos países, las cajas botín dentro
de los videojuegos están prohibidas.



El contenido descargable (DLC)

Proporciona contenido adicional (mapas, historias, un nuevo modo de juego...). Puede ser una gran expansión que impacta mucho en el juego, o una serie de expansiones más pequeñas.

Pases de temporada

Ofrecen varias piezas de contenido descargable con una sola compra, generalmente con un descuento por pack. Tienen una esencia de exclusividad porque se ofrecen antes de que se anuncien todos los DLC.

Pase de batalla

Brinda acceso a una serie de cosméticos y elementos del juego para completar desafíos o ganar experiencia dentro del juego.

Intercambio de jugadores

Los elementos del juego y las monedas digitales se pueden intercambiar entre jugadores en el mercado del juego, lo que permite al editor obtener un porcentaje de cada transacción.

Play2earn

Basados en blockchain, permiten obtener beneficios reales al ganar tokens o criptomonedas en el juego. El blockchain permite a los jugadores tener propiedad y control sobre sus activos digitales (objetos, personajes y bienes virtuales). Esto significa que pueden comprar, vender y comerciar libremente en el mercado, lo que genera un nuevo flujo de ingresos para los jugadores y una mayor participación en el juego.

Estudios demuestran que la persona que compra una vez tiene un 90% de posibilidades de volver a comprar.



Pasarelas de pago

Además de los métodos tradicionales de pago mediante tarjeta de crédito o débito (Visa, Mastercard o Maestro), existen otras opciones en formato de códigos de promoción, monederos electrónicos o tarjetas de recarga, para depositar dinero dentro de las Cash Shop de videojuegos o para adquirirlos en sus correspondientes tiendas online. Algunas incluso facilitan el acceso a menores, como es el caso de las tarjetas Paysafecard.

PRINCIPALES MÉTODOS DE PAGO

- **PayPal:** monedero virtual que se puede recargar mediante transferencias o tarjeta de crédito/débito. Una vez configurado solo necesitas un email para comenzar a pagar. La edad mínima para tener cuenta son 18 años, pero dada la sencillez es posible tener cuenta desde mucho antes.
- **Trustly:** plataforma de pago online muy extendida en los juegos de azar, casino y juegos con loot boxes. Ofrecen bonos y ventajas por utilizarla. El sistema es simple, y el pago se realiza en tres pasos con la contraseña habitual.
- **Paysafecard:** tarjeta de cartón o ticket con: 10, 25, 50 y 100 EUR. Contiene un código PIN que será el que se introducirá en el apartado correspondiente dentro del juego o tienda.
- **Neteller/skrill:** son monederos electrónicos que permiten realizar ingresos, pagos y transferencias por internet de forma segura.
- **Tarjetas físicas de videojuegos:** algunos juegos emiten tarjetas de recarga propias (FifaPoints, Fornite, Roblox...).



Es imprescindible tener control parental y supervisión de los gastos.



Videojuegos en streaming: Twitch



Son plataformas de streaming en la que los jugadores comparten partidas (en directo o diferido) al resto de internautas. Su éxito se debe a la incorporación de Youtubers y Gamers famosos que crean contenidos sobre VJ. Debido a esto, se está extendiendo la idea de que con esta plataforma se gana fácilmente dinero, lo que hace que los adolescentes lo vean como un aliciente y dediquen grandes cantidades de tiempo a crear contenido y/o verlo.

RIESGOS

- **Tiempo de conexión:** crear contenido para obtener visualizaciones favorece la desconexión del mundo real.
- **Likes:** los comentarios positivos y visualizaciones se pueden convertir para el menor en una necesidad que le lleve a invertir cada vez más tiempo de conexión.
- **Ideal de dinero fácil:** la idea de ganar dinero fácil puede acarrear que los menores inviertan tanto tiempo que lleguen a desarrollar una adicción.
- **Gasto económico:** se han producido donaciones económicas a otros jugadores por parte de menores sin control.
- **Grooming:** el contacto a través del chat con desconocidos, dispara el riesgo de sufrir grooming.
- **Estafas:** a través del chat en directo, se pueden enviar enlaces ofreciendo productos engañosos, que pueden contener virus informáticos para robar la información de los usuarios.



El streaming es también una forma de consumir videojuegos.



Pautas para un buen uso

- 1 Revisa el PEGI y gameplays antes de comprar**
Informan sobre el contenido del juego y la edad recomendada.
- 2 Supervisa**
La supervisión irá evolucionando según la madurez. El juego debe empezar en un espacio común.
- 3 Revisa el acceso online**
Debe decidirse en base a la edad, la madurez y el tipo de juego, debido a que conlleva más peligros.
- 4 Limita el tiempo de juego**
No existe un baremo de horas de juego correcto o incorrecto. Acuerda con tu hijo el tiempo de antemano y las consecuencias.
- 5 Atención al gambling**
Vigila los juegos con apuestas (cajas botín) y las compras en línea. Para controlar este tipo de compras existen medidas de control parental, tanto en Google Play como Apple.
- 6 Muestra interés, estimula el diálogo**
Deben formar parte de la conversación en casa y estar al corriente de los avances. No te quedes en: "No juegues tanto...".
- 7 Juega con tus hijos**
Compartir tiempo de juego con ellos es la mejor manera de saber a qué juegan y además, demuestras interés por sus aficiones.
- 8 Fomenta otro tipo de aficiones**
Dedica tiempo a enseñar otros tipos de pasatiempos como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
- 9 Promueve las relaciones sociales**
Fomenta la relación no virtual con otras personas.

Indicadores de un buen uso



- Interés normalizado por los videojuegos.
- No muestra tensión, ansiedad o agresividad mientras juega.
- Realiza otro tipo de actividades de ocio.
- Mantiene las relaciones con sus iguales.
- Respeta los horarios de juego acordados.
- No afecta al resto de áreas (estudios, familia, amigos, ocio...)
- No hay un gasto económico abusivo.
- El juego no provoca discusiones con personas cercanas por el uso que se hace de la consola, el ordenador, el móvil...
- Es capaz de responder a estímulos externos cuando juega.

Pautas orientativas

<3 - 4 AÑOS	0 horas	Desarrollo motriz en entorno real.
4 - 6 AÑOS	Max. 1 hora supervisada dividida	Contenido apto a la edad, evitar violencia o sexualidad explícita.
7 - 12 AÑOS	Max. 2 horas negociadas	Adquieren más autonomía. Importante una negociación o diálogo explícito de cuándo y cómo.
>12 AÑOS	Max. 2 horas continuas	Dar autonomía con pautas básicas y con conocimiento de los adultos del contenido al que se accede

Recuerda que no solo es importante el tiempo de uso,
sino el cómo se relacionan con la actividad.



La finalidad es enseñar a hacer un
buen uso de los videojuegos y la
autorregulación.



Indicadores de un juego abusivo

PASO DE UN ENTRETENIMIENTO A UN MAL USO



- Excesivo interés por los videojuegos.
- Se aprecia tensión, irritabilidad y agresividad mientras juega.
- Comienza a no respetar los horarios acordados de juego.
- Pérdida de noción del tiempo durante el juego.
- Muestra cierta resistencia a la hora de parar de jugar.
- Empieza a perder interés por otras actividades sociales, de tiempo libre...
- Inicia un distanciamiento de su grupo de amigos/as.
- Comienza a interferir en el resto de áreas (estudios, hábitos...).
- Prefiere dormir menos de lo necesario por jugar.
- El tiempo de uso comienza a generar discusiones en casa.

Qué hacer como adulto

- 1 Intentar ser lo más sincero/a posible y decir lo que estás observando.
- 2 Expresar qué se espera de él/ella.
- 3 Favorecer ocio alternativo.
- 4 Será necesario buscar un profesional al que consultar sobre el tema y que pueda dar pautas, modos de actuación...



El objetivo no es la abstinencia total, es un uso adecuado de la tecnología.



Trastorno por uso de videojuegos

Criterios diagnósticos CIE-11 (OMS, 2022)



El trastorno del juego se caracteriza por un patrón de comportamiento persistente y recurrente en el que el individuo está constantemente jugando. Sus características son:

- Falta de control sobre el juego (inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto).
- Uso prioritario de los juegos (digitales o videojuegos), hasta el punto de anteponerse a las actividades de la vida diaria.
- Se continúa con el comportamiento, o hay una escalada en la conducta de juego, a pesar de las consecuencias negativas afectando al área personal, familiar, social, educativa...

Trastorno por juego de apuestas



Criterios diagnósticos para el juego patológico (APA, 2014):

El gambling es un patrón de juego problemático persistente y recurrente, caracterizado por la presencia de 4 o más criterios:

- Necesidad de apostar cantidades de dinero mayores.
- Irritación o nerviosismo al intentar dejar el juego.
- Intentos por controlar o reducir el juego sin éxito.
- A menudo tiene la mente ocupada en las apuestas o juego.
- Después de perder intenta recuperar las pérdidas.
- Miente para ocultar su grado de implicación en el juego.
- Afecta al resto de áreas de su vida: laboral, familiar...
- Pide dinero o roba.



Las cajas botín favorecen el desarrollo del Trastorno por juego de apuestas.



Por lo tanto...

Los 4 grandes riesgos son:

- El gasto en microtransacciones para comprar mejoras -> generan una necesidad de seguir comprando para avanzar.
- Las cajas botín son la introducción del juego de azar en los VJ, lo que favorecen el desarrollo del trastorno por juego de apuestas.
- El uso abusivo de los VJ desconecta del mundo real.
- La participación excesiva en plataformas streaming puede favorecer un mal uso de los videojuegos por la necesidad de crear contenidos para recibir visualizaciones.

SIGN IN



LIKE

Hay que diferenciar:

Uso abusivo

Uso excesivo de los videojuegos, pero sin generar alteraciones significativas en su vida.

Gaming

Trastorno por uso de videojuegos que interfiere en la vida del jugador de videojuegos.

Gambling

Juego patológico o Trastorno por juego de apuestas (apuestas, poker, tragaperras, etc.). Este tipo de juego está dentro de los videojuegos como cajas botín.



La media de juego está en 6,6 días a la semana y el 30% juega más de 30 horas.



An illustration of a young man with brown hair, wearing large headphones and a purple hoodie, looking intently at a handheld gaming device. The background is a bright, hazy purple with some abstract shapes. In the foreground, a white and purple gaming controller sits on a surface covered with stacks and scattered bills of money, including US dollar bills.

**¿QUÉ TENGO
QUE SABER
COMO
ADOLESCENTE?**

La industria de los videojuegos

¿Son malos los videojuegos?

No, los videojuegos son en sí mismos un ocio saludable, que favorece el desarrollo de ciertas habilidades y la socialización.

Sin embargo, la industria de los videojuegos ha desarrollado características en ellos que favorecen el desarrollo de la adicción.



¿Qué los hace adictivos?



- Disponibilidad 24/7.
- Transportan a otra realidad.
- Identificación con un avatar.
- Sensación de dominio/éxito.
- Existen rankings sociales.
- Toma de decisiones que influyen en el juego.
- Generan frustración controlada para que continúes sin abandonar.
- La monetización: cajas botín.

2 peligros: gambling (trastorno por juego de apuestas) y gaming (trastorno por videojuegos).



Los peligros de los videojuegos

1. Las cajas botín y los trastornos por juego de apuestas

Las loot boxes son cajas sorpresa, cofres, o paquetes de cartas virtuales que contienen objetos ALEATORIOS que se pueden abrir únicamente completando tareas o pagando dinero.

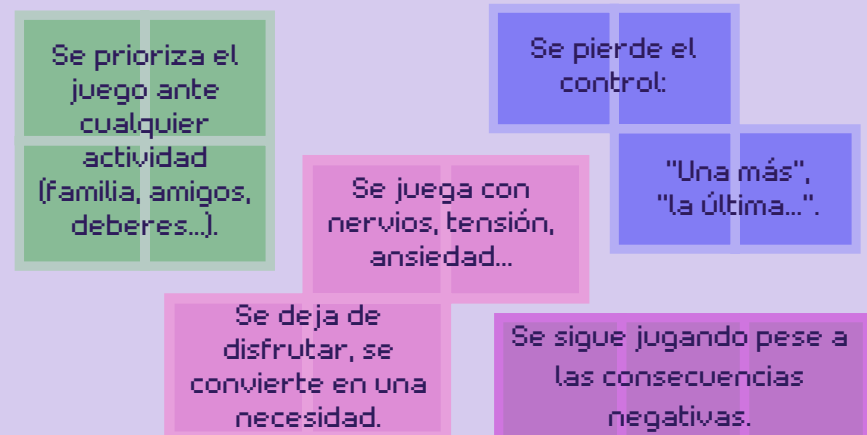
Al no saber qué te va a tocar, es el mismo funcionamiento que la RULETA o las TRAGAPERRAS: pagas dinero y esperas que toque un premio.

Esto favorece la aparición del trastorno por juego de apuestas o gambling disorder.

Espero que me toque...



2. Características del Trastorno por uso de videojuegos, Gaming disorder



Riesgos de los MMORPG



- Mundo abierto 24/7 sin fin.
- El juego continúa sin tu conexión; necesidad de volver a conectarte.
- Identificación con el avatar: lo que no soy en la realidad.
- Producen una gran sensación de logro y de control.
- Favorece la creación de vínculos virtuales (con cierta presión social) y a la vez aísla de la realidad.
- Sensación de inmersión: generan la desconexión temporal de la vida real y la evasión.



Riesgos del streaming



Tiempo:

Crear contenido requiere mucho tiempo de conexión. Ver videos se considera una forma de juego.



"Dinero fácil":

Te hacen pensar que tú también podrás ganar grandes sumas de dinero.



Grooming:

Hablar con desconocidos dispara el riesgo de sufrir grooming.



Likes:

La necesidad de tener seguidores te hace invertir cada vez más tiempo.



Acoso:

Aumenta la posibilidad de vivir acoso.



Estafas:

Muchos links contienen virus informáticos para robar tus datos.



Cuanto más tiempo dedicas, más dinero ganan. Esto aumenta la probabilidad de que desarrolles una adicción.



¿Tengo una adicción a los videojuegos?

¿Te sientes molesto o irritable si no juegas?



¿Te cuesta dejar de jugar? "Una más..."

¿Has dejado de hacer cosas que te gustan?

¿Necesitas jugar cada vez más tiempo?



¿Dedicas menos tiempo a otras actividades?

¿Has discutido en casa o colegio por el juego?



Cuidado si respondes a más de 3 afirmativamente.



¿Cuánto y cómo juego?




¿CUÁNTO
TIEMPO JUEGO?

¿CUÁNTO
DINERO GASTO?

¿HE DISCUTIDO POR
NO PARAR?

¿HE JUGADO MÁS DE
LO QUE ME HABÍA
PROPUESTO?

Analiza tu juego dos semanas:

				OMG
LUNES				
MARTES				
MIÉRCOLES				
JUEVES				
VIERNES				
SÁBADO				
DOMINGO				

¿Qué puedo hacer si sospecho que tengo un problema?

- 1 ANALIZA CUÁNTO JUEGAS
- 2 CUÉNTASELO A ALGUIEN
- 3 REDUCE EL TIEMPO DE CONEXIÓN: PONTE ALARMAS
- 4 BUSCA OTRAS FORMAS DE DIVERTIRTE
- 5 RELACIÓNAME CON PERSONAS
- 6 EVITA LAS CAJAS BOTÍN O MICROPAGOS
- 7 BUSCA AYUDA PROFESIONAL

take a
break



ASOCIACIÓN RIOJANA DE JUGADORES DE AZAR EN REHABILITACIÓN

 Avd. Portugal nº28, entl. dcha.
Logroño La Rioja

 661883090

 info@arjarioja.com

