



Prevención, Concientización y Promoción del uso responsable de las tecnologías

(Focalización en prevención de apuestas en línea ilegales en menores de 18 años)

Prevención, Concientización y Promoción del uso responsable de las tecnologías

(Focalización en prevención de apuestas en línea ilegales en menores de 18 años)

En la actualidad la tecnología, los juegos en línea y las redes sociales ocupan gran parte de nuestro tiempo y atención. Si bien estas herramientas nos ofrecen grandes beneficios, también conllevan riesgos que no podemos ignorar. Es importante diferenciar entre el uso responsable de la tecnología y el juego, y la dependencia que puede desarrollarse hacia ciertos comportamientos en línea.

¿Qué es el consumo problemático? ¿Cuál es la línea que separa un uso responsable de uno problemático? ¿Cómo podemos identificar si nosotros o alguien que conocemos está atravesando por una situación de dependencia? ¿Qué medidas podemos tomar para protegernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos?

Intentaremos responder algunas de estas preguntas.

¿Qué es específicamente el consumo problemático?

Son aquellos consumos que, mediando o sin mediar sustancia alguna, afectan negativamente, en forma crónica, la salud física o psíquica del sujeto y/o las relaciones sociales. Los consumos problemáticos pueden manifestarse como adicciones o abusos al alcohol, tabaco, drogas psicotrópicas (legales o ilegales) o producidos por ciertas conductas compulsivas de las personas hacia el juego de apuestas, las nuevas tecnologías, la alimentación, las compras o cualquier otro consumo que sea compulsivo y afecten las distintas áreas de la vida de la persona.

¿Cuáles son los tipos de consumo que conocemos?

1

Consumos experimentales:

Son los primeros contactos, sin que suponga la continuidad del consumo. Está relacionado con las situaciones donde las personas exploran o prueban para saber de qué se trata.

2

Consumos ocasionales:

Son los consumos que se dan sin continuidad y bajo ciertas circunstancias de tiempo, espacio, compañía u ocasión, donde puede haber una búsqueda activa del objeto.

3

Consumo episódico excesivo:

Se trata de una modalidad que consiste en el consumo de grandes cantidades de sustancias o conductas compulsivas, en una sola ocasión, o en un periodo corto de tiempo (horas). Se relaciona a la búsqueda de un placer inmediato y a la dificultad en el control del impulso.

4

Habituales:

Cuando el consumo es regular y frecuente, pero la persona puede continuar con sus actividades cotidianas.

5

Dependientes:

El indicador distintivo es que las actividades de la vida diaria de las personas se organizan alrededor del consumo, siendo este una motivación central en sus vidas. Estos consumos pueden generar situaciones de conflicto a nivel vincular, producir efectos en sus trayectos educativos, laborales, etc.

Existen diferentes formas de relacionarse con los objetos de consumo y no todas son problemáticas. Incluso el vínculo con éstos puede cambiar a lo largo de la vida de una persona. Las **trayectorias de consumo** no son lineales, evolutivas ni acumulativas: presentan interrupciones, giros, momentos de consolidación.

Existen diferentes niveles de consumo de acuerdo al vínculo que la persona tiene con los objetos de consumo, diversos modos de relación con los mismos:

Uso	• Funciona como actividad de esparcimiento y recreativa. • Es eventual. • No afecta las actividades sociales, ni económicas.
Abuso	• Se realiza en forma recurrente. Aumento significativo del tiempo dedicado al juego o a las pantallas. • Comienza a causarnos pérdidas económicas. • Consecuencias negativas en la escuela, trabajo y demás ámbitos cotidianos: Dificultad para concentrarse, aislamiento. • Se deja de disfrutar actividades con amistades y familia.
Dependencia	• Impulso incontrolable por las apuestas o el azar a pesar de causar pérdidas económicas. • Consecuencias negativas en relación al trabajo, familia y amigos. • Perder el auto-control dañando nuestra salud física y/o psíquica y perjudicando los vínculos personales, familiares o laborales. • No se deja de pensar en la próxima apuesta. • Se miran compulsivamente los resultados de apuestas.

¿Cuál es la línea que separa un uso responsable de uno problemático?



La línea que separa un uso responsable de uno problemático se basa en el impacto que el uso de los entornos en línea tiene en tu vida diaria.

Lo problemático está vinculado al modo en que la persona se vincula con el objeto que consume. No depende únicamente de la cantidad o la frecuencia de los consumos. Es clave considerar el sentido que adquiere el consumo para las personas y/o grupos sociales, y los modos en que se regulan, individual y colectivamente.

Existen consumos problemáticos que pueden manifestarse en distintas situaciones a lo largo de la vida de una persona, a veces se vincula con una situación puntual, un obstáculo o un momento de crisis donde se establece un vínculo con los consumos nuevos o de diferente intensidad y modo.

Teniendo en cuenta que el juego es vital, condicionante de un desarrollo armonioso del cuerpo, de la inteligencia y de la afectividad (Unesco, 1980), un uso responsable implica disfrutar de los juegos, de la tecnología y las redes sociales sin que interfieran negativamente en las responsabilidades, relaciones y bienestar emocional.

Podemos afirmar que un consumo saludable sería en el que se mantiene un **equilibrio** entre el tiempo en línea y otras actividades importantes como estudios, trabajo, ejercicio y tiempo con la familia y amigos. El uso problemático en línea se caracteriza por una **dependencia** excesiva de la tecnología, que puede llevar al descuido de estas áreas.

Si estás la mayor parte del tiempo en línea, con estímulos constantes, es posible que cuando no tengas esa fuente de estímulos sientas ansiedad o estrés. Si tus finanzas o relaciones están siendo afectadas por las apuestas o juegos en línea son signos de que el uso se ha vuelto problemático.

Por qué no hablamos de “Ludopatía infantil”.

No hablamos de ludopatía infantil porque no diagnosticamos las infancias y adolescencias, no se les puede poner un nombre, porque el psiquismo está en construcción, está en desarrollo. Hacer un diagnóstico puede generar una mala intervención.

En la quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM V), publicada en 2013, el término **juego patológico** (anterior al DSM IV nombrado como “ludopatía”) recibió una nueva denominación: **«Trastorno por Juego de Apuestas»**.

Para diagnosticar este tipo de trastorno tienen que pasar aproximadamente 12 meses de observación de la persona y que se sostengan determinados síntomas.

El **Trastorno por Juego de Apuestas** es una **conducta** que no se puede dejar de hacer. Para referirnos a él, no hablamos de ludópata o alcohólico, porque **abordar la problemática desde la conducta y no desde la sustancia o el acto, permite no estigmatizar a la persona**.

Las tecnologías y los juegos en línea como problemática de consumo.

- En el universo cultural de adolescentes y jóvenes las tecnologías y las pantallas son omnipresentes. Hoy son parte constituyente de los modos de ser y de vivir, a tal punto que olvidarse el celular o no estar conectado equivale a no estar completo, a estar ausente. Hacen también a las formas de sentir, de pensar y de actuar, ya que modelan las maneras de vincularse con los otros y con el mundo. Funcionan como verdaderos espejos en los que se construye la mirada que adolescentes y jóvenes tienen sobre sí mismos. Se trata de nuevas formas de comunicarse, de informarse, de consumir y de producir, de relacionarse con la cultura y de participar en ella, nuevos modos de construcción de pertenencia.
- La lógica de mercado de estas tecnologías está sujeta a las demandas de la “economía de la atención”. La forma de mantenernos atentos/as a nuestras pantallas se lleva adelante en las redes sociales a través de códigos que utilizan estrategias de reforzamiento de ciertas conductas con la promesa de una recompensa satisfactoria inmediata, incentivando al cuerpo a producir dopamina. Estos estímulos digitales promueven la compulsión de ciertos comportamientos que pueden volverse adictivos y que buscan atrapar nuestra atención.

- Si bien las tecnologías han sido creadas para favorecer el acceso a la información y los procesos de socialización, su uso puede tornarse problemático. Esto se da cuando hay un uso excesivo y patológico que genera aislamiento social e interfiere en la vida diaria.
- Esta forma de relacionarse con las tecnologías y los juegos en línea puede presentar características muy similares a las del consumo de sustancias psicoactivas, como el fenómeno de tolerancia -necesidad de estar conectado cada vez más tiempo para obtener la gratificación necesaria-, incapacidad de controlar el uso y sentimiento de placer intenso al utilizarlas.
- Recordemos que todos los consumos problemáticos se definen como aquellos que afectan negativamente, en forma crónica, la salud física o psíquica del sujeto, y/o sus relaciones sociales. En este sentido, los juegos de apuestas virtuales, pueden volverse problemáticos, lo cual se evidencia sobre todo en los juegos donde interviene el azar y la confianza en una creencia irracional: La decisión de creer o de confiar en el azar, muchas veces excluye al pensamiento e incluye la realización de actos "impulsivos" y/o compulsivos que se realizan fuera del control de la voluntad, no por eso menos conscientes.
- La falta de supervisión por parte de adultos y la disponibilidad de dispositivos electrónicos conectados a internet pueden exponer a los jóvenes a una amplia gama de experiencias en línea, incluidos los juegos de azar, sin las restricciones adecuadas.
- Actualmente, existe en la red digital una oferta de plataformas legales de juego en línea que sólo permiten la participación de personas mayores de 18 años. En el caso de niños/as y adolescentes **sólo pueden jugar si son páginas ilegales**, no autorizadas por el ente regulador.
- Las plataformas de juego en línea legales verifican los datos de identidad con entidades públicas, específicamente con el RENAPER, tanto para crear el usuario como para iniciar sesión y cobrar los premios.
- El libre acceso de los adolescentes que se encuentran en una etapa crucial de su desarrollo los torna vulnerables a ser cooptados por ese universo, debido a que están experimentando una serie de cambios físicos, emocionales y psicológicos. La vulnerabilidad de los adolescentes y jóvenes frente al juego en línea es el resultado de una interacción compleja de factores individuales, sociales, económicos y culturales.
- Es muy importante educarse sobre los riesgos del juego ilegal en línea y promover hábitos de juego responsable desde una edad temprana. Es necesario formarse sobre valores financieros y la percepción del trabajo, así como el esfuerzo necesario para ganar dinero de manera legítima, para poder desarrollar habilidades de afrontamiento saludables y tomar decisiones informadas sobre la participación en actividades de juego en línea. De manera preventiva y de cuidado implica poder poner el foco en nosotros mismos y de qué forma determinado consumo o práctica afecta nuestra salud, nuestras relaciones y las actividades de nuestra vida cotidiana.

Al jugar en plataformas ilegales nos exponemos a distintos peligros: como el grooming, el robo de datos, estafas, hackeo de dispositivos, entre otros.

Al navegar es estas páginas, habilitamos un canal de comunicación con desconocidos, a los cuáles les brindamos ciertos permisos para los que desconocemos qué tipos de usos se les dará ni que intenciones tienen en realidad.

Estas plataformas pueden y deben denunciarse, en Mendoza el Juego en Línea está regulado por la Ley Provincial N° 9.267. La legislación de juegos en línea de la Provincia de Mendoza busca garantizar el respeto de los derechos de los jugadores, prevenir la comisión de delitos, y establecer medidas de control para las plataformas que deseen brindar servicios de juego en línea. De esta manera, se considera Juego en línea ilegal a todo aquel que no cuenta con una autorización expedida por el Instituto Provincial de Juegos y Casinos.

-¿Cómo saber si una plataforma de Juego en Línea es legal en la Provincia de Mendoza?

Las url de juego en línea con licencia en la República Argentina termina con la extensión ***“.bet.ar”*** y tiene el siguiente formato: ***<https://nombredelaplataforma.bet.ar>***

Además todas las plataformas autorizadas en Mendoza por el Instituto Provincial de Juegos y Casinos tienen los logos de Mendoza.

-¿Cómo denunciar una página de juego en línea ilegal?

Es fundamental para poder cursar la denuncia proveer la mayor cantidad de información que se contenga:

- URL o dirección web del sitio o perfil de red social.
- Capturas de pantalla o fotos de las ofertas de juego en línea ilegal.
- Nombres, teléfonos y direcciones.

Sistema de Ticket:

Para el público en general, en el caso de detectar una página web que ofrece juego ilegal, una cuenta de Mercado Pago que se utilice para tal fin, un perfil de redes sociales o alguna publicación en línea, se puede realizar una denuncia directamente en la página web oficial del Instituto Provincial de Juegos y Casinos.

<https://www.mendoza.gov.ar/juegosycasinos/>



Canal rápido de denuncias:

<https://ipjyc.gob.ar/wp/denuncias-rapidas>

Presencial, por mail o por teléfono:

Se puede enviar la información del hecho detectado por correo electrónico a: juegoenlinea@mendoza.gov.ar o presencialmente en el IPJyC, Irigoyen 31 de Ciudad, o al 261 424 6390, interno 265.

También se puede realizar una **denuncia penal** a través de la página web del Ministerio Público Fiscal de la Provincia de Mendoza.



¿Cómo podemos identificar si nosotros o alguien que conocemos está atravesando por una situación de dependencia?

Para identificar si vos o alguien que conocés están atravesando por una situación de dependencia al uso de tecnologías, apuestas online u otros usos asociados, es importante observar varios signos y comportamientos:

Tiempo Excesivo:

Pasar la mayor parte del tiempo libre utilizando tecnologías o realizando apuestas online, descuidando otras actividades importantes como estudios, trabajo o relaciones personales.

Aislamiento Social:

Preferir interactuar en línea en lugar de participar en actividades sociales y familiares.

Cambios de Humor:

Mostrar irritabilidad, ansiedad o depresión cuando no se puede acceder a la tecnología o apostar.

Negligencia de Responsabilidades:

Descuidar deberes escolares, laborales o domésticos debido al tiempo dedicado a las tecnologías o apuestas.

Problemas Financieros:

Experimentar dificultades económicas debido a gastos excesivos en apuestas online o compras relacionadas con juegos y aplicaciones.

Deterioro de la Salud Física:

Notar problemas de salud como fatiga, insomnio, dolor de cabeza o problemas visuales debido al uso prolongado de pantallas.

Negación del Problema:

Minimizar o negar la magnitud del uso de tecnologías o apuestas, incluso cuando otros expresan preocupación.

¿Cómo darse cuenta en los adolescentes que ya están presentando una conducta compulsiva relacionada al consumo problemático de juego?

Signos de usos problemáticos de aplicaciones de apuestas:

- 1 Piden más dinero de lo habitual a sus padres o familiares cercanos. En algunos casos, suelen mentir acerca del uso que le van a dar.
- 2 Manifiestan sentimientos de irritabilidad y ansiedad excesiva si se les solicita que interrumpan su actividad con medios digitales.
- 3 Falta de interés en la escuela o eventos sociales.
- 4 Sentimientos de vergüenza, depresión y baja autoestima
- 5 Disminución del rendimiento escolar
- 6 Trastornos del sueño.

¿Cuáles son los riesgos del uso problemático de los entornos virtuales?

Aislamiento Social:

El uso excesivo de entornos virtuales puede llevar a la desconexión social en el mundo real, afectando las relaciones interpersonales y la participación en actividades sociales fuera de la pantalla.

Impacto en la Salud Mental:

El tiempo prolongado frente a dispositivos electrónicos puede contribuir al estrés, la ansiedad y la depresión, especialmente si se experimentan situaciones de acoso cibernético o comparaciones negativas en redes sociales.

Desarrollo de Adicciones:

La exposición constante a juegos de azar en línea y apuestas puede llevar al desarrollo de comportamientos adictivos, con consecuencias negativas para la salud mental, las finanzas personales y las relaciones familiares.

Exposición a Contenidos Inapropiados:

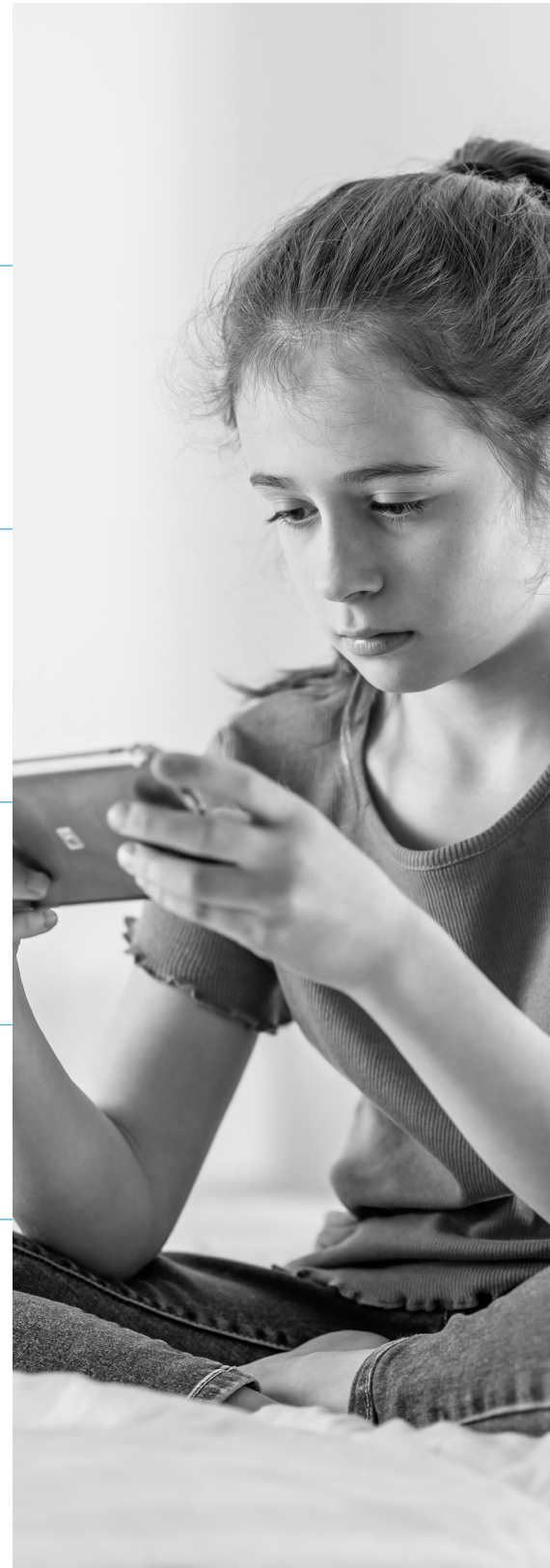
Los niños, niñas y adolescentes pueden encontrarse con contenido inapropiado, como violencia, pornografía o discursos de odio, mientras navegan por internet o interactúan en redes sociales.

Problemas de Privacidad y Seguridad:

La falta de conciencia sobre la privacidad en línea puede exponer a los usuarios a riesgos de robo de identidad, fraudes en línea y hackeo.

Desarrollo de Hábitos Sedentarios:

El tiempo prolongado frente a pantallas puede llevar a un estilo de vida sedentario, contribuyendo al aumento de la obesidad y otros problemas de salud física.



Distracción y Disminución de la Productividad:

El uso excesivo de dispositivos electrónicos puede afectar la concentración y el rendimiento en actividades académicas, laborales y cotidianas.

Impacto en la Autoestima y la Imagen Corporal:

La exposición constante a imágenes idealizadas en redes sociales puede contribuir a la insatisfacción corporal y problemas de autoestima, especialmente entre adolescentes.

Aumento del Riesgo de Ciberacoso:

El anonimato y la facilidad de acceso a internet pueden aumentar el riesgo de ciber-acoso, donde los usuarios son víctimas de intimidación, acoso o amenazas en línea.

Problemas Financieros: La participación en juegos de azar en línea y apuestas puede llevar a la acumulación de deudas, problemas financieros y conflictos familiares.

¿Qué medidas podemos tomar para protegernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos del uso problemático de tecnologías y apuestas en línea?

Protegerse a uno mismo y a los demás implica un esfuerzo conjunto y continuo. Fomentar un ambiente de apoyo mutuo, comunicación abierta y actividades compartidas puede fortalecer las relaciones y promover un uso saludable de la tecnología. Juntos, podemos crear un entorno seguro y equilibrado para todos. Para protegernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos del uso problemático de tecnologías y apuestas en línea, es fundamental implementar una serie de medidas preventivas y de apoyo.

Reflexionar sobre nuestros hábitos de consumo y los de las personas que nos rodean, sobre todo si están a nuestro cargo:



Para uno mismo:

¿Pensamos la manera en que nos vinculamos con los diversos objetos de consumo? Pensemos en cualquier sustancia, legal o ilegal, o conductas tales como compras, tecnología, juego, comida. Es importante cuestionarlo, sea un problema o no.



Para los demás:

- ¿Cómo nos cuidamos en nuestra familia, grupos de amigos o de pertenencia ante los objetos o situaciones de consumo? ¿Dejamos el celular de lado en las juntadas? ¿Sabemos a qué páginas ingresan nuestros hijos/as? ¿Sabemos qué hacen con el dinero que uno les manda? ¿Cómo cuidamos a alguien que queremos para que no se exceda? ¿Les pedimos a nuestros amigos y familiares que dejen los dispositivos cuando estamos con ellos?

Establecer Límites de Tiempo:



Para uno mismo:

Fija límites diarios y semanales para el uso de dispositivos electrónicos.



Para los demás:

Animá a tus seres queridos a hacer lo mismo, estableciendo horarios sin dispositivos, especialmente durante las comidas y antes de dormir.

Promover la Comunicación Abierta:



Para uno mismo:

Hablá abiertamente sobre tus hábitos digitales, tus preocupaciones, y las apuestas en línea con amigos y familiares y escuchá sus preocupaciones y consejos.



Para los demás:

Fomentá un ambiente donde todos se sientan cómodos discutiendo sus experiencias y sentimientos respecto al uso de la tecnología. La autoconciencia y el apoyo mutuo pueden ayudarte a disfrutar de la tecnología de manera equilibrada y saludable.

No dudés en pedir ayuda profesional si es necesario. Promover un ambiente de apoyo y comprensión en el hogar y entre amigos puede ser clave para abordar y superar la dependencia.

Participar en Actividades Alternativas:



Para uno mismo:

Involúcrate en hobbies, deportes y actividades sociales que te interesen y que no involucren el uso de dispositivos electrónicos.

Para los demás:

Invitá a tus seres queridos a unirse a estas actividades, promoviendo momentos de calidad y conexión offline.

Educarse y Educar:

Para uno mismo:

Informate sobre los riesgos asociados al uso excesivo de tecnología y las apuestas en línea, así como también sobre prácticas de seguridad digital.

Para los demás:

Compartí esta información con tus amigos y familiares para que todos sean conscientes de los posibles peligros y sepan cómo protegerse.

Utilizar Herramientas de Control:

Para uno mismo:

Usá aplicaciones y herramientas de control parental o de gestión del tiempo para monitorear y limitar tu uso de dispositivos y acceso a sitios de apuestas.

Para los demás:

Ayudá a tus seres queridos a configurar estas herramientas, especialmente para niños y adolescentes, asegurando que su uso de la tecnología sea seguro y equilibrado.

Buscar Apoyo Profesional:

Para uno mismo:

Si sentís que estás desarrollando una dependencia, no dudes en buscar ayuda de un profesional de la salud mental o de programas especializados en problemáticas de consumo.

Para los demás:

Animá a tus seres queridos a buscar apoyo profesional si notás que están mostrando signos de dependencia o si te expresan sus dificultades.

Para finalizar, queremos destacar la importancia de establecer discusiones, reflexiones, y brindar información fidedigna en los espacios institucionales y educativos para poder abordar las consecuencias de un uso de las tecnologías no responsable y las implicancias que tiene en la vida cotidiana y en las relaciones socio-afectivas si se convierte en un consumo problemático.

Es fundamental establecer estrategias preventivas y de cuidado que implican poder preguntarnos de qué forma determinado consumo o práctica afecta nuestra salud, nuestras relaciones y nuestras actividades de la vida cotidiana.



Si después de haber leído este documento alguna de las alertas te hace ruido y creés que podés estar atravesando algún tipo de problemática de consumo, te contamos que a partir del 2014 se incluyen dentro de los consumos problemáticos aquellos consumos que mediando o sin mediar sustancia alguna afectan negativamente, en forma crónica, la salud física o psíquica del sujeto, y/o sus relaciones sociales. Pueden manifestarse como adicciones o abusos al alcohol, tabaco, drogas psicotrópicas —legales o ilegales— o producidos por ciertas conductas compulsivas de los sujetos hacia el juego, las nuevas tecnologías, la alimentación, las compras o cualquier otro consumo que sea diagnosticado compulsivo por un profesional de la salud.

Es por esto que los prestadores médicos deben brindar la cobertura necesaria ante una posible problemática de consumo y, para quienes no cuentan con un servicio médico privado, pueden pedir ayuda al 148, opción 0 u opción 4.

