VIDA
SALUDABLE
DIABETES
OBESIDAD
ITS
ESCUELA
PREVENTIVA
DEL CABILDO DE TENERIFE
SALUD
MENTAL
TALLERES
& CONSEJOS
Formando para prevenir, educando para cuidar
Tenerife
Previene
ESSSCAN
Escuela de Servicios Sanitarios
y Sociales de Canarias
Gobierno
de Canarias

La reducción del daño para jóvenes con trastorno por uso de videojuegos

Formando para prevenir, educando para cuidar

Tenerife Previene

ESSSCAN Escuela de Servicios Sanitarios y Sociales de Canarias

Gobierno de Canarias

Estrategias de intervención precoz que cuentan con más evidencia:

- Reducción de la disponibilidad
- Medidas para la reducción de daños
- Programas multicomponentes

¿Cómo se emplean en Aluesa las estrategias de intervención precoz que cuentan con más evidencia?

Reducción de la disponibilidad

- **Sistema de apagado:** programar el horario en el que la persona puede hacer uso del dispositivo y que se apague tras el tiempo de uso elegido.
  - Aluesa: se les apaga de forma manual.

- **Sistemas de auto-exclusión:** eliminarse la cuenta con la que se juega o accede a las redes sociales, informar al grupo gamer del videojuego que no te deje participar o vender el dispositivo usado y/o cambiarlo, etc.

- **Sistemas de fatiga:** hacer uso del dispositivo sin restricciones, pero durante un horario concreto.
  - Aluesa: venir al centro a usar los dispositivos en momentos diferentes a los que se solían usar y que le interfiera en su día a día (antes de ir a clase o justo al salir, justo antes de ir a entrenar...).
  - Interrumpir la experiencia entrando en la sala y preguntándoles algo, obligarles a jugar con la luz encendida, obligarles a cambiar de juego, limitarles el tiempo de uso de una red social concreta, tener “imprevistos” informados en el momento ("hoy tengo que irme antes del centro y como no puede supervisarte nadie más, tendrás 20min menos de uso"), etc.

- **Medidas de control parental:** guardar el dispositivo en la habitación de los progenitores por las noches, controles parentales y supervisión continua, contraseña en los dispositivos, guardar/esconder o llevarse al salir de casa el cargador, el cable del router, el mando, etc.
  - Aluesa: se custodian los dispositivos de forma combinada junto con las familias, todos los dispositivos cuentan con contraseñas y están guardados.

¿Cómo se emplean en Aluesa las estrategias de intervención precoz que cuentan con más evidencia?

Medidas para la reducción de daños

- **Mensajes de aviso**: configurar en los dispositivos avisos después de un tiempo de juego o aplicación.
  - Aluesa: entrar en la sala para ir avisando del tiempo que queda de uso de dispositivo y para que finalice la partida.
- **Reducir la capacidad adictiva**: uso de normas.
  - Aluesa: normas como no visualizar competiciones o portales streaming, solo poder jugar los tiempos y horarios establecidos sin cambios (aunque haya torneos), no poder ingresar dinero en las cuentas, etc.
- **Acuerdos de uso.**

¿Cómo se emplean en Aluesa las estrategias de intervención precoz que cuentan con más evidencia?

Programas multicomponentes

- **Programas multicomponentes:** incluyen medidas de promoción de la salud, modificación de factores de riesgo y factores de mantenimiento, aumento de la disonancia cognitiva y la motivación, fomento del autocontrol, la autonomía, etc.

Se suman técnicas de intervención cognitivo-conductuales como la activación conductual, la reestructuración cognitiva, la resolución de problemas y la regulación emocional. **Medidas con familias**: comunicación, relación, gestión emocional, resolución de conflictos, límites y normas, comprensión de etapa evolutiva.

¿Cómo se emplean en Aluesa las estrategias de intervención precoz que cuentan con más evidencia?

Programas multicomponentes

- Aluesa: "desmontando los sesgos cognitivos relacionados con los patrones oscuros".

Los patrones oscuros son estrategias o mecánicas que se utilizan dentro del diseño del juego que beneficia al/a la diseñador/a aumentando la necesidad de jugar en los/as jóvenes.

- No poder pausar las partidas.
- Existencia de continuidad en el juego a pesar de no estar conectado/a.
- El propio juego pone restricciones de horarios.
- Tareas y recompensas diarias.
- Pensamiento de la "pérdida invertida" - tiempo y/o dinero.
- Conocimiento de los logros y/o niveles.
- Falsa ilusión de control.
- Recompensas variables y/o cajas botín.
- Manipulaciones estéticas: sonidos, brillos, estrellas, etc.