

PREVENCIÓN = SAÚDE



Boletín para nais e pais

A prevención na casa
a mellor axuda

Boletín da Unidade Asistencial de Drogodependencias de Monforte
Equipo de Prevención

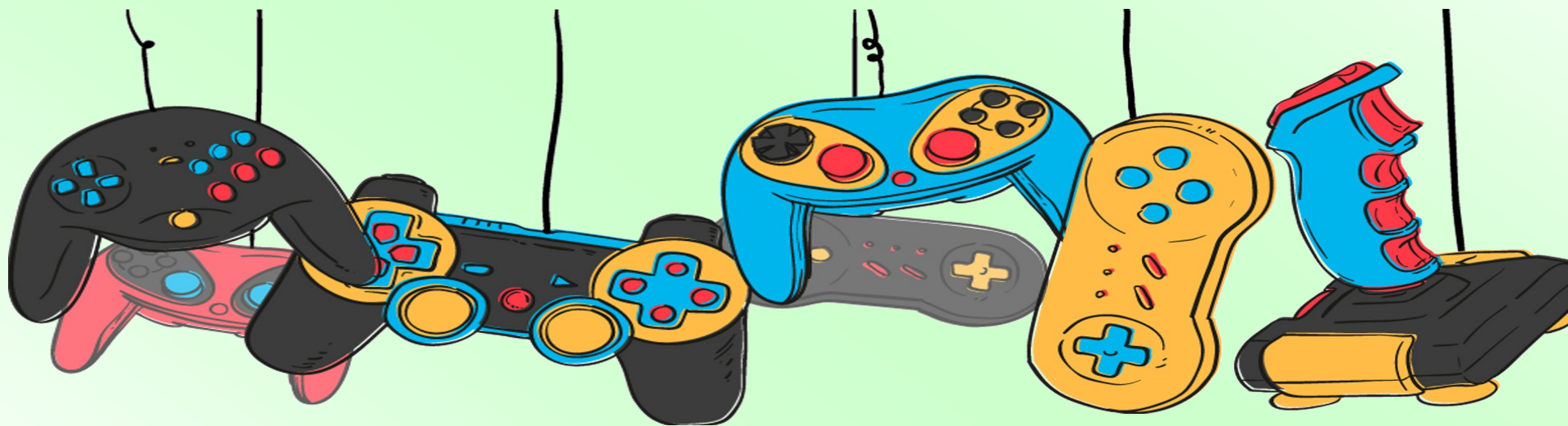


As estratexias dalgúns deseñadores de xogos para que nos enganchemos

Cando falamos de adiccións o primeiro que se nos vén á cabeza son drogas, alcol, quizá a ludopatía... pero cada vez máis, atopamos outras adiccións e desordes relacionados coas tecnoloxías dixitais.

Aínda que a Organización Mundial da Saúde (OMS) non incluíu a adicción das redes sociais dentro da súa listaxe de enfermidades mentais, é unha problemática que está a cobrar máis relevancia dado o aumento dos casos de depresión, insomnio e outros problemas asociados ao abuso das redes sociais. (Arab & Díaz, 2015). O que si introduciu a OMS na súa listaxe é o Gaming disorder ou transtorno de adicción aos videoxogos, que de momento está no borrador e farase oficial o 1de xaneiro de 2022.

En ambos os casos (as redes sociais e os videoxogos), o tipo de modelo de negocio, que ofrece un servizo a cambio dos nosos datos, introduce cuestións de deseño para o fomento da adicción. En concreto, se nos centramos nos videoxogos, cada vez máis, os seus modelos económicos, tenden cara ao videoxogo gratuíto que despois ofrece compras dentro do xogo, ou ben mostra publicidade, ou negocia, como as redes, cos nosos datos (gran parte dos videoxogos que máis ingresaron en 2020 son gratuítos).



Isto supón un cambio na forma de deseñar os propios videoxogos, que integran, cada vez con maior frecuencia, estratexias e técnicas para que xogadoras e xogadores pasen máis tempo do que lles gustaría no videoxogo, ou gasten máis do que tiñan pensado no mesmo. Estas técnicas, que en moitos casos pouco difiren das empregadas polo xogo e as apostas, rozan o fomento da ludopatía.

Podemos ver unha minuciosa análise destas prácticas na páxina web [derecho al juego digital](#) para poder identificalos e detectalos con facilidade, ou ben na web [Dark Pattern Games](#) (en inglés), na que tamén podemos buscar videoxogos concretos para ver se conteñen estes patróns.

Pero ofrecemos a continuación algunhas das máis comúns, que se agrupan en catro grandes categorías:



- Estratexias temporais
- Extratexias psicolóxicas
 - Estratexias sociais
- Estratexias monetarias

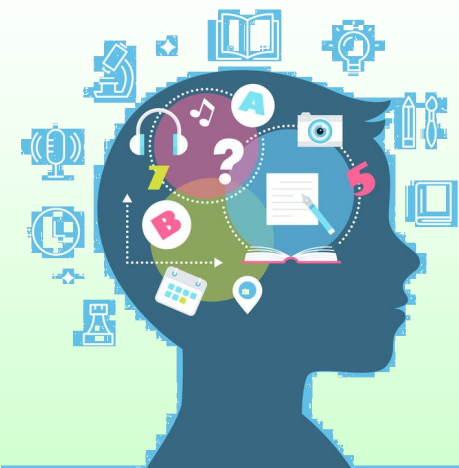
Estratexias temporais

En moitos casos empréganse estratexias temporais, como, por exemplo, as recompensas periódicas que nos forzan a entrar ao videoxogo constantemente se non queremos perdérnolas, estar obrigados a ver anuncios para poder xogar ou para obter recompensas... aínda que quizá o máis recorrente, especialmente nos videoxogos en liña multixugador é que o videoxogo non ten fin nin pode pausarse, de modo que ao estar desconectado podes perder todo o logrado, xerando unha gran ansiedade pola desconexión.



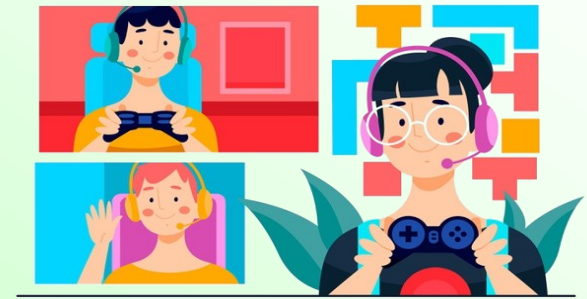
Estratexias psicolóxicas

Noutros casos atopamos estratexias psicolóxicas como coleccións a completar, barras de progreso... que nos fan querer terminalos e non abandonar ata logralas, o que tamén xera a sensación de que, se xa investimos moito tempo no xogo, abandonalo sería perder todo ese tempo. Unha estratexia ou patrón escuro recorrente son as recompensas variables, son moi eficaces á hora de controlar a conduta.



Estratexias sociais

Dentro das estratexias sociais atopamos por exemplo videoxogos que ofrecen bonificacións por convidar a amigos ou o propio xogo leva a cabo unha suplantación da identidade de forma que fai envíos masivos de spam a todos os contactos para que entren ao xogo.



Estratexias monetarias

Por último, atopamos as estratexias monetarias. Podemos ver que moitos xogos teñen diñeiro do xogo que pode adquirirse con diñeiro real. Esta conversión impide que sexamos conscientes do diñeiro real que estamos a gastar realmente no xogo. Ademais, os xogos móstrannos unha escaseza artificial polo que certos ítems son moi caros porque 'hai poucos' ou ben só poden adquirirse nun tempo limitado. Nalgúns casos é imposible avanzar ou gañar no videoxogo se non se paga por elementos do xogo.



Isto é algo moi importante a ter en conta, especialmente cando estamos a deixar dispositivos móbiles, que en moitos casos teñen formas de pago xa introducidas, a menores non supervisados que poden deixarnos tiritando a conta bancaria sen nin sequera darse conta.

Estes mecanismos só son unha pequena mostra de todos os que se empregan, cada vez en máis videoxogos.

Isto, lonxe de ser unha demonización dos videoxogos, é unha chamada de atención, pois os videoxogos poden ser un excelente entretemento, recomendado por la OMS durante la pandemia, para manterse saudables, e unha poderosa ferramenta educativa. Con todo, é necesario que coñezamos os videoxogos que poñemos ao alcance de nenos, nenas e adolescentes, e que teñamos ferramentas para elixir os seus xogos (e tamén os nosos), seleccionando aqueles con os que podemos xogar e gozar, en lugar daqueles que xogan connosco.



LOS VIDEOJUEGOS TIENEN ASPECTOS POSITIVOS DEPENDIENDO DE CÓMO LOS UTILICES.

OpenCultura

Videojuegos y sus ventajas...

- Los videojuegos preparan a las personas a tomar decisiones con mayor rapidez
- A la vez mejoran la creatividad, la toma de decisiones y la imaginación
- Mejoran la coordinación mano-ojo y la capacidad de conducir de noche o con neblina
- Personas que juegan regularmente toman decisiones 25% más rápido
- También pueden prestar atención a 6 cosas a la vez sin confundirse y desarrollan la capacidad de resolver problemas en diversas situaciones

Fuente: Eurídice Cabañes



WhatsApp



604 059 719

DÚBIDAS ? *Pregunta e infórmate*

DROGAS

Facebook: UNIDAD ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS DE MONFORTE

Suxerencias e comentarios:

uad@concellodemonforte.com

Se queredes poñervos en contacto connosco, estamos en:

UNIDADE ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS
SERVIZO DE PREVENCIÓN

Plaza da Estación - 17
27400 - Monforte de Lemos (Lugo)

Facebook:

Unidad Asistencial de Drogodependencias Monforte de Lemos

TLF. 982 40 04 95



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE SANIDADE

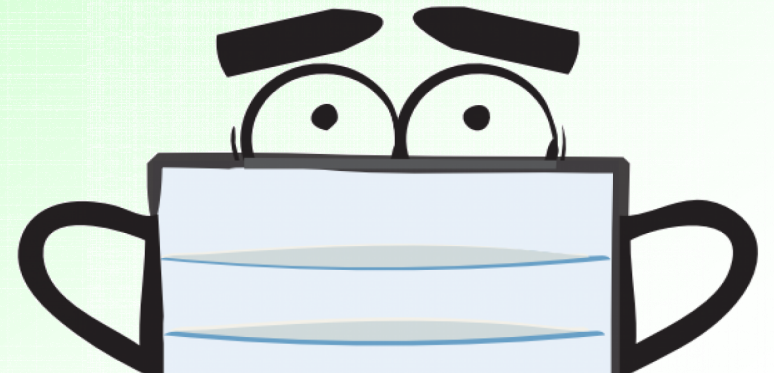


UAD
UNIDADE ASISTENCIAL
DE DROGODEPENDENCIAS
MONFORTE DE LEMOS

Como sempre, estaremos á vosa disposición na nosa dirección habitual.

Tamén poderedes formular as vosas dúbidas no número de **Whats App 604 059 719** ou a través da páxina do Concello, na sección de Sanidade, aí atoparedes un formulario para remitirnos a vosa consulta.

Non baixemos a garda e sigamos tendo sentidiño.



Boletín de formación e información para nais e pais
ABRIL 2021