



# PREVENCIÓN SOBRE EL JUEGO DE APUESTAS EN ADOLESCENTES

## Guía de orientación para el abordaje de CONSUMO PROBLEMÁTICO

Lotería de la Ciudad de Buenos Aires presenta esta Guía para Educadores que contiene conceptos fundamentales para abordar la problemática de los juegos de apuestas en niños, niñas y adolescentes.



# Introducción

Les damos la bienvenida a esta Guía diseñada para educadores que aborda de manera integral el consumo problemático de los juegos de apuestas. La importancia de la prevención en este contexto no se limita solo a anticipar posibles riesgos, sino también a fortalecer los recursos existentes y crear un ambiente propicio para el desarrollo saludable de los adolescentes.

Esta Guía se adentra en la necesidad de un abordaje integral, destacando que el juego patológico no es simplemente un comportamiento individual, sino un fenómeno social que se manifiesta en el ámbito escolar. A través de estrategias que involucran a la comunidad educativa, buscamos crear condiciones que fomenten la salud y el bienestar de los estudiantes.

Esta Guía proporciona herramientas prácticas para la prevención y el abordaje del juego patológico, y para crear espacios de aprendizaje seguros y enriquecedores. Juntos, trabajaremos hacia la construcción de comunidades educativas que promuevan la salud mental y el bienestar de todos los estudiantes.

En la actualidad, el uso generalizado de Tecnologías de la Relación, Información y Comunicación (TRIC) desempeña un papel crucial e inevitable, especialmente entre niños, niñas y adolescentes. La tendencia a la gratificación inmediata, intolerancia a la frustración, la menor interacción social cara a cara y la exposición a sitios no seguros, son la contracara preocupante asociadas al uso indebido de estas tecnologías.



Según una investigación que realizamos desde Lotería de la Ciudad de Buenos Aires<sup>1</sup>, el promedio de tiempo conectado a Internet por día es de 7 horas, revelando una fuerte relación entre la sociedad y la red. Aunque también surgen alarmas sobre la vulnerabilidad de algunos ciudadanos, con 1 de cada 10 adultos y 2 de cada 10 jóvenes de 16 a 24 años mostrando signos de adicción a Internet.

El consumo problemático de Internet afecta el estado anímico de las personas, evidenciando la necesidad de abordar esta problemática de manera multidimensional. En este contexto, la adolescencia, marcada por la búsqueda de identidad y autonomía, requiere un trabajo en torno a los derechos y los riesgos en entornos virtuales y un entrenamiento en el ejercicio de la ciudadanía digital.

La implementación de estrategias de promoción de la salud y prevención en los ámbitos educativos y deportivos es fundamental, especialmente considerando la preocupación de padres y maestros por las dificultades a las que están expuestos los niños y adolescentes en relación al uso de la tecnología. Asimismo, a partir del año 2018 la adicción a los videojuegos fue incluida por la Organización Mundial de la Salud como una afección mental. Lotería de la Ciudad propone un enfoque integral para abordar la complejidad del tema, reconociendo a las instituciones educativas y deportivas como agentes preventivos a través de su rol en el aprendizaje, desarrollo integral y la promoción de valores y hábitos saludables.

---

<sup>1</sup> Realizado por la consultora Voices Research & Consultancy. Noviembre 2022



Promover un uso seguro, eficiente y responsable de las TRIC, previniendo situaciones de riesgo y consumos problemáticos, es esencial para contribuir al desarrollo de una comunidad saludable. Las instituciones educativas y deportivas se perfilan como agentes preventivos al impartir valores, fomentar hábitos de cuidado y generar espacios de diálogo y contención, contribuyendo así a la construcción de estilos de vida que permitan el desarrollo personal y la convivencia armónica.

La generalización del uso de celulares y computadoras ha incrementado la accesibilidad y la intensidad del juego, así como la gratificación inmediata de premios, dando origen a un nuevo perfil de usuario de juegos de apuestas. Esto sumado a la proliferación de plataformas de juego ilegal publicitadas en entornos virtuales, ha dado origen a un nuevo perfil de usuarios de juegos de apuestas: los adolescentes, población especialmente vulnerable debido a sus particularidades características psico biológicas. Este escenario, al mismo tiempo, dificulta la supervisión por parte de tutores y padres. La disponibilidad, inmediatez y accesibilidad se ven potenciadas por las apuestas deportivas y de azar en línea a través de diversos dispositivos, según investigaciones de Gainsbury (2015) y Griffiths (2003). En el caso de los adolescentes, el anonimato (McCormack y Griffiths, 2013) agrega un desafío adicional. En este entorno, el juego en línea carece de limitaciones temporales, físicas y geográficas, facilitando el inicio y la persistencia de las apuestas entre los jóvenes, contribuyendo en algunos casos a un factor de riesgo más relacionado con el juego problemático.



## Objetivo

Esta Guía proporciona herramientas prácticas para la prevención de los juegos de apuestas en la adolescencia y el abordaje y tratamiento de los factores de riesgo relacionados con el juego problemático, fomentando espacios de aprendizaje seguros y enriquecedores.

Las propuestas buscan promover un pensamiento crítico con respecto a las apuestas antes de que se den, si es que así suceden, las primeras experiencias de juego.



# Contenido

Las propuestas abarcan el siguiente contenido:

- La naturaleza del juego de apuestas: qué es, cómo funciona, cuáles son los elementos clave a tener en cuenta a la hora de hacer prevención.
- Qué factores de riesgo son más relevantes para que esta conducta genere problemas.
- Cuáles son las falacias o sesgos más importantes que una persona jugadora emplea para mantener su conducta.
- Cuáles son los signos de alarma que pueden apreciarse cuando alguien se adentra en una conducta de juego de apuestas problemática.

## Hablemos de juegos de apuestas

### ¿Qué son los Juegos de azar y apuestas?

Los juegos de azar son aquellos en los que las posibilidades de ganar o perder no dependen de la habilidad del jugador exclusivamente, sino que su resolución involucra la intervención del azar.

En la Ciudad de Buenos Aires la Ley N° 538 define a los juegos de apuesta como aquellos juegos de azar, destreza y apuestas mutuas, en los que,



con la finalidad de obtener un premio, se comprometen cantidades de dinero u otros bienes u objetos económicamente valuosos, susceptibles de ser transferidos entre los participantes, en función de un resultado incierto. Con independencia de que predomine la habilidad, destreza o maestría de los jugadores o sean de suerte, envite o azar, y tanto si se desarrollan mediante la utilización de máquinas, instrumentos o soportes, de cualquier tipo o tecnología, como si se llevan a través de competiciones de cualquier tipo.

Los juegos de apuestas son aquellos en los que se arriesga una cantidad de dinero con la esperanza de ganar un premio. Suele pasar que algunos creen que ganar en los juegos de apuestas depende completamente de sus habilidades o conocimientos, mientras que los fracasos se atribuyen a la mala suerte u otros factores externos, lo cual es un error porque el azar, por definición, no puede controlarse. En los casinos, el resultado se decide por puro azar, pero en las apuestas deportivas, está ligado al resultado de eventos deportivos reales.

Existen diferentes clasificaciones que pueden realizarse de los juegos de apuesta, entre las que se destacan los juegos lotéricos, tragamonedas, juegos de casino y las apuestas deportivas. Estas clasificaciones o modalidades de juego se encuentran caracterizadas por parámetros estructurales diferentes, como ser frecuencia de apuesta, frecuencia de evento, duración del evento, intervalo de pago, entre otros.

La incertidumbre del resultado es una de las principales motivaciones reconocidas por los apostadores, si bien es difícil que se manifieste directamente ya que lo más probable es que quien juega diga que lo hace



porque es divertido, entretenido, porque lo ayuda a olvidarse de preocupaciones y evadirse de problemas durante algún tiempo, resultando en una forma de afrontar y transitar estados afectivos negativos como la tristeza, la tensión, el aburrimiento, por mencionar algunos. Además, los gestos de reconocimiento, los aplausos, los halagos y el ser alentado por otros, son también motivadores importantes.

En general, en las primeras experiencias de apuestas, el principal motivador suele estar vinculado a la expectativa de ganar un premio. Esta más la incertidumbre sobre el resultado, sientan las bases del atractivo del juego de azar y alientan a mantener la conducta de juego una vez iniciada: para promoverlo, para alargar la sesión de juego y para promover la siguiente vez que va a jugar. Es importante señalar que entre las personas que juegan, no todos pueden desarrollar un problema de juego. Existe una serie de factores como situaciones personales, familiares y sociales que, interactuando entre sí, pueden generar una vulnerabilidad individual mayor a que los juegos de azar se conviertan en un problema de salud.

El diseño de los juegos teniendo en cuenta desde el arte utilizado y los parámetros estructurales, constituye un punto de análisis y evaluación para el abordaje de una estrategia integral de Juego Responsable, ya que representa un criterio fundamental para la toma de acciones en torno al desarrollo de herramientas de prevención, acordes al potencial riesgo que presentan los mismos.





## ¿Conoces las diferencias entre el Juego legal y el ilegal?

La principal diferencia entre los sitios legales y las ilegales, es que estas últimas no restringen el acceso a los menores de edad, ponen en riesgo la información personal de los apostadores y no garantizan un juego justo (reglas claras, pago de premios, devolución de saldos, etc.). Además, en las plataformas legales se garantizan herramientas de juego responsable que protegen al jugador.

Para poder identificar fácilmente un sitio de juego legal, su dominio debe finalizar en **.bet.ar**, si esto no es así, la página es ilegal. En caso de detectar un sitio ilegal se puede notificar a Lotería de la Ciudad a través de los canales habituales (formulario en sitio web [www.saberjugar.gob.ar](http://www.saberjugar.gob.ar), boti, 147, entre otros) sobre la situación.

## ¿Cuáles son los tipos de jugadores?

El juego es una actividad normal del ser humano, y es por eso que, no todas las personas que juegan manifiestan un problema en su conducta de juego. Sin embargo, puede realizarse una clasificación de los jugadores respecto de su relación con el juego:



- **Jugador social o sin problemas con el juego:** es quien juega de manera ocasional o regular, por entretenimiento o satisfacción. Tiene control total sobre la conducta de juego y puede abandonarla cuando desea.
- **Jugador problema:** realiza una conducta de juego frecuente o diaria con un gasto habitual de dinero (en ocasiones excesivo). Tiene menos control de la conducta y es, por esto, una persona con riesgo potencial a convertirse en jugador patológico.
- **Jugador patológico:** presenta una dependencia emocional del juego, pérdida total del control de la conducta e interferencia con el desarrollo normal de su vida cotidiana.

## Sesgos cognitivos de los apostadores

Los apostadores pueden identificarse por algunos de las siguientes distorsiones cognitivas:

- El conocimiento sobre la probabilidad de ganar en los juegos de azar puede verse alterada por cuestiones afectivas como las creencias personales.
- En ocasiones, los jugadores pueden pensar que los resultados del azar funcionan en secuencias específicas y ordenadas (en vez de ser totalmente aleatorios). Así, podría creer que tiene una buena o una mala racha y debido a esta explicación continuar apostando.
- Ilusión de control sobre el desarrollo del juego u obtención de resultados, considerando que la suerte se puede torcer a nuestro favor o en nuestra contra. Implican el uso de amuletos o



supersticiones que hacen que se crea que ese sujeto tiene más chances de ganar.

- A veces las creencias afectivas se asocian con la posibilidad de generación de un resultado. Son formas de ilusión de control usualmente vinculadas a la superstición, presentimientos o intuición.
- La falacia del saber también se relaciona con el juego de apuestas usualmente. Se vincula con creer que porque se adquiere mayor experiencia o un saber específico los resultados se darán de forma más sencilla.

## ¿Cuándo el juego se convierte en un problema?

Antes de abordar posibles estrategias, es importante comprender los riesgos asociados con esta problemática.

Aunque el riesgo de adicción está presente en todas las etapas de la vida, los y las adolescentes son particularmente vulnerables, enfrentando un desafío importante en este aspecto.

Los juegos de apuestas pueden tener impactos psicológicos, sociales y financieros significativos en los jóvenes.

Como adultos, tenemos la responsabilidad de proteger el desarrollo cognitivo y emocional de las niñas y adolescencias, dado que, durante esta etapa crucial, el cerebro aún está en proceso de maduración hasta la adultez, atravesando cambios significativos durante la adolescencia.

Durante esta fase aún está desarrollándose la corteza prefrontal del cerebro, la cual es la responsable de la evaluación de situaciones, la toma



de decisiones acertadas y el control de emociones y deseos. La inmadurez de esta parte del cerebro aumenta el riesgo de tomar decisiones erróneas, como experimentar con drogas o situaciones de riesgo.

A esta vulnerabilidad que presentan los jóvenes, se suma la oferta de juego ilegal, que puede incentivar a los adolescentes a participar con la esperanza de obtener dinero, evadir problemas o buscar pertenencia a grupos.

Por eso es fundamental que les proporcionemos un entorno saludable, de apoyo y comprensión para que los jóvenes atraviesen esta etapa de manera positiva y equilibrada respetando su proceso de crecimiento.

## ¿Qué se considera consumo problemático?

Consumo problemático (CCPP) se refiere a un consumo que afecta negativamente, ya sea con o sin sustancias (legales o ilegales), así como ciertas conductas y prácticas, de manera ocasional o crónica. Este impacto se manifiesta en áreas vitales como la salud física o mental, las relaciones sociales primarias y secundarias, así como con la ley. Según la Ley 26.934/14, los CCPP pueden manifestarse como adicciones o abusos al alcohol, tabaco, drogas psicotrópicas (legales o ilegales) o conductas compulsivas como el juego, nuevas tecnologías, alimentación, compras, diagnosticadas por un profesional de la salud.

Se sugiere abordar el consumo como un vínculo entre la persona, el objeto de consumo y el contexto, considerando diversas variables. El vínculo con los objetos que se consumen se clasifica en tres categorías:

1. **Uso:** Consumo circunstancial en una situación aislada sin provocar problemas para la salud.



- 2. Abuso:** Consumo excesivo que puede tener una función, como aliviar malestar, reducir la fatiga o mejorar el ánimo. Puede ser ocasional o crónico, generando dificultades en la salud.
- 3. Dependencia:** El consumo se vuelve inevitable y central en la vida de la persona, afectando todos los aspectos. Esta categoría debe ser diagnosticada por un profesional de la salud.

## Del juego social al juego patológico:

Se identifican tres fases para convertirse de jugador social a patológico:




**Fase de Ganancia:** Al principio la motivación inicial para jugar está dada por la expectativa de premio y la incertidumbre del resultado. La ganancia de dinero conduce a una mayor motivación para jugar, con lo cual las apuestas pueden realizarse con mayor frecuencia e intensidad. En este contexto, la persona puede creer que es un jugador excepcional o que la suerte está de su lado. Estos conducen a una mayor excitación por el juego, con lo que empieza a apostar con más frecuencia, creyéndose, además, que es un jugador excepcional.



**Fase de Pérdida:** Una actitud excesivamente optimista puede conducir al jugador a aumentar significativamente la cantidad de dinero que arriesga en el juego. Esto conlleva a pérdidas de dinero difíciles de tolerar, y a empezar a jugar con el propósito de recuperar el dinero perdido. Debido a este aumento, se van a producir fuertes pérdidas, difíciles de tolerar, y es entonces cuando empieza a jugar con el propósito, no ya de ganar, sino de recuperar lo perdido.



-  **Fase de Desesperación:** Luego de haber generado una gran deuda, el jugador ansía devolver el dinero rápidamente. Él, su familia y amigos padecen la situación; a su vez, se genera una mala reputación en la comunidad, estigma y rechazo social. En este contexto la persona siente el irrefrenable deseo de recuperar las sensaciones agradables de los momentos de ganancias.

El juego patológico es considerado una adicción sin sustancia impacta sobre todos los aspectos de la vida de las personas (personal, familiar, laboral, social y económico). Una de las características principales de esta adicción es que la persona aumenta su interés por jugar a la vez que se reduce su capacidad de autocontrolarse, persistiendo en la conducta de juego a pesar de las consecuencias negativas que le produce.



## ¿Cuáles son los factores de riesgo asociados?



Los factores más importantes de riesgo asociado al juego son:

- la dedicación de un tiempo mayor al razonable, es decir, la persona está excesivamente centrada en esta actividad y pierde la noción del tiempo transcurrido;
- la realización de un gasto superior al que la persona se puede permitir o se había planteado inicialmente;
- la generación de niveles de excitación o activación significativa mientras está jugando.

El trastorno por juego de apuestas se caracteriza por un patrón de comportamiento persistente o recurrente de juego de apuestas que se manifiesta por:

- a) Deterioro en el control sobre el juego de apuestas (por ejemplo, con respecto al inicio, frecuencia, intensidad, duración, terminación, contexto);
- b) Incremento en la prioridad dada al juego de apuestas al punto de anteponerse a otros intereses y actividades de la vida diaria;
- c) Continuación o incremento del juego de apuestas a pesar de tener consecuencias negativas.



En conclusión, por un lado, nos encontramos con el juego problemático. Todavía no se reconoce como una enfermedad, pero sí es una situación que genera problemas a los apostadores en varios aspectos de su vida. Suele caracterizarse por una importante sensación de culpabilidad, así como por elevados niveles de ansiedad y producir pérdidas económicas notables, muy significativas para la capacidad económica del apostador. Por otra parte, existe el juego patológico, en el que se puede experimentar la sensación de una montaña rusa que nunca termina. Al principio, jugar te hace sentir emocionado y vivo, como si estuvieras en lo más alto del mundo. Cuando el juego se convierte en una necesidad, empezás a usarlo para escapar de estados afectivos negativos como el estrés y la ansiedad. Pero, después de cada sesión de juego, te quedas con una sensación de culpa por gastar plata o perder el control. Esto genera un deterioro en su salud mental y en la situación financiera personal, familiar y social. A su vez, conduce a un progresivo aislamiento de la persona de su entorno y un profundo desinterés general. El Juego Patológico repercute y afecta al individuo que apuesta y a sus vínculos más cercanos.

## ¿Cómo identificamos entonces, si un joven está enfrentando problemas relacionados con los juegos de apuestas?

Estas son algunas señales que nos dan indicios que le resulta difícil controlar su forma de jugar:

- Se siente regularmente agotado y desconectado.





- Está luchando por concentrarse en la escuela.
- Experimenta cambios de humor bruscos cuando se le interrumpe mientras juega.
- Prioriza los juegos sobre actividades diarias importantes como dormir, comer y bañarse.
- Solo socializa en línea y le resulta difícil gestionar o disfrutar las interacciones en persona.
- Ya no está al tanto de otros intereses que solían disfrutar / Ha abandonado actividades (deportes o estudios) por seguir jugando.
- Le resulta difícil pensar o hablar sobre otros temas.
- Durante el último año ha aumentado sus horas de juego.
- Los amigos le dicen que su manera de jugar le traerá problemas.
- Las sesiones de juego son de más de 4 horas o se observa un aumento progresivo en la cantidad de horas de juego.
- Empieza a involucrar el dinero en el juego.



# Actividades

A continuación, les proponemos una serie de actividades para realizar con los adolescentes que promueven la conversación y debate sobre la problemática.

## 1. MITOS Y VERDADES

Objetivos:

- Promover una reflexión sobre las ganancias y las pérdidas en el juego de apuestas
- Fomentar la autoeficacia en la toma de decisiones.
- Entrenar una técnica de pensamiento reflexivo.

Esta dinámica se encuentra pensada para grupos que ya hayan manifestado la problemática.

### **Descripción:**

Los juegos de apuestas a veces se vinculan a ciertas creencias que pueden ser confundidas con la verdad. Por eso, les proponemos una dinámica a través de mitos y verdades para que se puedan abordar estas creencias y promover un pensamiento crítico.



## Desarrollo de la dinámica:

Luego de la presentación de la propuesta se sugiere formar grupos de 2 o 3 participantes para favorecer el debate y la discusión. Se presentan las frases que se acompañan a continuación y se brindan unos minutos para que los participantes puedan debatir y conversar sobre si consideran que son verdades o mitos. Cada grupo deberá consignar su punto de vista y argumentos y designar un representante. Luego, se promoverá el debate entre todos los grupos en el que cada representante expondrá sus puntos de vista y argumentos.

FRASE 1: "Apostar es ganar"

Respuesta: MITO. Apostar no significa ganar. Las apuestas seguras o garantizadas al 100% no existen. Los juegos se resuelven en base al azar o a un suceso o evento que no puede ser controlado por el apostador. Es por eso que es importante entender qué probabilidad existe que salga determinado premio. Por ejemplo, en el caso de juego de ruleta la probabilidad que salga un número es  $1/37=2,7\%$

FRASE 2: "Los juegos de apuestas están permitidos para todos, no importa la edad"

Respuesta: MITO. Los juegos de apuestas son para mayores de 18 años.

FRASE 3: Los juegos de apuesta online son una forma rápida y fácil de ganar dinero



Respuesta MITO. Esta es una creencia falsa. Los juegos de apuestas no son una forma garantizada de ganar dinero. De hecho, las personas que participan en juegos de apuestas, pierden dinero con frecuencia ya que la obtención de los premios depende del azar (involucra probabilidad) o de un suceso que no es controlado por el apostador. Que un juego tenga más probabilidad que otro para obtener el premio no significa que lo voy a obtener.

FRASE 4 “Los juegos de apuestas pueden generar una adicción”

Respuesta: VERDAD. Si bien no todas las personas que apuestan pueden convertirse en jugadores patológicos, existen algunos factores de riesgo o vulnerabilidades individuales (biológicas, psicológicas, familiares o sociales) que pueden predisponer a esta afección en salud mental.

FRASE 5 “En un día de suerte voy a apostar seguro gano”

Respuesta: MITO. Es habitual que se relacione la suerte con la resolución de los juegos de apuestas, pensar que se está en una buena racha o si pierdo es que tengo mala suerte. La superstición confunde sobre la posibilidad real de obtener un resultado. Una superstición es creer que existe una relación de causa y efecto entre dos sucesos que no tienen vinculación. Es importante entender entonces que los resultados se obtienen del azar en el que interviene la aleatoriedad y por lo tanto existe una probabilidad de obtención de ese premio.

Nota: las propuestas detalladas en esta sección se incluyen a modo de referencia para que puedan ser tomadas por los educadores y adaptadas al contexto, circunstancia o dinámica que entiendan correspondiente.



## 2. Juego de Rol: “Tomando Decisiones”

### **Objetivo:**

- Fomentar la reflexión sobre las consecuencias de sus decisiones y promover habilidades de pensamiento crítico.

### **Desarrollo de la dinámica:**

Los estudiantes participan en un juego de rol donde se les presentan diversas situaciones relacionadas con el juego y deben tomar decisiones basadas en sus valores y conocimientos. Por ejemplo, podrían enfrentarse a situaciones donde deben decidir si gastar dinero en juegos de azar o en actividades productivas.

## 3. Simulaciones de Juegos de Estrategia

### **Objetivo:**

- Desarrollar habilidades cognitivas y mostrar una alternativa positiva al juego de azar.

### **Desarrollo de la dinámica:**

Utilizar juegos de estrategia no relacionados con el azar (como ajedrez, juegos de mesa de estrategia, etc.) para demostrar las habilidades de planificación y toma de decisiones. Estos juegos requieren pensar a largo plazo y prever las consecuencias de cada movimiento.



#### **4. Debates y discusiones**

##### **Objetivo:**

- Mejorar las habilidades de comunicación y análisis crítico, y fomentar la comprensión de diferentes perspectivas sobre el juego

##### **Desarrollo de la dinámica:**

Armar grupos de 5 o 6 integrantes. Organizar debates sobre temas como “¿Es el juego de azar una forma válida de entretenimiento?” o “Las consecuencias sociales y personales del juego patológico”. Los estudiantes se preparan investigando el tema y luego presentan argumentos a favor y en contra.

#### **5. Proyectos de investigación**

##### **Objetivo:**

- Fomentar la investigación y el aprendizaje profundo sobre el tema, además de desarrollar habilidades de presentación y escritura.

##### **Desarrollo de la dinámica:**

Asignar a los estudiantes proyectos de investigación sobre el impacto del juego en la sociedad, las causas de la adicción al juego y las estrategias de prevención. Los proyectos pueden culminar en presentaciones, informes escritos o carteles.



## 6. Creación de campañas de concientización

### **Objetivo:**

- Promover el compromiso y la participación activa en la prevención del juego problemático, además de desarrollar habilidades creativas y de comunicación.

### **Desarrollo de la dinámica:**

Los estudiantes diseñan y ejecutan campañas de concientización sobre los riesgos del juego. Pueden crear folletos, pósteres, vídeos, y utilizar las redes sociales para difundir su mensaje.

## 7. Talleres de habilidades para la vida

### **Objetivo:**

- Proveer herramientas prácticas para una vida saludable y equilibrada.

### **Desarrollo de la dinámica:**

Realizar talleres que enseñen habilidades importantes como la gestión del tiempo, el manejo del estrés, la resolución de problemas y la toma de decisiones informadas. Estas habilidades pueden ayudar a los adolescentes a evitar recurrir al juego como una forma de escapismo.



### **A- Gestión del Tiempo – Calendario Personal (30 minutos)**

- Descripción: Cada participante recibe una hoja de trabajo con un calendario semanal.
- Instrucciones: Completar el calendario con sus actividades diarias (escuela, tareas, tiempo libre, etc.).
- Discusión: Analizar el uso del tiempo y discutir cómo optimizarlo. Introducir conceptos de priorización y planificación.

### **B- Técnicas de Manejo del Estrés (45 minutos)**

- Descripción: Introducción a varias técnicas de manejo del estrés (respiración profunda, meditación, ejercicio físico, tiempo de calidad con amigos/familia).
- Práctica: Realizar un breve momento de respiración profunda y una meditación guiada.
- Discusión: Reflexionar sobre cómo se sintieron antes y después de la práctica.

### **C- Caso de Estudio – Situaciones Estresantes (30 minutos)**

- Descripción: Presentar a los estudiantes casos de estudio sobre situaciones estresantes comunes en la vida adolescente.
- Trabajo en Grupos: Dividir a los estudiantes en grupos y pedirles que discutan cómo manejarían cada situación.
- Presentación: Cada grupo presenta sus estrategias al resto de la clase.





### **D- Resolución de problemas (45 minutos)**

- Descripción: Introducir los pasos del proceso de resolución de problemas (identificación del problema, generación de alternativas, evaluación de alternativas, selección de la mejor solución, implementación, evaluación de resultados).
- Ejercicio Práctico: Presentar un problema ficticio y guiar a los estudiantes a través de cada paso del proceso en grupo.

### **E- Juego de decisiones informadas (45 minutos)**

- Descripción: Crear un juego de rol donde los estudiantes deben tomar decisiones basadas en diferentes escenarios (ej. aceptar un trabajo adicional, invertir tiempo en un nuevo hobby, manejar situaciones de presión social).
- Discusión: Analizar las decisiones tomadas y discutir las consecuencias de cada una. Enfatizar la importancia de la información y la reflexión en la toma de decisiones.

### **F- Plan de acción personal (30 minutos)**

- Descripción: Cada estudiante elabora un plan de acción personal para aplicar las habilidades aprendidas en su vida diaria.
- Instrucciones: Identificar áreas de mejora, establecer metas específicas y desarrollar un plan detallado para alcanzar esas metas.
- Compartir: Voluntarios pueden compartir sus planes y recibir retroalimentación constructiva.



## **8. Dramatizaciones y Teatro**

### **Objetivo:**

- Facilitar la comprensión emocional y empática del problema, y proporcionar una plataforma para la expresión creativa.

### **Desarrollo de la dinámica:**

Organizar representaciones teatrales donde los estudiantes dramatizan situaciones relacionadas con la adicción al juego y sus consecuencias. Pueden incluirse personajes que enfrentan dilemas éticos y decisiones difíciles.

## **9. Talleres de Finanzas Personales**

### **Objetivo:**

- Enseñar habilidades de gestión financiera y promover la toma de decisiones responsables respecto al dinero.

### **Desarrollo de la dinámica:**

Ofrecer talleres donde los estudiantes aprendan sobre la gestión del dinero, la importancia del ahorro y los peligros del juego de azar desde una perspectiva financiera.



## 10. Motivos de juego

### **Objetivos:**

- Presentar las motivaciones de juego más usuales, relacionándolas con la frecuencia y severidad de juego
- Aumentar la percepción de riesgo sobre juego de apuestas
- Valorar la percepción de riesgo de cada una de las motivaciones por parte de los/las adolescentes

### **Desarrollo de la dinámica:**

El docente o educador comienza la actividad preguntando ¿para qué apuesta la gente que apuesta?

Animando al alumnado a que piense varias opciones, más allá de la típica de ganar dinero.

Y va anotando en el pizarrón las respuestas que van surgiendo, el/la docente explica distintas motivaciones que los/las jugadores/as suelen mencionar, presentándolas muy brevemente y agrupándolas en cuatro grandes motivaciones:

**MOTIVACIONES SOCIALES O RECREATIVAS:** buscando entretenimiento o diversión, generalmente acompañados.

**MOTIVACIONES DE AFRONTAMIENTO DE PROBLEMAS:** buscando enfrentar los problemas de la vida, o emociones desagradables, evadiéndose o sintiéndose más seguros

**MOTIVACIONES DE AUTO-MEJORA:** buscando emociones positivas y satisfacción a través del juego.



**MOTIVACIONES ECONÓMICAS:** buscando ganar o generar dinero fácil.

Para dar inicio a la actividad se les entrega a cada adolescente tres tarjetas, una amarilla, una naranja y una roja. Cada uno de los colores representa la gravedad que el alumnado dará a cada una de las motivaciones (amarillo: algo preocupante, naranja: bastante preocupante, rojo: peligrosa).

En una primera parte, el/la docente lee 16 motivaciones para jugar (referidas por apostadores/as). Para cada motivación, se pide a los jóvenes que levante una de las tarjetas que les han entregado (amarilla, naranja o roja), en función de la percepción de gravedad que le otorga a cada motivación.

Cuando la percepción mayoritaria de los adolescentes coincida con la realidad (ver listado a continuación), el/la docente pedirá a los jóvenes que mire a su alrededor, para que la norma subjetiva actúe.

Posteriormente, en base al color que predomine en la respuesta grupal, se pedirá a un voluntario/a, que indique cuál es la respuesta final grupal.

A continuación, se expone para información de la persona a cargo de la actividad un listado de motivaciones y la percepción de gravedad inferida a través de las investigaciones realizadas. No existe una contestación única y correcta, pero como norma, se entenderá que las motivaciones tendrán habitualmente esta percepción de gravedad:

1. Porque es lo que la mayoría de mis amigos/as hacen cuando se reúnen (amarillo-naranja)
2. Para socializar (amarillo-naranja)
3. Porque es algo que hago en ocasiones especiales (amarillo)



4. Porque hace que una reunión social sea más entretenida (amarillo-naranja)
5. Porque me gusta cómo me hace sentir (naranja-rojo)
6. Porque es excitante (naranja-rojo)
7. Porque es divertido (amarillo-naranja)
8. Porque me hace sentir bien (naranja-rojo)
9. Porque me siento con más confianza o más seguro/a de mí mismo/a (naranja-rojo)
10. Porque me ayuda cuando me siento nervioso/a o deprimido/a (rojo)
11. Para olvidar mis preocupaciones (rojo)
12. Para sentirme mejor cuando estoy de mal humor (rojo)
13. Para ganar dinero (naranja)
14. Porque disfruto pensando qué cosas podría hacer con lo que gane (amarillo-naranja)
15. Porque si gano podría cambiar mi estilo de vida (naranja-rojo)
16. Para generar dinero (naranja)

La persona a cargo de la actividad cierra la explicación, ¿Creen que hay motivaciones más peligrosas que otras?

¿Qué consecuencias podría tener cada grupo de motivaciones?

## **II. Acuerdos**

### **Objetivos:**

- Transmitir conceptos básicos sobre probabilidad
- Presentar y debatir los principales sesgos cognitivos relacionados con el juego de apuestas como señales de alerta en el entorno de el/la menor, para que pueda actuar como agente preventivo entre sus amigos/as que jueguen



### Desarrollo de la dinámica:

El/a persona a cargo de la actividad, anuncia que hoy el grupo opinará sobre una serie de frases respecto al juego de apuestas. Aclarará que se pueden tener opiniones al respecto independientemente de si apuestan o no.

Se divide el pizarrón o cartulina en dos, de un lado se consigna "Estoy de acuerdo" y del otro lado "No estoy de acuerdo".

El/la docente a cargo va leyendo ítems relacionados con la probabilidad de ganancia o creencias irracionales.

- "Perder por poco es estar a punto de ganar".
- "La probabilidad al apostar a rojo/negro en la ruleta es del 50%".
- "En las apuestas, yo controlo".
- "A la larga, apostar un mayor número de veces, aumenta mis probabilidades de ganar".
- "Es mejor apostar a un resultado que lleva tiempo sin suceder".
- "Existen sistemas para ganar en las apuestas".
- "Da igual que pierda, porque de vez en cuando ganaré".
- "Si sigo apostando, recuperaré las pérdidas".

Aquellos chicos y chicas que **no están de acuerdo** con la frase expuesta se paran del lado donde está la frase "NO estoy de acuerdo". Si hay alguien que no lo tiene claro podrá quedarse en el centro de la clase. Los que están de acuerdo con la frase, se desplazan hacia el lado "Estoy de acuerdo".

El/la persona a cargo, llama la atención sobre el número de alumnado en cada una de las posiciones diciendo frases:



“Parece que la mayoría de la clase está de acuerdo/no de acuerdo con la frase”

Una vez que los/las alumnos/as se han posicionado en cada extremo, el/la docente o educador establecerá y dirigirá un debate dónde tendrán la posibilidad de convencerse unos/as a otros/as.

Es oportuno que para cada ítem se dediquen 3-4 minutos a argumentos y contraargumentos de los jóvenes.

Una vez efectuado cada mini-debate, el/la dinamizador/a debe resumir las ideas y canalizar los argumentos a favor o en contra y evitar las confrontaciones.

Para cada una de las frases, el/la docente o educador pide una reflexión final. Al finalizar el debate y la visión correcta de cada frase, todo el grupo se posiciona de nuevo en el centro de la clase. Así sucesivamente para cada frase propuesta. Una vez leídos todos los ítems y debatidos por parte del alumnado, el/la docente aportará la visión correcta de cada uno de los sesgos y leyes de probabilidad, para evitar errores o malinterpretaciones por parte del alumnado, haciendo hincapié sobre las posibles desventajas y consecuencias de pensar así y afirmando que se ha encontrado en gran porcentaje de jugadores este tipo de creencias y desconocimientos de probabilidad.

**“Perder por poco NO es estar a punto de ganar.** Es perder igualmente. Perdemos en cada apuesta y dejamos nuestro dinero, ya sea por mucho o por poco. Un ejemplo. En la ruleta, sale el número 29, yo había apostado al 28. No he quedado cerca de ganar, he quedado igual de cerca que quien había apostado al 3”.



- **“La probabilidad al apostar a rojo/negro en la ruleta NO es del 50%.** Es del 48%, porque existe el número 0, número verde. Además, cada vez que vuelvo a apostar, si quiero mantener mis ganancias, esta probabilidad va disminuyendo y favorece a la banca”
- **“En las apuestas, al igual que en cualquier otra conducta de riesgo, PENSAR que se controla es el primer signo de alerta”**
- **“A la larga, apostar un mayor número de veces NO me da más oportunidades de ganar.** Al contrario, la probabilidad de ganar disminuye, por la ley de probabilidad combinada, que dice que para ganar dos veces la probabilidad debe multiplicarse. Ej.  $0,50 \times 0,50 = 0,25$ . Y para ganar tres:  $0,50 \times 0,50 \times 0,50 = 0,125$ ”.
- **“DA IGUAL apostar a un resultado que lleva tiempo sin suceder,** porque la probabilidad va a ser siempre la misma, ya que son sucesos independientes” (son fenómenos o eventos no relacionados).
- **“¿Existen sistemas para ganar en las apuestas?** Quizás algunas personas que se dedican profesionalmente a las apuestas puedan desarrollar algún sistema, pero en ese caso, tenés que saber qué casinos y casas de apuestas los bloquean en sus webs o les impiden la entrada a los casinos”





- **“Da igual que pierda, porque de vez en cuando ganaré:** De vez en cuando se puede ganar, pero si se pretende ganar muchas veces, recordá que, para ganar varias veces, la probabilidad combinada exige multiplicar la probabilidad de cada evento (partido, jugada, tirada). Por ello, al contrario de lo que pensás, la probabilidad de ganar disminuye, por la ley de probabilidad combinada, que dice que para ganar dos veces la probabilidad debe multiplicarse. Ej.  $0,50 \times 0,50 = 0,25$ . Y para ganar tres:  $0,50 \times 0,50 \times 0,50 = 0,125$ ”.

- **“Si sigo apostando, recuperaré las pérdidas”.** Además de lo que hemos visto en la frase anterior (es decir, que cuantas más veces apueste, disminuye mi probabilidad de ganar), tenemos que conocer un nuevo concepto. Se llama el valor esperado de una apuesta. El valor esperado es una fórmula que nos sirve para saber cuánto podemos esperar ganar (de media) por apuesta. Es la cantidad que un apostante puede esperar ganar o perder si realiza una apuesta con la misma cuota muchas veces.

- La fórmula sencilla es: (Probabilidad de ganar x cantidad premio) – (probabilidad de perder x cantidad apostada)

- Si el resultado de la fórmula es mayor que 0, eso indica que es un juego que a la larga te favorece, puesto que las ganancias, compensadas las pérdidas te serán favorables.

- Si el resultado de la fórmula es menor que 0, eso indica que es un juego que a la larga favorece a la casa de apuestas, puesto que las pérdidas que tienes, aunque lo compenses con ganancias de vez en cuando serán mayores



- Pero todos los juegos de apuestas tienen un resultado de fórmula menor que 0. Esto significa que, a la larga, apostar, siempre favorecerá a la casa de apuestas, incluso sabiendo que de vez en cuando ganaremos.