

DÍA MUNDIAL DEL JUEGO RESPONSABLE

17 DE FEBRERO - "El juego responsable empieza por escucharte."

Desde el **Grupo de Adicciones** del **Colegio Oficial de Psicólogos de Asturias (COPPA)**, nos unimos al Día Mundial del Juego Responsable, con el **objetivo de concienciar** sobre los riesgos del juego problemático, **promover hábitos** de juego saludables y **fomentar la prevención**, la **detección temprana** y el **acompañamiento profesional**.

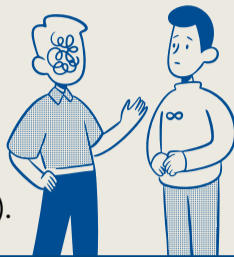
¿POR QUÉ HABLAMOS DE JUEGO RESPONSABLE?

Porque el **juego de azar ha cambiado**. Ya **no es solo** una **sala física**.

Hoy **cabe en un bolsillo**, es **inmediato**, **digital** y **constante**.

Cuando el juego **deja de ser ocio** y se convierte en **necesidad**, estamos ante un **problema de salud mental**. Por eso es importante hablar de juego responsable.

Cada vez el inicio es más temprano (lo que constituye un factor de riesgo importante).



LA REALIDAD EN CIFRAS

POBLACIÓN JOVEN (14 - 18 AÑOS)

1 de cada 5 adolescentes juega **presencialmente**.

1 de cada 8 juega **online**.

Entre los **chicos**, el **8,4%** presenta **riesgo de juego problemático**; entre las **chicas**, el **1,4%**.

Quienes juegan **online**, **1 de cada 4** está en **riesgo**.

Algunos adolescentes con riesgo pueden **gastar más de 300 €** en **un solo día**.



POBLACIÓN ADULTA (HASTA 64 AÑOS)

Más de la mitad de los adultos ha jugado en el último año.

La **mayoría juega presencialmente**, solo un **5%** juega online.

El **1,4%** presenta **posibles problemas** de juego.

El **riesgo es mayor** en **hombres (2,2%)** que en mujeres (**0,7%**).

VARIABLES INFLUYENTES

FACTORES DE RIESGO



FALTA DE PERCEPCIÓN DE CONTROL

MALESTAR PSICOLÓGICO

PROBLEMAS FAMILIARES Y SOCIALES

IMPULSIVIDAD

BÚSQUEDA DE SENSACIONES

FACTORES DE PROTECCIÓN



EDUCACIÓN TEMPRANA SOBRE RIESGOS DEL JUEGO

HABILIDADES EMOCIONALES

APOYO FAMILIAR Y SOCIAL

ALTERNATIVAS DE OCIO SALUDABLES

CONCIENCIA FRENTE PUBLICIDAD Y PROMOCIONES DEL JUEGO

¿QUÉ ESTÁ PASANDO?

En los **últimos años** se ha visto **incrementado** el número de **establecimientos de apuestas** en la ciudad.

Algunos se sitúan en **zonas más precarias, obreras, accesibles** y **muy visibles** para toda la comunidad.

Tres de estos **centros** se encuentran **a menos de 10 minutos** de **centros escolares**.

Los **últimos datos** registrados **alertan** sobre la **relación** entre **jóvenes y el juego**.

Y es que **1 de cada 3** de entre **13 y 17 años** ya ha **apostado online** en algún momento, lo que supone un **31%** de **esta población**.



¿CUÁL ES EL PAPEL DEL PSICÓLOGO?

1. PREVENCIÓN

"Informar para proteger"

- **Información** clara sobre **riesgos del juego**
- **Desmontar mitos** sobre la "suerte" y la recuperación de pérdidas
- Fomentar **autocontrol** y **responsabilidad**
- **Educación emocional** y toma de decisiones saludables
- Trabajo con **jóvenes y familias**

2. DETECCIÓN TEMPRANA

"Detectar a tiempo marca la diferencia"

Señales de alerta:

- **Cambios** bruscos de **humor**
- **Mentiras** o secretismo
- **Problemas económicos**
- Necesidad de **apostar más dinero**
- **Preocupación constante** por el juego

(!) La **evaluación psicológica** permite **intervenir antes** de que el problema avance

3. INTERVENCIÓN

"Acompañar en el proceso de cambio"

- **Comprender** qué **función** cumple el juego
- **Modificar creencias** erróneas
- Fortalecer el **control de impulsos**
- **Regular emociones**
- **Prevenir recaídas**
- **Implicar** a la **familia** cuando es necesario

COMPROMISO COLECTIVO

El **juego responsable** no depende solo de la persona; es una **tarea de toda la sociedad**. Requiere una **regulación** clara, **control** de accesibilidad, responsabilidad **publicitaria** y **educación comunitaria**. Todo esto debe **apoyarse** en **profesionales formados** y **recursos accesibles** para **prevenir** y **atender** el juego problemático.

