



Planes de Prevención

Gamblificación, Juventud y Videojuegos: Bases para el Desarrollo de Planes de Prevención

FICHA TÉCNICA

Título	<i>Propuesta de Integración de la Gamblificación en las Políticas y Planes de Prevención</i>
Proyecto de referencia	<u>Gamblificación, juventud y videojuegos: investigación para promover prácticas de juego responsables</u>
Grupo de investigación	<u>GAME</u> . Grupo de investigación en Aprendizajes, Medios y Entretenimiento
Entidades responsables de la propuesta	<u>EdPAC</u> , Educació per a l'Acció Crítica y <u>RdRLab</u> , Laboratorio de Reducción de Riesgos
Entidad financiadora	Dirección General de Ordenación del Juego (DGOJ), Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 - SUBV24/00026
Investigador principal	Daniel Aranda Juárez
Autoras del documento	Mireia Ambròs Hortensi y Sònia Rubio Jansana
Equipo investigador del proyecto	Daniel Aranda, Mireia Montaña, Antoni Baena, Joan Arnedo-Moreno, Jordi Sánchez-Navarro, Carme Carrion y equipo colaborador del proyecto
Publicación	2026
Naturaleza del documento	Documento de transferencia preventiva derivado de los resultados del proyecto de investigación
Objetivo	Facilitar la incorporación de la evidencia científica generada por el proyecto en programas de prevención, políticas públicas, actuaciones educativas y estrategias de promoción del bienestar digital
Licencia	Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Índice

Introducción	4
Parte I: Estado de la cuestión preventiva	5
Preámbulo: Gambilificación, videojuegos y adicciones comportamentales	5
Marco preventivo actual	7
Evidencia: ¿Qué funciona en prevención?	9
Marco legal y regulador	12
Marco europeo	13
Marco español	14
Marco teórico: algunas propuestas	16
Determinantes comerciales de la Salud (DCS)	17
El modelo de las 4 Cs: contenido, contacto, conducta y contrato	18
Media literacy i ludoliteracy	18
Parte II: Síntesis de los principales resultados de la investigación aplicables en prevención	20
Resultados relevantes	20
Factores de riesgo	21
Parte III: Recomendaciones	25
Recomendaciones generales	25
Marco interpretativo	25
Ejes prioritarios	26
Recomendaciones específicas: desarrollo operativo por ámbitos	29
1. Recomendaciones regulatorias y legislativas	31
2. Recomendaciones educativas	25
3. Recomendaciones clínicas y sociosanitarias	27
4. Recomendaciones dirigidas a las familias	34
5. Recomendaciones dirigidas a la industria	25
Referencias bibliográficas	37

Introducción

El presente Documento de Síntesis Preventiva se inscribe en el proyecto “*Gamblificación*, juventud y videojuegos: Investigación para promover prácticas de juego responsables”, cuyo objetivo es examinar el impacto de las recompensas basadas en el azar y los patrones oscuros en los videojuegos (*gamblificación*) en los comportamientos problemáticos de juego, especialmente entre grupos vulnerables como los menores y adolescentes, con la finalidad de promover prácticas de juego responsables entre la población joven (16-25).

El objetivo del presente documento es realizar una transferencia de los hallazgos relevantes y resultados de la investigación para brindar orientación a responsables políticos y agentes sociales (familia, escuela y medios de comunicación) y profesionales de la salud (medicina, enfermería, psicología, etc.) sobre el desarrollo de regulaciones y otros mecanismos, para crear acciones que aborden eficazmente los riesgos asociados específicamente con la *gamblificación* en los videojuegos. Así mismo desarrolla un conjunto amplio de recomendaciones específicas para incorporar en planes de prevención y en la práctica profesional de diferentes agentes educativos y profesionales de la salud.

Esta síntesis preventiva se ha orientado a identificar los retos clave que el fenómeno de las recompensas basadas en el azar y los patrones oscuros en los videojuegos presenta para la práctica preventiva, partiendo del análisis documental y el trabajo de campo realizado por el equipo investigador. Las acciones principales realizadas han consistido en:

- Revisión documental del estado de la cuestión preventiva sobre videojuegos, patrones oscuros y *gamblificación*.
- Revisión del marco regulador en el ámbito de los videojuegos.
- Análisis de datos desde las fuentes de la investigación: resultados de la encuesta, audio y transcripciones de los focus groups.
- Análisis de los resultados provisionales y definitivos: estado de la cuestión-síntesis *review*, encuesta, *focus groups* (artículos científicos), etc.
- Intercambio entre profesionales participantes del proyecto (Seminario de intercambio de resultados provisionales)
- Revisión experta y elaboración de los contenidos del presente documento de transferencia educativa.

El documento se organiza en tres partes, una primera que describe y analiza el estado de la cuestión preventiva en España, una segunda que realiza una síntesis de los principales resultados de la investigación aplicables a la prevención y una tercera que desarrolla un compendio de recomendaciones para crear acciones que aborden eficazmente los riesgos asociados con la *gamblificación* en los videojuegos.

Parte I: Estado de la cuestión preventiva

Preámbulo: *Gambilificación*, videojuegos y adicciones comportamentales

Cómo se debe abordar la gambilificación -o la incorporación de mecánicas propias de los juegos de azar- en los videojuegos es una pregunta muy incipiente en el contexto de la prevención. La integración de ésta problemática particular, objeto principal de esta investigación, en los marcos generales de prevención y de promoción de la salud pública, es aún una tarea embrionaria. A esto contribuye el hecho que la pregunta previa de cómo se deben abordar los videojuegos desde la prevención, todavía no tiene una respuesta de amplio consenso.

La **prevención** es un conjunto de estrategias y acciones desarrolladas en una comunidad para anticiparse a la aparición problemáticas específicas, así como, para facilitar herramientas que permitan gestionarlas. Esta se diseña para tener en cuenta diferentes grados de riesgo y para aplicarse de manera proporcional a estas necesidades; no se trata de una estrategia única u homogénea sino que se compone de diferentes enfoques complementarios que buscan adaptarse a las diferentes realidades sociales o niveles de vulnerabilidad de las personas y comunidades.

El abanico para abordar las diferentes formas de relación de las personas y los colectivos con las tecnologías digitales es muy amplio: desde el trabajo educativo con niños, adolescentes y jóvenes que realizan un uso no problemático; a acciones orientadas a reducir riesgos y posibles impactos negativos asociados a un uso excesivo o desadaptativo, como dificultades emocionales, sociales o de regulación del tiempo o la intensidad de uso; hasta acciones dirigidas a personas que ya presentan señales tempranas de uso problemático o síntomas iniciales, como grupos de apoyo, acompañamiento psicológico breve o entrenamiento en habilidades de afrontamiento, regulación emocional y competencias digitales.

En el **ámbito de los videojuegos** específicamente, la complejidad (y la falta de acuerdo científico, académico y clínico) se encuentra en definir **cuál es la problemática a prevenir**: qué y cómo es una relación problemática con los videojuegos y qué impactos negativos específicos tiene esta conducta o conductas sobre las personas y también sobre las comunidades. Este hecho se ve agravado por una visión histórica y reduccionista que vincula la prevención casi exclusivamente a la evitación de la aparición de conductas adictivas. Es decir, que aquello que se quiere prevenir es la adicción a los videojuegos.

El debate académico sobre si existe o no la adicción a los videojuegos (en el marco de un debate más amplio sobre si existen adicciones a conductas online específicas o las llamadas adicciones tecnológicas) sigue abierto desde hace décadas. Si bien, estas posturas dicotómicas persisten todavía, actualmente el debate parece orientarse a desarrollar una discusión más específica sobre cómo definir y medir esta adicción,

particularmente diferenciándola de otros usos problemáticos o abusos que no entrarían en la categoría de lo patológico. Es decir, si bien hay consenso en que algunas personas desarrollan problemáticas que són clínicamente relevantes en relación al juego digital, persisten desacuerdos sobre cuál es la amplitud del diagnóstico y del riesgo de sobrediagnóstico.

El marco preventivo desarrollado en España se articula principalmente a través de la Estrategia Nacional sobre Adicciones (ENA) del Plan Nacional sobre Drogas (PNSD). En este ámbito, los videojuegos han sido incorporados a partir de dos referentes diagnósticos internacionales: el Internet Gaming Disorder (IGD), incluido en la sección III del DSM-5 (APA, 2013) como una condición que requiere mayor investigación y evidencia clínica antes de su reconocimiento como trastorno mental formal, y el Gaming Disorder incorporado por la Organización Mundial de la Salud en la CIE-11 (OMS, 2022), que contempla conductas de juego problemáticas tanto en entornos online como offline. No obstante, la inclusión de los videojuegos dentro del campo de las adicciones comportamentales continúa siendo objeto de debate y presenta importantes ambigüedades conceptuales y diagnósticas. Esta falta de consenso se refleja en documentos recientes del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA, 2025), donde todavía se hace referencia al denominado «posible trastorno por uso de videojuegos», evidenciando las dificultades existentes para delimitar con precisión cuándo una práctica de ocio digital puede considerarse problemática o patológica.

Así, para establecer el **estado de la cuestión preventiva actual**, hay que tener en cuenta que una gran parte de las estrategias y políticas analizadas, así como la evidencia evaluada en prevención, parten de la existencia de este **trastorno por uso de videojuegos**, en el marco de las adicciones comportamentales, estemos de acuerdo o no en qué este trastorno exista.

Retomando el concepto de **gamblificación**, actualmente la aproximación que se ha hecho al concepto desde la prevención parte, en su mayoría, de la similitud o equiparación al propio gambling, el juego de azar y apuestas. Ello se ve reforzado por el hecho de que el abordaje mayoritario ha sido únicamente a partir de la mecánica de las cajas botín o *loot boxes*. Además del hecho que el abordaje legislativo y regulatorio planteado recientemente ha ido en esta misma dirección. Así que en muchos casos, la aproximación preventiva de la gamblificación se ha hecho **desde la prevención del juego de azar y las apuestas**.

Aunque no es objeto de este documento resolver los diferentes debates sobre la adicción de los videojuegos o invalidar las aportaciones de la prevención del juego de azar y apuestas, consideramos que esta investigación contribuye a mejorar las preguntas de debate, a avanzar en la superación de planteamientos reduccionistas y a mejorar la orientación del foco de la prevención.

La prevención que planteamos no solo debe superar estos retos, sino que debe enmarcarse en un conjunto de estrategias más amplias de promoción de la salud y, en particular, de la **promoción del bienestar digital**, entendido como la capacidad de

relacionarnos con la tecnología de manera consciente, equilibrada y saludable, de manera que su uso favorezca el desarrollo personal, social y emocional sin generar dependencia, ni malestar (Conejos, 2026).

Marco preventivo actual

En España, **la prevención se despliega en tres niveles principales**: estatal, autonómico y local o municipal. Estos niveles se organizan de forma descentralizada y tienen funciones distintas, aunque coordinadas.

A nivel estatal, la prevención en el ámbito de las adicciones el Estado español se rige principalmente por la Estrategia Nacional de Adicciones (ENA, en su edición actual, 2017-2024) del Plan Nacional sobre Drogas (PNSD). Este Plan es una iniciativa gubernamental destinada a coordinar y potenciar las políticas que, en materia de drogas y otras adicciones, se llevan a cabo desde las distintas Administraciones Públicas y entidades sociales en España. Esta estrategia, además de coordinar los diferentes territorio y financiar, establece el marco general para los siguientes niveles de prevención.

La ENA abarca cuatro ejes fundamentales: drogas legales (tabaco y alcohol); fármacos de prescripción médica y otras sustancias con potencial adictivo; drogas ilegales, incluidas las nuevas sustancias psicoactivas y, finalmente, adicciones sin sustancia o comportamentales, haciendo especial énfasis en los juegos de apuesta (presencial y online), así como, los videojuegos y otras adicciones a través de la tecnología (OEDA, 2025).

En el ámbito autonómico, cada comunidad autónoma tiene su propio plan. Su objetivo es adaptar la estrategia a la realidad del territorio y diseñar el despliegue de esta (diseñando programas, formando a profesionales, etc.), además de gestionar recursos sanitarios y sociales y centros específicos.

En el ámbito local finalmente, la prevención la desarrollan los ayuntamientos, especialmente los medianos y grandes, mediante planes locales sobre drogas o prevención comunitaria y se encargan del trabajo directo con la población. Aún así, en este nivel existen particularidades concretas; por lo general, es la normativa autonómica la que determina si los municipios deben tener o no un plan de prevención (en relación a su tamaño, el acceso a financiación, etc) ya que no existe, a nivel estatal, la normativa que obligue a ello.

Para el análisis del marco preventivo actual se han revisado diferentes planes para analizar qué concreción toma la prevención en el ámbito de los videojuegos (así como en el ámbito de los juegos de azar y apuestas). Para el presente informe se realiza una **síntesis de un plan de cada nivel**, lo cuales funcionan como documentos marco en prevención.

Estrategia Nacional sobre las Adicciones 2017-2024

La estrategia incorpora por primera vez las adicciones sin sustancia, entre ellas los videojuegos, dentro de un enfoque global de salud pública. El objetivo principal expuesto es el de construir una sociedad más saludable mediante la prevención y la reducción del riesgo. La estrategia prioritaria es la prevención ambiental, buscando disminuir la disponibilidad y la accesibilidad, así como modificar las normas sociales que normalizan estas conductas.

Esta estrategia considera eje prioritario la prevención en la población joven por su mayor vulnerabilidad, la baja percepción del riesgo y la normalización del uso de los entornos digitales. Esta prevención debe desarrollarse de forma integral, implicando a diferentes ámbitos como la escuela, la familia, la comunidad y el sistema sanitario, promoviendo el desarrollo de habilidades personales como el control, la gestión del tiempo y la adopción de hábitos saludables, así como el fomento de alternativas de ocio. También destaca la importancia de la detección precoz del uso problemático y del establecimiento de medidas de regulación y control.

Pla de Drogues i Addiccions Comportamentals de Catalunya 2019-2023

El plan no trata los videojuegos de forma aislada, sino como parte de las adicciones comportamentales digitales (pantallas, internet, juego online), y presenta la prevención de estas conductas adictivas como reto creciente en la sociedad actual.

Destaca que estas conductas están relacionadas con un contexto marcado por la gratificación inmediata, el ocio digital y el fácil acceso a internet y a distintas formas de juego. Señala como una de las principales líneas de actuación es la educación preventiva desde edades tempranas, integrando el uso responsable de las tecnologías en el ámbito escolar y fomentando habilidades de autocontrol, la gestión emocional y el pensamiento crítico. Subraya la importancia de la implicación de la comunidad, incluyendo familias, centros educativos, profesionales de la salud y administraciones públicas, para lograr una intervención coordinada y eficaz. Otro aspecto relevante es la formación de adultos, especialmente del profesorado y de las familias, para detectar de forma precoz posibles conductas de riesgo y acompañar a los jóvenes en el uso de videojuegos y otras tecnologías y promueve la elaboración de guías y herramientas que orienten sobre hábitos digitales saludables.

Pla d'acció sobre drogues i Addiccions Comportamentals de Barcelona 2025-2028

En este plan, los videojuegos se incluyen de nuevo dentro las adicciones comportamentales sin sustancia, junto con el uso problemático de internet y el juego online. Centra el enfoque preventivo también en reducir los factores de riesgo y reforzar los factores de protección, tanto a nivel individual como en el entorno social.

Destaca la importancia de combinar intervenciones educativas con estrategias de prevención ambiental, orientadas a modificar normas sociales y regular el acceso, poniendo la población joven como foco prioritario de actuación. Propone un enfoque integral que combine educación, regulación y actuación sobre el entorno.

Analizados los tres documentos marco elegidos, observamos cómo los videojuegos, los juegos de azar y particularmente la gamblificación, no se abordan de manera específica o aislada, sino como parte del conjunto de las adicciones comportamentales, reflejando una falta de concreción y desarrollo específico de esta temática.

Los tres documentos coinciden en:

- Presentar a la población joven como colectivo prioritario de intervención.
- Proponer la formación a profesionales y el trabajo en red entre diferentes ámbitos, especialmente salud, educación y comunidad, como eje prioritario.
- Promover la detección precoz de conductas problemáticas.

Asimismo, los tres documentos coinciden en señalar la escasez de programas preventivos específicos, así como la falta de estudios sólidos que evalúen el impacto real de las intervenciones. Esta restricción se extiende a las medidas regulatorias o restrictivas.

En conclusión, se evidencia que se trata de un campo en desarrollo, en el que existe un consenso a grandes líneas generales, pero hay una falta de investigación, conocimiento y evaluación de propuestas concretas que demuestren eficacia.

Evidencia: ¿Qué funciona en prevención?

La prevención implica decisiones con impacto directo sobre la salud y el bienestar social; es esencial que ésta se base en la evidencia científica disponible. Aplicar intervenciones sin respaldo empírico no sólo puede resultar ineficaz y desperdiciar recursos, sino generar efectos no deseados, inclusive contrapreventivos. La evidencia científica y el análisis de buenas prácticas nos permiten distinguir entre acciones fundamentadas y estrategias eficaces, respecto a medidas basadas en tendencias o buenas intenciones.

Aún así, para la prevención de la relación problemática con los videojuegos, la adicción a éstos, el juego problemático, así como de otros constructos en relación a el uso de internet, actualmente no existen estándares internacionales que guíen el diseño de los programas preventivos (Villanueva-Blasco et al, 2025), como sí existen para la prevención del consumo de sustancias (estandarizados por Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito - UNDOC).

Además hay que tener en cuenta que podemos encontrar programas preventivos, por ejemplo en prevención escolar, donde la prevención se hace de forma conjunta para

abordar el uso genérico de internet, móvil, redes sociales y videojuegos (Villanueva-Blasco et al, 2025). Esta tendencia a abordar las “conductas online” de forma agregada también se observa en el ámbito del tratamiento. Por ejemplo, en el registro de admisiones a tratamiento por adicciones comportamentales o sin sustancia del Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA, 2025), las problemáticas vinculadas a los videojuegos no se registran de forma uniforme ni independiente en todas las comunidades autónomas —debido a diferencias en la desagregación de los datos y en la codificación clínica local—, sino que se recoge en una categoría más amplia, el “uso problemático de internet, redes sociales, móviles o videojuegos”.

Ante este escenario, en los últimos años se han intensificado los esfuerzos en los ámbitos académico, clínico e institucional para desarrollar compendios y estándares que sistematicen esta cuestión y proporcionen herramientas de trabajo comunes, basadas en criterios compartidos y, particularmente, en la evidencia disponible. Dos ejemplos prominentes, son la “Guía de buenas prácticas y calidad en la prevención de las drogodependencias y de las adicciones”, elaborada por Elisardo Becoña Iglesias, y la “Guía clínica sobre adicciones comportamentales basada en la evidencia”, coordinada por Francisco Arias Laura Orio.

En la **“Guía de buenas prácticas y calidad en la prevención de las drogodependencias y de las adicciones”**, Becoña realiza un compendio de criterios científicos y metodológicos para diseñar programas preventivos eficaces, en el consumo de sustancias y en otros comportamientos adictivos. La guía destaca que las **adicciones comportamentales** son todavía un fenómeno emergente que requiere cada vez de mayor atención e investigación. Destaca la prevención especialmente durante la adolescencia como la mejor estrategia para evitar conductas problemáticas, y subraya la importancia de que los programas preventivos estén adecuadamente evaluados.

Aunque en España se han desarrollado diferentes programas de prevención, estos son menos numerosos que los destinados a las adicciones a sustancias. Por ello, resulta fundamental generar una mayor conciencia sobre su necesidad, así como identificar y aplicar aquellos que han demostrado ser más eficaces.

Por lo que respecta al abordaje de los videojuegos, las políticas preventivas revisadas en esta obra incluyen limitar el acceso y tiempo de juego, reducir riesgos mediante advertencias o diseños menos adictivos, y ofrecer servicios de ayuda y tratamiento. Se destaca que muchas de estas medidas son difíciles de implementar e incluso pueden entrar en conflicto con libertades individuales. En relación con la eficacia de estas intervenciones preventivas, se destaca que no existe evidencia sólida, pero se apuntan como claves la regulación emocional, el autocontrol y la comunicación familiar. En cambio, en el ámbito del tratamiento, algunos abordajes psicológicos multicomponente han mostrado resultados prometedores, especialmente cuando involucran habilidades personales, familiares y cambios en el estilo de vida.

Por otro lado, y en relación con su eficacia, destaca que diversos programas preventivos dirigidos al **juego patológico** han mostrado resultados limitados, ya que en muchos casos no logran producir cambios significativos en la conducta. A pesar de ello, se han identificado algunas estrategias útiles, como la reducción de la demanda y la educación sobre el juego responsable. Asimismo, destacan los módulos psicoeducativos centrados en el control de estímulos, las habilidades de afrontamiento, la reestructuración cognitiva, la resolución de problemas, el autocontrol, la asertividad, la gestión de la ansiedad y el desarrollo de habilidades de comunicación, incluyendo la comunicación familiar. Por otro lado, también se consideran relevantes aquellas estrategias preventivas que promueven el manejo del estrés, el autocontrol, el fortalecimiento de las relaciones sociales y la limitación del tiempo de uso de internet, así como la supervisión parental como factor de protección.

La “**Guía clínica sobre adicciones comportamentales basada en la evidencia**”, de Arias y Orio, por otro lado, plantea que la **adicción a los videojuegos** es un campo aún en desarrollo, sin diagnósticos ni conceptos totalmente consensuados. Se trata de un fenómeno complejo que todavía está siendo estudiado.

Sí hay acuerdo en que, en prevención y abordando **videojuegos y apuestas**, un colectivo prioritario es de los y las menores, principalmente en el ámbito escolar y familiar, centrándose en reducir la disponibilidad, la accesibilidad y el atractivo de estas conductas.

Sobre **juegos de azar y apuestas**, muchos programas se centran en aspectos cognitivos como corregir creencias erróneas sobre la probabilidad de ganar o la ilusión de control. Destaca además, la normalización social del juego y las apuestas hace que muchas veces sea complicado detectar los problemas de forma precoz e intervenir a tiempo. Estos programas han demostrado ser útiles para aumentar el conocimiento y modificar actitudes, pero presentan una limitación importante: en la mayoría de los casos no logran cambios significativos en el comportamiento a largo plazo. Se recalca la necesidad de tener programas más sólidos y eficaces diseñando intervenciones que integren factores cognitivos, conductuales y sociales, y mejorar la calidad de los estudios con evaluaciones rigurosas y seguimiento en el tiempo.

En relación con los **videojuegos**, la investigación es todavía más limitada. Los pocos estudios disponibles sugieren que algunas intervenciones pueden ayudar a reducir el tiempo de juego y ciertos síntomas asociados a la adicción, pero la calidad de la evidencia es moderada o baja, por lo que los resultados deben interpretarse con cautela.

Por este motivo, la guía destaca la importancia de diseñar programas preventivos más completos, basados en modelos teóricos sólidos y que integren tanto variables cognitivas como conductuales. También señala la necesidad de tener en cuenta factores relacionales, familiares y sociales, así como de evaluar no solo lo que las personas piensan, sino también lo que hacen y los posibles riesgos o daños asociados.

Otras **revisiones sistemáticas recientes** que analizan los resultados de diferentes intervenciones preventivas, señalan cuestiones complementarias relevantes. Se enfatiza la necesidad de intervenciones educativas, familiares y comunitarias basadas en regulación emocional, alfabetización digital crítica y fortalecimiento del vínculo social, además de la incorporación de perspectivas socioculturales y de salud pública (Linne, 2026). Se señala que los programas multicomponente, aquellos que consideran al grupo de iguales, profesorado y familia en la intervención, consiguen alcanzar una mayor efectividad y un mantenimiento de los beneficios a largo plazo (Cañas & Estévez, 2021) y que son necesarios más programas orientado a la prevención selectiva e indicada, ya que el grueso de las intervenciones son de prevención universal (Villanueva-Blasco et al., 2025).

Marco legal y regulador

Los Planes de Prevención deben registrarse siempre necesariamente por el marco normativo existente, al tiempo que deben generar también propuestas de mejora de este marco. Estos planes se basan en la noción que el Estado tiene la responsabilidad de garantizar la protección efectiva de la población, y de los y las menores en particular, cuando otras medidas resultan insuficientes. Además, la delimitación y el conocimiento del marco legal contribuye a la coordinación de administraciones, profesionales y centros para que la prevención no dependa solo de buenas intenciones, sino de obligaciones verificables y criterios comunes..

Este corpus legal y regulador, siguiendo directrices de la ENA, está ampliamente desarrollado y recopilado en el ámbito de las drogas pero no en el resto de ámbitos que cubre la estrategia. Siguiendo éstas directrices, la DGPNSD tiene la tarea de ampliar la documentación de las regulaciones existentes, particularmente en relación a las adicciones comportamentales, pero solo ha abordado sistemáticamente aquellas relacionadas con el juego de azar y apuestas; así, recientemente la ha realizado una recopilación de las principales restricciones reguladas en la legislación autonómica sobre juegos de azar y apuestas para la protección preventiva de la salud mental y del patrimonio de los jugadores y apostantes, especialmente de los más vulnerables como son los menores de edad (OEDA, 2025). En el caso del resto de “conductas online” y particularmente de los videojuegos, no existe revisión normativa equiparable, ni siquiera de forma genérica.

La revisión de la normativa relativa a los videojuegos, y particularmente a las prácticas gamblificadas, no sólo es pertinente, sino necesaria para integrar de manera eficaz este ámbito en la prevención y poder realizar políticas públicas integrales ajustadas a la realidad y que den respuesta a posibles problemáticas emergentes.

El marco normativo que afecta a los videojuegos y a las prácticas gamblificadas en ellos no se articula en una única ley específica, sino en un conjunto muy variado de normas generales sobre entornos digitales, la protección del consumidor, los derechos de la infancia, la protección de los datos personales y, en algunos casos, regulación

del juego. También por otro lado sobre la defensa de la propiedad intelectual y la promoción de la industria como un bien cultural.

En este apartado recogemos un amplio conjunto de las normativas y propuestas de regulación relevantes a nivel europeo y a nivel estatal, ya que en España la regulación de los videojuegos se da en estos niveles. El nivel autonómico suele desarrollarse más por vías indirectas; las comunidades autónomas han regulado sobre todo en materia de juventud y cultura, protección de menores, consumo, juego presencial y finalmente, salud pública y prevención de adicciones.

Marco europeo

El marco europeo sobre videojuegos no se limita a un único texto, sino a una red de resoluciones, directivas y normativas digitales orientadas a, como decíamos, proteger a los consumidores, salvaguardar a los menores y apoyar a la industria, enfocando los videojuegos tanto como productos de consumo digital como bienes creativos clave.

Analizando el ámbito general de regulación europea de **entornos digitales**, como marco general aplicable a plataformas online y servicios conectados, aunque no siempre mencione explícitamente a los videojuegos, destacan varias normas. El **Reglamento General de Protección de Datos o RGPD/GDPR** (Reglamento (UE) 2016/679) regula el tratamiento de datos personales realizado por videojuegos y plataformas online, incluyendo el registro de usuarios, la telemetría o recopilación de datos, la publicidad dirigida o los sistemas de recomendación.

Por otro lado, **Ley de Servicios Digitales o DSA** (Reglamento (UE) 2022/2065), junto con la **Ley de Mercados Digitales o DMA** (Reglamento (UE) 2022/1925), aplicables desde 2024, establecen obligaciones para plataformas digitales en materia de transparencia, moderación de contenidos y competencia; la DSA específicamente prohíbe prácticas como los patrones oscuros, muy relevantes especialmente en mecánicas de monetización o interfaces diseñadas para incentivar compras. Si bien estas normas no regulan específicamente los videojuegos, sí afectan a tiendas digitales y a plataformas y servicios online vinculados al sector.

A estas dos grandes leyes se suma la **Ley de Equidad Digital o Digital Fairness Act**, actualmente aún en desarrollo, planteada como complementaria a las anteriores, pretende reforzar la protección y la equidad digital para los consumidores. Así abordará prácticas como el diseño manipulador y/o adictivo, la publicidad encubierta, la personalización abusiva o la explotación de vulnerabilidades, poniendo un foco especial a los menores de edad.

En esta línea son importantes también las directivas europeas **Sobre contenidos y servicios digitales o DCD** (Directiva (UE) 2019/770), que regula los contratos de suministro de éstos, incluyendo videojuegos, DLC, pases de temporada, compras integradas y monedas virtuales cuando forman parte del servicio, y las de **Derechos de los Consumidores o CRD** (Directiva 2011/83/UE) y la de **Prácticas Comerciales Desleales o UCPD** (Directiva 2005/29/CE), modificadas por la **Directiva Ómnibus**

(Directiva (UE) 2019/2161), ya que sirven de base para combatir prácticas engañosas en compras integradas, también en lo videojuegos.

Otras normas para tener en cuenta son la **Directiva sobre Accesibilidad Europea o EAA** (European Accessibility Act - Directiva (UE) 2019/882) y su transposición nacional, la cual establece los requisitos de accesibilidad para determinados servicios digitales, impactado en el diseño de interfaces, compras dentro del videojuego, sistemas de comunicación, etc. La **Directiva de derechos de autor en el mercado único digital o CDSM** (Directiva (UE) 2019/790) a su vez afecta al uso de contenidos dentro de los juegos,

También en lo que refiere a recomendaciones internacionales sobre infancia y entornos digitales, tenemos como marco relevante la **Observación General nº 25 (2021) del Comité de Derechos del Niño de Naciones Unidas**, que recomienda garantizar entornos digitales seguros para la infancia y compatible con sus derechos, poniendo el foco en elementos como los diseños persuasivos, la publicidad engañosa y las mecánicas gambificadas.

En relación específica con los videojuegos, no existe una regulación europea integral, pero sí **instrumentos relevantes**. El Parlamento Europeo aprobó en 2023 una **Resolución sobre la protección de los consumidores en los videojuegos en línea** (2022/2014(INI)) con el objetivo de crear entornos de juego más seguros y con mayor transparencia respecto a las prácticas abusivas. Esta resolución se centra, entre otros elementos, en los patrones oscuros y prácticas gambificadas, como las *loot boxes*. Si bien no se trata de una ley ni una directiva, a nivel jurídico, este texto tiene rango de recomendación política o declaración de intenciones.

Asimismo, la Red de Cooperación para la Protección del Consumidor (CPC), coordinada por la Comisión Europea, ha planteado los **Principios clave sobre monedas virtuales en videojuegos (Key Principles on In-Game Virtual Currencies, 2025)**, ha establecido recomendaciones y principios sobre monedas virtuales y microtransacciones y su diseño, que incluyen la demanda de transparencia en precios, el establecimiento de condiciones claras, el respeto al derecho de desistimiento y la especial protección de menores.

Finalmente, el sistema **PEGI (Pan European Game Information)** es un sistema de autorregulación y corregulación de la industria reconocido institucionalmente (es decir, casi obligatorio a efectos prácticos), que propone una clasificación por edades y sobre el contenido sensible presente en los juegos, como por ejemplo advertencias sobre la existencia de compras aleatorias.

En lo que refiere prácticas gambificadas, y con las *loot boxes* como referencia que han servido como paradigma, tampoco hay una prohibición uniforme a nivel europeo o una regulación específica armonizada, pero sí diversas normas, como las mencionadas anteriormente, que deben permitir actuar frente a prácticas engañosas o manipuladoras, especialmente cuando implican gasto real y aleatoriedad.

Marco español

En España tampoco existe como sabemos una ley marco específica que aúne las regulaciones o regule los diferentes aspectos de los videojuegos (contenido, acceso, edades, etc), pero sí un conjunto de normas aplicables que cubren consumo digital, privacidad, publicidad, competencia desleal, regulación del juego y accesibilidad; en muchos casos, se trata de transposiciones de la normativa europea ya revisada. El control del acceso de los menores, las prácticas comerciales dentro de los videojuegos (microtransacciones, recompensas, etc.) y la transparencia son áreas de regulación actualmente activas.

En primer lugar, hay que tener presente la **Ley Orgánica 3/2018, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD)**, que adapta y complementa la normativa europea.

Es un texto particularmente clave, especialmente para videojuegos, el **Texto Refundido de la Ley General para la Defensa de los Consumidores y Usuarios (Real Decreto Legislativo 1/2007)**, especialmente en compras digitales, suscripciones, contenidos descargables, monedas virtuales y microtransacciones; esta pretende la transparencia en precios, la protección frente a cláusulas abusivas y el derecho de desistimiento. Aunque antigua, también es relevante la **Ley 3/1991, de Competencia Desleal** que refuerza la persecución de prácticas engañosas, publicidad opaca, captación agresiva y técnicas de manipulación dirigidas a consumidores vulnerables, algo especialmente útil para analizar *dark patterns* y mecánicas de monetización en videojuegos.

En materia de publicidad, hay que destacar la **Ley General de Publicidad, Ley 34/1988**, y la normativa sobre publicidad digital, porque pueden resultar relevantes otras prácticas asociadas, como campañas con influencers, publicidad encubierta, promociones integradas y mensajes dirigidos a menores. En el terreno de la accesibilidad, la **Ley 11/2023, de 8 de mayo**, es la transposición de directivas de la Unión Europea en materia de accesibilidad de determinados productos y servicios.

En lo relativo a videojuegos con elementos de azar, la norma base es la **Ley 13/2011, de 27 de mayo, de regulación del juego**, modificada por la **Ley 23/2022, de 2 de noviembre**. Esta ley regula las actividades de juego con ámbito estatal cuando una mecánica incorpora simultáneamente apuesta, aleatoriedad y un premio con valor económico. Es decir, esta ley no regula específicamente todos los videojuegos, pero sí las aquellas actividades que reúnen estos tres elementos. Así, se ha considerado que afectan ciertos mecanismos dentro de videojuegos, como algunas *loot boxes*, si concurren estos elementos y el premio es convertible o evaluable económicamente. Aun así, no existe una aplicación de la ley del juego a los videojuegos, a través de sanciones o jurisprudencia directa, pero sí ha servido de forma indirecta e interpretativa, como marco de referencia para decidir cuándo ciertas mecánicas podrían parecerse jurídicamente al juego de azar.

De este modo conviene añadir el **Real Decreto 958/2020, de 3 de noviembre**, sobre comunicaciones comerciales de las actividades de juego, aunque se dirige

particularmente al juego de azar; esta norma refuerza la protección frente a mensajes de captación, limita la exposición de menores y establece restricciones relevantes en publicidad audiovisual, redes sociales y patrocinios.

Un hito relevante fue el **Anteproyecto de Ley sobre mecanismos aleatorios de recompensa o Anteproyecto de Ley por el que se regulan los mecanismos aleatorios de recompensa asociados a productos de software interactivo de ocio**, presentado en 2022 por el Ministerio de Consumo, el cual finalmente no prosperó. Sin embargo, algunas de sus ideas regulatorias se han retomado en normativa posterior, principalmente en el **Proyecto de Ley Orgánica para la protección de las personas menores de edad en los entornos digitales**, actualmente aprobado por el Consejo de Ministros y remitido al Congreso en 2025, donde sigue en tramitación parlamentaria.

Esta normativa introduce expresamente la categoría de “**mecanismos aleatorios de recompensa**”, ya propuesta en el Anteproyecto de 2022: propone restricciones específicas para menores y conecta el videojuego con la prevención de conductas adictivas y con el diseño digital de las plataformas. A través de esta normativa, no es tan relevante la calificación como juego de azar, sino que se apunta hacia una lógica más amplia de protección frente a sistemas de recompensa aleatoria, pago y refuerzo conductual.

En relación con los instrumentos del sector, como mecanismos de autorregulación o guía de buenas prácticas, y más allá del **PEGI**, organismos como **Autocontrol** e **IAB Spain** intervienen en la supervisión de la publicidad digital, mientras que la **AEVI** (Asociación Española de Videojuegos) actúa como interlocutor principal del sector ante las administraciones. Estos tienen un papel reconocido por el Estado.

En resumen, la aproximación actual a la prácticas gambilifcadas dentro de los videojuegos, pivota entre tres ejes: normativas de protección al consumidor y sobre la publicidad, la Ley del Juego y el **Proyecto de Ley Orgánica sobre entornos digitales de menores**, que aporta la formulación más directa y reciente sobre los **mecanismos aleatorios de recompensa** en videojuegos.

Marco teórico: algunas propuestas

Los planes de prevención de adicciones deben contar con un marco teórico que proporcione la base científica que justifique y oriente todas las propuestas e intervenciones. Los organismos internacionales y nacionales avalan que las políticas y programas de prevención eficaces se basan en evidencia empírica y en modelos explicativos sólidos. Un buen marco teórico también contribuye a superar enfoques reduccionistas, por ejemplo, aquellos centrados únicamente en la responsabilidad individual. Habitualmente se combinan modelos explicativos procedentes de la psicología y las ciencias del comportamiento, la salud pública y las ciencias sociales.

Actualmente una gran mayoría de estos marcos teóricos se enfocan principalmente a modelos explicativos del origen y mantenimiento de la conducta adictiva y a modelos

preventivos de abordaje de esta, es decir, se conceptualiza la adicción como el problema principal a prevenir. Aún así, existen otros enfoques que integran problemáticas más amplias de salud relacionadas a los usos y consumos de substancias o con las prácticas en entornos digitales, como los juegos de azar o los videojuegos, también entendidas desde una perspectiva multifactorial que incluya variables personales, sociales y estructurales. Será interesante y pertinente, además ampliarlos y conectarlos también con marcos teóricos relacionados con la promoción de la salud y el fomento del bienestar digital. Esto contribuirá a poder realizar intervenciones más integrales.

En el curso de la investigación, se han explorado diferentes aportaciones susceptibles de integrarse en los marcos teóricos de los planes de prevención, para enriquecer este abordaje, tanto en la definición del problema como en la propuesta de soluciones; compartimos algunas relevantes.

Determinantes comerciales de la Salud (DCS)

La salud es un concepto multidimensional que abarca no sólo aspectos biológicos y genéticos, sino también factores socioeconómicos y ambientales. Un elemento fundamental para analizar estos factores es la percepción de las desigualdades de salud, que ha llevado a describir los Determinantes Sociales de la Salud (OMS), como “las condiciones en los ambientes donde las personas nacen, viven, estudian, trabajan, juegan, practican su fe y envejecen que afectan la salud, el funcionamiento y la calidad de vida” (Rodríguez Castro et al., 2024).

Dentro de este marco, se propone el concepto de Determinantes Comerciales de la Salud (DCS, Ministerio de Salud), en referencia a los sistemas, prácticas y vías a través de las cuales los actores comerciales influyen en la salud humana y la inequidad de salud (Rodríguez Castro et al., 2024). Se trata de “estrategias y enfoques utilizados por el sector privado para promover productos y opciones que son perjudiciales para la salud” (Kickbusch et al., 2016); es decir, lo propiamente característico de los DCS son específicamente sus estrategias para difundirse y evitar la regulación así como ocultar los impactos adversos que generan.

Los DCS deben entenderse como sistemas vinculados al poder corporativo, orientados al beneficio económico y reforzados por estructuras políticas, sociales y económicas. Estos sistemas están interconectados y tienen un fuerte impacto en la salud y el bienestar, por lo que, aunque pueden generar efectos positivos, la prioridad debe centrarse en prevenir y reducir sus daños (de Lacy-Vawdon et al., 2022).

Según Rodríguez Castro et al., 2024, al igual que la industria del tabaco, del alcohol o del juego de azar y de apuestas, la industria de los videojuegos lleva a cabo multitud de estrategias con el objetivo último de aumentar el uso de los videojuegos y el compromiso por parte de quienes los usan. Entre ellas optimizar la monetización de los juegos, a través de elementos como las cajas botín o el sistema freemium; auto-análisis y mejora para maximizar el compromiso del/la usuaria con el juego; estrategias de marketing, con elementos como publicidad a través de streams, etc;

monopolio de la investigación en torno a la adicción de los videojuegos, o fuente única de datos sobre uso de videojuegos.

El modelo de las 4 Cs: contenido, contacto, conducta y contrato

El modelo de las 4 Cs es un marco teórico y de políticas públicas utilizado internacionalmente para clasificar y entender los riesgos que enfrentan los menores de edad en el entorno digital. Desarrollado originalmente por la red global de investigación EU Kids Online, fue revisado y actualizado bajo el proyecto CO:RE (Children Online: Research and Evidence) financiado por la Comisión Europea.

Este modelo plantea una tipología que permite comprender de forma integrada los riesgos y las oportunidades de los entornos digitales. En el caso específico de los videojuegos digitales, estos se clasifican en cuatro categorías atendiendo a la naturaleza de la interacción que los menores desarrollan en ellos (Livingstone & Stoilova, 2021). El modelo propone abordar: contenido (como recepción pasiva de material potencialmente dañino), contacto (interacciones peligrosas con adultos), conducta (comportamientos de riesgo entre pares) y contrato (explotación comercial y uso de datos); este último destaca la exposición de los niños a prácticas comerciales abusivas en aplicaciones y entornos en línea.

Este modelo destaca la importancia de enfocarse en los riesgos contractuales y estructurales, que afectan particularmente a los y las menores dada su vulnerabilidad (Jang & Ko, 2023), como la monetización abusiva, el diseño manipulador, la recopilación de datos o la explotación comercial, también en un sentido regulatorio, con ejemplos práctico como modernizar los sistemas de clasificación por edades para incluir nuevos riesgos como la monetización manipuladora o el diseño adictivo (Fortim, 2025).

Media literacy y ludoliteracy

La media literacy o alfabetización mediática es el conjunto de competencias que permiten a las personas acceder, comprender, analizar críticamente y participar de forma reflexiva en entornos mediáticos y digitales; ésta busca desarrollar capacidades para interpretar mensajes, identificar sesgos, comprender intereses económicos o persuasivos y evaluar el impacto de los medios en las emociones y comportamientos. Esta propuesta, está incluida en el modelo de *Media and Information Literacy* de la UNESCO, conjuntamente con otros marcos o abordajes como la alfabetización digital, que se centra en el dominio técnico de dispositivos, programas o aplicaciones.

En relación con el videojuego, la media literacy permite llevar el análisis más allá del entretenimiento y entenderlo como medio cultural pero también como sistema de diseño persuasivo, con narrativas específicas, estrategias de retención de la atención o sistemas de recompensa. En este sentido, se propone un ámbito de trabajo específico, la ludoliteracy (o alfabetización en el juego digital), que entienda el juego digital como un medio distinto de los demás que genera significados, placeres y, por

tanto, requiere competencias analíticas y creativas propias (Sánchez Navarro & Aranda Juárez, 2020)

Esta propuesta favorece, entre otra cuestiones, una aproximación crítica hacia elementos como las microtransacciones, los sistemas de recompensa variable u otros patrones oscuros y sistemas gamblificados.

Particularmente útil en estrategias de promoción del bienestar digital, esta aproximación es muy interesante porque se centra en fomentar habilidades de autorregulación, consumo consciente y análisis crítico. Así, la alfabetización mediática puede actuar como un factor protector frente a usos problemáticos, promoviendo relaciones más equilibradas, saludables y reflexivas con los videojuegos y otros medios digitales.

Parte II: Síntesi de los principales resultados de la investigación aplicables en prevención

Resultados relevantes

Como comentábamos, el objetivo de la investigación ha sido examinar el impacto de las recompensas basadas en el azar y los patrones oscuros en los comportamientos problemáticos de juego, especialmente entre grupos vulnerables como los menores y adolescentes, así como abordar las consecuencias negativas de integrar mecanismos de recompensa basados en el azar y patrones oscuros en los videojuegos (gamblificación).

Esta síntesis preventiva se ha orientado a identificar los retos clave que el fenómeno de las recompensas basadas en el azar y los patrones oscuros en los videojuegos presenta para la práctica preventiva, partiendo del análisis documental y el trabajo de campo realizado por el equipo investigador. Algunas de las aportaciones más relevantes en este sentido de la investigación son:

- Confirmación de la vulnerabilidad juvenil: los adolescentes y jóvenes (de 15 a 24 años) son un grupo de particular interés para hacer prevención.
- Confirmación de los patrones oscuros como mecanismos que impulsan la participación y el gasto continuos. Además de la captura emocional de los y las jugadoras en el ecosistema digital del juego. Son destacables los que se basan en mecánicas de tiempo limitado y los sistemas de recompensa aleatoria, así como aquellos que explotan la manipulación emocional -el miedo a perderse algo-.
- La evidencia científica disponible muestra asociaciones consistentes entre la exposición a mecánicas gamblificadas en videojuegos (como las cajas botín, las recompensas aleatorias o determinados patrones oscuros) y una mayor participación en prácticas de gambling, así como con indicadores de riesgo relacionados con el juego problemático, entre ellos la impulsividad, la tolerancia al riesgo económico o determinados estados emocionales adversos. No obstante, los estudios existentes presentan importantes limitaciones metodológicas que impiden establecer relaciones causales concluyentes. En consecuencia, aunque existe evidencia de una relación significativa entre la gamblificación y diversas formas de daño asociado al gambling, no puede afirmarse que el simple hecho de jugar a videojuegos conduzca necesariamente a la práctica de juegos de azar o constituya por sí mismo una vía demostrada de transición hacia el gambling
- El videojuego no necesita enviar jugadores a ecosistemas digitales específicos de juego de azar, sino que se convierte en sí mismo es un dispositivo

gambilificado, donde es posible desarrollar problemáticas asociadas a este tipo de juego.

- La gamblificación no es marginal, sino estructural. Además, forma parte de un proceso más amplio presente de forma transversal en los entornos digitales y se relaciona con un proceso de banalización/normalización social.
- El mayor factor predictivo para desarrollar una relación problemática no es el tiempo de juego, sino el gasto económico en el juego, según un patrón de intensidad.
- Existen otros factores específicos relevantes para trabajar con jóvenes respecto a las prácticas gambificadas: la percepción y afinidad por el azar, la sensibilidad a la presión temporal/emocional y la frustración/progresión en el juego. Otros elementos que trabajar son: el dispositivo de juego y la cantidad de tiempo de juego (en menor medida). Ser crítico/a parece un protector en relación con el uso de videojuegos, pero una vez se juega es un factor poco significativo.
- Los resultados muestran diferencias moderadas según género. En comparación con las mujeres, los hombres presentan puntuaciones ligeramente superiores en afinidad hacia el azar y sensibilidad a los mecanismos de presión y monetización. Aunque estas diferencias no permiten establecer relaciones causales, sí sugieren la existencia de perfiles de interacción diferenciados con los sistemas gambificados, compatibles con la mayor tendencia al gasto observada entre los participantes masculinos.
- Los perfiles con mayor nivel de riesgo presentan, de forma consistente, puntuaciones más elevadas en impulsividad, búsqueda de sensaciones y tolerancia al riesgo económico, así como una mayor presencia de indicadores vinculados a conductas problemáticas de apuesta.
- Existe entre gran parte de los y las jugadoras consenso en la demanda de incorporar restricciones por parte de la industria, específicamente en cajas botín y elementos claramente gambificados. Sería interesante la exploración de otros mecanismos de transparencia en el juego: enunciar las probabilidades de que te toque cada objeto, formas alternativas de conseguir los mismos objetos sin depender del azar (que no esté penalizada), etc.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo tal y como los define la OMS (Organización Mundial de la Salud), son aquellas características, circunstancias o condiciones biológicas, psicológicas, sociales o ambientales que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle un problema de salud o una conducta problemática. Las intervenciones preventivas tienen como objetivo reducir los factores de riesgo

susceptibles de generar relaciones problemáticas para la salud, incluyendo también la adicción.

La investigación, particularmente a través de la revisión sistemática y la encuesta realizada, ha ido recogiendo y tomando en consideración algunos factores de riesgo relevantes. Entre los factores generales de riesgo para desarrollar una relación problemática con los videojuegos se encuentran la edad, ciertos rasgos de personalidad, el bajo rendimiento académico, las dificultades sociales y un nivel socioeconómico bajo. Por otro lado, en el caso específico de las mecánicas gamblificadas e incluso el gambling, destacan factores como la impulsividad o la compulsividad —especialmente en juegos con mecanismos que generan urgencia temporal—, la búsqueda de sensaciones, la afinidad con el azar y una mayor tolerancia al riesgo económico, así como la normalización de las mecánicas de apuestas, la aversión a la pérdida y el miedo a perderse oportunidades o a quedarse fuera.

Para esta síntesis preventiva, se ha realizado una tarea de recopilación y sistematización de estos factores en la literatura científica.

Hay que aclarar que la identificación y recogida de factores de riesgo y protección no es una tarea sencilla. Existe una importante heterogeneidad terminológica en estudios, análisis y revisiones, donde conviven conceptos como uso problemático de videojuegos, Internet Gaming Disorder (IGD), Gaming Disorder (GD), que no siempre son plenamente equivalentes ni se aplican bajo criterios diagnósticos o analíticos uniformes (Linne, 2026). Además, hay un claro predominio de estudios asiáticos y europeos, hecho que puede introducir un sesgo en la aplicación interseccional de estos factores.

Los factores de riesgo recogidos en este documento incluyen tanto elementos generales sobre la relación problemática con los videojuegos y sobre las conductas adictivas, así como específicos de la gamblificación. Algunas referencias recogidas respaldan el fenómeno de forma más general (videojuegos problemáticos, *gambling* o diseño persuasivo), no siempre específicamente gamblificación como concepto exacto, porque es un campo todavía emergente y con terminología poco unificada.

Los factores de riesgo asociados a la gamblificación deben entenderse desde una perspectiva multidimensional, en la que interactúan variables individuales, cognitivas, emocionales, sociales y estructurales vinculadas al propio diseño intencionadamente persuasivo del juego. Así, el riesgo no depende únicamente de características personales de los usuarios, sino también de entornos digitales diseñados para maximizar la retención, la participación y el gasto económico (King et al., 2010; King & Delfabbro, 2019).

En relación con los **factores individuales**, diferentes investigaciones identifican la adolescencia como una etapa de especial vulnerabilidad debido al desarrollo todavía incompleto de las capacidades de autorregulación y toma de decisiones. Variables

como la impulsividad, la búsqueda de sensaciones, la baja tolerancia a la frustración o determinadas dificultades emocionales se han relacionado con un mayor riesgo de desarrollar conductas problemáticas vinculadas al juego y a las mecánicas gamblificadas (Vitaro et al., 1999; Blaszczynski & Nower, 2002). Asimismo, algunos estudios recientes apuntan que la exposición temprana a dinámicas de azar normaliza determinadas conductas de riesgo y puede favorecer una percepción menos crítica de estas prácticas (Zendle et al., 2020).

Otro de los ámbitos a tener en cuenta es el de los **factores cognitivos** ya que la gamblificación explota directamente los sesgos cognitivos. Los sistemas de recompensa aleatoria facilitan interpretaciones erróneas sobre las posibilidades de éxito y refuerzan conductas repetitivas orientadas a la obtención de recompensas. Las personas con problemas de juego suelen presentar distorsiones cognitivas relacionadas con la percepción del azar y del control, especialmente la denominada ilusión de control, es decir, la creencia errónea de poder influir sobre resultados que dependen fundamentalmente del azar. Diversos estudios también han identificado la presencia de rasgos de impulsividad y determinadas características disfuncionales de personalidad, factores que pueden contribuir al desarrollo y mantenimiento de creencias erróneas sobre la capacidad de controlar eventos aleatorios y reforzar conductas problemáticas de juego (Ladouceur & Walker, 1996; Toneatto, 1999; Blaszczynski & Nower, 2002).

En el **plano económico**, distintos autores han señalado que los sistemas actuales de monetización presentes en los videojuegos favorecen una desvinculación entre el dinero real y el gasto efectuado dentro del juego. La utilización de monedas virtuales, sistemas de conversión asimétrica y microtransacciones fragmentadas dificulta la percepción subjetiva del coste acumulado y favorece decisiones de gasto más impulsivas y menos conscientes (King & Delfabbro, 2019). Además, investigaciones recientes han observado que las loot boxes y otros sistemas similares comparten características estructurales y psicológicas con el juego de azar tradicional, especialmente por la combinación de desembolso económico, incertidumbre y recompensa variable (Drummond & Sauer, 2018; Zendle & Cairns, 2018).

La **dimensión emocional** constituye igualmente un elemento central en la comprensión de estas dinámicas. La gamblificación no solo engancha por recompensa, sino también por emoción. Diversos estudios muestran que los videojuegos pueden funcionar como espacios de regulación emocional y gratificación inmediata, utilizados para reducir el malestar, escapar de problemas cotidianos o generar sensaciones de logro y reconocimiento (Kardefelt-Winther, 2014). No obstante, también se ha identificado la presencia de emociones negativas asociadas al juego, como frustración, ansiedad, culpa o estrés, especialmente cuando las dinámicas de recompensa y progresión generan presión continuada o miedo a perder oportunidades limitadas dentro del juego (King et al., 2019).

El riesgo no es solo individual, los **factores sociales y contextuales** desempeñan un papel relevante. La normalización social de determinadas prácticas de apuesta y

monetización, la presión del grupo de iguales y la baja percepción del riesgo contribuyen a legitimar estas dinámicas entre adolescentes y jóvenes (Griffiths, 1995; Livingstone & Helsper, 2008). Cabe también destacar la importancia de la supervisión familiar y de la alfabetización digital como elementos protectores frente al desarrollo de conductas problemáticas.

Uno de los principales focos de atención debe situarse en los **factores estructurales** y en el propio diseño de los videojuegos. Estudios sobre patrones oscuros y diseño persuasivo muestran que muchos videojuegos incorporan mecánicas específicamente orientadas a maximizar la permanencia del usuario y favorecer conductas de consumo reiteradas (Zagal et al., 2013). Entre estas estrategias destacan las recompensas variables o aleatorias (loot boxes), los eventos limitados en el tiempo, las notificaciones constantes, las dinámicas FOMO (fear of missing out) o los sistemas de progresión continua. En este sentido, King et al. (2010) sostienen que determinadas características estructurales de los videojuegos pueden incrementar significativamente su potencial adictivo.

Parte III: Recomendaciones

Recomendaciones generales

Este corpus de trabajo se ha hecho dialogar con el análisis de los resultados de las diferentes acciones de la investigación, para elaborar un compendio de recomendaciones para los planes de prevención.

Como **recomendaciones generales para la prevención**, será prioritario que los documentos marco en prevención (Estrategia Nacional de Adicciones, Planes DAC, etc.), incorporen de forma específica y detallada los videojuegos (así como los juegos de azar y apuestas), desde una perspectiva amplia y no centrada en la adicción. Es importante que estos planes desarrollen también la relevancia de los patrones oscuros y los mecanismos de gamblificación, tanto en el juego digital como en otros entornos digitales.

Se propone recopilar y hacer accesible la normativa europea, estatal y autonómica sobre videojuegos y mecanismos gamblificados, y profundizar en el desarrollando propuestas de prevención ambiental. Así como, elaborar recomendaciones basadas en la evidencia en relación a los marcos teóricos de la prevención.

Es recomendable que se desarrollen estándares nacionales, internacionales, etc. que guíen el diseño de los programas preventivos en relación a los videojuegos y a las prácticas gamblificadas. Además, se debe poner énfasis en la mejora de los programas preventivos universales actuales, favoreciendo intervenciones multicomponente, y que se desarrollen más programas de prevención selectiva e indicada.

Será clave también fomentar espacios de coordinación entre responsables de las diferentes administraciones para asegurar su inclusión en los planes preventivos y su adecuada difusión, así como incentivar y promover la investigación, la formación específica de profesionales del sector y el trabajo en red.

En el ámbito regulatorio y de la industria, la práctica preventiva demuestra que es necesario ampliar la normativa sobre videojuegos poniendo especial énfasis en la gamblificación, es decir, ampliar criterios regulatorios a monetización, diseño adictivo, sistemas de clasificación e interacciones. En relación con los y las menores, son clave leyes efectivas y de control activo. Debe evitarse la autorregulación como estrategia principal y exigir transparencia a la industria.

Marco interpretativo

En términos generales, los resultados de la investigación ponen de manifiesto que los riesgos asociados a determinados videojuegos y dinámicas gamblificadas no pueden

comprenderse únicamente desde una lógica individual o centrada exclusivamente en el tiempo de uso. Por el contrario, deben situarse en el marco de las transformaciones actuales de las economías digitales y de las culturas participativas online, donde los mecanismos de monetización continua, los sistemas de recompensa variable, las dinámicas algorítmicas de retención y los patrones oscuros forman parte de un ecosistema estructural cada vez más normalizado dentro de las experiencias cotidianas de juego y socialización digital.

La investigación evidencia cómo determinadas prácticas orientadas a maximizar la permanencia, el gasto o la implicación continuada de las personas usuarias tienden a integrarse de manera naturalizada en entornos digitales frecuentados especialmente por población infantil y adolescente. Estas dinámicas no operan únicamente a través del diseño interno de los videojuegos, sino también mediante plataformas digitales, comunidades online, influencers, streamers y otros espacios de interacción y producción cultural que contribuyen a legitimar y difundir determinados modelos de consumo y relación con el juego digital.

Desde una perspectiva preventiva, ello implica la necesidad de ampliar el foco de análisis más allá de las conductas individuales, incorporando una mirada estructural y crítica sobre el funcionamiento de las plataformas digitales, los modelos de negocio basados en monetización continua y extracción de datos, así como sobre las estrategias de diseño persuasivo que condicionan la experiencia de juego. En este marco, se considera especialmente relevante reforzar estrategias de alfabetización crítica y *media literacy* orientadas a favorecer la lectura crítica de interfaces, la comprensión de economías virtuales y sistemas de monetización, la identificación de mecanismos de manipulación temporal y emocional, la alfabetización probabilística vinculada a sistemas de recompensa aleatoria, y la comprensión del papel de los algoritmos y de las dinámicas de extracción de atención y valor en los entornos digitales contemporáneos.

A partir de este análisis, las recomendaciones específicas se articulan alrededor de ocho ejes prioritarios de intervención preventiva, que posteriormente se desarrollan en cinco ámbitos de actuación: regulatorio y legislativo, educativo, clínico y sociosanitario, familiar e industrial.

Ejes prioritarios

1. Empezar la prevención en la infancia. Si bien la adolescencia y juventud son etapas cruciales y de demostrada vulnerabilidad, la prevención debe iniciarse a edades tempranas, especialmente en la infancia y la preadolescencia, coincidiendo con los primeros contactos con los videojuegos. La incorporación de la educación digital desde etapas iniciales, así como la implicación del entorno familiar, se configuran como elementos clave para favorecer un uso más consciente y saludable de estas tecnologías.

2. Desarrollar una taxonomía clara de los patrones oscuros y los mecanismos de gamblificación. La progresiva normalización de estas dinámicas en entornos digitales cotidianos dificulta su identificación como factores de riesgo tanto por parte de jóvenes como de familias y profesionales, reforzando la necesidad de estrategias de prevención, sensibilización y alfabetización crítica. Se detecta la conveniencia de desarrollar una taxonomía clara y sistematizada de los diferentes patrones oscuros y los mecanismos de gamblificación presentes en los videojuegos. Definir y divulgar estos conceptos resulta esencial para facilitar su análisis y comprensión de su relación con los sistemas de recompensa y las dinámicas de azar. Se debería identificar cuáles son, estableciendo una clasificación clara que permita diferenciarlos según sus características y finalidades y analizar cómo funcionan, es decir, de qué manera influyen en la toma de decisiones, activan respuestas emocionales o fomentan conductas repetitivas. Es necesario delimitar qué tipos de patrones suponen un mayor riesgo y cuáles son los riesgos asociados a su uso. En este sentido, la **plataforma Dark Eye**, como aportación específica de esta investigación puede resultar muy útil.
3. Trabajo de la comprensión del valor real del dinero y del gasto. La dificultad o desvinculación para percibir el coste real se ve reforzada en los mecanismos de los videojuegos donde existen sistemas de conversión asimétrica (como gemas, monedas virtuales) que alejan el gasto del dinero real. Además, el hecho de que estos sistemas a menudo fragmenten el pago en pequeñas cantidades, facilita que el gasto resulte menos visible y más fácil de realizar sin una valoración real de su impacto económico. De esta manera, resulta fundamental promover estrategias que permitan identificar estos gastos y relacionar el dinero con el tiempo y el esfuerzo necesarios para obtenerlo, favoreciendo así una mayor consciencia de su valor y evitar usos problemáticos.
4. Trabajo en gestión del dinero y el gasto. En estrecha relación con el punto anterior, se considera igualmente necesario incorporar un trabajo específico en educación financiera adaptada a la adolescencia. Esta formación debería alejarse de enfoques adultocéntricos y centrarse en la realidad cotidiana de los jóvenes, abordando aspectos como el ahorro, la comprensión del funcionamiento del dinero, el uso de medios de pago (tarjetas) o la planificación económica (intereses), etc. para fomentar decisiones autónomas e informadas. Del mismo modo, promover la realización de presupuestos personales simples, la planificación de gastos e imprevistos, adaptados a su realidad e intereses, incluyendo ocio y entorno social, así como favorecer la detección de gastos no buscados y la capacidad de identificar y gestionar conductas de gasto impulsivo o no planificado.
5. El papel de las emociones. Otro aspecto clave en el trabajo preventivo, debería ser el reconocimiento y la comprensión de las distintas emociones que se

pueden experimentar durante el juego. Las emociones positivas y más fáciles de reconocer en el uso de los videojuegos son las relacionadas con la diversión, el entretenimiento, la desconexión, el entusiasmo, el sentimiento de logro o el reconocimiento, entre otras. Sin embargo también existen otras emociones menos visibles y más difíciles de identificar como la frustración, la ansiedad, la culpa, el estrés o el malestar, que pueden quedar ocultas bajo la experiencia de juego. A esto, se suma el posible desarrollo de un apego al juego, todo ello favorecido por las dinámicas diseñadas para captar al usuario a nivel emocional, económico y conductual. Desde una perspectiva preventiva será crucial promover el reconocimiento, la comprensión y la expresión de estas emociones negativas, visibilizando estas experiencias no elegidas por el jugador.

6. Fomento del papel activo en el jugador. Promover un uso basado en la diversión y la elección consciente, alejándose de la obligación o de la presión generada por el propio diseño de los videojuegos que pueden convertir al jugador en un sujeto pasivo. Será fundamental trabajar la autonomía, la independencia emocional, la autoeficacia y la capacidad de tomar decisiones de forma voluntaria, favoreciendo el desarrollo de una mirada crítica que permita el conocimiento y la comprensión de las estrategias y los objetivos de esta industria.
7. Revisión de herramientas de detección temprana y de los cuestionarios de diagnóstico. En relación con la detección precoz, se constata que el indicador del tiempo invertido en el uso de videojuegos resulta insuficiente para identificar de manera precisa conductas de riesgo, ya que no refleja por sí solo la complejidad de la relación de la persona usuaria con el juego. Por ello, se propone incorporar nuevos indicadores que permitan una evaluación más precisa y completa, y añadir como indicadores esenciales, el gasto económico realizado y la interacción con mecánicas gamblificadas. Estos elementos ofrecen una aproximación más ajustada a las dinámicas reales de uso y a los posibles riesgos, al considerar no solo la cantidad de tiempo invertido, sino también la implicación económica y la exposición a sistemas de recompensa basados en el azar.
8. Aplicar la perspectiva de género e interseccional de forma transversal, tanto en el diseño, como en la implementación y evaluación de estas estrategias específicas. Analizar los diferentes significados de su uso y las diferentes repercusiones debidas a factores sociales, culturales y de género, garantizando intervenciones más eficaces y transformadoras.

A continuación, estas ideas clave se desarrollan y concretan en un conjunto de recomendaciones organizadas en cinco ámbitos de intervención: regulatorio y legislativo, educativo, clínico y sociosanitario, familiar e industrial.

Recomendaciones específicas: desarrollo operativo por ámbitos

1. Recomendaciones regulatorias y legislativas

1.1. Protección reforzada de menores y adolescentes

- Aprobar y aplicar marcos integrales de seguridad digital infantil, garantizando su cumplimiento en videojuegos, plataformas online y entornos digitales adyacentes.
- Implementar sistemas efectivos de verificación de edad.
- Restringir mecanismos de monetización agresiva dirigidos a menores.
- Prohibir determinadas mecánicas gamblificadas en productos accesibles a la infancia y a la adolescencia.
- Exigir salvaguardas específicas para menores frente a sistemas de monetización intensiva y mecánicas de azar.
- Reforzar la regulación y clasificación por edades de los juegos con estas mecánicas. Por ejemplo, actualizar los sistemas de clasificación como PEGI, incorporando etiquetas específicas para prácticas gamblificadas y presencia de recompensas aleatorias.
- Reforzar mecanismos públicos de supervisión y reducir la dependencia de la autorregulación de la industria.

1.2. Regulación del diseño persuasivo, de los patrones oscuros y de la monetización intensiva

- Clarificación jurídica de qué se considera gamblificación, desarrollando definiciones legales claras y tecnológicamente neutras.
- Revisar y ampliar la normativa sobre: microtransacciones, recompensas aleatorias, monedas virtuales, presión temporal, eventos limitados, monetización persistente y sistemas de progresión diseñados para maximizar permanencia.
- Exigir transparencia sobre: probabilidades de recompensa, funcionamiento algorítmico, sistemas de recomendación, costes reales e historial acumulado de gasto.
- Regular sistemas de conversión asimétrica que dificultan la percepción del gasto real.
- Restringir sistemas temporales especialmente agresivos, como ofertas ultralimitadas, contadores de urgencia artificial o recompensas escalonadas dirigidas a adolescentes
- Incorporar alertas integradas de tiempo y gasto, incluyendo avisos de sesiones prolongadas o patrones intensivos de consumo.

- Incorporar límites predeterminados de gasto y mecanismos de “fricción” en compras repetitivas.

1.3. Desarrollo de una taxonomía oficial de patrones oscuros y mecanismos de gamblificación

1. Impulsar una clasificación clara y sistematizada de los distintos patrones oscuros y mecánicas gamblificadas presentes en videojuegos y plataformas digitales. Mantener esta clasificación actualizada ante los cambios de la industria.
2. Analizar y describir de forma accesible su funcionamiento sistémico y combinación de patrones, su relación con modelos de negocio tipo GaaS (Games as a Service), su dimensión infraestructural e invisible, su capacidad de inducir permanencia, gasto o engagement intensivo y su activación emocional y conductual.
3. Establecer criterios regulatorios diferenciados según el nivel de riesgo asociado.

1.4. Regulación de entornos de socialización digital e influencia comercial

1. Desarrollar medidas preventivas dirigidas a: streamers, influencers, creadores de contenido, comunidades online y plataformas de streaming, para contrarrestar la progresiva normalización cultural de prácticas de monetización intensiva y engagement continuado entre población joven.
2. Exigir transparencia publicitaria en contenidos relacionados con monetización, loot boxes o promociones vinculadas a videojuegos.
3. Regular prácticas de promoción que normalicen gasto compulsivo, engagement extremo o consumo intensivo.

1.5. Gobernanza, supervisión e investigación

1. Garantizar la aplicación efectiva de la ley, mediante inspecciones y supervisión de medidas de seguridad adoptadas por las empresas. Evitar retrasos regulatorios, reduciendo la brecha entre innovación tecnológica y capacidad normativa.
2. Crear observatorios especializados en videojuegos, gamblificación y bienestar digital.
3. Promover auditorías independientes sobre diseño conductual y monetización.
4. Reforzar estándares sectoriales y códigos de buenas prácticas, siempre como complemento —y no sustitución— de la regulación obligatoria.
5. Repercutir responsabilidad sobre operadores y desarrolladores, obligando a mitigar riesgos previsibles asociados al diseño de monetización y protección de menores.

6. Financiar investigación longitudinal e interdisciplinar sobre impacto psicológico, económico y social.
7. Establecer espacios permanentes de coordinación entre: salud, educación, juventud, consumo, regulación digital e investigación académica.

1.6. Incorporación explícita de videojuegos y mecanismos de gamblificación en los marcos normativos de prevención

- Incluir de forma específica los videojuegos, los patrones oscuros y los mecanismos de gamblificación en estrategias nacionales y autonómicas sobre adicciones, salud digital y bienestar infantil y juvenil.
- Incorporar estas cuestiones desde una perspectiva estructural, considerando la dimensión económica, algorítmica y cultural de los entornos digitales.
- Reconocer la gamblificación como una lógica transversal integrada en modelos de negocio digitales basados en la retención, la monetización continua y la extracción de datos.

2. Recomendaciones educativas

2.1. Iniciar la prevención desde la infancia

- Incorporar la educación digital crítica desde edades tempranas.
- Adaptar las estrategias preventivas al momento evolutivo y a las primeras experiencias de juego.

2.2. Desarrollar programas de media literacy y alfabetización crítica digital

- Incorporar contenidos específicos sobre: lectura crítica de interfaces, diseño persuasivo, manipulación temporal, estrategias de fidelización, economías virtuales, extracción de datos y economía política de plataformas.
- Analizar cómo las plataformas y videojuegos configuran comportamientos, emociones y decisiones de consumo.

2.3. Educación sobre patrones oscuros y gamblificación

1. Enseñar cómo funcionan: las recompensas variables, el sistemas de azar, los eventos limitados, las monedas virtuales, los mecanismos de engagement y los sistemas de progresión algorítmica.
2. Favorecer una comprensión crítica de la relación entre diseño, monetización y comportamiento.

2.4. Alfabetización probabilística y económica

- Trabajar la comprensión de probabilidades y sistemas de recompensa aleatoria.
- Relacionar dinero virtual con dinero real.
- Favorecer la comprensión de: el gasto impulsivo, el coste de oportunidad, el sistemas de pagos digitales, la monetización fragmentada y los modelos económicos de plataforma.
- Introducir educación financiera adaptada a contextos digitales. para adolescentes.

2.5. Educación emocional y diseño algorítmico

- Trabajar el reconocimiento de emociones vinculadas al juego tanto positivas (diversión, logro o satisfacción), como negativas (frustración, ansiedad, culpa, resignación o estrés).
- Analizar la relación entre emoción y diseño algorítmico.
- Visibilizar cómo determinadas emociones son normalizadas como parte de la experiencia de juego.
- Favorecer estrategias de regulación emocional frente a sistemas de recompensa variables.

2.6. Fomento del papel activo y crítico del jugador

- Promover un uso consciente y voluntario del videojuego, basado en la diversión y no en la presión derivada del diseño.
- Reflexionar sobre: límites estructurales de la agencia, objetivos económicos de la industria y extracción de valor basada en atención, datos y gasto.
- Favorecer la capacidad de decisión frente a mecanismos de captación.

2.7. Formación específica para profesionales de la educación

- Capacitar a docentes y orientadores en: la alfabetización mediática, la gamblificación, los patrones oscuros, la economía digital y la detección temprana.
- Crear protocolos escolares de actuación y acompañamiento.

2.8. Perspectiva de género e interseccional

- Incorporar transversalmente análisis de: género, clase social, origen cultural, diversidad funcional y desigualdades digitales.

- Analizar cómo estas variables condicionan las experiencias de juego y la exposición al riesgo.

3. Recomendaciones clínicas y sociosanitarias

3.1. Revisión de herramientas de detección temprana y diagnóstico

1. Superar el tiempo de uso como único indicador de riesgo, añadiendo el indicador de gasto.
2. Incorporar nuevos indicadores de riesgo como: el gasto económico, la exposición a sistemas gamblificados, la intensidad de engagement estructural, la interacción con patrones oscuros, el impacto emocional, la pérdida de control o la compulsividad.
3. Diferenciar entre uso intensivo y uso inducido.

3.2. Incorporar una perspectiva estructural y biopsicosocial

1. Analizar la relación entre: el diseño algorítmico, la monetización, el malestar emocional, el reconocimiento social, la presión comunitaria y la vulnerabilidad psicosocial.
2. Evitar enfoques exclusivamente individualizantes o patologizantes.

3.3. Formación especializada para profesionales

1. Capacitar equipos sanitarios, educativos y sociales sobre: los videojuegos, el diseño conductual, la gamblificación, las dinámicas de monetización y el impacto emocional y social.
2. Promover el trabajo interdisciplinar.

3.4. Prevención e intervención temprana

1. Diseñar estrategias preventivas específicas para la infancia y la adolescencia.
2. Incorporar la dimensión de la reducción de riesgos y de daños al abordaje preventivo.
3. Facilitar circuitos de derivación temprana y acompañamiento integral.
4. Incorporar intervenciones comunitarias.

3.5. Coordinación sociosanitaria

- Fortalecer el trabajo en red entre diferentes dispositivos asistenciales: de salud mental, de atención primaria, escuelas, servicios sociales y entidades comunitarias.



3.6. Perspectiva de género e interseccional

- Garantizar que los procesos de detección, evaluación e intervención tengan en cuenta desigualdades sociales, culturales y de género que afectan al uso de los videojuegos y sus consecuencias.

4. Recomendaciones dirigidas a las familias

4.1. Implicación temprana y acompañamiento activo

1. Favorecer la participación activa de las familias desde los primeros contactos con videojuegos y la gamblificación.
2. Compartir espacios de juegos y comprensión de contenidos, evitando enfoques exclusivamente prohibitivos.

4.2. Alfabetización digital y mediática familiar

- Ofrecer formación sobre: los patrones oscuros, la monetización, la gamblificación, las dinámicas algorítmicas, la influencia de plataformas y los creadores de contenido, junto con la detección de señales tempranas de malestar o de uso problemático.
- Facilitar herramientas prácticas y accesibles.

4.3. Conversaciones sobre dinero, consumo y plataformas

1. Hablar sobre: el valor real del dinero, el esfuerzo asociado al gasto, las microtransacciones, el gasto digital, la presión comercial, la extracción de datos, el control del gasto y el consumo responsable y los modelos de negocio de plataformas.
2. Implementar una educación financiera temprana.

4.4. Acompañamiento emocional

- Ayudar a niños, niñas y adolescentes a identificar emociones relacionadas con el juego y a expresar malestares asociados, especialmente la frustración, la ansiedad o la dependencia emocional del videojuego.

4.5. Fomento de autonomía crítica

- Favorecer hábitos de juego negociados y conscientes.
- Promover la reflexión sobre cuándo, cómo y por qué se juega.

4.6. Acuerdos de uso saludables

- Establecer acuerdos familiares sobre los tiempos, los gastos y las pausas de juego, priorizando el equilibrio con otras actividades de ocio, descanso y/o socialización.

5. Recomendaciones dirigidas a la industria

5.1. Transparencia y trazabilidad de monetización

- Mostrar de forma clara: los costes reales de una compra, las equivalencias monetarias, las probabilidades de recompensa, el gasto acumulado y el funcionamiento de sistemas algorítmicos relevantes.
- Evitar ocultación de precios mediante monedas virtuales complejas.

5.2. Reducción de mecanismos de riesgo

- Revisar las mecánicas basadas en: la presión temporal, las recompensas intermitentes, el miedo a perder oportunidades, el engagement continuo y la monetización persistente.
- Introducir límites y pausas configurables.

5.3. Protección reforzada de menores

- Aplicar medidas estrictas de verificación de la edad y restringir mecánicas de monetización agresivas dirigidas a menores.
- Incorporar controles parentales intuitivos y accesibles.

5.4. Responsabilidad cultural y social

- Reconocer el papel de la industria en la normalización cultural de determinadas prácticas de consumo digital intensivo.
- Evitar estrategias de promoción basadas en la presión social, la urgencia artificial o la explotación emocional.
- Establecer códigos éticos aplicables también a creadores de contenido asociados.
- Evaluar el impacto psicológico y económico de éstas mecánicas.
- Introducir auditorías independientes de bienestar digital.
- Fomentar modelos de negocio menos extractivos.

5.5. Participación en investigación y prevención

- Facilitar el acceso a datos anonimizados a investigadores y autoridades públicas.
- Favorecer la colaboración con las diferentes administraciones públicas, centros de investigación y entidades preventivas para generar evidencia y buenas prácticas.

5.6. Incorporación de criterios éticos y de bienestar digital

- Promover un diseño centrado en la experiencia saludable del jugador, priorizando la diversión, la autonomía y el bienestar frente a modelos basados exclusivamente en la retención y en la monetización.

Referencias bibliográficas

- Agència de Salut Pública de Barcelona. (2025). *Pla d'acció sobre drogues i addiccions comportamentals de Barcelona 2025–2028*. <https://www.aspb.cat/documents/pla-droques-adiccions-bcn/>
- Arias, F., & Orio, L. (Coords.). (2022). *Guía clínica sobre adicciones comportamentales basada en la evidencia*. Socidrogoalcohol. https://socidrogoalcohol.org/wp-content/uploads/2024/02/Guia_Adicciones_Comportamentales_completa-1.pdf
- Becoña Iglesias, E. (2023). *Guía de buenas prácticas y calidad en la prevención de las drogodependencias y de las adicciones*. Ministerio de Sanidad, Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/2023_Becona_GuiaBuenasPracticasCalidad_PrevDrogasAdicciones.pdf
- Blaszczynski, A., & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487–499. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00015.x>
- Cañas, E. y Estévez, E. (2021). Intervention programs for the Problematic Use of the Internet and technological devices: A systematic review. *Electronic*, 10, 2923. <https://doi.org/10.3390/electronics10232923>
- Conejos, L. (2026, abril 30). *Estratègies de promoció del benestar digital* [Presentació de sessió]. *Els dijous de Salut Pública de l'ASPCAT*. [Estratègies de promoció del benestar digital. Els Dijous de Salut Pública - YouTube](#)
- de Lacy-Vawdon, C., y Livingstone, C. (2020). Defining the commercial determinants of health: a systematic review. *BMC public health*, 20(1), 1022. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09126-1>
- Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas. (2017). *Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017–2024*. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Drummond, A., & Sauer, J. D. (2018). Video game loot boxes are psychologically akin to gambling. *Nature Human Behaviour*, 2(8), 530–532. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0360-1>
- European Commission. (2020). *Study on loot boxes in online games and their effect on consumers, in particular young consumers*. Publications Office of the European Union.
- Fortim, I. (2025) Opportunities and risks in the digital gaming ecosystem: insights from Brazil and the UK. Technical Report.
- Generalitat de Catalunya. (2019). *Pla de drogues i addiccions comportamentals de Catalunya 2019–2023*. Departament de Salut.
- Griffiths, M. D. (1995). *Adolescent gambling*. Routledge.

- Jang, Y., & Ko, B. (2023). Online safety for children and youth under the 4Cs framework—A focus on digital policies in Australia, Canada, and the UK. *Children*, 10(8), 1415. <https://doi.org/10.3390/children10081415>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kickbusch, I., Allen, L., y Franz, C. (2016). The commercial determinants of health. *The Lancet Global health*, 4(12), e895–e896. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(16\)30217-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(16)30217-0)
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2019). Video game monetization (e.g., ‘loot boxes’): A blueprint for practical social responsibility measures. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 166–179. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0009-3>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2010). Video game structural characteristics: A new psychological taxonomy. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 8, 90–106. <https://doi.org/10.1007/s11469-009-9206-4>
- Ladouceur, R., & Walker, M. (1996). A cognitive perspective on gambling. En P. M. Salkovskis (Ed.), *Trends in cognitive and behavioural therapies* (pp. 89–120). Wiley.
- Linne, J. (2026). Usos problemáticos de videojuegos en adolescentes y jóvenes: revisión sistemática 2020-2025. *Última década*, 34(66), 297-326. <http://dx.doi.org/10.5354/0718-2236.2026.83618>
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children’s internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599. <https://doi.org/10.1080/08838150802437396>
- Livingstone, S., & Stoilova, M. (2021). The 4Cs: Classifying Online Risk to Children. (CO:RE Short Report Series on Key Topics). Hamburg: Leibniz-Institut für Medienforschung | Hans-Bredow-Institut (HBI); CO:RE - Children Online: Research and Evidence. <https://doi.org/10.21241/ss0ar.71817>.
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA). Informe sobre Adicciones Comportamentales y Otros Trastornos Adictivos 2025. Madrid: Ministerio de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 2025.
- OECD. (2021). *Children in the digital environment: Revised typology of risks*. OECD Publishing
- Orte, C., & Ballester, L. (Coords.). (2013). *Guía de buenas prácticas y calidad en la prevención de las drogodependencias y de las adicciones*.
- Rodríguez Castro, M., Rey Torres, N., & Ayesta Ayesta, F. J. (Coords.). (2024). *Determinantes comerciales de salud, trastornos adictivos y otros problemas*. Sociedad Española de Expertos en Tabaquismo (SEDET).
- Sánchez Navarro, J.; Aranda Juárez, D. (Coord). (2020) Ludoliteracy. Videojuegos, competencia digital y aprendizajes. Universitat Oberta de Catalunya (UOC)- Grupo GAME DOI: 10.7238/uoc.ludoliteracy.2020

- Toneatto, T. (1999). Cognitive psychopathology of problem gambling. *Substance Use & Misuse*, 34(11), 1593–1604. <https://doi.org/10.3109/10826089909039417>
- Villanueva-Blasco, V. J., Isorna Folgar, M., Eslava, D., Rial-Boubeta, A., & Bernalte, I. (2025). *Programas de prevención escolar del uso problemático de Internet, juego problemático y adicción a videojuegos en España: una revisión sistemática*. *Adicciones*.
- Vitaro, F., Arseneault, L., & Tremblay, R. E. (1999). Impulsivity predicts problem gambling in low SES adolescent males. *Addiction*, 94(4), 565–575. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.1999.94456511.x>
- World Health Organization. (2019). *Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices*. WHO.
- Zagal, J. P., Björk, S., & Lewis, C. (2013). Dark patterns in the design of games. In *Proceedings of the 8th International Conference on the Foundations of Digital Games* (pp. 39–46).
- Zendle, D., & Cairns, P. (2018). *Video game loot boxes are linked to problem gambling: Results of a large-scale survey*. PLOS ONE, 13(11), e0206767. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0206767>