

# DESKONTROL

## ESCAPE ROOM-A

### Ludopatia eta pantailen adikzioen prebentzioa

Instituto  
Navarro de  
la Juventud



Nafarroako  
Gazteriaren  
Institutua

asociación  
**ARALAK**  
**ELKARTEA**  
AYUDA Y PREVENCIÓN DE LA LUDOPATÍA EN NAVARRA  
LUDOPATIAREN LAGUNTZA ETA PREBENTZIOA NAFARROAN

 **TRAMANKULU**  
Escape room

## EDUKIA

- Sarrera
- Zergatik saihestu ludopatia?
- Zergatik saihestu pantailekiko mendekotasuna?
- Escape Room-a
- Nor dago proiektu honen atzean?

## SARRERA

Proiektu hau Aralar Elkartearen eta Tramankuluren batasunetik sortu da, Nafarroako Gazteriaren Institutuaren lankidetzari esker. Proiektuaren helburua substantziarik gabeko bi mendekotasunen prebentzioan oinarritutako eskape room bat garatzea da: ludopatia eta pantailekiko mendekotasuna. Horretarako, murgiltze-entreenimenduaren ahalmena erabiltzen da sentsibilizatzeko, hezteko eta adikzio horien ondorioei buruzko hausnarketarako gune bat sortzeko. Esperientzia dinamiko, interaktibo eta hezitzaile baten bidez, parte-hartzaileei adikzioaren arriskua eta barne hartzen dituen emozioak eta erabakiak ulertzeko aukera eskaini nahi diegu, baita prebentzioaren garrantzia eta beharrezkoa izanez gero, tratamendua ere.

Proiektu honek bi helburu ditu: alde batetik, parte-hartzaileentzako esperientzia entretenigarria eta desafiatazalea eskaintzea; bestetik, gai kritiko eta garrantzitsu bati buruzko hausnarketa bultzatuko duen hezkuntza-tresna bihurtzea.

Abentura honetan parte hartzera eta jolasak dituen mezu sekretuak ezagutzera gonbidatzen zaituztegu, dirurik gabeko jokoaren bidez adikzio horiei aurrea hartzeko, modu osasungarri eta kooperatiboan.

Ludopatia, joko patologikoa ere esaten zaiona, substantziarik gabeko adikzioa da, ausazko jokoetan aritzeko premia kontrolaezina duena eta pertsonaren bizitzan narriadura edo ondoez nabarmena eragiten duena.

Adina, generoa edo gizarte-testuingurua edozein dela ere, mundu osoko milaka pertsonari eragiten dion, jokabidearen nahasmendua bat da. Askotan alde batera uzten den, eta oharkabean igarotzen den gaixotasun honek ondorio suntsitzaileak izan ditzake, bai maila pertsonalean, bai familian. Tratamenduan eta kontzientziazioan aurrerapenak izan diren arren, ludopatiak estigmatizazio inguratutako gaia izaten jarraitzen du, eta horrek zaildu egiten du pairatzen dutenen pertsonen laguntza bilatzea.

Amerikako Psikiatria Elkarteak nahasmendu gisa onartu zuen 1980an. 1992an, Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) gaixotasunen nazioarteko sailkapenean jaso zuen. Gaur egun substantziarik gabeko adikzio gisa agertzen da Buruko Nahasmenduen Diagnostiko eta Estatistika Eskuliburuan (DSM-5), osasun mentalaren hainbat arlotako nazioarteko adituek eginga eta medikuek eta ikertzaileek gaixotasun mentalak diagnostikatzeko eta sailkatzeko mundu osoan erabiltzen dutena.

Jokabide-adikzioei eta bestelako adikzio-nahasmenduei buruzko txostenak (Drogei buruzko Atari Nazionalea, 2024) datu kezagarriak azaleratzen ditu. 2023an, 15 eta 64 urte arteko biztanleen % 53,8ek diruarekin egindako joko-jardueretan parte hartu zuen, eta ehuneko hori handiagoa izan zen gizonen artean ( % 56,1) emakumeen artean baino ( % 51,5). Horrek esan nahi du jokoa oso zabalduta dagoela eta gizartean onartuta dagoela. Hala ere, onarpen horren isla da horrelako praktikei lotutako arriskuen pertzepzio txikia. Gizarteak jolas-jarduera kaltegabetzat jotzen du jokoa, eta horrek erraztu egiten du hasieran ludikoa zen jokabide bat mendekotasun-arazo bihurtzea.

Bestalde, 14-18 urteko nerabeen artean jokoak duen prebalentzia aztertzean, datuak are kezagarriagoak dira. Espainiako legediak adingabeei jokoan aritzea debekatzen dien arren, txostenak erakusten du 2023an 14 eta 18 urte bitarteko gazteen % 10,7k online jokoetan parte hartu zuela, eta % 17,7k aurrez aurre. Datu horiek haurrak babesteko legeak ez direla betetzen adierazteaz gain, nerabeek mendekotasun goiztiarrei lotutako arriskuen aurrean gero eta arrisku handiagoa duten errealitatea ere islatzen dute.

Hainbat faktorek laguntzen dute arazo horretan, hala nola joko-aretoetan sartzeko erraztasunak, plataforma digitalen eskaintzen duten anonimotasunak eta jokoarekin lotutako publizitatearen normalizazio gero eta handiagoak. Txostenak azpimarratzen du, halaber, nerabeen artean jokoan hasteko batez besteko adina larriki baxua dela, online jokorako 14,7 urteko batez bestekoarekin eta aurrez aurreko jokorako 14,8 urteko batez bestekoarekin. Datu hauek, gaur egun adingabeek jolasteko aukera dutela iradokitzen dute, eta horrek handitu egiten du helduaroan adikzio-ereduak garatzeko probabilitatea, nerabeen burmuina bereziki sentikorra baita jokoak sortzen dituen berehalako sariaren estimuluekiko. Sarbide errazeko eta erregulazio eraginkorrik gabeko testuinguru horrek lagundu egiten

du jolasa entretenimendu-modu onargarri gisa ikusten den kultura bat sortzen, lotutako arrisku potentzialak behar bezala aitortu gabe.

Nabarmendu beharreko datu garrantzitsu bat da 15-64 urteko biztanleen artean joko problematiko baten prebalentzia % 1,4koa dela. Hala ere, Bigarren Hezkuntzako ikasleen artean izan daitekeen joko problematikoaren prebalentzia aztertzen denean, zifra hori % 4ra igotzen da ( % 6 gizonetan eta % 2 emakumeetan) (Drogei buruzko Atari Nazionalea, 2024).

## ZERGATIK SAIHESTU PANTAILEKIKO MENDEKOTASUNA?

Osasunaren Mundu Erakundeak (OME) 2018an "bideojokoekiko adikzioagatiko nahasmendua" sartu zuen CIE-11ean (Gaixotasunen Nazioarteko Sailkapena), eta horrek agerian uzten du gero eta arrisku gehiago daudela teknologiaren gehiegizko erabilerarekin lotuta, bereziki bideojokoen kasuan. Nahasmendu horren ezaugarria eguneroko beste jarduera batzuen gainetik bideojokoen erabilera lehentasun bihurtzen den portaera-eredu bat da, eta eragin negatiboa izan dezake pertsona baten bizitza sozialean, profesionalean edo pertsonalean.

Gainera, pantailekiko adikzioa gailuen mendekotasunaren bidez ager daiteke, hala nola telefono mugikorren, ordenagailuen eta sare sozialen bidez. Azterlan eta erakunde guztiek ez dute definizio adostu bat edo "pantailekiko adikzioarako" sailkapen ofizial bat lortu, baina onartzen da teknologia horiek gehiegi erabiltzeak ondorio kaltegarriak izan ditzakeela osasun mentalean eta fisikoan, hala nola antsietatea areagotzea, depresioa, lo falta, kontzentratzeko gaitasuna murriztea eta gizarte-isolamendua.

Oro har, ikerketa gehiago egiten ari dira, eta baliabideak sortzen ari dira pantailen eta teknologien gehiegizko erabilerak eragindako arazoei aurre egiteko. Horrek esan nahi du adikzio mota hori gero eta aintzatespen eta arreta handiagoa lortzen ari dela, bai komunitate zientifikoan, bai eremu klinikoan.

Adikzio horren ezaugarri komunak honako hauek dira:

Maiztasuna: Planifikatzen dutena baino askoz denbora gehiago pasatzen dute gailu elektronikoen aurrean. Horren barruan sartzen dira sare sozialetan nabigatzea, bideojokoak jokatzeko, bideoak online ikustea edo aplikazio mugikorrek elkarrengaitzat bezalako jarduerak. Askotan, pertsonak denboraren gaineko kontrola galtzen du, eta uste baino denbora gehiago ematen du jokabide horretan.

Antsietatea edo suminkortasuna pantaila ezin erabiltzeagatik: Pertsonak bere gailura sartzerik ez duenean, ondoez esanguratsua sentitzen du, hala nola antsietatea, suminkortasuna, larritasuna edo deserosotasuna. Telefonoa edo sare sozialak berrikusi beharrak beste mendekotasun mota batzuen antzeko ondoeza sortzen du, hala nola jokoarekiko edo substantziekiko mendekotasuna.

Eragin esanguratsua bizitzako beste arlo batzuetan: Pantailak erabiltzeak ondorio negatiboak eragiten ditu pertsonen bizitzan, eta osasunaren, harremanen eta ongizate pertsonalaren funtsezko arloetan eragiten du.

Isolamendu soziala: Pantailen aurrean ematen den denbora gehiegizkoak interakzio sozialetatik deskonektatzea eta pertsonak gozatzen dituen jardueretatik isolatzea eragin dezake.

Berehalako saria etengabe bilatzea: Pantailak maiz erabiltzeak, batez ere sare sozialetan, berehalako sariak ("atsegin dut", iruzkinak eta jakinarazpenak) etengabe bilatzea eragin dezake. Berehalako errefortzu hori adiktiboa izan daiteke, garunaren sari-zentroak aktibatzen baititu eta jokabidearen errepikapena sustatzen baitu.

Erabilera kontrolatzeko huts egindako saiakerak: Baliteke pertsonak pantailen aurrean denbora murrizten saiatu izana behin baino gehiagotan, arrakastarik gabe. Mugak ezartzeko edo atsedenaldiak hartzeko ahaleginak egin arren, teknologia erabiltzeko nahia ezin dutela kontrolatu sentitzen dute.

Mendekotasun emozionala eta psikologikoa: Pertsonak teknologiarekiko mendekotasun emozionala garatzen du, non lineako interakzioak, sare sozialetarako sarbidea edo edukiaren kontsumoa ihes emozionalerako modu bihurtzen diren.

Jokabidea murrizteko, kontrolatzeko edo bertan behera uzteko ahaleginak, arrakastarik gabe: Pertsona portaera bat aldatzen saiatzen da, baina ez du lortzen, ahaleginak egin arren.

Escape rooma jolas kooperatibo bat da, barneko ginkana bat, non pertsona talde batek logika probak, ideien erlazioa, asmamena, kodeak deszifratzea eta enigmak gainditu behar dituen helburu komun bat lortzeko. Bada istorio bat hainbat igarkizunen hari gidari gisa funtzionatzen duena. Enigma horiek elkarlanean konpondu behar dira, eszenatokia jarraitu ahal izateko eta azken amaieraren bereizmena lortzeko, barneko espazio horretatik irteteko modua aurkitu ahal izateko.

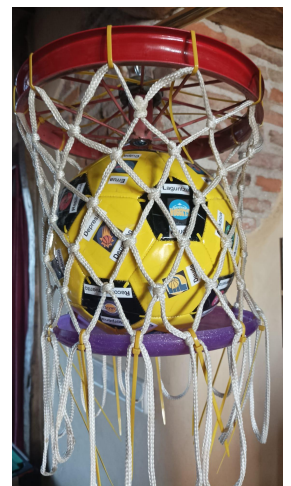
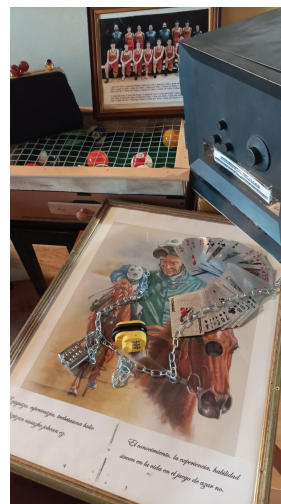
Proposamen hau kode eta proba bihurtutako mezuz beteta dago. Egoera hori islatzeko, aukeratutako girotze bat sortuko da, istorio bat eta pertsonaia mozorrotu bat, parte-hartzaileei beren abentura osoan zehar aurkezten eta laguntzen diena. Erabilitako probak eta objektuak landutako gaiaren eta haren ondorioen inguruko hausnarketa inspiratzeko erabiliko dira.

Martxan jartzea: Jarduera 6-8 parte-hartzailearen artean egiteko diseinatuta dago, gutxi gorabehera, malgutu egin baitaitezke handiagoak edo txikiagoak izateko. Garrantzitsuena parte-hartzea da.

Talde bakoitzak ordubete du bere misioa lortzeko eta kanpoko mundura irteteko. Normalean 6 talderentzat muntatzen dugu egun batean. Gainera, eguneko 3 talderentzat bakarrik izan daiteke, interesaren edo parte-hartzearen arabera.

Ordutegia: 10:30, 12:00, 13:00, 16:30, 18:00 eta 19:30.

Hainbat kokapenetara egokitzen gara, eta 1, 2, 3 edo 4 espazio bereizitan munta daitezke, sarrera, korridorea edo eskailerak barne.



## NOR DAGO PROIEKTU HONEN ATZEAN?



Aralar Elkartea irabazi-asmorik gabeko erakundea da, eta 1996an sortu zuten Nafarroan, joko-arazoak dituzten pertsona talde batek eta haien familiekin. Lan-ardatz gisa, honako hauek nabarmentzen dira: joko patologikoa duten pertsonen eta haien senideei laguntza terapeutikoa ematea, eta hainbat populazio eta testuingururi zuzendutako informazioa, sensibilizazioa eta prebentzioa.

Tramankulu Jolas Kooperatiboak 10 urte baino gehiago daramatza Escape Rooms abian jartzen, garrantzi sozialeko gaiekin, hala nola Berdintasuna, Adikzioen Prebentzioa eta Sexualitatea, bai eta haurrentzako jolasgune libre eta kooperatiboak ere.

Nafarroako Gazteriaren Institutua (INJ) Nafarroako Gobernuan dagoen erakundea da, eta bere helburu nagusia Foru Erkidegoan gazteria sustatzea, babestea eta garatzea da. Nafarroako gazteen bizi-kalitatea.

# ESCAPE ROOM DESKONTROL

Prevención de la ludopatía  
y adicciones tecnológicas

## CONTENIDO

- Introducción
- ¿Por qué prevenir la ludopatía?
- ¿Por qué prevenir la adicción a pantallas?
- El escape room
- ¿Quién está detrás de este proyecto?

## INTRODUCCIÓN

El presente proyecto nace de la unión de la Asociación Aralar y Tramankulu, gracias a la colaboración del Instituto Navarro de la Juventud. El proyecto tiene como objetivo desarrollar un escape room centrado en la prevención de dos adicciones sin sustancia: la ludopatía y la adicción a pantallas. Para ello se utiliza el poder del entretenimiento inmersivo para sensibilizar, educar y generar un espacio de reflexión sobre las consecuencias de estas adicciones. A través de una experiencia dinámica, interactiva y educativa, buscamos ofrecer a las personas participantes la oportunidad de comprender los riesgos asociados, las emociones y las decisiones que las acompañan, y la importancia de la prevención y, si fuese necesario, el tratamiento.

Este proyecto tiene un doble propósito: por un lado, ofrecer una experiencia entretenida y desafiante para los y las participantes; por otro, convertirse en una herramienta educativa que impulse la reflexión sobre un tema crítico y relevante.

Os invitamos a tomar parte en esta aventura y desvelar sus mensajes secretos con el fin de prevenir estas adicciones a través del juego sin dinero de un modo saludable y cooperativo.

La ludopatía, también conocida como juego patológico, es una adicción sin sustancia que se caracteriza por una incontrolable necesidad de jugar a juegos de azar y provoca un deterioro o malestar significativo en la vida de la persona.

Es un trastorno del comportamiento que afecta a miles de personas en todo el mundo, independientemente de su edad, género o contexto social. Este problema, que a menudo se pasa por alto o se minimiza, puede tener consecuencias devastadoras tanto a nivel personal como familiar. A pesar de los avances en el tratamiento y la concienciación, la ludopatía sigue siendo un tema rodeado de estigma, lo que dificulta la búsqueda de ayuda por parte de quienes lo padecen.

Fue reconocido como un trastorno por la Asociación de Psiquiatría Americana en 1980. En 1992 la Organización Mundial de la Salud (OMS) lo recoge en su clasificación Internacional de Enfermedades. Hoy figura como adicción sin sustancia en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), realizado por expertos internacionales en las diversas áreas de la salud mental y utilizado universalmente por médicos e investigadores para diagnosticar y clasificar enfermedades mentales.

El Informe sobre Adicciones Comportamentales y Otros Trastornos Adictivos (Portal Nacional sobre Drogas, 2024) revela una preocupación creciente respecto a la normalización de las conductas de juego en la sociedad española. En 2024, el 53,8% de la población entre 15 y 64 años participó en actividades de juego con dinero, siendo este porcentaje mayor en los hombres (56,1%) que en las mujeres (51,5%). Esto indica que el juego es una actividad ampliamente extendida y aceptada socialmente. Sin embargo, sigue existiendo una baja percepción de los riesgos asociados a este tipo de prácticas. La sociedad sigue considerando el juego como una actividad recreativa inofensiva, lo que facilita que una conducta inicialmente lúdica pueda transformarse en un problema adictivo.

Por otro lado, al analizar la prevalencia del juego entre adolescentes de 14 a 18 años, los datos son aún más preocupantes. A pesar de que la legislación española prohíbe el acceso al juego a menores de edad, el informe muestra que en 2023, un 10,7% de los y las jóvenes de entre 14 y 18 años participó en juegos online, y un 17,7% lo hizo de manera presencial. Estos datos no solo reflejan el incumplimiento de las leyes de protección infantil, sino también una realidad en la que los y las adolescentes están cada vez más expuestos a los riesgos asociados a las adicciones tempranas.

Varios factores contribuyen a esta problemática, como la facilidad de acceso a los establecimientos de juego, el anonimato que brindan las plataformas digitales y la creciente normalización de la publicidad relacionada con el juego. El informe también resalta que la edad promedio de inicio en el juego entre los y las adolescentes es alarmantemente baja, con una media de 14,7 años para el juego online y de 14,8 años para el juego presencial. Estos datos sugieren que, a pesar de las regulaciones, el acceso al juego para los y las menores sigue siendo fácil, lo que aumenta la probabilidad de que desarrollen

patrones adictivos en la adultez, dado que el cerebro adolescente es particularmente sensible a los estímulos de recompensa inmediata que el juego genera. Este contexto de fácil acceso y falta de regulación efectiva está contribuyendo a crear una cultura en la que el juego se ve como una forma de entretenimiento aceptable, sin que se reconozcan adecuadamente los riesgos potenciales asociados.

Un dato relevante a destacar es que la prevalencia de un posible juego problemático entre la población de 15 a 64 años es del 1,4%. Sin embargo, cuando se analiza la prevalencia de posible juego problemático entre alumnado de Enseñanza Secundaria, esta cifra asciende al 4% (siendo del 6% en hombres y del 2% en mujeres) (Portal Nacional sobre Drogas, 2024).

## ¿POR QUÉ PREVENIR LA ADICCIÓN A PANTALLAS?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) incluyó en 2018 el "trastorno por adicción a los videojuegos" en su CIE-11 (Clasificación Internacional de Enfermedades), lo que refleja el creciente reconocimiento de los riesgos asociados con el uso excesivo de tecnología, especialmente en el caso de los videojuegos. Este trastorno se caracteriza por un patrón de comportamiento en el que el uso de videojuegos se convierte en una prioridad por encima de otras actividades cotidianas y puede afectar negativamente la vida social, profesional o personal de una persona.

Además, la adicción a las pantallas puede manifestarse a través de la dependencia de dispositivos como teléfonos móviles, ordenadores y redes sociales. Aunque no todos los estudios y organizaciones han llegado a una definición consensuada o a una clasificación oficial para la "adicción a las pantallas" como tal, se reconoce que el abuso excesivo de estas tecnologías puede tener consecuencias perjudiciales para la salud mental y física, como el aumento de la ansiedad, la depresión, la falta de sueño, la disminución de la capacidad de concentración y el aislamiento social.

A nivel más general, se están llevando a cabo más investigaciones y se están creando recursos para tratar los problemas derivados del uso excesivo de pantallas y las tecnologías, lo que indica que esta forma de adicción está ganando reconocimiento y atención tanto en la comunidad científica como en el ámbito clínico.

Las características comunes de esta adicción incluyen:

1. Frecuencia: Suelen pasar mucho más tiempo del que planean frente a dispositivos electrónicos. Esto incluye actividades como navegar en redes sociales, jugar videojuegos, ver videos en línea o interactuar con aplicaciones móviles. En muchas ocasiones la persona pierde el control sobre el tiempo y dedica mucho más de lo que pensaba a esta conducta.
2. Ansiedad o irritabilidad al no poder usar la pantalla: Cuando la persona no puede acceder a su dispositivo, experimenta malestar significativo, como ansiedad, irritabilidad, angustia o incomodidad. La necesidad de revisar el teléfono o las redes sociales genera un malestar similar a otros tipos de adicciones, como la adicción al juego o a las sustancias.
3. Impacto significativo en otras áreas de la vida: El uso de las pantallas genera consecuencias negativas en la vida de las personas, interfiriendo en áreas clave de la salud, las relaciones y el bienestar personal.
4. Aislamiento social: El tiempo excesivo frente a las pantallas puede llevar a una desconexión de las interacciones sociales y aislarse de las actividades que la persona disfruta.
5. Búsqueda constante de gratificación inmediata: El uso frecuente de pantallas, especialmente en redes sociales, puede generar una constante búsqueda de recompensas inmediatas, como "me gusta", comentarios y notificaciones. Esta gratificación inmediata puede ser adictiva, ya que activa los centros de recompensa del cerebro y fomenta la repetición de la conducta.

6. Intentos fallidos de controlar el uso: La persona puede haber intentado reducir su tiempo frente a las pantallas en varias ocasiones sin éxito. A pesar de sus esfuerzos por establecer límites o tomar descansos, sienten que no pueden controlar su deseo de usar la tecnología.
7. Dependencia emocional y psicológica: La persona desarrolla una dependencia emocional hacia la tecnología, en la que las interacciones en línea, el acceso a redes sociales o el consumo de contenido se convierten en una forma de evasión emocional.
8. Intentos de reducir, controlar o abandonar la conducta sin éxito: La persona trata de modificar un comportamiento pero no logra hacerlo, a pesar de los esfuerzos que realice.

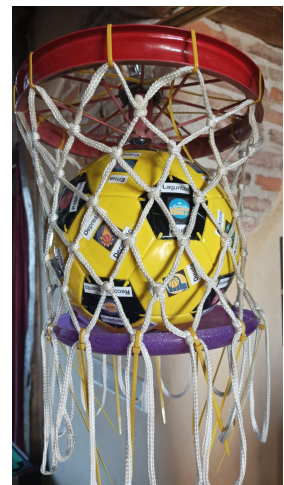
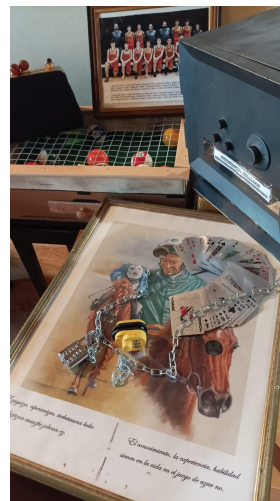
El Escape room es un juego cooperativo, una ginkana de interior en el que un grupo de personas tienen que superar pruebas de lógica, relación de ideas, ingenio, descifrar códigos y enigmas con un fin concreto para conseguir el objetivo común. Este tipo de actividades, comienzan en una sala donde varias personas están “encerradas”. Existe una historia que funciona como hilo conductor de diversos enigmas que deben ser resueltos de forma colaborativa para conseguir proseguir en el escenario y alcanzar la resolución del desenlace final que permite encontrar la forma de salir de ese espacio interior. La presente propuesta está cargada de mensajes convertidos en códigos y pruebas. Para reflejar este panorama se creará una ambientación elegida, una historia y un personaje disfrazado que la presenta y acompaña a los y las participantes a lo largo de toda su aventura. Las pruebas y objetos utilizados se orientarán para inspirar la reflexión en torno a la temática trabajada y sus consecuencias.

**Puesta en marcha:** La actividad está diseñada para realizarla entre de 6-8 participantes aproximadamente puesto que pueden flexibilizarse para ser grupos mayores o menores. Lo principal es la participación.

Cada grupo tiene 1 hora para conseguir su misión y salir al mundo exterior. Habitualmente montamos para 6 grupos en un día. También puede ser únicamente para 3 grupos por día según interés o participación.

**Horarios propuestos y flexibles a las necesidades de la organización:** 10:30, 12:00, 13:00, 16:30, 18:00 y 19:30.

Nos adaptamos a diversas ubicaciones pudiendo montarse en 1, 2, 3, o 4 espacios diferenciados incluyendo la entrada, pasillo o escaleras que los conectan.



## ¿QUIÉN ESTÁ DETRÁS DE ESTE PROYECTO?



La Asociación Aralar es una entidad sin ánimo de lucro que fue creada en Navarra en 1996 por un grupo de personas con problemas de juego y sus familias. Como ejes de trabajo destacan el acompañamiento terapéutico a personas con juego patológico y sus familiares; información; sensibilización y prevención dirigida a diferentes poblaciones y contextos.



Tramankulu Jolas Kooperatiboak lleva más de 10 años poniendo en marcha Escape Rooms con temática de calado social, tales como Igualdad, Prevención de Adicciones y Sexualidad, así como espacios de juego infantil libre y cooperativo.



El Instituto Navarro de la Juventud (INJ) es un organismo dependiente del Gobierno de Navarra cuyo objetivo principal es la promoción, apoyo y desarrollo de la juventud en la comunidad foral. Se encarga de gestionar y coordinar políticas, programas y actividades orientadas a mejorar la calidad de vida de los jóvenes de Navarra, impulsando su participación social, educativa, cultural y laboral.