UBISOFT X #SafeInOurWorld SAFE IN OUR WORLD

THE VIDEO GAMES MENTAL HEALTH CHARITY

GOOD GAME PLAYBOOK

ENCONTRARÁS MÁS RECURSOS EN SAFEINOURWORLD.ORG

CONTENIDO

¿QUÉ INCLUYE ESTE MANUAL? 3

TOXICIDAD EN LOS JUEGOS EN LÍNEA 4

TOXICIDAD Y AGRESIVIDAD 5

RECONOCER LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA 6

MANEJAR LA IRA 7

DESARROLLAR LA AUTOCONCIENCIA 8

DESARROLLAR LA RESILIENCIA 9

PRACTICAR EL AUTOCUIDADO 10

RECURSOS Y PROGRAMA FAIR PLAY 11

¿QUÉ INCLUYE ESTE MANUAL?

Este manual se ha diseñado como una guía que te ayudará a gestionar la toxicidad en los juegos para que aprendas a reconocerla, evites propagarla y sepas cómo protegerte de ella para que todos podamos disfrutar de una experiencia de juego más positiva.

También se centra en el autocuidado y la importancia de conocer nuestros límites y detonantes, así como en ofrecer una comprensión más amplia sobre cómo pueden afectar las comunidades tóxicas al bienestar de los jugadores.

Sabemos que la experiencia de cada persona es única, por lo que este conjunto de herramientas no pretende ser el recurso definitivo para el juego limpio, sino uno de los muchos que puedes consultar para comprender mejor el tema.

Haz **clic aquí** para ver más recursos.

TOXICIDAD EN LOS JUEGOS EN LÍNEA

5 DE CADA 6 JUGADORES ADULTOS HAN SUFRIDO ACOSO EN LOS JUEGOS EN LÍNEA

71 %*

DE LOS JUGADORES ADULTOS HAN SUFRIDO ABUSOS TALES COMO AMENAZAS FÍSICAS, ACOSO Y HOSTIGAMIENTO

83 %*

DE LOS JUGADORES ADULTOS HAN EXPERIMENTADO TOXICIDAD DURANTE EL JUEGO EN LÍNEA

28 %*

DE LOS JUGADORES JÓVENES ESTÁN DEJANDO DE JUGAR

La toxicidad en las comunidades en línea tiene efectos importantes:

- El 47 % de los jugadores controla
- más de cerca con quién juega.
- El rendimiento académico de un 10 % de los jugadores jóvenes ha empeorado.

*ADL HATE IS NO GAME: HARASSMENT & POSITIVE SOCIAL EXPERIENCES IN ONLINE GAMES 2021 | **MÁS DATOS Y CIFRAS**

TOXICIDAD Y AGRESIVIDAD

ENFADARSE

Como jugador, es normal que pierdas los nervios de vez en cuando. Pero, si tu ira te impulsa a hacer cosas que lamentas o que hieren a quienes te rodean, debes aprender a gestionarla.

¿QUÉ PROVOCA LA AGRESIVIDAD?

La mejor manera de gestionar la agresividad es reconocer qué tipos de situaciones nos impulsan a dar rienda suelta a la ira y la frustración, por ejemplo:

El cuestionario interactivo te ayudará a conocer los detonantes.

RECONOCE LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

SEÑALES DE ESTRÉS ÚNICAS

El estrés nos afecta a todos de un **modo distinto** que debemos aprender a reconocer.

PRESTA ATENCIÓN A LAS SEÑALES

Aprender a reconocer las señales del cansancio, la frustración o el estrés nos permite **tomar las medidas necesarias para remediarlo**. Si adviertes alguna señal, tómate un descanso.

PIDE AYUDA

Hablar con alguien sobre cómo nos sentimos cuando estamos **estresados resulta de gran ayuda**. Puede que nuestros amigos sientan exactamente lo mismo. No tienes que pasar por ello a solas.

PREGÚNTATE LO SIGUIENTE

- ¿Cómo sé que tengo estrés?
- ¿Cómo podría sentirme mejor sin hacer daño a nadie?

SÍNTOMAS DE ESTRÉS COMUNES

- Sentirse irritable o impaciente
- Sentir ansiedad, nervios o miedo
- Dificultad para concentrarse
- Sentirse abrumado
- Trastornos de sueño y/o apetito

MANEJAR LA IRA

¿CUÁNDO SE CONVIERTE LA IRA EN UN PROBLEMA?

- Casi siempre te enfadas
- Tienes estrés, cansancio o mal cuerpo debido a la ira.
- Muestras agresividad verbal o física (en línea o sin conexión)
- "Estás a la que salta": te enfadas con rapidez o de forma desproporcionada cuando algo te irrita

¿CÓMO PODRÍA CONTROLAR MEJOR MI IRA CUANDO JUEGO?

Reconoce las señales: ¿cuáles son tus detonantes? Puedes utilizar el cuestionario del **programa Fair Play** para identificarlos.

Entiende tu relación con los juegos: ¿por qué juegas? ¿Qué juegos te hacen sentir bien? ¿Qué juegos hacen que te enfades?

¿Tu ira resolverá el problema? Por lo general, tu ira solo conseguirá que tus compañeros y tú juguéis peor y perdáis.

Tómate un descanso. Alejarnos del juego durante tan solo 5 minutos nos ayuda a reiniciar la mente, controlar las emociones, prevenir el agotamiento y reflexionar.

DESARROLLAR LA AUTOCONCIENCIA

PARA ADOPTAR HÁBITOS DE JUEGO MÁS SALUDABLES, LO PRIMERO Y MÁS IMPORTANTE ES SER CONCIENTE DE LOS PATRONES EMOCIONALES.

¿Cómo puedo desarrollar la autoconciencia?
Hazte las siguientes preguntas:

- ¿Suelo estar de mal humor?
- ¿Jugar mejora o empeora mi estado de ánimo? ¿Cómo afecta mi estado de ánimo a otros jugadores?
- ¿Estoy descargando mi frustración sobre otros jugadores? ¿Estoy jugando para ganar o solo para divertirme?
- ¿Estoy rindiendo como de costumbre o solo es uno de esos días? ¿Me estoy divirtiendo o estoy dando rienda suelta a mi agresividad?

A veces, seguimos jugando porque nos frustra haber rendido por debajo de lo normal en una partida anterior. Entonces entramos en un círculo vicioso: la agresividad nos impide jugar bien y no jugar bien aumenta nuestra frustración. En estos casos, lo mejor que podemos hacer es tomarnos un descanso.

DESARROLLAR LA RESILIENCIA

SER VÍCTIMA O TESTIGO DE COMPORTAMIENTOS TÓXICOS PUEDE TENER UN IMPACTO IMPORTANTE EN NUESTRO BIENESTAR. SIN EMBARGO, PODEMOS DESARROLLAR NUESTRA RESILIENCIA PARA PROTEGERNOS MEJOR EN TALES SITUACIONES.

DESARROLLAR LA RESILIENCIA NO EVITA QUE SUFRAS ANGUSTIA. ES LA CAPACIDAD DE ADAPTARSE EN SITUACIONES DIFÍCILES.

NO SUFRAS A SOLAS

Jugar y hablar con personas que te hagan sentir bien protegerá tu paz interior y mejorará tu estado de ánimo.

RECUERDA

El comportamiento de otros no refleja quién eres. No puedes cambiarlo, pero sí que puedes cambiar tu forma de reaccionar.

ACTÚA

Evita involucrarte en comportamientos tóxicos y usa las herramientas disponibles para silenciar, bloquear o denunciar a otros jugadores.

Nota: La resiliencia lleva tiempo. Practica la autocompasión durante el proceso.

PRACTICAR EL AUTOCUIDADO

Los tres pilares del autocuidado son seguir una dieta saludable, practicar ejercicio de forma regular y dormir bien. Pero el autocuidado también se extiende a los hábitos de juego.

IDENTIFICA CUÁNDO DEBES ALEJARTE

Nuestra experiencia se enriquece cuando mejoramos el bienestar de nuestras comunidades. Los juegos son para todos y nuestro comportamiento debe reflejarlo.

RECUERDA POR QUÉ JUEGAS

Dedica tiempo a las cosas que te gustan, sean juegos o no.

Observa cómo te sientes antes**, durante y después de jugar.**

Identifica las señales de alarma.

Prioriza tu bienestar.

JUEGA CON QUIEN DEBAS

UBISOFT
X
#SafeInOurWorld
SAFE IN OUR WORLD
THE VIDEO GAMES MENTAL HEALTH CHARITY
SAFEINOURWORLD.ORG
La organización benéfica dedicada a la salud mental en los videojuegos
FAIR PLAY PROGRAM
La herramienta interactiva de Ubisoft Connect
para combatir la toxicidad y ser mejor jugador
LÍNEAS DE AYUDA GLOBALES
Una lista de recursos globales para orientar
y proteger a los jugadores