

[Nº 45

Septiembre 2023

Jokuz anpo

Mujer y adicciones
comportamentales



ASOCIACIÓN ALAVESA
DE JUGADORES EN
REHABILITACIÓN
ERREHABILITAZIOAN DIREN
ARABAKO JOKALARIEN ELKARTEA



Arabako Foru Aldundia
Diputación Foral de Álava



Edita: ASAJER. Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación

Internet: www.asajer.org

Colabora: Diputación Foral de Álava

Traducciones: HIGAN. Itzulpen Zerbitzuak

Diseño y maquetación: Begoña Paino Ortuzar

Depósito Legal: VI - 356 / 07



► Presentación

¿A qué se enganchan las mujeres?

Os presentamos el Boletín 45 que, en esta ocasión, abordamos Mujer y Adicciones Comportamentales, dos temáticas actuales, las cuales vamos a relacionar.

Cuando hablamos de adicciones comportamentales, se habla mucho de los juegos de azar y menos de otras conductas que pueden desencadenar en una adicción, por ejemplo, los videojuegos, móviles, compras, comida...

La censura social en comportamientos que tienen que ver con el consumo, unido a los mandatos de género, evidencia que nos encontremos con adicciones más habituales en hombres y otras en mujeres. Las mujeres van a tender a consumir productos menos trasgresores y más aceptados socialmente.

Dado que se va a profundizar en los juegos de azar, vamos a dar unas pinceladas de los hábitos de consumo en videojuegos, móviles, compras, comida. Primero algo que une a este tipo de comportamientos, excepto en el caso de los videojuegos, es que son conductas habituales en el día a día de todas y todos. Dada la socialización de género las mujeres van a optar por aquellas conductas que están más enmarcadas en el género femenino y en relación con otras personas (ir de compras, comidas familiares, relacionarse con otras personas a través del móvil...) Por otro lado, va a cobrar un papel importante las emociones: la búsqueda de satisfacción emocional o escapar de malestares del día a día.

Queremos detenernos en el mundo de los videojuegos que, al igual que en los juegos de azar es un sector muy masculinizado.

VIDEOJUEGOS

En los últimos años se ha incrementado la presencia de mujeres, como se constata en el siguiente dato: 48 % son jugadoras (AEVI, 2021).

Según el informe «Consumir, crear, jugar. Panorámica del ocio digital de la juventud», realizado por el Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud de la Fundación FAD Juventud, las chicas prefieren los juegos de aventuras, de estrategia y simulación mientras que los chicos prefieren los juegos de acción, los shooters y los juegos de deportes. Asimismo, los chicos consumen más contenido audiovisual relacionado con los videojuegos que las chicas.

Algunas Gamers Profesionales han denunciado sufrir ciertas situaciones relacionadas con el género femenino: Insultos/acoso, Hipersexualidad femenina, Sexismo, Machismo en la industria, No se trata igual los personajes masculinos y femeninos, Ocultar ser mujer para no sufrir discriminación, Se asocia ser mujer con estar menos capacitada en el videojuego.



► Presentación

¿A qué se enganchan las mujeres?

La asociación ASAJER, hace unos años realizó una serie de paneles informativos, a los que se les denominó **¿A QUÉ SE ENGANCHAN LAS MUJERES?**, cuyo objetivo era visibilizar la realidad de las mujeres en el campo de las adicciones.

Y con este boletín, la asociación tiene ese objetivo. Para ello, hemos contado con la aportación de diversos especialistas en esta materia para dar luz a la oscuridad existente en las mujeres y, sobre todo, si además presentan una adicción.

En este número se han incorporado varios **ARTÍCULOS**. El primero de ellos se denomina **“Investigación social en juegos de azar: la necesaria perspectiva de género”** a cargo de Jonatan García Rabadán y de Aidée Baranda (Observatorio Vasco del Juego. Dirección de Juego y Espectáculos del Gobierno Vasco). A continuación, un segundo artículo con el título **“Trastorno del juego y género a estudio”**, a cargo de Laura Macías y Ana Estévez (Universidad de Deusto). Y, por último, un tercer artículo con el título **“Mujeres y adicciones comportamentales. Aprender a MIRAR Y VER”**, a cargo de Idoia Axpe Ormaechea, Psicóloga de ASAJER.

En nuestro apartado de **TESTIMONIOS**, incluimos un artículo de prensa publicado en GasteizHoy, en el que una mujer ludópata cuenta su historia y se habla del doble estigma que sufren las mujeres en el ámbito de la ludopatía. A dicho testimonio se le ha dado el título **“Me he llegado a gastar 1.500 € en una tarde”**. Además de este testimonio, presentamos un relato de una mujer al que se le ha dado el título de **“Relación”**.

En la sección **TE INTERESA**, incluimos información relacionada con el **Día Sin Juego** del año 2022, en el que se incorpora el **Manifiesto** que se preparó para transmitir una serie de reflexiones en torno a la adicción al juego en las mujeres; un material para mujeres denominado **“Conversaciones entre mujeres. Adicción a juegos de azar con Perspectiva de Género”**; información de la **Jornada “Mujer y Juego”**, en la que se presenta el Informe Panorámica sobre Mujer y Juego. Informe de Cifras. Informe Ejecutivo 2022; y por último la **Campaña “Y TÚ... ¿ME VES?”**, en la que se ha incorporado una Exposición sobre adicciones comportamentales y género.

Como colofón, en el apartado **RECOMIENDA**, mencionamos un libro con el título **“La mujer Invisible”** de Carolina Criado Pérez; y una película denominada **“Invisibles”** de Gracia Querejeta.

Ana Herrezuelo Orte

Coordinadora revista Jokuz Kanpo

Índice



01

Artículos

6

Investigación social en juegos de azar:
La necesaria perspectiva de género 7

Trastorno de juego y género a estudio 11

“Mujer y adicciones comportamentales.
Aprender a MIRAR y VER” 19

02

Testimonios

22

03

Te interesa...

30

04

Recomienda

36



Artículos ◀

01



Investigación social en juegos de azar: la necesaria perspectiva de género

Jonatan García Rabadán. Departamento de Sociología y Trabajo Social de la UPV/EHU. Responsable del proyecto.

Aideé Bacanda Ortiz. Investigadora del proyecto.



Los Juegos de azar son una temática de gran presencia social en la sociedad vasca. Un debate en continua transformación, al igual que los propios juegos. Por ello, desde la Dirección de juego y espectáculos del Departamento de Seguridad del Gobierno Vasco se apostó por

profundizar en mayor medida en el conocimiento de la realidad del juego constituyendo el Observatorio Vasco del Juego (OVJ). Así, éste nació con el objetivo permanente de estudiar y analizar el juego en Euskadi y proporcionar así a la Autoridad Reguladora del Juego una visión multidisciplinar y renovada del fenómeno a la hora de tomar las medidas regulatorias y políticas relativas al mismo. Todo ello sin olvidar otros aspectos como el impacto de las medidas tomadas, la colaboración con otras entidades similares como el Observatorio de las Adicciones o el de la Juventud o, la publicación periódica de estudios sociológicos sobre la materia.

En relación con ese último punto, el OVJ suscribió en 2020 un convenio de colaboración con el Departamento de Sociología y Trabajo Social de la Universidad del País Vasco/ Euskal Herriko Unibertsitatea para que personal investigador universitario procediera con la tarea de radiografiar periódicamente a la sociedad vasca en esta materia. Desde entonces, la sinergia entre ambos organismos ha tenido como resultado varios informes sociológicos anuales, además de la creación de una base de datos económicos; una jornada para la difusión de

► Artículo 1

Investigación social en juegos de azar:
la necesaria perspectiva de género

la información obtenida y su posterior debate o la colaboración con la sociedad civil y el entramado asociativo en los diferentes Territorios Históricos para la exposición de la realidad del juego en Euskadi. Asimismo, en todas las investigaciones se ha intentado tener muy presente la variable género. En este campo también se ha podido detectar pautas y modelos de comportamiento diferenciado entre las mujeres y los hombres.

Hasta el estudio *Prevalencia, hábitos y perfiles de las personas jugadoras en Euskadi 2020*, no se había procedido a una radiografía detallada sobre las personas jugadoras en el País Vasco. Ese primer estudio presentaba una tasa de juego muy parecida entre hombres y mujeres (70,5% y 69,5%, respectivamente). Sin embargo, ahondando en el resto de preguntas y temas, fueron aflorando aquellos patrones diferenciados. Uno de ellos se detectó en la intensidad de juego, es decir, el número de juegos diferentes en los que habían participado. Las primeras disimilitudes aparecieron al observar que son los hombres quienes juegan con mayor intensidad, a concentrar un mayor porcentaje de jugadores que juegan simultáneamente a más de un juego. Este dato no solo dejó entrever que, en la sociedad vasca, jugar a dos o más juegos es un comportamiento más común entre ellos que entre ellas, sino que, en el caso de los hombres, el hecho de jugar a 3 juegos o más guardaba una correlación con la presencia de problemáticas vinculadas con el juego, afectando al 10,3% de los hombres y al 5,6% de mujeres. Cuando el foco se ponía sobre la problemática, nuevamente, las diferencias entre género emergían. Las mujeres concentraban su juego principalmente en la Lotería Nacional (50,5%), La Primitiva (34,2%) y el Cupón de la ONCE (9,4%), es decir, aquellos juegos que guardaban menor vínculo con las problemáticas de juego. Por el contrario, los hombres, destacan en tener más diversificadas sus preferencias y jugar más que las mujeres a aquellos juegos que guardaban una correlación mayor con desarrollar problemáticas de juego.

Con los datos sobre la mesa, la decisión de la Dirección fue acercarse al colectivo joven, por los patrones diferenciados que se percibían. En *Juventud y Juego en la Comunidad Autónoma de Euskadi 2021*, el universo de estudio fueron las y los jóvenes vascos de 18 a 30 años. Desde el primer momento, se pudieron detectar que hombres jóvenes y mujeres jóvenes no se hallan en igualdad en este plano; por encima de lo que se podía percibir en la sociedad vasca en su conjunto. En este caso el 60,3% de ellos reconocían haber jugado en el último año, frente al 34,4%. Dicha distancia se acrecentaba aún más en la contraposición juego presencial y online. En este segundo, estaba fuertemente masculinizado, superando su presencia en más del doble al de ellas. Los datos demoscópicos no solo indican una posición diferente, también una trayectoria y socialización diferenciada.

La perspectiva de género en el ámbito del juego no puede limitarse a los estudios de opinión pública. Existen otras áreas que también han sido estudiadas para proporcionar una mayor y mejor proyección de la realidad. Una de esas se corresponde con el Registro de Autoprobibidos. La inscripción en el mismo impide el acceso de la persona que da el nombre a aquellos juegos respecto de los que la Administración Pública competente haya determinado la necesidad de realizar la identificación previa del jugador o jugadora. Tomando en consideración los datos de los Registros de Autoprobibidos de la Dirección General de Ordenación del Juego del Ministerio de Consumo, así como el dependiente del Gobierno Vasco, los hombres eran el grupo que predominaba. Tomados los datos de ambos registros, casi tres de cada cuatro personas eran hombres (72%). Aun resultado difícil proceder a entender los motivos que llevan a una persona a tomar esa decisión resulta curioso la fuerte presencia masculina. Ya sea porque desarrollan una mayor problemática, jueguen más o cualquier otro motivo el sesgo de género vuelve a aflorar en este segundo espacio.

► Artículo 1

Investigación social en juegos de azar:
la necesaria perspectiva de género

Visto todo lo anterior, así como los datos que serán presentados a lo largo del 2023 sobre percepción, desde la Dirección de Juego y Espectáculos se propuso condensar en un único informe una amplia gama de indicadores desde la perspectiva de género. Este mismo documento será presentado en breve incluyendo los datos de opinión, los autoprobibidos, entre otros indicadores más de gran interés.

En pocas palabras, algunas ideas del texto quedan recogidas en el artículo [Juego en Euskadi: las mujeres prefieren las loterías y los hombres las apuestas deportivas](#), porque desde el equipo de investigación del Observatorio Vasco de Juego del Departamento de Sociología y Trabajo Social se entiende que resulta completamente imprescindible una aproximación exhaustiva al tema desde dicha óptica de género, para que redunde en medidas e implementación de políticas mucho más eficientes.



Trastorno del juego y género a estudio



Laura Macía Guerrero es Psicóloga general sanitaria. Doctorado en trastorno por juego de azar en mujeres, por el ministerio de ciencia, innovación y universidades. Investigadora en el área de las adicciones comportamentales y procesos cognitivo-emocionales implicados, en la Facultad de Ciencias de la Salud (Departamento de Psicología, Universidad de Deusto). Imparte docencia en el grado de psicología. Especializada en psicoterapia psicodinámica de adultos e infanto-juvenil. Formación en trastornos psicosomáticos.



Ana Estévez es Profesora Titular de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Deusto. Licenciada en Psicología. Directora del Máster en Psicología General Sanitaria. Responsable de la línea de investigación Adicciones sin sustancia y procesos cognitivo-emocionales y relacionales asociados. Como consecuencia, ha publicado numerosos trabajos nacionales e internacionales en revistas de alto impacto y ha participado en múltiples foros de intervención. Ha recibido varios premios internacionales y nacionales de investigación. Colabora en numerosos proyectos, algunos de carácter europeo. Miembro del Consejo Asesor de Juego Responsable. Miembro de Honor de la Federación Española de Jugadores de Azar Rehabilitados.

El trastorno de juego, socialmente más conocido como ludopatía, se caracteriza por ser una conducta de juego persistente y recurrente que interfiere significativamente en diferentes áreas de la vida de la persona destacando la familiar, personal, laboral, social o económica, entre otras (APA, 2013). En esta línea, el trastorno de juego ha sido la primera adicción sin sustancia o comportamental reconocida como una adicción por los manuales diagnósticos de salud mental (DSM-5; APA, 2013).

Históricamente, el juego, como la inmensa mayoría de las adicciones, se ha considerado una actividad predominantemente masculina. Esto, por un lado, ha generado una gran dificultad por parte de los profesionales sanitarios para una adecuada y temprana detección de la problemática en la población femenina y, por otro lado, ha derivado en una mayor incomprensión y estigmatización social hacia la mujer que sufre una problemática en relación al juego.

Los estudios actuales indican que la prevalencia del trastorno de juego es mayor en hombres que en mujeres, tanto en población



► Artículo 2

Trastorno del juego y género a estudio

adulta como en jóvenes. Del mismo modo, la prevalencia estimada de jóvenes que cumplen los criterios para un trastorno de juego es mayor que la de los/as adultos/as (Calado et al., 2017). Esta mayor prevalencia de juego en jóvenes se ha asociado mayormente a factores de socialización, la ganancia económica, y una mayor impulsividad relacionada con la etapa evolutiva de la juventud y adolescencia, por lo que tiende a disminuir conforme entran en la adultez.

En esta línea, la gran mayoría de la evidencia existente señala a la condición de sexo hombre como factor de riesgo del trastorno de juego, considerando su mayor prevalencia la principal razón para esta argumentación. Sin embargo, los estudios más recientes, así como los profesionales sanitarios, han llegado a identificar una mayor gravedad del trastorno de juego en mujeres (Chóliz et al., 2021; Merkouris et al., 2016). Asimismo, las mujeres están comenzando a iniciarse en el juego a edades más tempranas, por lo que la edad de inicio estaría empezando a igualarse a la de los hombres (Slutske et al., 2014). Paradójicamente, a medida que se normalizan las conductas adictivas entre las mujeres, la prevalencia femenina aumenta (Macía y Estévez, 2022). Paralelamente, el mayor estigma social en el caso de la mujer con problemas de juego repercute directamente en una mayor dificultad para el reconocimiento de la problemática, así como en mayores sentimientos de culpa y vergüenza y, en consecuencia, en resistencias añadidas para solicitar la ayuda psicoterapéutica y sociosanitaria correspondiente (Lamas et al., 2018). Por tanto, el hecho de ser mujer podría considerarse un mayor factor de riesgo que el de ser hombre si tenemos en cuenta estos criterios y no solo la prevalencia en sí misma.

No obstante, parece que existen ciertas características diferenciales en la manifestación del trastorno de juego en función del sexo y el

género. El sexo se refiere a las características biológicas, mientras que el género, que incluye la identidad y la expresión de género, se centra en los roles, comportamientos, expectativas, y normas sociales y culturales asociadas al hecho de ser hombre o mujer (Gartner et al., 2022). En esta línea, existen ciertas problemáticas de salud que son exclusivas de cada sexo (mujer u hombre). Por ejemplo, sabemos que ciertas problemáticas relacionadas con el embarazo o la menstruación, son experiencias biológicas únicas para la condición de sexo mujer. Sin embargo, existen otro tipo de problemáticas de salud cuya etiopatogenia y prevalencia parece guardar mayor relación con cuestiones de género que con el mero hecho ser hombre o mujer, en términos biológicos. Es el caso de las adicciones, incluyendo aquí la adicción al juego.

¿Es entonces el sexo, es decir, lo biológico, una razón que protege a las mujeres de desarrollar una conducta adictiva? La respuesta es claramente no.

Sin embargo, la sociedad teje unos valores y opiniones sociales generalizadas, que conllevan el rechazo de las excepciones, como podrían ser el caso de las mujeres que desarrollan conductas adictivas de juego. Nos encontramos ante un escenario donde la mujer que realiza comportamientos que no son socialmente asumidos como “normales” o que no se ajustan a los “roles o cualidades femeninas” esperadas socialmente, son sometidas a un mayor cuestionamiento que en el caso de sus homólogos varones (Estévez et al., 2021; Lamas et al., 2018). Lo preocupante del asunto es que esta diferencia podría agravar la sintomatología psicológica y física asociada al juego en la mujer.

De un hombre “se espera”. En el imaginario colectivo social ellos representan lo agresivo, se les normaliza y justifica el hecho de cometer conductas ilegales, incluso existe la identidad de



► Artículo 2

Trastorno del juego y género a estudio

“hombre heroinómano” u “hombre delincuente”, por ejemplo. De una mujer, en cambio, “no se espera”. En el imaginario colectivo social representan valores como la sumisión, la tranquilidad, los cuidados, las mantenedoras del equilibrio o la armonía familiar y social.

Por lo tanto, todo estilo de vida que transgreda nuestro imaginario mental, en cuanto a lo que “se espera” y “no se espera” socialmente del rol femenino, deriva en una mayor incomprensión.

Esta penalización social y moral impacta de manera directa en la autoestima de las mujeres, lo cual no facilita la recuperación.

Por otro lado, las entidades que trabajan en la rehabilitación del trastorno de juego señalan que 1 de cada 3 personas aproximadamente son mujeres. Los datos se invierten drásticamente cuando hablamos de las mujeres que acuden a los centros de rehabilitación como acompañantes de jugadores enfermos varones (Lamas et al., 2018). Asimismo, el apoyo familiar de la pareja o de los/as hijos/as respecto a la mujer que sufre un problema de juego es mucho menor que el recibido por el hombre en sus mismas condiciones, al que se considera más como enfermo que como vicioso, al revés de lo que ocurre en la mujer jugadora (Echeburúa, 2014).

Estudios en el área también indican que las mujeres que juegan tienen mucha más probabilidad de sufrir o haber sufrido violencia de pareja o familiar en comparación a las mujeres sin problemáticas de juego. Por su parte, las investigaciones han encontrado que el 70% de las mujeres con trastorno de juego han sufrido violencia de pareja (Corral et al., 2005; Vázquez Fernández, 2012).

¿QUÉ MUESTRAN LAS INVESTIGACIONES QUE ESTUDIAN LAS DIFERENCIAS DE SEXO Y GÉNERO EN EL TRASTORNO DE JUEGO? (MACÍA Y ESTÉVEZ, 2021)

	MUJERES	HOMBRES
INICIO	Sobre los 30-40 años.	Patrón de inicio más temprano, adolescencia.
PROGRESIÓN/ EVOLUCIÓN	Una vez iniciada la conducta de riesgo, la evolución hacia un trastorno de juego es hasta dos veces más rápida. Además, cursa de manera más interna y menos visible.	Tienen mayor probabilidad de permanecer en conductas de riesgo durante más tiempo, sin llegar a desarrollar el trastorno de juego.
TIPOLOGÍA DE JUEGO	Tienden a jugar en juegos menos estratégicos, y principalmente basados en el azar (tragaperras, bingo...).	Tienden a buscar juegos con mayor nivel de habilidad, acción y competitividad (apuestas deportivas, carreras, póker...).
MOTIVOS DE JUEGO	Hay una mayor probabilidad de que utilicen el juego como manera de aliviar y afrontar los estados anímicos negativos.	Tienden a presentar una mayor impulsividad, con un especial interés en la ganancia económica y la búsqueda de sensaciones.
COMORBILIDAD	Mayor tendencia a la manifestación de problemáticas psicosociales y trastornos emocionales previos.	Mayores tasas de comorbilidad con el abuso de sustancias: alcohol y drogas.



► Artículo 2

Trastorno del juego y género a estudio

Como puede observarse en la tabla anterior, las mujeres que sufren adicción al juego presentan características y necesidades distintas a las de los hombres. Existen diferencias de sexo y género en cuanto al tipo de juego, los motivos de juego, los problemas clínicos que manifiestan y también respecto a las repercusiones en el contexto familiar. Sin embargo, nos encontramos con que los programas terapéuticos, preventivos, así como los criterios y herramientas diagnósticas, están todavía dirigidos prioritariamente a la detección del juego en hombres; a pesar de que sabemos que la etiología, manifestación y evolución del juego es diferente cuando hablamos de la mujer que juega (Macía y Estévez, 2021, 2022; Macía et al., 2022; Lamas et al., 2018; Estévez et al., 2021).

BIBLIOGRAFÍA

Asociación Americana de Psiquiatría/American Psychiatric Association [APA]. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.

Calado, F., Alexandre, J., & Griffiths, M. D. (2017). Prevalence of adolescent problem gambling: A systematic review of recent research. *Journal of Gambling Studies*, 33, 397–424. <https://doi.org/10.1007/s10899-016-9627-5>

Castañeda Abascal, I. E. (2007). Reflexiones teóricas sobre las diferencias en salud atribuibles al género. *Revista cubana de salud pública*, 33(2). <https://www.scielo.org/article/rcsp/2007.v33n2/10.1590/S0864-34662007000200011/es/>

Chóliz, M., Marcos, M., & Lázaro-Mateo, J. (2021). The risk of online gambling: A study of gambling disorder prevalence rates in Spain. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(2), 404-417. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00067-4>

Corral, P. D., Echeburúa Odriozola, E., & Irureta, M. (2005). *Perfil psicológico diferencial de las mujeres ludópatas: implicaciones para el tratamiento*.

Echeburúa, E. (2014). *Adicción al juego en la mujer y comorbilidad. Implicaciones para el tratamiento*. *Revista de patología dual*, 1(1), 2.

Estévez, A., Macía, L., Zarate, I., Mauriz-Etxabe, A., Gorostiaga, A., Santolaria, R., Lamas, J., Fernández-López, L., Rodríguez-Ahedo, N., García-Barandiarán, A. (2021). *Protocolo de adaptación de tratamiento a circunstancias excepcionales*. Subvencionado por la Delegación del Plan Nacional Sobre Drogas.

Gartner, C., Bickl, A., Härtl, S., Loy, J. K., & Häffner, L. (2022). Differences in problem and pathological gambling: A narrative review considering sex and gender. *Journal of Behavioral Addictions*, 2, 267–289. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00019>

Lamas, J. L., Santolaria, R., Estévez, A., & Jáuregui, P. (2018). *Guía clínica específica "Mujer y juego"*. FEJAR: Subvencionado por la Delegación del Plan Nacional Sobre Drogas.

Macía, L., & Estévez, A. (2022). "La ludopatía no es solo cosa de hombres". *The Conversation* (ISSN 2201-5639). Artículo avanzado en línea: <https://theconversation.com/la-ludopatia-no-es-solo-cosa-de-hombres-187098>

Macía, L., & Estévez, A. (2021). *¿Qué motivos podrían llevar a algunas mujeres a engancharse al juego?*. *The Conversation* (ISSN 2201-5639). Artículo avanzado en línea: <https://theconversation.com/que-motivos-podrian-llevar-a-algunas-mujeres-a-engancharse-al-juego-167774>



► Artículo 2

Trastorno del juego y género a estudio

Macía, L., Estévez, A., & Jauregui, P. (2022). Gambling: Exploring the role of gambling motives, attachment and addictive behaviours among adolescents and young women. *Journal of Gambling Studies*. 1-19. <https://doi.org/10.1007/s10899-022-10124-8>

Merkouris, S. S., Thomas, A. C., Shandley, K. A., Rodda, S. N., Oldenhof, E., & Dowling, N. A. (2016). An update on gender differences in the characteristics associated with problem gambling: A systematic review. *Current Addiction Reports*, 3(3), 254-267. <https://doi.org/10.1007/s40429-016-0106-y>

Slutske, W. S., Piasecki, T. M., Deutsch, A. R., Statham, D. J., & Martin, N. G. (2015). Telescoping and gender differences in the time course of disordered gambling: evidence from a general population sample. *Addiction*, 110(1), 144-151. <https://doi.org/10.1111/add.12717>

Vázquez Fernández, M. J. (2012). *Ludopatía y mujer: un análisis desde la perspectiva de género*. In *IV Congreso Universitario Nacional Investigación y Género (pp. 2097-2107)*. Unidad para la Igualdad, Universidad de Sevilla.

Artículo 3

“Mujer y adicciones comportamentales. Aprender a MIRAR y VER”

Idoia Axpe Ormaechea, psicóloga ASAJER.



Cuando me pongo a pensar en las mujeres que han acudido y están acudiendo a la Asociación por una adicción comportamental, me viene a la cabeza una imagen que viene acompañada de una palabra: “Pequeña”. Recogida, vuelta hacia dentro. Se sienten culpables, responsables, están dañadas y doloridas, sienten que no lo están haciendo bien. Y todo ello provoca que “se replieguen” y como he dicho, parezcan “pequeñas”.

Hace años que tengo contacto con mujeres afectadas por diferentes adicciones comportamentales, que trabajamos de manera conjunta con el objetivo de poder hacer frente a su problemática y a aquello que se encuentra a su alrededor. Si algo une a muchas de ellas es un sentimiento de soledad importante y vivencias personales duras y dolorosas que hacen que encuentren en diferentes conductas, una manera de “escapar” de aquello que les está haciendo daño. En el trabajo con ellas, tomaremos conciencia de que aquello que están haciendo con el objetivo de poder escapar, o al menos poder olvidar durante un momento, les está ligando y atando más a esa situación.

Llevamos años trabajando e intentando hacer ver a la sociedad que la mujer y el hombre afectadas/os por un problema de adicción son iguales, que necesitan que la población entienda que ambos necesitan que se les apoye y ayude. Pero todavía la mirada es distinta. Ser mujer y tener una adicción es peor visto que ser hombre y tener una adicción. Se les juzga como no cumplidoras, no buenas, malas madres, malas compañeras,... ¡Y ellas se llegan a ver de esta misma manera! En ningún caso la sociedad se plantea que ha podido ocurrir, o que está ocurriendo, para que una persona llegue a

► Artículo 3

"Mujer y adicciones comportamentales.
Aprender a MIRAR y VER"

dependen de una conducta como la práctica de los juegos de azar, comprar, utilizar tecnologías, ... Es más fácil, y menos comprometido, el pensar que una mujer llega a una adicción comportamental "porque le da la gana" y llega a vivir las consecuencias de esa adicción porque "ella se lo ha buscado".

El modo de acceder a algunas de estas conductas puede estar invisibilizando la problemática de las mujeres. Si se juega de manera presencial, se les ve. Si se compra de manera presencial, se les ve. Pero si se hace de manera online, a través de la red, es mucho más difícil poder visibilizar la misma. Ocurre también con el uso de, por ejemplo, las redes sociales y los videojuegos.

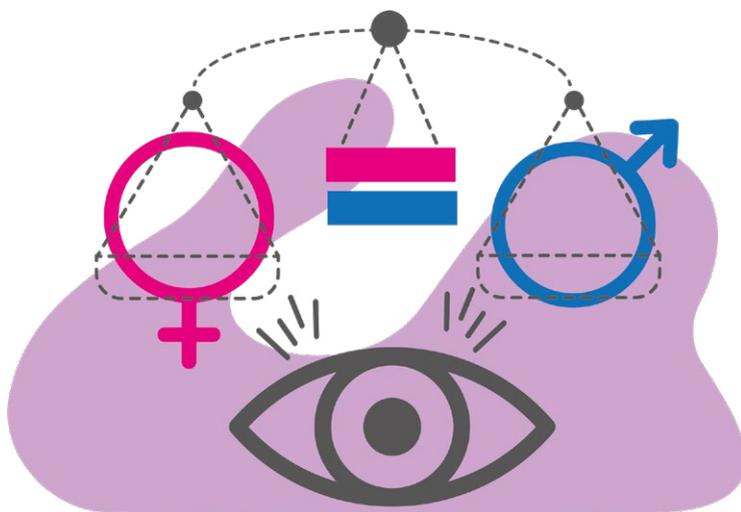
Ese malestar que provoca en las propias mujeres su conducta abusiva, y teniendo en cuenta que lo pueden hacer de "manera escondida", no va a favorecer que puedan pensar en buscar ayuda.

Es por ello que uno de los primeros mensajes que se ha de hacer llegar a la sociedad es que las mujeres no tienen una adicción porque "les da la gana", y que, en muchas ocasiones, hay un malestar importante que se oculta con una conducta que les ayuda a calmar y a tapar, pero nunca a solucionar, y que a la larga les trae consecuencias muy negativas. Si la sociedad dejara de ver sólo las consecuencias económicas y el malestar que genera en su entorno y pudiera empezar a ver una persona que también sufre, que busca una manera de solventar problemas pero que no es la que le puede ayudar, si por un momento se pusiera en el lugar de ella e intentara sentir ese malestar, se podría dar un paso importante y pasar del rechazo y la incomprensión a que aunque no llegue a entenderlo sí ser capaz de ayudar no poniendo trabas prejuzgando y "marcando" de manera negativa. ¡Qué importante sería poder escucharlas, dejar de lado los prejuicios y permitir que una persona nos acerque su historia!

Todas las personas que tienen una adicción sufren. Y son personas las que les miran de manera diferente. Son personas las que deciden a quién hay que "mirar con cierta comprensión" y a quién no.

“Mujer y adicciones comportamentales.
Aprender a MIRAR y VER”

Tener una visión igualitaria de los hombres y las mujeres significa que vamos a mirarles desde el mismo sitio, que vamos a ver a personas, que vamos a ser capaces de entender que también hay diferencias a la hora de gestionar los problemas, de hacerles frente, de afrontar la vida. Ser iguales nos significa que todas las personas hagamos lo mismo de la misma manera sino que seamos capaces de valorar que las diferencias forman parte de cada una de ellas y que la igualdad tiene que ver con cómo miramos y vemos y no con lo que somos.



**LAS MUJERES
PREFIEREN LAS
TRAGAPERRAS,
EL BINGO O LOS
SORTEOS A OTRO
TIPO DE JUEGOS.**

Testimonios —

02

“Me he llegado a gastar 1.500 euros en una tarde”

Laura. Ha jugado “toda la vida, desde los 18, y con mi hermana y mi madre era de lo más normal ir al Bingo alguna vez y echar unos cartones”.

Publicado en GasteizHoy. Beatriz Corral. 29/01/2022

Laura siempre ha jugado. Solo al bingo, como dice ella. Pero, lo que para mucha gente es una afición esporádica, para ella se ha convertido en su particular descenso a los infiernos. Una adicción que le ha hecho perder todo su dinero, sus joyas, su vivienda... A sus 53 años no dispone apenas de efectivo por temor a jugárselo. Porque, como reconoce, “me he llegado a gastar 1.500 euros en solo una tarde. Es muy triste decirlo”.

En el Día sin Juego de Azar, esta vitoriana de 53 años nos cuenta cómo vive la ludopatía, una pelea casi diaria que también desde **Asajer (Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación)** quieren visibilizar. Y, con especial incidencia, la de las jugadoras. Porque, si bien el porcentaje de mujeres ludópatas es casi igual al de los hombres, ellas son más invisibles.

“No suelen tener mucho apoyo en lo familiar ni en lo social. Los hombres acuden a pedir ayuda junto a su familia. Las mujeres, en su mayoría, vienen solas. Están mal vistas y es un estigma para ellas. Hay una tendencia, en lo familiar, a que si la mujer tiene un problema es suyo, no se comparte como algo común, lo tiene que afrontar por ella misma”, explica Ana Herrezuelo, psicóloga de la asociación.

Tras quedarse en paro, las horas libres y la soledad empujaron a Laura a frecuentar el Bingo.

“Parece que la mujer tiene que ser casi perfecta, la familia, la casa, el trabajo... Y cuando se conoce su adicción, son más incomprendidas y se reprueba su conducta. Por eso muchas lo ocultan, llevan una doble vida”, añade. Como ejemplo, señala que solo el 10% de las 150 personas que atienden al año son mujeres.

Laura (nombre ficticio) es una de ellas. Ha jugado “toda la vida, desde los 18, y con mi hermana y mi madre era de lo más normal ir al Bingo

Testimonio

“Me he llegado a gastar 1.500 euros en una tarde”

alguna vez y echar unos cartones”. Luego descubrió las máquinas de Bingo y fue su perdición. “Para cuando ganas algo, pierdes un montón. Te enganchas, pierdes, quieres recuperarlo y al final... Yo echaba en varias máquinas a la vez, a ver en cuál tocaba algo. Y así horas, imagínate”, asume.

En su caso, y aunque no suele ser lo habitual, fue su pareja quien la acompañó a solicitar ayuda. Hace tres años y medio. Tras toda una vida de trabajo, llevaba seis meses en paro y sus visitas puntuales al Bingo se habían convertido en habituales. Laura tenía muchas horas libres y se sentía sola, “mi chico trabaja varias tardes y noches al mes y la gente tiene su vida y sus planes”. Buscó el consuelo del juego. Y “En esos momentos sientes la adrenalina, el subidón. Voy allí, estoy

tranquila, en mi espacio, a gusto”, confiesa. El bajón viene al salir: “Sales muerta, pensando que cómo justificas las pérdidas, cómo lo dices, cómo lo recuperas. Yo nunca he mentido, salvo por el juego”.

“El juego es como una droga. Ahora me echo las manos a la cabeza”

Pero ese dinero, por lo general, no vuelve. Laura lo sabe. “Una vez, con los 600 euros que llevaba para pagar unas cortinas,

me fui a jugar y los perdí. Otra vez gané un Bingo de 5.000 euros, y esa misma semana los gasté en el mismo sitio”, enumera.

Ejemplos como ese tiene a montones. Vendió sus joyas para obtener cash. “Una pulsera que tenía desde mi Comunión, otra que le regalé a mi madre... Todo”, admite con vergüenza. “Ahora empiezo a pensar



Laura no pisa un bingo desde marzo y trabaja para cambiar de hábitos y evitar las recaídas.

“Me he llegado a gastar 1.500 euros en una tarde”

en ello, a ver la luz, y me echo las manos a la cabeza. Mientras estás ahí, te da igual, no lo ves. El juego es como una droga, igual igual. Y, hasta que no hay un deterioro de dinero, no salta la liebre”, recalca.

Y, como en otras adicciones, hay recaídas. Pese al trabajo con Asajer, era incapaz de resistirse a las máquinas, siempre las de Bingo. Cualquier bajón anímico la conducía allí. “Una discusión, si un día te sientes sola... El tema emocional es lo que desencadena el volver al juego, que ves como una desconexión”, advierte.

Bienestar emocional

Como Laura, es en la edad madura cuando muchas ludópatas se refugian en las tragaperras, el Bingo o los diversos sorteos. Porque son más de estos juegos y menos de apuestas, ruletas o cartas. “El hombre empieza en la adolescencia y la mujer es más tardía. Muchas comienzan con 40 años. Hasta ese momento igual no era habitual, pero en poco tiempo llegan a consecuencias importantes”, analiza Herrezuelo.

A Laura estuvieron a punto de acusarla de alzamiento de bienes

Coincide en que ven el juego como una válvula de escape, un disparadero. “Una depresión, la ansiedad, la soledad... Pueden estar tiempo sin el juego, pero un día aparece algo emocional y vuelven. Buscan ese bienestar emocional, aunque no sea realmente así”.

Por eso a ellas les cuesta más dejar de jugar que a los hombres. “Iniciar el tratamiento no es solo dejar de jugar, sino que se trata de mejorar su situación en todos los ámbitos en los que el juego ha podido repercutir”, insiste la psicóloga. “Los hombres lo dejan antes, en ellos lo emocional tiene peso, pero hay otras cuestiones más como el estrés, demostrar sus habilidades en juegos activos... La mujer solo busca sentirse mejor, el bienestar emocional”, analiza.

Ese objetivo facilita que, a la hora de mejorar, en su conjunto, “lo logren primero las mujeres. Porque, en cuanto tienen un espacio para hablar de lo que les pasa, se sienten identificadas y se apoyan entre ellas. Ahí empiezan su recuperación”, destaca.

— Testimonio

“Me he llegado a gastar 1.500 euros en una tarde”

20 euros al día

En este proceso está ahora Laura, que desde hace un año acude al grupo de mujeres en rehabilitación que Asajer creó en 2017. Allí, cada dos semanas, se reúnen, ayudan, comparten historias y trabajan para resistir la tentación. Un camino en el que ella ha cumplido siete meses. En marzo fue la última vez que pisó un Bingo. Y no gastó mucho.

Tiene claro que no quiere volver al peor momento de su vida. Julio de 2021. Laura toca fondo. En medio, un vía crucis. Desde que en otoño de 2018 intensificara sus visitas al Bingo, ella y su pareja han perdido su vivienda, se ha quedado sin la mayoría de sus ahorros y sin sus joyas. Ha acumulado créditos rápidos por valor de 50.000 euros que tiene que devolver.

“Mi chico me guardaba el dinero, pero compré un abrelatas y abrí la hucha metálica. Ahora tiene una caja fuerte y la clave solo la sabe él”

“Este tema tenían que regularlo y controlarlo más, ver si la persona puede pagarlos. Porque la mayoría de la gente que ves jugando tiene estos microcréditos. Pides unos para poder pagar otros, sigues jugando, acumulas y entras en bucle”, asegura.

El traslado a una localidad cercana a Vitoria-Gasteiz, lejos de los bingos, tampoco había funcionado. “Seguía igual, día que tenía sola, iba al bingo. En Asajer nos aconsejaron que mi chico guardara mi dinero, pero me compré un abrelatas y abrí la hucha metálica. La dejé vacía. Veía que aquello se me desmadraba, me pasaba las noches sin dormir”, añade.

Fue entonces cuando optó por pedir la Ley de la Segunda Oportunidad (LSO), un proceso administrativo que permite a una persona cancelar sus deudas por ley. Pero no le salió bien y estuvieron a punto de acusarla de alzamiento de bienes.

“No tener dinero a mano es primordial. Si ahora fuera al Bingo, perdería 50 euros, como mucho”

“Claro, vieron que movía muchas cantidades, pero ¿cómo demostraba que ya no tenía mi dinero? ¿Que no había hecho nada con él, que me lo había gastado en el juego? La amenaza del tema penal, ver todo bloqueado y que me quedaba sin nada, que dependía de mi chico para todo, me vino bien para salir del bache, ver que tenía que parar”, admite

“Me he llegado a gastar 1.500 euros en una tarde”

A día de hoy, tiene bloqueadas todas sus cuentas. Su dinero está retenido y es un administrador concursal el que le ingresa el equivalente al salario mínimo. “Luego lo saco y se lo paso a mi pareja. Él lo guarda ahora en una caja fuerte, con una combinación que solo sabe él. Y al día me da unos 20 euros, para un café, un recadito...”. Es una decisión consensuada que antes ninguno de los dos quería adoptar, pero que ahora ambos consideran básica para salir adelante. “El no tener dinero a mano es primordial, que te lo controlen. Ahora, si fuera al bingo, perdería, como mucho, 50 euros. Me ayuda a darle valor al dinero, a darle importancia”, explica Laura.

Nuevos hábitos

Y pese a que, entre confidencia y confidencia no pierde la sonrisa, admite lo complicado que es afrontar su situación actual. “Esto ahora mismo me está matando por dentro. Miro lo que podía haber tenido y no queda nada. Me duele. Perder toda una vida es muy duro. Estoy hundida, pero al final no me va a llevar a nada, hay que levantarse y tratar de reconstruir”, se anima.

“Espero no recaer, sobre todo por mi pareja. No se lo merece”

En ello está. Poco a poco se lo ha ido contando a su entorno y la mayoría de su familia y amistades no le han dado la espalda. Cuenta con el apoyo constante de su pareja, “que lo sabe todo desde el principio”, y el de las mujeres del grupo de Asajer, que la impulsan a esforzarse a diario. También de las psicólogas de la asociación, “que me han ayudado a darle un sentido a la vida”.

Un presente en el que ha cambiado de hábitos. Acude a aquagym, se anima a arreglarse y salir a dar una vuelta (“antes me plantaba el chándal y solo iba al Bingo”), a caminar... Busca estar “entretendida y activa, juntarme con gente y volver a trabajar. Estoy mucho mejor, tengo más ganas de todo”.

Aun así, es consciente de que la recaída acecha siempre al menor despiste. “Espero que no ocurra, y quisiera mantenerme así de por vida. No solo por mí, que también, sino por mi chico. Se lo debo, trabaja mucho y llegar a mitad de mes y no tener ni un duro... Se lo merece”, desea con emoción evidente en su rostro.

Relación

Hace tiempo comencé una relación. Le conocí porque era conocido de unos amigos míos. Empezamos a quedar de vez en cuando y era tan divertido, tan diferente...era adrenalina pura y el dejarme llevar por él me hacía sentir más fuerte, más atrevida. Empezamos a quedar más a menudo pero empezó a ser más posesivo. Cada vez quería más de mí y yo cada vez necesitaba más de él, pero no me importaba, me gustaba pasar horas con él.

No sé en qué momento la relación cambió, supongo que fue cuando yo me enganché a él, empecé a regalarle horas, a regalarle lo que yo no tenía ni para mí. Cada vez se volvía más exigente así que yo cada vez más le daba, pero siempre me pedía más. Empezamos a vernos a escondidas, empecé a mentir para no perderle y sobre todo por no aguantar los reproches de los pocos que conocían nuestra relación.

Todo el día con eso de que esa relación no me estaba haciendo bien, que me tenía anulada, que me estaba alejando de mi gente, que estaba más irascible...que esto iba a acabar mal.

Buff! ¡Cuánto me cabreaba todo eso! ¿Acaso no me conocen? ¿Acaso no saben que lo dejo cuando quiera?

Si tanto me quieren, que me dejen en paz, que yo quedaré con él cuando quiera y a quién no le guste que se vaya.

¿Tan débil creen que soy? Poco me conocen entonces.

Con el tiempo tuve que reconocer que esa relación me estaba consumiendo, que no me dejaba dormir, que no me dejaba comer. En definitiva, que no me dejaba ser yo.

Decidí contarlo en casa y me hicieron ver que tenía que pedir ayuda y con el apoyo de todos tenía que romper esa relación.

Costó alejarme y mentiría si no dijera que me sigue llamando y mentiría si dijera que alguna vez le he cogido y me ha vuelto a embaucar.

Pero un día llamó, me armé de valor, le llamé por su nombre y le dije: JUEGO, DÉJAME EN PAZ, NO ME VUELVAS A LLAMAR PORQUE AHORA ESTOY CONOCIENDO A ALGUIEN.

Estoy conociendo a una amiga. Al principio, era confuso porque casi no nos conocíamos. No fue fácil porque la muchacha era muy crítica, no se cortaba en decirme todo lo negativo. Creo que en el fondo estaba muy resentida, pero tiene un buen fondo.

Cuanto más nos conocemos, más a gusto estoy con ella y creo que cada vez le gusto más porque empieza a decirme cosas bonitas.

Cada vez quiero pasar más tiempo con ella, tener por fin una relación sana.

De hecho cada vez le quiero más.

ESA AMIGA, SOY YO.





Te interesa... ●

03



● Te interesa...

Día sin juego de azar y apuestas 2022



MANIFIESTO

Con motivo del Día sin Juego de azar y apuestas (29 de octubre), ASAJER quiere transmitir a la opinión pública una serie de reflexiones en torno a la realidad de la adicción al juego en las mujeres.

Los datos recogidos por el Observatorio Vasco del Juego (Prevalencia, Hábitos y Perfiles de las Personas Jugadoras en Euskadi, 2020) indican que:

- El 13,9% de las mujeres se iniciaron siendo menores de edad (frente al 35,8% de hombres).

- Las mujeres generalmente se inician en el juego con familiares, a diferencia de los hombres que lo hacen a través de amistades o en soledad.
- Las mujeres juegan más por tradición y por apoyar iniciativas sociales. Muestran preferencia por juegos como Loterías, Once y Loterías instantáneas.
- Si tenemos en cuenta el sexo, el 1,3% de las mujeres han desarrollado algún grado de dependencia en su vida (en el caso de los hombres sería el 2,9%). Aproximadamente el 40% de las personas que presentan un trastorno de juego son mujeres

Por otro lado, las mujeres que buscan ayuda presentan las siguientes características:

- Únicamente el 10% de las personas que acuden a centros de tratamiento son mujeres.
- Los juegos en los que presentan descontrol son habitualmente el Bingo y las Tragaperras, tanto en lo presencial como online. Es más frecuente el juego presencial.
- La edad de contacto con el juego es más tardía.
- La progresión del trastorno adictivo es más rápida.
- Las mujeres tienen, con mayor frecuencia, un trastorno afectivo.

● Te interesa...

Día sin juego de azar y apuestas 2022

- En las mujeres, la soledad y la evasión de los problemas personales son circunstancias que les acercan al juego de azar y al inicio de una posible conducta adictiva.
- Cuando una mujer sufre la adicción al juego de azar es más incomprendida, se reprueba más su conducta. Hay una estigmatización social.

A las mujeres les cuesta más asumir su problema lo que retrasa su acercamiento a buscar ayuda y casi siempre lo hace sola.

Con el lema **"SOY MUJER. TENGO UN PROBLEMA DE JUEGO DE AZAR. NO ME JUZGUES. ¿Y SI ME AYUDAS?"**, buscamos que la sociedad haga una reflexión sobre la situación de las mujeres afectadas por dicha problemática y solicitamos:

- Que el hecho de ser mujer y presentar una adicción no suponga que se juzgue de forma negativa a esa persona y se asuma la presencia de un trastorno y la necesidad de apoyo social.
- Dar visibilidad a las mujeres afectadas por el trastorno de juego (y otras adicciones) con el objetivo de romper el estigma social que en la actualidad existe.
- Que la perspectiva de género siga teniendo un papel importante tanto en el trabajo terapéutico con mujeres afectadas como en la puesta en marcha de programas preventivos.
- Trabajar para que la adicción al juego de azar se incorpore a los planes educativos de igualdad, ya que hay una visión desigual del trastorno en hombres y mujeres.
- Diseñar de forma específica cómo abordar el trastorno de juego en el colectivo de las mujeres, teniendo en cuenta los diferentes roles que tiene (madre, pareja, cuidadora, administradora, trabajadora,...) y el entorno que le rodea.
- Que se favorezca la creación de "red entre mujeres" para evitar la soledad y la exclusión social que suele acompañarlas.
- Que en los estudios e investigaciones se refleje también a la mujer y no sólo al hombre, con las particularidades de cada género.

SI ME AYUDAS, NOS AYUDAMOS TODAS Y TODOS

● Te interesa...

Material para mujeres

Conversaciones entre mujeres

Adicción a juegos de azar con perspectiva de género



“Las mujeres necesitan de otras mujeres para encontrar su propia fuerza e identidad (Prever y Locati, 2012), para identificarse y proyectarse, abandonando la falsa sensación de ‘seguridad’ que da el juego mientras experimentan su propia fragilidad dentro de un ‘lugar’ seguro: el espacio terapéutico protegido del grupo (Karter, 2010)”.

[convers_mujeres_apuestas_es.pdf \(asajer.org\)](#)

● Te interesa...

Jornada Mujer y Juego

Panorámica sobre mujer y juego.
Informe de cifras. Informe ejecutivo. 2022



El pasado 22 de febrero se celebró la II Jornada sobre Juego Responsable bajo el título “Mujer y Juego”.

Dicha jornada se celebró en Bilbao a iniciativa del Observatorio Vasco de Juego y la Dirección de Juego y Espectáculos del Gobierno Vasco.

En dicha jornada se presentó los **resultados del Informe Panorámica Mujer y Juego. Cifras 2022.**

Además, se presentó una ponencia bajo el título “**Perspectivas de género para entender las prácticas de juegos de adolescentes y jóvenes**” a cargo de la Profesora Karmele Mendoza Pérez de la Universidad de Extremadura.

Y, para finalizar se realizó una mesa redonda bajo el título “**Mujer y juegos de azar: una mirada interdisciplinar**”, en la que diversas personas expertas debatieron sobre la situación de la mujer en deferentes aspectos relacionados con los juegos de azar.

https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/jobee_informes_memorias/es_def/adjuntos/Informe-mujer-y-juego-CAST-DIG.pdf

● Te interesa...

Campaña

Y tú... ¿Me ves?



En torno a dicha campaña, la asociación lleva varios años realizando una Exposición sobre adicciones comportamentales y Género, la cual ha recorrido diversos puntos de Vitoria-Gasteiz y pueblos de Álava, con el objetivo de dar visibilidad a la realidad de las mujeres en el ámbito de las adicciones.





Recomienda ■

04



Libro recomendado



La mujer invisible

Carolina Criado Pérez

Editorial: SEIX BARRAL

Páginas: 528

Año de edición: 2020

Traductor: Aurora Echevarría Pérez

¿Te imaginas cómo sería vivir en un mundo en el que tu teléfono móvil es demasiado grande para tu mano? ¿En el que tienes un 47 % más de probabilidades de morir que tu pareja en caso de sufrir un accidente? ¿En el que un fármaco prescrito por el médico produce efectos secundarios en tu organismo? Si estás familiarizada con estas situaciones, con toda probabilidad eres una mujer.

Este libro saca a la luz el alto precio que las mujeres deben pagar por vivir en una sociedad construida a medida de los hombres, en muchas ocasiones a costa de su salud y bienestar. «Ésta es la historia de lo que sucede cuando nos olvidamos de hablar de la mitad de la humanidad. Y es también una llamada al cambio», resume en sus páginas Caroline Criado Perez.

Galardonado con Premio de la Royal Society al mejor libro de ciencia del año, *La mujer invisible* es un ensayo único y riguroso que expone, a través de estadísticas e historias personales recogidas por todo el mundo, cómo los datos que conforman la sociedad, lejos de ser objetivos, también están marcados por un sesgo masculino. «Este libro es un grito de guerra que debería impulsar a las mujeres a la acción y ser una lectura obligatoria para los hombres» (*The Sunday Times*).

Película recomendada



Invisibles

Dirección: Gracia Querejeta

País: España

Año: 2020

Género: Drama

Duración: 80m

Reparto: Emma Suárez, Adriana Ozores, Nathalie Poza, Blanca Portillo, Fernando Cayo, Pedro Casablanc, Francisca Horcajo

Argumento:

La película ofrece visiones distintas sobre tópicos vitales como son la pérdida de la juventud y el atractivo físico, el miedo al abandono o el desamor, pero todas ellas comparten una cosa en común, y es que son visiones femeninas. Los tres personajes principales son mujeres de mediana edad unidas por un vínculo de amistad que deciden quedar todos los jueves para pasear por el parque y hacer ejercicio juntas. Poco a poco esta cita se convierte en un compromiso imprescindible que emplean para hablar y poner en común aquellas cuestiones que les preocupan sobre sus vidas. Las tres compañeras de paseo tienen perfiles muy distintos y también este contraste entre personalidades se muestra en sus opiniones, que en ocasiones las llevan a enzarzarse en discusiones y peleas. Sin embargo, todas ellas descubren que se sienten desplazadas por el paso del tiempo, una sensación que afrontan y emplean para fortalecer su amistad y forjar una mejor percepción de ellas mismas.