[Nº 49
Septiembre 2025

Jokuz anpo

Familia y adicciones: la adicción a los juegos de azar

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

Llaman por teléfono...

Es la/el familiar de una persona con problemas con el juego de azar. No sabe qué hacer. Busca información, orientación. ¿Qué se puede hacer? Se acaba de enterar, ya lo sabía pero no creía que fuera para tanto, ya no puede más, ve como la persona afectada sigue con su conducta y siente que hay que hacer algo, la persona afectada (ahora sí) está dispuesta a acudir a algún lugar para que le ayuden,… Estos son varios de los motivos que los/as familiares que llaman pueden señalar:

La mayoría de las veces, todo detona por los problemas derivados de la economía de la persona jugadora (impagos, deudas, solicitud de dinero,…). Y la duda lo impregna todo.

En ocasiones, la pareja, la madre, el padre, algún otro familiar, conocen la conducta descontrolada de la persona jugadora pero la ocultación de la misma se convierte en una tarea importante. Que nadie sepa nada, que nadie se entere de nada, que no se conozca la situación de la familia, que no se sepa para que no se juzgue al jugador/a, para no pasar por la vergüenza, para que no piensen mal de la persona jugadora, para que…

"Desde el primer momento me impliqué en ayudarle, llegando a obsesionarme con el dinero, las salidas, el juego,… Vivía por y para todo lo que tenía que ver con él. Me convertí en su cómplice, tapando su comportamiento de juego ante nuestros amigos, familia, trabajo" (Esposa de un hombre afectado).

Pero todo esto hace llegar a la familia a un "malestar" que también les enferma. Las dudas, los miedos, la inseguridad, hacen que la angustia, la ansiedad, la frustración, encuentren un camino.

Hay veces en los que la familia intenta ayudar a la persona afectada no buscando recursos externos. En muchas ocasiones, cuando ven que el esfuerzo que están haciendo no tiene ningún resultado, la desesperanza aparece y el agotamiento hace mella.

Llaman por teléfono...

Las consecuencias de la conducta de juego son importantes y casi siempre afectan a la familia. Los problemas económicos pueden llevar a la familia a una situación muy delicada y complicada. El gasto de ahorros, la deuda generada, el impago de recibos básicos,… llevan a una inestabilidad que en algunos casos es seguida por el desastre económico.

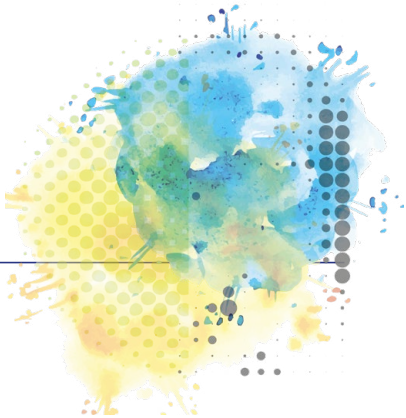
Las mentiras, el desconocimiento de la verdad, la incomunicación a la que se llega, hacen que las relaciones se desestabilicen. Sentimientos de culpa (por parte de la persona jugadora y a veces también por parte de personas de la propia familia) dañan y alejan a unas personas de otras.

No hablamos de una persona afectada sino de una familia afectada por un problemática que, en la mayoría de las ocasiones, se vive de manera silenciosa y que genera un malestar que llega hasta lo más profundo de cada uno y una de todos/as ellos/as.

En este número del boletín, vamos a hablar de la familia y también serán quienes nos transmitan sus historias, sus emociones. En lo relativo a los artículos, Paula Jáuregui nos hablará de la importancia, en nuestro desarrollo, del apego y de que es en esa relación donde las personas aprenden a interpretar y a gestionar la emociones. En un segundo artículo, Idoia Axpe hablará de la familia y su vivencias ante el Trastorno de Juego. El 29 de octubre se celebra el Día Sin Juego de Azar y por ello ASAJER elabora un manifiesto que este año está centrado en la familia de las personas adictas al juego de azar. En cuanto a nuestras recomendaciones, se plantean materiales relacionados con el tema.

Idoia Axpe Ormaechea
Psicóloga de ASAJER

Índice



01 Testimonios 7

02 Artículos 19

Apego inseguro y conductas adictivas: entender para prevenir y ayudar
Paula Jauregui Bilbao 19

Familia y trastorno de juego
Idoia Axpe Ormaechea 26

03 Te interesa... 31

04 Recomienda 35

Testimonios

01

Testimonio 1

El día que mi mundo se detuvo

1/06/2025

El día que mi mundo se detuvo

Amanecí en un día normal, lista para ir a estudiar como cualquier otro día, sin saber que ese día marcaría un cambio muy importante en mi vida.

Todo comenzó como siempre: dos tostadas, un café y un kiwi. Todo parecía tan normal. Mi pareja, como siempre, me llevó a estudiar y se aseguró de dejarme en mi sitio, feliz.

Ese día tenía clase de mecanografía, seguido de un poco de contabilidad. El estrés y la rutina me consumían como siempre. El exceso de responsabilidad y el deseo de hacerlo todo bien es, sin duda, una de mis mayores debilidades. Pero siempre, al llegar a casa, he tenido un beso y un abrazo que me calmaban, que me decían: "Tranquila, solo túmbate en el sofá, que mañana todo se arreglará."

Y fue ese mismo tranquilizante emocional quien, ese día, me confesó desde lo más profundo de su corazón, mientras estábamos parados en un semáforo. Vi sus lágrimas, y solo pudo decirme:

"Estoy arruinado… soy ludópata."

Un término completamente desconocido para mí hasta ese momento. Vi el agobio en su rostro, lloraba desconsoladamente.

Y yo solo trataba de entender, en cuestión de cinco minutos, qué significaba ser ludópata.

Porque para mí, él no es un ludópata.

Él es mi persona favorita.

Es quien me ha arropado cuando solo quería llorar en mi cama, quien ha curado mis heridas, quien ha pasado horas conmigo en el hospital.

Es quien me ha hecho llorar de emoción con sus logros, quien me ha acompañado a mis carreras importantes, y quien ha celebrado cada una de mis victorias.

Para mí, él no es "un ludópata".

Después de esa enorme dosis de valentía al confesarme su secreto más profundo, me explicó por qué estaba arruinado, cuánto dinero debía afrontar.

"Nena, nos tenemos que ir de casa… esto no se va a solucionar."

Y fue entonces cuando entendí la magnitud del problema.

No romantizo este momento: fue una de las cosas más duras que hemos vivido juntos. Empacar nuestros sueños

Fue ver cómo se desplomaba el sueño que más habíamos anhelado.

Recuerdo lo último que recogimos. Verlo llorar me partía el alma.

Pero entendí que era su proceso.

Porque mi proceso yo ya lo había vivido, hace años, con mis padres (aunque esa es otra historia).

Mientras tanto, solo puse mis condiciones para quedarme. Porque sé que los momentos malos existen, y que a veces solo necesitamos personas a nuestro lado que soporten el peso de esos momentos.

Porque es ahí cuando se prueba la verdadera realidad de los amigos, del amor, de la familia, y de los círculos que nos rodean.

Después de la traición de un amigo —casi un hermano— quedamos completamente rotos, con muy pocas oportunidades de remontar.

En el proceso de recuperación, él decidió demostrarle al mundo —a aquellos que lo vieron caer— que esta vez volvía más maduro, más dispuesto y más sabio. Quizás son los años… o quizás es la resiliencia que nace del trabajo que uno debe hacer consigo mismo. Porque hay caídas que duelen.

Y son esas las que nos enseñan a levantarnos de verdad.

Él me ha enseñado tanto.

Y con lo que me quedo es esto:

Para mí, no es un ludópata.

Para mí, es un ejemplo.

Es deportista, amigo, entrenador, vendedor, novio, hijo, nieto, trabajador incansable, luchador, con carácter… y mil cosas más.

Un ludópata no es un "ludó-para".

Un ludópata puede ser, también, un novio que sujeta la mano de su pareja cada día.

Atención: no romantizo este momento.

Solo quiero compartir mi versión, mi punto de vista.

Con mis condiciones. Con mis restricciones.

Siempre, con amor ❤️

Testimonio 2

"La historia de la mujer de un ludópata se escribe cada día"

Eran las 11:00 horas, estábamos tomando café juntos en el bar del barrio, yo leía el periódico y él jugaba con el móvil, otra vez con el jueguecito dichoso. Era un juego que imitaba las tragaperras o algo parecido. Él trabajaba de tarde y yo tenía fiesta en mi trabajo. Acordamos que, antes de ir a casa, yo iría a hacer unas gestiones al banco y él se iría a la carnicería. No le hizo gracia, parecía que le venía mal ir a la carnicería a realizar la compra… luego sabría por qué. Terminé de realizar las gestiones en el banco, caminaba sola por la calle dirección a casa, a mi hogar… Crucé la calle y justo, en ese momento, le vi salir a él del salón del juegos. En una mano llevaba la bolsa de la compra y en la otra un trozo de papel… Su cara al verme, fue su cara, una centésima de segundo que lo cambió todo. Todo en mi cabeza encajó inconscientemente. No sabía que pasaba, fue una sensación. A partir de ese momento mi vida cambiaría para siempre.

En aquel momento él tenía 51 años y yo 47 años, llevábamos 26 años juntos y teníamos 2 hijas en común. Hemos trabajado siempre los dos, teniendo yo un sueldo más elevado que él prácticamente siempre.

El tiene carácter reservado, y hasta ese momento lo consideraba una persona no gastadora, siempre ponía mala cara cuando gastaba dinero en gastos en ropa, para mí y las niñas, a pesar de que yo era económicamente independiente.

Durante los últimos años nuestra relación presentaba signos de desgaste, y desinterés por su parte hacia mí. No hacía más que jugar a un juego que se descargó en el móvil. Jugaba en casa, en

la calle, en los bares, mientras cocinaba… todo el rato. Había ya mucha distancia entre los dos.

El dinero que ganábamos los dos lo compartíamos. Todo era de todos. Yo supervisaba que las facturas estuviesen pagadas. En esa supervisión, durante años, yo observaba que él realizaba muchas retiradas de dinero en el cajero, de 30, 40, 50 y 60 euros. Yo le preguntaba sino estaría apostando y él me contestaba, enfadado, que no. Yo le creía, era él, él nunca mentía. Era honesto, un ejemplo a seguir. Él se encargaba de las compras de casa. Yo pensaba que todo estaba muy caro y que por eso sacaba tanto dinero. Yo confiaba. No fumaba, no tenía amistades malas, años atrás realizaba deporte regularmente, no bebía… era un buen hombre.

En los últimos tiempos, recuerdo, cuando yo regresaba a casa me encontraba a mis hijas en casa y él no estaba. Ellas me decían que se había ido al supermercado a por algo que se le había olvidado, unas veces era un limón, otras papel film….tardaba en volver y yo le llamaba. Me extrañaba, pero yo confiaba. Tardaba en coger el teléfono, yo insistía. Luego sabría, cuando explotó todo, que en esos momentos se encontraba en los salones de juego. Cuando al fin me cogía me decía excusas del tipo "me he encontrado con un amigo que hacia tiempo que no veía", "no he escuchado el sonido"… Algo me chirriaba, pero era él, él nunca mentía, era honesto.

Vivíamos en casa, todos juntos, pero parecíamos dos extraños desde hace tiempo. No me hacía caso, no hablaba conmigo de nada, estaba ansioso, se irritaba fácilmente, y comenzó a contestar de formas que antes no había hecho.

Yo empezaba a ser consciente que nuestra relación estaba mal, no veía un futuro a largo plazo con él,... no sabía que era, quizás

la rutina, pero en casa se estaba mal, no había discusiones, pero se estaba mal.

Me sorprendía que no ahorráramos trabajando los dos. No teníamos lujos ni caprichos. Mientras mis amigas viajaban y se compraban caprichos yo no podía. No lo entendía, pero llegaba a la conclusión de que la vida estaba cara. Yo confiaba en él, porque era él, nunca mentía, y además era muy austero.

Era impulsivo, poco reflexivo a la hora de tomar decisiones, cada vez era más evidente.

Ese 12 de septiembre del año 2024 todo cambió cuando le vi la cara que puso, todas las piezas, situaciones que no comprendía individualmente, comenzaron a encajar… Subimos a casa, le pregunte que qué hacía y me contestó que entró para hacer una apuesta. Le dije que me la enseñase, se negó. No entendía nada pero comencé a comprender que algo ocurría. Todo encajaba...

Se fue a trabajar y regreso, y después de una gran discusión, en la cual en un primer momento lo negó todo, al final admitió que jugaba a las máquinas tragaperras y que llevaba años… años. Me derrumbé. Entré en shock. ¿Qué era eso?¿pero si estaba todo el rato conmigo? Luego reconoció que aprovechaba a ir a jugar cuando yo estaba trabajando, en el gimnasio, etc… ahora me explicaba porque cuando yo llegaba a casa no había hecho nada. Él decía que se levantaba tarde…

Nunca antes le vi salir de un salón de juegos. Recordé entonces que en una ocasión, al pasar delante de uno, él comentó que allí ponían unos pinchos muy buenos y baratos, a lo que le pregunté que como lo sabía. Calló.

Empecé a recordar como en ocasiones me faltaba dinero en mi cartera y él me decía que me lo cogía para la máquina de café de su trabajo. O como en ocasiones le registraba el bolsillo de su pantalón para buscar alguna moneda suelta y me encontraba gran cantidad de billetes. Me extrañaba pero, era él, él nunca hacia nada malo, no mentía.

Estaba sola, no sabía a quién acudir. Llamé a una amiga psicóloga al día siguiente, recuerdo lo que me dijo: "SOLO NO VA A PODER SALIR". En ese momento no comprendí la magnitud de la advertencia.

Le obligué a decírselo a su familia, pensando que en ella tendría apoyo, tanto él como yo. Me equivoqué. Me vi sola. No me llamaron ni una vez. No entienden que sea un problema, una adicción. No nos apoyan en nada.

Empecé a informarme a través de internet, a buscar testimonios, no comprendía nada….no me identificaba con esos testimonios. Casi todos eran de padres que hablaban de sus hijos ludópatas, o mujeres de ludópatas dispuestas a darlo todo por sus maridos ludópatas a los cuales querían salvar. Yo no quería desempeñar el papel de una mujer abnegada tras la figura de su marido, y menos después del engaño. A partir de ese 12 de septiembre de 2024 tenemos cuentas separadas y compartimos gastos.

Luego vino el síndrome de abstinencia, fue brutal. Temblores y no querer salir de casa. Miedos. Silencios. Todo el rato tenía en la cabeza las máquinas. Discutíamos, no por las máquinas tragaperras sino por las cosas cotidianas. Él era incapaz de afrontar ninguna discusión. No reconocía su mirada, era una mirada ausente. A partir de ese 12 de septiembre vi a un hombre

que no reconocía, era frío, distante, no tenía empatía. Decidí quedarme junto a él, pero no por obligación. Aún a día de hoy no sé qué hizo que le apoyase. Yo leía constantemente sobre la ludopatía. Comenzó a tener ideas suicidas. Cada vez que discutíamos era una tortura para mí, a veces se acercaba a la ventana y tenía que neutralizar la discusión, intentar que bajase la tensión para que no se tirase. Él miraba al vacío. Otras veces se iba de casa y no contestaba el teléfono, apoderándose de mi el miedo a que se tirase a las vías. El me reconoció tener ideas suicidas. Fue muy duro para mí. Era insoportable.

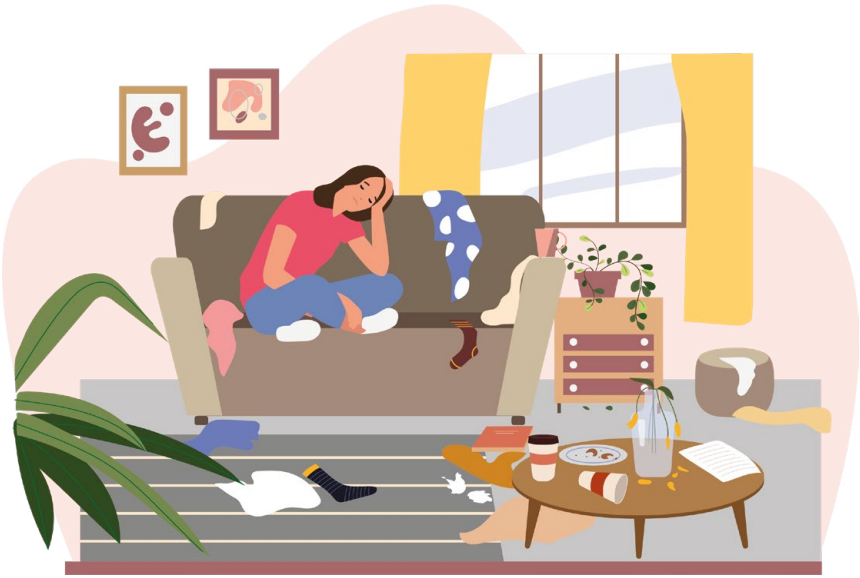
Le odiaba. Estuvo durante años mintiéndome y gastándose mi dinero. Yo trabajaba fuera de casa, criaba a mis hijas y me encargaba mayormente de las tareas de casa. En ese momento fue consciente que él hacia bastante menos que yo…estaba tan ocupada con todo que no lo veía. Se aprovechó de mí. Era mi pareja y me engañó. Dormía todas las noches conmigo y me estaba mintiendo, ocultando. Estaba en mi mano decidir si quería que él siguiese en mi vida o no porque era yo la que debía decidir si seguir siendo su mujer o simplemente la madre de sus hijas. Me mintió, me engañó, se gasto mi dinero y se aprovechó de mí.

Un día, en enero, yo no podía más. En casa fingía delante de mis hijas, en el trabajo nadie sabía de mi vida…colapsé. Fui a mi médica, le conté lo que me pasaba y me dio la baja. Ella fue quien me situó, me dijo: "LA LUDOPATÍA ES UNA ENFERMEDAD, LE HA TOCADO A ÉL, PERO TE PODÍA A VER TOCADO A TI". Mi visión cambió.

Decidí, con el tiempo, no torturarme más, no hacerme responsable de sus actos. Tenía dos hijas que sacar adelante, las cuales a día de hoy no saben nada porque él no se lo quiere decir porque tiene miedo al rechazo. Se lo tendrá que decir. Yo no tengo

una adicción, la tiene él. Yo le apoyaré pero he decidido no ser responsable de su adicción, así como en la medida de lo posible no sufrir las consecuencias de esta: frialdad y falta de empatía dentro de la pareja. La historia de la mujer de un ludópata se escribe cada día. No solo es convivir con ellos durante el proceso en el cual dejan de jugar, no solo es eso, es reflexionar si estamos preparadas para aceptar las consecuencias emocionales que deja esta enfermedad mental en un ludópata y si queremos tenerlo como pareja. No somos su madre, su hermana...

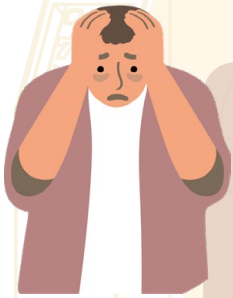
Septiembre, 2025



1

"Yo no sabía nada. Recibí una llamada del banco y cuando hablé con mi marido me dijo que se había gastado todos nuestros ahorros en las tragaperras. No me lo podía creer. Me siento como si me hubiera engañado con otra mujer"

(Esposa de un ludópata)



2

"Llevaba un tiempo preocupado porque veía a mi mujer distante. No se arreglaba y no se ocupaba como antes de la casa y de nuestros/as hijos/as. Un día me contó que jugaba al bingo y que había pedido créditos al banco hasta el punto que el piso, que nos había tanto trabajo conseguir, estaba embargado"

(Marido de una ludópata)

3

"Tengo un hijo de 26 años y llevo mucho tiempo preocupada. Primero fueron los estudios, luego las amistades que frecuentaba. Con el dinero siempre ha sido un desastre, dinero que tiene, dinero que gasta. Un día me pide dinero para pagar la factura del teléfono, otro que necesita dinero para gasolina, al siguiente que debe a no sé quién. Siempre le han gustado las maquinitas de juego pero pensaba que las había dejado. Un día su novia no puede más y me cuenta que mi hijo realiza apuestas por internet y que tiene una deuda importante con el banco, a la que no puede hacer frente. Aunque no me sorprendió demasiado, no entiendo por qué ha llegado a esa situación cuando tiene un buen trabajo y podía vivir cómodamente. No sé qué más hacer para ayudarle"

(Madre de un ludópata)

Artículos

02

Artículo 1

Apego inseguro y conductas adictivas: entender para prevenir y ayudar

Paula Jauregui Bilbao

Doctora en Psicología. Máster en Psicología General Sanitaria. Profesora del departamento de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la universidad de Deusto. Investigadora en el ámbito de las adicciones sin sustancia, sus líneas de investigación están relacionadas con los procesos cognitivo-emocionales y relacionados implicados en las adicciones conductuales.

Al hacer un recorrido por las circunstancias que rodean a las conductas adictivas, existen distintos niveles que es importante tener en cuenta, desde las variables más inmediatas relacionadas con la conducta observable, hasta aquellas variables relacionales que influyen también en la aparición, desarrollo y mantenimiento de las conductas adictivas.

Para entender al ser humano, es necesario hacerlo a través de un contexto social en el cual nace y se desarrolla, del cual aprende y en el cual alcanza su máximo potencial. En la antigua Grecia Aristóteles ya indicaba que el ser humano es social por naturaleza, y que necesitamos del otro para sobrevivir. En psicología, uno de los conceptos más relevantes que se han desarrollado para explicar la naturaleza social del ser humano es la teoría del apego. Consiste en la tendencia innata que tiene el ser humano de establecer vínculos afectivos estrechos con figuras significativas, que proporcionan

seguridad emocional (Bowlby, 1969). A través de las experiencias tempranas de apego se conforman modelos internos de funcionamiento, que incluyen esquemas mentales acerca de cómo es uno mismo, cómo son los demás, y cómo funcionan las relaciones (Mikulincer y Shaver, 2016). El apego es importante también en la vida adulta, en la que aparece en forma de patrones afectivos en las relaciones que reflejan las experiencias tempranas de cuidado y vinculación (Main, 2000).

La teoría del apego es de gran importancia para comprender la vertiente emocional del ser humano. Es en la relación de apego donde las personas aprendemos a interpretar y gestionar nuestras emociones. La forma en que la persona cuidadora con la que se haya generado una relación de apego responda a la experiencia emocional del niño conformará la forma en que este niño comprenda y gestione sus emociones (Cassidy, 2016). El niño, al nacer, experimenta una serie de emociones y vivencias que todavía no sabe etiquetar, y serán sus figuras de apego las que le ayuden a entender sus experiencias, a nombrarlas, y a calmarlas (Fonagy et al. 2018). A través de esta relación en la que el niño aprende a calmar sus emociones se irá conformando una experiencia de vínculo seguro. Cuando la relación del niño con el cuidador se asienta sobre esta base segura, en que el niño puede confiar en que el cuidador estará disponible cuando lo necesita, le proporcionará la seguridad y autonomía necesaria para poder seguir explorando el entorno. Cuando esta relación de apego no se conforma de forma suficientemente adecuada, aparece una relación de apego inseguro, en la que el niño no confía en que el cuidador le ayudará a calmar sus emociones y sentirá incertidumbre ante sus experiencias emocionales. Por tanto, podemos hablar de un vínculo de apego seguro cuando las necesidades emocionales son cubiertas por la figura de referencia de forma consistente, y de apego inseguro cuando no lo son.

De forma más específica, se distinguen cuatro tipologías de apego (Granqvist et al., 2017):

- **Apego seguro:** es la confianza básica que tiene el niño en que la persona cuidadora tendrá una respuesta consistente y de calma cuando el niño está alarmado o estresado, de forma que la persona cuidadora será una base segura desde la cual explorar el entorno. En la vida adulta se manifiesta en forma de facilidad para establecer relaciones cercanas, confianza en uno/a mismo/a y los demás, y una adecuada regulación emocional.

- **Apego ansioso/ambivalente:** cuando la persona cuidadora ha sido inconsistente en su respuesta al malestar del niño, generando ansiedad y dudas sobre la disponibilidad afectiva, tiene como resultado la necesidad intensa de cercanía y el miedo al abandono, que se manifiesta en la etapa adulta en forma de necesidad intensa del otro, temor a la separación, y comportamientos dependientes en las relaciones.

- **Apego evitativo:** se desarrolla cuando se percibe que la persona cuidadora no estará disponible, y por tanto el niño mantiene una distancia emocional respecto a las figuras significativas, evitando la cercanía y el contacto afectivo. En la vida adulta aparece distancia emocional y evitación de la intimidad efectiva, teniendo dificultades para confiar y depender de otros.

- **Apego desorganizado:** se desarrolla cuando la persona cuidadora ha sido impredecible o el vínculo ha sido traumático, lo que tiene como consecuencia comportamientos contradictorios o desorientados ante las figuras de apego. En la vida adulta puede dar lugar a dificultades para regular las emociones y establecer relaciones estables.

Cuando las personas sienten dificultades para gestionar su experiencia emocional, una de las posibles consecuencias que puede tener es que se recurra a elementos externos que ayuden a regularlas (Fairbairn et al., 2020). De esta forma, las conductas adictivas se convierten en ese elemento externo regulador de la experiencia emocional. Una de las principales características de las conductas adictivas es la modificación del estado de ánimo, es decir, que la conducta adictiva que se ha desarrollado tiene entre sus objetivos cambiar la forma en que la persona se siente. Una persona que tiene un apego inseguro interpretará sus experiencias bajo la influencia de este sistema de apego, pudiendo percibir el entorno de forma más amenazante o menos confiable, y estará más alerta a posibles señales de rechazo, abandono o amenaza (Mikulincer y Shaver, 2019). Como consecuencia, tendrá una mayor tendencia a sentir emociones negativas, y tendrá más dificultades para su gestión. Por tanto, la conducta adictiva se verá más reforzada en un contexto en el que se manifieste un sistema de apego inseguro.

En el caso del trastorno de juego, numerosos estudios han señalado a la relación entre los estilos de apego inseguro y el desarrollo de un problema con el juego, especialmente el ansioso. Un meta análisis reciente señala que el apego seguro emerge como factor protector, mientras que el inseguro favorece directamente el juego problemático y dificulta la identificación y regulación emocional, lo que predice una mayor implicación en el juego (Ghinassi y Casale, 2023) . Por su parte, Estévez et al. (2017) encontraron que el apego ansioso se asocia con mayor impulsividad y búsqueda constante de refuerzos, mientras que el apego evitativo se relaciona con desconexión emocional y evitación, afectando también el juego patológico.

Cuando el apego se relaciona con dificultades para la regulación emocional, el juego se constituye como forma de regular las distintas

experiencias emocionales que la persona vive (Estevez et al., 2022). En el apego ansioso, por ejemplo, la persona aprende que el cuidador es inconsistente y que a veces está disponible y a veces no lo está, y como consecuencia, busca constantemente señales de afecto o abandono en los demás, aferrándose a la relación con el otro, que en algún momento traerá ese "premio afectivo" aunque en otros momentos su abandono sea doloroso. En el trastorno de juego, la persona aprende también que el premio es inconsistente, y seguirá buscándolo compulsivamente porque en algún momento aparecerá, aunque en otros momentos no aparezca y tenga consecuencias negativas. Además, el juego puede suponer una forma de evasión de muchas vivencias relacionadas con un apego inseguro, como por ejemplo, la soledad percibida. Para muchas personas, el juego se convierte en un refugio que ocupa su tiempo y sus pensamientos, de forma que hay personas que prefieren actividades de juego largas, de forma que "llenen el tiempo" con el juego. También encuentran en el juego una forma de relacionarse con otros, por ejemplo, acudiendo al salón de juego o compartiendo una temática en las conversaciones acerca de las apuestas deportivas (Jiménez Murcia et al., 2014).

Por tanto, para comprender el trastorno de juego, es fundamental adoptar una perspectiva amplia que incluya el contexto, la historia y las relaciones humanas de la persona. El apego inseguro no es causa directa, pero sí constituye un factor de riesgo que se entrelaza con dificultades emocionales, impulsividad y búsqueda de refuerzos, influyendo en la génesis y mantenimiento de la conducta adictiva. Una aproximación integradora permite no solo entender mejor este problema, sino también ofrecer intervenciones más completas, que aborden tanto la conducta en sí como sus raíces emocionales y relacionales.

Artículo 1

Apego inseguro y conductas adictivas:
entender para prevenir y ayudar

Bibliografía

Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.

Cassidy, J. (2016). The nature of the child's ties. En J. Cassidy y P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (3rd ed., pp. 3–24). Guilford Press.

Estévez, A., Momeñe, J., & Jáuregui, P. (2022). Desesperanza en el trastorno del juego: relación con el apego y las dificultades en la regulación emocional en adultos jóvenes. *Revista Española de Drogodependencias, 47*(2), 25-40.

Fairbairn, C. E., et al. (2020). Insecure attachment and addiction: Testing the mediating role of emotion dysregulation in four potentially addictive behaviors. *Addictive Behaviors,* 105, 106335. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106335

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E. L., y Target, M. (2018). *Affect regulation, mentalization, and the development of the self. Routledge*.

Ghinassi, S., y Casale, S. (2023). The role of attachment in gambling behaviors and gambling disorder: A systematic review. *Journal of Gambling Studies, 39*(2), 713-749.

Granqvist, P., Sroufe, L. A., Dozier, M., et al. (2017). Disorganized attachment in infancy: A review of the phenomenon and its implications for clinicians and policy-makers. *Attachment & Human Development, 19*(6), 534–558.

Jiménez-Murcia, S., Fernández-Aranda, F., Granero, R., y Menchón, J. M. (2014). Gambling in Spain: Update on experience, research and policy. *Addiction, 109*(10), 1595–1601

Main, M. (2000). The organized categories of infant, child, and adult attachment: Flexible vs. inflexible attention under attachment-related stress. *Journal of the American Psychoanalytic Association, 48*(4), 1055–1096.

Mikulincer, M., y Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change* (2nd ed.). Guilford Press.

Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). *Attachment orientations and emotion regulation. Current Opinion in Psychology, 25*, 6-10

Artículo 2

Familia y trastorno de juego

Idoia Axpe Ormaechea

Psicóloga, con más de 30 años de experiencia en el desarrollo de diferentes acciones, campañas, programas a nivel preventivo y en el tratamiento de personas afectadas por adicciones comportamentales, trabajando tanto con la persona adicta como con su familia y entorno.

Si "invisible" llegaba a ser el juego presencial para la familia, el juego online "se oculta" en la misma casa, en el paseo con la familia, en las reuniones, en el "compartir" con la pareja,…

Si el juego presencial supone "tiempo fuera de casa" y posibles disculpas, mentiras… el juego online "no aleja" físicamente del entorno pero sí que provoca una "desconexión" de lo que ocurre en el entorno y del contacto con las personas de alrededor. Las mentiras siguen estando y la negación de lo que se puede estar haciendo, también. Y puede ocurrir que la persona jugadora no esté jugando en ese momento pero que no esté muy alejado/a del juego debido a que esté viendo vídeos, publicidad, relacionados con ello.

La adicción al juego de azar no es un trastorno que afecte sólo a la persona que juega sino que llega a afectar a la familia provocando

un malestar y una alteración que afectará a la manera de relacionarse la familia, a la economía doméstica,… Las personas que conforman la familia se verán afectadas pudiendo llegar a padecer cuadros serios de ansiedad, depresión, angustia…

El problema "detona" por temas financieros, deudas, impagos, que la familia, en el primer momento, intentará resolver con la condición de que la persona jugadora deje de jugar. Se hace frente a problemas económicos que hacen que, en ocasiones, la situación económica familiar se vea afectada y genere cierta inseguridad económica. Hay una pérdida de confianza, se teme que se sigan ocultando situaciones comprometidas o no se haya contado toda la verdad. El/la jugador/a puede engañar, mentir para ocultar la verdad del problema.

La familia de una persona afectada por un problema de adicción al juego de azar pasa por una serie de fases. La negación sería la primera de ellas. Creerán que la conducta de juego es algo pasajero y de escasa importancia y que el paso del tiempo lo resolverá. Está negación puede mantenerse durante años teniendo en cuenta la mentira y el engaño como elementos que el/la jugador/a utilizan para que la familia no conozca la realidad de la situación. Mostrará que controla, que no hay ninguna dificultad, que puede manejar la economía propia y familiar,…

Pero llegarán las dificultades económicas y o bien la persona jugadora lo comunica u ocurre algo que hace que la situación se muestre. La negación ya no se mantiene y surgen sentimientos de desilusión, frustración, desencanto, malestares que interferirán en las relaciones familiares. Se decide hacer frente a la situación y el/la jugador/a promete dejar el juego. Pero puede ocurrir que no sea así y que se siga jugando, casi siempre de manera oculta. Cuando la familia descubre esta situación, el malestar aumenta. Y

a ello hay que añadir que en muchas ocasiones la familia intenta que nadie conozca la situación por la que están atravesando por miedo (sobre todo a que la persona jugadora sea rechazada o se le vea de manera más negativa). Esta ocultación genera soledad, inseguridad, porque no comparten con nadie esos estados de ánimo ni la situación que están viviendo y que tanto malestar provoca.

Puede ocurrir que haya familias que hagan frente de manera sistemática a las deudas, a los problemas económicos de los/as jugadores/as generando un mecanismo de afrontamiento no adecuado lo cual puede llegar a que la persona jugadora no llegue a enfrentarse "nunca" a las consecuencias de su propia conducta. Esta circunstancia agota emocionalmente al/la familiar, le provoca inseguridades, le coloca en momentos de crisis importantes, dudas por si lo que se hace está bien o no pero tampoco se puede dejar de hacer,… El miedo a lo que puede pasar con el/la jugador/a si no "les ayudan" hace que la situación se mantenga pero con una dualidad complicada que genera un malestar importante en el/la familiar.

Una forma de relación que puede darse es la Codependencia. Ésta supone que la persona codependiente se relacionada con personas que tienen problemas; sólo se sienten bien cuidando a otras personas. Dejan de lado sus necesidades, lo que quieren, por "ayudar" al otro/a. Es una dependencia afectiva. Asumen los problemas de la persona que está a su cuidado como propios y el fracaso del/la otro/a también es su fracaso. Sus necesidades, sus deseos pasan a un segundo plano. Cuando nos encontramos con la codependencia, la intervención psicológica no sólo ha de ser con la persona jugadora sino también con el/la familiar que está viviendo esta relación.

Uno de los ámbitos en los cuales la adicción afecta de manera importante es el de la Comunicación. Las familias tienen miedo a hablar de la situación que están viviendo: porque les provoca dolor, porque si no hablan de ello parece que el problema se diluye, por si esto repercute en la persona jugadora y pueda hacer que juegue, porque si se habla puede que "aparezcan" los resentimientos, la culpabilización, por vergüenza,… Hay familias en las que no se habla de ello salvo cuando acuden a las sesiones de terapia o seguimiento. Esa falta de diálogo sobre lo que está ocurriendo, sobre la adicción, puede provocar que no haya entendimiento, que cada persona pueda sentirse sola y que no tiene en quién apoyarse.

Teniendo en cuenta todo lo anterior será importante entender que la recuperación, en el caso de una adicción, no sólo será cosa de la persona adicta sino que es muy importante que la familia participe en el proceso y no sólo como acompañante sino también como grupo que tendrá que trabajar en su propia recuperación. Necesitarán hablar (y escuchar), contar, expresar sus emociones, esos sentimientos que van desde el enfado y la rabia, ser conscientes de que hay que hablar del dolor provocado, de los miedos, de esa soledad sentida, de la desconfianza, de la inseguridad. No será un camino fácil pero sí que ha de ser una travesía en la cual poder aprender, conocer, y sentir que la familia también puede expresar su malestar, puede no poder ser el apoyo que la persona adicta quiere y de la manera que quiere, y que el objetivo mayor es recuperar la estima, la confianza y el apoyo.

Te interesa...

03

Te interesa...

Día sin juego de azar y apuestas 2025

MANIFIESTO

Con motivo del Día Sin Juego de Azar y Apuestas (29 de octubre), la Asociación Alavesa de Jugadores en Rehabilitación (ASAJER) quiere dar visibilidad a aquellas personas que "comparten" con las/os afectadas/os una vida, una historia, una enfermedad y sus consecuencias: la FAMILIA.

Empecemos con algunos datos. En el año 2024, se realizaron 438 contactos en los cuales participaron familiares de personas afectadas. El 31,27% de los mismos eran contactos de familiares que lo hacía por primera vez. Las primeras llamadas eran realizadas, mayoritariamente por las madres de afectados/as y en las primeras visitas era mayor el número de mujeres, fundamentalmente madres de afectados/as, que acudían.

Cuando en una familia "se descubren" las consecuencias de la conducta descontrolada de juego, hay un gran sobresalto, una gran incertidumbre y una gran duda: ¿Qué hacemos?, ¿Cómo hacemos?

En la mayoría de las ocasiones, en esa primera vez, se intenta solventar "de puertas para dentro" con la palabra de la persona jugadora de que no va a volver a repetirse más y que va a dejar de jugar. La familia ya empieza a tener inseguridades, preocupaciones, miedos pero ante la palabra del/a jugador/a intenta tomarlo con calma.

Ocurre, en muchas ocasiones, que la situación se reproduce (estamos hablando de una conducta adictiva) y el entorno de la persona jugadora ya se plantea la necesidad de buscar ayuda externa (a veces con la negativa del/a jugador/a). Pueden valorar que no son parte del problema sino de la solución: buscan recursos asistenciales/de ayuda, "apoyan" económicamente a la persona afectada pagando sus dudas, ayudándoles a pagarlas, buscando medios para empezar a hacer frente a las mismas. Y cuando acuden a un recurso de ayuda, y muchas ocasiones la demanda la realizan ellos/as, se pueden colocar en el espacio "él/ella es la persona afectada, él/ella tiene que hacer un trabajo para afrontar su problemática".

Pero la realidad es que la familia de una persona afectada por el trastorno de juego es también una familia afectada. No es ajena al malestar, a las inquietudes, a las angustias, a las inseguridades, a no saber si es verdad o mentira, a la ansiedad, al malestar emocional, al querer creer,… Ellas y ellos forman parte del grupo que necesita ayuda y apoyo y no sólo la persona jugadora. Esto cuesta porque pueden llegar a creer que trabajar de manera conjunta significa que son responsables del problema, que el problema también tiene que ver con ellos y ellas. Pero lo que está claro es que el problema de juego también les afecta y que es muy importante que puedan trabajar para hacer frente a las consecuencias.

En el 73,33% de los casos de personas atendidas en 2024, hay contacto con los/as familiares de las mismas. Hay que señalar que el 86,86% son casos de hombres y el 10,10% corresponde a casos en los cuales la persona afectada es una mujer. Hay que volver a señalar que la persona familiar con un mayor contacto es la madre de la persona afectada seguida de la mujer pareja de afectado.

La persona adicta iniciará un proceso de recuperación. Es muy importante que la familia también pueda trabajar en ello. Y es fundamental que trabajen de manera conjunta para poder intentar sanar todo aquello que situación ha provocado. La familia no es unicamente el apoyo de una persona adicta al juego sino también personas afectadas que necesitan ayuda para poder frente a la problemática y a sus problemas.

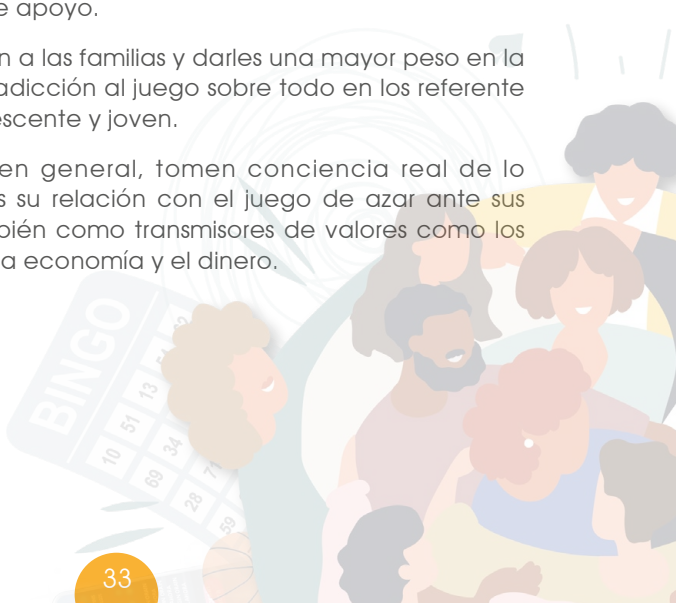
Es por todo ello que este año, nuestra llamada tenga que ver con la familia de las personas afectadas por el Trastorno de juego y nos planteamos la importancia de:

- Considerar a los/as familiares de personas con problemas con el juego de azar, personas afectadas, con sus dificultades y sintomatología y que sean atendidas teniendo en cuenta este hecho.
- Poner en valor los Grupos de Familiares como medios para encontrar a iguales con los que compartir, expresar, y crear una red que les sirva de apoyo.
- Mejorar la atención a las familias y darles una mayor peso en la prevención de la adicción al juego sobre todo en los referente a población adolescente y joven.
- Que las familias en general, tomen conciencia real de lo importante que es su relación con el juego de azar ante sus hijos e hijas y también como transmisores de valores como los relacionados con la economía y el dinero.

¡TÚ ERES FAMILIA!

¡TÚ ERES APOYO!

ASAJER
www.asajer.org
Tel. 945 140 468



Recomienda

04

Libro recomendado

MÓDULO

INFORMATIVO PARA FAMILIAS

Cómo prevenir los riesgos derivados de las apuestas deportivas y otros juegos de azar

Propiedad: Madrid SALUD
Elaboración: Subdirección General de Adicciones
Año de publicación: Madrid, mayo 2025

Sinopsis

Los juegos de azar y las apuestas deportivas están reconocidos como actividades con potencial adictivo por los principales organismos de salud mental internacionales. Durante la adolescencia, el cerebro aún está en desarrollo, especialmente en las áreas relacionadas con el autocontrol y la planificación.

Además, el sistema de recompensa está hiperactivado, lo que hace que buscar sensaciones intensas y gratificaciones inmediatas sea especialmente atractivo. A estos elementos se suma la normalización social del juego de azar y apuestas. Por todo ello, es fundamental que las familias conozcan los riesgos, sepan identificar las señales de alarma y actúen desde la prevención, acompañando a sus hijas e hijos de manera activa y consciente.

Película recomendado

SERIE

"Hay que vivir" (TVE, 2007)

(Grupo Ganga)

Son cinco historias de superación personal, historias basadas en hechos reales, que muestran al ser humano luchando contra la adversidad.

Historia: "El jugador"

Directora: Azucena Rodríguez

Sinopsis

El protagonista de esta historia, Carlos, supera su adicción al juego gracias al apoyo de su familia, después de arrastrar a sus seres queridos a la ruina económica. Problemas con la familia, el trabajo, las amistades.