

CARTILLA DE LA

MUJER CON TRASTORNO POR JUEGO

ACTUALIZACIÓN 2025



**UN PASO ADELANTE TUYO,
ES UN LOGRO COMPARTIDO POR TODAS**

#noestásola

#noereslaúnica



Financiado por:



La Cartilla de la mujer, editada en el año 2021, con la financiación del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030, se actualiza en el año 2025 con la financiación de la Delegación del Gobierno contra la Violencia de Género - Secretaría de Estado de Igualdad y para la Erradicación de la Violencia contra las Mujeres, incluyendo algunos datos actualizados, así como la incorporación de contenido sobre VIOLENCIA DE GÉNERO Y TRASTORNO POR JUEGO EN MUJERES, incluido en el Programa “Realidades de mujeres resilientes. Acciones de expresión, formación e intervención en Violencia de Género y Trastorno por Juego”.

Índice

Hablamos de lo que es el trastorno por juego	5
Pero...¿qué es la adicción al juego?	7
Profundizamos sobre la Violencia de Género	8
Nuestro paso por la adicción	10
Realidades de mujeres resilientes y supervivientes de adicción al juego y violencia	12
Nuestro caminar en la rehabilitación: qué nos encontramos cuando acudimos a la asociación que nos acompañará para salir de esta situación	13
Compartimos nuestra vida y nuestras vivencias	15
Es tu tiempo, es tu decisión, ¡llámanos!	17

Hola, compañera

Queremos dirigirnos a ti porque, aunque en estos momentos no lo tengas del todo claro, necesites salir de la situación en la que estás, de tus silencios que desgarran, de tus pérdidas económicas, de tu aislamiento social, de un doble y en ocasiones un triple estigma por tu condición de mujer, de adicta y algunos casos además como superviviente de violencia de género, y queremos decirte al oído, pero con fuerza: **podemos salir. No estás sola** y te lo decimos nosotras que un día estábamos en esa situación y queremos arrimar nuestro hombro para que des el primer paso y comiences a **vivir**, pero vivir con tranquilidad, sin miedos, sin culpas ni reproches, llegando a sentirte de verdad comprendida, valorada, escuchada, en un ambiente y espacio seguro, y en compañía y empatía, sin juicios de valor y en sororidad.

Un día nosotras estábamos en esa situación, algunas con adicción al juego, otras con el añadido de llevar en nuestra mochila vivencias de violencia o abusos en etapas infantiles y/o juveniles, otras coexistiendo la adicción con violencia de género, cada una de una forma, pero todas pasamos por similares circunstancias. También sentimos el miedo de la abstinencia, al maltrato y las miradas críticas o paternalistas del resto de la sociedad, pero un día decidimos **apostar por nosotras** y empezamos a caminar, en compañía de otras personas esbozamos nuestra primera sonrisa, nos **empoderamos, pusimos medios para salir de esa situación de adicción y de violencia, y poco a poco dejamos atrás los estigmas y recargamos ilusiones con responsabilidad, nos juntamos libres y ¿sabes...? reímos, cantamos, bailamos, amamos....** En resumen, empezamos a **vivir**.

Amiga, te estamos esperando con una clara determinación: superar tu/nuestra adicción, apoyarnos y acompañarnos donde sea necesario para acabar con esa violencia y reivindicar tus/nuestros derechos.

Todas juntas, todas unidas.

Hablamos de lo que es el trastorno por juego

Una vez más, te damos la bienvenida a esta guía, ¡esperemos que te sea de utilidad y que sea el principio de un final feliz!

¡¡En FEJAR te esperamos para iniciar el tratamiento que cambiará tu vida!! Llevamos más de 34 años atendiendo a mujeres afectadas de trastorno por juego y supervivientes de violencia, pero son muy pocas las que llegan a solicitar ayuda.

¿Sabías que...?

Las mujeres con problemas de adicción al juego, con o sin violencia de género, han existido siempre. Sin embargo, los estudios muestran que son más mujeres afectadas que aquellas que acuden a los centros de tratamiento. Esta cartilla servirá de guía para conocer qué es el trastorno por juego y profundizar en la violencia de género (actual o pasada), asimismo, profundizaremos en la situación específica que sufre la mujer jugadora, que además de la problemática adictiva, ha vivido episodios de violencia en la actualidad o en su infancia/juventud, que soporta un mayor estigma social y se encuentra ante el juego de manera diferente que los hombres jugadores.



Las mujeres refieren tener un gran número de barreras para acceder a tratamiento, además de las propias de la violencia, como puede ser a que se agrave su situación de maltrato (si la están vivenciando en el momento de decidir poner fin a su conducta adictiva y buscar recursos de ayuda para ello), hay otras que bloquean ese acceso, como por ejemplo emocionales (sentimientos de culpa y vergüenza), interpersonales (preocupación por la confidencialidad, miedo a ser juzgada), estructurales (distancia al centro de abstinencia, accesibilidad al mismo, falta de tiempo para asistir, preocupación, por no hablar en grupo o rechazo a hablar de sí misma), o relacionados con la propia etapa de recuperación.

Frases de mujeres rehabilitadas:

“ Las mujeres llevan jugando mucho tiempo, pero al igual que ha ocurrido en otros contextos, han tenido que jugar ocultando sus nombres.

“ El primer día pensé: ¡dónde me he metido! Todos hombres menos yo y me acobardé.

Pero una vez superadas esas barreras y dado el paso, estas son sus valoraciones:

“ De la asociación me voy con un baño de aliento y confianza en mí misma, es muy necesario reuniones como estas, ayudan enormemente.

“ La sensación con la que sales que ves la vida de distinta forma con cosas enriquecedoras.

“ Me encanta la empatía que tenemos.

“ Un chute de energía necesario para avanzar y querernos y valorarnos cada día.

Pero...¿qué es la adicción al juego?

El juego patológico consiste en una conducta de juego desadaptativa persistente y recurrente, que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo, y que afecta a áreas como la persona, familiar y/o vocacional (APA, 2013). Este trastorno ha sido clasificado como un trastorno adictivo en el DSM-5 (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, 2013), y detalla que el Juego patológico problemático persistente y recurrente, que provoca un deterioro o malestar clínicamente significativo y se manifiesta porque el individuo presenta cuatro (o más) de los siguientes criterios durante un periodo de 12 meses:

1. Necesidad de apostar cantidades de dinero **cada vez mayores** para conseguir la excitación deseada.

2. Está **nerviosa o irritada** cuando intenta reducir o abandonar el juego.

3. Ha hecho **esfuerzos repetidos** para controlar, reducir o abandonar el juego, **siempre sin éxito**.

4. A menudo tiene **la mente ocupada en las apuestas** (p. ej. Reviviendo continuamente con la imaginación experiencias de apuestas pasadas, condicionando o planificando su próxima apuesta, pensando en formas de conseguir dinero para apostar).

5. A menudo **apuesta cuando siente desasosiego** (p. ej. desamparo, culpabilidad, ansiedad, depresión).

6. Después de perder dinero en las apuestas, suele volver otro día para intentar ganar ("**recuperar**" las **pérdidas**).

7. **Miente para ocultar su grado de implicación** en el juego.

8. **Ha puesto en peligro o ha perdido una relación importante**, un empleo o una carrera académica o profesión a la causa del juego.

9. **Cuenta con los demás para que le den dinero** para aliviar su situación financiera desesperada provocada por el juego.

Profundizamos sobre la Violencia de Género

Históricamente, se ha relacionado la violencia de género exclusivamente con el maltrato físico, pero en realidad existen otras formas de violencia, por las cuales la mujer se encuentra en situaciones de discriminación y con sus derechos y libertades minimizados. Puede haber:

- Violencia física (cualquier agresión directa con intención de causar daño).

- Violencia psicológica para desvalorizar a las mujeres (comentarios o amenazas, gestos, ignorando opiniones, haciéndola de menos delante de otras personas, etc.).

- Violencia sexual (cualquier acto de naturaleza sexual no consentido).

- Violencia económica (privar de la gestión y/o control de recursos económicos y otros básicos para el bienestar y disfrute de la mujer).

- La violencia vicaria (realizada a seres queridos, tras una ruptura de la relación iniciada por parte de la mujer).

De esta forma, se mantiene a las mujeres en una posición de subordinación con respecto a los hombres, privando a la mujer de su libertad y emancipación, afectándole de manera desproporcionada.

Son situaciones que normalmente se silencian, se ocultan, por miedo al propio agresor, o a las personas de alrededor, lo que provoca que no se realicen cambios, y que se siga en esa situación de violencia e incluso tentativas cada vez de forma más intensa. Llegando, incluso, a realizar tentativas suicidas en algunos casos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 1 de cada 3 mujeres sufren violencia física y/o sexual alguna vez en su vida.

En el mes de enero del 2024, FEJAR realizó un sondeo entre las mujeres en tratamiento o rehabilitadas en los centros de la Federación, con una participación de 27 mujeres, realizado mediante la plataforma Microsoft Edge, con el objetivo de explorar la relación de violencia de género con el trastorno por juego vivenciadas por ellas. De este sondeo el 67% respondió haber experimentado violencia por ser mujer, o malos tratos en su vida, de las cuáles, el 42 % ha manifestado que tuvieron lugar en la infancia/juventud.



Nuestro paso por la adicción

Pero... ¿qué me pasa con el juego?

La **ludopatía** es cuando el juego de azar que practica una persona le acarrea graves problemas. Piensa, vive y actúa en función del juego, dejando a un lado cualquier otro tipo de objetivo.

Es una adicción sin sustancia, que se inicia con la repetición de una conducta que al principio es placentera; en algunos casos por evasión, como forma de escape, o en busca de alivio de situaciones de violencia, o de emociones negativas. Progresivamente genera una **pérdida de control en la persona**, además aparece la tolerancia, aumento de la conducta para obtener los efectos deseados y, si interrumpe la conducta aparece el síndrome de abstinencia.

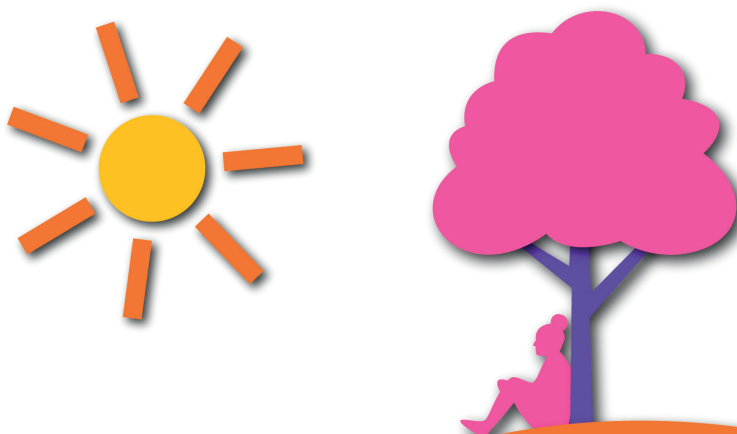
Son muchas las áreas en las que se interfiere de forma grave en su vida cotidiana, a nivel psicológico, en las relaciones familiares, sociales, en cuestiones laborales, aparecen enfermedades físicas somatizadas (insomnio, dolores de cabeza, nuca...) también a nivel legal, desencadenando una serie de situaciones que alteran o empeoran su integridad.



Hasta aquí, en aquellos casos que no existe violencia de género al mismo tiempo que el juego, el paso por la adicción es igual en la mujer que en el hombre. En cambio, cuando la adicción sale a la luz, en la mujer no se suele encontrar el apoyo familiar o social necesario para el acceso a los servicios de ayuda o para una mejor rehabilitación.

Y no sólo no suele ser apoyada, sino que, en muchas ocasiones, acaba siendo víctima de menosprecios o abusos por parte de la pareja. Es cierto que no en todos los casos, pero sí hay que tener en cuenta que, la mujer se enfrenta a un largo y difícil recorrido dentro de la adicción hasta que consigue llegar a pedir ayuda y recibir tratamiento.

Un aspecto positivo y de buen pronóstico hacia su rehabilitación será el hecho de que con cierta motivación, fortaleza y entereza la mujer pida ayuda y quiera cambiar la situación en la que se encuentra, tanto en lo que concierne a su adicción al juego, como a la eliminación de la violencia de género que se está ejerciendo sobre ella.



Realidades de mujeres resilientes y supervivientes de adicción al juego y, Violencia.

Las mujeres que han decidido dar el paso y hacerse cargo de su propia situación, buscando alternativas a la vida que estaba llevando, tanto por trastorno por juego como, en ocasiones, por violencia de género, han valorado un gran e importante cambio en sus vidas desde que se encontraban con esa doble culpabilización.

Realmente se han tenido unos grandes beneficios una vez han buscado ayuda y han asistido a una asociación, donde se han sentido escuchadas, comprendidas, apoyadas, acompañadas (no solo a nivel emocional, sino también a otros servicios o centros especializados en violencia de género, cuando ha sido el caso).

Además de la atención y tratamiento de rehabilitación obtenida, también se han realizado actividades y encuentros específicos de mujeres que, siendo muy diferentes en sus edades, procedencia geográfica, situaciones familiares, personales y laborales, cada una con sus particularidades, son a la vez tan iguales y similares en vivencias y experiencias pasadas (tanto en materia de juego, como de violencia), formando un grupo homogéneo e integrador, con unos resultados muy positivos, reforzadores, de aumento del conocimiento y ayuda mutua, cuestiones muy beneficiosas para su vida y día a día, valorando la resiliencia, la valentía y la fortaleza, impregnada de altas dosis de sororidad entre todas.

Apoyo mutuo entre Mujeres Supervivientes y Resilientes:

Juntas podemos! Juntas lo conseguimos!

**Nuestro caminar en la rehabilitación:
Qué nos encontramos cuando acudimos
a la asociación que nos acompañará
para salir de esta situación.**



**“PUEDES HACERLO, NO ESTÁS SOLA, DEJA
QUE TE ACOMPAÑEMOS EN EL CAMINO”**

Tras tu llegada a una asociación de FEJAR, recibirás información, orientación, compañía y apoyo, se iniciará el proceso de ayuda: la entrevista de acogida y motivacional que seguramente la realizará otra mujer. Encontrarás otras mujeres que han pasado tu situación, te apoyaremos, te ayudaremos, te orientaremos, te abrazaremos y juntas intentaremos aliviar tu angustia, para ello vas a aprender nuevas estrategias de afrontamiento, de empoderamiento personal, con redes de apoyo más amplias y nuevas, conociendo testimonios de esperanza que sanan, inspiran y ayudan a creer en un futuro mejor y a reconstruir tu propia identidad como mujer única, renovada y reforzada.

Desde FEJAR puedes informarte en el área de mujer de la web <https://fejar.org/te-ayudamos/mujeres/>, puedes escribirnos, **puedes llamar al 900 200 225**, teléfono gratuito para personas afectadas por ludopatía, y puedes buscar la entidad más cercana a tu domicilio en las últimas páginas de esta guía y contactar con ellas.

Todos los contactos y conversaciones son totalmente confidenciales.

Te acompañamos y apoyamos para salir adelante.

¡Ánimate y llámanos! ¡SE SALE! ¡SE PUEDE!

Aquí estamos todas para ayudarte y acompañarte.

Búscanos, ¡te estamos esperando!

Compartimos nuestra vida y nuestras vivencias

Aquí te ponemos unas frases escritas por mujeres que han pasado por tu misma situación:

“ Yo gané cuando acepté la realidad.

“ Cerré la puerta a lo que me hacía daño y abrí una ventana a mi verdadera libertad.

“ La herida no me define, mi fuerza sí. No más silencios, ahora soy mi propia aliada.

“ Una verdadera luchadora no es la que siempre gana, sino la que a pesar de sus derrotas nunca se rinde.

“ Con la rehabilitación me he recuperado también a mí misma, ahora voy con la cabeza alta, tengo autoestima y ya no me importa lo que los demás piensen de mí.

Compañera, si te acercas a la puerta de tu rehabilitación, recibirás un abrazo de bienvenida.

Somos mujeres que caímos en el juego, compras, cleptomanía, redes sociales, ... pero también mujeres que nos levantamos y... aprendimos a volar.

No estás sola. Si das un paso nos encontrarás.

Lo más recomendable sería acudir a los centros de tratamiento para llevar a cabo la rehabilitación por trastorno por juego, en las siguientes páginas podrás ver los centros integrados en FEJAR. Hay que tener en cuenta ciertos aspectos que son relevantes antes de iniciar el tratamiento.

En cuanto concierne a la adicción al juego, puede que recibas el apoyo por parte de tu círculo social y familiar o puede que no, en cualquier caso en la propia asociación encontrarás aceptación, apoyo, acompañamiento, comprensión, que te ayudará a continuar en ese cambio que has iniciado y del que vas a salir fortalecida y con una vida libre de juego, recuperando la vida que anteriormente tenías en todas sus áreas, en el trabajo, amistades, familia, ... o iniciar una nueva para sentirte plena, con tranquilidad y bienestar, y lograr tener esa fortaleza para decidirlo tú.

Encontrarás personas de apoyo mutuo, mujeres que han pasado por esa situación, así como profesionales que te acompañarán allá donde sea preciso para salir de esa situación de dependencia y maltrato en la que muchas mujeres se encuentran, se reforzará tu autoestima, tu forma de comunicación y toma de decisiones.

Verás que no eres la única, que hay más personas en tu misma situación y que entre todas se puede salir conjuntamente de la ludopatía y de esas situaciones de violencia, ofreciéndote atención, acompañamiento, protección y el apoyo necesario en cualquiera de las situaciones.

Recuerda: no estás sola, si das un paso nos encontrarás



Es tu tiempo, es tu decisión, ¡llámanos!

A continuación, se detallan las entidades integradas en FEJAR donde puedes contactar para solicitar información y en su caso, iniciar tratamiento e iniciar con ello una nueva vida.

ABAJ

Asociación Burgalesa para la Rehabilitación del Juego Patológico

c/ Cruz Roja Española, s/n / 09006 Burgos
T. 627 409 707

administrador@ludopatiaburgos.es / www.ludopatiaburgos.es



ACAJER

Asociación Cacerña de Jugadores de Azar en Rehabilitación

c/ Valdesalor, 1, 4º C / 10005 Cáceres (Cáceres)
T. 610 392 497

nuevoacajer@gmail.com / www.acajer.es



ACOJER

Asociación Cordobesa de Jugadores de Azar en Rehabilitación

Avda. Agrupación Córdoba s/n.
Pabellón de Antiguo Hospital Militar
14007 Córdoba
T. 957 401 449

acojer@andaluciajunta.es / www.acojer.com



AEXJER

Asociación Extremeña de Jugadores de Azar en Rehabilitación

c/ San Roque 3 / 06200 Almendralejo (Badajoz)
T. 924 664 476 / 658 773 944

aexjer@hotmail.com / www.aexjer.es



AFAVAL

Asociación de familias AFAVAL
 c/ Atarazana, 25 / 06800 Mérida (Badajoz).
 Tel. 633 305 165 / 657 944 367
afavalextramadura@gmail.com / www.afavalextramadura.blogspot.com

**AGAJA**

Asociación Gallega de Jugadores Anónimos
 c/ Travesía de Vigo, 172, 2º
 36206 Vigo (Pontevedra)
 T. 886 119 586 / 667 648 229
agaja@agaja.org / www.agaja.org

**AGALURE**

c/ Pasteur, 30 bajo / 15008 A Coruña
 T. 981 289 340 A Coruña / T. 982 991 670 Lugo
agalure@agalure.com / www.agalure.com

**AJER**

Asociación de Jugadores en Rehabilitación
"Virgen del Puerto"
 Ctra. Del Puerto s/n Paraje Valcorchero Pabellón 10
 10600 Plasencia (Cáceres)
 T. 927 421 011
ajer@ajerplasencia.org / www.ajerplasencia.org



Asociación de Jugadores en Rehabilitación

AJUPAREVA

Asociación de Jugadores
Patológicos Rehabilitados de Valladolid
 Avda. del Valle de Esqueva, 8 / 47011 Valladolid
 T. 983 310 317 / 635 957 473
ajupareva@ajupareva.es / www.ajupareva.es

**ALUBIZ BILBAO**

Asociación de Afectados por la Ludopatía y
 otras Adicciones Sin Sustancia Alubiz-Bilbao
 c/ San Nicolás de Olabeaga, 25, 1º C.
 48013 Bilbao (Vizcaya) Tel. 640 386 115
alubiz.bilbao@gmail.com / www.ekintzaaluviz.com

**AMETAC**

Asociación Madrileña para el Estudio y
 Tratamiento de Adicciones Conductuales
 Paseo Reina Cristina, 6, piso 1, of. 2.
 Barrio Páxico en Distrito Retiro/ 28014 Madrid (Madrid)
 Tel. 604 234 382
Info.ametac@gmail.com / www.ametac.org



APAL**Asociación para la Prevención y Ayuda al Ludópata**

c/ Elfo, 14 Entlo. D / 28027 Madrid

T. 914 076 899 / 658 699 543

apalmadrid@hotmail.com / www.apalmadrid.org**APREXS****Asociación de Personas en Riesgo de Exclusión Social de Don Benito**

Paseo de Feval, s/n Módulo 1. Primera planta

06400 Don Benito (Badajoz)

T. 672 693 722

aprex@aprex.org / www.aprex.wordpress.com**ARALAR****Asociación Ludópatas de Navarra**

Casas de San Pedro 23 Bajo izda. / 31014 Pamplona

T. 848 414 849 / 665 802 545

asociacionaralar@yahoo.es / www.asociacionaralar.org**ASEJER****Asociación Sevillana de Jugadores de Azar en Rehabilitación**

c/ José Jesús García Díaz, 4 esc. 1 pl. 1

"Edificio Henares" / 41020 Sevilla

T. 954 908 300

presidencia@asejer.es / www.asejer.com**EKINTZA ALUVIZ****Asociación de Ayuda a Ludópatas de Vizcaya**

c/ San Juan, 26 Bajo / 48901 Barakaldo (Bizkaia)

T. 944 388 665

ekintza.aluviz@telefonica.net / www.ekintzaaluviz.com**LAR****Ludópatas Asociados Rehabilitados**

c/ Escritor Rafael Pavón, 3 / 14007 Córdoba

T. 957 257 005

asoc.cordobesa.lar@gmail.com / www.larcordoba.com

LARCAMA**Ludópatas Asociados en Rehabilitación
de Castilla La Mancha**

Avda. Purísima Concepción, 31 Bis.
Fundación Fislem / 45006 Toledo
T. 615 838 206

toledo@larcama.com / www.larcama.com



Avda. Pío XII s/n (Centro de Especialidades)
13002 Ciudad Real
T. 633 443 483

ciudadreal@larcama.com / www.larcama.com

LARPA**Ludópatas Asociados en Rehabilitación
del Principado de Asturias**

c/ Juan Antonio Vallejo-Nájera Botas, 1, Bajo
33013 Oviedo (Principado de Asturias)

Av. Constitución nº58, 2ªA
33207 Gijón (Principado de Asturias)
T. 984 181 183 / 667 796 862

larpa@larpa.es / www.larpa.es

**NUEVA ESPERANZA****Asociación de Ayuda a Jugadores en
Rehabilitación de la Región de Murcia**

Plaza de San Julián, 5, 3ºC
30004 Murcia
T. 647 858 761

nuevaesperanzamurcia@hotmail.com / www.asocnuevaesperanza.com

**NUEVA VIDA****Asociación de Jugadores
Rehabilitados Nueva Vida**

Avda. de la Constitución, 27 Entlo. A
03400 Villena (Alicante)
T. 965 806 208 / 618 646 338

info@nvconductasadictivas.org / www.nvconductasadictivas.org



PATIM**Asociación para la Intervención e Integración
en Adicciones y Otras Conductas**

Comunidad Terapéutica. Castellón: 629 427 797

Plaza Tetuán, 9 / 12001 Castellón de la Plana (Castellón)
T. 635 898 568

c/Guillem Despuig, 9, bajo / 46018 Valencia
T. 961 113 627 / 641 763 034

patim@patim.org / www.patim.org

**VIDA LIBRE****Asociación Alicantina de Afectados por
la Ludopatía y Otras Adicciones**

Avda. Maisonnave, 33 39 Portal 4. 2ª
03003 Alicante

T. 966 377 779 / 644 845 992

vidalibre.ludopatia@gmail.com / www.vidalibre-alicante.org

**FAJER****Federación Andaluza de Jugadores
de Azar Rehabilitados**

c/Manuel España Lobo, 5 / 29007 Málaga
T. 627 000 780

info@fajer.es / www.fajer.es

**FECYLJAR****Federación Castellano Leonesa de
Jugadores de Azar Rehabilitados**

Avda. Del Valle Esgueva, 8 / 47011 Valladolid
T. 635 957 473

federacioncyl@ajupareva.es / www.fecyljar.es



CARTILLA DE LA

MUJER CON TRASTORNO POR JUEGO

ACTUALIZACIÓN 2025



Financiado por:



www.fejar.org