

ASOCIACIÓN DE NIÑOS CON DÉFICIT DE ATENCIÓN CON/SIN HIPERACTIVIDAD

ANHIDA
CORUÑA





TECNOLOGÍA

Un 10% de los adolescentes menores de 18 gasta dinero en apuestas online

El director
noticia

PIXEL

Según datos de la Fundación de Ayuda a la Drogadicción (FAD), los jóvenes representan el 50% de las personas que juegan "online"



¿MITO O REALIDAD?



1. "Puedo ganar dinero fácil si soy bueno apostando"

✓ Realidad:

- Aunque puedas ganar a corto plazo, **a largo plazo siempre pierdes**, porque las casas de apuestas diseñan los sistemas para que la mayoría de los jugadores terminen perdiendo.
- Incluso los apostadores profesionales **pierden más de lo que ganan** y dependen de sistemas matemáticos avanzados que un jugador casual no puede replicar.

 **Dato curioso:** *Si apuestas 10 € cada fin de semana, en un año podrías haber perdido más de 500 € sin darte cuenta.*



2. "Casi gano, la próxima seguro que sí"



✓ **Realidad:**

- El cerebro interpreta un "casi ganar" como un refuerzo positivo, haciéndote creer que estuviste cerca y que la próxima vez podrías ganar. Esto es solo un truco psicológico, porque la realidad es que **cada apuesta es independiente de la anterior.**
- **Ejemplo:** Si tiras una moneda al aire 5 veces y cae cara, la sexta tirada sigue teniendo un 50% de probabilidad de caer cara o cruz.

 :Dato psicología *Las máquinas tragaperras y el refuerzo continuo intermitente.*

3. "Si sigo apostando, recuperaré lo perdido"

✓ Realidad:

- Este pensamiento es una trampa llamada "**falacia del jugador**", que hace creer que después de muchas pérdidas, estás más cerca de ganar. En realidad, **cada apuesta es independiente**, y seguir apostando solo hace que pierdas más.
- Cuanto más juegas, más probable es que sigas perdiendo.

 **Ejemplo real:** *Muchos jugadores terminan endeudados porque intentan "recuperar" lo perdido y entran en un ciclo de pérdidas constantes.*



4. "Solo juego por diversión, no puedo volverme adicto"

✓ Realidad:

- Al igual que con el alcohol, el juego activa el sistema de recompensa del cerebro, liberando **dopamina**. Si juegas con frecuencia, tu cerebro empieza a asociar las apuestas con esa sensación de placer, lo que hace que quieras jugar más.
- No hace falta jugar todos los días para desarrollar una adicción. Muchas personas empiezan con apuestas pequeñas y terminan perdiendo el control sin darse cuenta.

 **Estadística:** *1 de cada 5 personas con problemas de juego comenzó apostando "por diversión" y acabó desarrollando un problema.*



5. "Las apuestas deportivas son diferentes al casino, aquí es cuestión de conocimiento"

✓ Realidad:

- Aunque el conocimiento puede ayudarte a hacer mejores predicciones, **siempre hay factores incontrolables**. Las casas de apuestas establecen las cuotas de manera que incluso los expertos **terminan perdiendo a largo plazo**..

 **Dato curioso:** *Las casas de apuestas contratan a estadísticos y expertos en matemáticas para asegurarse de que ellos ganen, no tú*

**7. "Solo apuesto pequeñas cantidades,
no es peligroso"**

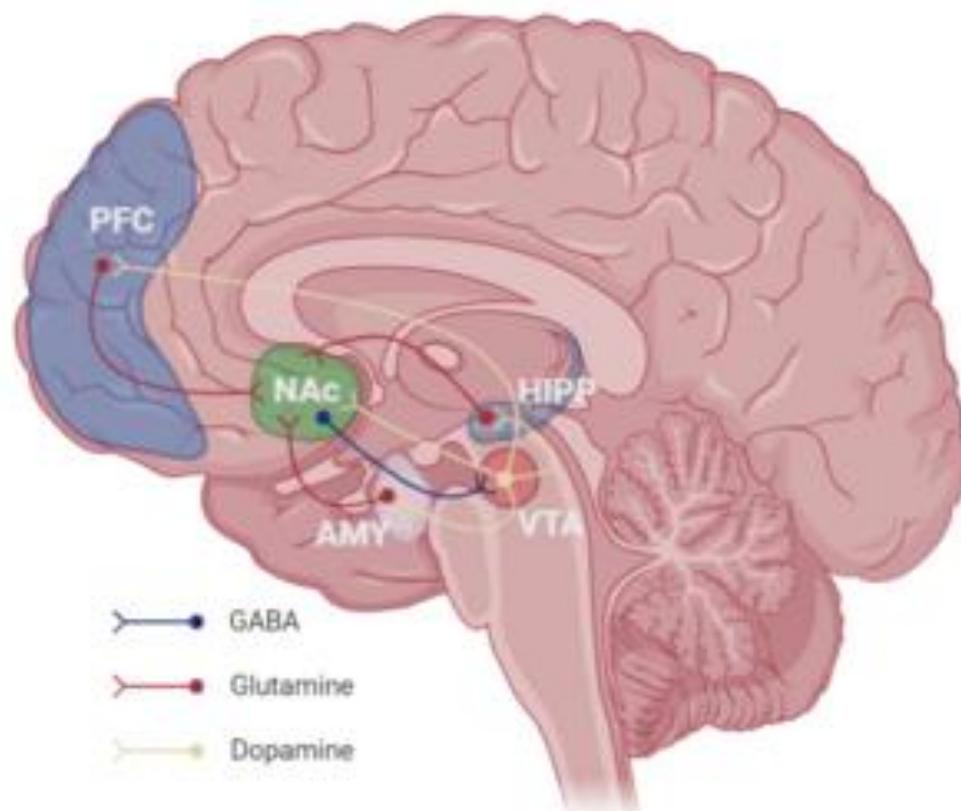
✓ Realidad:

- El problema no es la cantidad, sino la frecuencia. Apostar pequeñas cantidades con regularidad puede llevar a pérdidas significativas con el tiempo.
- Además, empezar con apuestas pequeñas hace que el juego parezca inofensivo, pero muchas personas terminan apostando cada vez más.

 **Dato curioso:** *Las personas que empiezan apostando cantidades pequeñas tienen más probabilidades de aumentar sus apuestas con el tiempo.*

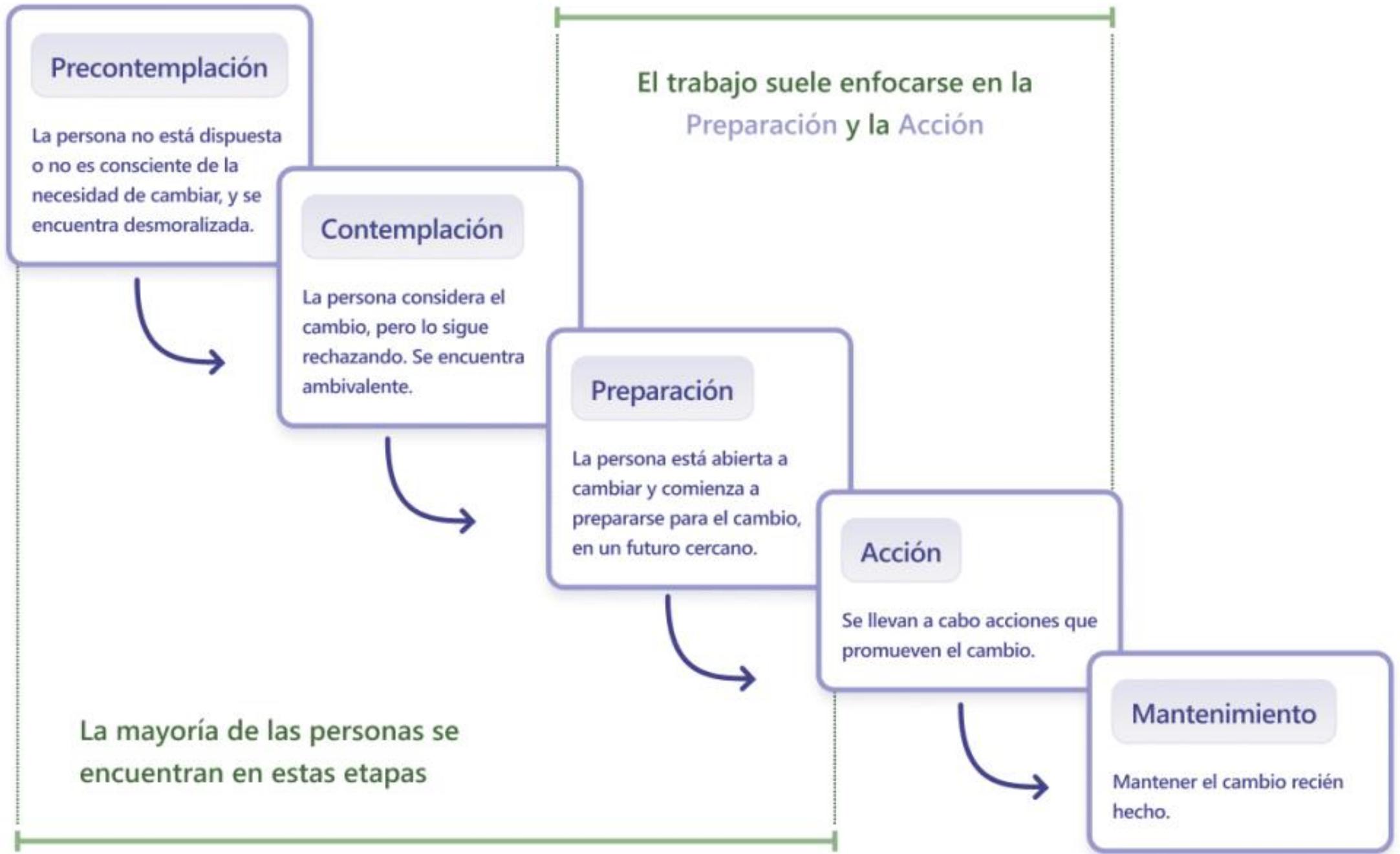


¿Por qué las apuestas pueden volverse adictivas?, o el alcohol, o las drogas, o el sexo, o los videojuegos ...



3. ¿Cuáles son las consecuencias de apostar?

- ✘ Pérdida de dinero.
- ✘ Problemas familiares y académicos (*menos concentración, discusiones en casa*).
- ✘ Riesgo de adicción
- ✘ Afecta la salud mental (*estrés, ansiedad, depresión*).





◆ **Estrategias para resistir la tentación:**

- **Piensa a largo plazo:** Si hoy ganas 10€, mañana podrías perder 50€.
- **Evita la primera apuesta:** El primer paso es el que engancha.
- **Ocupa tu tiempo en otras actividades:** Deportes, aprender algo nuevo.
- **Habla del tema:** Busca apoyo en amigos, familia o profesionales.