



 Facultad de
Psicología

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

Trabajo Final de Grado - Modalidad: Ensayo académico

La escritura como posible abordaje terapéutico para la ludopatía

Estudiante: Federico Sánchez

C.I: 5230952-1

Tutora: Mag. Gabby Recto Alvarez

Revisora: Dra.Veronica Blanco

Octubre, 2025

Montevideo, Uruguay

Agradecimientos

A la Facultad de Psicología, por ofrecerme un espacio para formarme y transitar esta apasionante carrera.

A todos y todas mis docentes, por su entrega, dedicación, compromiso y empatía.

A mis compañeros y compañeras por compartir este camino conmigo, por su solidaridad y por su sentido del humor.

A mi tutora, Gabby Recto Álvarez, por su acompañamiento constante, por su presencia atenta y por orientar mi trabajo con sensibilidad.

A mis amigos, amigas y a mi familia, por estar siempre, por ofrecer ánimo en los momentos difíciles y celebrar conmigo cada avance.

Índice

Introducción: Pág. 4

Desarrollo:

Sociedad de consumo: Pág. 6

Riesgo y recompensa: el juego problemático como síntoma social. Pág. 10

La ludopatía, una dependencia no química. Pág.12

Ludopatía, ¿qué se puede hacer? ¿Por dónde empezamos? Pág. 17

La resignificación de lo vivido a través de la escritura. Pág. 22

Consideraciones finales: Pág. 25

Palabras clave: ludopatía - escritura terapéutica - construcción de significados.

Introducción

El presente ensayo académico constituye el trabajo final de grado para la Licenciatura en Psicología de la Universidad de la República. La temática a trabajar corresponde a la escritura como posible abordaje terapéutico para la ludopatía.

El interés por la escritura como una práctica que permite indagar y analizar estados emocionales me motiva a reflexionar acerca de si podría constituirse como un recurso valioso para abordar y producir conocimientos sobre posibles abordajes terapéuticos para la ludopatía. Este trastorno, que es definido como un patrón persistente de juego problemático que afecta significativamente áreas clave de la vida de las personas (American Psychiatric Association, 2022) no solo implica consecuencias emocionales, sociales y económicas, sino que refleja una búsqueda compulsiva de gratificación inmediata. Comparte características con las adicciones químicas, como la activación de sistemas de recompensa, la tolerancia y los síntomas de abstinencia que pueden manifestarse a través de irritabilidad, ansiedad o insomnio (American Psychiatric Association, 2022).

La escritura terapéutica es un recurso que se utiliza para procesar emociones, pensamientos y conflictos personales con el fin de mejorar el bienestar psicológico (Pennebaker, 1997). A través de esta práctica, las personas pueden ordenar sus ideas y reducir el estrés emocional al poner en palabras aquello que les resulta complejo de expresar. Según Canedo (2015) la escritura facilita la reflexión sobre las propias vivencias, permitiendo resignificarlas, de modo que se logre otorgar nuevos significados que resulten más constructivos. La autora sugiere que herramientas como diarios personales y narrativas creativas pueden fortalecer la alianza terapéutica (vínculo de confianza entre terapeuta y consultante) ya que permiten al/la consultante organizar y transmitir sus pensamientos de manera estructurada, calmada y reflexiva. Lo cual puede aumentar su comodidad y confianza a la hora de compartirlos y facilita a/la terapeuta desarrollar una comprensión profunda y detallada de las experiencias planteadas.

¿Podría la escritura ayudar a analizar patrones de comportamiento relacionados con el juego problemático? Desde la infancia, la escritura me ha resultado de gran interés y a partir de mi adolescencia la afición que tengo por la misma se ha incrementado. La he incorporado a mi cotidiano como un medio para plasmar mis pensamientos y emociones, y actualmente para escribir historias de ficción, entendidas como producciones que median

entre lo real y lo imaginario, donde quien lee completa los vacíos del texto a partir de su interacción con el material imaginario (Iser, 1987).

Con el paso del tiempo, he observado, en correspondencia con los planteamientos de Eco (1996) que si bien las producciones literarias de ficción representan un mundo limitado por la imaginación de quien escribe y las reglas que determina para dicho mundo, lo que se expresa funciona como un marco de referencia implícito para contextualizar y dar sentido a las historias.

La conexión entre lo ficticio y lo real permite, que a través de la creación de relatos se reflejen elementos intrínsecos de mi propia identidad: emociones, ideas y perspectivas personales. Al releer estos textos he descubierto facetas de mi personalidad y aspectos de mi mundo interno que no eran evidentes hasta este momento. Este fenómeno me ha llevado a concebir la escritura como una herramienta introspectiva y de autoconocimiento que promueve la exploración y el entendimiento de mí mismo.

Esta pasión personal se entrelaza con mi formación en la Licenciatura en Psicología, la cual me ha permitido comprender que existen complejas interacciones entre emociones, acciones conductuales y contextos sociales. Lo que se expresa a través de la palabra, brinda a las personas la oportunidad de reflexionar sobre sus propios pensamientos, ya que la permanencia que otorga este recurso, permite que los mismos puedan ser representados en forma tangible.

Como señala Eco (1996) la escritura concede recorrer estructuras narrativas que configuran la interpretación de la realidad, otorgando sentido a la experiencia personal. En este proceso, las personas externalizan sus pensamientos, lo que les permite observar, evaluar y reorganizar sus ideas, dotándolas de coherencia y estructura. Según Canedo (2015) esta práctica favorece la introspección y la construcción de significados, proporcionando la posibilidad de transformar la percepción del malestar en una oportunidad de elaboración emocional y fortalecimiento del bienestar.

Desde esta perspectiva, ¿puede la escritura convertirse en un puente entre lo dicho y lo no dicho? ¿Es posible que la escritura actúe como un puente que conecte lo que expresamos con lo que permanece en silencio? ¿De qué manera puede la escritura funcionar como un mecanismo para comprender emociones no verbalizadas y resignificar experiencias personales que permitan habilitar un bienestar? Es precisamente esta convergencia entre

psicología y escritura lo que nutre mi interés por integrar ambas disciplinas desde un enfoque terapéutico.

Al igual que con la escritura, desde mi infancia me he sentido cautivado por lo lúdico , ya sean juegos de mesa, videojuegos, o juegos que involucren destreza física (como la mancha o las escondidas, entre otros) y al crecer me he dado cuenta que aunque cambien los juegos, las reglas y los objetivos, el aspecto recreativo y emocional de lo lúdico parece formar parte fundamental de nuestras vidas. Desde los/as niños/as que emulan a través del juego lo que observan de sus mayores, procesando así dinámicas sociales, roles y normas culturales que rigen su entorno (Vigotski, 1978) hasta las personas adultas que por ejemplo, el fin de semana se reúnen con amigos/as a jugar al pool (juego de billar en sus distintas variedades) como un posible medio para relajarse del estrés laboral y reforzar vínculos sociales.

¿De qué manera puede la escritura funcionar como un mecanismo para comprender emociones no verbalizadas y resignificar experiencias personales? ¿Bajo qué circunstancias puede pasar el juego de ser un aspecto natural de la vida humana a convertirse en una conducta problemática? ¿Es posible establecer conexiones entre las prácticas de introspección promovidas en la escritura y el abordaje del juego problemático? ¿En qué situaciones, el juego, que es una actividad natural de la vida humana, puede convertirse en un comportamiento problemático? ¿Podría una persona con problemas de ludopatía, mediante la escritura terapéutica, encontrar un nuevo significado en su presente al reinterpretar su pasado de manera diferente? ¿Se pueden relacionar las prácticas de introspección que se fomentan a través de la escritura como una posible forma de abordaje terapéutico con quienes tienen problemas de ludopatía?

Sociedad de consumo

Al considerar los planteos de Foucault (1975) la sociedad puede ser entendida como un entramado complejo de relaciones de poder y sistemas de conocimiento que influyen en cómo las personas piensan, en cómo se entienden a sí mismas, y en cómo se comportan. La sociedad habilita un espacio en el que los mecanismos de control y vigilancia, además de operar a través de instituciones tradicionales como cárceles o escuelas, se despliegan de manera sutil y ubicua, integrándose en los hábitos y deseos de las personas. Desde esta perspectiva el consumo se erige como un dispositivo disciplinario que regula comportamientos y establece normas sobre lo que debe desearse y cómo debe vivirse. Así,

el mercado ofrece identidades que moldean la subjetividad de cada persona (Foucault, 1975).

La industria del juego, a través de su diseño y estrategias de marketing, que se entienden como acciones planificadas para promocionar productos, captar y retener la atención de un público objetivo a través de la satisfacción de necesidades específicas, generan dinámicas que buscan influir en el comportamiento y las decisiones de consumo (Kotler y Keller, 2016). En este sentido, los intereses capitalistas podrían influir en los hábitos y aspiraciones de las personas al asociar el consumo con ideales de éxito y felicidad. Esto puede moldear comportamientos y valores relacionados con lo que se considera deseable en la sociedad de consumo.

Las prácticas compulsivas relacionadas al juego, se presentan en un mundo cuyo paradigma es el consumo. Este mundo moldea la forma de pensar y sentir de las personas atravesadas por ideales, iconos o sesgos culturales marcados por la familia y por lo histórico-social-económico.

Según Griffiths (2005) las respuestas compulsivas se definen como conductas repetitivas motivadas por sistemas de recompensa que refuerzan la continuidad de una acción, como en los videojuegos o plataformas de apuestas. Las respuestas compulsivas que fomenta la industria del juego a través de la manipulación de recompensas inmediatas y estrategias diseñadas para mantener la atención de los/as usuarios/as, generan un consumo recurrente bajo la ilusión de libertad y entretenimiento. Tal como Foucault (1975) señala en su análisis sobre las prácticas de poder y control sutil, donde las formas de poder actúan indirectamente sobre las personas, condicionando sus acciones a través de mecanismos aparentemente voluntarios.

Jenkins (2006) sugiere que los medios digitales y lúdicos otorgan a los/as usuarios/as la sensación de agencia (capacidad del/la usuario/a para modificar su experiencia mediante decisiones que tienen un impacto tangible e inmediato) al permitirles tomar decisiones que afectan su experiencia personal de forma inmediata y visible, creando posibilidades de ganar grandes sumas de dinero en juegos de azar.

Las recompensas suelen estar diseñadas para reforzar una sensación de logro y progreso, simulando el impacto emocional de un premio tangible. El monto apostado puede afectar visiblemente la economía de las personas que participan en tiempo real, generando

cambios directos en su bienestar financiero y emocional. Aunque estas decisiones refuerzan la sensación de control, están enmarcadas en sistemas diseñados para perpetuar la participación dentro de flujos de consumo sostenido.

La sociedad de consumo, descrita por Bauman (2007) como un sistema dinámico y fragmentado, se caracteriza por la constante renovación de productos y experiencias, lo que lleva a las personas a estar en un estado permanente de búsqueda y adaptación. Este dinamismo genera una sensación de desconexión, ya que dificulta la formación de vínculos profundos por parte de las personas consigo mismas y con el entorno. En este contexto, Baudrillard (1970) analiza cómo los objetos y experiencias en la sociedad de consumo adquieren significados simbólicos que más allá de su utilidad, alimentan una búsqueda perpetua de satisfacción y propósito.

Se podría considerar que las apuestas de juego pueden convertirse en satisfacción permanente al ofrecer una estructura organizada, una combinación de patrones que propone retos con posibles recompensas inmediatas y una ilusión de propósito preciso que contrasta con la incertidumbre del entorno.

De acuerdo con los planteos de Han (2016) vivimos en un sistema que privilegia la satisfacción inmediata y la renovación constante de deseos, esto genera una subordinación de las elecciones individuales a las reglas implícitas del mercado. ¿Cómo afectan las tendencias actuales de consumo en la habilidad de las personas para diferenciar entre los deseos que les son dictados y las necesidades genuinas? ¿Contribuye la introspección inducida por la escritura, para desafiar y superar los mecanismos que influyen en nuestras decisiones y comportamientos? ¿Es posible que el recurso de la escritura pueda desacelerar los impulsos asociados al consumo y ofrecer una vía para reconfigurar prioridades y valores en un contexto regido por la inmediatez?

Entiendo que la problematización, desmantelando las interpretaciones convencionales de ciertas dinámicas contemporáneas, como la vigilancia, la lógica productivista, el agotamiento generalizado y los procesos de homogeneización cultural, posibilita que las personas reflexionen sobre la forma en que se relacionan con los distintos espacios que habitan, tales como el trabajo, la escuela o los entornos digitales, ya que en estas dinámicas pueden limitar la autonomía individual y debilitar la capacidad crítica.

Los juegos de apuestas, especialmente en la actualidad con la proliferación de apuestas online, pueden percibirse como una vía de escape frente a la presión productivista y la estandarización social. En un mundo donde la productividad es el valor central y se fomenta la conformidad, las apuestas ofrecen una experiencia individual, basada en la toma de decisiones y la emoción, que puede sentirse como un alivio.

La evolución tecnológica ha transformado el acceso a los juegos de apuestas, estableciendo nuevas dinámicas de participación que amplían su alcance y refuerzan la interacción con sistemas de gratificación inmediata. Según Griffiths (2005) la accesibilidad y el diseño intuitivo de estas plataformas facilitan la permanencia en el juego, optimizando mecanismos de recompensa que refuerzan la expectativa de éxito y la continuidad de la apuesta. La eliminación de barreras geográficas y temporales contribuye a la consolidación de hábitos sostenidos, permitiendo que las personas puedan participar en cualquier momento y desde cualquier lugar. Esto puede convertirse en un factor de riesgo e impedir que la persona reflexione sobre las posibles consecuencias negativas de involucrarse en juegos de azar.

La presencia de publicidad agresiva y estrategias de marketing enfocadas en la gratificación inmediata intensifica la integración del juego en la vida cotidiana. Según Kotler y Keller (2016) la persuasión en el consumo se fundamenta en la creación de necesidades percibidas, lo que en el caso de las apuestas se refleja en la representación del juego como una oportunidad accesible y potencialmente lucrativa, ¿el riesgo puede ser percibido como una condición necesaria para conseguir una recompensa?

Baudrillard (1970) señala que el valor simbólico que se le otorga a los objetos impulsa a las personas a desear cada vez un mayor acceso a experiencias que refuercen su identidad y estatus. ¿Por qué puede resultar difícil para las personas establecer límites en los juegos de apuestas y jugar en forma responsable? ¿De qué manera la naturalización del riesgo influye en quienes recurren a juegos de apuestas? ¿Cómo promueve la falta de límites en las apuestas la permanencia de los/as participantes en un ciclo de apuestas? ¿Qué factores contribuyen a que las personas continúen participando en juegos de apuestas a pesar de los riesgos? ¿Cuál es el impacto de no establecer límites en las recompensas en el comportamiento de quienes juegan?

Han (2016) sugiere que el sistema digital favorece la satisfacción inmediata y la renovación constante de deseos, lo que en el contexto de las apuestas puede intensificar la permanencia en el juego y dificultar la regulación de la participación.

Para Jenkins (2006) la conexión entre tecnología, gratificación y consumo genera nuevas interpretaciones sobre el bienestar y la estabilidad, configurando espacios donde la participación en el juego se asocia con la posibilidad de éxito y progreso personal.

En este escenario, el desarrollo de estrategias de regulación y la promoción de reflexión crítica adquieren relevancia, permitiendo quizás, que las personas gestionen su relación con el juego desde una perspectiva consciente y responsable, lo que podría permitir disfrutar del juego sin que se convierta en un problema.

Riesgo y recompensa: trastorno de juego como síntoma social

El manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, quinta edición, (DSM 5) desarrollado por la American Psychiatric Association (APA, 2022) y utilizado por profesionales de la salud mental a nivel internacional para la clasificación y diagnóstico de los trastornos mentales, coloca al trastorno de juego dentro de las adicciones comportamentales. Según la APA (2022) esta adicción se caracteriza "por un patrón persistente y recurrente de comportamiento problemático relacionado con el juego, que genera un deterioro significativo en las áreas personal, social y laboral de la persona" (pp. 586-587).

La revista médica The Lancet Public Health en el año 2024 publicó un informe elaborado por un grupo interdisciplinario de expertos en salud pública, psiquiatría y políticas de regulación del juego, pertenecientes a la Comisión de Salud Pública de The Lancet. Allí se estima que a nivel mundial, cerca de 80 millones de personas adultas presentan episodios de juego patológico, mientras que aproximadamente 448 millones están en riesgo de desarrollar este trastorno (necesidad de apostar cantidades crecientes de dinero, uso de juegos de apuestas como mecanismo para aliviar el estrés o la ansiedad, y la afectación de relaciones personales y responsabilidades laborales debido a la actividad de juego).

Según un estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad de la República (2023) basado en una encuesta nacional aplicada a una muestra representativa de personas

mayores de 18 años seleccionadas aleatoriamente en distintas regiones del país, más de 35.000 personas han presentado episodios de ludopatía, mientras que aproximadamente el doble ha presentado conductas de riesgos relacionadas con los juegos de apuestas.

Las cifras que alcanza la prevalencia del juego patológico, tanto a nivel global como nacional, permiten considerar que este fenómeno se inserta en un entramado estructural que compromete dinámicas económicas, sociales y culturales que configuran la subjetividad contemporánea.

Cómo señala Erikson (1982) la adultez está marcada por la búsqueda de propósito y significado, lo que convierte a las personas adultas en una población sensible para llevar a cabo un proceso terapéutico que constituya la escritura como principal recurso, ya que, como sugiere Jiménez, et al. (2013) existen personas que recurren a juegos de apuestas como una vía para evadir estados emocionales relacionados al estrés, la ansiedad o la frustración.

Considerando este planteo, la escritura al permitir la autoexploración a través de la organización de vivencias en secuencias narrativas, puede favorecer la comprensión de los propios procesos emocionales y conductuales (Reyes, 2014) y a fomentar la concientización sobre sus efectos.

Según Pellegrini (2009) el juego, como actividad innata que surge de manera natural, incentiva la adquisición de habilidades sociales, cognitivas y físicas, además de representar un medio para explorar la creatividad y la innovación. Ginsburg (2007) destaca que el juego es imprescindible para el bienestar emocional y social, debido a que permite desarrollar vínculos significativos y aprender a gestionar emociones.

En ciertos casos, el tiempo y la energía que se destinan al juego pueden desplazar otras prioridades y esta actividad puede desde la infancia, sentar las bases de patrones de conducta que lleguen a influir en actividades cotidianas como el descenso del desempeño académico, el cumplimiento de responsabilidades laborales, o la dedicación a las relaciones personales.

La ludopatía se manifiesta a través de múltiples formas de juego de apuestas. Entre las modalidades más extendidas se encuentran los juegos de casino, las apuestas deportivas y las loterías, todas caracterizadas por la implementación de estrategias de refuerzo que prolongan la actividad de juego. En el ámbito de los videojuegos, King y Delfabbro (2019)

destacan el papel de las “loot boxes”, debido a su capacidad para generar patrones compulsivos en contextos digitales, cómo la variabilidad en la obtención de recompensas y la percepción de valor subjetivo de los premios. Estas mecánicas simulan apuestas al ofrecer premios aleatorios a cambio de dinero real o virtual, lo que puede potenciar patrones compulsivos en contextos digitales.

Blaszczynski y Nower (2002) proponen un modelo de vulnerabilidad bio-psicosocial que explica el desarrollo del juego patológico a partir de la interacción entre factores individuales, sociales y biológicos.

Este modelo nos lleva a preguntarnos sobre la complejidad de las interacciones entre factores individuales, sociales y biológicos que contribuyen a esta adicción. ¿Cómo influyen los conflictos personales y el malestar emocional en la búsqueda del juego como mecanismo de evasión? ¿Qué características específicas de la vulnerabilidad psicológica y del diseño de los juegos facilitan la dependencia y dificultan la interrupción del ciclo? ¿Cómo se manifiestan las interacciones entre estos factores a nivel individual y social, y cómo podemos diseñar intervenciones efectivas que aborden tanto la vulnerabilidad como el entorno que la perpetúa?

La ludopatía, una dependencia no química

Navas y Perales (2014) explican que en todo juego, la anticipación de una posible victoria, activa el sistema de recompensa del cerebro, liberando dopamina lo cual genera una sensación de bienestar. Sin embargo, cuando la apuesta resulta en pérdida, la caída emocional es abrupta, lo que intensifica la ansiedad y la depresión.

Cuando este proceso se repite constantemente, se refuerza la necesidad de seguir apostando para recuperar lo perdido y restaurar la sensación de control, lo que a su vez perpetúa el malestar psicológico. ¿Cuáles son las predisposiciones psicológicas que hacen que una persona sea más vulnerable a desarrollar juego patológico? ¿Qué papel juega la historia personal de cada individuo (experiencias traumáticas, problemas de salud mental previos) en la génesis del juego patológico?

Los comportamientos compulsivos relacionados con el juego dependen de múltiples variables. La pérdida de control es una de las características más distintivas de la ludopatía. Lesieur y Rosenthal (1992) la definen como una condición en la que la persona muestra una incapacidad para resistir los impulsos de jugar, a pesar de las consecuencias negativas

que esto pueda acarrear. Según Griffiths (2005) este comportamiento compulsivo está impulsado por la expectativa de obtener recompensas futuras, lo que refuerza la conducta de juego. La pérdida de control afecta la capacidad de decisión de quién juega, y lo lleva a priorizar el juego sobre otras responsabilidades, como el trabajo, las relaciones personales o la salud. ¿Cómo influyen los rasgos de personalidad (búsqueda de sensaciones, necesidad de validación) en la dependencia del juego?

Los juegos de azar, integran diseños adictivos e incluyen actividades como la ruleta, el póker, las máquinas tragamonedas, las apuestas deportivas y las loterías. Según Griffiths (2005) estos juegos están diseñados para captar la atención de quienes juegan a través de estímulos visuales (luces brillantes, colores llamativos), auditivos (sonidos de monedas, campanas) y emocionales (la promesa de recompensas económicas) para generar una experiencia placentera. Este diseño se basa en sistemas de reforzamiento intermitente, donde las recompensas son impredecibles pero altamente gratificantes, lo cual puede generar patrones compulsivos (conductas repetitivas y difíciles de controlar).

A medida que el juego se vuelve recurrente en la vida de la persona, quienes participan pueden desarrollar un fenómeno denominado "tolerancia", donde la intensidad de la experiencia disminuye con el tiempo, impulsando la necesidad de aumentar las apuestas o probar modalidades más arriesgadas para alcanzar la misma satisfacción inicial.

Blaszczynski y Nower (2002) describen este proceso progresivo como escalada, señalando que quienes juegan pueden transitar de apuestas moderadas, como loterías, a juegos de casino o apuestas deportivas de alto riesgo. Este incremento intensifica la implicación emocional y financiera y puede generar consecuencias severas, incluyendo el endeudamiento y la búsqueda de alternativas ilícitas para continuar participando en juegos de apuestas.

La dificultad para detener la actividad de juego se ve agravada por mecanismos cognitivos que minimizan el reconocimiento del problema. Según Lesieur (1991) la negación es un elemento frecuente en quienes presentan juego patológico, vinculada al estigma social y a la resistencia a aceptar la pérdida de control. Volberg (1994) señala que esta negación suele acompañarse de la creencia que la conducta puede ser controlada voluntariamente y de una subestimación de las pérdidas económicas y emocionales. Al evitar confrontar las consecuencias reales de su comportamiento, quienes juegan refuerzan un ciclo de autojustificación que prolonga la participación en el juego.

Los factores de riesgo asociados con la ludopatía, específicamente en relación con los juegos de apuestas, son diversos y abarcan dimensiones individuales, sociales y culturales (Blaszczynski y Nower, 2002). Factores como el estrés emocional, las dificultades económicas y las dinámicas familiares pueden predisponer a las personas a involucrarse en actividades de riesgo como estas. En este contexto, las estrategias de marketing y los valores sociales que rodean los juegos de apuestas contribuyen a moldear la percepción de estas prácticas como actividades accesibles y socialmente aceptadas, amplificando su atractivo para determinados grupos. ¿De qué manera las relaciones familiares y sociales pueden actuar como factores de riesgo o protección?

Existen factores individuales, ambientales y/o sociales que pueden predisponer a una persona al desarrollo de ludopatía vinculada a los juegos de apuestas. Según Blaszczynski y Nower (2002) rasgos como la impulsividad y la búsqueda de emociones intensas son comunes en quienes desarrollan comportamientos compulsivos relacionados con estas actividades. Además, la presencia de trastornos mentales como ansiedad o depresión puede aumentar la vulnerabilidad al juego patológico. Griffiths (2005) subraya que las creencias erróneas sobre las probabilidades de ganar, desempeñan un papel relevante, ya que incrementan el riesgo a desarrollar un problema con el juego.

Si bien, existen factores individuales que pueden actuar como factores de riesgo, las influencias del entorno y las relaciones interpersonales facilitan la participación en juegos de apuestas. Según Rosenthal (1992) la presión social y la normalización de estas prácticas en ciertos círculos pueden promover la implicación en actividades de azar. En contextos donde los juegos de apuestas son percibidos como una actividad recreativa aceptada, las personas pueden sentirse motivadas a participar como medio de integración social. Cuando esto ocurre, puede darse una exposición temprana a los juegos de azar, especialmente en entornos familiares donde se promueve esta práctica como algo habitual, lo que puede incrementar el riesgo de desarrollar ludopatía. ¿Cómo influyen las normas sociales y la cultura del juego en la normalización o estigmatización del comportamiento?

Los factores individuales y sociales descritos anteriormente se ven influenciados por los valores y normas que influyen en la percepción de los juegos de apuestas dentro de la sociedad. Según Volberg (1994) puede apreciarse una mayor prevalencia de ludopatía en hombres. Los ideales de éxito y competencia promovidos en sociedades de consumo refuerzan la atracción hacia los juegos de azar, particularmente entre los hombres ya que son valores históricamente asociados con la masculinidad.

En una sociedad capitalista, la obtención de recursos económicos se vuelve esencial para acceder a los bienes y servicios que ofrece. Esto hace que el trabajo y la producción sean fundamentales para la integración social.

Hernández y Bujardón (2020) explican que la expectativa de ganancia rápida puede fortalecer la permanencia en el juego, consolidando ciclos de apuesta y dependencia. Según Lesieur (1991) las personas recurren a los juegos de apuestas como una forma de aliviar problemas financieros, con la esperanza de obtener ganancias rápidas. Sin embargo, esta motivación puede generar un ciclo en el cual las pérdidas económicas llevan a apostar cantidades mayores en un intento de recuperar lo perdido. Este fenómeno, conocido como "persecución de pérdidas", es común entre las personas que presentan episodios de juego compulsivo, y eso agrava su situación financiera. ¿Qué papel juegan los factores socioeconómicos en la exposición al juego y en la capacidad de afrontar las consecuencias negativas?

La preocupación por la estabilidad económica y la presión por recuperar lo perdido pueden afectar la comunicación y la dinámica afectiva en el hogar, reconfigurando la manera en que se establecen vínculos y se gestionan responsabilidades. Según Blaszczynski y Nower (2002) la falta de comunicación, la sobreprotección o la ausencia de límites claros en el entorno familiar pueden aumentar la vulnerabilidad al juego patológico. Los antecedentes familiares de problemas con juegos de apuestas pueden normalizar esta conducta, haciendo que los miembros más jóvenes de la familia la perciban como una actividad aceptable y recreativa. Esto puede reforzar patrones de conducta que, al no ser problematizados, podrían consolidarse y perpetuarse.

En ocasiones, el juego problemático se convierte en parte de la rutina sin que se analicen de manera crítica sus consecuencias, lo que puede complicar la detección de patrones que podrían ser perjudiciales en diferentes aspectos de la vida de una persona. Reflexionar sobre estas prácticas brinda la oportunidad de reevaluar hábitos y buscar estrategias que promuevan decisiones más conscientes.

El impacto de la ludopatía se expresa de diversas maneras en la vida de quienes la padecen. Navas y Perales (2014) señalan que la ludopatía se sostiene en ciclos de ansiedad y expectativa que fortalecen la identificación del juego con la compensación psicológica y económica; de este modo, el vínculo que las personas desarrollan con los

juegos de apuestas parece incidir en su percepción del progreso, satisfacción y estabilidad, transformándolos en un eje que puede condicionar la autonomía, la gestión emocional y el vínculo con su entorno.

La participación en el juego genera nuevas dinámicas en la toma de decisiones. La apuesta adquiere un significado que se extiende más allá del ámbito financiero, estableciendo conexiones con la forma en que las personas interpretan sus progresos y estructuran sus expectativas. Esta relación potencia una reorganización de prioridades que impacta en la interacción con el entorno afectivo, evidenciando cambios en el manejo de recursos compartidos y en la manera en que las personas establecen vínculos de confianza (Griffiths, 2005) .

La centralidad del juego impacta en la comunicación, generando distanciamiento progresivo y alterando los espacios de apoyo. Por otro lado, la presencia de redes de contención cumple un rol fundamental en el proceso de recuperación. Integrar la escritura terapéutica en este proceso, ¿puede contribuir a la reconstrucción de hábitos y a la consolidación de estrategias que favorezcan el bienestar?

Han (2016) señala que la introspección y el fortalecimiento de espacios de apoyo generan resistencia ante las dinámicas de rendimiento y competencia y permiten redefinir el bienestar fuera de la lógica de la exigencia constante. En un sistema donde el éxito se mide por la productividad y la acumulación, la apuesta se inserta como una extensión de esa lógica. Esto promete una gratificación inmediata y refuerza la repetición compulsiva.

Desvincularse de esta estructura exige un proceso de reconfiguración en el que la estabilidad emocional deja de estar condicionada por la recompensa económica y se orienta hacia objetivos más sostenibles. En este sentido, la recuperación consiste en, más allá de abandonar la apuesta, desarrollar modelos de bienestar que permitan estructurar una satisfacción más consciente y equilibrada.

En el caso de la ludopatía, el deterioro de las relaciones familiares y sociales, sumado a la acumulación de problemas financieros, puede generar un sentimiento de desesperanza que reduce la percepción de alternativas para salir del problema.

Surgen preguntas sobre el modo en que el juego patológico atraviesa los vínculos que conforman el entorno cercano, y cómo esa red de vínculos se debilita a medida que se

profundiza la compulsión. ¿De qué manera la ludopatía afecta la vida diaria de las personas? ¿Cómo influye en la posibilidad de construir relaciones basadas en la confianza cuando aparecen el ocultamiento, las deudas o el malestar emocional?

Ludopatía, ¿qué se puede hacer? ¿Por dónde empezamos?

Abordar la temática en un proceso de tratamiento se fundamenta en un conjunto de intervenciones organizadas, orientadas a apoyar y generar estilos de vida saludables, que permitan la recuperación. Comprender cómo ocurre el cambio en las personas permite acompañar su proceso, respetando sus tiempos y favoreciendo una posible evolución gradual y sostenida.

Prochaska y DiClemente (1983) presentan un modelo de cambio de comportamiento en el que describen una serie de etapas por las que transitan las personas cuando intentan modificar una conducta. El proceso comienza con la precontemplación, donde la persona aún no percibe su comportamiento como problemático ni considera la posibilidad de cambiar. Luego surge la contemplación, etapa en la que empieza a reconocer que existe un problema y que quizás sería necesario hacer algo al respecto, aunque todavía no se compromete a actuar. A esta le sigue la preparación, momento en que la persona comienza a planificar y a tomar decisiones concretas para iniciar el cambio. En la acción, se llevan a cabo esas decisiones a través de modificaciones visibles en la conducta, y finalmente, en la mantención, se trabaja por sostener esos cambios en el tiempo y evitar recaídas.

Este modelo es particularmente útil al reflexionar sobre el juego problemático, ya que permite comprender que el cambio implica transiciones, retrocesos y avances. Reconocer en qué etapa se encuentra la persona, puede facilitar su adaptación a intervenciones terapéuticas, ofreciendo recursos acordes a su disposición subjetiva. ¿Cuáles enfoques terapéuticos son efectivos para tratar la ludopatía, considerando los factores individuales, sociales y biológicos?

El cambio personal exige compromiso, tiempo, energía y estrategias claras y realistas, por lo que Prochaska y DiClemente (1983) afirman que su modelo se centra en el proceso de cambio intencional y permite explicar cómo las personas pueden modificarlo por sí mismas. Dan cuenta que el desarrollo humano es circular (no lineal) y que las personas pasan por diversas fases e incluso pueden estancarse y retroceder en el camino del cambio.

En la etapa de contemplación conviven el reconocimiento del problema con la duda y la ambivalencia al cambio. La persona sabe que algo debería cambiar, pero aún se siente dividida entre los beneficios del cambio y las dificultades que implica. Esta tensión interna impulsa una reflexión profunda, que constituye un punto de inflexión: es el momento en que el cambio comienza a pensarse como una posibilidad real. (Prochaska y DiClemente, 1983)

Ofrecer en la etapa de contemplación un espacio de introspección, que permita analizar patrones de comportamiento y emociones asociadas al juego a través de la escritura, ¿podría contribuir a modificar positivamente el comportamiento de las personas?

Desde la perspectiva de Saussure (1945) escribir es un proceso que trasciende la transcripción del lenguaje oral al gráfico, dado que permite estructurar el pensamiento y desarrollar nuevas formas de significación. La escritura establece una relación dinámica con el lenguaje, proporcionando estabilidad a las ideas, lo que favorece la construcción de discursos coherentes. Al organizar conceptos y posibilitar interpretaciones más profundas, la escritura puede resultar útil para fomentar la producción de conocimiento. Su autonomía dentro del sistema lingüístico le otorga reglas propias (como la segmentación visual, la puntuación, la disposición espacial del texto y la permanencia del mensaje en el tiempo) que enriquecen la expresión y amplían las posibilidades de comunicación.

Eco (1996) plantea que la escritura permite recorrer estructuras narrativas que configuran la interpretación de la realidad, otorgando sentido a la experiencia personal al posibilitar la reconstrucción de acontecimientos a través del lenguaje, lo que permite a las personas reorganizar su percepción del pasado y proyectar nuevas interpretaciones sobre su identidad y su entorno.

En el ámbito de la salud mental, la escritura ha sido utilizada para fomentar la introspección y fortalecer estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés, ansiedad y duelo (Canedo, 2015). Según Jara, González y Ramírez (2024) el recurso de la escritura podría fortalecer la resiliencia al promover una mirada reflexiva sobre el malestar y habilitar nuevas formas de afrontamiento. La resiliencia, es definida por Masten (2014) como la capacidad de adaptarse positivamente frente a la adversidad mediante procesos psicológicos y sociales comunes, permite a las personas recuperar el equilibrio y reorganizar sus recursos para afrontar situaciones difíciles. Considerando esta definición, la escritura terapéutica

¿podría favorecer dicha reorganización, ya que promueve la elaboración simbólica de lo vivido y habilita nuevas formas de significación?.

Al transmitir las vivencias a través de la palabra escrita, las personas pueden identificar patrones en la forma de procesar sus estados emocionales, lo que les brindaría potenciales herramientas para modificar su enfoque y desarrollar respuestas funcionales ante situaciones adversas.

Entre las características potencialmente beneficiosas de la escritura terapéutica, se destacan su capacidad para favorecer la introspección y su potencial para generar cambios en la percepción del malestar. Martín (2014) sostiene que la escritura se convierte en un vehículo de comunicación que permite la reconstrucción de la identidad y la regulación emocional. Su flexibilidad permite que sea utilizada en distintos contextos terapéuticos, desde intervenciones individuales hasta programas grupales de apoyo.

En el ámbito individual puede facilitar la exploración profunda de emociones y narrativas personales, favoreciendo la toma de conciencia y el seguimiento del proceso terapéutico. En los espacios grupales, la escritura promueve el sentido de pertenencia y la empatía, al permitir que los participantes compartan sus experiencias, se escuchen activamente y resignifiquen sus vivencias a través del diálogo. En ambos contextos, esta práctica se adapta a las necesidades particulares de quienes la utilizan, facilitando la expresión y el proceso de transformación emocional. Estos efectos, tanto en lo individual como en lo grupal, pueden incidir en la reorganización subjetiva frente a situaciones de adversidad.

En situaciones caracterizadas por la predominancia de respuestas como la evasión o la negación frecuentes en personas con conductas de juego problemático (Jáuregui, Macía y Estévez, 2019) promover formas de afrontamiento que permitan reconocer el malestar, comprender su origen y actuar de manera consciente frente a él, podría suponer una vía para reducir la dependencia de mecanismos desadaptativos y favorecer procesos de regulación emocional más sostenibles.

Según Jimeno y López (2019) este tipo de afrontamiento implica identificar las emociones implicadas, evaluar las demandas del entorno y tomar decisiones orientadas al bienestar, lo cual puede ser facilitado por el recurso de la escritura terapéutica, considerando que este invita a reflexionar, clarificar pensamientos y construir una narrativa comprensiva de la propia experiencia.

A través de ejercicios de escritura diseñados para mejorar la autoestima, fortalecer las relaciones interpersonales y abordar problemas específicos, las personas pueden desarrollar estrategias de afrontamiento adaptativas que les permitan interpretar sus vivencias desde una perspectiva reflexiva, como la reestructuración de pensamientos negativos, el fortalecimiento del diálogo interno compasivo, la clarificación de valores y la planificación de alternativas ante situaciones de riesgo (Beck, 1979; Ellis y Grieger, 1990).

La escritura terapéutica, al fomentar la introspección, constituye un recurso que fomenta la reevaluación de eventos pasados y la construcción de significado. En espacios terapéuticos, esta práctica podría combinarse con dinámicas grupales o sesiones guiadas, donde los/as participantes puedan compartir sus relatos y recibir retroalimentación, fortaleciendo así su capacidad de resiliencia y su sentido de agencia sobre su propia historia.

La subjetividad, entendida como el conjunto de percepciones, emociones y construcciones simbólicas que configuran la identidad de una persona en relación con su entorno (Capote, 2005) se desarrolla a través de procesos de expresión y reflexión que permiten estructurar la experiencia personal. En este sentido, la escritura actúa como un mecanismo de construcción subjetiva al posibilitar la organización del pensamiento y la elaboración de narrativas que otorgan sentido a la realidad vivida (Storani, 2019).

Abellán (2023) analiza la aplicación de la escritura en el ámbito de la salud, destacando que es capaz de contribuir al desarrollo de la autonomía y la autoestima de las personas con quienes se efectúa, permitiendo que estas se reconozcan como protagonistas de su propia historia. Al narrar lo vivido, organizarlo y ponerlo en palabras, se genera una distancia que permite contemplar el recorrido con mayor claridad. En ese gesto, tal vez silencioso, surge la posibilidad de resignificar lo que se sintió, entender decisiones, y recuperar una sensación de agencia.

La Junta Nacional de Drogas (2012) documenta el uso de recursos expresivos en programas de reducción de daños, destacando su impacto en la introspección y el fortalecimiento de estrategias de afrontamiento (adquisición de recursos personales más sostenibles para enfrentar situaciones de malestar, como el deseo de consumo o el estrés asociado), debido a la capacidad de esos recursos para generar espacios de expresión simbólica donde las personas pueden reelaborar sus vivencias sin recurrir a la lógica del juicio o la exigencia de resultados inmediatos.

Desde una perspectiva neuropsicológica, la escritura terapéutica ha sido vinculada con la activación de circuitos cerebrales relacionados con la regulación emocional y la memoria autobiográfica (Laborde Díaz, 2022). Este recurso permite que las personas organicen sus pensamientos de manera estructurada, a ordenar lo que piensan, separar ideas, identificar conexiones y poner en palabras lo que sienten. Esto puede facilitarles reconocer sus propios patrones de conducta y tomar decisiones más conscientes.

En el ámbito terapéutico, técnicas como la escritura reflexiva, la terapia narrativa y los diarios personales podrían ser recursos efectivos. La integración de estos métodos en espacios de apoyo es capaz de facilitar una introspección estructurada y un análisis crítico del malestar, lo cual promueve una reelaboración de experiencias en un contexto seguro y acompañado (Pennebaker y Evans, 2014).

En la escritura expresiva, que se efectúa a través de la exteriorización de pensamientos y emociones sin restricciones formales, Pennebaker y Evans (2014) han investigado su impacto en la regulación emocional, señalando que escribir sobre experiencias difíciles podría reducir la activación fisiológica del estrés. Este proceso, al permitir que las emociones sean explicitadas en palabras, facilita la toma de distancia respecto de los acontecimientos y posibilita una re evaluación estructurada de los mismos. Jara, González y Ramírez (2024) sostienen que la escritura expresiva permite una organización metódica del pensamiento y facilita la categorización de emociones, lo que contribuye a la consolidación de narrativas integradoras.

En el ámbito de la terapia cognitiva, la escritura reflexiva se utiliza para identificar y modificar pensamientos disfuncionales. La terapia cognitiva, según Beck (1976) parte de la premisa de que los pensamientos influyen directamente en las emociones y el comportamiento, y que las interpretaciones que las personas hacen de los eventos pueden generar respuestas emocionales disfuncionales, contribuyendo al desarrollo y mantenimiento de trastornos psicológicos. Desde esta perspectiva, la escritura reflexiva permite analizar el contenido de los pensamientos y podría facilitar la identificación de creencias que puedan estar influyendo en la percepción del malestar.

La terapia narrativa escrita propone una forma de organizar la experiencia a través de relatos personales que permiten establecer una secuencia temporal, identificar relaciones entre eventos y construir interpretaciones sobre lo vivido. Se trata de una técnica de

intervención que invita a la persona a narrar su recorrido vital, reconociendo los elementos que configuran su identidad en relación con los contextos que habita.

Delory-Momberger et al. (2017) plantean que la identidad se construye a partir de los relatos que las personas elaboran sobre sí mismas, y que la reescritura de esas narrativas puede modificar la manera en que se comprenden sus vínculos, decisiones y trayectorias.

Reyes (2014) señala que esta práctica favorece la representación de significados y la elaboración emocional, al permitir que las personas organicen sus experiencias en relatos comprensibles.

En el caso del juego patológico, donde la experiencia suele expresarse de forma fragmentada o repetitiva, la escritura narrativa puede facilitar una percepción estructurada del recorrido personal.

De acuerdo a los aportes de Muñoz Rey et al. (2020) los diarios terapéuticos introducen una dimensión temporal en el proceso de escritura, y consisten en registros escritos donde las personas plasman en forma sistemática sus experiencias, reflexiones y emociones con el propósito de procesarlas y darles un nuevo significado. Este recurso físico o digital, constituye una técnica de escritura reflexiva que tiene como propósito facilitar la comprensión de la experiencia personal, promover la autorregulación emocional y favorecer la elaboración de significados sobre lo vivido (Muñoz Rey et al., 2020).

La resignificación de lo vivido a través de la escritura

Desde la perspectiva de Ardoino (1997) y Loureau (2002) la implicación (relación activa, subjetiva y situada que una persona mantiene con los contextos sociales e institucionales que atraviesan su experiencia) en los procesos terapéuticos involucra la participación activa del consultante y la interacción con los marcos institucionales y sociales que configuran su experiencia.

Lourau (2002) plantea que la implicación permite superar la mera descripción objetiva de las experiencias, focalizándose en los aspectos ignorados respecto de las relaciones sostenidas con los determinantes institucionales (normas, discursos, y prácticas que estructuran la vida cotidiana) que influyen en las posibilidades de transformación subjetiva, al delimitar qué formas de sentir, actuar o narrarse resultan legítimas dentro de un determinado entramado social.

A su vez, el concepto de pliegues de Ardoino (1997) refiere a las múltiples dimensiones que configuran la implicación de una persona en un contexto determinado. Los pliegues representan las capas de significación que atraviesan una experiencia, integra aspectos subjetivos, institucionales y sociales que influyen en la manera en que se interpreta y se vive una situación. Al comprender la ludopatía como una concepción compleja y multicausal, el recurso de la escritura podría permitir explorar los pliegues que caracteriza al comportamiento de juego desadaptativo, persistente y recurrente que lleva a una alteración o malestar clínicamente significativo.

Según Acevedo (2002) la implicación está influenciada por estructuras de poder y discursos que moldean la subjetividad. Esto supone que la resignificación de experiencias ocurre dentro de un entramado de relaciones que condicionan la manera en que las personas interpretan su historia. La escritura, al permitir una exploración profunda de la propia narrativa, ¿podría convertirse en un recurso que cuestione los marcos que han definido la percepción del malestar y abrir nuevas posibilidades de interpretación? ¿Qué ocurre con la percepción del deseo cuando se convierte en urgencia? ¿Qué formas de silencio se instalan cuando el juego deja de ser elección y se transforma en necesidad? ¿Cómo se reconfigura la relación con uno/a mismo/a cuando el relato personal queda suspendido en la repetición de una misma escena?

Escribir sobre situaciones relacionadas con el impulso de jugar, las emociones que lo acompañan y las consecuencias vividas puede permitir tomar distancia de la experiencia inmediata y observar desde una perspectiva reflexiva. Pennebaker y Evans (2014) han demostrado que este tipo de escritura puede reducir la activación fisiológica del estrés y mejorar el bienestar psicológico, lo cual puede resultar beneficioso para personas que atraviesan problemas de juego patológico, ya que estas suelen desarrollar altos niveles de ansiedad, frustración y/o culpa.

En el tratamiento de la ludopatía, esta modalidad puede utilizarse para explorar el vínculo que la persona establece con el juego, reconociendo sus funciones emocionales y sus efectos en la vida cotidiana.

La terapia narrativa escrita propone una forma de organizar la experiencia a través de relatos personales que permiten establecer una secuencia temporal, identificar relaciones entre eventos y construir interpretaciones sobre lo vivido. Se trata de una técnica de intervención que invita a la persona a narrar su recorrido vital, reconociendo los elementos

que configuran su identidad en relación con los contextos que habita. Delory-Momberger et al. (2017) plantean que la identidad se construye a partir de los relatos que las personas elaboran sobre sí mismas, y que la reescritura de esas narrativas puede modificar la manera en que se comprenden sus vínculos, decisiones y trayectorias.

Escribir sobre los intentos de cambio, los valores personales y los vínculos que se desean recuperar permite revisar las propias decisiones y proyectar nuevas formas de relación con uno/a mismo/a y con el entorno.

El uso de diarios terapéuticos introduce una dimensión temporal en el proceso de escritura, permitiendo que las personas registren sus pensamientos y emociones de manera sistemática. De acuerdo a los aportes de Muñoz Rey et al. (2020) estos diarios consisten en registros escritos donde las personas plasman sus experiencias, reflexiones y emociones con el propósito de procesarlas y darles un nuevo significado. En el contexto clínico, el profesional puede proponer su uso como una tarea entre sesiones, orientando al consultante sobre qué aspectos explorar (cómo los desencadenantes del impulso de jugar, las emociones asociadas o los recursos personales disponibles) y revisando luego, fragmentos del contenido para acompañar el proceso de elaboración.

Los diarios terapéuticos se han utilizado en diversos contextos clínicos para favorecer la introspección y la expresión emocional, ayudando a los pacientes a comprender lo sucedido y a estructurar sus vivencias de manera más clara.

En el caso de la ludopatía, donde la impulsividad y la desconexión emocional suelen estar presentes, el diario puede funcionar como una técnica para observar la evolución del proceso terapéutico y fortalecer la continuidad del tratamiento. Registrar los momentos de mayor vulnerabilidad, los intentos de control y los logros alcanzados puede permitir la construcción de una narrativa de cambio, la cual podría reforzar la percepción de agencia y continuidad.

Reyes (2014) analiza el uso de diarios terapéuticos en espacios institucionales, señalando que esta modalidad permite organizar eventos en el tiempo y generar una percepción de cambio, lo que favorece la representación de significados y la elaboración emocional. Su utilidad se extiende a procesos de duelo o situaciones donde la comunicación directa resulta difícil, ya que permite estructurar pensamientos y emociones sin la presión de una respuesta inmediata. En algunos casos, las cartas pueden ser utilizadas como un ejercicio

de introspección, en el que la persona escribe sin la intención de enviar el mensaje, sino con el propósito de procesar sus emociones y clarificar sus pensamientos.

Otro recurso que puede resultar útil en el abordaje de la ludopatía es la escritura de cartas terapéuticas. En el contexto clínico, el/la profesional puede sugerir esta técnica como una tarea entre sesiones, orientando al consultante a escribir desde una posición de cuidado, compasión o cuestionamiento hacia su propio recorrido. Bernal Vélez et al. (2024) explican que esta práctica facilita la clarificación de pensamientos, especialmente en contextos donde la culpa o la vergüenza dificultan la verbalización directa.

Escribir una carta al “juego” como figura simbólica puede ayudar a identificar el tipo de vínculo que se ha construido con esta práctica, reconociendo las funciones que ha cumplido (como evasión, compensación o control) y abriendo la posibilidad de construir nuevas formas de satisfacción. Este ejercicio puede convertirse en un acto de cierre simbólico que habilite una toma de distancia emocional y una reorientación del deseo.

Consideraciones finales

A lo largo del proceso de elaboración de este ensayo académico he reconocido que el abordaje de la ludopatía como juego patológico requiere una mirada integral que contemple los entramados subjetivos, sociales y culturales que la configuran (Herández y Bujardón, 2020; Wardle, et al., 2024) y para ello, la escritura podría suponer un recurso terapéutico capaz de abrir espacios de simbolización y autoexploración (Pennebaker y Evan, 2014).

En una sociedad marcada por la hiperestimulación y la mercantilización de la experiencia (Han, 2016) recuperar la palabra escrita como acto reflexivo y creativo puede representar un gesto de resistencia frente a las lógicas de consumo que alimentan la ludopatía, tales como la promoción constante de juegos de azar mediante publicidad persuasiva, el diseño de sistemas de recompensa inmediatos y repetitivos y la normalización cultural de las apuestas en juegos de azar como forma legítima de ocio, y posible vía para alcanzar el éxito personal.

Dentro de los entramados subjetivos que se entrelazan en el trastorno del juego problemático, las redes afectivas pueden desempeñar un papel fundamental en los procesos de recuperación. La posibilidad de compartir lo que se siente y de establecer vínculos sostenidos en la escucha y la confianza, puede reforzar la autonomía y promover la toma de decisiones alineadas con valores personales, como ser cuidar la propia

integridad o priorizar vínculos afectivos con familiares y amigos; y fortalecer necesidades emocionales, como sentirse comprendidos, o encontrar calma en instancias de incertidumbre.

Considerarla como una experiencia que se configura en relación a los vínculos, los discursos sociales y las condiciones que atraviesan la vida cotidiana, permite reconocer a la escritura terapéutica como posible herramienta que habilite la organización de lo vivido, el reconocimiento de emociones y la construcción de relatos capaces de abrir nuevas formas de comprensión. Este recurso podría ofrecer la posibilidad de expresar aspectos que suelen permanecer silenciados y propiciar un espacio donde la persona explore su historia desde una perspectiva que favorezca la introspección y la reflexión crítica de sus vivencias y sus emociones asociadas.

La escritura puede acompañar un recorrido de rehabilitación, al permitir que la persona exprese lo que siente, identifique lo que necesita y proyecte lo que desea. En este sentido, escribir podría convertirse en una forma de sostener el vínculo con uno/a mismo/a y con los/as demás, generando condiciones que favorezcan el equilibrio emocional.

En el marco de un tratamiento para la ludopatía, estas cualidades pueden potenciar la capacidad del/a paciente para identificar patrones, cuestionar creencias limitantes y reconstruir narrativas personales que los/as ubiquen en sentirse dueño/as de sus decisiones, promoviendo su autonomía y capacidad reflexiva, en lugar de responder de manera automática guiado/as por la urgencia de una satisfacción inmediata que busca reforzar ciclos de dependencia y dificultar la construcción de estrategias de afrontamiento saludables.

Adaptar las propuestas de escritura a las características de cada persona, respetando su ritmo, sus recursos y su disposición subjetiva ofrece un recurso que favorece la elaboración del malestar y la construcción de sentido. Esta herramienta, al habilitar una relación más consciente con la propia historia, puede contribuir a desarticular los automatismos de la conducta adictiva y a consolidar procesos de recuperación sostenibles

La intervención terapéutica, cuando incorpora recursos que promueven la elaboración simbólica, puede transformar la manera en que se interpreta la relación con el juego. Esta transformación podría habilitar la construcción de nuevas referencias sobre la satisfacción, el deseo y la estabilidad. La escritura, al facilitar la organización del pensamiento y la

expresión emocional, podría contribuir a consolidar una visión integral de la experiencia y a reforzar la percepción de continuidad en el proceso de cambio.

Configurar lo qué se comunica empleando el recurso de la escritura, en su diversidad de formas, requiere una disposición a explorar la experiencia desde múltiples alternativas, reconociendo tanto lo vivido como lo que aún no ha sido dicho. En ese proceso, la imaginación ocupa un lugar central, ya que permite proyectar alternativas, ensayar nuevas formas de relación con el malestar y abrir posibilidades de resolución que no eran contempladas como posibles. Escribir habilita la creación de futuros posibles, trascendiendo los límites que impone el presente cuando se encuentra saturado por la urgencia de participar en juegos de apuestas.

Mientras se transita el ciclo compulsivo del juego patológico, las posibilidades de acción suelen quedar reducidas a un repertorio estrecho, donde el malestar se repite y las alternativas se perciben como ajena o inalcanzables. Habilitar espacios de escritura es permitir interrumpir esa circularidad. En ese gesto de detenerse y poner en palabras lo que insiste, se abre una fisura en la lógica del automatismo. Allí donde antes sólo parecía haber repetición, puede emerger una forma distinta de mirar, una pregunta nueva, una decisión que no estaba disponible, un nuevo orden.

Escribir, entonces, no solo organiza lo que ocurrió, sino que también insinúa lo que aún puede ser. Puede actuar como puente entre la compulsión y la construcción de sentido, convirtiéndose en un recurso capaz de transformar el dolor en un punto de partida para fortalecer a la persona y desarrollar nuevas estrategias de afrontamiento efectivas, deviniendo en un recurso para acompañar tránsitos hacia una vida autónoma, consciente e integradora de deseos saludables.

¿La escritura puede actuar como un puente entre la compulsión y la construcción de sentido?, ¿este recurso es capaz de convertir el dolor en un punto de partida para fortalecer la resiliencia y desarrollar nuevas estrategias de afrontamiento efectivas y saludables? Si asumimos que todo acto de narrarse implica también reescribirse, la escritura podría abrir la posibilidad de transformar la historia personal de quienes atraviesan episodios de juego problemático, deviniendo en un recurso para acompañar tránsitos hacia una vida autónoma, consciente e integradora de deseos saludables.

Referencias bibliográficas

- Abellán, C. (2023) *Las prácticas artísticas como estrategia para la Promoción de Salud integral en las adolescencias*. [Trabajo Final de Grado, Universidad de la República, Facultad de Psicología]. Colibri. <https://hdl.handle.net/20.500.12008/39140>
- Acevedo, M.J. (2018) *La implicación. Luces y Sombras del Concepto Lourauniano*. [Trabajo Final de Grado, Universidad de la República, Facultad de Psicología]. Colibri. <https://hdl.handle.net/20.500.12008/18941>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5a ed.). <https://www.migna.ir/images/docs/files/000058/nf00058253-2.pdf>
- Ardoino, J. (1997) *La implicación*. Conferencia en el Centro de Estudios sobre la Universidad UNAM, Scribd. <https://es.scribd.com/document/429046350/ardoino-1997-la-implicacion-2012-10-22-695-pdf>
- Baudrillard, J. (1970). *La société de consommation: Ses mythes, ses structures*. Denoël. https://monoskop.org/images/b/b2/BAUDRILLARD_Jean_-_1970_-_La_soci%C3%A9t%C3%A9_de_consommation.pdf
- Bauman, Z. (2007) *Vida de Consumo*: Fondo de Cultura Económica. <https://cuaticocom.wordpress.com/wp-content/uploads/2019/01/275.-vida-de-consumo-1.pdf>
- Beck, A. T. (1976) *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=204916>
- Blaszczynski, A. y Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction*, 97(5), 487-499. <https://doi.org/10.1046/j.1360-0443.2002.00015.x>
- Canedo Abal, A. I. (2015). *Lo escritural en psicoterapia*. [Trabajo Final de Grado, Universidad de la República, Facultad de Psicología]. Colibri. <https://hdl.handle.net/20.500.12008/7531>

- Capote González, A. (s. f.). *Consideraciones acerca de la subjetividad*.
<https://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/07C136.pdf>
- Delory Momberger, C, Betancourt Cardona, M y Zuluaga Molina, J. (2017). Sentido y narratividad en la sociedad biográfica. *Revista de Antropología y Sociología : Virajes*, 19(2), 265-28. <https://doi.org/10.17151/rasv.2017.19.2.13>
- Eco, U. (1996). *Seis paseos por los bosques narrativos* (H. Lozano Miralles, Trad.). Lumen.
<https://es.scribd.com/doc/23102209/SEIS-PASEOS-POR-LOS-BOSQUES-NARRATIVOS-UMBERTO-ECO>
- Ellis, A., y Grieger, R. (1990). *Handbook of Rational-Emotive Therapy*. Springer.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. Norton.
- Facultad de Medicina. (2023). Ludopatía: una problemática que crece. Universidad de la República.
<https://udelar.edu.uy/portal/2023/05/ludopatia-una-problematica-que-crece/>
- Foucault, M. (1975). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión*. Gallimard.
- Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191.
<https://doi.org/10.1542/peds.2006-2697>
- González Tuta, D. F., Barreto Porez, A. P., y Salamanca Camargo, Y. (2017). Terapia cognitiva: Antecedentes, teoría y metodología. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 10(2), 99–107. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.10211>
- Griffiths, M. D. (2005). A components model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.
<https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Han, B.-C. (2017). *La expulsión de lo distinto: Percepción y comunicación hoy* (A. Ciria, Trad.). Herder.

Hernández Cruz, M. E., y Bujardón Mendoza, A. (2020). Fundamentos teóricos para un estudio sobre la ludopatía. *Humanidades Médicas*, 20(3), 606-624.
[https://www.researchgate.net/publication/351480157_Fundamentos_teoricos_para_u
n_estudio_sobre_la_ludopatia](https://www.researchgate.net/publication/351480157_Fundamentos_teoricos_para_un_estudio_sobre_la_ludopatia)

Iser, W. (1987). *El acto de leer: Teoría del efecto estético*. Taurus.
<https://archive.org/details/ilide.info-iser-wolfgang-el-acto-de-leer-teoria-del-efecto-estetico>

Jara, C., González, C., y Ramírez, A. (2024). Escritura terapéutica y vivencias personales. *Cuadernos Médico Sociales*, 64(1), 21–24.
<https://doi.org/10.56116/cms.v64.n1.2024.1917>

Jáuregui, P., Macía, L. y Estévez, A. (2019). Nuevas perspectivas en afrontamiento e intervención clínica en el trastorno por juego de azar basada en terapias de tercera generación. *Revista española de drogodependencias*, 44(2), 62–78.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7012319>

Jenkins, H. (2006). *Convergence culture: Where old and new media collide*. NYU Press

Jiménez-Murcia, S., Álvarez-Moya, E., Granero, R., Aymamí, M. N., Gómez-Peña, M., Jaurrieta, N., Sans, B., Rodríguez Martí, J., & Vallejo Ruiloba, J. (2013). Análisis de la eficacia de dos modalidades de tratamiento cognitivo-conductual grupal para el juego patológico. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 21(3), 529–546.
https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/11.Jimenez_13-3oa.pdf

Junta Nacional de Drogas. (2012). *Fundamentos y experiencias de trabajos en drogas con recursos expresivos*. Presidencia de la República.
<https://www.gub.uy/junta-nacional-drogas/sites/junta-nacional-drogas/files/documentos/publicaciones/Fundamentos%20de%20trabajo%20en%20drogas%20con%20recursos%20expresivos.pdf>

King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2019). Video game monetization (e.g., 'loot boxes'): A blueprint for practical social responsibility measures. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(1), 166–179, <https://doi.org/10.1007/s11469-018-0009-3>

Kotler, P. y Keller, K. L. (2016). *Marketing Management* (15th ed.). Pearson Education.

Laborde Díaz, G. (2022). Enfoques acerca del uso de la escritura en el tratamiento terapéutico [Trabajo final de grado, Universidad de la República, Facultad de Psicología]. Colibri. <https://hdl.handle.net/20.500.12008/32876>

Lourau, R. (s. f.). *Implicación y sobreimplicación*. Academia.edu.

https://www.academia.edu/31339491/REN%C3%89_LOURAU_Implicaci%C3%B3n_y_sobreimplicaci%C3%B3n

Lozano Hurtado, Ana María, Flórez Rincón, Oleskyenio Enrique, Carmona Parra, Jaime Alberto, Salcedo Mosquera, Julián David, Cárdenas Parra, Valeria, & Romero Garcés, Natalia. (2024). Análisis relacional entre el suicidio y causas psicosociales en jóvenes universitarios: una revisión documental. *Revista Criminalidad*, 66(3). 129-144. <https://doi.org/10.47741/17943108.666>

Martín Gaite, C. (2014). La escritura terapéutica. *Revista de Literatura*, 66(2), 575-603. [10.3989/revliteratura.2014.02.022](https://doi.org/10.3989/revliteratura.2014.02.022)

Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. The Guilford Press. https://ocfcpacourts.us/wp-content/uploads/2020/06/Ordinary_Magic_Resilience_Process_000935.pdf

Navas, J.F. y Perales, J.C. (2014). Comprensión y tratamiento del juego patológico: aportaciones desde la Neurociencia del Aprendizaje. *Clínica y Salud*, 25(3), 157-166 <https://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2014.10.001>

Pascual Jimeno, A. y Conejero López, S. (2019). Regulación emocional y afrontamiento: Aproximación conceptual y estrategias. *Revista Mexicana de Psicología*, 36(1), 74–83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940007>

Pellegrini, A. D. (2009). *The role of play in human development*. Oxford University Press.

<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195367324.001.0001>

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process.

Psychological Science, 8(3), 162–166.

Pennebaker, J. W., y Evans, J. F. (2014). *Expressive writing: Words that heal*. Idyll Arbor.

Prochaska, J. O. y DiClemente, C. C. (1983). Stages and processes of self-change of smoking: Toward an integrative model of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(3), 390–395. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.51.3.390>

Reyes-Iraola, A. (2014). El uso de la escritura terapéutica en un contexto institucional.

Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social, 52(5), 502–509.

<https://www.redalyc.org/pdf/4577/457745484010.pdf>

Rosenthal, R. J. (1992). *Pathological gambling*. *Psychiatric Annals*, 22(2), 72–78.

<https://doi.org/10.3928/0048-5713-19920201-09>

Saussure, F. (1945). *Curso de lingüística general*. Losada

Volberg, R. A. (1994). The prevalence and demographics of pathological gamblers:

Implications for public health. *American Journal of Public Health*, 80(8), 973–976

Wardle, H., Sparrow, M., Siste, K., et al. (2024). The Lancet Public Health Commission on gambling. *The Lancet Public Health*, 9(11), 950–994.

[https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00167-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00167-1)