

Play  
your  
cards  
right

## Glosario general

Metodología interdisciplinaria integrada para los daños relacionados con el juego  
2025

## Acerca de este glosario

Este glosario reúne términos clave utilizados en los cinco capítulos de la metodología Play Your Cards Right: psicoeducación, coaching financiero, trabajo comunitario, trabajo con familias y facilitación no directiva. Está concebido como una referencia compartida para apoyar la coherencia, la claridad y la comprensión interdisciplinaria entre los profesionales que utilizan esta guía.

Los términos están organizados alfabéticamente y se basan en perspectivas de la práctica clínica, financiera, sistémica y comunitaria. Cuando un término tiene un significado específico dentro de un capítulo concreto, ese contexto queda reflejado en la definición.

Se anima a los lectores a consultar las introducciones de cada capítulo para obtener contexto adicional sobre cómo se aplican conceptos específicos dentro de cada área de práctica.

### A

Término	Definición
<b>TDAH</b>	Condición del neurodesarrollo que afecta a la atención, el autocontrol y la impulsividad. Las personas con TDAH pueden ser más susceptibles a conductas de riesgo, incluido el juego.
<b>Adicción</b>	Trastorno crónico caracterizado por la búsqueda compulsiva de una actividad o sustancia a pesar de las consecuencias negativas. El juego es una forma de adicción conductual.
<b>Construcción de alianzas</b>	Proceso de creación de asociaciones y cooperación entre instituciones, organizaciones y ciudadanos para alcanzar objetivos comunes.
<b>Altruismo (terapia de grupo)</b>	Obtener mediante el acto de dar. Los miembros descubren su capacidad para ayudar a los demás, restaurando así su autoestima.
<b>Ambivalencia</b>	Se produce cuando se tienen dos sentimientos opuestos sobre la misma cosa al mismo tiempo. Es esa sensación de "sí, pero no", en la que el corazón o la mente se ven arrastrados en dos direcciones diferentes.
<b>Ambigüedad</b>	Se da cuando algo no está claro porque podría significar más de una cosa.
<b>Anhedonia</b>	Incapacidad para experimentar placer en actividades que antes resultaban agradables, a menudo asociada con la depresión y las adicciones.
<b>Ansiedad</b>	Preocupación y/o miedo excesivos experimentados por quienes sufren una adicción, a menudo agravados por pérdidas económicas o consecuencias sociales negativas.
<b>Activos</b>	Propiedades, dinero o recursos que pueden convertirse en efectivo. Algunos ejemplos son viviendas, ahorros, acciones y propiedad intelectual.
<b>Actitud</b>	"La parte oculta" La actitud es tu "GPS" interno. Es cómo piensas y sientes acerca de algo antes incluso de mover un músculo. Está formada por tus creencias, tus prejuicios y tus valores. Es invisible y a largo plazo, aunque puede cambiar con el tiempo.

### B

Término	Definición
<b>Backloading</b>	El enfoque de "la experiencia primero" El backloading consiste en "lanzar" primero a los participantes a la parte más profunda. Se les permite vivir la experiencia, cometer errores y sentir las "crisis", y después se explica la teoría durante la puesta en común.

	<p>Esto es especialmente adecuado para:</p> <p>Momentos de "¡ajá!": cuando se quiere que los participantes se den cuenta de algo por sí mismos.</p> <p>Juegos de rol: mantiene el drama y las emociones como algo "real" porque no están pensando demasiado en la teoría.</p> <p>Pensamiento crítico: les obliga a ser "gatos curiosos" y a encontrar sus propias soluciones.</p>
<b>Rescate financiero</b>	Ayuda económica recibida de familiares o amigos para cubrir pérdidas causadas por el juego, lo que potencialmente permite que la conducta de juego continúe.
<b>Balance general</b>	Informe que muestra los activos, los pasivos (deudas) y el patrimonio neto de una persona u organización.
<b>Gestión del capital de juego</b>	Estrategias para asignar y gestionar de manera eficaz los fondos destinados al juego, incluida la fijación de presupuestos, límites por sesión, topes de ganancias/pérdidas y mantenimiento de registros.
<b>Terapia Conductual de Pareja (BCT)</b>	Enfoque basado en la evidencia para parejas afectadas por la adicción, centrado en mejorar la comunicación, reconstruir la confianza y apoyar la sobriedad.
<b>Conducta</b>	<p>"La parte visible"</p> <p>La conducta es la acción. Es lo que una cámara grabaría. Es lo que realmente haces en una situación.</p> <p>Es visible: todo el mundo puede ver, oír o sentir tu conducta.</p> <p>Es a corto plazo: puedes cambiar tu conducta en un segundo, aunque tu actitud siga siendo la misma.</p>
<b>Apuesta</b>	Acuerdo en el que se arriesga dinero o algo de valor sobre el resultado de un acontecimiento incierto. Comprende la predicción, las cuotas y la recompensa potencial.
<b>Trastorno bipolar</b>	Condición de salud mental con episodios alternos de manía y depresión. Durante los episodios maníacos, el aumento de la impulsividad puede llevar al juego excesivo.
<b>Presupuesto</b>	Plan financiero que detalla ingresos y gastos durante un período específico, utilizado para seguir y controlar los recursos financieros.

## C

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Flujo de caja</b>	Movimiento de dinero que entra y sale del bolsillo o de las cuentas bancarias, incluidos ingresos y gastos.
<b>Catarsis</b>	Liberación terapéutica de emociones reprimidas en un entorno grupal seguro, que aporta alivio y posibilita la toma de conciencia.
<b>TCC (Terapia Cognitivo-Conductual)</b>	Tratamiento psicológico que ayuda a las personas a identificar y cambiar pensamientos y conductas desadaptativas relacionadas con la adicción.
<b>Preguntas circulares</b>	Técnica de terapia sistémica que explora cómo los distintos miembros de la familia se perciben entre sí y perciben el problema, posibilitando una comprensión desde múltiples perspectivas.
<b>Codependencia</b>	Patrón relacional en el que los miembros de la familia se implican excesivamente en la conducta del jugador, perdiendo de vista sus propias necesidades y facilitando la adicción.
<b>Distorsiones cognitivas</b>	Pensamientos o creencias irracionales que refuerzan la conducta de juego, como la ilusión de control o la falacia del jugador.
<b>Reestructuración cognitiva</b>	Técnica utilizada en terapia para sustituir pensamientos disfuncionales por otros más racionales y adaptativos.
<b>Comorbilidades</b>	Coexistencia de dos o más trastornos en la misma persona. Entre las comorbilidades comunes en la adicción al juego se incluyen depresión, ansiedad, trastornos de personalidad y TDAH.
<b>Enfoque basado en la comunidad</b>	Estrategia que implica a actores locales, instituciones y ciudadanos en el diseño, la implementación y la evaluación de las intervenciones.

<b>Intervención comunitaria</b>	Proceso que implica a diversos actores comunitarios para prevenir, detectar y abordar de manera colectiva problemas sociales o de salud.
<b>Resiliencia comunitaria</b>	Capacidad de una comunidad para adaptarse a las crisis y recuperarse de ellas, manteniendo la cohesión social y la funcionalidad.
<b>Conducta compulsiva</b>	Acciones repetitivas e incontrolables, como el juego excesivo, a pesar de saber que causan daño.
<b>Habilidades de afrontamiento</b>	Técnicas desarrolladas para afrontar desencadenantes, emociones y estrés sin recurrir al juego.
<b>Recapitulación correctiva</b>	Proceso de la terapia de grupo en el que los conflictos familiares tempranos se reviven, pero se resuelven de forma correctiva dentro de la seguridad del grupo.
<b>Craving</b>	Impulso fuerte y difícil de controlar de jugar, a menudo desencadenado por el estrés, la publicidad o entornos relacionados con el juego.
<b>Ciclo del cambio</b>	Modelo que describe el proceso de abandono de una conducta adictiva, incluyendo precontemplación, contemplación, preparación, acción, mantenimiento y, a veces, recaída.

## D

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Deuda (pasivos)</b>	Obligaciones financieras que deben reembolsarse, como préstamos, hipotecas o dinero adeudado a amigos.
<b>Espiral de deuda</b>	Ciclo creciente de pedir dinero prestado para cubrir pérdidas de juego, que conduce a niveles de deuda inmanejables.
<b>Descentralización</b>	Distribución del poder, las responsabilidades y la toma de decisiones entre distintos actores, en lugar de concentrarlos en una única autoridad.
<b>Balance decisonal</b>	Herramienta psicológica que ayuda a las personas a sopesar los pros y los contras de jugar frente a dejar de hacerlo, aportando claridad sobre su motivación para el cambio.
<b>Negación</b>	Negarse a reconocer el problema o su gravedad; un mecanismo de resistencia común en contextos de adicción.
<b>Depresión</b>	Trastorno del estado de ánimo marcado por tristeza persistente, pérdida de interés y sentimientos de inutilidad. Se observa con frecuencia junto con la adicción al juego.
<b>Desintoxicación digital</b>	Limitar o eliminar por completo el acceso a plataformas de juego en línea para reducir el riesgo de recaída.
<b>Desarrollo de la discrepancia</b>	Técnica de entrevista motivacional que ayuda al cliente a reconocer la brecha entre la conducta actual y los objetivos deseados.
<b>Dopamina</b>	Neurotransmisor que desempeña un papel clave en el sistema de recompensa del cerebro. Se libera durante las actividades de juego y en anticipación a ellas.
<b>DSM-5</b>	Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición. Se utiliza para diagnosticar trastornos mentales, incluido el trastorno por juego como adicción conductual.
<b>Diádico</b>	Relativo a una relación entre dos personas; en psicoterapia, a menudo la díada terapeuta-cliente o progenitor-hijo.

## E

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Fondo de emergencia</b>	Ahorros reservados para gastos imprevistos, como reparaciones o facturas médicas.
<b>Sobredosis emocional</b>	Sentimientos abrumadores de vergüenza, culpa o arrepentimiento derivados de pérdidas económicas significativas y relaciones tensas debido al juego.
<b>Facilitación</b>	Conductas de los familiares que, de forma inadvertida, sostienen o protegen al jugador de las consecuencias de su juego (pagar deudas, poner excusas, mentir en su nombre).

<b>Error de casi acierto</b>	Ilusión de que una pérdida que casi fue una ganancia es una señal de éxito inminente.
<b>Práctica basada en la evidencia</b>	Modelo de intervención basado en el uso de evidencia científica y métodos probados para garantizar la eficacia.
<b>Valor esperado (EV)</b>	Medida del resultado promedio a largo plazo de una apuesta.

## F

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Monedas fiduciarias</b>	Monedas emitidas por el gobierno que no están respaldadas por un producto físico. Su valor se deriva de la confianza en la autoridad emisora.
<b>Evitación financiera</b>	Ignorar o retrasar responsabilidades financieras, como facturas impagadas, para centrarse en actividades de juego.
<b>Colapso financiero</b>	Derrumbe completo de la estabilidad financiera de una persona debido al juego excesivo.
<b>Desesperación financiera</b>	Estado psicológico desencadenado por pérdidas de juego abrumadoras, a menudo asociado con desesperanza y decisiones financieras arriesgadas.
<b>Facilitadores financieros</b>	Individuos o sistemas (como los préstamos rápidos) que apoyan indirectamente la conducta del jugador al proporcionar acceso a fondos.
<b>Gestión financiera</b>	Técnicas para gestionar eficazmente ingresos y gastos con el fin de minimizar el daño del juego y recuperar la estabilidad financiera.
<b>Ruina financiera</b>	Inestabilidad financiera grave o bancarrota personal resultante de pérdidas repetidas en el juego y acumulación de deudas.
<b>FOMO (miedo a perderse algo)</b>	Ansiedad por perder oportunidades o recompensas, que puede impulsar la conducta de juego compulsivo.
<b>Ejecución forzosa</b>	Proceso legal por el que un acreedor ejecuta una sentencia judicial para recuperar deudas, a menudo mediante embargo de bienes o retención de salarios.
<b>Ejecución hipotecaria</b>	Tipo de ejecución forzosa relacionada con préstamos garantizados en la que el prestamista toma posesión del bien dado en garantía y lo vende cuando el prestatario incumple.
<b>Frontloading</b>	El enfoque de "el mapa primero" El frontloading consiste en proporcionar el contexto, las reglas, la teoría y los objetivos antes de que comience el ejercicio. Esto es especialmente adecuado para: Seguridad: cuando las cosas podrían volverse peligrosas (como una caminata o un reto físico). Reducir la ansiedad: si el grupo está muy nervioso o necesita sentirse "experto" antes de actuar. Habilidades técnicas: cuando literalmente no pueden realizar la tarea sin conocimientos específicos.

## G

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Gam-Anon</b>	Grupo de apoyo entre iguales para familiares y amigos afectados por el trastorno por juego de un ser querido.
<b>Jugadores Anónimos (GA)</b>	Grupo de apoyo entre iguales de 12 pasos para personas con trastorno por juego, que ofrece apoyo mutuo para la recuperación.
<b>Juego de azar</b>	Acto de apostar dinero u objetos de valor a un resultado incierto.
<b>Adicción al juego / Trastorno por juego</b>	Condición de salud mental reconocida caracterizada por la incapacidad de controlar la conducta de juego a pesar de las consecuencias negativas.
<b>Deudas de juego</b>	Dinero adeudado como resultado directo de actividades de juego, incluidos préstamos

	personales, saldos de tarjetas de crédito o apuestas impagadas.
<b>Bancarrota inducida por el juego</b>	Insolvencia legal declarada como resultado directo de la acumulación de deudas inmanejables debido a la conducta de juego.
<b>Genograma</b>	Mapa familiar desarrollado por Murray Bowen que visualiza la estructura familiar, las relaciones y los patrones conductuales a lo largo de al menos tres generaciones.
<b>Buena práctica</b>	Experiencia exitosa que puede replicarse en otros contextos debido a su eficacia demostrada y sus resultados positivos.
<b>Cohesión grupal</b>	Atracción que los miembros sienten por su grupo y entre sí; un factor clave en los resultados de la terapia de grupo.
<b>Modelo GROW</b>	Marco utilizado en coaching para establecer y alcanzar objetivos: Meta, Realidad, Opciones y Voluntad.

## H

Término	Definición
<b>Reducción de daños</b>	Enfoque que se centra en minimizar los efectos negativos del juego, sin insistir inmediatamente en la abstinencia total.
<b>Ocio saludable</b>	Uso del tiempo libre en actividades que promueven el bienestar físico, mental y social: deporte, cultura, voluntariado.
<b>Conductas financieras ocultas</b>	Ocultar transacciones financieras o deudas a la pareja o la familia para encubrir pérdidas relacionadas con el juego.
<b>Homeostasis</b>	Tendencia de un sistema (incluida una familia) a mantener la estabilidad y resistirse al cambio, incluso cuando el equilibrio es disfuncional.
<b>Desesperanza</b>	Profundo sentimiento de desesperación y falta de optimismo, que a menudo surge tras pérdidas económicas significativas o dificultades relacionadas con el juego.
<b>Colaboración horizontal</b>	Modelo de cooperación en el que todos los actores contribuyen por igual, compartiendo responsabilidades y toma de decisiones.
<b>Ventaja de la casa</b>	Ventaja matemática del casino sobre los jugadores, expresada como porcentaje.

## I

Término	Definición
<b>Ilusión de control</b>	Creencia errónea de que una persona puede influir en el resultado de un juego de azar.
<b>Ilusión de préstamos rápidamente reembolsados</b>	Creencia errónea del jugador de que los préstamos solicitados para jugar se recuperarán rápidamente mediante ganancias futuras.
<b>Impulsividad</b>	Tendencia a actuar rápida y descontroladamente, que a menudo lleva a jugar sin considerar los riesgos.
<b>Ingresos</b>	Dinero obtenido mediante el trabajo, inversiones u otras actividades que aumentan el patrimonio neto sin crear una obligación de reembolso.
<b>Transmisión intergeneracional</b>	Proceso por el cual traumas no resueltos, patrones relacionales o conductas adictivas se transmiten de una generación a la siguiente.

## J

Término	Definición
<b>Escritura de diario</b>	Escritura diaria sobre pensamientos, contextos y conductas relacionados con el juego, útil para identificar patrones, desencadenantes y avances.

## L

Término	Definición
<b>Liquidez</b>	Capacidad de convertir rápidamente activos en efectivo.
<b>Persecución de pérdidas</b>	Patrón compulsivo de aumentar las apuestas en un intento de recuperar pérdidas anteriores. Ampliamente considerado una característica definitoria del juego problemático.

## M

Término	Definición
<b>Minimización</b>	Restar importancia a las consecuencias de la conducta de juego, a menudo como mecanismo de resistencia.
<b>Recursos mal asignados</b>	Redirigir dinero de gastos esenciales (por ejemplo, educación, atención sanitaria) hacia el juego.
<b>Problemas de gestión del dinero</b>	Incapacidad para presupuestar o priorizar gastos debido a la adicción al juego, lo que da lugar al incumplimiento de responsabilidades financieras.
<b>Seguimiento</b>	Proceso continuo de verificación de la eficiencia y la eficacia mediante la identificación de logros y debilidades y la recomendación de medidas correctivas.
<b>Entrevista motivacional (EM)</b>	Método centrado en el cliente y orientado a objetivos para aumentar la motivación intrínseca al cambio mediante la exploración y resolución de la ambivalencia.
<b>Terapia multisistémica (MST)</b>	Enfoque holístico que implica todos los sistemas que influyen en la persona - familia, iguales, comunidad - para apoyar la recuperación.
<b>Grupo de apoyo mutuo</b>	Grupo formado por personas afectadas por un problema común, que proporciona ayuda mutua y apoyo a la recuperación.

## N

Término	Definición
<b>Consecuencias negativas</b>	Resultados negativos del juego, incluida la deuda, la pérdida del empleo o de relaciones personales.
<b>Trabajo en red</b>	Metodología participativa para construir espacios interprofesionales que aborden situaciones complejas mediante recursos compartidos y colaboración.

## O

Término	Definición
<b>Juego presencial</b>	Juego que se lleva a cabo en ubicaciones físicas como casinos, casas de apuestas o puntos de venta de lotería.
<b>Juego en línea</b>	Actividades de juego realizadas por internet, incluidos casinos en línea, apuestas deportivas, póker y sitios web de lotería.

## P

Término	Definición
---------	------------

<b>Juego patológico</b>	Término antiguo para el trastorno por juego: una forma grave de adicción al juego que implica pérdida persistente de control y consecuencias negativas significativas.
<b>Deterioro personal</b>	Deterioro del bienestar físico, mental y emocional como resultado de la adicción.
<b>Trastornos de personalidad</b>	Grupos de condiciones mentales caracterizadas por patrones disfuncionales de pensamiento, conducta y relación que pueden contribuir a la vulnerabilidad a las adicciones.
<b>Horizonte de planificación</b>	Período de tiempo sobre el que se realiza la planificación financiera, desde presupuestos diarios hasta anuales.
<b>Corteza prefrontal</b>	Región cerebral responsable de la toma de decisiones, el autocontrol y el pensamiento racional. Las disfunciones en esta área pueden contribuir a la impulsividad y la adicción.
<b>Prevención</b>	Acciones dirigidas a evitar o reducir el riesgo de desarrollar una adicción: universales, selectivas o indicadas.
<b>Probabilidades</b>	Cálculos matemáticos que miden la probabilidad de los resultados, esenciales para comprender las cuotas del juego.
<b>TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático)</b>	Condición de salud mental que se desarrolla tras experimentar o presenciar un acontecimiento traumático. Puede aumentar la susceptibilidad a conductas adictivas.

## R

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Prueba de realidad</b>	Estrategia cognitiva para comprobar la validez de pensamientos o creencias relacionados con el juego.
<b>Programa de recuperación</b>	Conjunto de acciones, incluida la terapia y el apoyo social, diseñadas para ayudar a la persona a superar su adicción.
<b>Reformulación de pensamientos</b>	Proceso de evaluar y modificar las causas percibidas de un acontecimiento para corregir distorsiones cognitivas y desarrollar una perspectiva más precisa.
<b>Recaída</b>	Retorno a la conducta adictiva después de un período de abstinencia, a menudo desencadenado por el estrés, la exposición a señales relacionadas con el juego o problemas emocionales no resueltos.
<b>Resistencia</b>	Parte natural del proceso de cambio en la que un cliente puede mostrar negación, minimización o ambivalencia hacia la modificación de su conducta.
<b>Mapeo de recursos</b>	Identificación y análisis de los recursos comunitarios para coordinar esfuerzos y evitar duplicidades.
<b>Retorno de la inversión (ROI)</b>	Ganancia o pérdida generada por una inversión en relación con su coste.
<b>Ensoñación del gran premio</b>	Fantasía de ganar una gran cantidad de dinero, que alimenta la conducta de juego.
<b>Gestión de riesgos</b>	Estrategias para minimizar riesgos financieros, como establecer límites al juego o diversificar inversiones.

## S

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Autoexclusión</b>	Proceso voluntario mediante el cual las personas solicitan ser vetadas de plataformas de juego en línea o presenciales para prevenir el juego compulsivo.
<b>Serotonina</b>	Neurotransmisor que desempeña un papel clave en la regulación del estado de ánimo, el sueño y el apetito. Los niveles bajos de serotonina se han relacionado con depresión, impulsividad y conductas compulsivas.

<b>Trabajos secundarios</b>	Fuentes adicionales de ingresos realizadas junto con una ocupación principal, que ofrecen flexibilidad y la oportunidad de ganar dinero extra.
<b>Objetivo SMART</b>	Objetivo específico, medible, alcanzable, relevante y delimitado en el tiempo, diseñado para aportar claridad y enfoque.
<b>Capital social</b>	Red de relaciones, normas y confianza que posibilitan la cooperación y la acción colectiva dentro de una comunidad.
<b>Reintegración social</b>	Proceso mediante el cual las personas afectadas por una adicción son reintroducidas en entornos sociales, familiares y laborales.
<b>Diálogo socrático</b>	Técnica terapéutica que utiliza preguntas guiadas para ayudar a las personas a explorar y evaluar sus pensamientos y creencias.
<b>Estigma</b>	Desaprobación social o actitudes negativas dirigidas hacia personas con adicción al juego, que a menudo conducen a vergüenza, secretismo y reticencia a buscar ayuda.
<b>Estrés</b>	Respuesta fisiológica y psicológica ante situaciones difíciles. El estrés crónico puede aumentar la vulnerabilidad al juego compulsivo como mecanismo de afrontamiento.
<b>Uso de sustancias</b>	Consumo compulsivo de drogas o alcohol, frecuentemente vinculado al juego como forma de afrontar el estrés, las emociones o las pérdidas económicas.
<b>Supersticiones</b>	Creencias falsas de que acciones, objetos o rituales específicos pueden afectar a los resultados del juego, reforzando el pensamiento irracional y la conducta de riesgo.
<b>Portador del síntoma</b>	Miembro de la familia que porta la tensión no resuelta de la familia a través de su conducta sintomática; en las familias con juego, normalmente el jugador.
<b>Terapia familiar sistémica</b>	Enfoque terapéutico que considera a la familia como un sistema interconectado; el cambio en una parte afecta al conjunto.

## T

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Tolerancia</b>	Necesidad de jugar con más frecuencia o por cantidades mayores para obtener el mismo nivel de satisfacción.
<b>Trauma</b>	Respuesta psicológica y emocional ante un acontecimiento profundamente angustiante o perturbador que sobrepasa la capacidad de afrontamiento de una persona.
<b>Desencadenante</b>	Situación, emoción o factor externo que provoca craving o impulsos de jugar, pudiendo conducir a una recaída.
<b>Gestión de desencadenantes</b>	Identificación y gestión de desencadenantes emocionales, situacionales o ambientales que llevan a conductas de riesgo, como el juego.
<b>Herramientas para la restricción del juego</b>	Tecnologías o prácticas, como programas de autoexclusión o límites de gasto, para limitar las actividades de juego.

## U

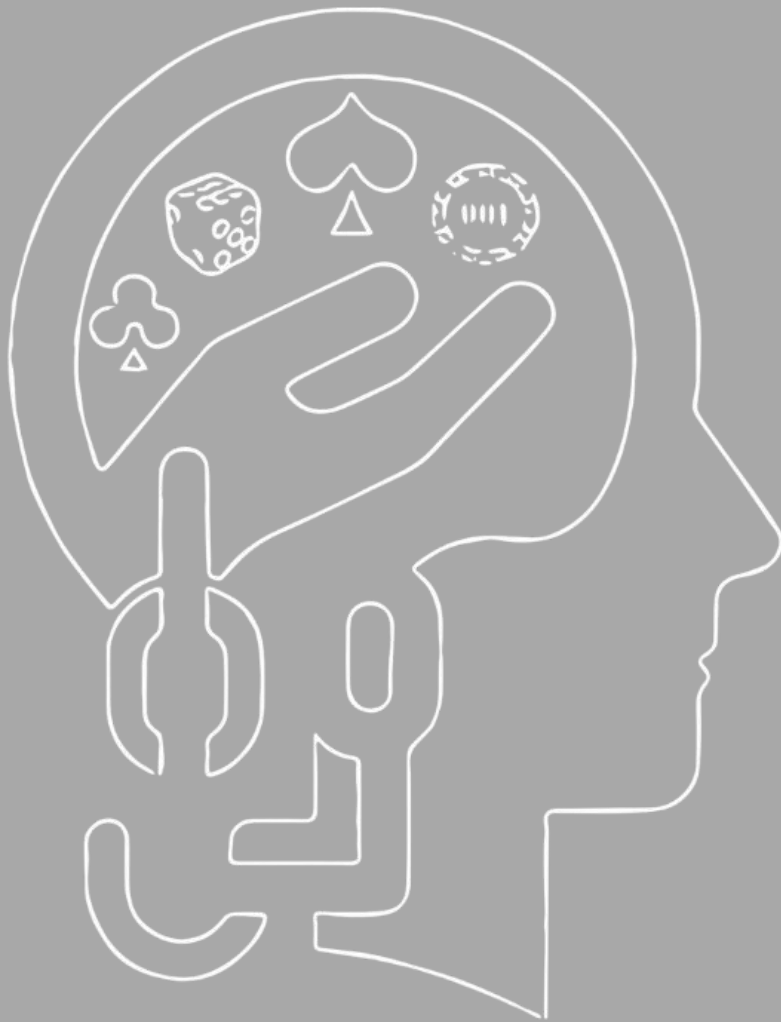
<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Universalidad (terapia de grupo)</b>	Factor terapéutico de Yalom: el descubrimiento en la terapia de grupo de que uno no está solo; otros comparten los mismos miedos, vergüenza y luchas.

## V

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Valor neto (patrimonio neto)</b>	Diferencia entre los activos totales y los pasivos totales; un indicador de salud financiera.
<b>Refuerzo variable</b>	Principio del juego en el que las recompensas se producen de manera impredecible, impulsando conductas compulsivas.
<b>Volatilidad</b>	Grado de variación en los resultados financieros, a menudo asociado con el juego y las inversiones.
<b>Vulnerabilidad</b>	Estados emocionales o circunstancias vitales que aumentan el riesgo de desarrollar una adicción, como el estrés, el trauma o la falta de apoyo social.

## W

<b>Término</b>	<b>Definición</b>
<b>Abstinencia</b>	Conjunto de síntomas psicológicos y físicos - como irritabilidad, depresión y ansiedad - que aparecen tras dejar de jugar.



Play  
your  
cards  
right