

NOTA DE PRENSA

“Las apuestas online empiezan como algo motivador hasta que juegas para recuperar dinero”

- UNIR presenta en el reciente documental **'Bajo Control'** una serie de testimonios, junto con expertos sanitarios e investigadores expertos en juego, que explican las distintas fases del proceso adictivo desde una perspectiva humana y científica.
- Esta producción cuenta con la financiación de la Dirección General de Ordenación del Juego del Ministerio de Consumo y está dirigido por Gemma Mestre-Bach, investigadora principal del Grupo de Investigación en Adicciones Comportamentales de UNIR.

Madrid – La Rioja, 19 de febrero de 2026.-

“Las apuestas empiezan como algo motivador y estimulante, especialmente en chicos jóvenes, por la adrenalina que generan. Sin embargo, cuando aparecen las pérdidas el patrón cambia: ya no se juega por diversión, sino para recuperar el dinero perdido”.

Esta advertencia resume uno de los mensajes centrales de **'Bajo Control'**, el documental impulsado por la **Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)** que analiza el auge del juego problemático entre jóvenes desde una perspectiva científica y social.

Este reportaje forma parte del proyecto “DIDI - Diagnóstico Digital: Análisis de las Percepciones Públicas en Redes Sociales de los Daños Asociados al Juego”, financiado por la Dirección General de Ordenación del Juego del Ministerio de Consumo. Está dirigido por **Gemma Mestre-Bach**, investigadora principal del Grupo de Investigación en Adicciones Comportamentales de UNIR, y producido por **Palosanto Studio**.

Falsa sensación de control

La producción de UNIR recoge testimonios en primera persona de jóvenes rehabilitados, junto con el análisis de especialistas en psicología clínica, comunicación y prevención del daño por juego, para explicar cómo una actividad aparentemente recreativa puede derivar en un trastorno adictivo con graves consecuencias económicas, emocionales y familiares.

Según **Susana Jiménez-Murcia**, jefa del servicio de Psicología del Hospital Bellvitge, en las apuestas online existe un falso control de las ganancias. “Invariablemente algún premio se gana. Cuando se empieza a ganar, los jóvenes piensan que tienen un talento especial, que es fácil ganar dinero a través del juego”, explica la experta.

Por su parte, **Unai Garma y Álvaro Beristain**, jóvenes rehabilitados y cofundadores de la asociación [A90º](#), relatan cómo comenzaron a apostar siendo menores de edad. “Como alguna vez has ganado dinero, piensas que siempre va a volver a pasar”, explica uno de ellos.

También confiesan que “cuando ganas te sientes eufórico, pero cuando pierdes hay un efecto rebote y pasa todo lo contrario, te sientes mala persona, avergonzado y arrepentido de todo lo que haces, con miedo a que te pillen.”

El documental sitúa el foco en factores como la inmediatez de la recompensa en entornos digitales, la accesibilidad permanente a plataformas online y la denominada “ilusión de control”: la creencia de que el conocimiento deportivo o el análisis de datos incrementan las probabilidades de éxito. El Dr. **Hibai López-González**, profesor de la Universitat de Barcelona, advierte de que “la personalización y la sofisticación tecnológica pueden reforzar esa percepción errónea de dominio sobre el azar”.

Asimismo, los protagonistas subrayan el efecto de la desmaterialización del dinero en el entorno online: “apostar a través de plataformas digitales reduce la percepción de gasto real: no se juega con efectivo, sino con representaciones virtuales del dinero, lo que facilita la pérdida de control”.

Tras exponer esta realidad, ‘Bajo Control’ contextualiza el fenómeno en el ámbito académico e institucional.

Aumento del juego problemático entre menores de 14 y 18 años

Esta iniciativa se presenta en un contexto de creciente preocupación institucional. El Plan Nacional sobre Drogas, dependiente del Ministerio de Sanidad, ha informado en su último informe sobre adicciones comportamentales del incremento del posible juego problemático entre estudiantes de 14 a 18 años.

Según los datos más recientes, la prevalencia de esta adicción comportamental entre estudiantes de 14 a 18 años se sitúa en el 8,4% en 2025, frente al 6% registrado en 2023. El incremento es especialmente acusado entre los chicos y entre quienes participan en juegos de azar online.

Entre los estudiantes que han jugado, la prevalencia de posible juego problemático alcanza el 27,7% en modalidad online y el 21,5% en modalidad presencial. Además, la Encuesta sobre Uso de Drogas en Estudiantes de Enseñanzas Secundarias (ESTUDES) indica que el 87% de las admisiones a tratamiento por adicciones comportamentales corresponden a hombres y que el 81% están relacionadas con la adicción al juego.

Asimismo, según recoge el informe, los datos de admisiones a tratamiento por adicciones comportamentales indican que el 87% corresponden a hombres y que el 81% están relacionadas con la adicción al juego.

Prevención, regulación y salud pública

Según Gemma Mestre-Bach, “detrás de la adicción al juego hay factores como baja autoestima, duelos mal gestionados o problemas laborales. Es un fenómeno complejo que exige un abordaje integral”. En este sentido, la investigadora insiste en que “el juego problemático debe abordarse no solo desde el ámbito clínico, sino como un problema de salud pública”.

También se aborda la convergencia entre videojuegos y mecanismos similares al juego de azar, como las loot boxes, que pueden actuar como puerta de entrada para menores, así como la importancia de la detección temprana y del apoyo familiar en los procesos de recuperación. Las recaídas —que afectan aproximadamente al 30% de los pacientes en tratamiento— se presentan como parte del proceso terapéutico, dentro de un enfoque integral de prevención y atención.

Los expertos y testimonios ponen el foco en la necesidad de reforzar la prevención y la regulación, especialmente ante la creciente convergencia entre videojuegos y mecanismos similares al juego de azar, como las loot boxes o sistemas de monetización gamificada que pueden actuar como puerta de entrada para menores.

“La evidencia indica que la duración del trastorno se está acortando y que las deudas generadas pueden ser significativas en periodos muy breves, afectando a jóvenes en etapas clave de su desarrollo académico y profesional”, explican los expertos.

Para **Pedro Romero-Franco**, psicólogo en Betblocker —app gratuita para ayudar a los jugadores a limitar el acceso a sitios de apuestas online— la mayor preocupación acerca del futuro es la gamificación.

“La protección y la regulación debe empezar antes, incluso para productos que no se adhieren a la clasificación tradicional de juegos de azar, pero que se parecen mucho. Hay que proteger a los menores de productos bastante nocivos que no son juego 100% pero que comparten las mismas características”, añade Romero-Franco.

‘Bajo Control’ invita a la reflexión social sobre los mecanismos psicológicos del juego, el impacto en las familias y la importancia de la detección temprana.

Acceso al documental completo:

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=Wbx6vbk5zs&feature=youtu.be&cbrd=1>

Sobre UNIR

UNIR es una universidad que ofrece una educación superior de calidad a través de las tecnologías más innovadoras, siempre con el estudiante en el centro de su actividad. En España, imparte 55 grados, 155 másteres oficiales, 83 títulos propios y 4 programas de doctorado que tienen como objetivo acercar una educación integral y personalizada a los más de 90.000 estudiantes que trabajan en sus aulas presenciales-virtuales desde un centenar de naciones, principalmente en España e Hispanoamérica. Su método de enseñanza, adecuado a las demandas del mercado laboral, hace de UNIR una auténtica palanca social que rompe barreras y ayuda a que cada uno, esté donde esté, cumpla sus sueños de formación y de progreso personal y profesional. UNIR pertenece al grupo educativo Proeduca, que, junto a otros centros de enseñanza superior y no reglada, atiende a más de 105.000 estudiantes.

PARA MÁS INFORMACIÓN

Departamento de Comunicación UNIR comunicacion@unir.net www.unir.net

Sala de prensa: <http://www.unir.net/sala-de-prensa/> Twitter: [@UNIRUniversidad](https://twitter.com/UNIRUniversidad) y [@PrensaUNIR](https://twitter.com/PrensaUNIR)

Paloma Gamarra (La Rioja) 941 210 211 ext. 1285 paloma.gamarra@unir.net

Sara Puerto 648 573 733 sara.puerto@unir.net

Isabel Álvarez 639 117 638 isabel.alvarezcastro@unir.net

Diego Caldentey (LATAM) 659 641 848 diego.caldentey@unir.net

José María Fillol (LATAM) 628 902 302 josemaria.fillol@unir.net

Bosco Martín (Director) bosco.martin@unir.net