

La ilusión que se confunde con suerte: La cara oculta de la Lotería de Navidad

Las colas frente a las administraciones de lotería se alargan, las conversaciones giran en torno a los números “con más suerte” y miles de personas comparten décimos “por si toca”. La ilusión parece envolverlo todo. Pero detrás de esa tradición tan arraigada, se esconde una realidad que rara vez se nombra: La del juego normalizado.

Según datos de la [Dirección General de Ordenación del Juego](#), el **49% de la población española participa en juegos de azar cada año**. Y aunque la Navidad es el momento más visible, el juego está presente en la vida cotidiana de millones de personas durante todo el año: Loterías semanales, apuestas deportivas, bingos, máquinas recreativas o casinos online. Lo que en diciembre se vive como un ritual colectivo, en muchos hogares se convierte, silenciosamente, en una conducta de riesgo.

Una tradición que ya no se cuestiona

Comprar lotería de Navidad es casi un gesto automático. Cuesta 20 euros por décimo, aunque la mayoría gasta mucho más, y se hace “por si acaso”, “por no quedarse fuera”, o “porque siempre lo hacemos”. Familias, grupos de amigos y compañeros de trabajo comparten números que viajan de ciudad en ciudad con la esperanza de multiplicar la suerte. Y todo ello sin reparar en que, desde el punto de vista psicológico, **estamos participando en un [juego de azar](#) con las mismas bases que cualquier otro**:

- Un sistema de refuerzo intermitente
- La ilusión de control
- El deseo de gratificación inmediata.

“En España el juego se disfraza de tradición, y eso lo hace especialmente peligroso”, explica [Guillermo Acevedo](#), director y terapeuta de Esvidas. “No

hablamos de apostar grandes cantidades en un casino, sino de un comportamiento culturalmente aceptado que refuerza la idea de que jugar es inofensivo. Pero cuando un hábito se repite cada año con expectativas irreales, con la emoción como motor, y con dinero de por medio, ya estamos entrando en terreno de riesgo.”



Guillermo Acevedo, socio fundador director y terapeuta de Esvidas

El pensamiento mágico y la ilusión compartida

El juego de la Lotería de Navidad es una mezcla perfecta entre **esperanza, superstición y pertenencia social**. La psicología lo denomina *pensamiento mágico*: La creencia de que un gesto, lugar o costumbre pueden influir en el resultado del azar. Por eso se compran décimos “en el mismo sitio de siempre”, se guardan papeletas “que dieron suerte” o se eligen números “porque tienen algo especial”.

Este pensamiento mágico, aunque inocente en apariencia, **refuerza la ilusión de control**: La idea de que uno puede influir en el azar. Y cuando la sociedad entera participa del mismo ritual, la conducta se normaliza y se contagia emocionalmente.

Según José Manuel Zaldúa, **psicólogo y socio fundador de Esvidas**, esta ilusión colectiva tiene un potente componente neuroquímico. “Cada vez que pensamos que podríamos ganar, el cerebro libera dopamina, el neurotransmisor del placer. Esa descarga nos hace sentir euforia, esperanza, conexión con los demás. Es el mismo mecanismo que se activa en cualquier conducta adictiva.

NOTA DE PRENSA

9 de diciembre de 2025

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – rugile@esvidas.es



Por eso, aunque se perciba como algo festivo, el sorteo de Navidad activa en muchas personas los mismos circuitos que una apuesta.”



José Manuel Zaldúa, psicólogo y socio fundador de Esvidas

Una cultura del juego que va más allá de diciembre

El gran sorteo del 22 de diciembre actúa como un espejo de una cultura mucho más amplia. En España, las loterías, bingos y máquinas tragaperras forman parte

del paisaje cotidiano. Y aunque la mayoría de las personas participa de manera ocasional, la línea que separa el entretenimiento de la dependencia es fina y, a menudo, invisible.



El **49% de la población adulta** admite haber jugado a algún juego de azar en el último año, y las apuestas online siguen creciendo entre los más jóvenes. Según datos recientes del propio [Ministerio de Consumo](#), el número de usuarios de plataformas de juego online aumentó un **12% en el último año**, con especial presencia en hombres menores de 35 años.

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.



“Lo preocupante no es solo el número de jugadores, sino la normalización del juego como parte del ocio”, añade Zaldúa. “Cuando un país asocia la ilusión, la esperanza y la unión familiar a un acto de azar, se desdibuja la percepción del riesgo.”

La delgada línea entre ilusión y dependencia

Cuando el juego se convierte en una fuente de ansiedad, un pensamiento recurrente o una forma de escapar de la realidad, ya no hablamos de tradición: Hablamos de una [conducta problemática](#).

Los profesionales de Esvidas explican que **muchas personas llegan a tratamiento sin darse cuenta de cuándo cruzaron esa línea**. A menudo, el detonante no es una gran pérdida económica, sino la frustración, la culpa o el deterioro de sus relaciones personales.

Acevedo subraya que, durante la Navidad, se observan incluso [recaídas entre personas en recuperación de adicción al juego](#): *“Las fiestas reactivan emociones intensas: Nostalgia, ilusión, euforia, que pueden volver a conectar a la persona con la necesidad de jugar. Por eso es tan importante hablar del juego navideño como una posible puerta de entrada o reactivación de una adicción.”*

Factores que deberían hacernos reflexionar

- **Gastar más dinero del previsto**, justificándolo con la emoción o la costumbre.
- **Sentir malestar o arrepentimiento** tras comprar décimos o apostar.
- **Creer que “este año sí toca”** o que existe un número con más suerte.
- **Jugar para recuperar lo perdido** o para evitar sentirse excluido del grupo.

Estos comportamientos, aunque parezcan inocentes, reflejan los mismos mecanismos psicológicos que se observan en los [trastornos adictivos](#). La diferencia es que, en el caso del juego, **la sociedad lo celebra en lugar de advertirlo**.

Qué podemos hacer: recuperar el sentido real de la ilusión

Los profesionales de adicciones se proponen una reflexión colectiva: **¿Y si la ilusión navideña no dependiera del azar, sino de los vínculos, los recuerdos o los pequeños logros del año?**

NOTA DE PRENSA

9 de diciembre de 2025

Departamento de Marketing de Esvidas

Contacto: 911 091 900 – rugile@esvidas.es



La ilusión es necesaria, dicen los profesionales, pero debe tener raíces reales, no probabilísticas.

Zaldúa insiste en la importancia de la prevención emocional: *“No se trata de demonizar la lotería, sino de devolverle su lugar simbólico. Jugar puede ser un acto social, pero nunca debe convertirse en una fuente de presión o de dependencia. La ilusión sana se construye desde el esfuerzo, no desde la suerte.”*

Un problema visible solo una vez al año

Cada 22 de diciembre, los medios, las calles y las conversaciones giran en torno a los ganadores. Pero el resto del año, el juego sigue su curso en silencio. Miles de personas continúan apostando, comprando boletos o acudiendo a locales de azar, sin ser conscientes de que **el juego problemático no siempre empieza en un casino**: A veces empieza con un décimo compartido y un pensamiento tan simple como “por si toca”.

Los especialistas en adicciones recuerdan que la adicción al juego es un trastorno que **tiene tratamiento y recuperación**, y que reconocer los comportamientos de riesgo es el primer paso. La prevención comienza en la conciencia, y la conciencia se construye hablando de lo que, durante demasiado tiempo, se ha disfrazado de tradición.

Para consultas de prensa, contactar con:

Rugile Antanaviciute | rugile@esvidas.es | www.esvidas.es

Esvidas, red de centros de adicciones

Ayudamos a las personas encontrar el tratamiento adecuado para su recuperación.

