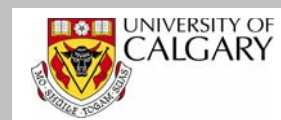


Aprenda a controlar su juego de azar
*Programa de Evaluación y Reducción del
Juego de Azar (GEAR)*



Manual de autoayuda

Para usar en el Programa GEAR de Oregón



Este proyecto fue implementado por el Programa de Tratamiento del Juego (*Gambling Treatment Program*) de Cascadia Behavioral Healthcare, en Portland, Oregón, y se hizo posible gracias a un contrato con la Oficina de Servicios de Salud Mental y Adicciones del Departamento de Servicios Humanos del Estado de Oregón, Contrato N° 114065.

Las preguntas sobre los programas para la prevención y el tratamiento del juego como problema en el estado de Oregón se deben dirigir al Janese Olalde al (503) 945-7815 o a Janese.C.Olalde@state.or.us. Las preguntas respecto de la implementación del Proyecto GEAR se pueden dirigir a Peter Walsh, Gerente del Programa contra el Juego de Cascadia, al (503) 239-5952.

El personal del proyecto de Servicios para Problemas de Juego y de Cascadia Behavioral Healthcare desea expresar su agradecimiento al Dr. David C. Hodgins de la University of Calgary, Calgary, Alberta, Canadá por haber otorgado el permiso para incorporar el manual que él y sus colegas desarrollaron e investigaron: "*Becoming a winner: defeating problem gambling*" en este proyecto de demostración.¹

El personal de Proyecto GEAR también desea agradecer a la University of Calgary y al Centro de Adicciones de la Autoridad Regional de Salud de Calgary por su ayuda en este proyecto, y a Julie Glaser y Jaime Lee, del Programa de Tratamiento contra el Juego de Cascadia Behavioral Healthcare, por su asistencia en la revisión, diseño y diagramación de este manual.

Los siguientes estudios respaldan la efectividad de este manual para ayudar a las personas con problemas de juego a reducir la cantidad de tiempo y dinero que gastan en los juegos de azar:

Hodgins, D., Currie, S, & el-Guebaly, N. (2001). Motivational enhancement and self-help treatments for problem gambling. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 69; 1, 50-57.

Hodgins, D., Currie, S, el-Guebaly, N., & Peden, N. (2004). Brief motivational treatment for Pathological Gambling: A 24-month follow-up. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18; 3, 293-296.

¹ Este manual es una variación del manual desarrollado por D. Hodgins y K. Makarchuk, "*Becoming a Winner: A Gambling Self-Help Manual*" (2003).

Índice

Introducción	3
1 Comprensión del problema	
Autoevaluación: ¿Existe un problema?	4
Consecuencias negativas del juego	6
Identificación de las razones por las que usted juega	8
El ciclo de acción del juego	9
Comprensión del ciclo de acción de mi juego	10
Costos financieros del juego	11
Mis costos financieros del juego	12
2 Toma de la decisión	
Beneficios y costos del juego	13
Toma de mi decisión	14
Dejar de jugar o jugar menos	15
Dejar o disminuir: su contrato de meta	17
3 Cómo alcanzar su meta	
Cambio de su forma de pensar	18
El concepto de aleatoriedad	22
Cómo hacer frente al deseo de jugar	24
Cómo hacer frente a mi deseo de jugar	25
Estrategias para hacer frente al deseo de jugar	26
Lista de actividades	28
Cuidado de uno mismo - HALTS	29
Cómo limitar su acceso al dinero	30
Cómo enfrentar la deuda financiera	32
Cómo enfrentar mi deuda financiera	33
Mi deuda actual	33
Creación de un presupuesto - Mi plan de gastos	34
4 Cómo mantenerse en la meta	
Buscar apoyo	36
Planificar	36
Resbalón y recaída	37
Pedidos de disculpa	39
Lista de verificación para la recuperación	40
Cómo hacer frente a otros problemas de la vida	41
5 Recursos	42

Introducción

Si el juego dejó de ser divertido y está empezando a causar problemas personales o financieros, es momento de reconsiderar su manera de jugar. Por diversas razones, en algunas personas los juegos de azar se convierten en más que un simple juego. Afortunadamente, bajo las condiciones adecuadas y con la orientación correcta, muchas personas pueden cambiar sus hábitos de juego. El Programa de Evaluación y Reducción del Juego (GEAR, por sus siglas en inglés) de Oregón está diseñado para los jugadores que desean cambiar. Ofrece herramientas y apoyo para modificar los hábitos de juego indeseados sin ir a la oficina de un consejero. GEAR combina la consulta telefónica con consejeros certificados con los ejercicios del manual y recursos de derivación para brindar a los participantes las herramientas y la motivación necesarias para tomar buenas decisiones sobre si juegan o no y cuánto pueden jugar.

Este manual es una parte importante del programa GEAR. Las personas que lo usan en combinación con breves consultas telefónicas tienen mejores probabilidades de efectuar un cambio duradero que aquéllas que usan el manual solo. Usted decidirá si desea usar este manual solo o en combinación con otras herramientas que apoyan el cambio.

Este manual le ayudará a explorar su comportamiento de juego y a desarrollar maneras de cambiarlo o dejarlo por completo. Los estudios respaldan la efectividad del manual para ayudar a las personas con problemas de juego a reducir la cantidad de tiempo y dinero que gastan en los juegos de azar. Este manual pondrá énfasis en la enseñanza de las habilidades de auto-observación y autocontrol.

El manual está dividido en cinco secciones. La primera le ayudará a comprender el grado y la naturaleza de su problema. La segunda le ayuda a definir su meta. La tercera le ayuda a desarrollar e implementar planes para alcanzar su meta. La cuarta sección habla sobre cómo mantenerse en su meta. La última sección brinda información sobre otros recursos, incluyendo datos sobre dónde puede acudir si, después de terminar de trabajar con este manual, su problema persiste o usted piensa que necesita más asistencia.

Para obtener más información sobre el programa GEAR llame al 877 870-0177.

Autoevaluación

¿Existe un problema?

Alrededor del 75 al 85% de las personas juegan cada año. La mayoría de estas personas no tienen problemas de juego. El juego es para ellos sólo una forma de entretenimiento. Sin embargo, alrededor del cinco por ciento de la gente desarrolla un problema. El nivel de juego en estas personas es tal que les causa daño a ellos mismos y a quienes los rodean. Los problemas pueden ser de leves a severos. CUALQUIER PERSONA puede tener un problema con el juego.

Usted se evaluará usando la Evaluación de Juego de South Oaks (SOGS, por sus siglas en inglés) que se encuentra a continuación. Sea lo más honesto posible al dar sus respuestas. La Evaluación de Juego de South Oaks es una escala de 20 puntos que le ayudará a decidir si usted tiene o no tiene un problema con el juego.

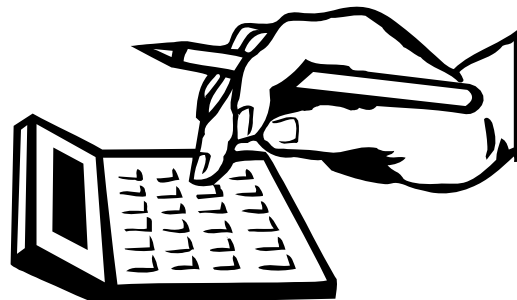
NUNCA O A VECES = NO LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO O TODO EL TIEMPO = SÍ	<u>NO</u>	<u>SÍ</u>
1. Cuando participa en actividades de juego, ¿con qué frecuencia vuelve otro día para ganar el dinero que perdió?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. ¿Alguna vez afirmó estar ganando dinero en sus actividades de juego cuando en realidad lo perdió?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ¿Alguna vez pasa más tiempo o gasta más dinero jugando de lo que tenía pensado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. ¿Alguna vez se sintió culpable por su manera de jugar, o por lo que sucede cuando juega?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. ¿Ha criticado la gente su manera de jugar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. ¿Pensó alguna vez que le gustaría dejar de jugar, pero que no podría hacerlo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. ¿Alguna vez escondió recibos de apuestas, billetes de lotería, dinero de apuestas u otros signos de juego, de su cónyuge o compañero(a), hijos u otras personas importantes en su vida?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. ¿Alguna vez platicó con la gente con quien vive sobre la manera en la que usted maneja el dinero?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Estas discusiones, ¿se centraron alguna vez en su manera de jugar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. ¿Alguna vez faltó al trabajo o a la escuela por razones de juego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. ¿Alguna vez pidió dinero prestado y no lo devolvió a causa del juego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. ¿Alguna vez tomó prestado dinero de la familia para financiar su juego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. ¿Alguna vez pidió prestado dinero de su cónyuge o compañero(a) para financiar su juego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. ¿Alguna vez pidió prestado dinero de otros familiares o parientes políticos para financiar su juego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. ¿Recibió préstamos de bancos, compañías de préstamos o cooperativas de crédito para jugar o para pagar deudas de juego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. ¿Sacó alguna vez dinero en efectivo de tarjetas de crédito como VISA o MASTERCARD para jugar o para pagar deudas de juego? (sin incluir tarjetas de débito)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. ¿Alguna vez tomó préstamos de usureros para jugar o para pagar deudas de juego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. ¿Canjeó alguna vez acciones, bonos u otros valores por efectivo para financiar el juego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. ¿Ha vendido bienes personales o familiares para jugar o para pagar deudas de juego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. ¿Alguna vez tomó dinero prestado de su cuenta de cheques, escribiendo cheques sin fondos para obtener dinero para jugar o pagar deudas de juego?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Para calcular su puntaje SOGS:
 Cuente un punto por cada respuesta "Sí".

- 0 = No existe un problema
- 1 - 4 = Problema leve a moderado
- 5 - 20 = Problema importante

Mi puntaje SOGS es _____



Consecuencias negativas del juego

Cuando las personas hacen cambios en sus vidas, éstos se deben a las consecuencias negativas de sus acciones o al miedo de que haya consecuencias negativas.



Describe qué consecuencias relacionadas con el juego l(a) están afectando ahora, o podrían hacerlo en el futuro si sigue jugando al nivel en que jugó este último mes.

Consecuencia



Me afecta AHORA



Podría afectarme en el FUTURO

● Problemas de trabajo

● Conflictos familiares o matrimoniales

Consecuencia

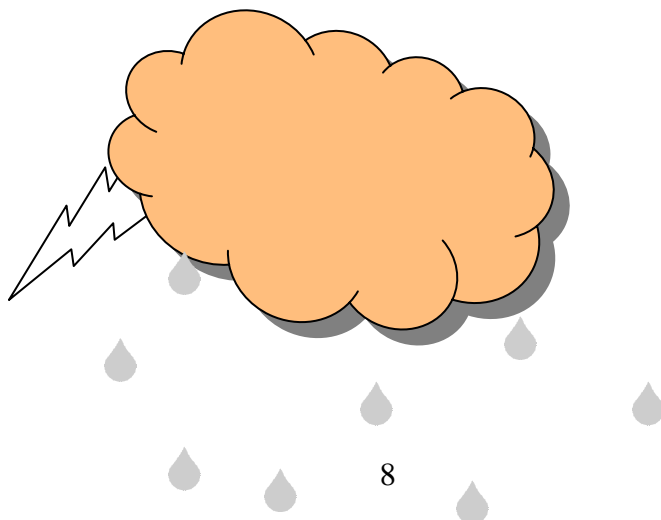


Me afecta AHORA



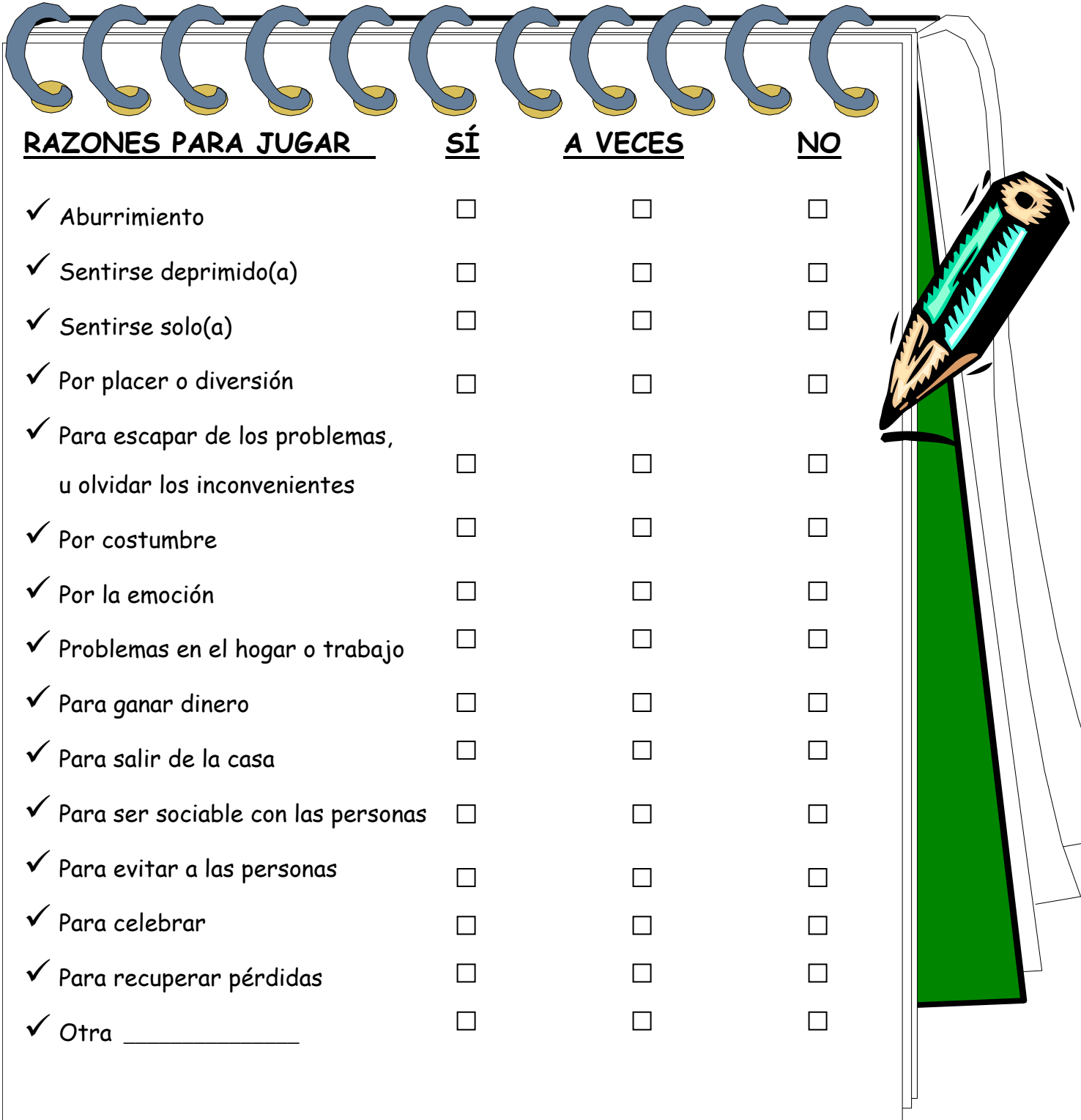
Podría afectarme en el FUTURO

Problemas financieros	_____	_____
Problemas legales	_____	_____
Salud física	_____	_____
Vergüenza/autodesprecio	_____	_____
Salud emocional (depresión, ansiedad, estrés)	_____	_____
Baja autoestima	_____	_____
No encaja con la imagen de mí mismo(a)	_____	_____
Pensamientos suicidas	_____	_____
Sin tiempo para otras cosas	_____	_____
Pérdida de valores	_____	_____
Otro _____	_____	_____
Otro _____	_____	_____
Otro _____	_____	_____



Razones por las que usted juega

Esta lista le ayudará a identificar las razones por las que usted juega. Marque las que correspondan a su caso.



<u>RAZONES PARA JUGAR</u>	<u>SÍ</u>	<u>A VECES</u>	<u>NO</u>
✓ Aburrimiento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Sentirse deprimido(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Sentirse solo(a)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Por placer o diversión	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Para escapar de los problemas, u olvidar los inconvenientes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Por costumbre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Por la emoción	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Problemas en el hogar o trabajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Para ganar dinero	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Para salir de la casa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Para ser sociable con las personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Para evitar a las personas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Para celebrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Para recuperar pérdidas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
✓ Otra _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

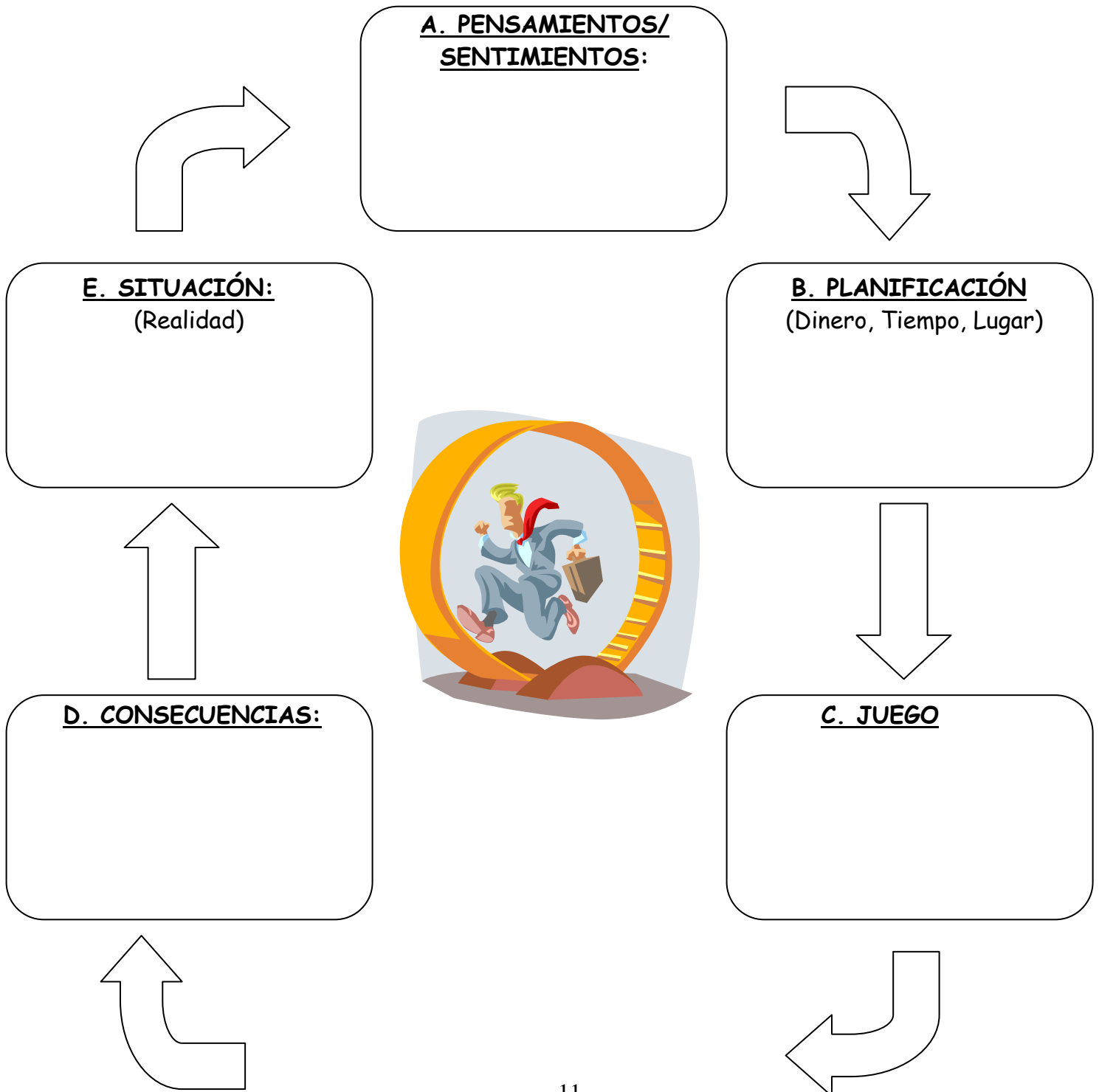
El ciclo de acción del juego

Los tres ingredientes del juego son **DINERO**, **TIEMPO** y **LUGAR**. Para romper el Ciclo de Acción del Juego hay que crear una "Zona de seguridad". Esto incluye: obstáculos para evitar el acceso al dinero, tratamiento, desarrollo de un sistema de apoyo, responsabilidad por los pensamientos, sentimientos y comportamientos, y control de los factores desencadenantes del juego.



Comprensión del ciclo de acción de mi juego

Las personas que juegan regularmente actúan muchas veces sin pensar. No prestan atención a los factores relacionados con el deseo de jugar. Es bueno que preste atención y aumente la conciencia de sus actos para poder retomar el control sobre su afición al juego. Piense en la última vez que jugó. Llene los siguientes cuadros para completar su ciclo de acción personal (como ejemplo, vea el Ciclo de acción del juego de la página 10).



El costo financiero del juego

Las personas con problemas de juego generalmente se concentran en los momentos en que "ganan" y se sienten bien, e ignoran las veces que "pierden" y se sienten mal. Examinemos el costo real de su juego durante las últimas dos semanas.

1. Escriba las fechas de las últimas dos semanas.
2. Identifique los días festivos y eventos especiales durante dicho tiempo.
3. Anote los días en los que jugó y el tipo de juego(s) en que participó.
4. Anote la cantidad de dinero con la que empezó, con cuánto terminó, y todos los detalles de la sesión que pueda recordar.
5. Suma lo que le costó su juego durante las últimas dos semanas. Vea el siguiente ejemplo y llene su ejercicio de calendario del juego en la próxima página.

	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
S E P T I E M B R E		1 Día del trabajo Casino-jugué a los tragamonedas-Perdí el sueldo (pérdida neta \$600)	2	3	4	5 Boletos de lotería-gasté \$25-gané \$50 (ganancia neta \$25)	6
	7 Mi cumpleaños Video Póquer-empecé con \$100 (los perdí) jugué \$200. (pérdida neta \$300)	8	9	10	11 Salí a beber-jugué Video Póquer-me sentía con suerte- jugué \$150 y los perdí- jugué \$50-gané \$100 (pérdida neta \$100)	12	13

Pérdida neta total: \$ 1.000,00
Ganancia neta total: \$ 25,00
El juego me cuesta: \$ 975,00



El costo financiero de mi juego

Complete el siguiente ejercicio de calendario. Registre sus actividades de juego de las últimas dos semanas (vea la página anterior como ejemplo).

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM

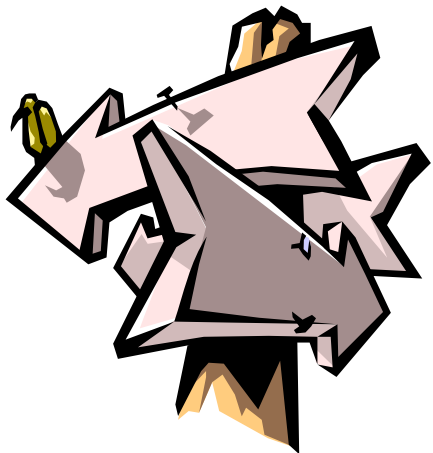
Pérdida neta total: \$ _____
Ganancia neta total: \$ _____
El juego me cuesta: \$ _____



En la mente del jugador, el *dinero real* del mundo normal se convierte en *dinero para juegos de azar*. El dinero para juegos de azar se ve igual que el real, pero para el jugador se transforma en una nueva clase de dinero. Pierde el valor del dinero "real". No se puede usar nada más que para el juego. No se usa para pagar cuentas, reducir deudas ni comprar alimentos. Al completar el ejercicio de arriba, usted aumenta su conciencia sobre lo que es el dinero "real" en términos de pérdidas netas de juego y ganancias netas de juego.

Toma de la decisión

Beneficios y costos del juego



Nos hemos estado concentrando en las consecuencias negativas de su afición al juego. También es importante reconocer algunas de las positivas, si quiere tener éxito en su meta de cambiar su comportamiento respecto del juego.

En los cuadros correctos, escriba los beneficios y costos de su actividad de juego. Luego, escriba los beneficios y costos de NO jugar. Puede ayudarse volviendo a mirar lo que identificó en las secciones anteriores. Esto le dará una visión más clara de los factores que influyen en su decisión de cambiar su actividad de juego. Vea el siguiente ejemplo.

<p style="text-align: center;">BENEFICIOS DE JUGAR</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Emoción❖ Dinero rápido❖ Diversión❖ Escape de los problemas	<p style="text-align: center;">BENEFICIOS DE NO JUGAR</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Más dinero❖ Sentirse bien con uno mismo❖ Más tiempo con la familia❖ Sensación de logro
<p style="text-align: center;">COSTOS DE JUGAR</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Problemas legales❖ Efecto negativo en las relaciones❖ Deuda❖ Sensación de depresión y ansiedad	<p style="text-align: center;">COSTOS DE NO JUGAR</p> <ul style="list-style-type: none">❖ Enfrentar responsabilidades❖ Aburrimiento❖ Abandonar el sueño de "ganar en grande"❖ Ocuparse del estrés en las relaciones

Toma de mi decisión

Haga el siguiente ejercicio. Enumere los beneficios y los costos de su comportamiento respecto del juego (vea el ejemplo en la página anterior).

BENEFICIOS DE JUGAR	BENEFICIOS DE NO JUGAR
COSTOS DE JUGAR	COSTOS DE NO JUGAR

Revise los puntos que escribió en cada uno de los cuadros de arriba y corrija los que podrían no ser del todo ciertos. Si se olvidó de algo, agréguelo ahora. ¿Qué cuadro contiene más puntos? ¿Cuáles son los factores más importantes?

Dejar de jugar o jugar menos

Hay tres opciones a considerar cuando se ha tomado la decisión de hacer un cambio.

1. Dejar por completo

Mucha gente descubre que la opción más segura para ellos es no participar en ninguna forma de juego.

2. Dejar un tipo (o tipos) específico(s) de juego

Algunas personas dejan el tipo de juego que les ha causado problemas, pero siguen jugando otros tipos (dejan de jugar video póquer y bingo, pero siguen comprando boletos de lotería, por ejemplo).



Esta decisión requiere un trabajo continuo. Siempre debe estar atento para ver si aparecen problemas con algún otro tipo de juego. Suele ser más fácil dejar el juego por completo que tratar de controlarlo.

Si decide hacer esto, vea qué tipo de juego va a eliminar y qué tipo de juego puede continuar.

3. Jugar menos

Algunas personas hacen planes de seguir jugando el tipo de juego que les causa problemas, pero limitar su participación a un nivel que no les produzca problemas. Por lo general ésta es la decisión más difícil de mantener. Mucha gente intenta hacerlo, pero descubren que no están listos, o que no pueden cumplir los límites que se fijaron. Algunos pueden cumplir los límites, pero la lucha diaria para controlar el deseo de jugar les quita todo el placer que anteriormente les daba el juego. Recomendamos enfáticamente que deje de jugar durante 2 o 3 semanas antes de tomar su decisión final. Durante este período de 2 a 3 semanas de no jugar, usted descubrirá cómo hacer frente a los deseos o tentaciones de jugar.

Si decide **jugar menos**, es importante tener en cuenta los siguientes lineamientos:

- Haga un presupuesto de cuánto gastará por sesión y por semana.
- Limite el tiempo que pasa jugando.
- Desarrolle maneras de no "tratar de recuperar las pérdidas". Considere que las pérdidas son el costo del entretenimiento y no intente recuperar lo que ya perdió.
- Lleve una agenda diaria para registrar sus actividades de juego. Use un cuaderno para anotar la cantidad de tiempo que pasa jugando, el número de veces, las ganancias y pérdidas, etc.

Dejar de jugar o jugar menos

Si está considerando la opción de **disminuir** el nivel de juego, hágase estas preguntas:

	SÍ	NO
¿Puedo afrontar económicamente el juego en este momento - debo dinero?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En el pasado ¿Fui capaz de controlar con éxito mi afición al juego y la cantidad de dinero que apostaba?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Me apoyará mi familia si sigo jugando, y no resultará herida a causa del juego - aunque yo juegue menos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Puedo seguir jugando sin tener la meta de recuperar el dinero que ya perdí?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si respondió NO a alguna de las preguntas anteriores, el tratar de reducir el nivel de juego tal vez NO sea la mejor opción, o una meta fácil de alcanzar para usted. La razón por la que le damos esta sugerencia es que seguir jugando, aunque sea mucho menos que antes, probablemente agrave su situación financiera y afecte a la gente que lo rodea. Puede ser difícil de lograr si en el pasado le resultó difícil controlar su manera de jugar. Pero lo más importante, si su motivación para jugar incluye la idea de recuperar el dinero que perdió, usted corre el riesgo de empeorar su problema.



Dejar de jugar o jugar menos



Elija UNA de las siguientes opciones como su meta y márkela con su firma. Esto será un contrato personal con usted mismo que le ayudará a seguir comprometido con su meta. También puede decidir que este contrato sea entre usted y un amigo o familiar.

1. Voy a DEJAR de jugar por COMPLETO.

Firma _____ Fecha _____

2. Voy a DEJAR el/los siguiente(s) tipo(s) de juego.

➤ Tipos de juego permitidos: _____

➤ Tipos de juego NO permitidos: _____

Firma _____ Fecha _____

3. Voy a DISMINUIR mi nivel de juego.

➤ Número de días por semana que puedo jugar _____

➤ Cantidad máxima de tiempo por sesión _____

➤ Cantidad máxima de \$ por sesión _____

➤ Cantidad máxima de \$ por semana _____

Firma _____ Fecha _____

Cambio de su forma de pensar

Las personas que superan con éxito su problema de juego desarrollan una variedad de estrategias saludables para hacer frente al deseo de jugar. Muchas de estas estrategias aparecen automáticamente. Otras requieren esfuerzo y práctica. El *cambio su forma de pensar* le ayudará a comprender el papel que juegan los pensamientos irracionales en su comportamiento respecto del juego.

La mayoría de los jugadores saben, en algún nivel, que nunca recuperarán todo el dinero que perdieron. Siguen "intentando recuperar las pérdidas", y juegan más para recuperar lo que han perdido. En otras palabras, *racionalmente* saben la verdad, pero cuando están en la situación, sus pensamientos e ideas se vuelven *irracionales*.

Las personas naturalmente "platican con sí mismas". Este "diálogo interno" puede ser útil y favorable, o resultar inútil, irracional y autodestructivo. Un diálogo interno positivo puede ser una forma efectiva de sobreponerse al deseo de jugar, o de interrumpir el hábito de jugar. Ayuda a hacer que el juego sea menos "automático".

Marque los pensamientos irracionales que usted haya tenido, ya sea mientras juega o entre sesiones de juego.

- El juego es una manera fácil de ganar dinero.
- El juego es una recreación sana.
- Mi juego está bajo control.
- Puedo recuperar lo que pierda.
- Soy inteligente, tengo un sistema para vencer las probabilidades.
- Algún día ganaré a lo grande.
- El juego será la solución de mis problemas.
- Jugar me hace sentir mejor.



Cambio de su forma de pensar

(Continuación de la lista)

- Devolveré el dinero.
- Robar para jugar no es realmente robar.
- Cuanto más dinero tenga para jugar, más probabilidades tendré de ganar.
- Los regalos caros compensan las decepciones pasadas.
- No puedo parar.
- Si no juego por una semana o un mes, eso prueba que no tengo un problema con el juego.
- A veces pienso que realmente tengo dos personalidades.
- No puedo pagar un tratamiento ni faltar al trabajo para conseguir ayuda.
- Siempre habrá alguien que me sacará del apuro.
- La fuerza de voluntad es lo mejor para dejar de jugar.
- Aunque sólo tenga unos cuantos dólares, es mejor correr el riesgo.
- Ésta es la última vez que juego.

(Cierre los ojos e imagine la última vez que jugó. ¿Se le cruza algún otro pensamiento por la cabeza?)

- Otro: _____



Lista adaptada de *In The Shadow of Chance: The Pathological Gambler*, Julian I. Taber, Ph.D. 2001

Cambio de su forma de pensar

Al llenar la lista de las páginas anteriores, usted ha mejorado su conciencia sobre la naturaleza de sus pensamientos irracionales. En los siguientes ejercicios, usted elegirá un pensamiento irracional de su lista, determinará específicamente qué tiene de irracional, y lo reemplazará por un pensamiento racional. Fíjese en el siguiente ejemplo.

1. Pensamiento irracional:

"El juego es una manera fácil de ganar dinero."

2. ¿Qué tiene de irracional específicamente?

- Pierdo mucho más dinero del que gano. Por lo tanto, a largo plazo, realmente no estoy ganando dinero. Sólo gano en muy raras ocasiones.
- Realmente no es tan "fácil" porque me toma muchísimo tiempo, y me causa mucho estrés y ansiedad.

3. Pensamiento racional para reemplazarlo:

"El juego es una manera fácil de perder dinero. Sólo muy raramente es una forma de ganar dinero."

1. Pensamiento irracional:

2. ¿Qué tiene de irracional específicamente?

3. Pensamiento racional para reemplazarlo:

Cambio de su forma de pensar

(Continuación de los ejercicios. Vea el ejemplo en la página anterior.)

1. Pensamiento irracional:

2. ¿Qué tiene de irracional específicamente?

3. Pensamiento racional para reemplazarlo:

1. Pensamiento irracional:

2. ¿Qué tiene de irracional específicamente?

3. Pensamiento racional para reemplazarlo:

El concepto de aleatoriedad

Con frecuencia se malinterpreta el concepto de aleatoriedad. Es muy común pensar que, si jugamos durante un tiempo suficientemente largo, vamos a ganar. "Sabemos" que si aguantamos lo suficiente, obtendremos el resultado esperado. Tal vez creamos esto porque no comprendemos que, en muchas situaciones de juego, los eventos separados no tienen ningún tipo de relación entre sí.

Por ejemplo, si usted echa una moneda una vez, tiene 50% de probabilidades de que salga cara y 50% de que salga cruz. Hay dos alternativas igualmente probables. La segunda vez que echa la moneda, las probabilidades siguen siendo 50 y 50. El resultado de cada lanzamiento individual no tiene relación en absoluto con ninguno de los otros lanzamientos. Usted recuerda lo que ocurrió la última vez que arrojó la moneda, pero la moneda no tiene memoria.

Los jugadores de video lotería con frecuencia siguen jugando, aunque estén perdiendo sistemáticamente, porque creen que es su turno de ganar. Muchos jugadores se quedan en la misma máquina durante mucho tiempo. Están seguros de que la máquina debe estar por pagar pronto. La realidad es que cada juego es un evento separado, que no está afectado por lo que ha sucedido antes.

De igual manera, en la ruleta cada número tiene 1 probabilidad en 38 de salir en un tiro en particular. Si usted observa el juego durante un tiempo, notará que un número en particular (digamos el 23) no ha salido en mucho tiempo. Parecería lógico pensar que va a salir pronto. Cada tiro de la rueda es un evento separado. El número 23 tiene 1 en 38 probabilidades de salir en cualquier vuelta. La ruleta no tiene memoria.

El juego se beneficia de esta creencia equivocada común entre la gente. Es fácil creer que nuestro número tiene que salir, porque no ha salido en bastante tiempo.



El concepto de aleatoriedad

En este ejercicio usted identificará situaciones en las que las ideas erróneas sobre el concepto de aleatoriedad hacen que usted siga jugando. Vea el siguiente ejemplo.

- Pierdo por poco. Sigo jugando porque creo que estoy realmente "cerca" de ganar.
- Después de perder varias veces, sigo jugando. Pienso que me "toca" ganar.
- Después de ganar varias veces seguidas, tiendo a apostar más dinero. Pienso que me estoy volviendo "bueno" en este juego.

SITUACIÓN DE JUEGO	IDEA ERRÓNEA



Cómo hacer frente al deseo de jugar

Los jugadores con problemas que deciden dejar de jugar o controlar su juego deben aprender a enfrentar los deseos y tentaciones de jugar. Los deseos son por lo general más fuertes durante las primeras semanas de haber dejado el juego. También aumentan con las tensiones de la vida normal y los malos estados emocionales. Por ejemplo, las frustraciones en el trabajo o un conflicto de relaciones pueden causar deseos de jugar. Lo que hay que hacer es no evitar los problemas de la vida, sino desarrollar nuevas maneras de hacer frente "a los problemas de la vida en los términos de la vida".

Es importante desarrollar nuevas maneras de enfrentar problemas, pero primero es necesario evaluar las habilidades que usted ya tiene para hacer frente a los problemas. Esto le ayudará a identificar los factores que lo llevan a jugar. Luego podrá aumentar su conciencia sobre las situaciones que lo ponen a riesgo de jugar.

Hay dos formas efectivas de reaccionar ante los problemas:

- **PENSAR** - Use el diálogo interno para luchar contra los impulsos de juego. Las investigaciones indican que los jugadores con problemas que usan estrategias "de pensar" (ver páginas 18 a 21) para resolver su comportamiento de juego tienen más éxito. El recuerdo de experiencias de juego pasadas, la identificación de los pensamientos contraproducentes, y la satisfacción de pensar sobre lo bien que usted se está portando pueden ayudarle a alcanzar sus metas.
- **ACTUAR** - Las personas que han superado con éxito un problema de juego dicen que hicieron cambios en sus actividades sociales, de ocio y recreativas. Mediante la participación en pasatiempos no relacionados con el juego, usted podrá desviar más efectivamente los fuertes deseos de jugar.

Si toma notas sus deseos y las estrategias usadas para superarlos, esto le puede ayudar a entender mejor el papel del juego en su vida. En el ejercicio de la próxima página, usted anotará ejemplos de su propia experiencia para controlar los impulsos de jugar. **Vea el siguiente ejemplo.**

- **¿Dónde estaba y con quién?**
Estaba manejando solo(a) después de una pelea con mi pareja.
- **Describe cómo se sentía.**
Me sentía enojado(a), molesto(a) y aburrido(a).
- **¿Qué se dijo a usted mismo(a)?**
Me dije que si iba a jugar (y perdía), terminaría sintiéndome peor.
- **¿Qué hizo en lugar de ir a jugar?**
Manejé hasta la casa de un amigo para platicar y mirar televisión.
- **¿Funcionó su estrategia para enfrentar el impulso?**
Sí, funcionó.

Cómo hacer frente a mi deseo de jugar

Estrategias



Para hacer el siguiente ejercicio, anote dos experiencias en las que usted usó con éxito sus estrategias para controlar el deseo de jugar. Vea el ejemplo de la página anterior (el ejercicio 2 continúa en la próxima página).

(Ejercicio 1)

¿Dónde estaba y con quién?

Describa cómo se sentía:

¿Qué se dijo a sí mismo?

¿Qué hizo en lugar de ir a jugar?

¿Funcionó su estrategia para enfrentar el impulso?

Cómo hacer frente a mi deseo de jugar

Estrategias

(Ejercicio 2 - Continúa de la página anterior)



¿Dónde estaba y con quién?

Describe cómo se sentía:

¿Qué se dijo a sí mismo?

¿Qué hizo en lugar de ir a jugar?

¿Funcionó su estrategia para enfrentar el impulso?

Cómo hacer frente a mi deseo de jugar

Estrategias

Al completar los ejercicios anteriores, usted identificó métodos tanto de *pensar* como de *actuar* que le ayudarán a controlar sus deseos de jugar.



RESUMA AQUÍ LAS MEJORES ESTRATEGIAS PARA HACER FRENTE A LOS PROBLEMAS:

Otras estrategias:

Demore la decisión: Reconozca que siente un fuerte deseo de jugar, pero espere por lo menos 15 minutos para decidir lo que va a hacer. El impulso puede desaparecer durante ese tiempo.

Hable con usted mismo: Lo que usted se diga a sí sobre su habilidad de controlar un impulso de jugar puede tener una gran influencia sobre su decisión.

Piense en lo que ganará si no juega y en las consecuencias negativas de seguir jugando. Recuerde sus propias razones personales que lo llevaron a tomar esta decisión.

Haga algo para distraerse: La distracción puede darle buenos resultados porque los impulsos no duran por siempre. Las actividades de distracción deben ser cosas que usted pueda hacer de inmediato, que no requieran planificación, que no dependan de otras personas y que estén disponibles casi en cualquier momento.

Cómo hacer frente a mi deseo de jugar

Lista de actividades



Las personas con problemas de juego con frecuencia descubren que muchos de sus contactos y actividades sociales están relacionadas con el juego. Estos factores pueden ser difíciles de cambiar. Es importante desarrollar actividades diferentes para "llenar el hueco". Sería bueno hacer una lista de otras actividades o pasatiempos que le gustan, o que siempre quiso intentar. Esta lista puede darle más ideas.

Vaya a una reunión de Jugadores Anónimos
Llame por teléfono o encuéntrese con un amigo
Concéntrese en hacer un buen trabajo
Haga algo para complacer a amigos o familiares
Comparta sus opiniones y sentimientos
Participe en un debate animado
Complete una tarea
Vaya a mirar gente
Expresa su cariño
Tome un café con un amigo
Vaya a asolearse
Juegue con animales
Planifique un proyecto especial
Aprenda una nueva habilidad
Adquiera conocimientos
Haga nuevos amigos
Tómese tiempo para hacer algo que le guste
Hable, escuche y pase tiempo con sus seres queridos
Siéntase relajado
Haga algo que lo haga sentir atractivo
Tome aire fresco
Salga a almorzar o a cenar
Haga que pasen cosas buenas a su familia
Hágale un cumplido a alguien
Coma una comida buena o especial
Póngase alguna prenda especial
Experimente la paz y la tranquilidad
Ríase
Vea cosas bellas
Enseñe o entrene
Participe en actividades agotadoras
Vaya a una obra de teatro a concierto
Acampe, pesque o haga una excursión a pie
Trabaje como voluntario

Vaya a algún lugar diferente en tren o en autobús
Cómprase algo
Asista a una ceremonia especial (boda)
Participe en una actividad parroquial
Solucione un problema importante
Fije una meta realista a corto plazo
Vaya a la playa
Haga una reservación para hacer algo especial
Haga arte y artesanías, pintura, escultura, etc.
Baile
Vaya a lugares donde haya personas felices
Escuche sonidos lindos (viento, cascada)
Haga una cita para salir con alguien
Compita en un evento deportivo
Haga un regalo
Escriba una carta
Báñese o tome una ducha
Asista a una reunión o clase
Cocine una comida especial
Reciba consejos de un mentor o amigo especial
Tome fotografías
Mire un atardecer, o una nube especial
Invite a sus amigos a que lo visiten
Escuche una historia graciosa o chiste
Mire un video
Inscríbase en un club y participe en sus actividades
Haga algo lindo por alguien
Vaya a nadar
Juegue algo al aire libre, como ser Frisbee
Escuche música
Lea algo especial
Haga jardinería
Mire un incendio
Haga una visita turística

Cómo hacer frente a mi deseo de jugar

Cuidado de uno mismo

Si practica a diario el cuidado de sí mismo, podrá controlar mejor sus deseos de jugar. **HALTS** (por sus siglas en inglés) es una forma muy buena de recordar que debe cuidarse. Préstese atención durante el día para ver si tiene hambre, está enojado, se siente solo o cansado, o está demasiado serio o estresado. Tal vez necesite que detenerse y ocuparse de usted mismo. No participe en tareas estresantes o difíciles si responde "sí" a alguna de las HALTS. Siempre encárguese primero de sus HALTS.

HAMBRE:

Coma regularmente durante el día

Coma alimentos saludables

Beba líquidos adecuados

ENOJO:

No deje que se acumule su enojo

No se guarde todos sus sentimientos

Busque salidas: leer, escribir, actividades y ejercicio

Aprenda más sobre la autoafirmación

SOLEDAD:

No se aíse ni se quede solo en casa

No evite a familiares y amigos

Llame o visite a alguien, o pídale que lo visiten

CANSANCIO:

Duerma lo suficiente de noche

No se agote

SERIEDAD:

No se ponga demasiado serio, ni se estrese demasiado

A medida que comienza a recuperarse de su problema de juego, puede experimentar mayor desgano, irritabilidad y altibajos emocionales. La duración de este período varía de persona en persona pero, en promedio, es de alrededor de 30 días. La defensa más efectiva contra estos sentimientos es identificar sus **HALTS**, practicar el cuidado de sí mismo, y compartir sus pensamientos y sentimientos con otras personas.

Cómo limitar su acceso al dinero

La mayoría de la gente descubre que, si tiene dinero en el bolsillo, es más probable que juegue. Muchas personas que dejan el juego con éxito descubren que es muy importante controlar el flujo de dinero.



La siguiente lista identifica estrategias para controlar el acceso al dinero. Algunas estrategias pueden parecer más extremas y difíciles de llevar a cabo. Sería bueno intentar usarlas como estrategias "temporales". También puede elegir las opciones menos extremas primero. Si las opciones menos extremas no le dan resultado, siempre puede intentar otras estrategias para aumentar los "límites" al acceso al dinero.

Marque las opciones importantes para usted:

- Cancelar tarjetas de crédito, o dárselas a un familiar o amigo para que las guarde.
- Cancelar las tarjetas bancarias.
- Crear un presupuesto.
- Asegurar que los cheques se depositen automáticamente en su cuenta bancaria.
- Hacer que su cónyuge, pareja o amigo de confianza recoja su sueldo.
- Crear bonos de ahorro a largo plazo (que no se puedan tocar).
- No llevar dinero encima. Sólo tomar el efectivo necesario para los gastos del día. Puede pedir apoyo a una persona de confianza para que le dé un poco de dinero por día.
- Limitar la cantidad de dinero que se puede extraer por semana (haciendo los arreglos pertinentes con el banco).
- Pedir a familiares y amigos que NO le presten dinero.

Cómo limitar su acceso al dinero

(Continuación de la lista)

- Pedir asesoramiento financiero, si fuera necesario, para poder pagar sus deudas. NO buscar un rescate financiero de amigos y familiares. Afrontar sus dificultades financieras de frente.
- Evitar los empleos donde tenga que manipular efectivo.
- Idear un plan para manejar las situaciones en las que se recibe dinero inesperadamente, como por ejemplo un regalo o una suma global de efectivo.
- Conseguir un confirmante para todos los cheques que escriba.
- Configurar su cuenta bancaria de manera que tenga que obtener dos firmas para extraer dinero.
- Dar el dinero mensual para pagar las cuentas a un familiar o amigo, y que esta persona lo guarde hasta que haya que pagar.
- Buscar orientación, o investigar por su cuenta, para identificar los estilos de gasto y ahorro que usted aprendió de su familia y para entender los problemas psicológicos que usted pueda tener respecto del dinero.



Cómo enfrentar la deuda financiera

Enfrentar una gran deuda

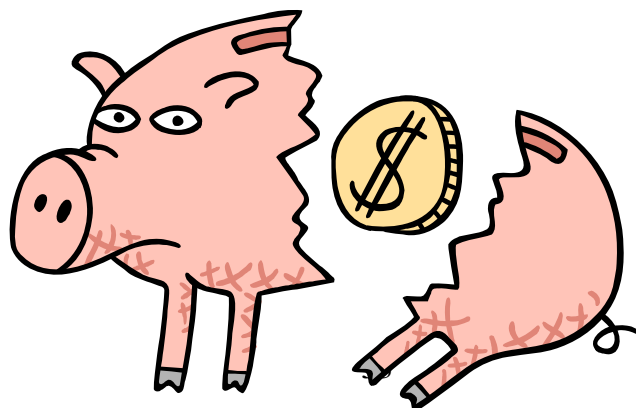
Usted se ha comprometido a solucionar su problema de juego, pero podría estar enfrentando una situación en la que debe devolver una deuda de juego sustancial. Esto puede ser algo muy difícil de resolver. Podría tomar años de disciplina financiera; o incluso parecer imposible, si su sueldo es muy bajo. Como consecuencia, mientras se esfuerza para controlar su juego, usted puede notar que se desmoraliza o deprime al pensar que tiene que pagar la deuda. Tal vez no tenga los recursos financieros para manejar este problema.

La ansiedad que puede producir esa gran deuda podría afectar su motivación para seguir trabajando en la solución del problema de juego y en su recuperación a largo plazo. Si cree que podría estar enfrentando esta situación, le recomendamos enfáticamente que se reúna con un asesor financiero y platique sobre las estrategias específicas para hacer frente a esta la deuda.

El peligro de dejar este problema sin resolver es la posibilidad real de buscar medios ilegales para devolver la deuda, o pedir dinero a individuos que podrían cobrar tasas de interés excesivas. Usted podría recurrir al juego como una manera de "arreglar" el problema. Cualquiera de estas "soluciones" seguramente agravaría sus problemas financieros.

Los problemas financieros no resueltos también pueden tener un impacto severo en su familia, y pueden afectar la salud emocional de ellos y la suya. Este efecto puede ser incluso más serio si su familia no es totalmente conciente del grado de sus dificultades financieras.

Al buscar asesoramiento financiero, usted podrá platicar sobre sus deudas de juego y sobre la forma apropiada de manejarlas. Entonces podrá concentrarse más en controlar su problema de juego.



Cómo enfrentar mi deuda financiera

Mi deuda actual



TIPO	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
Deudas de tarjetas de crédito		\$
		\$
		\$
Deudas ilegales (es decir, con el corredor de apuestas)		\$
		\$
		\$
Préstamos comerciales		\$
		\$
Manutención de hijos / pensión alimenticia		\$
		\$
		\$
Préstamos para devolver el día que recibe su sueldo		\$
		\$
Préstamos para automóvil		\$
		\$
		\$
Impuestos adeudados		\$
		\$
		\$
Renta /hipoteca vencida		\$
		\$
		\$
Préstamos personales		\$
		\$
Cheques rechazados pendientes		\$
		\$
Fallos del tribunal		\$
		\$
Otras deudas		\$
		\$
DEUDA TOTAL		\$

Creación de un presupuesto

Mi plan de gastos



Crear un presupuesto le ayudará a afrontar la deuda financiera, a pagar los gastos mensuales y a aprender a manejar su dinero de manera más efectiva. Haga este ejercicio para crear un plan de presupuesto.

Lista de gastos

Por mes

- Pago de alquiler / hipoteca \$ _____
- Mantenimiento del hogar / reparaciones (promedio) \$ _____
- Pago del automóvil \$ _____
- Seguro/gasolina/arreglos del auto, pase de autobús (promedio) \$ _____
- Seguro de propietario / inquilino \$ _____
- Alimentos (promedio) \$ _____
- Gas \$ _____
- Electricidad \$ _____
- Agua \$ _____
- Teléfono \$ _____
- Basura \$ _____
- TV por cable \$ _____
- Entretenimiento (promedio) \$ _____
- Comidas en restaurantes \$ _____
- Actividades / eventos deportivos \$ _____
- Ropa (promedio) \$ _____
- Cuidado de niños \$ _____
- Pagos de préstamos / tarjeta de crédito \$ _____
- Impuestos
- Medicamentos / facturas médicas (promedio) \$ _____
- Primas del seguro de vida / de salud \$ _____
- Cigarrillos/alcohol (promedio) \$ _____
- Regalos (promedio) \$ _____

Creación de un presupuesto

(Continuación del plan de gastos)

➤ Viajes /vacaciones (promedio)	\$ _____
➤ Ahorros	\$ _____
➤ Dinero para jugar	\$ _____
➤ Deudas de juego	\$ _____
➤ Otro _____	\$ _____
Total de gastos	\$ _____

Lista de ingresos

Por mes

➤ Salario después de impuestos (jugador)	\$ _____
➤ Salario después de impuestos (otros miembros de la familia)	\$ _____
➤ Propinas / comisiones (promedio)	\$ _____
➤ Ingreso por inversiones (dividendos, intereses, etc.)	\$ _____
➤ Beneficios del plan de jubilación / pensión	\$ _____
➤ Seguro social	\$ _____
➤ Beneficios de desempleo	\$ _____
➤ Pagos de asistencia social	\$ _____
➤ Estampillas de comida	\$ _____
➤ Pagos de manutención de hijos / pensión alimenticia	\$ _____
➤ Fondo fiduciario	\$ _____
➤ Otro _____	\$ _____
Ingreso total	\$ _____

Ingresos menos gastos

\$ _____

Si no hay suficientes ingresos para cubrir los gastos, usted tiene tres opciones: 1) ganar más (conseguir un segundo trabajo o un empleo con mejor sueldo; 2) reducir los gastos; y 3) reducir los gastos y aumentar los ingresos. Los ingresos y los gastos varían con el tiempo. Revise el plan de gastos cada tantos meses y haga modificaciones si es necesario.

Cómo mantenerse en su meta

Buscar apoyo

Es muy útil contarles a las personas que lo rodean sobre su plan de dejar de jugar o de disminuir su nivel de juego. El apoyo de los demás le ayudará a mantener sus metas.

Haga una lista de personas a quienes les contará (o ya les ha contado) sobre su plan, y que le brindarán apoyo:



Planificar con tiempo

Para completar el siguiente ejercicio, repase las razones por las que usted juega, identificadas en la página 8. Pregúntese si ha desarrollado una estrategia para afrontar cada una de ellas. Identifique las razones que podría tener, o necesitar, para que le ayuden. Luego califique su confianza, de 0 a 10, de que podrá resistirse a jugar usando esta estrategia. Si alguno de sus puntajes es menor a 10, repase la Sección 3: Cómo alcanzar su meta, para identificar estrategias adicionales o alternativas a fin de aumentar su competencia. **Vea el ejemplo que sigue.**

RAZÓN

ESTRATEGIA

NIVEL DE CONFIANZA

Aburrimiento

Cuando esté aburrido, elegiré una actividad de mi lista.

10

<u>RAZÓN</u>	<u>ESTRATEGIA</u>	<u>NIVEL</u>

Resbalón y recaída

Usted tiene que suponer que los problemas volverán de vez en cuando. Si se desvía de su meta, recuerde que no ha perdido. Recuerde los logros anteriores. Con frecuencia se puede predecir cuándo volverá a aparecer el problema con el juego. Es más probable que se pierda el control cuando hay situaciones que causan tensión en otros aspectos de la vida.

Usted puede aprender de sus resbalones reconociendo las situaciones desencadenantes y de riesgo. Fíjese qué pasó y vea si puede identificar maneras de detenerlo la próxima vez. Vuelva a leer este manual y vuelva a concentrarse en su meta. Podría identificar nuevas ideas y estrategias que le ayuden en este proceso. Aprenda de sus errores, vea qué le da buenos resultados y piense en lo que podría ser útil en el futuro.

Complete el siguiente ejercicio. Identifique la situación "desencadenante" que lo llevó a jugar, y sus estrategias para evitar un "resbalón" en el futuro. **Vea el siguiente ejemplo.**

Descripción del incidente
("desencadenante" del juego):

Qué puedo hacer para evitar
que vuelva a suceder:

- Fui a almorzar con mis compañeros de trabajo después de una mala mañana en el trabajo
- Me sentí frustrado e irritable
- Vi una máquina de video lotería

- Usar el diálogo interno
- Sólo llevar suficiente dinero para el almuerzo
- Llamar a un amigo para que me ayude a resistir el impulso

DESENCADENANTE DEL JUEGO	ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN



Resbalón y recaída

Juego continuo

Para mantenerse "en el buen camino" con sus metas de recuperación, sea conciente de los signos y síntomas que aumentan el riesgo de que usted juegue de manera problemática. Lea la siguiente lista de los factores comunes que aumentan el riesgo de resbalar o recaer.



- ✓ **DESHONESTIDAD:** Puede empezar con "mentiritas piadosas" y avanzar hasta la negación y racionalización, hacer excusas o no hacer lo que debe hacer para evitar la manera problemática de jugar.
- ✓ **IMPACIENCIA:** Querer que las cosas sucedan rápidamente en su programa, en lugar de contentarse con "dejarse llevar por la corriente". Es importante reconocer la impaciencia por lo que es y seguir adelante.
- ✓ **DEPRESIÓN:** Los sentimientos de tristeza, desamparo o desesperanza pueden causar la actitud "¿para qué?". La depresión debe ser una señal de la necesidad de hablar con alguien sobre lo que le está molestando.
- ✓ **ENOJO:** Podría ser un disfraz del miedo o la tristeza. Cuando se enoje, tómese tiempo para pensar y planificar una forma saludable de usar su "energía de enojo".
- ✓ **POSTURA DE VÍCTIMA:** Sentirse víctima es una parte natural del comienzo de la recuperación del problema del juego, pero *estancarse* en este estado mental sólo empeora las cosas.
- ✓ **DEMASIADA CONFIANZA:** Se trata de una actitud de "lo logré". Dice: "Puedo ir a centros de juego, llevar dinero y no jugar". El exceso de confianza no toma en cuenta el cuidado de uno mismo.
- ✓ **ALTAS EXPECTATIVAS DE LOS DEMÁS:** Usar los comportamientos de otras personas como excusa para jugar es común entre los jugadores con problemas. Tal vez tenga que determinar si las expectativas que usted tiene de los demás son realistas y apropiadas, o si no lo son.
- ✓ **USO DE FÁRMACOS QUE ALTERAN EL ESTADO DE ÁNIMO:** Las personas con problemas de juego pueden sustituir una compulsión por otra. Resista el impulso de reemplazar el juego por el uso de alcohol u otras drogas. Esto podría crear una tendencia a volver al juego.
- ✓ **SOLEDAD:** Todos necesitamos tiempo para nosotros mismos. Si empieza a sentirse solo es porque no pasa suficiente tiempo haciendo cosas positivas con otras personas.
- ✓ **OMNIPOTENCIA:** "Todopoderoso" y "a prueba de balas" son palabras que describen esta actitud. Si piensa que puede mantenerse fuerte por sus propios medios y que tiene todo el conocimiento que necesita, está en peligro de volver al comportamiento de juego problemático.

Lista de recuperación



Usted tiene la LLAVE para RECUPERARSE del problema del juego. Puede usar las siguientes preguntas como una lista diaria que le ayude a mantenerse concentrado en sus metas de recuperación.

- ✓ ¿Cuáles son mis metas para el día de hoy? ¿Cómo me va con ellas?
- ✓ ¿Estoy asumiendo mis responsabilidades para el día de hoy?
- ✓ ¿Cómo me siento? ¿Debo hacer algo al respecto?
- ✓ ¿Me estoy aferrando a algún sentimiento negativo? ¿Realmente quiero hacerlo?
- ✓ ¿Necesito controlar con alguien mi manera de pensar? ¿Me estoy convenciendo a mí mismo de volver a jugar?
- ✓ ¿Estoy comiendo bien? ¿Estoy durmiendo lo suficiente?
- ✓ ¿Qué estoy haciendo para mejorar mi salud física y mental en general?
- ✓ ¿Estoy controlando mi estrés? ¿Me estoy relajando lo suficiente?
- ✓ ¿Qué haré para divertirme hoy?
- ✓ ¿Estoy llenando mi tiempo libre con actividades no relacionadas con el juego?
- ✓ ¿Estoy controlando mis situaciones desencadenantes o mis deseos de jugar?
¿Estoy usando mis estrategias de defensa?
- ✓ ¿Cómo manejaré el dinero hoy?
- ✓ ¿Estoy usando mi sistema de apoyo: familiares, amigos y otras personas?
- ✓ ¿Me estoy dando crédito por mi progreso y mis logros?

Cómo hacer frente a otros problemas de la vida



El comienzo del problema del juego puede estar o no relacionado con otros problemas de la vida: financieros, emocionales, de relaciones o sociales. Muchos jugadores tienen otros comportamientos adictivos, como el abuso de drogas o alcohol. Es cierto que los problemas de la vida, estén o no relacionados con el juego, pueden ser difíciles de superar. Las personas que se están recuperando de problemas de juego a veces se dan cuenta de que su afición al juego estuvo ocultando o enmascarando otros problemas. A medida que comience a recuperarse de su problema de juego, usted estará más dispuesto a mirar más de cerca otros problemas de su vida y a empezar a hacer algo para resolverlos.

Enumere los problemas que tenga en otras áreas de su vida y que necesite resolver:

Recuerde que el cambio es un proceso complejo. Al completar este manual, usted ha dado un paso importante para aceptar la responsabilidad de su problema de juego. **¡Felicitaciones!** No deje de darse crédito por cada uno de sus logros a lo largo del camino.

Recursos

El estado de Oregón proporciona **TRATAMIENTO GRATUITO, CONFIDENCIAL Y EFECTIVO** para los residentes de Oregón que tengan problemas con el juego y para sus familiares a través de 27 programas para pacientes ambulatorios. El tratamiento incluye una evaluación, planificación de tratamiento individualizado, terapia individual, terapia grupal, participación familiar (de ser necesario) y planificación postratamiento.

Si usted tiene problemas para controlar su afición al juego o para dejar de jugar, y desea hablar en persona con un consejero, llame a la Línea de Ayuda para Problemas de Juego de Oregón para encontrar el programa ambulatorio más cercano a su domicilio.

Línea de Ayuda para Problemas de Juego de Oregón (*Oregon Gambling Help Line*)
1-877-2STOPNOW (1-877-278-6766)

Consejo Nacional para Problemas de Juego (*National Council on Problem Gambling*)

www.ncpgambling.org

Línea de ayuda nacional 1-800-522-4700

Jugadores Anónimos (*Gamblers Anonymous*)

www.gamblersanonymous.org

Oficina de servicio internacional 213-386-8789

Línea de ayuda en Portland 503-233-5888

Línea de ayuda para el sur de Oregón 866-335-9192

Getting Past Gambling

www.gettingpastgambling.com

Es un lugar para compartir experiencias, encontrar apoyo y fortaleza, para quienes están dejando atrás el juego y encontrando nuevas maneras emocionantes y más felices de vivir.

Recovery Places

www.recoveryplaces.com

Este sitio Web tiene por objeto servir como un lugar seguro para conectarse con otras personas que están buscando superar o recuperarse de todo tipo de comportamientos adictivos. Hemos armado este sitio de manera que la mayoría de las herramientas (foros, grupos, salas de conversación) estén dispuestas de acuerdo al tipo de adicción que usted tiene.

Safe Harbor Compulsive Gambling Hub

www.sfcghub.com/cgsf1.html

Sala de conversación para jugadores compulsivos.

Recursos

I Stopped Gambling

www.istoppedgambling.com - Como miembro de "I Stopped Gambling" (dejé de jugar) usted tendrá acceso las 24 horas del día, los 7 días de la semana, a salas de conversación y carteleras de mensajes en línea para dejar de jugar, consejos útiles para dejar de jugar, y recursos de adicción útiles para dejar de jugar.

Gam Care

www.gamcare.org.uk/forum/index.php?tid=2272

Gam Care ha inaugurado con éxito una sala de conversación / apoyo para que los miembros del foro hablen "en directo" con otras personas. Este nuevo foro le permite hacer preguntas y compartir consejos y apoyo con otras personas que están trabajando para superar su propio problema de juego, o el de otra persona.

Salas de conversación con otras personas (sin intervención de profesionales):

The 12-Step Café Chat Room

www.12steps.org/chatroom.htm

Recuperación del Juego Compulsivo

<http://health.groups.yahoo.com/group/GamblerOutreach/>

The Last Bet

<http://health.groups.yahoo.com/group/thelastbet/>

The Serenity Café

<http://groups.msn.com/SerenityCafeChat>

(Actualmente en reconstrucción)

La Fundación Nacional de Asesoramiento en Materia Crediticia (*National Foundation for Credit Counseling*)

tiene un número gratuito: 1-800-388-2227 que conectará automáticamente a la persona que llama con la oficina más cercana a su domicilio. www.nfcc.org

Asesoramiento al Consumidor en Materia Crediticia de Oregón (*Oregon Consumer Credit Counseling*): Hay más oficinas además de las enumeradas aquí. CCCS tiene algunas oficinas satélites en áreas remotas.

CCCS de Linn/Benton/Albany	541-926-5843
CCCS del centro de Oregón/Bend	866-346-2227
CCCS de Coos/Curry/Coos Bay	541-267-7040
CCCS del condado de Lane /Eugene	541-346-2227
CCCS del condado de Josephine/Grants Pass	800-365-6002
CCCS del sur de Oregón/Medford	541-779-2273
CCCS del condado de Umatilla /Pendleton	800-782-8851
CCCS del condado de Douglas /Roseburg	541-673-3104
CCCS de Mid-Willamette Valley/Salem-	888-254-8449
Clear Point Financial Solutions, Inc. - PDX	888-875-2227

Clero: Si usted pertenece, o le gustaría pertenecer, a una iglesia, sinagoga, mezquita u otra comunidad religiosa o espiritual, sería bueno que averiguara qué tipo de apoyo brindan. Algunas comunidades ofrecen apoyo grupal o individual para las personas que están intentando reducir o dejar diferentes tipos de comportamientos problemáticos.