

# Tratamiento personalizado para **jugadores problemáticos**

Cuaderno de ejercicios  
para pacientes

**UCLA**

---

Programa de estudios  
sobre el juego

Departamento de Programas sobre el Alcoholismo y Drogadicción de California  
Oficina sobre el Juego Problemático



# Tratamiento personalizado para jugadores problemáticos

Preparado por:

Dr. Timothy W. Fong, doctor en medicina  
Dr. Richard J. Rosenthal, doctor en medicina

Programa de estudios sobre el juego de la UCLA

Patrocinado por:

Oficina sobre el Juego Problemático y Patológico de California,  
Departamento de Programas sobre el Alcoholismo y Drogadicción,  
Estado de California

1ª versión  
Marzo de 2009  
Spanish



# Índice

<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>
<b>Sesión 1: Evaluación .....</b>	<b>6</b>
<b>Sesión 2: Cómo lidiar con las consecuencias del juego .....</b>	<b>15</b>
<b>Sesión 3: Por qué es tan difícil dejar el juego .....</b>	<b>20</b>
<b>Sesión 4: Cómo lidiar con las ansias y los desencadenantes ....</b>	<b>25</b>
<b>Sesión 5: Cambios de estilo de vida .....</b>	<b>31</b>
<b>Sesión 6: Cómo prevenir las recaídas.....</b>	<b>35</b>
<b>Anexo.....</b>	<b>38</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>45</b>

Descarga de responsabilidad para el Cuaderno de ejercicios para pacientes de CBT:

Este cuaderno de ejercicios de Terapia Cognitivo-Conductual para pacientes (CBT, por sus siglas en inglés) está diseñado para ayudar a jugadores problemáticos y patológicos a enfrentar las consecuencias negativas y los problemas que ocurrieron a causa del juego. Esta publicación preliminar se debe usar en conjunto con el manual del terapeuta correspondiente. Además, el cuaderno de ejercicios también se debe usar en la presencia, y bajo la supervisión, de un proveedor de tratamiento licenciado. No está diseñado como un cuaderno de ejercicios de autoayuda. La eficacia de este cuaderno de ejercicios está siendo evaluada y los resultados estarán disponibles a través de la Oficina sobre el Juego Problemático. No hay ninguna representación o garantía que esta compilación esté libre de errores.

# Introducción

## **Objetivos:**

- **Aprender sobre este programa de tratamiento**
- **Aprender sobre el juego patológico**

## Reseña del programa

Este programa de tratamiento estructurado ha sido diseñado para ayudar a los jugadores patológicos. Este programa ha sido diseñado específicamente para dirigirse a las preocupaciones que usted, el paciente, puede tener sobre el juego problemático y sus consecuencias. La primera sesión, que completará hoy, le ayudará a usted y a su terapeuta a analizar su conducta de juego en detalle.

Este libro está dividido en 6 visitas, cada una ofrece información y ejercicios para tratar distintos aspectos de su vida en cuanto al juego. Después de cada sesión habrá tareas para completar en el hogar antes de la siguiente visita. Estas tareas tienen un propósito específico. Las tareas proporcionan estructura en su recuperación para ayudar a mantenerlo concentrado en sus objetivos de tratamiento. Además, las tareas reafirman la información y las técnicas aprendidas en la visita anterior y lo preparan para lo que se trabajará en la próxima sesión.

Al final de las 6 sesiones, habrá aprendido algunas técnicas básicas y estrategias generales necesarias para controlar su juego problemático y lidiar con las consecuencias causadas por el mismo. Una vez que haya completado este manual con su terapeuta, se recomienda enfáticamente que continúe recibiendo tratamiento profesional. No termina su tratamiento cuando finalice este manual; al contrario, es una introducción al proceso de recuperación.

## **Preguntas comunes sobre el juego patológico**

¿Qué es el juego patológico?

El juego patológico se clasifica como un trastorno de control de impulsos de acuerdo al manual de diagnóstico utilizado por todos los psiquiatras y psicólogos. Esto significa que a las personas con este trastorno les resulta difícil controlar sus impulsos a jugar, incluso si no les guste jugar. Como resultado de esta falta de control, el individuo sufre numerosas dificultades en distintos aspectos de su vida, desde dificultades económicas hasta mentiras que causan problemas familiares. También se conoce como jugar compulsivamente o adicción al juego. El juego problemático es otro término que se usa para categorizar a personas que tienen algunos problemas asociados con el juego, pero que todavía no cumplen con todos los criterios de diagnóstico.

¿Qué tan común es el juego patológico?

Ha resultado difícil determinar la prevalencia del juego problemático y patológico en los Estados Unidos debido a que muchos jugadores no obtienen ayuda hasta que surgen problemas serios. En general, se cree que alrededor del 5% de la población adulta está compuesta por jugadores con problemas con el juego y jugadores patológicos. Alrededor del 15% de las personas no juega nunca, lo que significa que más del 10% de personas que juegan corren riesgo de convertirse en jugadores patológicos. Se espera que estos números aumenten a medida que aumenta la cantidad de estados que permiten el juego legal.

En California, de acuerdo a una encuesta realizada en 2005, el 1.5% de la población del estado cumple con el criterio de juego patológico, mientras que un 2% adicionales cumplen con el criterio de juego problemático. Esto significa que casi alrededor 1,000,000 de californianos sufren problemas significativos en la vida por jugar.

¿Cuáles son las causas del juego patológico?

Al igual que otras formas de adicción, no hay una respuesta totalmente clara. Lo que se sabe es que existen factores de riesgo genéticos y biológicos que aumentan la vulnerabilidad de una persona para desarrollar problemas con el juego. También sabemos que ciertos rasgos de personalidad también aumentan el riesgo, como por ejemplo ser impulsivo, competitivo y motivado por recompensas inmediatas. Finalmente, hay algunos factores sociales, como por ejemplo vivir cerca de un casino y estar rodeado de amigos y familiares que juegan, que también pueden aumentar el riesgo de tener una adicción al juego.

Lo que sabemos es que el juego patológico no está causado por avaricie, falta de ética, conducta inmoral ni conducta egoísta. Esta es una enfermedad psiquiátrica y los estudios científicos están demostrando cada vez más que se impide el funcionamiento del cerebro durante el juego patológico.

¿Cuáles son algunas de las consecuencias del juego patológico?

El juego patológico puede afectar dramáticamente todo aspecto de la vida. He aquí algunos ejemplos de los problemas más comunes creados por el juego patológico.

1. Pérdidas económicas

Puede incurrir en deudas del juego rápidamente y, a veces las deudas pueden parecer insuperables. Un primer paso importante para enfrentar las pérdidas económicas es saber exactamente cuánto dinero debe, pidió prestado o gastó.

2. Pérdida de interés en las actividades normales de la vida

El juego puede privar a las personas de su deseo de participar en eventos que antes les daba placer. A menudo se renuncian a las cosas como hacer ejercicio físico, salir a comer, leer un libro o juntarse con amigos a cambio de jugar solo.

3. Pérdida de tiempo

Una de las consecuencias más devastadoras de seguir jugando es el tiempo perdido. Esto puede deberse al juego, viajar a lugares para jugar o planificar cómo obtener dinero para jugar.

4. Tolerancia

Algunos jugadores apuestan cada vez más o arriesgan cada vez más para poder generar el nivel de emoción deseado. Otra manera de producir este tipo de intensificación del juego es cuando se juega más o por más tiempo. Algunos jugadores adoptan otras maneras de jugar que previamente no usaban o empiezan a abandonar sus estrategias básicas.

5. Abstinencia

Al igual que la abstinencia de drogas o alcohol, algunos jugadores patológicos pueden sentir un rango de síntomas físicos y mentales cuando intentan disminuir o abandonar el juego. Los síntomas más comunes son ansias, inquietud e irritabilidad. Estos síntomas pueden parecerse a la abstinencia de drogas, la depresión temporal, trastornos de ansiedad o incluso la influenza. Son limitados por tiempo y por la persona misma. Los jugadores rara vez tendrán que tomar medicamentos. Pero pueden intentar medicarse a sí mismos al volver a jugar.

## 6. Mentir

Puede mentirse a sí mismo o a otras personas sobre el alcance o gravedad del juego. Mentir también es otra manera de ocultar el tiempo que se pasa jugando y el dinero perdido. Las mentiras por omisión son una manera común de poder seguir jugando.

## 7. Conducta delictiva

Las investigaciones han demostrado el 25% de jugadores patológicos realizarán algún tipo de acto ilícito para financiar su juego. La mayoría de estos delitos no es violenta, como por ejemplo malversación de fondos, fraude o pedir dinero prestado de fuentes ilícitas. En este momento no se sabe bien por qué ciertos jugadores recurren a conducta delictiva y otros no, pero las consecuencias del delito obviamente pueden ser devastadoras y duraderas.

## 8. Impacto en la salud mental

El juego patológico puede afectar dramáticamente el estado de ánimo y la sensación general de bienestar. Los jugadores enfrentan muchas emociones, pero la depresión, ansiedad e ideación suicida son algunas de las más serias.

Los jugadores pueden jugar para medicar una depresión, pero también pueden sufrir de depresión como consecuencia del juego. La progresión del juego incluye no sólo un aumento en la pérdida de dinero, pero también un aumento de vergüenza, culpa, impotencia y depresión. Al pasar el tiempo, es posible que no pueda dormir, que pierda o aumente el apetito, desinterés en la apariencia física, mayor aislamiento y pérdida de interés en todo que no sea el juego.

A medida que avance el problema del juego, el jugador típicamente se siente abrumado por sus deudas, su necesidad de esconder la gravedad de sus problemas, su aislamiento cada vez mayor, sensaciones de impotencia y pérdida de control progresivas. A continuación puede sentir síntomas de ansiedad, e incluso ataques de pánico. Típicamente se resuelven cuando el individuo deja de jugar y empieza a aceptar las consecuencias de su conducta.

Los pensamientos suicida pueden surgir por pérdidas de dinero, y pueden ser una respuesta a los sentimientos de vergüenza, culpa e impotencia. Los jugadores pueden tener pensamientos suicida al volver de una salida de juego en la que perdieron, cuando saben que tendrán confrontar a su cónyuge u otro familiar y anticipan ver la decepción en sus ojos, y ver cómo sus pérdidas, y en particular cómo sus mentiras los ha lastimado. Pueden existir pensamientos suicida pasivos en los que el jugador desea morirse de cáncer o contraer alguna enfermedad mortal. Otros hacen intentos activos, porque piensan que sus familias estarán mejor sin ellos, o que podrán poder pagar las cuentas con el dinero del seguro de vida.

## 9. Efectos en la salud física

El juego puede tener un impacto dramático en la salud física. Muchos jugadores patológicos simplemente han descuidado sus necesidades básicas. Muchos no tienen ningún tipo de seguro de salud. Los períodos de estrés prolongados pueden resultar en un riesgo elevado de tener enfermedad cardíaca, enfermedad de úlcera péptica (acidez estomacal), trastornos del sueño, nutrición deficiente y falta de ejercicio.

### **¿Mejoraré con tratamiento?**

Se ha demostrado que los jugadores patológicos que completan tratamiento o que se mantienen en tratamiento activo pueden mejorar sus vidas significativamente. Algunos programas de tratamiento informan que entre el 40 y 60% de sus participantes pueden dejar de jugar por completo. Si bien no es el 100%, muchos pacientes con diabetes, enfermedad cardíaca y obesidad comparten las mismas estadísticas de éxito de tratamiento. Es decir que el juego patológico requiere tratamiento continuo y el tratamiento ayudará a mejorar significativamente las vidas de los pacientes.



# Sesión 1

## Evaluación

### Objetivos:

- **Aprender más sobre sus patrones de juego**
- **Reflexionar sobre sus objetivos al jugar**
- **Delinear un camino para seguir adelante con el tratamiento**

### Ejercicio 1

Escriba sus tres tipos de juego preferidos:

(Póngalos en orden de preferencia)

El que más prefiere: \_\_\_\_\_ Edad que tenía cuando empecé a jugarlo: \_\_\_\_\_

Segundo: \_\_\_\_\_ Edad que tenía cuando empecé a jugarlo: \_\_\_\_\_

Tercero: \_\_\_\_\_ Edad que tenía cuando empecé a jugarlo: \_\_\_\_\_

¿Qué le gusta sobre estos tipos de juego?

---

---

---

Lo que me gusta sobre el juego (ventajas)

---

---

---

---

Lo que odio sobre el juego (desventajas)

---

---

---

---

Motivos por los que quiero dejar de jugar:

---

---

---

---

## Presupuesto de juego

Las investigaciones han demostrado que si una persona gasta más del 2 por ciento de sus ingresos anuales en el juego, esto puede ser una señal de juego problemático.

A. Su ingreso anual bruto (aproximado):

---

B. El 2 por ciento de su ingreso anual bruto:

(Multiplique su ingreso anual bruto por .02. Este es su presupuesto aproximado de juego por un año.)

---

C. Presupuesto de juego aproximado por mes

(Divida el total de la línea B por 12)

---

D. Cantidad real de dinero que gastó en el juego el año pasado (aproximadamente)

---

### Ejercicio 2:

#### South Oaks Gambling Screen y National Opinion Research Center NORC Diagnostic Screen (NODS)

Marque "Sí" o "No" a las preguntas a continuación:

	Sí	No
Cuándo participa en actividades de juego, ¿regresar otro día para recuperar el dinero que perdió?		
¿Dijo alguna vez que estaba ganando dinero en sus actividades de juego cuando en realidad había perdido dinero?		
¿Pasa alguna vez más tiempo o pierde más dinero jugando que lo planificado?		
¿Las personas lo criticaron alguna vez por jugar?		
¿Se sintió alguna vez culpable sobre la manera que juego o sobre lo que ocurre cuando juega?		
¿Sintió alguna vez que le gustaría dejar de jugar, pero no pensaba que podría hacerlo?		
¿Escondió alguna vez papeletas de apuestas, billetes de lotería, dinero del juego u otros signos de juego para que no los vieran su cónyuge o pareja, hijos u otras personas importantes en su vida?		

¿Discutió alguna vez con las personas con las que vive sobre cómo maneja el dinero? Si contestó que "sí", ¿estuvieron estas discusiones alguna vez centradas en el juego?		
¿Perdió alguna vez tiempo de trabajo o estudio a causa del juego?		
¿Tomó alguna vez dinero en préstamo de alguien y no se lo devolvió a causa del juego?		
¿Tomó alguna vez dinero en préstamo de su presupuesto familiar para financiar el juego?		
¿Tomó alguna vez dinero en préstamo de su cónyuge o pareja para financiar el juego?		
¿Tomó alguna vez dinero en préstamo de otros parientes directos o políticos para financiar el juego?		
¿Recibió alguna vez préstamos de bancos, compañías de préstamo o cooperativas de crédito para el juego o para pagar deudas de juego?		
¿Retiró alguna vez dinero en efectivo de tarjetas de crédito, como por ejemplo Visa o MasterCard, para obtener dinero para el juego o para pagar deudas de juego? (No incluya las tarjetas de cajero automático.)		
¿Recibió alguna vez préstamos de usurero para el juego o para pagar deudas de juego?		
¿Cobró alguna vez acciones, bonos u otros valores para financiar el juego?		
¿Vendió alguna vez bienes personales o familiares para el juego o para pagar deudas de juego?		
¿Tomó alguna vez dinero en préstamo de su cuenta corriente girando cheques sin fondos para obtener dinero para jugar o para pagar sus deudas de juego?		
¿Piensa que alguna vez tuvo un problema con el juego o de apuestas de dinero?		

Para calcular su puntaje: cuente un punto por cada respuesta "sí".

0 = no tiene problema

1 a 4 = tiene problema leve a moderado

5 a 20 = tiene un problema significativo

Mi puntaje es: \_\_\_\_\_

	<b>National Opinion Research Center NORC Diagnostic Screen (NODS)</b>	<b>Ponga un círculo alrededor de uno:</b>	
1	¿Hubo alguna vez períodos de 2 semanas o más que pasó mucho tiempo pensando en sus experiencias con el juego, planificando futuras salidas para jugar o apostar, o pensando en maneras de obtener dinero para jugar?	SÍ	NO
2	¿Hubo alguna vez períodos en que necesitaba jugar con cada vez más dinero o con apuestas cada vez más grandes para sentir el mismo nivel de emoción?	SÍ	NO
3	¿Se sintió alguna vez inquieto o irritable al intentar dejar de jugar, jugar menos o controlar sus impulsos de jugar?	SÍ	NO
4	¿Intentó sin éxito tres o más veces dejar de jugar, jugar menos o controlar sus impulsos de jugar?	SÍ	NO
5	¿Jugó alguna vez para escaparse de los problemas personales, o para aliviar sentimientos incómodos como por ejemplo la culpa, la impotencia o la depresión?	SÍ	NO
6	¿Hubo alguna vez un período en el que si un día perdió dinero, regresaría a menudo otro día para recuperar el dinero perdido?	SÍ	NO
7	¿Les ha mentado a familiares, amigos u otras personas sobre cuánto juega y/o sobre cuánto dinero perdió jugando, por lo menos tres veces?	SÍ	NO
8	¿Giró alguna vez un cheque sin fondos o tomó dinero que no le pertenecía de familiares, amigos o cualquier otra persona para financiar el juego?	SÍ	NO
9	¿El juego alguna vez causó problemas serios o repetidos en su relación con alguno de sus familiares o amigos? O, ¿el juego alguna vez le causó problemas en el trabajo o en la escuela?	SÍ	NO
10	¿Alguna vez les tuvo que pedir a familiares, amigos, una institución de préstamo o a cualquier otra persona que le preste dinero o de otra manera lo rescate de una situación económica desesperante que fue causada en gran parte por el juego?	SÍ	NO

**Marque la casilla que más le corresponda.**

<b>Motivo para jugar</b>	<b>Siempre</b>	<b>A veces</b>	<b>Nunca</b>
Para sentir emoción			
Para ganar dinero rápidamente			
Para sentirme como un pez gordo			
Para ser más sociable porque me sentí tímido			
Para no pensar en problemas			
Para sentirme más poderoso			
Para adormecer mis sentimientos			
Para evitar la gente			
Para no estar aburrido			
Para deshacerme de mis sentimientos de depresión o soledad			
Para sentir placer o entretenerme			
Por hábito			

## **Tarea 1:**

### **1. Diario de juego**

En general, los jugadores problemáticos se acuerdan de cuando ganaron, que les hizo sentir bien. No obstante, también se olvidan, minimizan o excusan sus pérdidas.

¿Ha mantenido registros exactos de sus ganancias y pérdidas?

Algunos jugadores lo hacen al principio, pero dejan de hacerlo cuando se empiezan a acumular las pérdidas.

Usando el formulario en la página siguiente, reconstruya un calendario para el último mes con la frecuencia de sus episodios de juego, el resultado de cada episodio y la cantidad total de dinero que ganó o perdió.

#### **Ejemplo:**

**Domingo, 1 de junio**

**4 horas jugando (tragamonedas)**

**Perdí**

**\$500**

**Los últimos 30 días**

<b>domingo</b>	<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>	<b>sábado</b>

**Tarea 2:**  
**Enfrentar su deuda económica**

La mayoría de los jugadores problemáticos y patológicos tienen deudas relacionadas con el juego y están atrasados en sus obligaciones económicas.

Haga una lista de todas sus deudas, incluyendo los saldos de sus tarjetas de crédito, el dinero que tomó en préstamo de parientes y amigos, los pagos atrasados, los cheques que giró sin fondos y el dinero que debe a los casinos.

**Haga una lista de todos sus acreedores y los montos que les debe**

<b>Acreedor</b>	<b>Monto que debe</b>

No importa a quién debe dinero, todos los acreedores quieren ser tratados con respeto. Si les muestra que está preocupado por pagar sus deudas y es honesto sobre cuándo las puede pagar, estarán dispuestos a trabajar con usted. Lo que más les molesta a los acreedores es que los evite. Dígales que en este momento tiene problemas de dinero/con el juego, pero que si pueden esperar unas pocas semanas podrá elaborar un plan de pagos que les servirá a los dos. Dígales que tiene toda intención de pagar todo lo que debe.

# Sesión 2

## Cómo lidiar con las consecuencias del juego

### Objetivos:

- **Ayudarlo a ser honesto con su familia sobre el dinero que debe**
- **Determinar las deudas más urgentes que se han acumulado y cómo manejarlas**
- **Lidiar con los problemas legales creados por el juego**
- **Lidiar con el trabajo / empleadores**

De la misma manera que el resfriado común causa fiebre, mocos, estornudos y otros problemas, cuando un individuo está lidiando con el juego compulsivo se presentan varios síntomas. Algunos de ustedes pueden estar más conscientes de las mentiras que dicen para ocultar el juego, o de los problemas económicos causados por el juego excesivo.

Este capítulo identificará las consecuencias y problemas de vida más comunes que enfrentan los jugadores problemáticos para que usted pueda entender mejor exactamente cómo el juego afecta todos los aspectos de su vida.

## **Cómo lidiar con la deuda**

Este es un paso muy importante para retomar el control de su vida. Las deudas grandes son un motivo común de recaída. La mejor manera de hacerlo es lenta y cuidadosamente para verificar que hace todo bien y que no es abrumador.

Es importante recordar que los problemas económicos, independientemente de qué tan graves son, no son el fin del mundo. Miles de jugadores han enfrentado circunstancias similares. Los pasos proporcionados lo ayudarán a resolver sus problemas económicos y aprender a manejar sus finanzas sin jugar.

Las deudas que causan presión en general se dividen en 4 categorías:

1. Deudas con amigos y parientes
2. Deudas que se intentan cobrar agresivamente con llamadas de cobradores de deudas, cartas de abogados o amenazas de usureros y corredores de apuestas
3. Deudas con interés, cuotas y cobros por pago atrasado acumulados
4. Deudas que pueden resultar en la pérdida de un carro, casa u otro artículo importante

La mayoría de los jugadores problemáticos intentan solucionar problemas económicos de una manera conocida: jugando. Para no perder el control de su vida, es esencial que desarrolle nuevas maneras de lidiar con las cuentas, los acreedores y la presión.

Una fuente principal de presión puede ser la "deuda oculta". Esta es la deuda que ha escondido de los demás. La oculta para evitar el conflicto y las críticas. En este caso, en general se dice, "Esta la manejo yo solo. Es mejor mantenerla oculta". En general, no es buena idea. La mejor solución es la divulgación completa de todas sus deudas a la persona más afectada por sus decisiones financieras (en general su cónyuge).

Las consecuencias a corto plazo de la divulgación completa pueden ser dolorosas, pero en general no son tan terribles como uno se imagina. Y en general hay muchos beneficios a largo plazo. Estos incluyen el alivio emocional, mayor respeto por sí mismo y una relación honesta con su cónyuge.

Es importante que haga esto sin la ayuda económica de sus amigos y familiares. Tiene que tomar responsabilidad por todas las deudas de juego que ha acumulado, y manejarlas sin el apoyo económico de otras personas.

*Al no jugar, descubrirá que tiene mucho más dinero a su disposición.*

### **Opción 1:**

Pague una cantidad fija a cada acreedor todos los meses. Páguela regularmente a corto o largo plazo, dependiendo de lo que le resulte más cómodo. Es posible que quiera pagar montos

mayores para reducir las deudas más urgentes (para personas con deudas relativamente pequeñas que se puedan pagar en entre 1 y 10 años).

### **Opción 2:**

Priorizar y aplazar. Si no puede pagar algo a cada acreedor todos los meses, necesitará métodos alternativos para aliviar las presiones económicas (para deudas relativamente grandes que no se pueden pagar en entre 5 y 10 años).

- Negociar con acreedores para hacer pagos reducidos, reducir su responsabilidad o suspender los intereses o cargos por pago atrasado. Esto funciona con algunos acreedores, desde corredores de apuestas a bancos y compañías de tarjetas de crédito.

Recuerde que lo más importante es que no juegue más. Los problemas económicos tardarán en resolverse, pero al no jugar más lo podrá resolver, independientemente de lo grande que sean.

*GA (Jugadores Anónimos) ofrece una sesión para "aliviar la presión" que ayuda con el proceso de estabilizarse económicamente. De ser necesario, póngase en contacto con un abogado si está pensando en declararse en quiebra.*

### **Cómo lidiar con deudas del casino**

Muchos casinos tienen sus propios departamentos de cobranzas con una persona que ya sabe cómo obtener pagos de jugadores en recuperación. Comuníquese con el departamento de inmediato para decirles que tiene toda intención de pagarles. Puede ser útil decirles que está recibiendo ayuda para su problema de juego.

Pida que lo excluyan del casino, firmando un acuerdo de autoexclusión. Esto les mostrará que está tomando muy en serio el tema de dejar el juego. Pida también que lo saquen de todas las listas de correo promocionales del casino.

### **Corredores de apuestas y usureros**

El objetivo principal de los corredores de apuestas y usureros es ganar dinero. Por este motivo, a menudo están dispuestos a aceptar planes de pago a largo plazo al igual que otros acreedores. Hay personas que han sido miembros de Jugadores Anónimos por mucho tiempo que se llaman "Sirvientes Confiables" y tienen mucha experiencia trabajando con corredores y usureros.

Pueden intentar intimidarlo, pero estas amenazas sólo tienen la intención de fortalecer su dedicación a saldar su deuda con ellos. No evite ni insulte a sus corredores de apuestas, y sea humilde y digno cuando les habla. Si las amenazas continúan, o si verdaderamente lo lesionan, póngase en contacto con la policía de inmediato. Los miembros de Jugadores Anónimos a menudo tienen mucha experiencia con las amenazas. Llámelos para pedirles ayuda.

## **Cómo lidiar con el IRS**

Los impuestos federales delincuentes acumulan grandes penalidades y cargos por pagar tarde y hacen que esta deuda sea una de las más costosas y preocupantes. Enfrente el problema lo antes posible. Si está preocupado por la posibilidad de ser procesado por un delito penal, hable con un contador público certificado (CPA). Lo podrá remitir a un abogado especializado en impuestos de ser necesario. El IRS en general intenta programar planes de pago de 36 meses si sus circunstancias económicas lo permiten. Si no es posible, elaborarán un plan alternativo basado en sus ingresos y deuda.

Hay un programa especial para personas cuyos problemas médicos impiden que trabajen y paguen. El juego patológico ES una trastorno psiquiátrico, lo que significa que puede calificar para participar en este programa especial para pagar su deuda.

Los problemas económicos desatendidos, en particular los que tiene con el IRS, sólo empeoran con el tiempo. Ocúpese de ellos lo antes posible y sea honesto con el IRS.

## **Cómo lidiar con sus familiares**

Sea honesto y cuénteles a su familia sobre su problema con el juego. Dígalos adónde se fue todo el dinero. Cuénteles sobre su tratamiento y lo que está haciendo y aprendiendo. Invítelos a Jugadores Anónimos (GA) o Gam-Anon.

A veces los familiares al principio están enojados, pero en general el enojo no dura mucho tiempo. Si es honesto y sigue haciendo un esfuerzo sincero de dejar de jugar y manejar sus deudas, su familia volverá a respetarlo.

Las fuertes expresiones de ira y de miedo no significan que no lo quieren ayudar. Prepárese para recibir reacciones emocionales fuertes. Acéptelas y siga ocupándose de los temas económicos.

Asegúrese que su familia sepa que el bienestar de la familia siempre es lo más importante a la hora de elaborar un plan de pagos. El pago de deudas no comienza hasta que se hayan pagado los gastos de la casa.

**Tarea 3:**

<b>Consecuencias del juego</b>	<b>Problema actual que tengo que resolver</b>	<b>¿Qué voy a hacer para ocuparme de estos problemas?</b>
<b>Económicos</b>		
<b>Personales</b>		
<b>Legales</b>		
<b>Trabajo / Escuela</b>		
<b>Amigos</b>		
<b>Familia</b>		
<b>Médicos</b>		
<b>Emocionales / Psicológicos</b>		

# Sesión 3

## Por qué es tan difícil dejar el juego

### Objetivos:

- **Aprender sobre los pensamientos distorsionados que tiene sobre el juego**
- **Reconocer los problemas que pueden causar los pensamientos erróneos**
- **Aprender por qué las supersticiones no son válidas**

Muchos jugadores tienen pensamientos distorsionados en cuanto al juego. Incluso los jugadores patológicos más inteligentes se olvidan todo lo que saben sobre la probabilidad y las supersticiones cuando están jugando. Este capítulo lo ayudará a identificar los pensamientos irracionales que tiene cuando decide jugar. Además, le ayudará a pensar de forma racional sobre el juego para que pueda manejar las ansias de jugar.

### Pensamientos distorsionados

Nuestros cerebros están condicionados a buscar patrones y hacer predicciones basadas en lo que ha ocurrido.

Esto no funciona en el caso del juego. Es difícil no creer que una máquina está “lista” para dar un premio gordo, si bien cada jugada es un evento independiente. La máquina tragamonedas, los dados y las cartas no tienen una memoria. Si al aventar una moneda ocho veces seguidas siempre sale cara, eso no quiere decir que hay mayor probabilidad que la novena vez salga cruz. No obstante, es difícil aceptar que las probabilidades siguen siendo del 50%.

La Falacia del jugador dice que “los resultados anteriores no afectan la probabilidad de eventos futuros”, como por ejemplo las posibilidades de tener un hijo varón después de tener 7 niñas siguen siendo el 50%.

Algunas personas juegan porque ganaron mucho dinero en algún momento. Esto resulta en una sensación de emoción, control y poder que hace que el jugador vuelva una y otra vez. La anticipación de ganar mucho dinero de vuelta es lo que los atrae.

Esto resulta en pensamientos como:

- Éste es mi boleta de la suerte
- Éste va a ser EL mazo de la suerte
- Esta es MI máquina tragamonedas

## **Ilusión de control: Las supersticiones**

Además, se sobrestima frecuentemente el nivel de destreza implicado en el juego, y muchos jugadores creen que la suerte es algo que pueden influenciar o cambiar. Muchos jugadores son sumamente supersticiosos. Por ejemplo, algunos creen que pueden controlar los dados, mientras que otros se niegan a jugar el día 13 del mes. “Se cree que los pensamientos y acciones ritualistas o mágicas tienen el poder de superar el azar”. Les dan a los jugadores un motivo para creer que pueden predecir o controlar los resultados en juegos de azar.

¿Cuáles son sus supersticiones? Escríbalas a continuación e intente dar pruebas de que pueden influir sobre el resultado:

<b>Mis supersticiones sobre el juego</b>	<b>Prueba</b>

Una clave para “recuperar el control es reconocer que no tiene control sobre el azar y que nada de lo que hace puede aumentar sus posibilidades de ganar.” La mayoría de las formas de juego están diseñadas para darle una ilusión de control cuando en realidad no controla el resultado del juego para nada.

Por ejemplo, en las máquinas tragamonedas, la cantidad que apuesta puede cambiar sus posibles ganancias pero no afectarán sus probabilidades de ganar en general.

O, si juega a los dados, hay jugadores que creen que pueden controlarlos si los tiran de cierta manera.

Algunas personas compensan por este tipo de pensamiento diciéndose a sí mismos:

- Tengo más suerte que la mayoría de la gente.
- Soy más inteligente que otros jugadores.
- Puedo cambiar mi suerte.
- Puedo tirar los dados y aparecerá cualquier número que quiera.

***Mientras más desesperado se ponga el jugador, más convencido está que esas ilusiones son una realidad.***

## **Pensamientos distorsionados**

A continuación hay algunos ejemplos de estos pensamientos distorsionados sobre el juego.

**Marque todos los que haya usado mientras jugaba o planeaba jugar.**

	<b>Sólo jugaré por un ratito.</b>		<b>Merezco jugar.</b>
	<b>Una apuesta no me hará daño.</b>		<b>Esta vez puede ser que gane. Y, ¿cómo podré ganar si no juego?</b>
	<b>Jugar es una forma fácil de ganar dinero.</b>		<b>Tengo el juego bajo control, simplemente he tenido un poco de mala suerte recientemente.</b>
	<b>Soy inteligente, tengo un sistema para vencer las probabilidades.</b>		<b>El juego será la solución de mis problemas.</b>
	<b>Voy a devolver el dinero que pierda.</b>		<b>Jugar me hace sentir mejor.</b>
	<b>Algún día ganaré a lo grande.</b>		<b>Puedo volver a ganarlo.</b>
	<b>No puedo perder en mi cumpleaños.</b>		<b>Soy más inteligente que los otros jugadores.</b>
	<b>Otro:</b>		<b>Otro:</b>

## **Las distorsiones cognitivas resultan en: Sentimientos intensos**

Los motivos por los que los pensamientos irracionales sobre el juego son tan importantes es que como resultado de los mismos uno tiene sentimientos poderosos que a la vez resultan en cierta conducta. Estos sentimientos pueden ser tanto positivos como negativos, o ambos a la vez.

Piense en algunos pensamientos que tenía en el pasado sobre el juego y los sentimientos que surgían a partir de estos sentimientos.

<b>Pensamientos sobre el juego</b>	<b>Sentimientos creados</b>
<b>Ejemplos:</b>	
<b>Esta vez será diferente.</b>	<b>Esperanza, optimismo</b>
<b>Merezco jugar después de un día difícil en el trabajo.</b>	<b>Alivio, anticipar un escape</b>

## **Cómo desarrollar pensamientos alternativos**

Una vez que se crean esos sentimientos, a lo largo lo llevan a jugar. Esto es especialmente cierto si hay sentimientos negativos y si uno no tiene muchas destrezas para lidiar con los mismos.

Una técnica para cambiar la conducta de juego permanentemente es impedir que esos sentimientos poderosos se desarrollen. Una manera de impedir que se desarrollen es desarrollar pensamientos alternativos a las distorsiones cognitivas iniciales.

El desarrollo de estos pensamientos requiere tiempo, dedicación y prestar atención a lo que hace y dice sobre el juego, principalmente en su propia cabeza.

Llene esta tabla que le permite reconocer las cogniciones erróneas que afectan su juego, y desarrollar destrezas para cuestionar y dudar de pensamientos erróneos, y comprender y darse cuenta de que tiene el poder de decidir si va a jugar o no.

### **Ejemplo:**

<b>Pensamientos automáticos</b>	<b>Pensamientos alternativos</b>	<b>Nueva conducta</b>	<b>Resultado</b>
<b>“Necesito ir al casino para relajarme”</b>	<b>Puedo relajarme de otra manera en vez de ir al casino</b>	<b>Ir al gimnasio, ir a una reunión de GA, hablar con mi cónyuge</b>	<b>No jugar cuando estoy enojado</b>
<b>“Nadie pierde en su cumpleaños”</b>	<b>Las posibilidades de perder son iguales todos los días del año</b>	<b>Hacer planes para mi cumpleaños de antemano</b>	<b>No jugar en mi cumpleaños</b>



**Tarea 4:**

**Llene el cuadro a continuación para las 3 últimas veces que fue a jugar y piense en pensamientos alternativos y la nueva conducta que podría seguir.**

<b>Pensamientos automáticos</b>	<b>Pensamientos alternativos</b>	<b>Nueva conducta</b>	<b>Resultado</b>

# Sesión 4

## Cómo lidiar con las ansias y los desencadenantes

### Objetivos:

- **Aprender la diferencia entre las ansias de jugar y los desencadenantes**
- **Aprender maneras para lidiar con las ansias de jugar y desencadenantes**

Las ansias de jugar en general se definen como la sensación interna de querer jugar. También se conoce como apetito, hambre, deseo o antojo de jugar. Para algunas personas, esto simplemente puede ser un pensamiento, mientras que para otras, las ansias vienen acompañadas de sensaciones en el cuerpo, como por ejemplo dolores de estómago, nerviosismo, transpiración en las manos, preocupación, temblores y anticipación. No se sabe qué exactamente causa las ansias y no todos los jugadores tienen las ansias de jugar. No obstante, lo que se ha demostrado es que las ansias de jugar son intensas y frecuentes y pueden ser un obstáculo significativo para aquellos que intentan controlar su juego.

### 1. **Cómo reconocer sus factores desencadenantes**

Los factores desencadenantes son eventos externos o reacciones emocionales que contribuyen a la formación de las ansias de jugar. Cada jugador tiene diferentes factores desencadenantes. Para algunos es una discusión con su cónyuge, acceso a dinero en efectivo o un día estresante en el trabajo. Para otros puede ser la depresión, la ansiedad o que lo dejen solo.

Los factores desencadenantes conducen a las ansias o deseos de jugar. Básicamente hay dos tipos de factores desencadenantes:

- (1) Internos (pensamientos o sentimientos)
- (2) Externos (situaciones)

Lo más probable es que un factor desencadenante interno sea causado por uno de los siguientes:

- (1) Sentimientos de incertidumbre o impotencia
- (2) Sentimientos de culpa o vergüenza
- (3) Fuertes sentimientos negativos, como depresión, ira o ansiedad
- (4) Exigencias personales y expectativas de sí mismo.

El juego puede ser una manera de evitar o escaparse de esos sentimientos incómodos o dolorosos.

¿Puede pensar en una situación reciente que le desencadenó esos sentimientos y que causó que tuviera ansias o deseos de jugar?

(Describe la situación a continuación) \_\_\_\_\_

---

---

---

Los factores desencadenantes externos son objetos, palabras o imágenes que le recuerdan experiencias anteriores de juego. Algunos ejemplos pueden ser un letrero con una publicidad de Las Vegas, un juego de póker televisado o la salida de la autopista al hipódromo. También pueden ser situaciones que están relacionadas con el juego. Por ejemplo, una mujer puede jugar típicamente cuando su hija está en una clase de baile o cuando su esposo está de viaje.

¿Puede pensar en algo que experimentó, vio u escuchó recientemente que le desencadenó las ansias o el deseo de jugar?

---

---

---

---

De los dos tipos de factores desencadenantes, ¿cuál lo lleva a jugar?  
¿Cómo lo ha manejado?

---

---

---

---

## **2. *Cómo manejar los factores desencadenantes***

Los factores desencadenantes son sumamente comunes, sobre todo cuando uno está tratando de dejar el juego. No son misteriosas ni impredecibles. Cada vez que puede resistir, se logra algo. Los factores desencadenantes se volverán más débiles con el tiempo, tanto en intensidad como en frecuencia. El simple hecho de que exista un factor desencadenante que le dé ganas de jugar no significa que tiene que hacerlo. Hay varias técnicas que lo pueden ayudar a manejar los factores desencadenantes.

**Técnica No. 1:  
Identificación**

Esto consiste en simplemente reconocer que está teniendo un factor desencadenante. Este es el primer paso para manejar sus factores desencadenantes.

Las personas sienten los factores desencadenantes de diferentes maneras. Puede consistir en un pensamiento que les dice que jueguen; o en una imagen visual en la que se ven jugando; o en la una experiencia formada por los sonidos y olores relacionados con el juego.

Los factores desencadenantes también pueden estar acompañados de síntomas físicos, como latidos rápidos del corazón, palmas sudadas o náuseas en el fondo del estómago. También puede sentir la emoción que siente antes de jugar.

Describe cómo siente los factores desencadenantes que le dan ganas de jugar:

---

---

---

---

---

**Técnica No. 2:  
Sustitución positiva**

Esta técnica consiste en reemplazar una imagen mental por otra (en lugar de verse jugando, se ve pescando o jugando al golf), o verdaderamente cambiar el juego por una actividad más saludable. En lugar de ir a jugar, se va a pescar o juega al golf.

¿Qué puede sustituir por el juego cuando experimenta un factor desencadenante del juego?

---

---

---

---

---

**Técnica No. 3:**  
**“Acutar el guión”**

Si se ve a sí mismo sentado en una mesa de cartas, por ejemplo, recorra en su mente lo que ocurrirá. En su fantasía inicial, por supuesto que está ganando. Pero, ¿qué pasa en la realidad? Sigue jugando hasta que ha perdido todo. ¿Y después qué? Está en el estacionamiento sintiéndose indignado, enojado y avergonzado. Y luego tiene que manejar hasta su casa. ¿Cómo se siente? ¿Qué pasa cuando llega a su casa y ve la cara de su cónyuge y él/ella sabe que estuvo jugando?

Escriba lo que pasaría si jugara:

---

---

---

**Técnica No. 4:**  
**Condicionamiento negativo inmediato**

Esta es una técnica similar en la que usted piensa en su peor experiencia relacionada al juego. El ejemplo anterior le dio varias posibilidades: la experiencia en el estacionamiento, los pensamientos suicidas mientras maneja a su casa, ver la cara de su cónyuge.

Ahora conecte esa memoria, esa imagen, a las ansias de jugar para que queden relacionados en su mente de manera tal que cada vez que piensa en jugar su peor experiencia es lo que automáticamente le viene a la mente, no el dinero que va a ganar ni lo bien que lo va a pasar.

¿Cuáles son las “peores experiencias” del juego que puede recordar?

---

---

---

Ahora, recuerde que debe conectar esos pensamientos y sensaciones con los malos resultados que escribió en la técnica No. 3. Cada vez que piense en jugar, piense en esos malos resultados antes de tomar la decisión de jugar o no.

**Técnica No. 5:  
Posponer el juego**

Dígase que no va a jugar para nada durante la próxima hora, o diez minutos, o un minuto, y espere que pase ese tiempo. Divídalo en las fracciones de tiempo más cortas que necesite, y después posponga tomar cualquier tipo de acción.

¿Cuáles son algunas cosas que puede hacer para posponer el juego?

---

---

---

**Técnica No. 6:  
Apoyo**

También ayuda llamar a alguien, sobre todo a alguien que pasó por problemas similares. Muchos jugadores en recuperación usan sus creencias religiosas o espirituales para ayudarles a manejar los factores desencadenantes. Lo más importante es lidiar con sus ansias y factores desencadenantes de forma activa. Pruebe cada una de estas herramientas y técnicas. Pruebe hablar con un amigo o con un familiar cada vez que un factor desencadenante le dé ganas de jugar. Otro lugar donde puede obtener más apoyo para manejar los factores desencadenantes es Jugadores Anónimos. Vaya a una reunión y pregunte a los otros miembros cómo manejan sus factores desencadenantes.

**Técnica No. 7:  
Limitar el acceso al juego**

Estos son los pasos que han tomado los jugadores para ayudar a recuperar el control sobre el juego. Marque todas que haya intentado y marque cualquier que posiblemente consideraría intentar ahora:

- Autoexclusión (excluirse a sí mismo del casino)
- Suprimir el transporte
- Mudarse más lejos del casino
- Cortar el acceso a Internet
- Quitar su nombre de las listas de publicidad de los casinos
- Pasar menos tiempo con amigos o compañeros de trabajo que juegan
- Otras estrategias que no están en la lista:

**Técnica No. 8:**  
**Limitar el acceso al dinero**

Muchas personas descubren que tienen una mayor probabilidad de jugar si tienen dinero en efectivo en el bolsillo. Los que han logrado dejar el juego dicen que es fundamental recuperar el control del flujo de dinero en efectivo.

Marque las estrategias que consideraría intentar:

- Cancelar sus tarjetas de crédito o dárselas a un familiar para que las guarde.
- Cancelar su tarjeta del banco o limitar su acceso al cajero automático.
- Solamente extraer el dinero en efectivo que necesita para los gastos del día.
- Verificar que los cheques se depositen automáticamente en su cuenta bancaria.
- Pedirle q su cónyuge o pareja que cobre su sueldo.
- Limitar la cantidad de dinero que puede retirar en una semana (haciendo un arreglo con su banco).
- Decirles a sus familiares y amigos que NO le presten dinero.
- Pedirle a otra persona que pague sus cuentas.
- Mantener un registro de todo el dinero que gasta y que gana (hacer su presupuesto).
- Hacer arreglos para que alguien tenga que firmar junto con usted todos los cheques que gire.

**Tarea 5:**

Pruebe por lo menos tres de estas técnicas e informe sobre qué tan efectivas o inefectivas son.

---

---

---

# Sesión 5

## Cambios de estilo de vida

### Objetivos:

- **Pensar sobre los problemas que tiene en su vida que no están relacionados directamente con el juego**
- **Identificar esos problemas y pensar en estrategias para manejarlos**
- **Aprender destrezas para resolver problemas y lidiar con el estrés de la vida cotidiana, para que el estrés no impida su recuperación**

Como jugador problemático, es posible que haya descuidado ciertas responsabilidades a favor del juego. Las responsabilidades pueden ser su trabajo, relación, o incluso algo relacionado con su salud. Este descuido puede causar estrés innecesario en su vida, y debe manejarlo de manera constructiva para que no cause más daño en su vida y recuperación. Este capítulo tratará las partes de su vida que pueden haber sido afectadas por el juego, o que tal vez siempre fueron problemáticas. También hay algunos ejercicios para ayudarle a organizar su vida y manejar estos temas de manera positiva.

### Ejercicio 1:

#### Evitar el acto de evitar

El juego se usa a menudo para evitar o escapar de los sentimientos especialmente dolorosos (vergüenza, culpa, impotencia, depresión) o de algún problema en la vida que no parece tener solución.

Cuando jugaba, ¿sentía que se estaba escapando del estrés de su vida? ¿Valoraba el hecho de no tener que pensar en nada, que no existía nada más?

El juego por supuesto crea otros problemas (financieros, emocionales, de trabajo y familiares), pero éstos sirven para distraer a la gente aun más de sus problemas originales.

¿Qué estaba evitando cuando jugaba y qué tan bien funcionó para usted?

<b>Lo que estaba evitando</b>	<b>El resultado de evitarlo</b>

**El acto de evitar los problemas como una manera de manejarlos se puede convertir en hábito.**

**Las personas crean una variedad de maneras distintas de evitar lidiar con las situaciones incómodas o difíciles.**

**Marque todas las que le correspondan en la lista a continuación:**

<input type="checkbox"/>	<b>Tomar alcohol</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Tomar drogas ilegales</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Comer mucho</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Mirar televisión</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Navegar en la Internet</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Participar en conducta sexual riesgosa</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Dejar las cosas para más tarde</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Mentir a los demás</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Jugar juegos de video</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Leer un libro, una revista o un periódico</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Hablar con alguien de confianza</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Pasar más tiempo en el trabajo</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Ir a un grupo de apoyo</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Hacer ejercicio físico</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Ir a la iglesia</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Escribir en un cuaderno o diario</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Limpiar mi casa</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Meditación</b>
<input type="checkbox"/>	<b>Otro</b>	<input type="checkbox"/>	<b>Otro</b>

### **Ejercicio 2:**

#### **Cómo desarrollar maneras de manejar los problemas**

Si ha estado usando el juego para evitar o escaparse de algún problema subyacente, y si ha dejado de jugar (o logró controlar el juego), ahora tiene que elegir. Puede encontrar otras maneras de evitar o de escaparse de sus problemas, o puede enfrentarlos y encontrar maneras saludables de manejarlos.

**¿Cuáles de las siguientes estrategias le pueden resultar útiles?**

**Marque en qué medida le parece que cada una de las siguientes le puede resultar útil:**

	¿Fue útil?		
	Nada útil	Algo útil	Muy útil
<b>Hablar con un amigo, familiar o terapeuta</b>			
<b>Escribir en un cuaderno o diario</b>			
<b>Aprender a relajarme con meditación, yoga o técnicas de respiración</b>			
<b>Hacer ejercicio físico regularmente</b>			
<b>Asistir a reuniones de Jugadores Anónimos</b>			
<b>Planificar actividades y fijar metas</b>			
<b>Aprender a manejar la ira</b>			
<b>Tomar medicamentos</b>			
<b>Dedicar más tiempo a mí mismo</b>			

Recuerde que el desarrollo de nuevas destrezas para manejar los problemas es un proceso que no se tiene que hacer todo a la vez. Tampoco hay que resolver la mayoría de los problemas de inmediato. Muchas personas fijan expectativas no realistas para sí mismas en las primeras etapas de recuperación.

### **Ejercicio 3:**

#### **Cómo desarrollar actividades nuevas**

Muchos jugadores tienen un problema con el aburrimiento, sobre todo cuando recién dejan de jugar o empiezan a jugar menos. Algunas de estas personas pueden haber usado el juego para dar significado a sus vidas. Una vez que están menos preocupados con el juego, descubren que tienen mucho más tiempo libre.

El aburrimiento también puede significar que los jugadores no se sienten cómodos estando solos (y específicamente se sienten incómodos con sus sentimientos).

Por estos motivos es importante desarrollar nuevos intereses y actividades, para crear significado y propósito para sí mismo.

Finalmente, es importante tener actividades estructuradas para poder desarrollar relaciones nuevas, tener un compromiso saludable y mantener las responsabilidades.

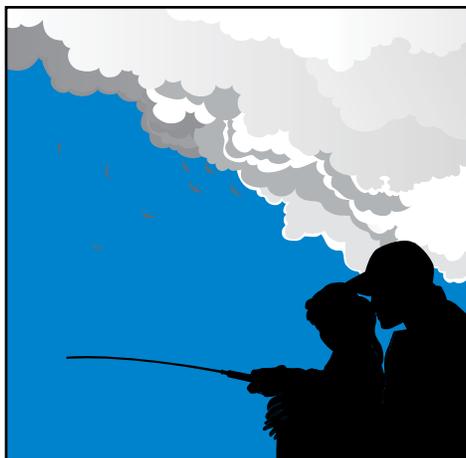
Haga una lista de las actividades o pasatiempos que le gustan que no tengan que ver con el juego, y que puede hacer para pasar el tiempo. Pueden ser pasatiempos abandonados, que alguna vez disfrutaba, o actividades nuevas que siempre quiso aprender o probar.

***Actividades que me gustaban en el pasado***

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

***Actividades nuevas que puedo hacer***

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_



# Sesión 6

## Cómo prevenir las recaídas

Hay una gran diferencia entre un traspie y una recaída completa, si bien ambos pueden ser obstáculos en el proceso de recuperación.

Un **traspie** es un incidente aislado en el que un individuo pierde el control de sus acciones brevemente y sucumbe a las ansias de jugar que tiene. En general esta persona sentirá culpa y remordimiento inmediatamente después del traspie y rápidamente querrá arreglar lo que hizo mal para permitir que ocurriera el traspie.

Una **recaída** es cuando un individuo abandona su recuperación y vuelve a caer en la conducta adictiva por completo. Esto puede ocurrir porque la persona siente que es demasiado difícil dejar de jugar, porque ya tuvo un traspie y está disgustada con sí misma, o porque nunca estuvo motivada del todo para dejar de jugar.

Si bien un traspie no es motivo para dejar su recuperación, también es un evento evitable que no se debe tomar ligeramente. Hay muchos pensamientos y decisiones que resultan en un traspie que se deben cambiar para que no vuelva a ocurrir. En las primeras etapas de la recuperación, un jugador intentará ver si puede controlar el juego, y a menudo esto resulta en un traspie con resultados negativos porque todavía no tenía el control completo sobre sus acciones. Esto también indica un fuerte deseo de simplemente jugar menos y no dejarlo del todo, cosa que puede ser muy difícil para incluso el jugador más ligeramente problemático.

### **Cuando ocurre un traspie:**

Es de esperar que los problemas vuelvan de vez en cuando. Si da un traspie y vuelve a jugar, recuerde que no ha fracasado y recuérdese de sus logros anteriores.

Intente predecir cuándo volverá a aparecer un problema con el juego. Es más probable que pierda el control cuando tiene malos momentos en otras partes de su vida.

Aprenda de sus traspies y recaídas al reconocer sus factores desencadenantes y las situaciones de riesgo.

Intente detectar maneras de frenar los factores desencadenantes y evitar las situaciones de riesgo la próxima vez.

<b>Descripción de la recaída al juego:</b>	<b>Cómo evitar que vuelva a ocurrir:</b>
<b>(ejemplo) Fui a almorzar con mis compañeros de trabajo y pasé por los clubes de naipes con el carro.</b>	<b>(ejemplos) Sólo llevar suficiente dinero para comprar el almuerzo Manejar con un amigo</b>

**Crea un Hoja personal de afirmaciones en caso de emergencia:**

Si me encuentro en una situación de riesgo,

1. Me iré o cambiaré la situación.
2. Postergaré la decisión de jugar por 15 minutos. Recordaré que las ansias pasan con el tiempo. Sí, puedo esperar.
3. Cuestionaré mis pensamientos sobre el juego (¿Verdaderamente necesito jugar? No.)
4. Pensaré en algo no relacionado con el juego y lo haré.
5. Me recordaré de mis éxitos.
6. Me recordaré de todas las cosas que puedo perder si juego.
7. Me recordaré que mi pensamiento se vuelve irracional en cuanto al juego.
8. Llamaré a mis personas de apoyo en caso de emergencia:

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

Los traspies pueden ocurrir aunque la persona haya pasado años sin jugar. Un traspie es una crisis importante en la recuperación. Hace falta un esfuerzo masivo para volver a la abstinencia después de un traspie, pero puede hacerlo.

Si doy un traspie,

1. Me desharé de toda la parafernalia de juego y me iré del entorno donde ocurrió el traspie.
2. Me daré cuenta que un traspie o incluso un día de juego no tiene que resultar en una recaída total. No dejaré que se me gane el sentimiento de culpa porque sé que se irá con el tiempo, sobre todo si dejo de jugar AHORA MISMO.
3. Llamaré a alguien para que me ayude.
4. Analizaré lo que ocurrió, hablaré sobre los eventos anteriores e identificaré los factores desencadenantes y mi reacción a los mismos. Realizaré un análisis funcional para explorar lo que esperaba cambiar o proporcionar al jugar.
5. Elaboraré un plan de automanejo para que pueda lidiar con una situación similar en el futuro.
6. Escribiré mis pensamientos ilógicos y las causas de estas auto decepciones.

# Anexo

## Objetivos:

- **Aprender sobre Jugadores Anónimos, lo que es y cómo lo puede ayudar en su recuperación**
- **Experimentar los diferentes tipos de reuniones disponibles en su zona y las diferentes maneras que puede usar el programa GA**
- **Elegir para sí mismo los componentes de GA con los que se siente más cómodo y que le dan confianza para poder mantener la abstinencia y crecer como individuo**

Los programas de doce pasos son algunas de las herramientas más comunes y útiles que hay para superar la adicción. El apoyo y la estructura que crean las reuniones y los participantes permiten que las personas sean honestas con ellas mismas y con los demás en cuanto a su situación. Este capítulo explicará cómo funcionan las reuniones de Jugadores Anónimos, cuáles son los factores a favor y en contra de asistir a las reuniones y le ayudará a decidir si GA es el programa correcto para usted.

¿Qué es el Jugadores Anónimos (GA)?

Jugadores Anónimos fue fundado en Los Ángeles en 1957. Es el segundo programa de doce pasos más antiguo. Basado en el modelo de Alcohólicos Anónimos, es un programa de autoayuda para jugadores problemáticos o patológicos (compulsivos). No hay que pagar cuotas y cualquier persona que cree que puede tener un problema con el juego y/o deseo de dejar de jugar puede ir a las reuniones.

Las investigaciones han determinado que aquellos que asisten tanto a terapia como GA tienen mejores resultados, que tienen más probabilidades de mantener la abstinencia, de progresar en otras áreas de sus vidas y de ser más felices que aquellos que no.

¿Qué ofrece Jugadores Anónimos?

- Estructura y apoyo – un lugar seguro para ir con regularidad; una comunidad de individuos que han pasado por experiencias similares y se han recuperado; una lista de teléfonos y una red de personas a que puede llamar entre las reuniones y cuando está luchando contra las ansias y las dudas de sí mismo; un padrino para aconsejar y guiar la recuperación
- Reducción de vergüenza y culpa – Al contar su historia a otras personas que no lo juzgan o condenan; confiándose en su padrino y aprendiendo a vivir sin secretos; trabajando con los pasos, un proceso sistemático para lidiar con la vergüenza y la culpa; escuchar sobre otras personas que han sido perdonadas y que se han perdonado

- Mantener la abstinencia – recordándoles a aquellos que asisten del daño (y dolor) causado por el juego; ocupándose de los defectos de carácter, a través de los doce pasos, y por lo tanto hacienda menos probable la vuelta a un pensamiento/conducta insalubre.
- Proporcionar una base espiritual para la recuperación – la creencia en algo más grande que uno mismo, independientemente de cómo uno lo conceptualice, alivia a uno de la responsabilidad y necesidad de controlar; la humildad reemplaza el egoísmo
- Mejorar el autoestima – todo lo anterior, más la oportunidad de ayudar a otras personas y por lo tanto cambio algo negativo en positivo, dándole buen uso a las experiencias de uno y lo que ha aprendido

**¿Fue alguna vez a GA? ¿Cuál fue su experiencia?**

---

---

---

Muchos jugadores dicen que cuando asistieron anteriormente, su actitud era distinta en que no pensaban que tenían un problema grave o simplemente no estaban listos para dejar de jugar. Algunos sienten que “no eran como esos jugadores enfermos” que vieron en la reunión, o que no necesitaban la ayuda de nadie y lo podían hacer solos.

**¿Esto describe su actitud cuando fue antes? ¿Cómo compara con su actitud ahora?**

---

---

---

---

## **¿Asistió alguna vez a AA o a otro programa de doce pasos? ¿Cuál fue su experiencia?**

---

---

Muchos jugadores creen erróneamente que simplemente podían asistir a AA y sustituir la palabra "juego" por "alcohol" o "intoxicación". Si bien hay muchas similitudes, también hay diferencias. También es importante estar con personas que lo entienden y que han tenido problemas con el juego, con su propio estigma, decepciones y autodecepciones.

### **Cómo encontrar la reunión "correcta"**

Se recomienda enfáticamente que pruebe varias reuniones diferentes para encontrar donde puede sentirse más identificado y cómodo. GA no tiene la misma accesibilidad, frecuencia o diversidad que tienen las reuniones de AA. GA tiene un menor número de reuniones, y también hay menos tipos de reuniones. En muchas partes del país, es poco común encontrar reuniones de pasos, reuniones de discusión o reuniones con oradores. Como GA es una comunidad mucho más pequeña, no está garantizado que haya reuniones para jóvenes, mujeres, personas de distintas etnias o que no hablan inglés.

Intente encontrar una "reunión hogar" a la que puede asistir con regularidad, donde se siente cómodo con las personas e interactuando con ellas. Esta es la reunión a la que tiene menos probabilidades de faltar todas las semanas, a la que asistirá sí o sí. Si hace que sea "su" reunión será más fácil que se involucre activamente.

### **Aprovechar al máximo sus reuniones**

No hay reglas en la recuperación, sólo sugerencias. Con qué frecuencia asiste a reuniones es decisión suya. Alguien puede sugerir que asista a reuniones por lo menos una o dos veces por semana, tres veces al principio, o que haga "noventa reuniones en noventa días". No hay investigaciones sobre la dosis o frecuencia óptima de asistencia a GA, pero algunos estudios sugieren que aquellos que asisten con más frecuencia más probablemente puedan lograr y mantener la abstinencia.

Le recomendamos que se involucre activamente en las reuniones, en lugar de pasivamente. Si puede compartir con los demás, obtener un padrino, leer los materiales y trabajar en los pasos, le irá mejor que si simplemente lo ve como una obligación y asiste a las reuniones pasivamente. La actitud es todo.

## **Cómo elegir a su padrino**

Se obtiene un padrino simplemente pidiéndole a alguien que lo apadrine. Esto lo puede hacer en cualquier momento, y es muy útil al principio de la recuperación tener a alguien con quien puede hablar. Piense en su padrino como un guía, mentor, consejero y maestro. Elija un padrino que parece estar viviendo una vida saludable y responsable, que parece tener buenos valores y respeto por los demás, y el tipo de recuperación que uno mismo quisiera tener.

Un padrino puede apadrinar a varias personas. Averigüe si tienen tiempo para tomar a una persona nueva. Es buena idea reunirse con su posible padrino, tal vez para tomar un café, para preguntar cómo trabajan con aquellos que apadrinan. No hay una sola manera de hacerlo y varía considerablemente el tiempo que cada padrino dedica a la tarea y las expectativas que tienen de las personas que apadrinan.

- Un padrino debe tener varios años de abstinencia del juego.
- Un padrino no debe estar luchando con problemas mayores o adicción.
- Un padrino debe ser un participante regular y activo en las reuniones de doce pasos. Debe estar “trabajando” activamente en los doce pasos.
- Un padrino debe ser alguien con el que se siente identificado. Pueden no estar de acuerdo siempre, pero lo debe respetar.
- Un padrino debe respetar su confidencialidad y sus límites.
- Debe elegir un padrino que probablemente no le interese romántica o sexualmente.



# Anexo II: Concéntrese en su bienestar

Uno de los componentes fundamentales de la recuperación es prestar atención a las necesidades médicas y al estilo de vida que puede haber descuidado cuando estaba jugando. Muchas de estas cosas, incluyendo el ejercicio físico, el sueño, la nutrición y el entretenimiento ahora están verdaderamente bajo su control. Los cambios de estilo de vida pueden tomar tiempo pero las recompensas pueden ser inmediatas.

A continuación encontrará una lista de conducta saludable que tiene la intención de aumentar la motivación y reducir algunas de las barreras y resistencia a hacerlas.

## **Ejercicio físico:**

Un objetivo saludable de ejercicio es hacer por lo menos 60 minutos de actividad física todos los días. Las personas que no están acostumbradas a hacer ejercicio pueden considerar unirse a una actividad estructurada como una clase de entrenamiento, contratar a un entrenador o realizar caminatas/correr con un compañero de entrenamiento.

Cada vez más investigaciones están mostrando que el ejercicio puede tener un impacto dramático en el cerebro y la conducta. Estos cambios son tan importantes como los medicamentos.

## **Sueño:**

Los estudios han demostrado que la cantidad de sueño ideal por noche es 7 horas. Si no está durmiendo lo suficiente o si está durmiendo demasiado, piense en algunas de las razones por la que podría estar ocurriendo. Organícese una rutina de higiene y sueño que lo envíe a la cama por lo menos 8 horas antes del día siguiente.

Muchos jugadores patológicos toman las peores decisiones cuando están privados del sueño. Esto es una de los primeros aspectos de la salud que se pierden debido al juego y es importante recordar el poder restaurativo de dormir bien.

## **Nutrición:**

Al concentrarse en la nutrición y en lo que come verdaderamente, mejorará significativamente su humor, energía, motivación y autoestima. Si le cuesta trabajo saber qué debe comer o cómo resistir las ansias de comer, piense en consultar a un nutricionista o leer uno de la gran variedad de libros de nutrición muy buenos que están disponibles.

## **Mantenimiento de la salud física:**

El juego puede tener un impacto significativo en los problemas médicos. Se ha probado que los adictos al juego tienen más probabilidades de tener enfermedad cardíaca, tener sobrepeso y menos probabilidades de tener seguro de salud. Como la salud física y emocional están tan ligadas, es importante que se ocupe de estas actividades de mantenimiento de la salud antes de que surjan problemas.

### **Cómo lidiar con otras adicciones**

Un aspecto se que tienen en común los jugadores patológicos es que cuando dejan de jugar, o intentan dejar de jugar, surgen otras adicciones. Comúnmente pueden aparecer problemas con el alcohol, drogas, marihuana, sexo y el cigarrillo. Es esencial que estas conductas adictivas se mantengan bajo control durante la recuperación del juego porque sería contraproducente recuperarse del juego y desarrollar conductas problemáticas adicionales.

# Recursos adicionales

Si le parece que necesita más ayuda o apoyo, o si probó las técnicas en este cuaderno de ejercicio sin éxito, hay otros recursos disponibles. Muchos de estos recursos estarán disponibles en su zona.

## 1. Gambler's Anonymous (Jugadores Anónimos)

- [www.gamblersanonymous.org](http://www.gamblersanonymous.org)

## 2. Consejeros y terapeutas del juego

- National Council on Problem Gambling (NCPG) (Consejo Nacional sobre el Juego Problemático) <http://www.ncpgambling.org/>
- California Council on Problem Gambling (Consejo sobre el Juego Problemático de California) [http://www.calproblemgambling.org/about\\_history.html](http://www.calproblemgambling.org/about_history.html)
- Office of Problem Gambling (OPG) (Oficina sobre el Juego Problemático) <http://www.problemgambling.ca.gov/>
- UCLA Gambling Studies Program (Programa de estudios sobre el juego de la UCLA) <http://www.uclagamblingprogram.org/index.html>

## 3. Recursos: Libros y recursos

- Berman, Linda, M.S.W. and Mary-Ellen Siegel, M.S.W. Behind the 8-Ball: A Guide for Families of Gamblers. iUniverse, Inc., San Jose, 1998.
- Estes, Ken and Mike Brubaker. Deadly Odds: Recovery from Compulsive Gambling. A Fireside/Parkside Book. Simon & Schuster, New York, 1994.
- Lee, Bill. Born to Lose: Memoirs of a Compulsive Gambler. Hazelden. Hazelden Foundation, Center City, 2005.
- Petry, Nancy M. Pathological gambling: etiology, comorbidity and treatment. American Psychological Association Press, Washington DC, 2005.
- Lesieur, Henry. Understanding Compulsive Gambling. Hazelton.
- Heineman, Mary. When Someone You Love Gambles.

# Agradecimientos

**E**ste cuaderno de ejercicios fue elaborado específicamente para ser usado como parte de un estudio financiado por la Oficina sobre el Juego Problemático y Patológico del Departamento de Programas sobre Alcoholismo y Drogadicción de California.

Queremos agradecer al doctor **David Hodgins, Ph.D.**, la doctora **Nancy Petry, Ph.D.**, y a **Adrienne Marco** del Programa de estudios sobre el juego de la UCLA y del Consejo sobre el Juego Problemático de California por su ayuda y asesoramiento sobre el contenido, diseño y esquema del cuaderno de ejercicios.

Algunos materiales se tomaron en préstamo, con permiso de:

**Wulfert, E.** Cognitive Motivational Behavioral Manual (CMBT) for Pathological Gamblers, Treatment Manual, Integrated Research Manual 2005.

Los materiales para las sesiones de **Kadden** et al. / basados en **Monti** et al. / basados en **Ledgerwood**

El ejercicio South Oaks Gambling Screen fue adaptado de:

**Henry Lesieur** and **Sheila Blume**, South Oaks Gambling Screen, South Oaks Foundation, 1992.

Oficina sobre el Juego Problemático y Patológico de California:

**Terri Sue Canale**, Subdirectora

**Sheryl Griego**, Analista adjunta de programa gubernamental

**Michelle Abe**, Analista adjunta de programa gubernamental

**Cyndi Maivia**, Analista adjunta de programa gubernamental

**Edna Ching**, Analista de servicios de personal

**Amy Tydeman**, Asistente

**Ricci Walker**, Diseñador gráfico

Para obtener más información, póngase en contacto con:

**Dr. Timothy Fong**, doctor en medicina

UCLA Gambling Studies Program

760 Westwood Ave

Los Angeles, CA 90024

Teléfono: 310.825.4845

Fax: 310.825.0301

E-Mail: [uclagamblingprogram@mednet.ucla.edu](mailto:uclagamblingprogram@mednet.ucla.edu)

