

# Libérese

## del JUEGO PROBLEMÁTICO

Cuaderno de ejercicios de autoayuda

Programa de estudios sobre el juego de la

**UCLA**

OFICINA SOBRE EL JUEGO PROBLEMÁTICO

DEPARTAMENTO DE SALUD PÚBLICA DE CALIFORNIA



# Libérese del juego problemático

Redactado por:  
Timothy W. Fong M.D.  
Richard J. Rosenthal M.D.

Producido por:  
Programa de estudios sobre el juego de la UCLA  
(UCLA Gambling Studies Program)  
y  
Oficina sobre el Juego Problemático  
(Office of Problem Gambling)

Departamento de Salud Pública de California  
Estado de California

Versión 1.3  
Mayo de 2014  
Spanish



# Índice

<b>Introducción.....</b>	<b>1</b>
<b>Capítulo 1: ¿Tiene un problema con el juego? .....</b>	<b>4</b>
<b>Capítulo 2: ¿Qué puede hacer al respecto? .....</b>	<b>12</b>
<b>Capítulo 3: Cómo cambiar los hábitos viejos .....</b>	<b>18</b>
<b>Capítulo 4: Cómo desarrollar hábitos nuevos .....</b>	<b>26</b>
<b>Capítulo 5: Repaso de su progreso.....</b>	<b>30</b>
<b>Anexo.....</b>	<b>34</b>
<b>Recursos adicionales .....</b>	<b>36</b>
<b>Agradecimientos.....</b>	<b>37</b>

# Introducción

**E**ste cuaderno de ejercicios de autoayuda le ayudará a entender su conducta relativa al juego, el motivo por el que juega y cómo se puede haber convertido en un problema; también le enseñará maneras de ayudarle a dejar de jugar o de jugar menos.

Este libro está dividido en cinco capítulos que se concentran en diferentes aspectos del juego. Los capítulos están subdivididos en diferentes secciones o temas. Todos contienen varios ejercicios que se hacen en papel. El propósito de estos ejercicios es hacer que piense en detalle sobre la manera en que cada uno de esos temas se relaciona a su situación específica.

Para sacar el máximo provecho de este cuaderno de ejercicios pase por el cuaderno a su propio ritmo y complete todos los ejercicios.

Puede completar este cuaderno de ejercicios por sí solo, con su cónyuge o con la orientación de un terapeuta.

Este cuaderno de ejercicios **NO** es un reemplazo de la ayuda profesional ni de Jugadores Anónimos (Gamblers Anonymous).

Si le parece que necesita más ayuda, llame al 1-800-GAMBLER o visite [problemgambling.ca.gov](http://problemgambling.ca.gov) para obtener acceso a tratamiento profesional gratuito del juego problemático.

Atentamente,

Programa de estudios sobre el juego de la UCLA  
Oficina sobre el Juego Problemático

# Descripción general

## *¿Qué es el juego?*

El juego (juego de azar) implica arriesgar algo de valor (por lo general dinero) en una actividad o evento cuyo resultado es incierto. El riesgo se toma con la esperanza de obtener una recompensa inmediata. Puede haber algo de destreza involucrada, que de ser el caso puede reducir, pero no eliminar, la incertidumbre.

En la actualidad, algunas de las formas populares de juego son los juegos de casino, las máquinas tragamonedas y de póker, el juego en internet, la lotería, las carreras de caballos y las apuestas en equipos deportivos, como de fútbol o de béisbol. Otros tipos de juego incluyen apostar en destrezas individuales, especulación en bienes raíces y realizar operaciones bursátiles.

## *¿Quién es un jugador con problemas con el juego?*

Un jugador con problemas con el juego es una persona que está invirtiendo su dinero en el juego de una manera tal que es dañino para él o ella.

Un jugador con problemas graves con el juego se conoce como un **jugador compulsivo o patológico**. El síntoma principal es la pérdida del control sobre el juego.

La pérdida del control se puede describir de las siguientes maneras:

1. El juego aumenta a medida que uno necesita asumir mayores riesgos para mantener un cierto nivel de excitación o tratar de ganar para recuperar el dinero perdido.
2. Algunas personas que no pueden dejar de jugar cuando están ganando. Si ganan dinero, sienten que pueden ganar más volviendo a apostar. Pero tarde o temprano se les acaba la suerte y los jugadores con problemas con el juego seguirán jugando hasta que se les acabe todo el dinero.
3. Hay algunos que dicen que nunca volverán a jugar, pero vuelven a hacerlo, por más esfuerzo que hagan para tratar de evitarlo.

A medida que aumentan los problemas del juego, pueden aumentar los sentimientos de vergüenza, culpa y depresión.

Una persona puede tener problemas con el juego o ser un jugador patológico, y tener problemas con sólo un tipo de juego. Por ejemplo, algunos pueden comprar un billete de lotería todas las semanas y nunca tener problemas con ese tipo de juego, pero sí tener problemas significativos con las apuestas deportivas.

También hay jugadores con “episodios de juego excesivo”, que no tienen ansias de jugar ni piensan en ello entre episodios. Pueden apostar solamente en un deporte y no demostrar interés en jugar por el resto del año, o pueden ir a Las Vegas tres o seis veces por año y no tener ansias ni deseos de jugar el resto del año. Estos jugadores igual pueden tener problemas en sus vidas a causa de las grandes cantidades de dinero que pierden en solo unos pocos días de juego.

### ***¿Cuáles son algunos signos de juego problemático?***

Algunos signos comunes son jugar más tiempo que lo planeado; apostar más de lo que puede arriesgarse a perder y después “correr” tras lo perdido; mentirles a los miembros de la familia o a otros sobre cuánto están jugando; faltar al trabajo o a compromisos familiares a causa del juego; no prestar suficiente atención a otros aspectos de la vida por pasar tanto tiempo pensando en el juego.

### ***¿Cuál es la diferencia entre un jugador con problemas con el juego, un jugador social y un jugador profesional?***

**Los jugadores sociales** juegan para entretenerse y por lo general lo hacen con amigos. No arriesgan más que lo que pueden perder. Aceptan perder como “parte del juego” y no tratan “de correr” tras sus pérdidas. Su juego no interfiere con su trabajo ni con su vida familiar.

**Los jugadores profesionales** apuestan para ganar dinero, no por la excitación o para evitar o escapar problemas. Son sumamente disciplinados y no asumen riesgos innecesarios. Por lo general paran cuando están ganando. Muchos jugadores con problemas con el juego dicen que son jugadores profesionales, pero la realidad es que los jugadores profesionales **no** tienen problemas causados por el juego. A fin de mes o a fin de año siempre están un paso adelante, mientras que los que tienen problemas con el juego casi siempre terminan un paso atrás. Con el correr del tiempo, muchos “jugadores profesionales” terminan siendo jugadores con problemas con el juego.

### ***¿Cuántas personas en Estados Unidos tienen problemas con el juego?***

La investigación demuestra que entre el 4% y el 5% de los estadounidenses son jugadores con problemas con el juego y que cerca del 1% de los estadounidenses son jugadores con problemas serios con el juego (jugadores patológicos). Los porcentajes son más altos entre los que juegan regularmente.

En California, una encuesta realizada en 2005 demostró que cerca del 4% de los que viven en California podrían ser clasificados como jugadores con problemas con el juego o jugadores patológicos. Esto significa que cerca de un millón de californianos tendrán un problema con el juego en sus vidas.



# Capítulo I

## ¿Tiene un problema con el juego?

### 1. ¿En qué tipos de juego participa?

Escriba sus tres tipos preferidos de juego:  
(Póngalos en orden de preferencia)

El que más prefiere: \_\_\_\_\_

Segundo: \_\_\_\_\_

Tercero: \_\_\_\_\_

¿Qué le gusta sobre estos tipos de juego?

---

---

---

---

---

---



### 2. ¿Tiene un problema con el juego?

Este cuestionario se ha usado para evaluar si alguien es un jugador con problemas con el juego. Usted lo puede usar para ayudarle a decidir si tiene un problema con el juego. Otras secciones de este cuaderno de ejercicios le ayudarán a identificar sus inquietudes específicas.

### **South Oaks Gambling Screen (Cuestionario South Oaks de Detección de Juego Problemático)**

Conteste las preguntas a continuación:

	Sí / No
Cuando participa en actividades de juego, ¿regresa 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 ha sentido culpable alguna vez por la manera en que juega o por lo que pasa cuando juega?	

	<b>Sí / No</b>
¿Escondió alguna vez papeletas de apuestas, billetes de lotería, dinero u otros signos de juego para que no los vieran su cónyuge o pareja, sus hijos u otras personas importantes en su vida?	
¿Discutió alguna vez con las personas que viven con usted sobre la manera en que maneja el dinero? Si contestó "Sí", ¿estuvieron estas discusiones alguna vez centradas en el juego?	
¿Perdió alguna vez tiempo de trabajo o de 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 préstamos o cooperativas de crédito para el juego o para pagar deudas de juego?	
¿Retiró alguna vez dinero en efectivo de tarjetas de crédito, como Visa o MasterCard, para obtener dinero para el juego o para pagar deudas de juego (excluyendo las tarjetas del cajero automático)?	
¿Recibió alguna vez préstamos de un 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 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 problema significativo**

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

Adaptado de South Oaks Gambling Screen, 1992, South Oaks Foundation, Henry Lesieur y Sheila Blume.

### 3. Las consecuencias del juego

Para poder entender la manera en que el juego está afectando su vida, tome un minuto para contestar las preguntas a continuación. Piense en la manera en que su conducta frente al juego afecta su vida de maneras positivas y negativas. Llene los espacios en blanco.

El juego ha afectado mi vida de las siguientes maneras:

#### **Salud física**

Positiva

---

---

---

Negativa

---

---

---

#### **Salud emocional**

Positiva

---

---

---

Negativa

---

---

---

#### **Trabajo**

Positiva

---

---

---

Negativa

---

---

---

#### **Finanzas**

Positiva

---

---

---

Negativa

---

---

---

#### **Vida social**

Positiva

---

---

---

Negativa

---

---

---

**Aspecto legal**

Positiva

---

---

---

Negativa

---

---

---

**Vida familiar**

Positiva

---

---

---

Negativa

---

---

---

**4. ¿Qué me pasa cuando juego?**

Las personas que juegan regularmente se pueden aislar de sus sentimientos o de sí mismas. Pueden reaccionar de manera impulsiva o por fuerza de hábito y no prestar atención a las circunstancias que aparecen primero o que influyen su juego.

Piense en las últimas tres veces que jugó y llene la tabla a continuación. Vea el ejemplo de abajo.

<b>Dónde/Situación</b>	<b>Sentimientos antes</b>	<b>Pensamientos antes y durante</b>	<b>Cantidad de \$</b>
Paré en un casino mientras que buscaba trabajo en el centro de la ciudad.	Frustrado, desilusionado, me sentía sin un centavo.	Si ganara mucho, no necesitaría un trabajo. Esto resolvería mis problemas.	\$60 [perdidos].
1.			
2.			
3.			

## Tarea

Haga copias en blanco de esta tabla y úsela para supervisar su juego.

Repásela todas las semanas, prestando especial atención a los pensamientos y sentimientos que aparecen primero, antes de tener los impulsos de jugar, si ganó o perdió, y cómo se siente después.

Hay copias en blanco de esta tabla en la sección titulada Anexo.

### 5. Identificación de sus motivos para jugar

Marque la casilla que más le sea aplicable por cada motivo para jugar.

Motivo para jugar	A menudo	A veces	Nunca
Necesidad de excitación			
Para ganar dinero rápidamente			
Para sentirme como un pez gordo			
Sentía timidez y jugar era una manera de ser más sociable			
Para no pensar en problemas			
Para sentirme más poderoso			
Para adormecer mis sentimientos			
Para evitar la gente			
Aburrimiento			
Depresión o soledad			
Placer, esparcimiento			
Por hábito			

Después de completar la lista, vuelva al principio del capítulo, donde escribió sus formas favoritas de juego y describió lo que le gusta sobre ellas. ¿Desea cambiar su respuesta original o agregarle algo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 6. Ganancias y pérdidas

Por lo general, los jugadores problemáticos recuerdan sus ganancias, que los hacen sentir bien. Sin embargo, también olvidan, minimizan o inventan excusas por sus pérdidas.

¿Ha mantenido datos precisos de sus ganancias y pérdidas?

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

**Reconstruya un calendario del mes pasado con la frecuencia de los episodios de juego, los resultados de cada episodio y la cantidad total de dinero que ganó o perdió.**

Trate de recordar cuánto dinero en efectivo tenía al principio del mes y cualquier intento que haya hecho de tomar dinero en préstamo o de conseguir más dinero de alguna otra manera.

Piense en estas preguntas:

1. ¿Fue típico el mes pasado? ¿Cómo se compara con el mismo mes el año pasado, o con un mes típico más al comienzo de su carrera de jugador?
2. Durante toda su carrera de jugador, ¿cuánto diría que ganó o perdió?
3. Al determinar cuánto le costó financieramente el juego, ¿han ocurrido más recientemente la mayoría de las pérdidas? ¿Qué tan preciso es su cálculo del dinero que perdió?

# El mes pasado

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado

## 7. Endeudamiento

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

Haga una lista de todas las deudas, incluyendo saldos de tarjetas de crédito, dinero tomado en préstamo de parientes y amigos, pagos atrasados, cheques girados sin fondos suficientes y dinero que debe a casinos.

### **Haga una lista de todos sus acreedores y de las cantidades que les debe**

Acreedor	Cantidad que le debe



# Capítulo II

## ¿Qué puede hacer al respecto?

### 1. Costos y beneficios

Antes de hacer cambios en su conducta, es importante que piense en las consecuencias positivas y negativas de su decisión. El juego le causó problemas, pero también tiene sus beneficios. Esta es una oportunidad para comparar los dos directamente.



Escriba los beneficios y los costos de su juego.  
Después escriba los beneficios y los costos de no jugar.

Le puede resultar útil ver lo que escribió en el capítulo uno.

Los beneficios de jugar	Los beneficios de <b>NO</b> jugar
<p>(ejemplos)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Me encanta la emoción que siento cuando gano a lo grande.</li><li>• Puedo tener dinero rápidamente.</li><li>• Me divierto cuando juego.</li><li>• Me ayuda a escapar de otros problemas o a olvidar mis dificultades.</li></ul>	<p>(ejemplos)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ahorraré dinero.</li><li>• Tendré más tiempo para hacer otras cosas.</li><li>• Estaré menos estresado.</li></ul>
<b>Añada sus propios motivos...</b>	<b>Añada sus propios motivos...</b>

Los costos de jugar	Los costos de <b>NO</b> jugar
(ejemplos) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estoy muy endeudado.</li> <li>• No puedo controlar el juego.</li> <li>• Estoy deprimido y ansioso.</li> </ul>	(ejemplos) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estaré aburrido.</li> <li>• Podré perder la oportunidad de ganar mucho dinero.</li> <li>• Tendré que enfrentar la realidad.</li> </ul>
Añada sus propios motivos...	Añada sus propios motivos...

Después de que termine esta tarea, enumérelas en orden de importancia.

¿Cómo se comparan los costos y los beneficios? A esta altura de las cosas, ¿tiene más o menos sentido seguir jugando?

## **2. Cómo fijar su meta de juego**

Antes de que empiece a cambiar sus hábitos de juego es importante que decida cuál será su meta.

¿Desea dejar de jugar del todo o sólo desea reducir la cantidad de tiempo que dedica al juego o la cantidad de dinero que gasta en el juego?

Cuando haya tomado la decisión de hacer un cambio, puede elegir entre tres opciones:

### **I. Abstinencia (no jugar en lo absoluto)**

Muchas personas hallan que no participar en ningún tipo de juego es la opción más segura para ellas.

### **II. Dejar uno o más tipos específicos de juego**

Algunas personas dejan los tipos de juegos que les causaron dificultades, pero siguen jugando otros tipos (por ejemplo, dejar de jugar las máquinas tragamonedas pero seguir comprando billetes de lotería).

Esta opción requiere trabajo constante. Siempre tiene que estar vigilando por si empieza a tener un problema con otro tipo de juego. Esta opción puede ser más difícil que dejar de jugar del todo porque los problemas se desarrollan poco a poco y tardamos en reconocerlos como problemas.

Si esta es su opción, decida qué está eliminando y qué tipos de juego puede continuar.

### **III. Jugar menos**

Muchas personas tratan de jugar menos, pero no de dejarlo del todo. Por lo general esta es la opción más difícil, porque tuvieron problemas para controlar su juego en el pasado y puede ser que los amigos o la familia no apoyen este método.

**Recomendamos enfáticamente** que intente dejar de jugar por completo por tres o cuatro semanas antes de tomar su decisión final.

Durante este período de no jugar descubrirá como maneja por su cuenta las ansias o las tentaciones de jugar.

Si decide jugar menos, es importante que considere las siguientes pautas:

- Fije un presupuesto de lo que va a gastar en una sesión y en una semana.
- Cree maneras de evitar "correr tras sus pérdidas" (es decir, tratar de ganar de vuelta lo que perdió).
- Limite el tiempo que pasa jugando.

- Mantenga un diario para anotar lo que juega (use un cuaderno para escribir el tiempo que pasa jugando, el número de ocasiones, las ganancias y las pérdidas, etc.).
- Si excede sus límites de juego, ya sea en frecuencia o en cantidad, y sigue teniendo problemas, debe dejar de jugar del todo.

### **3. Comprométase a su meta**

Elija UNA de las siguientes opciones como su meta, trace un círculo alrededor de ella y firme su nombre.

Esto servirá como un contrato consigo mismo, que le ayudará a permanecer comprometido a su meta.

## **I. Abstinencia del juego**

### **II. Dejar uno o más tipos específicos de juego**

Tipos de juego permitidos

---

Tipos de juego NO permitidos

---

### **III. Jugar menos**

La cantidad de días por semana que planifico jugar: \_\_\_\_\_

El tiempo máximo por sesión: \_\_\_\_\_

La cantidad máxima de \$ por sesión que estoy dispuesto a perder: \_\_\_\_\_

La cantidad máxima de \$ por semana que estoy dispuesto a perder: \_\_\_\_\_

Firmado: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

#### 4. Estrategias para limitar el juego

##### Un presupuesto de juego

La investigación ha demostrado que si una persona gasta más del 2% de su ingreso anual en juego, esto puede ser una señal de juego problemático.

Si optó por jugar menos o por limitar su juego a un tipo específico, complete los siguientes cálculos:

A. Su ingreso bruto anual (aproximado):

---

B. El 2% de su ingreso bruto anual: (multiplique por 0.02) =  
(Este es su presupuesto de juego aproximado por año):

---

C. Presupuesto de juego aproximado por mes:  
(Divida el total de la línea B por 12)

---

D. Cantidad real de dinero que perdió el año pasado por el juego:

---

##### Limitación del acceso al juego

Estos son los pasos de ayuda que otros jugadores han tomado para recuperar el control sobre el juego. Marque todo lo que usted ha intentado y marque lo que consideraría probar ahora:

\_\_\_\_\_ Auto exclusión (excluirse a sí mismo del casino)

\_\_\_\_\_ Limitar el acceso al transporte que uso para ir al casino

\_\_\_\_\_ Mudarse más lejos del casino

\_\_\_\_\_ Eliminar el acceso a Internet

\_\_\_\_\_ Quitar su nombre de las listas de comercialización de los casinos; cancelar la tarjeta de miembro jugador de los casinos

\_\_\_\_\_ Pasar menos tiempo con amigos o colegas que juegan

\_\_\_\_\_ Otras estrategias que no están en la lista:

---

## Limitación del acceso al dinero

Muchas personas hallan que si tienen dinero en efectivo en el bolsillo tienen una mayor probabilidad de jugar. Los que han logrado dejar el juego dicen que para ellos es fundamental controlar el flujo de dinero en efectivo.

Marque las estrategias que consideraría ensayar:

- 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.
- Retirar únicamente el dinero en efectivo que necesita para los gastos del día.
- Verificar que los cheques se depositen automáticamente en su cuenta bancaria.
- Pedir a su cónyuge o pareja que cobre su sueldo.
- Limitar la cantidad de dinero que puede retirar por semana (haciendo un arreglo con su banco).
- Decir a sus familiares y amigos que NO le presten dinero.
- Pedirle a otra persona que pague sus cuentas.
- Mantener datos de todo el dinero que gasta y gana (hacer un presupuesto).
- Hacer arreglos para que alguien tenga que firmar junto con usted todos los cheques que gire.

# Capítulo III

## Cómo cambiar los hábitos viejos

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

Los desencadenantes causan ansias o deseos de jugar. Fundamentalmente hay dos tipos de 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 incompetencia
- (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 escapar 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?

(describalos a continuación)

---

---

---

---

---

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

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

---

---

---

---

---

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

---

---

---

---

## **2. *Cómo manejar las ansias***

Las ansias son sumamente comunes, especialmente cuando uno está tratando de dejar de jugar. No son misteriosas ni impredecibles. Todas las veces que uno puede resistirlas está logrando algo. Con el correr del tiempo, las ansias serán cada vez menos intensas y frecuentes. El mero hecho de que tenga ansias o impulsos de jugar no significa que tenga que hacer algo al respecto. Hay muchas técnicas para lidiar con las ansias.

### **Técnica No. 1: Identificación**

Esto no es nada más que reconocer que uno está teniendo un desencadenante. Es el primer paso para manejar las ansias.

La gente siente las ansias de diferentes maneras. Puede ser un pensamiento que les diga que jueguen o una imagen visual en las que se ven jugando, o tal vez una experiencia hecha de sonidos y olores relacionados con el juego.

Las ansias también pueden estar acompañadas por síntomas físicos, como latidos rápidos del corazón, palmas sudorosas, malestar en el fondo del estómago. Las ansias también se pueden sentir como la excitación que se siente antes de jugar.

Describe cómo siente las ansias de jugar:

---

---

---





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, pensamientos de suicidio mientras maneja a casa, ver el rostro de su esposa.

Ahora, conecte ese recuerdo, esa imagen, a las ansias de jugar para que queden relacionados en su mente de una manera tal que sea su peor experiencia lo que automáticamente le viene a la mente todas las veces que piensa en jugar, 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 conectar esos pensamientos y sentimientos a 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 hará nada al respecto en la próxima hora o en los próximos diez minutos o en un minuto y espere ese tiempo. Divídalo todavía más en menores aumentos de tiempo, si es necesario, luego 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, especialmente alguien que pasó por problemas similares. Muchos jugadores en recuperación usan sus creencias religiosas o espirituales para ayudarles a manejar las ansias. Lo que cuenta es manejar las ansias y deseos de maneras activas. Pruebe cada una de estas herramientas y técnicas.

Pruebe hablar con un amigo o con un familiar cada vez que tenga ansias de jugar. Otra manera de obtener más apoyo para lidiar con las ansias es ir a Jugadores Anónimos y preguntarles a los otros miembros cómo lidian con sus ansias.



### 3. Cómo manejar los pensamientos distorsionados sobre el juego

Entre el evento desencadenante, las ansias de jugar y el acto de jugar puede haber cosas falsas que los jugadores se dicen a sí mismos para justificar su decisión de jugar.

A continuación hay algunos ejemplos de estos pensamientos distorsionados sobre el juego. Marque los que ha empleado para justificar su juego.

	Jugaré sólo un ratito.		Merezco jugar.
	Una apuesta no me hará daño.		Esta vez puede ser que gane. Y, ¿cómo podré ganar si no juego?
	Jugar es una forma fácil de ganar dinero.		Tengo el juego bajo control, simplemente he tenido un poco de mala suerte recientemente.
	Soy inteligente, tengo un sistema para salir ganando.		El juego será la solución de mis problemas.
	Voy a devolver el dinero que pierda.		Jugar me hace sentir mejor.
	Algún día ganaré a lo grande.		Lo puedo volver a ganar.
	Seguro que no puedo perder el día de mi cumpleaños.		Soy más inteligente que los otros jugadores.
	Otro:		Otro:

#### **4. "Correr" tras lo perdido**

Correr tras las pérdidas implica dejar de lado la estrategia de juego y/o aumentar el tamaño de las apuestas, para tratar de ganar de vuelta lo perdido. Los jugadores pueden regresar al día siguiente o seguir volviendo, para tratar de recuperar sus pérdidas.

Si bien se dan motivos prácticos (racionalizaciones), por lo general la conducta es irracional. Resulta en mayores pérdidas, a medida que el jugador se va enterrando cada vez más profundamente.

Hay tres patrones o explicaciones comunes del acto de correr tras lo perdido.

Vea si alguno de ellos es aplicable a usted.

- 1) Algunos jugadores son sumamente competitivos. Toman las pérdidas personalmente y no las pueden tolerar. De hecho, les parece que es algo inconcebible. El casino tiene "su" dinero y lo tienen que recuperar.
- 2) Algunos jugadores están desesperados por reemplazar el dinero que perdieron antes de que alguien se entere de lo que ocurrió. Están totalmente convencidos de que su cónyuge los va a dejar y sus familiares van a huir de ellos o los van a abandonar cuando descubran su vergonzoso secreto.
- 3) Algunos juegan con más desesperación por un sentimiento de culpa. Creen que si pueden volver a ganar lo que perdieron, eso no sólo hará que desaparezca la deuda, sino que será como si nunca hubieran jugado en primer lugar.

¿Correr tras lo perdido ha sido parte de su problema con el juego? ¿Cree que aporta a su pérdida de control? ¿Sería correcto decir que está desesperado cuando corre tras el dinero perdido? ¿Alguna de estas tres explicaciones es aplicable a usted?

#### **5. Si el problema es el dinero, el dinero es la solución**

Los jugadores problemáticos a menudo tienen ideas fijas sobre el dinero. La primera es que el dinero es la solución a todos los problemas. La segunda es que la manera de obtener dinero es jugar.

##### **a) El dinero es la solución de todos los problemas de uno.**

Ciertamente puede parecer ser así, especialmente si sus pagos están atrasados, sus acreedores lo están llamando y tiene deudas relacionadas con el juego.

##### **b) Jugar es la manera de obtener dinero.**

¿Acaso no perdió más veces que las que ganó? ¿Y no fue el juego lo que lo puso en deuda o le causó la mayoría de los problemas financieros que tiene ahora? Si podría haber jugado de manera disciplinada, sin asumir riesgos innecesarios, dejar cuando que estaba ganando, ¿no habría hecho todo eso todo el tiempo?

¿Cómo sabrá cuando tiene suficiente dinero?  
(describa abajo cómo ve el dinero en su vida)

---

---

---

---

---

---

### **6. Engañarse a sí mismo es un elemento básico del juego**

Nuestros cerebros están condicionados a buscar patrones y a hacer predicciones basadas en lo que ocurrió antes.

Esto no funciona en el caso del juego. Es difícil no creer que una máquina está “lista” para dar un premio gordo, aunque cada jugada es un evento independiente. La máquina tragamonedas, los dados y las cartas no tienen memoria. Si sale cara ocho veces seguidas cuando se tira una moneda, eso NO quiere decir que haya una mayor probabilidad que la próxima vez salga cruz. Sin embargo, es difícil aceptar que las probabilidades siguen siendo sólo 50-50.

Además, la cantidad de destreza implicada en el juego se sobreestima frecuentemente y muchos jugadores creen que pueden ejercer influencia sobre la suerte o cambiarla. Muchos jugadores son sumamente supersticiosos. Por ejemplo, algunos creen que pueden controlar los dados, mientras que otros se niegan a jugar el 13 del mes.

¿Cuáles son sus supersticiones? Escríbalas abajo y trate de dar pruebas de que pueden influir sobre el resultado.

Mis supersticiones sobre el juego	Prueba

# Capítulo IV

## Cómo desarrollar hábitos nuevos

### 1. Cómo evitar el acto de evitar

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

Al jugar, ¿le pareció que estaba escapando del estrés en su vida? ¿Valoró el hecho de no tener que pensar en nada, que no existía nada más?

El juego, por supuesto, crea otros problemas (financieros, emocionales, laborales y familiares), pero sirve para distraer todavía más de los problemas originales.

¿Qué había estado evitando al jugar y en qué medida le funcionó?

Lo que estaba evitando	El resultado de evitarlo

Evitar los problemas como una manera de manejarlos se convierte en hábito.

Las personas crean una variedad de maneras de evitar manejar situaciones incómodas o difíciles.

Marque los que le son aplicables.

	Beber alcohol		Consumir drogas de la calle
	Comer mucho		Mirar televisión
	Navegar el Internet		Actuar sexualmente
	Dejar las cosas para mañana		Mentir a los demás
	Jugar juegos de video		Leer un libro, una revista o el periódico
	Hablar con alguien de confianza		Pasar más tiempo en el trabajo
	Ir a un grupo de apoyo		Hacer ejercicio físico
	Ir a la iglesia		Escribir en un cuaderno o diario
	Limpia la casa		Meditación
	Otro		Otro

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

Si el juego se había usado para evitar o escapar de un problema subyacente, parecería que ahora que dejó de jugar (o que logró controlar su juego), tiene una opción. Puede encontrar otras maneras de evitar o escapar los problemas, o los puede enfrentar y encontrar maneras sanas de lidiar con ellos.

¿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.

	Nada útil	Algo útil	Muy útil
Hablar con un amigo, familiar o un terapeuta			
Escribir en un cuaderno o mantener un diario			
Emplear nuevos métodos para relajarse, (meditación, yoga, etc...)			
Hacer ejercicio físico regularmente			
Jugadores Anónimos			
Dormir entre 6 y 8 horas			
Manejo de la ira			
Tomar medicamentos como se los recetaron			
Destinar más tiempo para sí mismo			



Desarrollar nuevas destrezas para lidiar con el problema es un proceso. No se tiene que hacer todo a la vez, ni la mayoría de los problemas se tienen que resolver todos a la vez. Muchas personas en recuperación tienen expectativas irrealistas para sí mismas.

### 3. *Cómo desarrollar actividades nuevas*

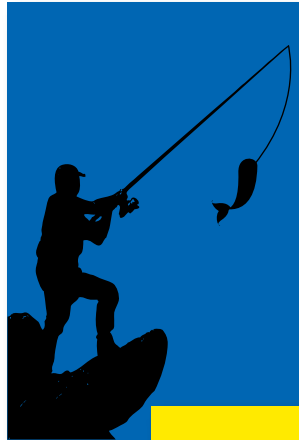
Muchas personas tienen el problema de sentirse aburridas, especialmente cuando recién dejan de jugar o empiezan a jugar menos.

Pueden haber empleado el juego para dar significado a sus vidas. Una vez que piensan menos en el juego, hallan que tienen mucho más tiempo libre y, por lo tanto, se pueden sentir menos estimuladas.

El aburrimiento también puede significar que se sienten incómodas en presencia de su propia compañía y específicamente con sus sentimientos.

Por estos motivos, hay necesidad de generar nuevos intereses y actividades, para crear significado y propósito para uno mismo. ¡Eso de por sí es excitante! Pero se puede sentir raro e incómodo.

Haga una lista de actividades o pasatiempos no relacionados con el juego que disfruta y que pueden ocupar su tiempo. Pueden ser actividades que disfrutaba anteriormente pero que dejó de lado o nuevas actividades que siempre quiso aprender o probar.



Actividades viejas:

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

Actividades nuevas:

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

Si está tomando la recuperación en serio, se estará relacionando con la gente de maneras diferentes, estará teniendo experiencias nuevas y aprendiendo cosas nuevas todos los días.

Practique vivir en el presente, en lugar de morar en el pasado o de anticipar el futuro. Jugadores Anónimos recomienda vivir día por día. Esto no es tan fácil como suena. Le puede convenir probar un período de tiempo más corto, como vivir hora por hora.

#### **4. Perdonarse a sí mismo**

Una parte extremadamente importante de todo problema de juego es el sentimiento de vergüenza y de culpa que puede persistir mucho después de haber dejado de jugar. Jugadores Anónimos y un terapeuta individual pueden ayudarle a mejorar las relaciones con los miembros de su familia y con otros que hayan sufrido por la conducta del jugador.

Igualmente importante, pero a menudo desatendida en el proceso de recuperación, es la necesidad de perdonarse. Si bien eso involucra una serie de pasos, puede empezar ahora mismo. El primer paso de perdonarse es dejar el juego y otras conductas dañinas en el pasado.

Poder decir: "antes hacía esto y aquello, pero ya no lo hago más".

El segundo paso es tratar de sacar sentido a las que fueron conductas irracionales, autodestructivas y dañinas. "Fue dañino, fue estúpido, pero estoy empezando a entender por qué pensé que necesitaba hacer lo que hice".

Ojalá que al leer este cuaderno de ejercicios, completar los ejercicios y pensar en sus respuestas esté iniciando el proceso de perdonarse y aceptarse a sí mismo.

# Capítulo V

## Repaso de su progreso

### 1. Repaso del progreso

En el Capítulo 3 se fijó una meta para sí mismo: controlar su juego fijando límites, abstenerse de ciertos juegos o dejar de jugar del todo.

¿Cuál es su meta ahora?

---

---

---

A medida que repasa los cuatro capítulos anteriores, ¿qué es lo que le parece más diferente? Si hay algo, ¿qué es? ¿Cómo resumiría lo que aprendió?

---

---

---

¿Tiene un plan para cambiar sus hábitos de juego? ¿Cuál es?

---

---

---

En general, a mucha gente le resulta útil contarle a los demás sobre su plan. ¿Qué tipo de ayuda va a necesitar? ¿Cómo la obtendrá?

---

---

---

Además de controlar su juego, ¿en qué otras cosas necesita trabajar?

---

---

---

¿Qué posibles problemas anticipa? ¿Tendrá que hacer cambios en su estilo de vida para evitar situaciones que actuarán como desencadenantes? Por ejemplo, ¿apoyarán sus amigos que NO juegue? Si solía apostar en deportes, ¿sigue mirando eventos deportivos, leyendo la sección de deportes y oyendo hablar sobre deportes?

---

---

---

---

## **2. Cómo manejar los traspies y las recaídas**

Tiene que esperar que los problemas vuelvan de vez en cuando. Si da un traspie y vuelve a jugar, recuerde que no fracasó y recuérdese sus logros pasados.

A menudo puede predecir cuándo volverá a aparecer un problema con el juego. Es más probable que pierda el control cuando tenga malos momentos en otros aspectos de su vida.

Puede aprender de sus propios traspies reconociendo sus desencadenantes y las situaciones peligrosas.

Fíjese en lo que pasó y vea si puede encontrar maneras de pararlo la próxima vez. Vuelva a leer este manual y añada sus propias ideas.

**Aprenda de sus errores, vea lo que da resultado para usted y piense en una variedad de cosas que le podrían dar resultado en el futuro.**

Descripción de la recaída:	Cómo evitar que vuelva a ocurrir
(ejemplos) Salí a almorzar con compañeros de trabajo y pasé de largo los clubes de naipes.	(ejemplos) <ul style="list-style-type: none"><li>• Llevar dinero únicamente para el almuerzo</li><li>• Manejar con un amigo</li></ul>

**R**ecuerde que los cambios toman tiempo. ¡Al completar este cuaderno de ejercicios usted ha tomado un importante paso adelante hacia la recuperación del control de su vida!

¡Asegúrese de felicitarse por cada uno de sus logros a lo largo del camino!

Aprenda de sus errores.

Siéntase bien sobre sus éxitos.

**El día más importante es el día de hoy.**



# Anexo



**Recursos adicionales**  
**Agradecimientos**

**I. Copias en blanco de los diarios del juego**

Dónde/situación			
Pensamientos y sentimientos antes de jugar			
Pensamientos y sentimientos mientras juega			
Cantidad de dinero ganado y perdido			
Pensamientos y sentimientos después de jugar			



# Recursos adicionales

Si le parece que necesita más ayuda o apoyo, o si probó las técnicas en este cuaderno de ejercicios y no tuvo éxito, hay otros recursos disponibles. Muchos de estos recursos estarán disponibles en su zona.

## **1. California Gambling Education and Treatment Services (CalGETS) (Servicios de California de Instrucción y Tratamiento del Juego)**

- [www.problemgambling.ca.gov](http://www.problemgambling.ca.gov)

## **2. Gamblers Anonymous (Jugadores Anónimos)**

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

## **3. Ayuda con el juego problemático**

- 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.calpg.org/about\\_history.html](http://www.calpg.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>

## **4. 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.
- Lancelot, Marilyn. Gripped by Gambling. Wheatmark, 2013

# Agradecimientos

**E**ste cuaderno de ejercicios ha sido creado específicamente para ser usado como parte de un estudio financiado por la Oficina sobre el Juego Problemático de California.

Deseamos expresar nuestro agradecimiento a los Dres. David Hodgins, Nancy Petry y Eric Geffner, y al Sr. Bruce Roberts por su ayuda y asesoramiento sobre el contenido, el diseño y la diagramación.

Parte del material presentado ha sido tomado en préstamo, con permiso, del Dr. David Hodgins.

Hodgins, David y Makarchuk, K. *Becoming a Winner: Defeating Problem Gambling. A Gambling Self-Help Manual.* University of Calgary. Junio de 2003.

Para obtener más información, comuníquese con:

Timothy Fong MD  
UCLA Gambling Studies Program  
760 Westwood Ave  
Los Angeles, CA 90024  
Teléfono: 310.825.4845  
Fax: 310.794.1023  
E-Mail: [uclagamblingprogram@ucla.edu](mailto:uclagamblingprogram@ucla.edu)  
Web: [www.uclagamblingprogram.org](http://www.uclagamblingprogram.org)



