

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Uno



¿Tiene un Problema con el Juego?

Para Jugadores Compulsivos

Es importante que sepa que mientras este libro y otros en esta serie pueden ser de gran ayuda para que Ud. entienda su situación y para que resuelva muchos de sus problemas agobiantes, no reemplaza otros tipos de ayuda. En esta serie se detallan otros recursos adicionales incluyendo grupos de autoayuda, terapia profesional y organizaciones como el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo. [The Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.]

© 2004 El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo

Escrito y Diseñado por la Dra. Jackie L. Booth y
la Dra. Stephanie S. VanDeventer del Pradox Learning Systems, Inc.
Editado por Pat Fowler y Laura M. Letson

Una Oportunidad Para El Cambio

¿Tiene un
Problema con
el Juego ●

*Este libro es el primero en una serie de siete cuadernos
diseñados para ayudar a enfrentar los efectos nocivos
del problema del juego compulsivo.*



El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG), establecido en 1988, es una organización sin fines de lucro que imparte educación y brinda recursos. Esta organización está bajo contrato con el gobierno del Estado de la Florida para ofrecerles ayuda a las personas adversamente afectadas por el juego problemático y compulsivo. Esta organización mantiene una postura neutra con respecto a la legalización del juego, dando prioridad a impartir información y ofrecer asistencia a los ciudadanos de la Florida que la necesiten. Las responsabilidades del FCCG incluyen:

- Mantener la línea telefónica de ayuda gratuita funcionando las 24 horas. Esta línea que sirve a todo el estado provee información y apoyo además de ofrecer recomendaciones sobre grupos de autoayuda y terapia profesional
- Supervisar en todo el estado el programa de tratamiento Ruta de Recuperación de problemas con el juego
- Diseñar, implementar y supervisar programas de prevención, educación y ayuda comunitaria
- Entrenar a los profesionales de la salud para que éstos puedan reconocer y tratar los problemas del juego compulsivo
- Proporcionar un foro en línea y el programa de Conversación (Chat) en Vivo
- Patrocinar y desorrollar investigación en este campo
- Ofrecer programas de capacitación a las agencias gubernamentales, establecimientos de juego, autoridades de orden público, organizaciones académicas y de apoyo a empleados entre otras agencias
- Implementar y supervisar programas específicos para profesionales, adolescentes y personas mayores
- Trabajar con las leyes, las autoridades policiales y judiciales en casos relacionados con el juego
- Ofrecer un Servicio de Presentadores y Programas Conexión de Pares

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo ha desarrollado la serie de libros “Una Oportunidad para El Cambio”, en respuesta a la necesidad de medios alternativos para la educación y asistencia a todas aquellas personas que han sido tan negativamente afectadas por el devastador desorden del juego patológico (compulsivo).

Índice

¿Tiene un Problema con el Juego?	3
Introducción	5
¿Qué puede ofrecerle este libro?	5
Lo que Ud. puede hacer	6
Cómo leer este libro	7
Recuperación	9
Su vida sin el juego	9
¿Qué es el Juego Compulsivo?	11
Juego Compulsivo: Considere su Comportamiento	14
Percepción frente a hechos	18
Abstinencia frente a Juego Controlado	23
Resumen	25
Glosario	26
Recursos Adicionales	28
Ayuda Estatal	28
Ayuda Nacional	28
Grupos de Autoayuda	28
Ayuda Profesional	29
Recursos Impresos	30
Bibliografía	30
Notas	32

¿Tiene un Problema con el Juego?

Tómese un momento y responda a las siguientes preguntas antes de empezar el proceso

- ☐ ¿Piensa Ud. constantemente en el juego?
- ☐ ¿Aumenta la apuesta para mantener la emoción del juego?
- ☐ ¿Tiene cambios de humor si intenta jugar menos?
- ☐ ¿Ud. juega para escapar de sus problemas y sentimientos?
- ☐ ¿Va tras las pérdidas—es decir, vuelve al juego para intentar recobrar las pérdidas?
- ☐ ¿Miente sobre cuánto gasta y cuánto juega?
- ☐ ¿Ha cometido algún acto ilegal para poder apostar o pagar una deuda de juego?
- ☐ ¿Su adicción al juego ha puesto en peligro sus relaciones con su familia, el trabajo, sus estudios, u otras relaciones personales?
- ☐ ¿Ha tenido otra persona que sacarle de apuros económicos por culpa del juego?
- ☐ ¿Ha intentado controlar o dejar el juego pero no ha podido hacerlo?

Si su respuesta a cualquiera de las preguntas anteriores fue “sí”, entonces es probable que Ud. tenga un problema con el juego. El hecho de que Ud. esté leyendo este libro, es síntoma aparente de que ya sospecha que tiene un problema, inclusive puede ser serio.

Ud. puede sentir miedo o inclusive pánico por los efectos del juego en su vida. Quizás sus finanzas están fuera de control, sus relaciones personales sufren y Ud. tiene problemas en el trabajo. Inclusive, quizás hasta tenga problemas legales.

No importa lo serio que sean sus problemas, Ud. está en el mejor sitio ahora mismo para empezar a cambiar su vida. Este libro está diseñado para ayudarle a reconocer, abordar y enfrentarse a todos los problemas que Ud. puede tener debido al juego. El hecho que dedique su tiempo a completar este libro demuestra que ya ha tomado un paso muy importante y crucial para cambiar su vida—el primer paso hacia el cambio. Respire profundamente, cálmese y piense cuidadosamente. Leyendo este libro, Ud. empieza el camino hacia su nueva vida. Si ha decidido seguir ese camino

**Si Usted piensa
que tiene un
problema con el juego,
siga leyendo.**

hacia una vida mejor, entonces leer y completar este libro y los demás en la serie es exactamente el paso indicado para Ud. y solamente Ud. puede lograr el cambio. Este libro le ayudará, pero Ud. tiene que estar dispuesto a tomarlo con calma, enfocarse e invertir un poco de su tiempo en Ud. mismo. No importa lo mal que estén

las cosas, Ud. puede tener la disciplina necesaria para instituir el cambio positivo. Mientras quizás no pueda controlar el juego, Ud. puede tomar pasos para cambiar su vida y su futuro. Ud. puede aprender con el tiempo, y con apoyo, que aunque Ud. no puede atajar los pensamientos que surgen, Ud. puede aprender a reconocer y cambiar sus pensamientos y acciones destructivas acerca del juego. No importa que tipo de problemas tenga, siempre hay algo que se puede hacer para empezar el proceso de cambio. Tomar el primer paso hacia el cambio puede, a menudo, ser el más difícil, pero si Ud. se mantiene en el camino, al final llegará a su destino.

¿Está Ud. Preparado?
Si es así, siga a la página 5

Introducción

Bien. Ud. acaba de hacer algo que requiere mucha fuerza de voluntad. Al pasar la página, Ud. está pasando una página en su vida. Ud. está demostrando que está comprometido a la tarea de tomar control de su vida y hacerla mejor. Este probablemente sea el momento de mencionar que no será fácil y no ocurrirá de la noche a la mañana, pero no se olvide—Ud. no se metió en las circunstancias actuales de la noche a la mañana tampoco. Tardó un tiempo para que las cosas se pusieran tan mal, y tomará tiempo para que mejoren.

Lo más importante que debe recordar es que Ud. tiene dos opciones:

- Ud. puede elegir ahora mismo tomar acción positiva—y ver cómo mejora su vida.
- Ud. puede elegir ahora mismo no hacer nada—y ver cómo empeora su vida.

Es así de simple.

Si Ud. elige tomar acción positiva, diga la siguiente oración en voz alta:

“Yo elijo tomar control de mi vida ahora mismo. Yo me comprometo a hacer el duro trabajo que será necesario para mejorar mi vida.”

Si Ud. invierte un poco de tiempo y esfuerzo, Ud. puede empezar a cambiar su vida.

Qué Puede Ofrecerle Este Libro

Este libro es el primero en una serie de siete libros enfocados en los temas relacionados con el juego compulsivo. Este primer libro es una introducción a la serie y le ayudará a empezar el proceso de capacitación en su problema con el juego. Cuando Ud. vea una palabra en **negrilla**, esto le indica que se puede encontrar en el glosario al final del libro una definición de la palabra. También, hay una sección al final del libro que le brindará recursos adicionales de ayuda y apoyo.

Al seguir leyendo y completando los otros seis libros, Ud. tendrá la oportunidad de abordar con profundidad asuntos económicos, legales, sus necesidades emocionales y espirituales, su salud física, sus relaciones personales, la recaída y **detonantes**, el comienzo de una nueva vida y mucho más.

Es importante que se dé cuenta que mientras este libro y los otros en la serie pueden ser de mucha ayuda para que Ud. entienda su situación y resuelva muchos de sus problemas más agobiantes, no reemplaza otros tipos de ayuda. Se presentan recursos adicionales de ayuda en esta serie, incluyendo grupos de autoayuda, terapia profesional y organizaciones como el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo.

Estos libros están diseñados para ayudarle a conocer nueva información, pensar en su comportamiento y participar en actividades al seguir adelante en el proceso de cambio. Los ejemplos presentados en los libros pueden utilizar el pronombre “él” para facilitar la lectura. En la realidad cualquier persona puede tener un problema con el juego. El juego compulsivo afecta a hombres, mujeres, mayores, jóvenes, todas las razas y todas las clases sociales. Este libro le ofrece oportunidades para personalizar

Enfoque de este libro

1. Ayudarle a aprender sobre su problema con el juego y entenderlo.
2. Servir de lugar seguro para que sea totalmente honesto consigo mismo.
3. Guiarle en el proceso de hacer cambios vitales positivos.
4. Darle información sobre qué hacer con los varios problemas que hay en su vida que pueden haber surgido debido al juego.

su programa de cambio y ajustarlo a su situación y sus problemas singulares.

Lo que Ud. puede hacer

Como se indicó anteriormente, este libro, y los demás de la serie, puede ayudarle si Ud. se compromete a leer y completar los ejercicios. Al completar los ejercicios en esta serie y tratar de concentrarse en el trabajo que Ud. está haciendo, podrá lograr el alivio de una parte de la presión que siente y tendrá mayor tranquilidad. Este libro es un lugar privado para que Ud. lea, reflexione y anote sus pensamientos y planes. Tendrá que invertir tiempo y esfuerzo pero si lo hace con sinceridad y es honesto consigo mismo, Ud. puede empezar a cambiar su vida.

Quizás ahora mismo tenga la sensación de estar totalmente abrumado por su situación. A lo largo de su trayectoria con esta serie, tendrá que tener paciencia consigo mismo y con su progreso al avanzar por los materiales informativos y los ejercicios. Aunque Ud. puede estar ansioso de aliviar el estrés y la presión que siente, tiene que recordar que tomó tiempo llegar a este punto. Crear el cambio en su vida no ocurre de la noche a la mañana. El cambio surge del compromiso, el enfoque y un esfuerzo honesto constante.

Inclusive el paso simple de pensar en el cambio puede impactarle. ¿Por qué? Porque los pensamientos se convierten en palabras, las palabras se convierten en acciones, y las acciones pueden cambiar la vida. El primer paso es empezar a pensar en su vida y cómo Ud. quiere que sea diferente. ¿Se acuerda de la oración que se acaba de decir en voz alta?

“Yo elijo tomar control de mi vida ahora mismo. Yo me comprometo a hacer el duro trabajo que será necesario para mejorar mi vida.”

Ud. tiene que repetir la oración todos los días, apréndala de memoria y deje que su fuerza penetre en sus pensamientos. Ud. no puede controlar el juego, pero Ud. puede tomar control de su vida hoy. Ud. puede elegir ahora que determinará el camino que toma y el futuro que construye. Ud. puede empezar el proceso que puede, al final, liberarle de los efectos devastadores del juego compulsivo.

Si su angustia es tan severa que Ud. no puede concentrarse en absoluto y necesita ayuda inmediata, póngase en contacto con el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo al llamar al 888-ADMIT-IT. El Consejo opera una línea confidencial gratuita abierta las 24 horas.

Es también importante que Ud. continúe leyendo y completando este libro, y los que siguen,

Temas del Libro

1. ¿Tiene Ud. un problema con el Juego?
2. Empezar el Proceso de Cambio
3. Mantenerse Firme
4. Controlar sus Finanzas
5. Entender el Sistema Legal
6. Reconstruir su Vida
7. Sanarse a sí mismo en el Camino a un Nuevo Comienzo

Ud. no puede controlar el juego, pero Ud. puede tomar control de su vida —

hoy.

inclusive si sólo puede completar una sección a la vez. Es el progreso continuado que le llevará al éxito en cualquier esfuerzo, incluyendo éste de aprender a recuperarse del juego compulsivo.

Cómo Leer Este Libro

Los temas presentados en estos libros incluyen información y ejercicios que están diseñados para ayudarle a aprender más sobre sí mismo y sobre el problema del juego.

Ud. debe estar motivado para leer este libro ahora más que nunca porque Ud. se siente desesperado por su situación financiera. Su cónyuge o pareja puede haberle amenazado con la separación o el divorcio si Ud. no deja de jugar. Ud. puede tener miedo de que va a perder su trabajo o puede ya haber perdido su trabajo y se pregunta qué va a hacer ahora. Ud. puede temer que va a ser arrestado por actos ilegales que ha cometido para cubrir sus deudas de juego. Puede encontrarse con el agua al cuello debido a sus pérdidas en el juego y le parece que no tiene escape. Todo esto puede crear sentimientos de miedo que pueden impedir que lea y que se concentre en la información presentada en este libro.

Esté seguro; Ud. está dónde debiera estar. Este libro le brindará las herramientas necesarias para procesar sus pensamientos, poner en acción esos pensamientos y empezar el cambio positivo.

Respire y modérese. Este libro no representa una carrera para ser ganada por el lector más rápido. Le ayudará pero Ud. tiene que darle tiempo al tiempo y prestar atención. Más importante, Ud. tiene que contestar las preguntas y ejercicios con completa honestidad. Acuérdesse, nadie más que Ud. verá este libro. Es para Ud. y sólo Ud. Sólo puede cambiar si Ud. es absolutamente honesto consigo mismo al evaluar su situación, sus sentimientos, sus esperanzas y sus intenciones.

*Acuérdesse, nadie
más que Ud. verá este
libro. Es para Ud.
y sólo Ud.*

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cómo cree que sería su vida si Ud. dejara de jugar? Algunos puntos a tomar en consideración son, cómo el dejar de jugar le afectará a sus sentimientos sobre sus seres queridos, su opinión sobre su trabajo, o su punto de vista en general?

Recuperación

Ya se ha mencionado antes que aunque Ud. no puede controlar el juego, Ud. sí que tiene la responsabilidad de efectuar cambio personal en su vida. Ud. es el único que estará al cargo de su recuperación. No se preocupe, va a recibir mucha ayuda, pero mucho de lo que ocurre depende de Ud. Ud. es el que llegó a esta situación y Ud. será la clave en su éxito al traer cambio positivo a su vida.

Muy probablemente, encontrará que una combinación de recursos pueden ayudarle más eficazmente. Ud. puede seguir trabajando en esta serie de cuadernos de autoayuda y a la vez participar en grupos de autoayuda y terapia profesional. En algún momento, Ud. puede querer compartir sus respuestas con un grupo de apoyo, **padrino**, o terapeuta profesional. Lo que sea que decida, estos cuadernos pueden ser un lugar anónimo para ordenar sus pensamientos y enfocarse en su plan para el cambio.

Su Vida sin el Juego

En la última actividad que completó se le pidió que imaginara su vida sin el juego y que escribiera cómo cree que sería su vida sin el juego.

Mire de nuevo su respuesta y luego indique las áreas que Ud. seleccionó:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ Familia | ☐ Felicidad |
| ☐ Empleo | ☐ Salud Física |
| ☐ Tranquilidad | ☐ Salud Mental |
| ☐ Situación Económica | |
| ☐ Otras (sea específico): _____ | |

Recursos Adicionales de Ayuda

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG)

El FCCG es una organización sin fines de lucro dedicado a brindarles a los jugadores compulsivos y a sus seres queridos ayuda y recursos. Mantiene una línea telefónica gratuita de ayuda disponible las 24 horas (888-ADMIT-IT), un servicio de referencias que ofrece información sobre recursos adicionales, información sobre terapeutas profesionales y materiales de autoayuda. Más información sobre el FCCG se ofrece al final de este libro.

Jugadores Anónimos (GA)

Jugadores Anónimos (GA) es un grupo de autoayuda de hombres y mujeres, de todas las edades, procedencias económicas y sociales, razas y religiones que se reúnen habitualmente para compartir sus experiencias, fuerzas y esperanzas para la recuperación del juego problemático. No se pagan cuotas ni primas para ser miembro. Cuando se sienta más a gusto con el programa de GA, quizás Ud. quiera pedir ayuda de un padrino. Un padrino es un participante activo en un programa de autoayuda que tiene experiencia y conocimiento del proceso de recuperación y desea ayudar a los recién llegados al programa. Los padrinos pueden ofrecer información adicional, apoyo, compañerismo y asesoramiento a los neófitos de forma voluntaria. Pueden, además, ofrecer ayuda y consejo individualizado.

Tratamiento Profesional

Los terapeutas profesionales capacitados en métodos de ayuda a personas con problemas de juego pueden ser una parte importante de un programa de autoayuda. A través de asesoramiento individual o en grupo, estos profesionales le pueden ayudar a identificar sus problemas y seguir con un plan de cambio positivo en su comportamiento. El tratamiento profesional es diferente al que se ofrece en los grupos de autoayuda ya que le ofrece la oportunidad de compartir información muy personal en un diálogo individualizado con un especialista profesional. Tanto el tratamiento profesional como los grupos de autoayuda requieren que Ud. sea sincero y que se comprometa al cambio.

Porque Ud. decidió escribir sobre esas categorías, están muy presentes en su mente y son, por lo tanto, muy importantes para Ud. Estas son las áreas en las que debe enfocarse al seguir hacia delante.

Un aspecto primordial de su recuperación viene de entender lo que puede y lo que no puede hacer. Se ha indicado en este libro que Ud. puede tomar control de su vida. Hay una oración que ha ayudado a muchas personas que están en el camino de cambio personal y que se refiere a esta idea. Se llama la Oración de Serenidad y es en realidad la oración de un soldado del siglo XIV. Esta oración se ha convertido en la base de muchos programas de autoayuda para adictos, incluyendo jugadores compulsivos.

La Oración de la Serenidad

Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar; el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar y la sabiduría para conocer la diferencia.

La Oración de Serenidad se enfoca en tres ideas principales:

1. Algunas cosas de su vida no se pueden cambiar.
2. Algunas cosas de su vida se pueden cambiar.
3. Ud. puede aprender a reconocer la diferencia entre cada una de ellas.

Sin tomar en cuenta su religión o sus creencias, muchas personas han visto que esta oración les sirve de ayuda. Puede ser una herramienta potente para ayudarlo a pensar clara y racionalmente. Se puede decir en voz alta o en voz baja a lo largo del día y cuando crea que no puede controlar las situaciones de la vida.

¡Ahora Mismo!

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cuáles son algunos aspectos de su vida que Ud. puede controlar ahora mismo?

¿Cuáles son algunos aspectos que no puede controlar?

Yo puedo controlar _____

Yo no puedo controlar _____

¿Qué es el juego compulsivo?

A lo largo de esta serie de libros, el término **jugador compulsivo** se usará para referirse a todas las personas con problemas de juego. A veces Ud. puede oír el término **jugador problemático**, pero esencialmente, la diferencia entre el jugador problemático y el compulsivo es simplemente una cuestión de grado. El juego problemático abarca una zona gris, diferente para cada persona, y hay una considerable superposición entre el juego problemático y el compulsivo en el espectro de las posibles dificultades que sufre el jugador con el juego. Si Ud. es jugador problemático o jugador compulsivo el tratamiento a seguir es el mismo.

Los jugadores normalmente pasan por diferentes etapas, desde un período cuando el juego parece ofrecerle oportunidades para lograr ganancias, seguido por la caída en espiral cuando surgen las pérdidas, hasta la desesperación completa surgida

por la situación extrema en que se encuentra el jugador. No importa si Ud. tan sólo ha comenzado a preguntarse cómo el juego está afectando su vida o si reconoce que sus problemas son serios, este libro le puede ayudar ahora mismo.

El juego es una actividad repartida por casi todas las sociedades humanas. Miles de personas en los EE.UU. participan en el juego de vez en cuando e inclusive en actividades sociales programadas. Las actividades del juego varían desde la compra de un boleto de lotería, participación en el bingo en la iglesia, apuestas en una carrera de caballo, participación en la bolsa de valores y apuestas en los juegos de casino y en los deportes o por Internet. El juego se hace problemático, no obstante, cuando empieza a interferir en la vida de una persona y continúa a pesar de las consecuencias adversas.

Esto es un ejemplo de la **impotencia** que los jugadores compulsivos sienten—un sentimiento abrumador de estar fuera de control. Cuando la vida de los jugadores se vuelve incontrolable y no pueden dominar sus acciones, es porque el jugador se encuentra impotente ante su adicción. A la vez, es muy importante que reconozca que mientras los jugadores compulsivos no pueden “controlar” su juego, hay otros aspectos de su vida dónde el cambio positivo puede lograrse y dónde puede ejercer el control con los consejos apropiados.

¡ Piénselo!

Con esfuerzo,
apoyo y voluntad de
aprender nuevos
comportamientos,
el cambio es posible.
¿Qué tan importante
es para Ud. hacer
un cambio positivo
en su vida?



Algunas de las acciones de los jugadores problemáticos incluyen:

- ☐ Miente a otros para esconder el grado de adicción al juego
- ☐ Constantemente está pensando o planificando su próxima salida o actividad de juego
- ☐ Aumenta la cantidad de dinero que gasta en el juego a pesar de las pérdidas
- ☐ Continúa jugando para “recuperar” el dinero perdido en el juego
- ☐ Abandona a la familia, otras relaciones personales y obligaciones
- ☐ Falta al trabajo, los estudios u otras responsabilidades por el juego
- ☐ Pasa más tiempo jugando que en otras actividades
- ☐ Ignora sus problemas al ocupar su tiempo con el juego
- ☐ Pide dinero prestado para seguir jugando y para pagar sus deudas de juego
- ☐ Comete fraude, robo, falsificación o desfalco para esconder o continuar el juego
- ☐ Se siente agitado cuando intenta dejar de jugar

Algunos de los sentimiento de jugadores problemáticos incluyen:

- ☐ Euforia o emoción sólo cuando juegan
- ☐ Desesperación por su incapacidad para pagar las deudas del juego o de dejar de jugar
- ☐ Depresión, ansiedad o culpabilidad por el juego
- ☐ Enfado cuando se ve obligado de dejar de jugar
- ☐ Desesperación por no poder dejar de jugar

Lea de nuevo las acciones y sentimientos que le hemos presentado, esta vez indique cuáles son reflejo de sus propias acciones y sentimientos. Si ha marcado una de las acciones o sentimientos, Ud. tiene síntomas del juego problemático. Si Ud. ha marcado varias de las actividades o sentimientos, su juego está fuera de control. La mayoría de los jugadores compulsivos han visto todos los aspectos importantes de su vida impactados por el juego de una manera u otra.

Contrario a lo que ocurre con la adicción al alcohol, el juego compulsivo se conoce como la enfermedad escondida, porque no hay señales reveladoras como aquellas normalmente asociadas con el alcoholismo y la drogadicción. Algunos jugadores compulsivos están adictos a la emoción y la anticipación de los resultados de la actividad asociada al juego. Otros jugadores compulsivos están adictos a las sensaciones de escape que acompañan al juego. Muchos de los desordenes relacionados con el estrés y síntomas de la

depresión asociada con los jugadores compulsivos son difíciles de detectar, especialmente dado que los jugadores toman grandes medidas para encubrir su juego, así como los demás problemas asociados que puedan tener.

Los jugadores compulsivos también sufren el riesgo de la **adicción cruzada** o asociada. Esto significa que para muchos jugadores compulsivos,

dependencia química de drogas o alcohol puede también ser un problema o podría ser un área de preocupación en el futuro. A veces para los jugadores compulsivos, su problema del juego ocurre después de que hayan intentado dejar otra adicción. En otros

El juego patológico, al igual que la adicción a las drogas y el alcohol, es clasificado como una enfermedad mental de tipo compulsivo y es vista y tratada como una adicción. Los jugadores compulsivos a menudo sienten euforia cuando están jugando o cuando piensan en el juego. Al igual que con otro tipo de adicciones, el jugador presenta síntomas tales como preocupación constante por el juego, la necesidad de pasar más tiempo y gastar más dinero en actividades de juego, cometer delitos como consecuencia del juego y sentir altibajos emocionales cuando se le obliga a dejar de jugar.

casos, intentos de dejar el juego han resultado en el desarrollo de otras adicciones. Mientras no todos los jugadores tienen adicciones a drogas o alcohol, es importante que se dé cuenta de la posibilidad de que esto le ocurra a Ud.

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

Después de haber leído la sección anterior, ¿cree Ud. que es un jugador compulsivo?

☐ **Sí** ☐ **No**

Juego Compulsivo: Considere su Comportamiento

En la sección anterior, Ud. leyó una serie de afirmaciones indicativas del comportamiento de juego compulsivo. Si Ud. marcó tan sólo una de estas afirmaciones, Ud. tiene un problema con el juego. Ud. también contestó a la pregunta al final de la sección sobre si Ud. cree que es un jugador compulsivo.

En la siguiente sección Ud. analizará en detalle estas preguntas y otras y su propio comportamiento para ver la seriedad de su problema. Acuérdesse, la honestidad es la única actitud que le ayudará a cambiar su vida. Este libro es para Ud. solamente y sólo al ser muy sincero consigo mismo puede lograr el cambio positivo.

☐ Si ☐ No ¿Dedica Ud. más tiempo al juego que a otros pasatiempos o actividades?

Si contestó sí, indique el número de horas que dedica al juego en una semana típica.

☐ Si ☐ No ¿Ha mentido alguna vez sobre el tiempo que ha pasado y el dinero que ha gastado en el juego?

Si contestó sí, describa un incidente en el que Ud. mintió por el dinero o el tiempo por el juego.

☐ Si ☐ No ¿Ha faltado al trabajo, los estudios o reuniones familiares por el juego?

Si contestó sí, describa una ocasión en que Ud. faltó al trabajo, los estudios o a una reunión familiar por el juego.

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Uno: ¿Tiene un Problema con el Juego?

☐ Si ☐ No

Cuando ha sufrido pérdidas, ¿piensa en formas de recobrar las pérdidas al jugar de nuevo y subir la cantidad de dinero que apuesta?

Si contesto sí, describa un momento en el que jugó con el fin de compensar las pérdidas anteriores.

☐ Si ☐ No

¿Ha pensado alguna vez en actividades ilegales o ha participado en actividades ilegales para recuperar sus pérdidas?

Si contestó sí, describa qué actividad fue o qué pensó hacer.

☐ Si ☐ No

¿Ha pensado alguna vez que tiene un problema con el juego?

Si contestó sí, describa por qué cree que Ud. puede ser un jugador problemático o compulsivo?

☐ Si ☐ No

¿Ha intentado dejar de jugar pero no lo ha logrado?

Si contestó sí, describa qué hizo para intentar dejar de jugar y por qué no pudo hacerlo.

☐ Si ☐ No

¿Le ha acusado alguien alguna vez de tener un problema con el juego?

Si contestó sí, quién le acusó y qué le motivó a acusarle de ser un jugador problemático o compulsivo.

Siga a la siguiente página

☐ Si ☐ No ¿Juega para escaparse del estrés y de los problemas de todos los días o de las responsabilidades?
Si contestó sí, describa un problema o responsabilidad que Ud. ha ignorado por el juego.

☐ Si ☐ No ¿Ha tenido problemas en sus relaciones personales o profesionales que fueron causados por el juego?
Si contestó sí, describa un problema con sus relaciones personales o profesionales que fue causado por el juego.

Lea sus respuestas. Estas le ofrecerán información y comprensión adicional sobre sus problemas con el juego. Esta información es de un valor incalculable para Ud., especialmente si está trabajando en un programa de recuperación.

con el juego. Convencerse que su juego es un pasatiempo inofensivo cuando las señales indican lo contrario frena todo progreso hacia el cambio en su vida.

Los seres humanos somos capaces de racionalizar nuestras acciones hasta el punto de lograr que cualquier comportamiento parezca típico o normal. Es casi parte de la naturaleza humana evitar enfrentarnos a nuestros problemas. Añada el hecho que una característica común de los jugadores compulsivos es la tendencia a evitar la verdad y racionalizar su comportamiento. Obviamente hay muchos obstáculos para que reconozca por sí mismo que Ud. es un jugador compulsivo.

Negar que ha sufrido del problema que se presenta en este libro es un obstáculo inmenso a su capacidad de recibir tratamiento y ayuda con sus dificultades

**Los seres humanos
somos capaces de
racionalizar nuestras
acciones hasta el punto
de lograr que cualquier
comportamiento parezca
típico o normal.**

Pensar que el juego no puede ser una adicción porque a veces Ud. gana la apuesta a los deportes, el partido de Póker o el premio, afianza su **negación** de que Ud. tiene un problema serio. Y cuando no admite ni reconoce que Ud. tiene un problema a pesar de las pruebas de lo contrario, sigue

escapándose de la verdad y junto a ella, la ayuda y los consejos que podrían ayudarle a recuperarse. Esta es su oportunidad para admitir que Ud. tiene dificultades. La verdad es que el primer paso para conseguir ayuda para un problema con el juego es admitir que el problema existe y que lo tiene.

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

Repase las respuestas a sus preguntas del ejercicio anterior.

¿Cuáles cree Ud. que son los tres aspectos más serios de su problema con el juego?

1. _____

2. _____

3. _____

Percepción frente al Hecho

Este primer libro le ha dado alguna información sobre el juego y aspectos específicos de su vida que pueden ser afectados por su juego problemático o compulsivo. A lo largo de la serie, se presentará nueva información para seguir construyendo sobre la base de conocimiento que Ud. está aprendiendo.

Una de las dificultades para los jugadores problemáticos es aprender a distinguir la **percepción** del hecho. La percepción es cómo una persona ve u organiza información para desarrollar una opinión.

Algunas de las cosas de la vida son hechos absolutos ya que el 100% de la gente está de acuerdo con la información. Otras cosas de la vida se basan en las percepciones u opiniones de cada individuo. Por ejemplo, es un hecho que todas las personas tienen necesidades. Sin embargo, no todos satisfacemos las necesidades del mismo modo. Aquí le ofrecemos otro ejemplo: si dos personas ven la misma película, su opinión individual o percepción de la película puede ser muy diferente.

Cada ser humano tiene una forma especial de tomar información del mundo y ponerla en algún tipo de orden, emocional e intelectualmente. Cada uno de nosotros percibe los hechos con algunas diferencias



Cada persona tiene una forma de tomar información y ponerla en algún tipo de orden, emocional e intelectualmente.

basadas en nuestra propia personalidad e historia. Esto se llama **filtro afectivo** y determina el modo en que vemos y opinamos sobre casi todo lo que nos ocurre en la vida. Debido al filtro afectivo, la percepción de una misma circunstancia puede ser diferente de una persona a otra.

Afortunadamente, muchos de nosotros percibimos la mayoría

de los hechos dentro de una gama que nos permite vivir en una sociedad funcional, sabiendo que estamos de acuerdo, por lo menos en grado sumo, sobre varios aspectos de la vida diaria. Cuando alguien experimenta un grado elevado de diferencia en su modo de pensar u opinar sobre hechos relativamente comunes, esto se conoce como el **razonamiento irracional**.

Los jugadores problemáticos y compulsivos a menudo sufren erróneas percepciones y razonamiento irracional sobre el juego y su vida. ¿Por qué ocurre esto? Principalmente porque para no enfrentarse a la verdad de su problema crean elaborados razonamientos sobre lo que realmente ocurre en su vida. En vez de poner la responsabilidad dónde debieran, en sí mismos, los jugadores compulsivos frecuentemente echan la culpa por sus circunstancias a otros. Los jugadores problemáticos a menudo se aferran al razonamiento irracional. Puede ser muy desafiante

dejar viejos modos de pensar, especialmente cuando hacerlo le obliga a tener que tomar responsabilidad por sus acciones. A continuación ofrecemos unos ejemplos de cómo el razonamiento irracional puede existir en la mente del jugador.

- Echar la culpa por sus problemas a otros
- Decirse a sí mismo y a otros que el juego es bueno
- Afirmar que todo el mundo juega y que Ud. no es diferente a otros
- Creer que Ud. tiene el derecho de jugar aunque haga daño a otros

¿Qué Hará?

Siempre ha apostado en cada juego deportivo relacionado con los principales partidos universitarios. Es la época de los juegos para el campeonato de NCAA de baloncesto, su deporte favorito. Le prometió a su padrino y mejor amigo que no participaría en ningún juego de apuestas.

¿Cuál es su plan?

Puede ser muy desafiante dejar viejos modos de pensar, especialmente cuando hacerlo le obliga a tener que tomar responsabilidad por sus acciones.

- Negarse a creer que Ud. tiene un problema con el juego
- Creer que otros le deben algo en la vida—éxito, felicidad, bienes materiales, etcétera
- Creer que si sigue jugando eventualmente ganará por lo grande
- Afirmar que Ud. no es responsable por sus circunstancias
- Pensar que dejará de jugar después de ganar la próxima vez o cuando su estado económico esté en orden
- Creer que Ud. puede manejar el problema por su cuenta
- Ver las dificultades económicas como un problema de finanzas

Mire los dos ejemplos siguientes sobre cómo el razonamiento irracional puede existir en situaciones diarias en la mente de un jugador.



Judith

Judith es oficial de créditos de un banco. Lleva quince años en el banco en un puesto de confianza y responsabilidad. Sus deudas de juego han ido aumentando en los últimos años. Ha sacado un crédito hipotecario, gastado sus ahorros, pedido prestado de su plan de pensiones, cargado al máximo sus tarjetas de crédito y pedido dinero prestado de sus padres—todo lo ha gastado y perdido jugando con la bolsa de valores. Aún puede seguir adelante y mantener las cosas como están pero empieza a sentir la presión de su situación económica. Acaba de recibir información sobre unas acciones y está segura que su inversión le pagará bien, pero no tiene dinero. Decide tomar dinero del banco donde está empleada, diciéndose que ella sólo se está dando un préstamo y que cuando las acciones suban de valor, ella devolverá todo. Ella cree que realmente no hace nada malo y nadie sufrirá por esto.

Las Percepciones de Judith

Al tomar el dinero del banco para su uso personal, ella está sacando otro préstamo.

Al hacerse un préstamo, que ella piensa devolver dentro de poco, ella no hace nada malo.

Ella piensa que otros no recibirán daño por sus acciones porque el dinero se devolverá antes de que nadie se entere. Ella además cree que no hace daño a nadie con su decisión, ya que no le parece que ella sufrirá ningún impacto a corto o a largo plazo.

Probablemente Judith no siempre ha pensado de este modo. Su línea de razonamiento irracional progresó a la par con su necesidad de racionalizar su problema con el juego.

Hechos Reales

Ella ha cometido un crimen. Ella ha cometido fraude y desfalco.

Ella está cometiendo un acto muy serio—un acto criminal.

Si ella no puede pagar el dinero y otros dentro del banco se enteren de sus acciones, el banco la despedirá del trabajo y habrá acción legal contra ella. Ella será acusada y probablemente irá a la cárcel. El banco habrá recibido daños por sus pérdidas económicas y por la pérdida de credibilidad. Sus colegas pueden también estar afectados, variando el impacto desde un aumento en presión interna a impactos personales y profesionales.

Si no la descubren, la probabilidad de que vuelva a cometer este crimen es alta. Ella se está haciendo daño a sí misma y destruyendo su integridad y su futuro. No importa si gana o no gana esta noche, ella seguirá jugando y volverá a “concederse el préstamo” de nuevo.

Veamos otro ejemplo, un poco diferente al anterior



Rafael

Cuando Rafael recibe su sueldo de \$700 cada semana, lo cobra y toma \$150 a la semana para el juego. El dinero que le queda nunca es suficiente para cubrir los gastos de la casa y su esposa le ruega que deje de jugar y que le dé los \$600 adicionales al mes para pagar las cuentas. Con ese dinero podrían salir adelante con un presupuesto razonable, eventualmente poniéndose al día y pagando sus cuentas. Rafael se niega a hacerlo diciendo que él “merece” una parte del dinero para la diversión y que cualquier dinero que toma del presupuesto familiar es realmente una inversión para futuras ganancias. Él afirma que, al jugar, él no está tomando un riesgo sino que está haciendo algo bueno para el futuro de la familia.

Rafael está utilizando el razonamiento irracional. Él se niega a reconocer los hechos objetivos de que está privando a los miembros de su familia del dinero que necesitan para vivir dentro de sus medios. Está poniendo a su familia cada vez más en deuda. Veamos su patrón de razonamiento.

Las Percepciones de Rafael

Afirma que merece dinero para el juego.

Dice que al jugar esa parte del dinero de la familia, él hace algo positivo para su futuro.

Dice que el juego es una inversión para ganar más en el futuro.

Rafael dice que es un buen marido y esposo porque siempre piensa en cómo puede mejorar la vida de su familia. Él hace esto porque cree que al jugar ganará a lo grande y sus vidas cambiarán para siempre.

Hechos Reales

No importa lo que él se merece. La primera responsabilidad de Rafael como esposo y padre es su familia. El dinero que Rafael juega se necesita para pagar las cuentas, dar de comer a sus hijos, etcétera.

Al gastar el dinero que la familia necesita ahora en el juego, él pone en peligro la situación de la familia y aumenta el nivel de deuda familiar.

Porque Rafael es un jugador compulsivo, él no está realmente preocupado con las ganancias sino con la emoción que el juego le da. Eventualmente, siempre pierde lo que gana.

Debido a su juego compulsivo, Rafael está haciendo más difícil la vida de su familia. En vez de hacer sus vidas mejores cada día al darles más dinero, lo gasta en el juego con la vana esperanza de ganar. Lo hace por complacerse a sí mismo pero racionaliza que es para su familia.

Este es un ejemplo del tipo de razonamiento irracional que los jugadores usan cada día para racionalizar sus problemas. No sólo hace daño a ellos sino que impacta a sus seres queridos, sus amigos y sus empleadores.

Para Judith y para Rafael, mientras sigan jugando, seguirá su razonamiento irracional. Este razonamiento les ha permitido librarse de tener que enfrentarse a la verdad de sus problemas. Entender cómo Ud. piensa y cómo cambiar su modo de pensar y su comportamiento es una aptitud

importante para ahora y para su futuro. Aprender sobre estos asuntos que han creado y continúan creando sus problemas con el juego es crítico para su recuperación. Tomar el tiempo para pensar en estos temas es un paso importante.

¡Ahora Mismo!

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

Piense en cómo esta información sobre la percepción se relaciona a su problema con el juego. ¿Cree Ud. que ha seguido un razonamiento irracional con relación al juego? Describa dos ejemplos de ocasiones en que Ud. utilizó el razonamiento irracional.

1. _____

2. _____

¿Qué puede ayudarle a pensar de forma más racional en las situaciones que describió anteriormente?

De nuevo, aprender sobre estos asuntos que han creado y continúan creando sus problemas con el juego es crítico para su recuperación. Tomar el tiempo para pensar en estos temas es un paso importante. Entender cómo Ud. piensa y cómo cambiar su modo de pensar y su comportamiento es una aptitud importante para ahora y para su futuro.

Abstinencia frente a El Juego Controlado

Según Jugadores Anónimos y la mayoría de los consejeros y terapeutas expertos en el juego compulsivo, la **abstinencia** completa del juego es esencial para el tratamiento y el cambio positivo. El **juego controlado** es la creencia que un jugador compulsivo puede participar en la actividad del juego a nivel de **jugador social** y dejarlo en cierto momento. De hecho, para los jugadores compulsivos esto es casi imposible.

La idea de gastar sólo una cantidad limitada de dinero en una excursión para jugar es una de las **racionalizaciones** o **justificaciones** que los jugadores compulsivos usan para permitirles seguir jugando.

Al haber desarrollado una explicación aparentemente razonable para el juego, encuentran que, como siempre, no pueden controlar el comportamiento y terminan gastando y perdiendo todos sus recursos disponibles. De hecho, muchas veces los jugadores compulsivos insistirán que tienen un “sistema” para jugar pero nunca salen con ganancias puesto que volverán a jugar, ganen o pierdan. Así que, si su sistema realmente funciona es irrelevante porque al final, ganen o pierdan, los jugadores compulsivos siempre volverán a jugar hasta que lo pierdan todo.

Mientras que la abstinencia no es un requisito para la recuperación, es el tratamiento recomendado para el jugador compulsivo. Muchos jugadores compulsivos intentarán reducir la cantidad de tiempo y dinero que gastan jugando o cambiarán a una forma diferente de juego que no sea su actividad favorita. Por ejemplo, algunos jugadores pueden estar de acuerdo en dejar de jugar a las

máquinas tragamonedas, pero no quieren dejar de jugar a las cartas. Sin embargo, en la mayoría de los casos, los jugadores al final encontrarán que no pueden limitarse y que los intentos de controlar sus actividades del juego no tienen éxito. Para algunas personas, es imposible imaginar dejar del todo el juego, no digamos hacerlo una realidad. No obstante, la abstinencia es un proceso que empieza con la comprensión de lo que significa, pensar en cómo puede influenciar su vida y planificar métodos que faciliten el éxito en su implementación.

Uno de los aspectos más difíciles e importantes de la abstinencia es que el jugador sustituya el comportamiento de juego con una nueva rutina. El juego probablemente se ha convertido en una parte importante de su vida y dejarlo abruptamente puede dejarle sin una actividad comparable en la que pueda disfrutar y ningún modo de conseguir las sensaciones que recibía del juego.

El concepto de abstinencia se presenta a lo largo de la serie ya que se relaciona con todos los aspectos de la recuperación.

Este es uno de los desafíos mayores a los que Ud. se enfrentará en su programa de cambio. Esto es, aprender a disfrutar de la vida de formas nuevas. Esto puede significar llegar a entender sus sentimientos, temores y necesidades para que Ud. no sienta ya que tenga que esconderse o refugiarse en el juego. Al progresar por esta serie de libros, este tema será tratado en gran detalle.

¡Ahora Mismo!

Dije de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cuánto tiempo dedica ahora al juego, incluyendo pensar en el juego, planificando su próxima salida, pensando en modos de devolver el dinero de las deudas del juego, conseguir dinero para jugar o realmente participando en actividades de juego? Considere su tiempo dedicado al juego junto con otras actividades y áreas de su vida. De manera realista, calcule las horas que Ud. ha pasado en cada una de las actividades en una semana. Ahora, ponga un porcentaje de tiempo al lado de cada categoría indicada a continuación:

- _____ Tiempo con la familia
- _____ Tiempo con los amigos
- _____ Tiempo en el trabajo
- _____ Tiempo para los estudios
- _____ Tiempo haciendo ejercicio
- _____ Tiempo en diversiones, diferentes al juego
- _____ Tiempo haciendo tareas domésticas
- _____ Tiempo en actividades espirituales
- _____ Tiempo pensando en el juego
- _____ Tiempo planificando una salida para jugar
- _____ Tiempo jugando
- _____ Tiempo contemplando modos de conseguir dinero para jugar o para pagar deudas del juego.
- _____ **TOTAL** (100% máximo)

¿Le ha sorprendido la cantidad de tiempo gastado en diferentes áreas? ¿Cree que puede equilibrar mejor su vida? Si es así, ¿cómo?

De nuevo, se incluye más información y sugerencias para equilibrar su vida y añadir nuevas actividades para disfrute y esparcimiento en el libro que sigue a esta introducción.

Resumen

En este libro Ud. ha considerado la situación en que se encuentra y las opciones que tiene delante en este momento si es que Ud. quiere hacer un cambio positivo en su vida. También Ud. ha analizado las características del jugador compulsivo y ha considerado la posibilidad de que Ud. sea un jugador compulsivo. También, ha evaluado cómo sus percepciones pueden llevarle al razonamiento irracional, y cómo Ud. pasa su tiempo. Esperamos que Ud. se comprometa a tomar el camino desafiante pero beneficioso para cambiar su vida. Ud. comprende que ser completamente honesto consigo mismo es la única forma de verdaderamente lograr el cambio positivo. Cualquier cambio es posible si Ud. pone cuerpo y alma en ello.

Lo más importante, ahora que Ud. ha tomado el primer paso crítico, es seguir adelante, seguir pensando con actitud positiva sobre el cambio. Sus pensamientos se convierten en palabras, sus palabras se convierten en acciones y sus acciones pueden cambiar su vida.

De nuevo, este es el primer libro en una serie de siete cuadernos diseñados para ayudarle a hacer realidad el cambio positivo en su vida y empezar el proceso de superación de su problema con el juego. Otros libros de la serie le ofrecerán ayuda para tratar los asuntos legales y económicos, su salud física y emocional, relaciones personales, recaída y un nuevo comienzo. Además hay una sección de recursos al final de cada libro diseñada para ofrecerle información sobre dónde acudir para encontrar ayuda y apoyo. Ud. puede descubrir que es beneficioso leer este libro más de una vez y repasar sus respuestas a las preguntas y los ejercicios después de un tiempo. Cuando Ud. esté preparado, siga al *Segundo Libro: el Proceso de Cambio*.

**Todo cambio es posible
si se pone el corazón y
la mente en llevarlo a cabo.
¡Solo usted puede
cambiar su vida!
Felicitaciones por haber
tenido la valentía de
confrontar sus problemas y
construir una vida mejor.**

¡Felicitaciones!

Al haber tenido la valentía de confrontar sus problemas y construir una vida mejor.

Glosario

Abstinencia: Abstinencia es la práctica de privación voluntaria de alimentos, bebida o actividades específicas.

Adicción cruzada o asociada: Adicción cruzada es un término utilizado para describir a personas que pueden tener más de una adicción. Por ejemplo, personas que son adictas al juego pueden también tener problemas con la drogadicción o el alcoholismo.

Detonantes: Los detonantes pueden ser personas, lugares y cosas que causan que el jugador reaccione o responda de una manera que puede ser nocivo a su salud tanto física como emocional y espiritual. Los detonantes normalmente llevan a recaídas.

Filtro Afectivo: El filtro afectivo es la forma en que cada persona percibe eventos diferentes basándose en su propia personalidad e historia.

Impotente: Impotente es la creencia que Ud. no puede hacer nada para alterar sus circunstancias. Ud. puede sentir que no tiene control de ciertas acciones o ciertos comportamientos. Eso es sólo una creencia. Siempre hay algo que se puede hacer.

Jugador Compulsivo: Un jugador compulsivo es una persona que sufre de una enfermedad crónica y progresiva que se exhibe en la pérdida de control sobre su afición por el juego. Para el jugador compulsivo, el juego interfiere con casi todas las funciones de la vida, incluyendo las relaciones personales y profesionales, la economía, el empleo y la satisfacción vital.

Juego Controlado: Juego controlado es la creencia de que un jugador compulsivo puede participar en la actividad del juego a nivel de jugador social y dejarlo después de llegar a cierto punto.

Jugador Problemático: Un jugador problemático gasta considerable cantidad de tiempo jugando y puede perder más de lo que puede pagar. Los jugadores problemáticos sufren muchos de los mismos problemas que los jugadores compulsivos. Si los esfuerzos por dejar de jugar no se realizan, el jugador puede progresar al nivel de compulsivo.

Jugador Social: Un jugador social es una persona que juega por una cantidad de tiempo predeterminado, con una cantidad de dinero preestablecida y sus apuestas no interfieren con ningún aspecto de su vida.

Justificación: Dar una razón o explicación de por qué algo ocurrió—servir como una razón aceptable o excusa para algo se conoce como la justificación.

Negación: Negación conlleva la decisión de ignorar un comportamiento o una circunstancia porque puede llevar a consecuencias desagradables si se aborda. Puede conllevar papeles complejos en que cada partícipe pretende que nada está fuera de lo normal. Las personas a menudo incurren en la negación por miedo al conflicto o cuando no están preparadas a enfrentar un problema o encararlo.

Padrino: Un padrino es un partícipe activo en un programa de autoayuda que tiene experiencia y conocimiento del proceso de recuperación y desea ayudar a los neófitos en el programa.

Glosario *(continuación)*

Percepción: Percepción es una actitud o comprensión basada en lo que se observa o piensa.

Racionalización: Racionalización es el acto de ofrecer explicaciones lógicas o justificación por un comportamiento irracional o inaceptable.

Razonamiento irracional: Tener un grado sumo de diferencia entre la norma aceptada de razonamiento sobre eventos relativamente comunes y el razonamiento utilizado en la actualidad se conoce como razonamiento irracional.

Recursos Adicionales

Hay varios recursos que Ud. puede utilizar para ayudarle a enfrentarse a los problemas asociados con el juego que se presentaron en este libro. Algunos de los recursos mencionados en este libro son los siguientes.

Ayuda Estatal

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG) opera una línea de ayuda gratuita y confidencial las 24 horas. Esta línea de ayuda ofrece asistencia, recursos e información acerca del juego compulsivo. De igual manera el FCCG entrena a profesionales de la salud para asesorar y tratar el problema del juego apropiadamente tanto en los jugadores como en los seres queridos del adicto. La agencia también está capacitada para certificar a los profesionales que brindan apoyo y tratamiento a las personas con problemas de juego. Si desea más información sobre el FCCG, véase la cubierta interior del libro.

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
PO Box 2309, Sanford, FL 32772
Línea de Ayuda Confidencial, las 24 Horas:
1-888-236-4848
Oficina: 407-865-6200
Página Web Bilingüe: www.gamblinghelp.org
E-mail: fccg@gamblinghelp.org

Ayuda Nacional

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo es miembro, al igual que otros estados, del Consejo Nacional del Juego Problemático (NCPG). El NCPG tiene la misión de educar sobre el juego patológico, brindando una variedad de recursos tanto para los jugadores como las personas allegadas a ellos. El NCPG lleva a cabo varios programas de prevención

y educación. Esta organización mantiene una base de datos con información sobre diversos profesionales que han sido certificados para tratar el problema del juego. Anualmente el NCPG patrocina la Semana Nacional de Prevención del Problema de Juego, a la vez que patrocina diferentes congresos y foros especializados.

Consejo Nacional del Juego Problemático
730 11th St, NW, Ste. 601
Washington, D.C. 20001
Oficina: 202-547-9204
Línea de Ayuda Nacional: 1-800-522-4700
(Si marca este número desde la Florida, será transferido automáticamente a la línea de ayuda de El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo)
E-mail: ncpg@ncpgambling.org
Página Web: www.ncpgambling.org

Grupos de Autoayuda

La autoayuda es una parte crítica del proceso de rehabilitación. Los grupos de autoayuda pueden ayudarle ofreciendo apoyo, guía, motivación, recursos y el alivio de saber que usted no está sólo enfrentándose al problema del juego. Una parte esencial de los grupos de autoayuda es el apadrinamiento. Los padrinos son miembros que aportan su tiempo para ofrecer ayuda especializada a los nuevos miembros.

Jugadores Anónimos (GA)

Jugadores Anónimos ofrece un programa llamado Alivio de Presión que asiste tanto a los jugadores como a sus allegados con problemas de tipo financiero y legal, entre otros. El programa está a la disposición de aquellos miembros que ya hayan participado en

GA por un periodo específico de tiempo, en cuyo momento se desarrollará un presupuesto y un plan de pago. El programa de Alivio de Presión requiere entrenamiento especial, así que no todos los grupos de GA en el Estado de la Florida están capacitados para ofrecer este programa. En el caso de que no se ofrezca en su área, se puede recibir asesoramiento financiero a través del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo y su red de proveedores.

Jugadores Anónimos
International Service Office, Inc.
P.O. Box 17173
Los Angeles, CA 90017
Oficina: 626-960-3500
E-mail: isomain@gamblersanonymous.org
Página Web: www.gamblersanonymous.org

Gam-Anon

Gam-Anon es un grupo de autoayuda dedicado a ayudar a las personas allegadas al jugador compulsivo (cónyuges o compañeros, hermanos, hijos, padres o amigos). Gam-Anon ayuda a sus miembros a comprender los síntomas de la adicción al juego. Su dinámica asiste a los miembros a rehacer sus vidas y a brindar apoyo a la persona que más lo necesita. No es necesario que el jugador asista a las reuniones de Jugadores Anónimos para que sus seres queridos puedan asistir a las reuniones de Gam-Anon.

Para más información sobre Gam-Anon, puede llamar a la línea de ayuda del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo.

Gam-Anon
International Service Office, Inc
P.O. Box 307
Massapequa Park, NY 11762
Oficina: 718-352-1671
E-mail: gamanonoffice@gam-anon.org
Página Web: www.gam-anon.org

Ayuda Profesional

Hay casos en que el apoyo y la guía brindada por un terapeuta o consejero profesional puede ser de gran ayuda. Estos profesionales pueden ayudarlo a manejar sus opciones así como proveer estrategias para lidiar con las dificultades de su vida. La diferencia entre los grupos de autoayuda y la ayuda profesional es que esta última le da la oportunidad de tocar temas delicados de una forma confidencial e individualizada con un profesional capacitado. La ayuda profesional puede ser impartida tanto a individuos, como a parejas o en grupo.

La terapia profesional tiene un costo. Tenga en cuenta que muchas compañías de seguros pueden aliviar estos costos. Por favor vea su póliza para que pueda conocer sus beneficios y los de sus seres queridos. Es también importante mencionar que el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo puede recomendarle consejeros que les brindarán a Ud. y a sus seres queridos ayuda inicial sin tomar en cuenta su capacidad para pagar por estos servicios. Para recibir más información sobre sus opciones del tratamiento profesional, llame al número de ayuda del FCCG las 24 horas al 1-888-236-4848.

Recursos Impresos

Hay numerosos recursos diseñados para ayudar a los jugadores problemáticos y compulsivos con temas que incluyen la reducción del estrés y abarcan hasta la ayuda financiera y legal. Mientras muchos de estos recursos pueden ser de gran ayuda, no deben considerarse como programas aislados para el cambio. Algunas fuentes informativas son:

Custer, R., Milt, H. (1985). *When Luck Runs Out*. NY, NY: Facts on Files, Inc. Publications.

Gamblers Anonymous (1999). *Fourth Step Inventory Moral Book*. Los Angeles: Gamblers Anonymous Publishing.

Gamblers Anonymous (1984). *Sharing Recovery through Gamblers Anonymous*. (The GA Big Book). Los Angeles: Gamblers Anonymous Publishing.

Estes, K., Brubaker, M. (1990). *Deadly Odds*. Newport, RI: Edgehill Publications.

Journal of Gambling Studies. National Council on Problem Gambling. NY, NY: Human Science Press, 1990-

Lesieur, H. (1984). *The Chase: Career of the Compulsive Gambler*. Cambridge: Schenkman Books, Inc.

Shaffer, H., Stein, S., Gambino, B., Cummings, T. (1989). *Compulsive Gambling, Theory, Research and Practice*. NY, NY: Simon and Schuster.

Bibliografía

Beck, A. (1967). *Depression: Causes and Treatment*. University of Pennsylvania Press.

Beck, J.S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. NY, NY: Guilford Press.

Berman, L & Siegel, M. (1998). *Behind the 8-Ball*. Lincoln, NE: Universe, Inc.

Esterley, R & Neely, W (1997). *Chemical Dependency and Compulsive Behavior*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Gardner, H (2004). *Changing Minds: The Art and Science of Changing Our Own and Other People's Minds*. Cambridge, MA: Harvard Business School Press.

Keller, J.M. (1983). *Motivational Design of Instruction*. In C.M. Reigeluth (Ed.). *Instructional design theories and models: An overview of their current status*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Kramlinger, K. (2002). *Mayo Clinic on Depression*. Rochester, MN.

Ladoceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., and Douvet, C. (2002). *Understanding and Treating the Pathological Gambler*. NY, NY: John Wiley & Sons, Ltd.

LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain*. NY, NY: Touchstone Publishing.

Neenan, M. and Dryden, M. (2002). *Life Coaching: A Cognitive, Behavioral Approach*. NY, NY: Brunner-Routledge.

Perkinson, R. & Jongsma, A. (2001). *The Addiction Treatment and Planner*, Second Edition, NY, NY: John Wiley & Sons, Inc.

Saltz, G. (2004). *Becoming Real*. NY, NY: Riverhead Books.

Bibliografía Continuación

Seligman, M.E.P. (1993). *What You Can Change and What You Can't*. NY, NY: Ballantine Books.

The Change Book: A Blueprint for Technology Transfer. Kansas City, MO: Additional Technology Transfer Centers. June 2000.

Notas

Notas

Notas



El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo ha desarrollado la serie de libros “Una Oportunidad para El Cambio”, en respuesta a la necesidad de medios alternativos para la educación y asistencia a todas aquellas personas que han sido tan negativamente afectadas por el devastador desorden del juego patológico (compulsivo).

www.gamblinghelp.org

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Dos



Empezar el Proceso de Cambio

Para Jugadores Compulsivos

Es importante que sepa que mientras este libro y otros en esta serie pueden ser de gran ayuda para que Ud. entienda su situación y para que resuelva muchos de sus problemas agobiantes, no reemplaza otros tipos de ayuda. En esta serie se detallan otros recursos adicionales incluyendo grupos de autoayuda, terapia profesional y organizaciones como el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo. [The Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.]

Una Oportunidad Para El Cambio

Empezar el Proceso de Cambio

*Este libro es el segundo en una serie de siete
cuadernos diseñados para ayudar a enfrentar los
efectos nocivos del problema del juego compulsivo.*



El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG), establecido en 1988, es una organización sin fines de lucro que imparte educación y brinda recursos. Esta organización está bajo contrato con el gobierno del Estado de la Florida para ofrecerles ayuda a las personas adversamente afectadas por el juego problemático y compulsivo. Esta organización mantiene una postura neutra con respecto a la legalización del juego, dando prioridad a impartir información y ofrecer asistencia a los ciudadanos de la Florida que la necesiten. Las responsabilidades del FCCG incluyen:

- Mantener la línea telefónica de ayuda gratuita funcionando las 24 horas. Esta línea que sirve a todo el estado provee información y apoyo además de ofrecer recomendaciones sobre grupos de autoayuda y terapia profesional
- Supervisar en todo el estado el programa de tratamiento Ruta de Recuperación de problemas con el juego
- Diseñar, implementar y supervisar programas de prevención, educación y ayuda comunitaria
- Entrenar a los profesionales de la salud para que éstos puedan reconocer y tratar los problemas del juego compulsivo
- Proporcionar un foro en línea y el programa de Conversación (Chat) en Vivo
- Patrocinar y desorrollar investigación en este campo
- Ofrecer programas de capacitación a las agencias gubernamentales, establecimientos de juego, autoridades de orden público, organizaciones académicas y de apoyo a empleados entre otras agencias
- Implementar y supervisar programas específicos para profesionales, adolescentes y personas mayores
- Trabajar con las leyes, las autoridades policiales y judiciales en casos relacionados con el juego
- Ofrecer un Servicio de Presentadores y Programas Conexión de Pares

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo ha desarrollado la serie de libros “Una Oportunidad para El Cambio”, en respuesta a la necesidad de medios alternativos para la educación y asistencia a todas aquellas personas que han sido tan negativamente afectadas por el devastador desorden del juego patológico (compulsivo).

Índice

Empezando el proceso de cambio	3
¿Se ha sentido así alguna vez?	4
Comenzando el proceso desde dónde se encuentra	5
Evaluando dónde está	9
Su problema con el juego	9
Su estado de ánimo	9
Su condición física	10
Sus seres queridos	10
Soltando la máscara	12
La máscara del jugador	13
Encontrar el "yo" verdadero	15
Jugadores motivados por escape frente a jugadores motivados por acción.....	18
Jugadores por acción.....	18
Jugadores por escape.....	19
Enfoque en la recuperación	21
Cuadernos.....	21
Terapia y/o asesoramiento	21
Grupos de autoayuda	21
Desarrollo de un plan para el cambio	23
Empezando a planificar para el cambio.....	24
Desarrollando y manteniendo un sistema de apoyo	26
¿Cómo logro el apoyo de alguien?.....	27
Lista de comprobación para iniciar el proceso	30
Resumen	31
Glosario	32
Recursos Adicionales	33
Ayuda Estatal	33
Ayuda Nacional	33
Grupos de Autoayuda	33
Ayuda Profesional	34
Recursos Impresos	35
Bibliografía	35
Notas	37
Hoja de trabajo para la planificación.....	39

Empezando el Proceso de Cambio

"Mi vida estaba fuera de control. Mi problema con el juego había puesto mi vida en caos. No sabía que hacer primero y todo parecía un problema demasiado grande para afrontar. Tenía problemas económicos, problemas con el trabajo, problemas con la familia y me sentía desesperada y abrumada. Estaba enferma, deprimida, asustada e intentaba mantenerlo todo en marcha pero mi vida se me iba de las manos. Honestamente, mi mayor fantasía era escaparme. Pero no sabía ni cómo hacer eso. Por fin, conseguí ayuda y aprendí cómo crear un plan para empezar a hacer cambios en mi vida. Aprendí que el único modo de cambiar mi vida era tomarlo paso a paso."

Dorotea, edad 42 años

¿Se ha sentido así alguna vez?

Cuando Ud. tiene un problema con el juego, puede sentir algunos o todos los sentimientos descritos en la página anterior. En el primer libro de la serie, *¿Tiene Ud. un Problema con el Juego?*

Ud. consideró los comportamientos y pensamientos que eran comunes a los jugadores compulsivos y Ud. se comprometió a la idea de cambio. Este libro continuará con la idea de cambio y le ayudará a entender mejor su problema con el juego. Ud.

participará en algunos ejercicios específicos al examinarse cuidadosamente a sí mismo y al tomar los siguientes pasos para seguir adelante hacia una nueva vida.

Para empezar repasemos algunos de los comportamientos, sentimientos y modos de pensar que comparten los jugadores compulsivos.

Indique los que le sean conocidos

- ☐ Se miente a sí mismo y a otros sobre su hábito de juego
- ☐ Pasa más tiempo pensando en el juego, planificando el próximo juego y jugando que en cualquier otra actividad
- ☐ Falta al trabajo o no cumple con las responsabilidades del hogar por el juego
- ☐ Aumenta las apuestas para mantener la emoción
- ☐ Continúa jugando para recuperar las pérdidas
- ☐ Juega para escaparse de los problemas diarios
- ☐ Discute con la familia, amigos y otros sobre sus problemas económicos debido al juego
- ☐ Siente depresión, y culpabilidad por el juego
- ☐ Piensa que no hay salida de sus deudas del juego
- ☐ Siente emoción sólo cuando juega
- ☐ Intenta, sin éxito, dejar de jugar
- ☐ Tiene dificultades con sus seres queridos debido al juego
- ☐ Se siente desesperado o contempla pensamientos auto-destructivos

Ud. puede descubrir que algunas o todas estas características son parte de su vida. Si es así, saber cómo cambiar sus patrones puede parecerle una tarea confusa o imposible. No se preocupe. El cambio es posible y está totalmente a su alcance.

Quizás haya intentado cambiar antes y se ha encontrado de vuelta en la misma situación o inclusive peor. Esta vez puede ser diferente. ¿Por qué? Porque esta vez Ud. va a utilizar su fuerza interior, los recursos de este libro, otros recursos de autoayuda, tratamiento profesional y una serie vital de ingredientes:

- Ud. va a aprender acerca de su problema.
- Ud. va a entender sus propios modos de pensar.
- Ud. va a tomar pasos específicos para cambiar su modo de pensar.
- Ud. va a practicar estos pasos hasta que sean parte de su nueva vida.

Por eso es tan importante que Ud. sea completamente honesto consigo mismo al completar estos libros. Mentirse sólo le mantendrá en el lugar dónde se encuentra hoy. Ser honesto le ayudará a ponerse en un camino nuevo dónde Ud. estará libre para construir la vida que siempre ha deseado. La clave de todo se centra en crear un plan y seguir el proceso de tomar los pequeños pasos necesarios para lograr su objetivo. Al completar los temas de este libro, trate de recordar que Ud. no tiene que correr para acabar

**El cambio es posible
y está totalmente a
su alcance.**

estos libros. Tómelo con calma para que Ud. se sienta cómodo y seguro sobre el cambio que lleva a cabo. Cuando termine una sección, tome tiempo para pensar en lo que está leyendo y cómo ha respondido a las preguntas y los ejercicios. Esta es una fuente privada de información

y motivación para ayudarle a lograr el cambio positivo en su vida.

También es esencial que comprenda que mientras este libro y los demás de la serie pueden serle de mucha ayuda para entender su situación y resolver muchos de sus problemas agobiantes, no tiene como intención tomar el lugar de otros tipos de ayuda. Los recursos adicionales detallados en esta serie incluyen grupos de autoayuda, terapia profesional y organizaciones como el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG) y Jugadores Anónimos. Al leer este libro, por favor, note que las palabras en **negrilla** están incluidas en el glosario al final del libro.

Comenzando el Proceso Desde dónde se Encuentra Ahora

Cuando Ud. quiere cambiar algo en su vida, tiene que empezar con el momento actual, con su situación actual. A menudo las personas posponen el cambio porque piensan que las cosas debieran ser de cierta manera antes de que intenten el cambio. Un buen ejemplo de esto es la decisión de pasar

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Dos: Empezar el Proceso de Cambio

más tiempo con su familia. Parece una idea noble y algo que sería fácil de lograr. Pero luego pasan los días y las semanas y Ud. no ha vuelto a pensar en su decisión. Ud. puede pensar, “Bueno, me gustaría pasar más tiempo con mis hijos, pero están tan ocupados. Supongo que esperaré al verano y luego haré algo con ellos.” O “De todos modos a mi marido y a mí no nos gustan las mismas cosas, así que probablemente no importe.” Quizás Ud. haya pensado en razones por las cuales no está efectuando

aún el cambio en su comportamiento relativo al juego como por ejemplo, “Voy a jugar menos este año—en cuanto gane en grande y pague mis deudas.”

¿Cuáles son las palabras claves en las declaraciones anteriores que impiden que el cambio ocurra? Veamos los ejemplos a continuación:

Declaración

“Bueno, me gustaría pasar más tiempo con mis hijos, *pero* están tan ocupados. Supongo que *esperaré* al verano y *luego haré* algo con ellos.”

Palabras Claves: *pero, esperaré, luego haré*

“*De todos modos* a mi marido y a mí no nos gustan las mismas cosas, *así que* probablemente no importe.”

Palabras Claves: *De todos modos, así que*

“Voy a jugar menos este año—*en cuanto* gane en grande y pague mis deudas.”

Palabras Claves: *en cuanto*

Lo Que Significa

La persona empieza la oración diciendo lo que le gustaría hacer, luego se da a sí misma una excusa para no hacerlo al presentar la palabra “pero”. Al usar las frases “esperaré” al verano y “luego haré” se está dando permiso para posponer la acción de ahora y promete hacerlo más tarde.

Esta persona empieza su razonamiento admitiendo una situación negativa y luego ofrece “así que probablemente no importe” como forma de resignación para no intentar el cambio.

Esta persona empieza su razonamiento con una actitud muy positiva, luego inmediatamente ofrece una condición que debe ocurrir antes de que realmente efectúe el cambio—“en cuanto.”

La gente a menudo usa este tipo de justificaciones para equilibrar su deseo de cambio con su comportamiento real. Declaraciones como esas presentadas anteriormente son simplemente razones para hacerle sentir mejor y permitirle seguir con las mismas actitudes nocivas. Si va a cambiar su

vida, tiene que estar conciente de este tipo de razonamientos y saber cómo impide el cambio. Para analizar cómo Ud. ha creado razones o excusas para evitar un asunto relacionado con el juego, piense y responda a las declaraciones y preguntas en la siguiente página.

Escriba una cosa que Ud. ha pospuesto porque estaba esperando que su situación o un evento particular cambiara.

¿Cómo se explica esto a sí mismo? ¿Tiene Ud. una frase que contiene palabras claves, como aquellas de la página 6 que le ayudan a evitar el cambio? Intente escribirla aquí.

Señale las palabras claves en su declaración.

¿Cómo le impiden estas palabras efectuar un cambio real?

Escriba una cosa que Ud. ha pospuesto debido al juego.

¿Cómo se explica esto a sí mismo? ¿Tiene Ud. una frase que contiene palabras claves, como aquellas de la página 6 que le ayudan a evitar el cambio? Intente escribirla aquí.

Señale las palabras claves en su declaración.

Siga a la siguiente página

¿Cómo le impiden estas palabras efectuar un cambio real?

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Qué es lo que más le gustaría cambiar de su comportamiento relacionado con el juego?

¿Qué le ha impedido hacerlo?

Escriba dos pasos que podría tomar, ahora mismo, para empezar este cambio:

1.

2.

Evalutando Dónde Está

La clave del cambio es evaluar su situación actual con profundidad. Consideremos las circunstancias en las que Ud. se encuentra en este momento relativo al juego.

Su Problema con el Juego

¿Cuáles son sus preocupaciones principales sobre su problema con el juego?

¿Cuál de éstas, en su opinión, es el mayor problema?

¿Por cuánto tiempo ha sido un problema?

Su Estado de Ánimo:

Si Ud. tuviera que identificar un sentimiento, ¿cuál sería la descripción más exacta de su estado de ánimo frente a esta situación actual de su vida? (Seleccione uno)

- | | | | |
|--|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ Ansioso | ☐ Solitario | ☐ Frustrado | ☐ Confuso |
| ☐ Disgustado | ☐ Inseguro | ☐ Enojado | ☐ Desesperado |
| ☐ Deprimido | ☐ Resentido | ☐ Triste | |
| ☐ Otras (sea específico): _____ | | | |

Siga a la siguiente página.

Su Condición Física

*Si Ud. tuviera que identificar una categoría,
¿Cuál sería su queja física principal sobre la situación actual de su vida?
(Seleccione una)*

Nota: Las emociones son la causa de muchas condiciones físicas. También pueden causar que empeoren dichas condiciones. Unos ejemplos son la ansiedad o depresión, relacionadas con el juego. Ahora, intente seleccionar su queja física principal sin tomar en cuenta la causa.

- | | | | |
|--|--|--|------------------------------------|
| ☐ Estrés | ☐ Nerviosismo | ☐ Agotamiento | ☐ Cansancio |
| ☐ Tensión | ☐ Dolor de Cabeza | ☐ Dolor de Estómago | |
| ☐ Otras (sea específico): _____ | | | |

Sus Seres Queridos

¿Cuál cree Ud. que es el peligro o amenaza principal para Ud. o para sus seres queridos como resultado de su problema con el juego?

Lo que acaba de hacer es tomar una instantánea de de su situación actual. Ud. sin duda, tiene cientos de pensamientos pasándole por la mente sobre cómo se siente acerca de la situación. Explicarlo de modo simple, conciso, como Ud. ha hecho, puede ayudarle a ver algunas características principales de la situación de inmediato.

Si tuvo dificultad contestando cualquiera de estas preguntas, lea las preguntas unas cuantas veces a lo largo del día o por una semana. Mientras es importante captar la idea y los pensamientos que tiene sobre las preguntas y las respuestas, Ud. no tiene que escribir las respuestas a cada pregunta la primera vez que las lee. Es importante, no obstante, que Ud. intente responder a las preguntas y los

ejercicios aquí presentados para progresar hacia el cambio positivo en su vida. Ud. puede querer hablar de sus respuestas o preguntas sobre los ejercicios con su grupo de autoayuda, **padrino**, o terapeuta u otras personas que pueden apoyarle. El grupo de autoayuda, Jugadores Anónimos (GA) ofrece ayuda personal en la forma de un padrino. Un padrino es un miembro de GA que tiene experiencia y conocimiento del proceso de recuperación y desea ayudar a los recién llegados al programa. Información adicional sobre cómo otros pueden apoyarle en su programa para cambio se ofrece a lo largo de este libro y el resto de la serie. Ayuda está a su disposición las 24 horas al llamar a la línea de ayuda del FCCG al 888-236-4848.

Repase lo que ha escrito en los ejercicios anteriores. Ahora escriba los tres asuntos principales relacionados con su situación actual.

Estado de Ánimo Principal: _____

Queja Física Principal: _____

Problema Principal para Ud. o para Sus Seres Queridos como Resultado del Juego:

Enfrentará estos aspectos de su vida a medida que continúe leyendo estos libros.

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

Mire la respuesta a la pregunta en la página 8 dónde se le preguntó, ¿Qué es lo que más le gustaría cambiar de su comportamiento relacionado con el juego? ¿Es su respuesta coherente con lo que acaba de identificar—“Problema principal para Ud. o los Seres Queridos como Resultado del Juego?”

Si su respuesta es “sí” bien. Ud. está empezando a percatarse más de dónde se encuentra y qué necesita para cambiar.

Si no, ¿por qué cree que su respuesta es diferente?

¿Qué pasos puede Ud. tomar ahora mismo para ayudarlo a comprometerse al cambio y prepararse a seguir adelante? _____

Soltando La Máscara

En las secciones anteriores, Ud consideró su capacidad para empezar un programa de cambio al identificar las maneras en que su problema de juego afecta su vida. El próximo paso requiere que Ud. se evalúe con sinceridad y analice los obstáculos que le impiden lograr un cambio positivo en su vida.

Una máscara es un disfraz, una careta exterior o mirada que tiene una forma por el exterior pero no es una representación realista de la persona o la forma verdadera de una cosa. En las personas, una máscara es normalmente una apariencia exterior engañosa. Por ejemplo, Ud. puede trabajar muy duro para hacer que todos crean que Ud. es un buen proveedor para su familia. De hecho, las circunstancias económicas de su familia pueden estar

en riesgo serio porque Ud. no ha prestado atención a la situación o por sus deudas de juego. Ud. puede decirles a otros cuánto hace para ayudar a su anciana madre como si su única preocupación fuera su bienestar cuando de hecho, Ud. gasta más tiempo fuera del trabajo jugando de lo que pasa cuidándola o cuidando de otra persona.

Una máscara es un problema cuando ésta ayuda a engañarse a sí mismo y a esconder la persona verdadera que Ud. es y a creer cosas que simplemente no son verdad. Mantener una fachada que no es parte de su ser más profundo puede llevar a ansiedad, estrés y problemas vitales serios.

Aquí le ofrecemos un ejemplo de cómo este comportamiento se presenta en un jugador compulsivo:

Ron, casado por 18 años, con dos hijos pequeños, tiene un buen negocio de tintorería desde hace 20 años. Él siempre ha sido muy trabajador con un fuerte sentido de autodeterminación. Él cree que cualquier persona puede tener éxito en la vida si se esfuerza. Tiene una personalidad que le impulsa a trabajar y tener éxito, es muy simpático y abierto, así como seguro y dogmático. Sus ingresos han aumentado a lo largo de los años al florecer su negocio y su familia está acostumbrada a un alto nivel de comodidad.

En los últimos dos años, el problema que tiene Ron con el juego se ha disparado fuera de control. Está endeudado profundamente,

está sacando dinero de su negocio y empieza a sentir desesperación. Su mundo está en peligro de derrumbarse; su negocio puede fallar; y su familia puede perder mucho, o todo lo que ellos tienen. Ron está deprimido y siente pánico la mayoría del tiempo.

No obstante, su esposa no sabe la gravedad de sus problemas. Ron no le ha dicho a nadie la verdad de su situación económica y continúa fingiendo el papel del proveedor exitoso, feliz y seguro. Saca dinero del negocio con la esperanza de cambiar la situación, mientras continúa perdiendo todo en el juego.

Sus amigos del juego le ven como un gran jugador, viviendo la buena vida y un hombre que lo tiene todo. Sus amigos sienten envidia y respeto por él. Cuando pierde, dice a todos que es un retraso temporal y perder miles de dólares no importa; ya le tocará el gordo. Les dice a sus amigos que lo que importa es el juego, no tener miedo de arriesgarse, vivir la vida plenamente.

Nada de esto representa al Ron verdadero. En el fondo está preocupado, confundido,

enfermo física y emocionalmente. No quiere admitir que tiene serios problemas ya que tiene miedo de perder a sus seres queridos y el respeto de su familia y amigos. No quiere que lo descubran y siente pánico de que pronto será desenmascarado. Aunque en el fondo sabe esto, no quiere admitir a sí mismo la severidad de su problema con el juego y cómo está destrozando sus oportunidades para reconstruir su vida.

La máscara de Ron, de un líder confiado y con éxito, le ha facilitado su éxito en el mundo de los negocios. Pero, él siempre ha sentido inseguridad en sí mismo y lo ha encubierto con la vida que se ha construido. En cierto grado, siempre se ha cuestionado si todo lo que había alcanzado ha sido sólo por accidente. Ha jugado para convencerse de que tiene poder y que está en control de lo que le rodea. Ganar le hace sentirse bien consigo mismo, le asegura que tiene aptitud para algo. Esto le había servido bien durante un tiempo, hasta que sus deudas exorbitantes pusieron todo en peligro.

Ahora usa su máscara para intentar mantener todo en orden en su vida. La realidad es que Ron está profundamente afectado por todo esto. El estrés empieza a afectar su salud física y está agotado emocionalmente. Perder su negocio sería catastrófico, aun así sigue debilitando el negocio al sacarle dinero para seguir jugando. Tiene miedo de dejar el disfraz porque realmente no sabe cómo es él en realidad. Aunque no le place admitirlo, la mayoría de su vida está controlada por el miedo.

Hay muchos tipos de máscaras. Algunas de ellas son complejas y de larga vida, como la de Ron, mientras

que otras son más simples y ajustadas a una situación. Muchos jugadores compulsivos usan por lo menos algún tipo de máscara para tapar la severidad de sus problemas—a sus seres queridos, amigos o a ellos mismos.

No importa que máscara o engaño utiliza o proyecta, en algún punto dentro de sí, Ud. conoce el “yo” verdadero. Sin embargo, después de haber vivido años con una careta en vez de la verdad, puede a veces ser difícil encontrar el verdadero yo nuevamente. Pero se puede lograr y es crucial hacerlo para lograr el cambio permanente, genuino y significativo.

La Máscara del Jugador

Como jugador compulsivo, Ud. puede haber construido muchas capas para esconder el “yo”. Algunas de éstas pueden incluir su personalidad y otras pueden existir para apoyar o racionalizar su hábito del juego. El primer paso hacia el cambio es reconocer y admitir lo que son estas máscaras.

Seleccione los comportamientos que se refieren a su caso

- ☐ Digo que todo está bien cuando sé que no lo está.
- ☐ Cuando estoy perdiendo, muestro confianza demostrando que soy un gran ganador.
- ☐ Me repito a mí mismo que no tengo problemas con el juego.
- ☐ Niego tener un problema con el juego al ser confrontado.
- ☐ Me repito a mí mismo que mi problema con el juego no es serio.
- ☐ Encuentro excusas para jugar cuando sé que no debiera.
- ☐ No dejo a otros saber cómo me siento de verdad.
- ☐ No importa cuán desesperado me encuentre por el juego, siempre permanezco calmado y tranquilo.
- ☐ Si se me critica o se me pregunta sobre el juego, les digo a otros que ellos tienen un problema con dejar a otros vivir su vida, divertirse o tomar riesgos.
- ☐ Me convenzo a mí mismo que mi comportamiento es aceptable.
- ☐ Me convenzo que todo el mundo tiene problemas con el dinero, las relaciones, la familia, el trabajo y que mis problemas no son extremos.
- ☐ Me convenzo que otros son los culpables por mis problemas.
- ☐ Creo que tengo control sobre mis problemas con el juego.
- ☐ Estoy seguro que yo tengo un plan para ganar y que tarde o temprano ganaré en grande.

En esta lista aparecen declaraciones que pueden ayudarle a ver si Ud. utiliza una máscara. Es crucial que Ud. reconozca que Ud. es **impotente** con respecto al juego. Cuando las vidas de los jugadores se vuelven incontrolables y ellos no pueden controlar sus acciones, es porque ellos son impotentes ante la adicción. A la vez, es importante reconocer que mientras Ud. no puede controlar su juego, hay otros

aspectos de su vida dónde el cambio positivo puede lograrse y dónde el control puede existir con el asesoramiento adecuado.

Si Ud. marcó cualquiera de las declaraciones anteriores, entonces está construyendo o ya ha construido una máscara de jugador, que existe para ayudarle a evitar problemas y le permite

continuar jugando. Hasta que Ud. reconozca este comportamiento y esté preparado a dejar estas creencias y acciones, Ud. no podrá realmente cambiar.

Las buenas noticias son que al examinar su comportamiento y fijándose en los puntos anteriores, Ud. ha empezado a reconocer su situación y está preparado para ser realista al analizarse. El verdadero yo siempre sabe la verdad

sobre quién es Ud. Lo que puede haber escogido hacer en el pasado, sin embargo, es negar lo que el verdadero “yo” dice y hace, como parte de su disfraz.

Cuando Ud. puede apartarse del engaño que ha construido y considerar sus circunstancias y su vida con honestidad, como lo hace ahora, Ud. está iniciando parte del trabajo más importante que pueda hacer para el cambio positivo a largo plazo.

¿Utiliza Ud. algún tipo de máscara?

Describa una ocasión o situación relacionada con el juego dónde Ud. se ha presentado de modo diferente a lo que Ud. realmente es.

¿Cómo describiría la diferencia entre quién es Ud. de verdad y la forma en que se presenta a los demás?

Encontrar el "yo" verdadero

¿Cómo reconoce o sabe quién es el “yo” verdadero? Puede ser difícil cuando Ud. ha enterrado partes de sí mismo tras una fachada. Quizás Ud. no ha estado en contacto con el “yo” verdadero en muchos años. Una buena manera de empezar es respirando profundamente, calmándose y escuchando su voz interior. Es también posible que cuando Ud. se

empiece a distinguir entre el “yo” y la fachada que presenta a otros, puede ser abrumador. Tome el tiempo que necesite para examinar cuidadosamente su camino y siga despacio por el proceso de cambio. Intente recordar que Ud. puede empezar a tomar pasos positivos a un ritmo que le sea cómodo. Este libro y otros en la serie pueden llevarle paso a paso

por el proceso de cambio. Puede lograrlo si Ud. está dispuesto a comprometerse y mantenerse fiel a sí mismo.

Ahora vamos a enfocarnos en descubrir el yo verdadero. Respire profundo y cálmese. Hágase una pregunta relativa a la vida y escuche la respuesta que viene de dentro de Ud. Algunas preguntas pueden ser de tipo general y otras pueden ser específicas. Algunas que quizás quiera preguntarse son las siguientes:

- ¿Qué es lo que realmente más deseo en la vida?
- ¿Cómo deseo de verdad que sea mi vida?
- ¿Estoy feliz con mi vida como es ahora?
- ¿Qué es lo que más me importa en el mundo?

¡ Piénselo!

Adán está intentando cambiar su vida lo antes posible. Su terapeuta le ha aconsejado que se lo tomara con calma y que pensara en lo que necesita hacer y decir antes de actuar. Adán profesa ser, de toda la vida, un hombre de acción no un pensador y que no puede cambiar su modo de ser. ¿Cree Ud. que puede cambiar su comportamiento?



Escriba tres cosas que su “yo” verdadero está indicándole sobre su vida actual.

1. _____

2. _____

3. _____

El propósito de este ejercicio es practicar la **reflexión**, el acto de examinar sus pensamientos y sus emociones e imaginar su vida sin el juego. Las cosas que ha enumerado anteriormente pueden ser las acciones o las creencias que le conducen a una nueva dirección o le ayuden a comprenderse y conocerse de verdad.

¡Ahora Mismo!

Dije de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Siente Ud. alguna diferencia al ser honesto consigo mismo y verse como realmente es? Si es así, intente escribir algunos de los sentimientos que Ud. tiene, como alivio, tristeza, esperanza, enfado, etcétera.

¿Por qué cree que se siente así?

Describe dos maneras en que la honestidad consigo mismo lo puede ayudar a cambiar.

1.

2.

Jugadores por Escape frente a Jugadores por la Acción

Identificar el tipo de jugador al que Ud. se asemeja más puede ser una herramienta útil para la planificación y desarrollo de un programa individual para el cambio. Los jugadores compulsivos pueden clasificarse en dos tipos—**jugadores por escape y jugadores motivados por la acción**. Históricamente los hombres han sido típicamente jugadores motivados por la acción y las mujeres han sido normalmente jugadoras motivadas por el escape. No obstante, cada vez más hombres juegan por escapar (Hulen and Burns, 2000). Ambos tipos de jugadores juegan por las sensaciones que acompañan la experiencia del juego. Aunque un jugador dirá que él juega por el deseo de ganar, ésta no es la razón verdadera sino sólo un motivador superficial. Ganar sólo le ofrece más dinero con el cual seguir jugando. El jugador compulsivo, si es un jugador motivado por la acción o por el alivio o escape juega para alcanzar la euforia que el juego le proporciona. Inclusive cuando ganan en grande, los jugadores compulsivos siguen jugando hasta que finalmente pierden todo el dinero disponible.

Porque el jugador compulsivo juega para alcanzar cierta sensación, hacer un cambio depende de la capacidad para reconocer este hecho, admitirlo y trabajar para entenderlo. Cambiar el



Algunos jugadores sienten una sensación de poder y autoestima que puede faltarles en otros aspectos de su vida.

comportamiento significa enfrentarse a los sentimientos que impulsan al jugador a actuar. Saber qué tipo de jugador es puede ayudarle con su plan de cambio y en el proceso de recuperación.

Jugadores por Acción

Un jugador por acción juega para

lograr la emoción y el sentido de importancia y poder que acompaña al juego. Los jugadores por acción normalmente son hombres que empezaron a jugar a una edad temprana, a menudo en la adolescencia o antes. Cuando el jugador por acción busca ayuda por su problema con el juego compulsivo, habrá estado jugando entre 20 a 30 años. Son típicamente manipuladores y dominantes con un gran ego. Mientras que sea más probable que los jugadores por acción sean hombres, hay mujeres que entran en esta categoría.

Los jugadores motivados por acción normalmente juegan a las cartas o los dados, o participan en apuestas en los deportes, todo esto lo perciben como un juego que requiere cierto grado de destreza. A menudo creen que han desarrollado un sistema único que les permite ser jugadores expertos. Este sentir de superioridad alimenta su creencia que tarde o temprano podrán ganarle al casino. Cuando

juegan, sienten una sensación de poder y autoestima que puede faltarles en otros aspectos de su vida. Mientras dan la impresión de ser fuertes y seguros, los jugadores por acción frecuentemente sufren de sentimientos de baja autoestima.

Estas características y sentimientos están relacionados con la sección que Ud. acaba de completar titulada La Máscara del Jugador. Los verdaderos sentimientos de un jugador motivado por la acción están enmascarados por la imagen que proyecta. Quiere la sensación de poder y fuerza y sabe que eso no es su verdadera personalidad. Mantener la imagen y los sentimientos, que surgen del juego, se convierte en lo más importante de su vida.

Jugador por Escape

Un jugador compulsivo clasificado como jugador por escape es un jugador que juega para evadir sus sentimientos o las situaciones de su vida que encuentra difíciles o intolerables. El jugador motivado por escape a menudo siente angustia por situaciones de su niñez o por experiencias a lo largo de su vida de adulto. Mientras juega, el jugador por escape se siente libre de su dolor, depresión, tristeza, estrés y ansiedad.

Los jugadores por escape enfocan todo en el juego y pueden apartar de su mente el resto de su vida. Pueden estar escapándose de su dolor físico o emocional y pueden experimentar un efecto casi hipnótico mientras juegan.

El jugador por escape típico es una mujer cuyo gusto por el juego se hizo problemático más tarde en la vida, normalmente a los treinta años o más. Aunque las mujeres mayormente juegan por escape, esto no significa que sólo mujeres son jugadoras por escape. Los datos estadísticos demuestran que el número de hombres jugadores por escape está en aumento. Los jugadores por escape son más propensos a jugar juegos de azar en vez de juegos de destreza, como bingo, máquinas tragamonedas, lotería y video póker.

Los jugadores por escape, como los jugadores por acción, juegan para lograr una sensación particular, no necesariamente para ganar. A veces es una sensación de poder, que puede faltarles en otros aspectos de su vida o puede ser la sensación de libertad o escape de los problemas de su vida. Mientras juegan, los jugadores por escape sienten un estado de alivio que no son capaces de alcanzar de otro modo. Los jugadores por escape son a menudo personas responsables, capaces y comprensivas en su vida diaria. Frecuentemente, son co-dependientes y se encuentran cargadas con demasiadas responsabilidades de las que buscan escaparse.

Los jugadores por escape a menudo están más conscientes de los problemas que el juego causa en sus vidas y pueden estar más dispuestos a solicitar ayuda. Encontrar maneras de descubrir la sensación que ofrece el juego y conocer nuevas fuentes para el alivio son factores cruciales para la recuperación de los jugadores por escape.

Basándose en la información presentada anteriormente, conteste las siguientes preguntas:

¿Cree Ud. que es un jugador motivado por la acción? ☐ Sí ☐ No

Si así es, ¿cómo se siente cuando juega? _____

Siga a la siguiente página

¿Siente esa misma sensación en algún otro momento o situación de su vida? ☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿cuándo o dónde?

¿Cree Ud. que es un jugador motivado por el escape? ☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿Cómo se siente cuando juega?

¿Siente estas mismas sensaciones en algún otro momento o situación de su vida? ☐ Sí ☐ No

Si es así, ¿Cuándo o dónde?

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

Piense en sus respuestas a las preguntas dirigidas a identificar si Ud. es un jugador por acción o por escape. ¿Cómo le puede ayudar en su comprensión de su problema, saber qué tipo de jugador es Ud.?

¿Cómo le podría ayudar esta información para planificar su recuperación?

Enfoque en la recuperación

Ud. es una persona única y su problema con el juego tiene unas características distintivas, específicas a su vida. Afortunadamente, hay varias maneras de enfocar la recuperación que ayudarán sin importar su situación en particular y que Ud. puede adaptar a sus necesidades. Acuérdesse de tomarlo con tranquilidad, un paso a la vez. Veamos algunos métodos prácticos:

Cuadernos de Trabajo

El razonamiento distorsionado afecta el estado de ánimo de una persona o su comportamiento. Esta serie de cuadernos usa la **terapia cognitiva conductual** para iniciar la recuperación. Este método se basa en la creencia de que la **disfunción** cognitiva puede reemplazarse con pensamientos y creencias más racionales y realistas; esto puede aplicarse a la vida personal e impactar su comportamiento y estado de ánimo.

En estos libros, Ud. primero encontrará información sobre un tema, reflexionará sobre ese tema y luego tomará acción de algún tipo. Esto puede incluir escribir, hacer un comentario a una idea o cambio o planificar y llevar a cabo un cambio real en su vida. Esta serie a veces repetirá ideas similares a medida que avanza por el programa, dándole la oportunidad de ver cómo Ud. ha crecido y ha desarrollado su compromiso con el cambio. La serie entera está diseñada a ayudarle a hacer el cambio en su forma de pensar sobre el juego, que, en definitiva, llevará al cambio en su comportamiento. Como le indicarán en estos libros—sus pensamientos se convierten en palabras, las palabras se convierten en acciones y las acciones pueden cambiar su vida.

Ud. puede usar estos cuadernos independientemente, con un terapeuta o en conjunto con un programa de autoayuda como el de Jugadores Anónimos.

Terapia y/o Asesoramiento

Otro método para la recuperación es trabajar con un terapeuta o consejero capacitado para entender los problemas de los jugadores compulsivos. Ud. puede reunirse individualmente con un terapeuta o con un grupo de otros jugadores que sufren de problemas similares. Mientras los terapeutas o consejeros son diferentes entre sí, cada uno puede ofrecerle atención individualizada y supervisión precisa en un programa de cambio. Los terapeutas están capacitados para entender muchos problemas relacionados con el juego compulsivo y pueden ayudarle a descubrir la raíz de su comportamiento y lograr el cambio en su vida.

Un terapeuta puede utilizar una serie de libros como éste, junto con el asesoramiento individual o en grupo, para darle una oportunidad controlada para reflexión y cambio.

Grupos de Autoayuda

Un grupo de autoayuda, como Jugadores Anónimos (GA) puede también ser esencial y de ayuda incalculable para su recuperación completa. Al asistir a GA, Ud. se reunirá con frecuencia con otros que comprenden y entienden sus dificultades. Porque los miembros veteranos de GA entienden lo que sufre y lo que siente, ellos pueden ofrecerle sugerencias concretas y evaluación honesta de la situación y los

sentimientos que tiene. Su experiencia le permite ver las formas engañosas de razonamiento que pueden impedir que Ud. logre el cambio verdadero en su vida. Ud. tendrá personas con quienes hablar o llamar en momentos de crisis y a quienes acudir para apoyo mientras Ud. trabaja para lograr el cambio. En las reuniones de GA Ud. puede adquirir panfletos, libros y recursos adicionales de forma gratuita o por un precio módico.

Ud. puede descubrir que los grupos de autoayuda son de gran utilidad en el proceso de recuperación pero otros métodos, como terapia profesional y

cuadernos individualizados pueden también ayudarle a entender la situación y a la vez ayudarle a seguir adelante para lograr el cambio positivo a largo plazo.

Para recibir información sobre lugares de reunión de un grupo de GA o para consultar con un terapeuta capacitado en su área, llame al número gratuito del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo abierto las 24 horas, 888-236-4848. El éxito del programa de recuperación que Ud. elija depende enteramente de su capacidad de comprometerse a él plenamente, de todo corazón y con completa honestidad.

¡Ahora Mismo!

Dije de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

Tomando en consideración lo que ha aprendido sobre sí mismo y sus problemas con el juego, ¿qué método o combinación de métodos cree que le ayudarán más en su programa de recuperación? ¿Por qué?

Escriba dos sugerencias que Ud. cree darán resultados para mantenerle comprometido con su recuperación.

1.

2.

Desarrollo de un Plan Para el Cambio

En el Primer Libro, *¿Tiene Ud. un Problema con el Juego?* Ud. contestó a la pregunta, “*Imagine que el juego ya no es parte de su vida. ¿Cómo sería su vida?*” Mire su respuesta en ese libro y entonces piense en ella al completar esta sección. Su respuesta puede ser de gran ayuda mientras desarrolla un plan para su nueva vida.

Efectuar el cambio en su vida conlleva muchas facetas y dos componentes principales. Uno, Ud. se esforzará para arreglar los problemas que ha creado en el pasado y dos, Ud. creará un nuevo modo de vivir para el futuro. Arreglar los problemas que ha creado en el pasado requiere mucho trabajo antes de que Ud. pueda seguir adelante. De nuevo, este libro está diseñado para guiarle a través de esos pasos a su propio ritmo. Ud. ya puede haber pensado en algunos de los temas que tiene que tratar incluyendo:

- Manejar sus finanzas
- Enfrentar problemas legales
- Reparar las relaciones personales y profesionales

A la vez que construye nuevos modos de vivir y crea un futuro nuevo para Ud., aprenderá también como:

- Encontrar nuevos modos de manejar el estrés en su vida
- La importancia de mantenerse en buen estado de salud física
- Entender sus motivaciones
- Aprender a vivir y amar la vida sin el juego

Usted aprenderá a vivir y amar la vida sin el juego.

Puede descubrir que al lograr el cambio en su vida, Ud. tiene un sentimiento de profunda pérdida. Por ejemplo, aunque Ud. se da cuenta de que el juego ha impactado su vida negativamente, puede ser difícil imaginar un mundo sin el juego. Por esta razón, muchos jugadores compulsivos intentan cambiar sus preferencias en el juego como medio de protección contra daños futuros. Crean que si su problema principal fue la apuesta en los deportes, que si dejan de apostar en los juegos o en vez de eso juegan un poco a las cartas, ellos no van a tener las mismas dificultades. Sin embargo, esto es poco probable y puede resultar en mayor riesgo o mayores consecuencias.

A menudo los jugadores compulsivos en recuperación crean crisis o caos en sus vidas para reemplazar los altibajos que existían en sus vidas

cuando jugaban. Prestar atención a su salud emocional y sus reacciones a las situaciones es un punto muy importante en que esforzarse al construir su nueva vida. Reflexionar sobre los motivos detrás de lo que hace cada día puede evitar que Ud. continúe con los hábitos que crearon los obstáculos para el cambio positivo. Estar preparado para hacer cambios significativos en su vida requiere que primero se prepare pensando en actividades en las que pueda participar que le ocuparán el tiempo, servirán como substitutas al juego y le permitirán seguir adelante con su vida.

Por ahora, empiece a enfocarse en el cambio al poner en orden las áreas indicadas a continuación. Póngalas en orden del 1 al 11, 1 siendo la más importante ahora mismo y el 11 como la menos importante para Ud.

Áreas de la Vida Señaladas para el Cambio

- _____ Finanzas
- _____ Problemas legales
- _____ Relaciones personales
- _____ Estrés
- _____ Salud Física
- _____ Salud Emocional
- _____ Entenderse a sí mismo y sus motivaciones
- _____ Permanecer abstinentes del juego
- _____ Aprender a vivir sin el juego
- _____ Pedir perdón a los que haya herido
- _____ Otras áreas (especifique)

Empezando a Planificar para El Cambio

Un plan le da un lugar de comienzo y mapa de cómo llegar a la meta. Un plan es simplemente una serie de pasos para lograr su meta. Puede haber sólo

uno o dos pasos o puede haber cientos pero la clave es anotar los pasos, ponerlos en orden y empezar a ponerlos en acción, uno a la vez. En este momento, Ud. intenta organizar sus ideas y prioridades y pensar en las acciones que puede incluir en su plan para el cambio.

Ud. probablemente ha hecho muchos planes en su vida por lo tanto este proceso le puede ser familiar. Lo que le puede ser nuevo es el proceso de pensar y escribir los pasos para su plan comprensivo de cambio de una forma sistemática. La mejor parte de hacer un plan es que una vez que esté escrito Ud. a menudo tendrá la sensación de alivio al saber que ha desarrollado una serie de pasos específicos para resolver su problema. Ud. puede visualizar una meta a dónde desea llegar. Tiene un sentido de organización. Escribir un plan puede ayudarle a llegar a un sentimiento de logro, paz y orden en su vida.

El plan que está a punto de crear será su mapa personal para su recuperación. Ud. se enfocará en los aspectos de su vida que cree que son los más importantes o más urgentes en este momento. Entonces Ud. empezará a escribir sus ideas, soluciones y acciones para enfrentarse a los asuntos que Ud. ha identificado. Al progresar por esta serie, Ud. quizás quiera repasar esta sección y hacer cambios basados en la nueva información y aptitudes que Ud. haya aprendido, así como las diversas circunstancias que puedan surgir.

Repase el tema de la sección anterior dónde Ud. puso el número 1. Esto es dónde Ud. empezará su plan. Los temas son todos amplios de cierto modo, así que Ud. tendrá que seleccionar una meta principal hacia la cual trabajar para alcanzar su objetivo.

Por ejemplo, si el tema número 1 son las finanzas y Ud. siente que todo lo de su vida que está conectado con el dinero es un problema, Ud. debe dividirlo en partes más pequeñas. Escriba los temas principales, desde dónde Ud. seleccionará uno en que enfocarse.

Temas principales referentes a las finanzas:

- *Tengo que saber cuánto dinero debo*
- *Tengo que ajustarme a un presupuesto.*
- *Tengo que pagar mis deudas*
- *Tengo que gastar menos*
- *Tengo que ganar más dinero*
- *Necesito la ayuda de alguien*

Al hacer esto, Ud. ya ha empezado a crear un plan sobre sus finanzas. Ud. puede ver cuáles son los temas principales y cómo pueden empezar a dividirse en pasos más pequeños para resolverlos. Vamos a continuar con el ejemplo, seleccione uno de estos temas principales como una meta con la cual trabajar.

Necesito la ayuda de alguien—esta es una buena elección si su situación financiera está realmente en peligro y si Ud. se siente totalmente perdido en cuanto a dónde empezar. Vamos a dividirlo. ¿Quién podrá ayudarlo? ¿Quién se ocupa de sus finanzas ahora? ¿Tiene a alguien en su grupo de apoyo que pueda ayudarlo ahora mismo? Escriba sus respuestas a estos pasos.

Pasos:

1. Escribir una lista de todas las personas que pueden ayudarme.
2. Asistir a un grupo de autoayuda.
3. Llamar a la línea gratuita del FCGG abierta las 24 horas.

Así que puede ver que el desarrollar un plan es sencillamente crear una serie de pasos para empezar a tomar acción en su vida. Seleccione uno de los temas de la lista anterior, preferiblemente el que señaló con el número “1”. Escríbalo a continuación y siga los pasos.

Área principal en que trabajar: _____

Temas principales en esta área:

Siga en la siguiente página

Ahora, seleccione uno de los temas principales que Ud. identificó y apunte una serie de pasos para empezar a tomar acción.

Tema Principal: _____

Pasos a tomar para ese tema:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Ahora, Ud. puede implementar este mismo método en las áreas principales de su vida y empezar el proceso de cambio verdadero. Al final de este libro hay espacio para que Ud. empiece a hacer este tipo de planificación. Hay libros en esta serie que se enfocan específicamente en la mayoría de estos temas en detalle. Por ejemplo, el Cuarto Libro se enfoca principalmente en los aspectos financieros de su problema con el juego mientras el Sexto Libro se centra en la reconstrucción de su vida, incluyendo sus relaciones con su familia y demás seres queridos. Por ahora sus ideas sobre pasos de acción para resolver sus temas principales son un principio para que Ud. escriba sus ideas iniciales sobre las acciones que puede tomar.

Desarrollando y Manteniendo un Sistema de Apoyo

Como ya sabe, el compromiso para lograr el cambio en su problema de juego compulsivo es una tarea gratificante pero es ardua. Uno de los aspectos más importantes de cualquier programa de cambio es el sistema de apoyo que Ud. tiene para ayudarlo a seguir adelante. El apoyo puede venir de muchas partes incluyendo las fuentes indicadas en la lista:

- Jugadores Anónimos (GA)
- Padrinos de GA
- La línea de Ayuda gratuita del FCCG abierta las 24 horas (888-236-4848)
- Consejeros o terapeutas
- Cónyuges o compañeros
- Amigos
- Miembros de la familia
- Colegas
- Consejeros espirituales

Es bueno tener el apoyo de cuantas fuentes pueda y saber que no todo el mundo le ofrece el mismo tipo de ayuda. GA es un grupo de autoayuda de hombres y mujeres de todas las edades, grupos sociales y económicos, razas y religiones, que se reúnen con regularidad para compartir sus experiencias, fuerzas y esperanzas para la recuperación del juego problemático. Un padrino de GA puede ofrecerle comprensión, ayuda concreta y consejo directo. Un cónyuge o compañero puede ofrecerle amor, cariño y comprensión, para seguir adelante. Un padre puede ofrecerle amor incondicional y seguridad. Los amigos pueden revitalizarle y ofrecerle oportunidades para diversión y consuelo.

El FCCG a través de su Línea de Ayuda gratuita abierta las 24 horas puede ofrecerle recursos, recomendaciones para tratamiento y otros consejos expertos. Se puede encontrar información adicional sobre estos recursos en la Sección de Recursos al final de cada libro.

Es también importante que Ud. reconozca a las personas que quizás no brindan ayuda o apoyo en sus esfuerzos para el cambio. Ud. quizás tenga amigos o miembros de su familia que tienen sus propios problemas serios que les impide ayudarlo. Considere cuidadosamente quién en su vida puede brindarle el apoyo y la motivación que Ud. necesita para seguir adelante.

La clave es entender que los cambios que planifica e intenta tener en su vida son significantes. Es un gran logro identificar con honestidad los problemas que Ud. ha relacionado con el juego y comprometerse al arduo esfuerzo para lograr cambios significativos en su vida. Para la mayoría de las personas, cuanto más apoyo tenga, más éxito tendrá. No es necesario compartir sus experiencias, pensamientos o sentimientos con todos, pero es útil saber que otros le apoyarán individualmente en la medida que puedan.

¿Cómo Logro el Apoyo de Alguien?

La mejor manera de buscar apoyo de otra persona es simplemente pedirlo. Ud. puede pedirlo en el momento en que lo necesita o Ud. puede preparar su sistema de apoyo de antemano. Esto funciona mejor para algunas personas. Un modo fácil de empezar es pedir hablar con la persona en privado, entonces le dice brevemente lo que está haciendo y le pregunta si puede contar con él o ella para apoyo cuando le haga falta. Explique a la persona qué tipo

de apoyo puede necesitar. Ud. puede necesitar a alguien que le escuche mientras expresa sus sentimientos. Cuando se siente descorazonado,

Ud. tiene que ser sincero y honesto con su grupo de apoyo y dejarles saber sus metas.

Ud. puede necesitar a alguien que le anime y le motive a continuar en su proceso de recuperación. Puede serle útil tener a alguien que le señale inconsistencias en su comportamiento o actitudes al trabajar para lograr el cambio positivo en su vida. Ud. puede necesitar a alguien que pueda participar en una actividad nueva que Ud. está iniciando para tomar el lugar del juego. Deje a las personas saber lo que Ud. cree que puede ofrecerle. Ud. puede sorprenderse al descubrir que la mayoría de las personas están muy dispuestas a apoyarlo y pueden inclusive sentirse complacidas por su solicitud.

Ud. tiene que ser sincero y honesto con su grupo de apoyo y dejarles saber sus metas. De nuevo, sea honesto y deje que prevalezca el yo verdadero. Esta puede ser la clave.

Si Ud. ha tenido dificultad para identificar a alguien en su vida que pueda ayudarlo con su recuperación, no se sienta descorazonado. Si lo reconoce o no, su juego puede haberle impedido el desarrollo de relaciones sanas con otras personas que

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Dos: Empezar el Proceso de Cambio

pueden ofrecerle ayuda ahora. Si Ud. no ha asistido aún a una reunión de un grupo de autoayuda, como GA, entérese del lugar de reunión y hora y haga todo lo posible por ir. Ud. puede llamar a la línea gratuita del FCCG abierta las 24 horas (1-888-236-4848) para obtener el lugar y hora de reunión del

grupo de GA más cercano a Ud. Al participar en un programa de recuperación, Ud. encontrará la ayuda que necesita para su recuperación. Tenga paciencia con el proceso y consigo mismo. Mientras, tanto, siga trabajando en los ejercicios de este libro.

En el ejercicio que se ofrece a continuación, prepare una lista de las personas a quienes Ud. piensa solicitar ayuda y que cree que realmente estarán dispuestos a ayudarle. Al lado de cada persona, escriba una cuantas palabras sobre cómo esa persona pueda ayudarle.

Puedo tener ayuda de:	Cómo esta persona me puede ayudar:

Ejemplo:

Mi padre	Puedo hablar con él y me comprenderá y me escuchará cuando le necesite.
Carla	Me dirá las cosas cómo son y no me dejará engañarla.

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

Piense en una vez en su vida cuando alguien le pidió ayuda o consejo para hacer un cambio significativo en su vida. ¿Cómo le respondió? ¿Cómo se sintió?

Ahora considere quién podría ofrecerle ayuda. ¿Quién cree que estará más dispuesto a ayudarlo? ¿Por qué?

Seleccione una de las personas indicadas como alguien que podría ofrecerle apoyo. Ahora escriba cómo Ud. presentará su solicitud a esa persona?

Persona: _____

Cómo presentaré mi solicitud y qué le diré:

Lista de Comprobación para Iniciar el Proceso

En este momento Ud. ha completado dos de los siete libros en esta serie que es un gran paso hacia el cambio permanente y duradero.

Mire la siguiente lista de comprobación e indique los pasos que ya ha tomado y los próximos que planifica intentar.

	Comencé	Fecha de Comienzo	Completado
<i>Me he comprometido a lograr el cambio a largo plazo</i>			
<i>He considerado qué tipo de jugador soy</i>			
<i>He analizado qué máscaras utilizo</i>			
<i>He comenzado a hacer un plan para el cambio</i>			
<i>He identificado a personas que pueden ayudarme y ser parte de mi sistema de apoyo</i>			
<i>He evaluado mi salud física</i>			
<i>He evaluado mi salud emocional</i>			
<i>He pensado en mis problemas más agobiantes relacionados al juego</i>			

Resumen

Felicitaciones por haberse comprometido a un programa de cambio y al trabajar para lograrlo. Lo que está haciendo en definitiva no es fácil. En este libro Ud. ha examinado la idea completa de cambio y ha aprendido dónde puede empezar. Ha considerado formas de pensar que pueden contribuir a sus problemas; ha determinado qué tipo de jugador puede ser; ha evaluado muy de cerca si Ud. utiliza máscaras; ha empezado a pensar en el yo; ha identificado algunos recursos de apoyo y ayuda y ha practicado la planificación para el cambio.

Este es un libro muy importante en la serie porque le ofrece las bases críticas para todo lo demás que

haga de aquí en adelante. Mantenga este libro a la mano y repáselo mientras sigue adelante y empiece a utilizar las hojas de planificación al final del libro para ayudarlo a seguir el camino hacia sus metas. Recuerde, Roma no se construyó en un día y su situación actual no apareció de la noche a la mañana. Tomó años para que Ud. llegara al punto dónde se encuentra ahora y Ud. tiene que darse tiempo para cambiar. Ud. lo puede lograr. Como ha aprendido en los Libros Uno y Dos, todo empieza con su modo de pensar. Los pensamientos se convierten en palabras, las palabras se convierten en acciones y las acciones pueden cambiar su vida. Siga adelante hacia un futuro mejor. ¡Ud. lo puede lograr!

Recuerde, Roma no se construyó en un día y su situación actual no apareció de la noche a la mañana. Ud. tiene que darse tiempo para cambiar. Siga adelante hacia un futuro mejor. ¡Ud. lo puede lograr!

Glosario

Disfuncional: Un individuo o familia, discapacitados en su capacidad para funcionar puede ser considerado disfuncional.

Impotente: Ser impotente es una sensación agobiante de estar fuera de control.

Jugador por acción: Un jugador por acción juega por la emoción y la sensación de importancia y poder que acompaña el juego. Tanto el jugador por acción como el jugador por escape juegan por las sensaciones que acompañan la experiencia de jugar.

Jugador por escape: Un jugador compulsivo clasificado como un jugador por escape juega para evadir sus sentimientos o situaciones en su vida que encuentra difíciles o intolerables. Los jugadores por escape pueden estar escapándose del dolor físico o emocional y pueden sentir un efecto casi hipnótico mientras juegan. El jugador por acción y el jugador por escape juegan con el deseo de lograr los sentimientos que acompañan la experiencia del juego.

Padrino: Un padrino es un partícipe activo en un programa de autoayuda que tiene experiencia y comprensión del proceso de recuperación y desea ayudar a los recién llegados al programa.

Reflexión: Reflexión es el acto de examinar muy de cerca sus pensamientos y sus emociones.

Terapia Cognitiva Conductual: Una terapia cognitiva conductual para la recuperación se basa en la creencia que el pensamiento disfuncional puede ser reemplazado con pensamientos y creencias más realistas que pueden tener un

impacto positivo en el comportamiento. En el tratamiento de jugadores problemáticos y compulsivos, un tratamiento con terapia cognitiva conductual ofrece oportunidades para aprender, reflexionar y utilizar aptitudes en la toma de decisiones y la resolución de problemas.

Recursos Adicionales

Hay varios recursos que Ud. puede utilizar para ayudarlo a enfrentarse a los problemas asociados con el juego que se presentaron en este libro. Algunos de los recursos mencionados en este libro son los siguientes.

Ayuda Estatal

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG) opera una línea de ayuda gratuita y confidencial las 24 horas. Esta línea de ayuda ofrece asistencia, recursos e información acerca del juego compulsivo. De igual manera el FCCG entrena a profesionales de la salud para asesorar y tratar el problema del juego apropiadamente tanto en los jugadores como en los seres queridos del adicto. La agencia también está capacitada para certificar a los profesionales que brindan apoyo y tratamiento a las personas con problemas de juego. Si desea más información sobre el FCCG, véase la cubierta interior del libro.

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
PO Box 2309, Sanford, FL 32772
Línea de Ayuda Confidencial, las 24 Horas:
1-888-236-4848
Oficina: 407-865-6200
Página Web Bilingüe: www.gamblinghelp.org
E-mail: fccg@gamblinghelp.org

Ayuda Nacional

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo es miembro, al igual que otros estados, del Consejo Nacional del Juego Problemático (NCPG). El NCPG tiene la misión de educar sobre el juego patológico, brindando una variedad de recursos tanto para los jugadores como las personas allegadas a ellos. El NCPG lleva a cabo varios programas de prevención

y educación. Esta organización mantiene una base de datos con información sobre diversos profesionales que han sido certificados para tratar el problema del juego. Anualmente el NCPG patrocina la Semana Nacional de Prevención del Problema de Juego, a la vez que patrocina diferentes congresos y foros especializados.

Consejo Nacional del Juego Problemático
730 11th St, NW, Ste. 601
Washington, D.C. 20001
Oficina: 202-547-9204
Línea de Ayuda Nacional: 1-800-522-4700
(Si marca este número desde la Florida, será transferido automáticamente a la línea de ayuda de El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo)
E-mail: ncpg@ncpgambling.org
Página Web: www.ncpgambling.org

Grupos de Autoayuda

La autoayuda es una parte crítica del proceso de rehabilitación. Los grupos de autoayuda pueden ayudarlo ofreciendo apoyo, guía, motivación, recursos y el alivio de saber que usted no está sólo enfrentándose al problema del juego. Una parte esencial de los grupos de autoayuda es el apadrinamiento. Los padrinos son miembros que aportan su tiempo para ofrecer ayuda especializada a los nuevos miembros.

Jugadores Anónimos (GA)

Jugadores Anónimos ofrece un programa llamado Alivio de Presión que asiste tanto a los jugadores como a sus allegados con problemas de tipo financiero y legal, entre otros. El programa está a la disposición de aquellos miembros que ya hayan participado en

GA por un periodo específico de tiempo, en cuyo momento se desarrollará un presupuesto y un plan de pago. El programa de Alivio de Presión requiere entrenamiento especial, así que no todos los grupos de GA en el Estado de la Florida están capacitados para ofrecer este programa. En el caso de que no se ofrezca en su área, se puede recibir asesoramiento financiero a través del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo y su red de proveedores.

Jugadores Anónimos
International Service Office, Inc.
P.O. Box 17173
Los Angeles, CA 90017
Oficina: 626-960-3500
E-mail: isomain@gamblersanonymous.org
Página Web: www.gamblersanonymous.org

Gam-Anon

Gam-Anon es un grupo de autoayuda dedicado a ayudar a las personas allegadas al jugador compulsivo (cónyuges o compañeros, hermanos, hijos, padres o amigos). Gam-Anon ayuda a sus miembros a comprender los síntomas de la adicción al juego. Su dinámica asiste a los miembros a rehacer sus vidas y a brindar apoyo a la persona que más lo necesita. No es necesario que el jugador asista a las reuniones de Jugadores Anónimos para que sus seres queridos puedan asistir a las reuniones de Gam-Anon.

Para más información sobre Gam-Anon, puede llamar a la línea de ayuda del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo.

Gam-Anon
International Service Office, Inc
P.O. Box 307
Massapequa Park, NY 11762
Oficina: 718-352-1671
E-mail: gamanonoffice@gam-anon.org
Página Web: www.gam-anon.org

Ayuda Profesional

Hay casos en que el apoyo y la guía brindada por un terapeuta o consejero profesional puede ser de gran ayuda. Estos profesionales pueden ayudarlo a manejar sus opciones así como proveer estrategias para lidiar con las dificultades de su vida. La diferencia entre los grupos de autoayuda y la ayuda profesional, es que esta última le da la oportunidad de tocar temas delicados de una forma confidencial e individualizada. La ayuda profesional puede ser impartida tanto a individuos, como a parejas o familias.

La terapia profesional tiene un costo. Tenga en cuenta que muchas compañías de seguros pueden aliviar estos costos. Por favor vea su póliza para que pueda conocer sus beneficios y los de sus seres queridos. Es también importante mencionar que el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo puede recomendarle consejeros que les brindarán a Ud. y a sus seres queridos ayuda inicial sin tomar en cuenta su capacidad para pagar por estos servicios. Para recibir más información sobre sus opciones de tratamiento profesional, llame al número de ayuda del FCCG las 24 horas al 1-888-236-4848.

Recursos Impresos

Existen numerosos recursos que proveen ayuda para los jugadores problemáticos y compulsivos. Estos recursos pueden asistir con problemas legales, financieros o emocionales. Sin embargo, tenga en cuenta que estos recursos no reemplazan otros tipos de ayuda. Algunas fuentes informativas son:

Custer, R., Milt, H. (1985). *When Luck Runs Out*. NY, NY: Facts on Files, Inc. Publications.

Gamblers Anonymous (1999). *Fourth Step Inventory Moral Book*. Los Angeles: Gamblers Anonymous Publishing.

Gamblers Anonymous (1984). *Sharing Recovery through Gamblers Anonymous*. (The GA Big Book). Los Angeles: Gamblers Anonymous Publishing.

Estes, K., Brubaker, M. (1990). *Deadly Odds*. Newport, RI: Edgehill Publications.

Journal of Gambling Studies. National Council on Problem Gambling. NY, NY: Human Science Press, 1990-

Lesieur, H. (1984). *The Chase: Career of the Compulsive Gambler*. Cambridge: Schenkman Books, Inc.

Shaffer, H., Stein, S., Gambino, B., Cummings, T. (1989). *Compulsive Gambling, Theory, Research and Practice*. NY, NY: Simon and Schuster.

Bibliografía

Beck, A. (1967). *Depression: Causes and Treatment*. University of Pennsylvania Press.

Beck, J.S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. NY, NY: Guilford Press.

Berman, L & Siegel, M. (1998). *Behind the 8-Ball*. Lincoln, NE: Universe, Inc.

Esterley, R & Neely, W (1997). *Chemical Dependency and Compulsive Behavior*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Gardner, H (2004). *Changing Minds: The Art and Science of Changing Our Own and Other People's Minds*. Cambridge, MA: Harvard Business School Press.

Heineman, M (1992). *Losing Your Shirt*. Center City, MN: Hazelden Publishing.

Hulen, D & Burns, P. (2000). *Action vs. Escape Gamblers*. Arizona Council on Compulsive Gambling.

Keller, J.M. (1983). *Motivational Design of Instruction*. In C.M. Reigeluth (Ed.). *Instructional design theories and models: An overview of their current status*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Kramlinger, K. (2002). *Mayo Clinic on Depression*. Rochester, MN.

Ladoceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., and Douvet, C. (2002). *Understanding and Treating the Pathological Gambler*. NY, NY: John Wiley & Sons, Ltd.

Bibliografía Continuación

LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain*. NY, NY: Touchstone Publishing.

Neenan, M. and Dryden, M. (2002). *Life Coaching: A Cognitive, Behavioral Approach*. NY, NY: Brunner-Routledge.

Perkinson, R. & Jongsma, A. (2001). *The Addiction Treatment and Planner*, Second Edition, NY, NY: John Wiley & Sons, Inc.

Saltz, G. (2004). *Becoming Real*. NY, NY: Riverhead Books.

Seligman, M.E.P. (1993). *What You Can Change and What You Can't*. NY, NY: Ballantine Books.

The Change Book: A Blueprint for Technology Transfer. Kansas City, MO: Addiction Technology Transfer Centers. June 2000.

Notas

A blank, lined notebook page with a small plant illustration in the top left corner. The page is white with light gray horizontal ruling. The left margin is wider than the right. In the top left corner, there is a small, stylized illustration of a plant with two leaves and a small flower. The page is otherwise empty.

Hoja de Trabajo Para la Planificación

Áreas Principales que Debiera Enfrentar:

Temas Principales Bajo Estas Áreas

1.

Pasos/Acciones a tomar

1.

2.

3.

4.

5.

2.

Pasos/Acciones a tomar

1.

2.

3.

4.

5.

3.

Pasos/Acciones a tomar

1.

2.

3.

4.

5.

4.

Pasos/Acciones a tomar

1.

2.

3.

4.

5.

Hoja de Trabajo Para la Planificación

Áreas Principales que Debiera Enfrentar:

Temas Principales Bajo Estas Áreas

1. _____

Pasos/Acciones a tomar

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

2. _____

Pasos/Acciones a tomar

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

3. _____

Pasos/Acciones a tomar

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

4. _____

Pasos/Acciones a tomar

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Hoja de Trabajo Para la Planificación

Áreas Principales que Debiera Enfrentar:

Temas Principales Bajo Estas Áreas

1. _____

Pasos/Acciones a tomar

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

2. _____

Pasos/Acciones a tomar

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

3. _____

Pasos/Acciones a tomar

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

4. _____

Pasos/Acciones a tomar

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Hoja de Trabajo Para la Planificación

Áreas Principales que Debiera Enfrentar:

Temas Principales Bajo Estas Áreas

1. _____

Pasos/Acciones a tomar

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

2. _____

Pasos/Acciones a tomar

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

3. _____

Pasos/Acciones a tomar

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

4. _____

Pasos/Acciones a tomar

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo ha desarrollado la serie de libros “Una Oportunidad para El Cambio”, en respuesta a la necesidad de medios alternativos para la educación y asistencia a todas aquellas personas que han sido tan negativamente afectadas por el devastador desorden del juego patológico (compulsivo).

www.gamblinghelp.org

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Tres



Seguir Adelante

Para Jugadores Compulsivos

Es importante que sepa que mientras este libro y otros en esta serie pueden ser de gran ayuda para que Ud. entienda su situación y para que resuelva muchos de sus problemas agobiantes, no reemplaza otros tipos de ayuda. En esta serie se detallan otros recursos adicionales incluyendo grupos de autoayuda, terapia profesional y organizaciones como el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo. [The Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.]

© 2004 El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo

Escrito y Diseñado por la Dra. Jackie L. Booth y
la Dra. Stephanie S. VanDeventer del Pradox Learning Systems, Inc.

Editado por Pat Fowler y Laura M. Letson

Una Oportunidad Para El Cambio

Seguir Adelante

Este libro es el tercero en una serie de siete cuadernos diseñados para ayudar a enfrentar los efectos nocivos del problema del juego compulsivo.



El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG), establecido en 1988, es una organización sin fines de lucro que imparte educación y brinda recursos. Esta organización está bajo contrato con el gobierno del Estado de la Florida para ofrecerles ayuda a las personas adversamente afectadas por el juego problemático y compulsivo. Esta organización mantiene una postura neutra con respecto a la legalización del juego, dando prioridad a impartir información y ofrecer asistencia a los ciudadanos de la Florida que la necesiten. Las responsabilidades del FCCG incluyen:

- Mantener la línea telefónica de ayuda gratuita funcionando las 24 horas. Esta línea que sirve a todo el estado provee información y apoyo además de ofrecer recomendaciones sobre grupos de autoayuda y terapia profesional
- Supervisar en todo el estado el programa de tratamiento Ruta de Recuperación de problemas con el juego
- Diseñar, implementar y supervisar programas de prevención, educación y ayuda comunitaria
- Entrenar a los profesionales de la salud para que éstos puedan reconocer y tratar los problemas del juego compulsivo
- Proporcionar un foro en línea y el programa de Conversación (Chat) en Vivo
- Patrocinar y desorrollar investigación en este campo
- Ofrecer programas de capacitación a las agencias gubernamentales, establecimientos de juego, autoridades de orden público, organizaciones académicas y de apoyo a empleados entre otras agencias
- Implementar y supervisar programas específicos para profesionales, adolescentes y personas mayores
- Trabajar con las leyes, las autoridades policiales y judiciales en casos relacionados con el juego
- Ofrecer un Servicio de Presentadores y Programas Conexión de Pares

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo ha desarrollado la serie de libros “Una Oportunidad para El Cambio”, en respuesta a la necesidad de medios alternativos para la educación y asistencia a todas aquellas personas que han sido tan negativamente afectadas por el devastador desorden del juego patológico (compulsivo).

Índice

Seguir Adelante.....	3
Cómo Reconocer los Detonantes y Resistir las Recaídas	5
Recaídas a Corto Plazo	5
Recaídas a Largo Plazo.....	6
Detonantes-Cómo Reconocerlos y Resistirlos	8
 Planificación para la Abstinencia.....	 16
 Compensar por los Daños a Otros.....	 22
 Establecer un Modo de Pensar: Reflexión y Espiritualidad.....	 26
Reflexión	26
Espiritualidad	28
 Cómo varios Programas le Pueden Ayudar con la Recuperación	 32
 Resumen	 33
 Glosario	 34
 Recursos Adicionales	 36
Ayuda Estatal	36
Ayuda Nacional	36
Grupos de Autoayuda	36
Ayuda Profesional	37
Recursos Impresos	38
Bibliografía	38
 Notas	 40
Hojas de Trabajo.....	44

Seguir Adelante

**Tómese un momento
para preguntarse lo siguiente:**

- ☐ ¿Se siente descorazonado porque no puede ver que progresa hacia su meta de cambio frente al juego?
- ☐ ¿Se siente incapaz de evaluar con honestidad los efectos de su comportamiento con el juego?
- ☐ ¿Ha intentado sustituir otras actividades en lugar del juego, pero no lo logró?
- ☐ ¿Se siente confuso sobre cómo intentar reparar los problemas de su vida por culpa del juego?
- ☐ ¿Se siente inseguro de su capacidad de pensar claramente cuando se trata del juego?
- ☐ ¿Hay demasiados recuerdos del comportamiento asociado con el juego que le tientan a jugar de nuevo?
- ☐ ¿Siente que sabe lo qué quiere hacer pero no puede llegar a hacerlo ni completarlo?
- ☐ ¿Cree que cambiar su vida asociada al juego es imposible para Ud. en este momento?

Estas preguntas y otras pueden estar pasándole por la mente ahora mismo mientras intenta entenderse a sí mismo, a sus problemas con el juego y las posibles soluciones a su situación actual. Debe haber leído y completado los dos primeros libros de la serie, Primer Libro: *¿Tiene Ud. un problema*

con el Juego? Y el Segundo Libro: *Empezando el Proceso de Cambio*, Ud. está empezando a crear una base para el cambio positivo. Ud. ha aprendido información importante sobre los temas a los cuales Ud. se enfrentará como jugador compulsivo, algunos recursos para ayuda y apoyo, así como ayuda técnica

y aptitudes que practicará a lo largo de esta serie para resolver problemas y mantenerse comprometido a un plan para una mejor forma de vida. Al leer en este libro y en los demás de la serie, las palabras en **negrilla** serán explicadas en el texto o definidas en el glosario que está al final de cada libro.

Las personas que sufren un cambio tremendo en su vida a menudo sienten sensaciones de duda e incertidumbre cuando entran a un territorio desconocido.

Ud. puede sentir una gama de emociones relacionadas con su capacidad para la acción positiva. Estas emociones son comunes y frecuentemente se describen como un sentimiento de **impotencia**. Cuando las vidas de los jugadores se vuelven incontrolables es porque son impotentes para controlar su adicción.

A la vez, es importante reconocer que mientras los jugadores compulsivos quizás no puedan controlar el juego, hay otros aspectos de sus vidas donde el cambio positivo puede lograrse y donde el control puede existir con asesoramiento apropiado.

Se puede enfrentar a estos sentimientos si con calma repasamos los pasos básicos que Ud. ha leído y estudiado en los primeros dos libros de esta serie. Respire profundamente, relájese, y acuérdesse de lo que es más importante ahora mismo al empezar el proceso de aprendizaje de nueva información y aptitudes.

1. Ud. ha evaluado con honestidad su comportamiento con relación al juego y admite que Ud. tiene un problema serio.

2. Ud. ha buscado ayuda con sinceridad para su problema con el juego compulsivo, dándose cuenta que no puede ignorar los problemas ni tomar control del juego por su cuenta.

3. Ud. se ha comprometido al cambio a largo plazo, que incluye conocerse a sí mismo, identificar lo que Ud. debe hacer para crear una vida positiva para Ud. y buscar el apoyo y la fuerza para llevar a cabo su plan.

Respire profundamente, relájese y empiece el proceso de aprendizaje de nueva información y aptitudes. Ud. ahora está preparado para continuar con el proceso para entender cómo



**Respire profundamente,
relájese y empiece
el proceso de aprendizaje
de nueva información
y aptitudes.**

Ud. puede enfrentarse a sus problemas y los asuntos que tiene que encarar. Al seguir adelante, acuérdesse de seguir a un ritmo que le sea cómodo. Esté seguro de darse suficiente tiempo para pensar en la información presentada y relacionarla con su situación particular. Este libro se enfoca en varios aspectos de su programa de

cambio que puede afianzar su éxito. Al leer y completar los ejercicios que siguen, acuérdesese a menudo de esos tres primeros pasos que ya ha tomado en su camino a la recuperación.

Es importante que se de cuenta que mientras este libro y los demás de la serie le pueden ser muy útiles para entender muchos de sus problemas apremiantes, no tiene como intención reemplazar otros métodos de apoyo. Fuentes adicionales de ayuda detalladas en esta serie incluyen grupos de autoayuda, terapia profesional y organizaciones como el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo y Jugadores Anónimos.

Cómo Reconocer los Detonantes y Resistir las Recaídas

Cuando cualquier persona, especialmente un adicto, como el jugador compulsivo, se compromete al cambio, una **recaída** es una posibilidad muy real. Una recaída se define como una reincidencia, por un periodo de tiempo que puede variar, en que se vuelve al comportamiento adictivo, luego se compromete de nuevo al programa de cambio.

Al principio de cualquier programa de cambio, la recaída es una posibilidad. Sin embargo, el mejor resultado es que Ud. se vuelva enseguida al programa de cambio. Fortalecerse para el largo camino por delante es lo que le ayuda a mantenerse

Si experimenta una recaída, vuelva a su programa de cambio.

en el camino al cambio y evitar el regreso a su comportamiento anterior—el juego. Es importante estar comprometido y comprometerse de nuevo, si es que le hace falta, a su programa de cambio.

Entender lo que se necesita para sobrepasar las recaídas a corto y a largo plazo y practicar

las actitudes que fomentan el cambio positivo son herramientas potentes en la recuperación.

Recaídas a Corto Plazo

Una **recaída a corto plazo** normalmente es una recaída por un periodo de tiempo corto, en el que se reincide en el comportamiento del juego. Este tipo de recaída puede asustarle. Ud. puede sentir que el viejo comportamiento va a volver de lleno y que nada permanecerá del cambio tan duramente logrado hasta el momento. Si ocurre una recaída a corto plazo, depende de Ud. que esa recaída sea tan sólo su única recaída y no un regreso a su comportamiento anterior.

Si ocurre una recaída, no se sienta tan disgustado. La recaída es un elemento común del proceso de recuperación. La mayoría de las personas no empiezan algo y siguen adelante sin contratiempos. El efectuar el cambio es un trabajo duro. Puede significar cambiar su sistema de valores, sus creencias, sus pensamientos, sus hábitos, su trabajo, su comportamiento diario, sus amigos, quizás la mayoría de las cosas de su vida diaria típica. Puede incluir cambiar las formas y patrones de comportamiento que se han inculcado durante años

y que son familiares y consoladores.

Encontrar nuevas actividades de las que puede disfrutar para reemplazar esos hábitos puede tomar tiempo. Cuando sufre de estrés Ud. está más inclinado a volver a sus comportamientos anteriores porque son fáciles y tranquilizadores. Si Ud. sigue un programa de autoayuda y hay una recaída, debe ponerse en contacto con los demás y hablarles a los que forman parte de su grupo. Esto es importante porque hay ciertas formas en que se trata el tema de la recaída dentro de los programas de autoayuda.

Los grupos de autoayuda están diseñados para ofrecerles ayuda a miembros que están trabajando activamente en el programa y que necesitan y solicitan ayuda. Un ejemplo de esto es Jugadores Anónimos (GA), un grupo de autoayuda de jugadores compulsivos en recuperación que se reúnen con regularidad para compartir sus experiencias, fuerzas y esperanzas. No se pagan cuotas ni tasas para pertenecer a GA. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de jugar. Al formar parte activa de GA, Ud. quizás quiera tener la ayuda de un **padrino** que le ayude con su recuperación. Un padrino es un miembro de GA con experiencia que puede ofrecerles a los neófitos apoyo individual e información detallada sobre cómo el programa de 12 Pasos de GA puede dar resultados y les brinda información sobre recursos adicionales. Al seguir adelante leyendo la información y completando los ejercicios en esta serie, señale o marque las secciones que a Ud. le gustaría presentar a su grupo de GA o a su padrino.

Los seres queridos en su vida pueden ofrecerle apoyo, aliento y consejo en su compromiso para el cambio. Su apoyo, sin embargo, quizás no sea suficiente. Una de las mejores cosas que puede hacer, si aún no es miembro de GA, es asociarse inmediatamente. Asesoramiento particular con un profesional entrenado puede también serle de gran ayuda. Para información sobre recomendaciones y datos específicos, contacte el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo al número gratuito disponible las 24 horas, (888-236-4848) y vea la Sección de Recursos Adicionales al final de este libro.

Recaída a Largo Plazo

Una **recaída a largo plazo** puede tener dos formas distintas:

- 1.** Ud. puede haber sufrido de repetidos casos de recaídas a corto plazo y no puede mantenerse comprometido al cambio.
- 2.** Ud. puede haber entrado en un periodo largo y sostenido de comportamiento asociado con el juego.

Una recaída de cualquiera de estas formas puede verse como una oportunidad para trabajar con más ahínco hacia la recuperación, una oportunidad para descubrir lo que no funciona e intentar de nuevo renovar sus fuerzas. Acuérdesse que la recuperación requiere absoluta honestidad por su parte y una participación sincera en un programa de autoayuda

¿Qué puede Ud. hacer si sufre una recaída a corto plazo?

Primero, Ud. tiene que reconocer que Ud. es humano y reafirmar su fortaleza y su deseo de cambio. Ud. tiene que reconfirmar y empezar de nuevo dónde paró. La clave es reconocer que esto ha sido una recaída a corto plazo y no una caída a largo plazo y siga adelante.

de modo continuo, a diario, a menudo inclusive unido a tratamiento profesional.

El punto más peligroso de la recaída a largo plazo, cuando está compuesta de repetidas reincidencias a corto plazo, es que le puede engañar y hacer creer que ya que está intentando hacerlo con tanto esfuerzo, no hay nada más que se pueda hacer. El

verdadero problema es que Ud. no está realmente comprometido al cambio. A menudo en el caso de la recaída a largo plazo donde el comportamiento es sostenido, Ud. puede haber saboreado el cambio y sentir que Ud. puede controlar su comportamiento. Aún no ha aceptado su impotencia frente a su adicción. Su participación en un programa de cambio, un grupo de autoayuda y tratamiento profesional es crucial en este momento.

Veamos su esfuerzo para controlar la recaída.

¿Ha tenido una recaída en su programa de cambio? ☐ Sí ☐ No

Si marcó sí, indique qué tipo de recaída tuvo: ☐ corto plazo ☐ largo plazo

¿Qué pasó?

¿Cómo se enfrentó a la situación?

¿Cómo afrontó las circunstancias concretas?

Siga a la siguiente página

¿Hay algo que pudiera haber hecho de otro modo? ¿Si responde que sí? ¿Qué es?

¿Qué hará para evitar recaídas en el futuro?

¿Qué hará si tiene otra recaída?

Detonantes—Cómo Reconocerlos y Resistirlos

Una de las formas mejores de resistir la tentación a la recaída es tener un plan. Ud. tiene que pensar de antemano sobre los posibles **detonantes** que puedan llevarle a la recaída y lo que Ud. hará para evitarlos. Los detonantes pueden ser personas, lugares y cosas o pueden ser emociones o sentimientos. Un detonante puede llevar a una cadena de eventos que le llevan a la recaída dejando su compromiso al cambio y cayendo de nuevo en el juego. Todo el mundo tiene una reacción particular a los detonantes basada en su composición emocional y sus experiencias.

Mientras Ud. puede estar usando este cuaderno como un lugar privado para pensar en y prepararse para su recuperación, puede descubrir que le es útil leer y completar esta sección con el apoyo de otros. Si es por su cuenta o con apoyo, es de gran ayuda pensar por adelantado cómo responderá a detonantes particulares que le impulsen a la recaída. Parte de ese plan puede incluir comportamientos alternativos que pueden evitar que sienta o reaccione ante un detonante y, más importante aún, que tenga una recaída.

El siguiente ejercicio le ayudará en el primer paso para crear un plan para resistir la recaída. Marque o señale esta página en el libro porque es un ejercicio que Ud. querrá repasar de vez en cuando y añadir a su programa de cambio.

Ejercicio para Resistir Los Detonantes y La Recaída

Primer Paso: Identificar los detonantes

¿Cuáles son las situaciones, lugares, personas, o sentimientos que le hacen sentir el deseo de jugar? ¿Se encuentra queriendo jugar cuando está en la compañía de ciertos amigos, o si ha tomado una bebida o dos, o cuándo Ud. se siente disgustado? ¿Juega Ud. para sentir menos ansiedad o para compensar por la soledad? ¿Juega Ud. porque desea sentir emoción? ¿Juega Ud. para escapar del estrés y las responsabilidades de su vida? Todos tenemos unos detonantes diferentes. En el espacio que se ofrece a continuación, considere lo que sus detonantes pueden ser para cada una de estas áreas.

Personas

Lugares

Eventos

Siga a la siguiente página

Sentimientos

Actividades

Segundo Paso: Aprender a Identificar, Prepararse y Protegerse contra los Detonantes.

Es importante notar que reaccionar ante el detonante, le resta a Ud. control sobre sus respuestas. Ud. puede decidir ser **proactivo** o **reactivo**. Ser proactivo significa que Ud. tomará control de la situación y de sí mismo, al pensar en su respuesta y no tan sólo responder emocionalmente. Ser reactivo significa que Ud. va a permitir que el detonante controle la situación, resultando en una respuesta sin pensar en las consecuencias. Ud. puede tomar control de su comportamiento y su respuesta de antemano, o en el momento. La clave es pensar en cosas que puedan ayudarle a identificar, preparar y protegerse contra los detonantes para mantener el equilibrio cuando esta circunstancia se presente en su vida. Es importante acordarse de que Ud. puede tomar control de sí mismo.

Identificar los detonantes y planificar cómo responder a ellos es una aptitud importante para la recuperación.

Una vez que haya completado esta sección por su cuenta, comparta sus respuestas a esta sección con su grupo de apoyo, padrino, o terapeuta. Sus sugerencias o comentarios pueden ayudarle a desarrollar más su aptitud.

Para cada detonante que Ud. ha indicado en la lista anterior, tome un momento para pensar en por qué es un detonante. Por ejemplo, si Ud. ha incluido a una persona, ¿por qué le impulsa esa persona a jugar? ¿Es por qué Ud. ha jugado con esa persona y eso es la única forma en que se relacionan el uno

con el otro? Si ha indicado un sentimiento, como el deseo de emoción, piense en por qué Ud. ha elegido el juego para darle emoción, y si hay otra forma en que pueda satisfacer ese sentimiento. Haga esto para cada detonante de la lista anterior.

Detonante

¿Por qué es un detonante?

¿Qué puede hacer para prepararse y protegerse contra este detonante?

Detonante

Siga a la siguiente página

Detonante

¿Por qué es un detonante?

¿Qué puede hacer para prepararse y protegerse contra este detonante?

Detonante

¿Por qué es un detonante?

Siga a la siguiente página

¿Qué puede hacer para prepararse y protegerse contra este detonante?

Detonante

¿Por qué es un detonante?

¿Qué puede hacer para prepararse y protegerse contra este detonante?

Detonante

Siga a la siguiente página

¿Por qué es un detonante?

¿Qué puede hacer para prepararse y protegerse contra este detonante?

Nota: El ejercicio anterior es particularmente bueno para que se utilice con un padrino, un grupo de apoyo, o un terapeuta profesional. Compartir sus respuestas y pedir comentarios de lo que Ud. escribió a otros puede ayudarle a identificar más de cerca los detonantes particulares que le afectan a Ud. y a su situación.

No importa cómo una situación, lugar o persona le hace sentir, Ud. puede sobrellevar ese sentimiento. En cada caso en que eso ocurra en su vida, Ud. puede simplemente decidir responderle siendo proactivo. Un método para lograr esto es entrar en el espacio entre momentos (VanDeventer, 1999). Este es el espacio entre un momento y el próximo dónde Ud. puede elegir claramente su comportamiento. Inclusive si un evento le causa un sentimiento en particular, Ud. puede entrar en ese espacio entre momentos y decidir no responder a ese sentimiento. Supongamos que Ud. se siente enfadado con alguien que se le cruza delante en

tráfico. Ud. puede responder con maldiciones, enfado, o siguiéndole. O Ud. puede responder entrando en el espacio entre momentos y decidir mantenerse calmado. En ese espacio Ud. puede decidir responder de un modo diferente, en vez de simplemente reaccionar con enfado.

Parece simple, pero no es siempre tan fácil. Ud. necesita practicar para cambiar su respuesta a la situación. No obstante, este comportamiento tan simple le puede permitir vivir su vida a sabiendas y con determinación, mientras a la vez se mantiene en control de sus impulsos.

Cuando se enfrenta a un detonante, la capacidad de entrar en el espacio entre momentos puede ayudarle. Algunas personas han encontrado que les ayuda escribir la siguiente frase en un papel o

tarjeta: **Pare, respire, piense y luego responda.** Póngalo dónde Ud. puede verlo a menudo y esto le puede hacer memoria de utilizarlo—especialmente cuando le haga falta.

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Están los detonantes más relacionados con las personas, los lugares, las cosas o los sentimientos o emociones?

¿Por qué cree que es así?

¿Cuál de sus detonantes puede controlar mejor o intentar controlar en este momento?

Dé un ejemplo de lo que pudiera hacer para controlar el detonante descrito anteriormente.

Planificación para la Abstinencia

Jugadores Anónimos, y la mayoría de los terapeutas para problemas del juego recomiendan la abstinencia como su método preferido de tratamiento para los jugadores compulsivos. Mientras Ud., como muchos jugadores, cree que puede controlar su juego y llegar al punto en que puede participar en el juego moderado, no es la realidad. Cuando Ud. es un jugador compulsivo, el juego inclusive poco, puede llevar al juego fuera de control. De hecho creer que Ud. puede controlar el juego por su cuenta es uno de los factores significantes que lleva a la recaída. Robert Ladouceur, un investigador conocido experto en el juego compulsivo, preparó una lista de cinco posibles resultados de intentar controlar el juego (Ladouceur

et.al. 2002). Piénselo. ¿Le ha ocurrido alguna de estas situaciones a Ud. alguna vez? Marque cualquiera que le haya ocurrido a Ud. ¿Cuál es el elemento común de cada uno de estos posibles resultados? En todas las situaciones el jugador continúa jugando y eventualmente pierde. Cada una de estas situaciones desemboca en la decepción y razonamiento falso que caracteriza el juego compulsivo. Ninguna de estas opciones es una solución que trae el cambio personal y positivo. Abstinencia del juego debe ser el camino que elija si desea cambiar su vida. Una forma de lograr esto es crear nuevos comportamientos y actividades que tomen el lugar del juego. Mientras esto le puede parecer difícil o imposible en este momento puede dar resultados. Ha funcionado para miles de jugadores

antes que Ud. y puede funcionar para Ud. también. La clave es tomar un paso a la vez y creer firmemente que Ud. puede lograr el cambio.

Primero, veamos otras actividades que le gustan o que quisiera intentar. Al principio, estos no le darán la misma sensación que el juego. Quizás ninguna de ellas le dé esa sensación jamás. Lo que Ud. está haciendo es intentar cambiar cómo se siente sobre el juego e intentar cambiar el acto de participar en el juego al participar en nuevas actividades. Sabemos que no será fácil pero el cambio de cualquier tipo nunca es fácil. Ud. tiene que empezar con pasos pequeños.

Marque cualquiera de estos puntos que le sean familiares

- ☐ Ud. juega y gana, entonces quiere hacerlo de nuevo o ganar más dinero. Ud. sigue jugando y eventualmente pierde.
- ☐ Ud. juega y gana y puede salir con sus ganancias. Ud. entonces se dice que el juego es un buen método para ganar dinero rápidamente y eventualmente pierde.
- ☐ Ud. juega y gana, juega con sus ganancias y las pierde. Se dice que la próxima vez podrá parar antes. Ud. vuelve a jugar y pierde.
- ☐ Ud. juega y pierde, luego quiere ganar lo perdido. Ud. juega y pierde.
- ☐ Ud. juega y pierde, luego se dice que la próxima vez será mejor. Ud. vuelve para jugar y eventualmente pierde.

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Tres: Seguir Adelante

En la lista que sigue a continuación, indique con una marca de cotejo ✓ cada actividad en que Ud. participa ahora, o que Ud. podría participar más. Ponga una estrella * al lado de actividades nuevas para Ud. que podría intentar. Por ahora, evite analizar cómo podría hacer estas actividades o encontrar razones por las que sería imposible o impráctico para Ud. considerar una actividad. Simplemente identifique algunos pasatiempos, intereses, y actividades que le parecen interesantes. Al final de la lista hay espacios en blanco para que escriba cualquier actividad adicional que no aparezca en la lista.

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Aprender una lengua extranjera | ☐ Educación adicional de mesa | ☐ Tenis |
| ☐ Arreglos Florales | ☐ Ejercicio o Aeróbicos | ☐ Tiro |
| ☐ Bailar | ☐ Escalar | ☐ Tiro con Arco |
| ☐ Ballet | ☐ Escultura | ☐ Trabajar como voluntario |
| ☐ Baseball/Softball | ☐ Esquíar | ☐ Ver Televisión |
| ☐ Basketball | ☐ Filatelia | ☐ Viajar |
| ☐ Boliche | ☐ Fotografía | ☐ Visitar la familia |
| ☐ Buscar Antigüedades | ☐ Fútbol | ☐ Visitar los amigos |
| ☐ Caminar | ☐ Fútbol americano | ☐ Visitar Museos |
| ☐ Camping | ☐ Genealogía | ☐ Visitar salas de exposición de arte |
| ☐ Carpintería | ☐ Golf | ☐ Volar |
| ☐ Carreras a pie | ☐ Hacer punto/ganchillo | ☐ Voleibol |
| ☐ Club de Cenas | ☐ Hockey | ☐ Windsurf |
| ☐ Cocinar | ☐ Ir al cine | ☐ Yoga |
| ☐ Computación | ☐ Ir en barco de vela | ☐ Otras actividades (especifique): |
| ☐ Conciertos | ☐ Ir en Kayak | _____ |
| ☐ Conducir | ☐ Jardinería | _____ |
| ☐ Correr | ☐ Juegos de video | _____ |
| ☐ Costura | ☐ Jugar juegos | _____ |
| ☐ Decoración | | |
| | ☐ Karaoke | |
| | ☐ Kárate | |
| | ☐ Levantar pesas | |
| | ☐ Montar en bicicleta | |
| | ☐ Música | |
| | ☐ Natación | |
| | ☐ Navegar en canoas o piraguas | |
| | ☐ Numismática | |
| | ☐ Opera | |
| | ☐ Parapente | |
| | ☐ Patinaje | |
| | ☐ Pescar | |
| | ☐ Pintura | |
| | ☐ Racquetball | |
| | ☐ Redacción | |
| | ☐ Remodelar | |
| | ☐ Senderismo | |
| | ☐ Tai Chi | |
| | ☐ Tallado de madera | |
| | ☐ Teatro | |

¿Le sorprende el número de actividades que le puedan interesar? Aprender a disfrutar de la vida de manera diferente es cuestión de cómo piensa y establece nuevas rutinas. Al hacer su compromiso de cambiar como pasar su tiempo y abstenerse del

juego. Ud. tendrá que reemplazar viejos hábitos con nuevas actividades. Quizás tenga que aprender más sobre algunas de las actividades de la lista para decidir si le interesan o no.

En el siguiente ejercicio, Ud. empezará a pensar cómo establecer nuevos hábitos o intentar nuevas actividades. De su lista seleccione por lo menos una actividad que señaló con una marca de cotejo ✓ y otra que señaló con estrella y escríbalas en el espacio que se ofrece a continuación. Esto será su punto de arranque.

Algo que me gustaría practicar más es:

Algo nuevo que me gustaría intentar es:

Ahora escriba algunos de los pasos que tomará para empezar cada una de estas actividades. Por ejemplo, si Ud. indicó que le gustaría practicar la pintura su lista podría ser la siguiente:

Algo que me gustaría practicar más es: la Pintura

Yo empezaré al iniciar los siguientes pasos:

1. Conseguir libros o revistas sobre el tema de la biblioteca o la librería
2. Enterarme si hay clases en la Universidad cercana para la comunidad
3. Ver si hay artistas locales que ofrezcan clases
4. Ver el horario de programación de la televisión para saber si hay clases de pintura
5. Ir a la Internet a buscar más información
6. Buscar más información en las tiendas de manualidades locales
7. Comprar material y empezar por mi cuenta

Ahora le toca a Ud. Para los dos puntos que Ud. marcó en su tabla, escriba sus primeros pasos.

Algo que me gustaría hacer más es: _____

Empezaré a hacer esto al tomar los siguientes pasos:

- 1.** _____
- 2.** _____
- 3.** _____
- 4.** _____
- 5.** _____

Algo nuevo que me gustaría intentar es: _____

Empezaré a hacer esto al tomar los siguientes pasos:

- 1.** _____
- 2.** _____
- 3.** _____
- 4.** _____
- 5.** _____

Otra manera de iniciar una actividad nueva es pensar en otras personas que están haciendo cosas que para Ud. podrían ser interesantes. Por ejemplo, quizás a su hermano le gusta la pesca y estaría dispuesto a enseñarle a pescar. O quizás su mejor amigo es un cocinero gourmet y le encantaría ayudarlo a aprender más de esto.

Siga a la siguiente página

En el espacio que sigue, escriba personas que Ud. conoce y sus pasatiempos. Entonces considere si cualquiera de estos pasatiempos podría ser apropiado para Ud. y si esa persona estaría dispuesta a ayudarle a empezar.

Persona	Actividad	¿Me gustaría?	¿Me ayudaría esta persona?

Vuelva a mirar esta lista para sugerencias de cosas que pudiera hacer y personas de contacto. Ponga la lista al día cuando piense en nuevas actividades o conoce a nuevas personas. Sea proactivo al pensar

en los cambios que podría añadir a su lista y sobre las oportunidades que puede encontrar para intentar nuevos pasatiempos o intereses.

¡Ahora Mismo!

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cuánto tiempo, pensamiento y esfuerzo está Ud. dispuesto a invertir para desarrollar actividades para que sustituyan al juego?

¿Cuál cree Ud. que será el reto más grande al que tiene que enfrentarse para que logre esto?

¿Qué hará para asegurar que tenga éxito?

Compensar por los Daños a Otros

Un componente crucial del proceso de cambio para los jugadores compulsivos es la **compensación** a aquellos a quienes han herido o han ofendido. A menudo los jugadores compulsivos empiezan su programa de recuperación y creen que tienen que compensar por todos los problemas o daño que hayan causado. Es muy importante que tome su tiempo y piense en este asunto antes de responder. El consejo y recomendaciones de un consejero de GA o terapeuta profesional sobre cómo seguir en este aspecto de su programa de cambio es de ayuda incalculable unida a la información incluida en este cuaderno.

Lo más importante en el proceso de la compensación es tomar responsabilidad por lo que ha hecho. A veces tomará la forma de una disculpa, una explicación, o una conversación larga y a veces puede incluir acciones.

Compensar es un proceso que requiere paciencia y perseverancia. Para empezar es importante que Ud. reafirme su compromiso al proceso de cambio. Su capacidad de declarar su acuerdo firme con las siguientes afirmaciones le ayudará a prepararse para el trabajo que queda por delante.

- *Admito que tengo un problema serio con el juego que no puedo controlar.*
- *Estoy trabajando activamente para entender y resolver mis problemas.*
- *De todo corazón me comprometo a trabajar en el programa de cambio a largo plazo.*

El primer paso es que Ud. tome tiempo y piense en quién haya podido herir y cómo.

El núcleo de reconocer el daño a otras personas es tomar responsabilidad por lo hecho.

Las ofensas toman muchas formas. Pueden ser monetarias, sociales, emocionales, físicas o una combinación de estas. A veces los problemas y los malentendidos resultan de la falta de acción o de la negligencia. En algunos casos, a pesar de su intento de reparar el daño, no hay acciones ni palabras que puedan compensar por lo que Ud. ha hecho o el dolor que haya causado.

Por ejemplo, quizás Ud. ha hecho daño a alguien que ya ha muerto, o quizás ha causado daño financiero de tal envergadura que no sabe si podrá recompensarlo algún día. Quizás sus acciones arruinaron la reputación de una persona o una relación. En casos como estos, considere lo mejor que Ud. puede hacer para rectificar el mal y hágalo. Sepa que después de que haya hecho lo mejor que pueda, Ud. no puede seguir culpándose, pero tiene que permitirse a sí mismo seguir adelante.

Es importante que Ud. se dé cuenta que aunque Ud. está preparado para pedir perdón por lo que ha hecho en el pasado e intentar compensarlo, aquellos a quienes ha herido pueden tener su propio momento para perdonarle. Compensar no es sólo pedir perdón a medias sin tomar en consideración si se aceptará o cómo será aceptado. Este proceso incluye reflexionar sobre cómo su comportamiento ha afectado a la otra persona y su vida. Requiere que piense y que sepa cuál es la forma más apropiada para acercarse a la persona herida.

En el espacio que aparece a continuación, escriba información sobre personas y hechos específicos que puede considerar en el proceso de compensación. Escriba el nombre de cada persona a quien ha herido, la naturaleza de la falta y cómo piensa enfrentarse a esta situación.

Por ejemplo, ¿Les pedirá perdón? ¿Les escribirá una carta? ¿Les explicará lo que pasó y tomará responsabilidad por sus actos? ¿Hará algo específico para rectificar el daño causado?

Hay hojas de trabajo adicionales al final del cuaderno en la página 44.

Persona a quién he herido: _____

Lo que hice:

Cómo rectificaré lo que he hecho:

Persona a quién he herido: _____

Siga a la siguiente página

Lo que hice:

Cómo rectificaré lo que he hecho:

Persona a quién he herido: _____

Lo que hice:

Cómo rectificaré lo que he hecho:

Repase lo que ha escrito. ¿Se siente capaz de recompensar a la persona cómo Ud. lo ha descrito? Sí es así, piense en un momento en que cree que podría intentar llevar a cabo su estrategia. Este es otro ejemplo de un ejercicio que podría compartir con su grupo de autoayuda, su padrino de GA o su terapeuta. El número gratuito de ayuda del FCCG con línea abierta las 24 horas, (888-236-4848) es también un recurso de valor incalculable para recibir recomendaciones sobre cómo puede trabajar en este aspecto tan importante de su recuperación. Al leer esta sección y sus respuestas a las preguntas, tenga en cuenta que su compromiso honesto al cambio es la base de todo lo que hace para lograr el cambio.

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cómo se siente al pensar en el proceso de compensar por lo que hizo?

¿Cómo cree que el proceso de compensar le cambiará?

¿Cuál cree que será su mayor reto para poder compensar?

Establecer un Modo de Pensar: Reflexión y Espiritualidad

Uno de los pasos mejores que puede tomar en un programa de cambio es alterar su modo de pensar. Se ha puesto énfasis en esta serie de libros que sus pensamientos llevan a nuevos comportamientos. Sus pensamientos se convierten en palabras, sus palabras se convierten en acciones y sus acciones pueden cambiar su vida.

En este momento, su entendimiento de su proceso de razonamiento y cómo contribuye a sus problemas puede estar en sus inicios. Ud. puede sentir que puede entrenarse a pensar de otro modo. Para lograr esto, tiene que parar y pensar en cómo y por qué actúa de la manera que lo hace. Esto es el principio del proceso que se conoce como la reflexión.

Reflexión

La reflexión le puede ayudar a entenderse a sí mismo y sus motivaciones, con el propósito de llevarle a nuevas conductas o comportamientos. La reflexión es el proceso de pensar en lo que ha hecho, los motivos de sus acciones, y las consecuencias de su comportamiento.

La reflexión es el proceso de aprender sobre sí mismo y sus motivaciones.

Quizás Ud. sea el tipo de persona cuya mente marcha a cien y encuentra difícil concentrarse en sus pensamientos. O quizás se siente triste y encuentra dificultad para separar sus emociones y pensar con claridad. No importa cómo piense ahora, intente el siguiente ejercicio para enfocar su mente.

1. Deje de hacer lo que está haciendo y vaya a un lugar tranquilo.
2. Cierre los ojos, respire profundamente y exhale despacio.
3. Haga esto varias veces hasta que se calme su mente.
4. Ahora con su cuerpo relajado y su mente calmada, Ud. está preparado para pensar en cualquier tema de importancia y dejar que le llegue la respuesta.

Al permanecer calmado y considerar sus acciones y sus consecuencias, tenga en cuenta cómo se siente acerca de lo que está pensando. El Segundo Libro, *Empezar el Proceso de Cambio*, presentó el largo proceso de reconocer el “yo” al hacer un ejercicio similar a este. Cuando Ud. está tranquilo y pensativo, un reconocimiento honesto de sí mismo le viene a la mente. Ud. podrá concentrarse en cómo se siente de verdad sobre todos los asuntos importantes que desea analizar.

Puede ser útil mantener un diario de sus reflexiones, escribiendo los asuntos en que piensa, las preguntas que se plantea, el proceso de sus pensamientos, y sus propias respuestas. Volver a mirar este diario después de algún tiempo le ayudará a ver como su modo de pensar va cambiando y progresando. Su diario puede ofrecerle claves significativas de su motivación y su comportamiento.

Otra actividad que puede intentar es leer un libro de meditación, especialmente uno que enfatiza el cambio y la recuperación. Leer una sección corta lo primero por la mañana puede ayudarle a enfocarse y establecer un tono positivo para el resto del día.

También, tener algo que le inspire o calme para leer durante el día puede ser beneficioso al igual que lo puede ser hacerlo por la noche antes de acostarse.

La reflexión es una aptitud esencial en el proceso de cambio. Es uno de los aspectos de la parte cognitiva del **cambio cognitivo conductual** utilizado en estos libros. El cambio cognitivo conlleva pensar y aprender sobre sí mismo y sus motivaciones. El cambio de comportamiento conlleva el cambio de sus acciones. Los ejercicios en esta serie combinan el pensamiento y el aprendizaje de cómo lograr el cambio en la forma en que actúa.

*En los espacios que ofrecemos a continuación,
escriba dos temas sobre los cuales Ud. puede reflexionar ahora.
Si no puede decidirse dónde empezar, elija un tema de esta lista.*

- *¿Estoy contento con la vida que llevo ahora?*
- *¿Cómo me gustaría cambiar mi vida?*
- *¿Cómo han afectado a otros mis acciones y comportamientos relacionados con el juego?*
- *¿Qué sentimientos surgen en mí por el juego y cómo puedo conseguir esos mismo sentimientos?*
- *¿Cuáles son mis sueños para la vida?*
- *¿Por qué es importante para mí la compensación?*
- *¿Cómo me sentiré al ser abstemio?*

Estas posibilidades para reflexión no tienen límite y están determinadas por Ud. completamente y las preguntas que se puede hacer para encaminar y enfocar su vida.

Escriba dos temas sobre los que reflexionará hoy.

1. _____
2. _____

Piense en un momento del día en que puede concentrarse en el proceso de reflexión y los temas que son importantes para Ud. Si ahora es un buen momento, lea de nuevo esta sección, cierre el libro y piense en los temas que Ud. ha elegido.

Además de la reflexión, otra manera de pensar qué puede serle útil para lograr el cambio positivo en su vida es la espiritualidad.

La Espiritualidad

La espiritualidad es el proceso de desarrollo de la conexión humana con una fuerza superior. Dios, o como sea que Ud. llame el universo que es superior a Ud. Añadir la espiritualidad a su vida puede ayudarle a encontrar significado, paz y felicidad. Puede incluir exploración informal y personal de una vida interior que da profundidad y significado a una vida exterior. La espiritualidad es el examen de sí mismo y de su vida para descubrir las respuestas a las grandes incógnitas de la vida como por ejemplo:

- *¿Por qué estoy aquí?*
- *¿Por qué me pasa esto?*
- *¿Cuál es mi propósito en la vida?*
- *¿Cómo puedo tener un impacto positivo en la vida?*

A menudo, cuando Ud. sufre algo desagradable o doloroso a Ud. se le da la oportunidad de mirar más allá de los detalles diarios de la existencia y considerar las grandes incógnitas de su corazón. Es a menudo un evento doloroso de la vida que causa que las personas se entreguen a la introspección. Quizás Ud. ya tiene un elemento espiritual

La espiritualidad y la reflexión son dos maneras de examinarse a sí mismo y su situación en la vida. Tome el tiempo para explorar cómo pueden ayudarle en su programa de cambio.

fuerte en su vida. Si es así, puede ofrecerle fuerza y esperanza cuando tiene sentimientos de frustración. Acuda a esa espiritualidad con regularidad.

Si no hay un elemento espiritual en su vida ahora, Ud. está en posición para hacer algo que puede traerle alivio emocional. La presencia de la espiritualidad puede ofrecerle un sentido de consuelo que puede llevarle a mejorar su salud física y emocional. Ideas para incorporar los diferentes aspectos de la espiritualidad en su vida se ofrecen en la siguiente sección.

¿Qué cree Ud.?

¿Cree que es posible que el desarrollo de la parte espiritual de su vida puede ayudarle con su programa de cambio?



Algunas sugerencias adicionales para añadir la espiritualidad a su vida incluyen:

Ideas para Actividades

- *Apúntese a una clase sobre un tema espiritual o filosófico en la universidad local.*
- *Asista a un lugar de culto que Ud. no haya visitado en bastante tiempo o vaya a un lugar nuevo.*
- *Asista a un grupo de autoayuda, como Jugadores Anónimos. (Vea “Recursos Adicionales” para una descripción).*
- *Únase a un grupo de meditación.*
- *Tome una clase de yoga.*
- *Lea un libro sobre un tema espiritual.*
- *Pase tiempo con la naturaleza, en lugares tranquilos, donde Ud. pueda pensar y reflexionar.*
- *Escriba unas frases cortas, positivas en tarjetas, hojitas de papel o en el espejo con un marcador, para acordarse de su programa de cambio a lo largo del día. Las notas de inspiración como “Yo puedo hacerlo”, “Siga adelante” y “Un día a la vez” pueden ser fuente de apoyo, esperanza y servir como recuerdo de su compromiso con el cambio.*

Ideas para el Análisis Personal

Oración

Ud. no tiene que creer en Dios, en un sentido tradicional, para orar. La oración puede ser un medio personal de llegar a un espíritu o fuerza superior—una conexión con algo superior a Ud. Ud. puede orar por entendimiento, fuerza, fortaleza, compasión, consejo, claridad, etcétera. Ud. puede orar por otros. La oración le hará enfocar sus pensamientos y centrar su energía emocional, funciona.

Jugadores Anónimos y la mayoría de los programas de 12 pasos hablan de la aceptación de que hay una fuerza superior a la que Ud. puede entregar el control. La oración es su forma de conectar con esa fuerza superior o su propia visión personal de Dios. Es importante darse cuenta que la oración puede ofrecerle consuelo y consejo al continuar intentando lograr el cambio positivo en su vida.

Ud. puede haber intentado orar en desesperación pidiendo ayuda con el juego. Muchos jugadores dicen que han orado a Dios para que les ayudara a ganar “sólo una vez” y prometieron que si ocurriera ellos cambiarían sus vidas.

Siga a la siguiente página

Otros han dicho que si orar funcionara ellos no estarían en esta situación en que se encuentran. La oración puede ser más beneficiosa cuando Ud. pide humildemente por ayuda en determinar lo que realmente necesita hacer con su vida, en vez de sólo pedir ayuda para evitar o escaparse de los problemas que sufre por el juego.

La oración puede ser un medio personal de llegar a un espíritu o fuerza superior—una conexión con algo superior a Ud. Ud. puede sentirse cómodo hablando de este tema con su grupo de autoayuda o su padrino. A menudo, los participantes en grupos de autoayuda encuentran que el grupo mismo puede ayudarles a conectar con su espiritualidad. La oración puede ser combinada con la reflexión para llevarle a un modo de pensar más calmado y enfocado y darle la fuerza para tomar control del juego compulsivo. La oración puede ayudarle a centrar su energía emocional y revitaliza su compromiso con el cambio. Ha funcionado para muchas personas y puede funcionar para Ud., también.

Examínese a sí mismo

- ¿Qué piensa de su lugar en el mundo?
- ¿Qué le causa su dolor?
- ¿Qué le dice su corazón?

En algún nivel, muy dentro de Ud., Ud. sabe las respuestas para su vida. Escuche a su corazón así como a su mente. Preste atención a lo que Ud. aprendió de la reflexión. En vez de escaparse de su dolor y sus problemas, vaya a construir una vida nueva.

Imagine

Crea una visión de cómo Ud. quiere que su vida sea. Al principio, esto le puede parecer difícil, pero empiece con sus deseos más pequeños. Al crecer en la reflexión y la oración, llene su visión con detalles, con personas, con eventos. ¿Qué es lo que ve en el futuro? Visite esta visión por lo menos una vez al día. Sus pensamientos son los primeros pasos hacia el cambio. Sus pensamientos se convierten en palabras. Sus palabras se convierten en acciones. Sus acciones pueden cambiar su vida. Imagine.

Algo que me gustaría en mi vida es:

Siga a la siguiente página

Una cosa que mi corazón me dice es:

Una visión para mi vida es:

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cómo le hace sentir el proceso de aprendizaje de la reflexión?

¿Qué momento del día podría apartar para practicar e incorporar la espiritualidad y la reflexión para ayudarle a crear el cambio en su vida?

¿Cuál cree que será el mayor reto al intentar practicar la reflexión y la oración?

¿Qué pasos tomará para asegurar que tenga éxito?

Cómo varios programas le pueden ayudar con la Recuperación

Participación en un grupo de autoayuda puede ofrecerle aceptación, comprensión y apoyo.

Los programas de autoayuda, como Jugadores Anónimos, son factores importantes en el cambio verdadero y duradero. Lo que estos programas pueden ofrecer es el apoyo y comprensión de otros como Ud. En un grupo de apoyo Ud. puede hablar de sus problemas y sus experiencias de una manera anónima, en un ambiente en que no será juzgado, sentirá consuelo y aceptación.

Los grupos de autoayuda tendrán miembros a todos los niveles y con experiencia extensa en la abstinencia y la resolución de problemas que Ud. pueda tener. Mientras Ud. puede sentirse solo, nervioso o asustado ahora mismo, su participación en un grupo de autoayuda puede ofrecerle aceptación, comprensión y apoyo.

Otra fuente de ayuda para la recuperación es trabajar con un terapeuta profesional. A través de sesiones individuales o en grupo, los terapeutas profesionales pueden ayudarle a identificar sus

problemas particulares y crear un plan para la recuperación que se acopla a su situación y sus necesidades. De nuevo, muchas de las actividades en esta serie podrían ser útiles al trabajar con un terapeuta profesional.

Mientras es posible ver algún progreso independientemente

de leer libros como este, sus posibilidades del éxito a largo plazo en un programa de cambio y en dejar el juego son considerablemente mejores con la participación en un programa de autoayuda y de asesoramiento con un terapeuta profesional. Si Ud. toma en serio su compromiso con el cambio y el desarrollo de una vida nueva, contacte el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo a su línea gratuita abierta las 24 horas, (888-236-4848) para recibir información sobre programas de autoayuda y terapeutas profesionales capacitados en su área.

Todo el mundo necesita diferentes tipos de ayuda. Descubrir cuál funciona para Ud. es importante para su recuperación.

Resumen

Este libro presentó varios temas importantes y complejos que le motivan a pensar en la posibilidad de la recaída y lo que eso significa. Ud. ha identificado personas, lugares, eventos, emociones y actividades que pueden ser detonantes para la recaída y ha considerado formas de evitar estos detonantes. Además Ud. ha considerado sustitutos y diferentes acciones que puede tomar para responder a los detonantes. La abstinencia y maneras de compensar son otros temas que ha explorado en su lectura, estudio, y planificación de sus acciones. Finalmente, Ud. ha considerado la reflexión y la oración como modos de pensar de gran ayuda para continuar su progreso. Mientras este libro ha presentado muchos conceptos poderosos, estrategias e ideas, Ud. ha practicado intentando contestar unas preguntas

que le ayudarán a entenderse mejor a sí mismo y el proceso de cambio. Al seguir adelante en su programa de cambio, tenga este libro a la mano y con regularidad léalo de nuevo para mantenerse enfocado y comprometido. Siga practicando los pasos presentados en este libro. Ud. puede lograr el cambio en su vida.

Acuérdese, sus pensamientos se convierten en palabras, sus palabras se convierten en acciones y sus acciones pueden cambiar su vida. La reflexión y la oración puede ayudarle a evitar los detonantes y encontrar la fuerza y el compromiso para seguir adelante.

¡Usted lo puede lograr!

Acuérdese, sus pensamientos se convierten en palabras, sus palabras se convierten en acciones y sus acciones pueden cambiar su vida. La reflexión y la oración puede ayudarle a evitar los detonantes y encontrar la fuerza y el compromiso para seguir adelante.

Glosario

Cambio Cognitivo Conductual:

Cambio de comportamiento cognitivo es una técnica de recuperación basada en la creencia de que el pensamiento disfuncional puede ser reemplazado con pensamientos más realistas y creencias que pueden tener un impacto positivo en el comportamiento. En el tratamiento de jugadores problemáticos y compulsivos, un tratamiento con comportamiento cognitivo ofrece la oportunidad para aprender, reflexionar y adquirir aptitudes en la toma de decisiones y la resolución de problemas.

Compensación: Compensación significa que Ud. toma responsabilidad por lo que ha hecho. A veces la compensación puede ser en la forma de una disculpa, a veces incluirá una explicación o una conversación larga, y a veces puede incluir acciones. Este proceso incluye la reflexión sobre cómo su comportamiento ha afectado a otra persona y su vida.

Detonantes: Un detonante puede ser personas, lugares y cosas que le causan una reacción o respuesta de tal manera que puede ser perjudicial a su bienestar físico, emocional y espiritual. Los detonantes frecuentemente llevan a recaídas.

Espiritualidad: La espiritualidad es el proceso de desarrollar una conexión humana con un poder superior, Dios o el nombre que Ud. le quiera dar al universo superior a Ud.

Impotencia: Impotencia es la creencia de que Ud. no puede hacer nada para alterar sus

circunstancias. Ud. puede sentir que Ud. no tiene control de ciertos comportamientos o acciones. Esto es sólo una creencia. Siempre hay algo que se puede hacer.

Padrino: Padrino es un partícipe activo en un programa de autoayuda que ha sufrido por y entiende el proceso de recuperación y desea ayudar a neófitos.

Proactivo: Ud. es proactivo cuando toma medidas para controlar su situación, y a sí mismo, al pensar sobre sus reacciones y no sólo responder emocionalmente.

Reactivo: Ud. es reactivo cuando permite que otro controle la situación y Ud. reacciona a lo que otros hagan o digan.

Recaída: Una recaída ocurre cuando un adicto o persona codependiente falta a su compromiso al cambio. La recaída puede variar en duración o cantidad de tiempo y puede incluir situaciones dónde el jugador o codependiente vuelve a su comportamiento, luego vuelve a su compromiso al cambio. Las recaídas pueden ser a corto o largo plazo. La recaída puede también hacer referencia a Ud. en su propio programa de cambio. La recaída puede incluir una reincidencia en que Ud. vuelve a su comportamiento anterior—el comportamiento que Ud. intenta cambiar.

Recaída a Largo Plazo: Una recaída a largo plazo es reincidir en el comportamiento de juego en una de dos maneras: (1) Ud. puede haber tenido

Glosario *(continuación)*

muchas y repetidas recaídas a corto plazo y no puede mantener su compromiso al cambio; ó (2) Ud. puede haber entrado en un periodo largo y sostenido de comportamiento de juego.

Recaída a Corto Plazo: Una recaída a corto plazo normalmente es una reincidencia por un periodo corto de tiempo, donde Ud. vuelve al comportamiento de juego.

Reflexión: Reflexión es un acto de auto-examen profundo de los pensamientos y las emociones.

Recursos Adicionales

Hay varios recursos que Ud. puede utilizar para ayudarle a enfrentarse a los problemas asociados con el juego que se presentaron en este libro. Algunos de los recursos mencionados en este libro son los siguientes.

Ayuda Estatal

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG) opera una línea de ayuda gratuita y confidencial las 24 horas. Esta línea de ayuda ofrece asistencia, recursos e información acerca del juego compulsivo. De igual manera el FCCG entrena a profesionales de la salud para asesorar y tratar el problema del juego apropiadamente tanto en los jugadores como en los seres queridos del adicto. La agencia también está capacitada para certificar a los profesionales que brindan apoyo y tratamiento a las personas con problemas de juego. Si desea más información sobre el FCCG, véase la cubierta interior del libro.

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
PO Box 2309, Sanford, FL 32772
Línea de Ayuda Confidencial, las 24 Horas:
1-888-236-4848
Oficina: 407-865-6200
Página Web Bilingüe: www.gamblinghelp.org
E-mail: fccg@gamblinghelp.org

Ayuda Nacional

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo es miembro, al igual que otros estados, del Consejo Nacional del Juego Problemático (NCPG). El NCPG tiene la misión de educar sobre el juego patológico, brindando una variedad de recursos tanto para los jugadores como las personas allegadas a ellos. El NCPG lleva a cabo varios programas de prevención

y educación. Esta organización mantiene una base de datos con información sobre diversos profesionales que han sido certificados para tratar el problema del juego. Anualmente el NCPG patrocina la Semana Nacional de Prevención del Problema de Juego, a la vez que patrocina diferentes congresos y foros especializados.

Consejo Nacional del Juego Problemático
730 11th St, NW, Ste. 601
Washington, D.C. 20001
Oficina: 202-547-9204
Línea de Ayuda Nacional: 1-800-522-4700
(Si marca este número desde la Florida, será transferido automáticamente a la línea de ayuda de El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo)
E-mail: ncpg@ncpgambling.org
Página Web: www.ncpgambling.org

Grupos de Autoayuda

La autoayuda es una parte crítica del proceso de rehabilitación. Los grupos de autoayuda pueden ayudarle ofreciendo apoyo, guía, motivación recursos y el alivio de saber que usted no está sólo enfrentándose al problema del juego. Una parte esencial de los grupos de autoayuda es el apadrinamiento. Los padrinos son miembros que aportan su tiempo para ofrecer ayuda especializada a los nuevos miembros.

Jugadores Anónimos (GA)

Jugadores Anónimos ofrece un programa llamado Alivio de Presión que asiste tanto a los jugadores como a sus allegados con problemas de tipo financiero y legal, entre otros. El programa está a la disposición de aquellos miembros que ya hayan participado en GA por un periodo específico de tiempo, en cuyo

momento se desarrollará un presupuesto y un plan de pago. El programa de Alivio de Presión requiere entrenamiento especial, así que no todos los grupos de GA en el Estado de la Florida están capacitados para ofrecer este programa. En el caso de que no se ofrezca en su área, se puede recibir asesoramiento financiero a través del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo y su red de proveedores.

Jugadores Anónimos
International Service Office, Inc.
P.O. Box 17173
Los Angeles, CA 90017
Oficina: 626-960-3500
E-mail: isomain@gamblersanonymous.org
Página Web: www.gamblersanonymous.org

Gam-Anon

Gam-Anon es un grupo de autoayuda dedicado a ayudar a las personas allegadas al jugador compulsivo (cónyuges o compañeros, hermanos, hijos, padres o amigos). Gam-Anon ayuda a sus miembros a comprender los síntomas de la adicción al juego. Su dinámica asiste a los miembros a rehacer sus vidas y a brindar apoyo a la persona que más lo necesita. No es necesario que el jugador asista a las reuniones de Jugadores Anónimos para que sus seres queridos puedan asistir a las reuniones de Gam-Anon.

Para más información sobre Gam-Anon, puede llamar a la línea de ayuda del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo.

Gam-Anon
International Service Office, Inc
P.O. Box 307
Massapequa Park, NY 11762
Oficina: 718-352-1671
E-mail: gamanonoffice@gam-anon.org
Página Web: www.gam-anon.org

Ayuda Profesional

Hay casos en que el apoyo y la guía brindada por un terapeuta o consejero profesional puede ser de gran ayuda. Estos profesionales pueden ayudarlo a manejar sus opciones así como proveer estrategias para lidiar con las dificultades de su vida. La diferencia entre los grupos de autoayuda y la ayuda profesional es que esta última le da la oportunidad de tocar temas delicados de una forma confidencial e individualizada con un profesional capacitado. La ayuda profesional puede ser impartida tanto a individuos, como a parejas o en grupo.

La terapia profesional tiene un costo. Tenga en cuenta que muchas compañías de seguros pueden aliviar estos costos. Por favor vea su póliza para que pueda conocer sus beneficios y los de sus seres queridos. Es también importante mencionar que el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo puede recomendarle consejeros que les brindarán a Ud. y a sus seres queridos ayuda inicial sin tomar en cuenta su capacidad para pagar por estos servicios. Para recibir más información sobre sus opciones del tratamiento profesional, llame al número de ayuda del FCCG las 24 horas al 1-888-236-4848.

Recursos Impresos

Existen numerosos recursos que proveen ayuda para los jugadores problemáticos y compulsivos. Estos recursos pueden asistir con problemas legales, financieros o emocionales. Sin embargo, tenga en cuenta que estos recursos no reemplazan otros tipos de ayuda. Algunas fuentes informativas son:

Custer, R., Milt, H. (1985). *When Luck Runs Out*. NY, NY: Facts on Files, Inc. Publications.

Gamblers Anonymous (1999). *Fourth Step Inventory Moral Book*. Los Angeles: Gamblers Anonymous Publishing.

Gamblers Anonymous (1984). *Sharing Recovery through Gamblers Anonymous*. (The GA Big Book). Los Angeles: Gamblers Anonymous Publishing.

Estes, K., Brubaker, M. (1990). *Deadly Odds*. Newport, RI: Edgehill Publications.

Journal of Gambling Studies. National Council on Problem Gambling. NY, NY: Human Science Press, 1990-

Lesieur, H. (1984). *The Chase: Career of the Compulsive Gambler*. Cambridge: Schenkman Books, Inc.

Shaffer, H., Stein, S., Gambino, B., Cummings, T. (1989). *Compulsive Gambling, Theory, Research and Practice*. NY, NY: Simon and Schuster.

Bibliografía

Beck, A. (1967). *Depression: Causes and Treatment*. University of Pennsylvania Press.

Beck, J.S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. NY, NY: Guilford Press.

Berman, L & Siegel, M. (1998). *Behind the 8-Ball*. Lincoln, NE: Universe, Inc.

Dupont, R. (1997). *The Selfish Brain: Learning from Addiction*. Washington DC: American Psychiatric Press.

Eisenberg, N. (2000) *Emotion, Regulation and Moral Development*. Annual Review of Psychology.

Esterley, R & Neely, W (1997). *Chemical Dependency and Compulsive Behavior*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Gardner, H (2004). *Changing Minds: The Art and Science of Changing Our Own and Other People's Minds*. Cambridge, MA: Harvard Business School Press.

Keller, J.M. (1983). *Motivational Design of Instruction*. In C.M. Reigeluth (Ed.). *Instructional design theories and models: An overview of their current status*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Kramlinger, K. (2002). *Mayo Clinic on Depression*. Rochester, MN.

Ladoceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., and Douvet, C. (2002). *Understanding and Treating the Pathological Gambler*. NY, NY: John Wiley & Sons, Ltd.

LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain*. NY, NY: Touchstone Publishing.

Miley, W. (1999). *The Psychology of Well Being*. Westport, CT: Praeger Publications.

Bibliografía Continuación

Neenan, M. and Dryden, M. (2002). *Life Coaching: A Cognitive, Behavioral Approach*. NY, NY: Brunner-Routledge.

Perkinson, R. & Jongsma, A. (2001). *The Addiction Treatment and Planner*, Second Edition, NY, NY: John Wiley & Sons, Inc.

Saltz, G. (2004). *Becoming Real*. NY, NY: Riverhead Books.

Seligman, M.E.P. (1993). *What You Can Change and What You Can't*. NY, NY: Ballantine Books.

The Change Book: A Blueprint for Technology Transfer. Kansas City, MO: Addiction Technology Transfer Centers. June 2000.

Notas

Notas

[illegible]

Hoja de trabajo

Persona a quién he herido: _____

Lo que hice:

Cómo rectificaré lo que he hecho:

Persona a quién he herido: _____

Lo que hice:

Cómo rectificaré lo que he hecho:

Persona a quién he herido: _____

Lo que hice:

Cómo rectificaré lo que he hecho:

Hoja de trabajo

Persona a quién he herido: _____

Lo que hice:

Cómo rectificaré lo que he hecho:

Persona a quién he herido: _____

Lo que hice:

Cómo rectificaré lo que he hecho:

Persona a quién he herido: _____

Lo que hice:

Cómo rectificaré lo que he hecho:

Hoja de trabajo

Persona a quién he herido: _____

Lo que hice:

Cómo rectificaré lo que he hecho:

Persona a quién he herido: _____

Lo que hice:

Cómo rectificaré lo que he hecho:

Persona a quién he herido: _____

Lo que hice:

Cómo rectificaré lo que he hecho:



El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo ha desarrollado la serie de libros “Una Oportunidad para El Cambio”, en respuesta a la necesidad de medios alternativos para la educación y asistencia a todas aquellas personas que han sido tan negativamente afectadas por el devastador desorden del juego patológico (compulsivo).

www.gamblinghelp.org

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Cuatro



Administrar Sus Finanzas

Para Jugadores Compulsivos

Es importante que sepa que mientras este libro y otros en esta serie pueden ser de gran ayuda para que Ud. entienda su situación y para que resuelva muchos de sus problemas agobiantes, no reemplaza otros tipos de ayuda. En esta serie se detallan otros recursos adicionales incluyendo grupos de autoayuda, terapia profesional y organizaciones como el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo. [The Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.]

Una Oportunidad Para El Cambio

Administrar Sus Finanzas

*Este libro es el cuarto en una serie de siete
cuadernos diseñados para ayudar a enfrentar los
efectos nocivos del problema del juego compulsivo.*



El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG), establecido en 1988, es una organización sin fines de lucro que imparte educación y brinda recursos. Esta organización está bajo contrato con el gobierno del Estado de la Florida para ofrecerles ayuda a las personas adversamente afectadas por el juego problemático y compulsivo. Esta organización mantiene una postura neutra con respecto a la legalización del juego, dando prioridad a impartir información y ofrecer asistencia a los ciudadanos de la Florida que la necesiten. Las responsabilidades del FCCG incluyen:

- Mantener la línea telefónica de ayuda gratuita funcionando las 24 horas. Esta línea que sirve a todo el estado provee información y apoyo además de ofrecer recomendaciones sobre grupos de autoayuda y terapia profesional
- Supervisar en todo el estado el programa de tratamiento Ruta de Recuperación de problemas con el juego
- Diseñar, implementar y supervisar programas de prevención, educación y ayuda comunitaria
- Entrenar a los profesionales de la salud para que éstos puedan reconocer y tratar los problemas del juego compulsivo
- Proporcionar un foro en línea y el programa de Conversación (Chat) en Vivo
- Patrocinar y desorrollar investigación en este campo
- Ofrecer programas de capacitación a las agencias gubernamentales, establecimientos de juego, autoridades de orden público, organizaciones académicas y de apoyo a empleados entre otras agencias
- Implementar y supervisar programas específicos para profesionales, adolescentes y personas mayores
- Trabajar con las leyes, las autoridades policiales y judiciales en casos relacionados con el juego
- Ofrecer un Servicio de Presentadores y Programas Conexión de Pares

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo ha desarrollado la serie de libros “Una Oportunidad para El Cambio”, en respuesta a la necesidad de medios alternativos para la educación y asistencia a todas aquellas personas que han sido tan negativamente afectadas por el devastador desorden del juego patológico (compulsivo).

Índice

Introducción	3
Vivir de acuerdo a sus medios económicos.....	7
Limitar su acceso a fondos	8
Llegar a la verdad.....	11
Evaluar su salud económica	14
Recopilación de documentos	14
Análisis de las deudas y los activos	15
Deuda Conocida	16
Activo Conocido	17
Hoja de Balance	19
Desarrollo de un Presupuesto	20
Fuentes de Ingresos Mensuales	20
Recopilar una lista de todos los gastos.....	20
Gastos Fijos.....	21
Gastos Variables	22
¿Qué significa esto?.....	23
Crear un Presupuesto	25
Presupuesto Modelo	26
Plan de Gastos y Recursos	28
Asesoramiento Financiero.....	30
Consolidación de la Deuda y Servicios Crediticios al Consumidor	30
Plan de Autoayuda para la Reducción de Deuda/Saldar la deuda.....	31
Preocupaciones Especiales sobre los Impuestos	31
Bancarrota.....	32
Resumen	35
Glosario	36
Recursos Adicionales	38
Ayuda Estatal	38
Ayuda Nacional	38
Grupos de Autoayuda	38
Ayuda Profesional	39
Recursos Impresos	40
Bibliografía	40
Notas	41

Introducción

- ☐ ¿Están los cobradores o acreedores constantemente llamándole por cuentas sin pagar?
- ☐ ¿Ha pedido dinero prestado para pagar sus deudas de juego o para seguir jugando?
- ☐ ¿Ha jugado para intentar recuperar las pérdidas del juego?
- ☐ ¿Ha mentido a otros sobre la cantidad de dinero que gasta en el juego?
- ☐ ¿Ha escondido dinero para que tenga acceso a él cuando lo necesite para jugar?
- ☐ ¿Están sus problemas económicos causándole intranquilidad de noche, no dejándole descansar o impulsándole a evitar a los demás?
- ☐ ¿Ha pedido **adelantos en efectivo** de sus tarjetas de crédito para poder jugar?
- ☐ ¿Ha sacado dinero de cuentas específicas como de ahorros, de pensiones y seguro para usarlo en el juego?

Si cualquiera de estas situaciones le es familiar, Ud. puede estar sufriendo de los problemas económicos típicos de muchos jugadores compulsivos. El juego compulsivo puede crear el caos en todos los aspectos de su vida, incluyendo el económico. Los problemas relacionados con las finanzas que Ud. puede estar sufriendo también pueden afectar a sus seres queridos, sus amigos o socios. En este momento quizás Ud. crea que no hay solución, que la ruina económica es inevitable. Aunque su situación esté en el momento más crítico, el cambio es siempre posible.

Como ya ha aprendido en los tres primeros libros de la serie, si Ud. es jugador compulsivo tiene que enfrentarse al problema honestamente y crear un plan para el cambio positivo. *Administrar sus*

finanzas, el cuarto libro en una serie de siete libros diseñados para los jugadores compulsivos sigue este mismo formato, concentrándose en los asuntos relativos a la economía. Si Ud. aún no lo ha hecho, por favor lea el Primer libro: *¿Tiene un problema con el juego?* Así como el libro Segundo, *Empezando el proceso de cambio*, que le dará la información básica de la serie entera y le ayudará a evaluar su situación actual.

Este libro se enfoca en entender sus circunstancias financieras y los problemas asociados al juego compulsivo y tomar acción positiva para resolverlos. Muchas veces, es el problema económico el que impulsa a los jugadores a solicitar ayuda para afrontar los problemas asociados con el juego compulsivo. Esto es un ejemplo de la **impotencia**

que los jugadores compulsivos sienten—un sensación sobrecogedora de estar fuera de control. Cuando las vidas de los jugadores se vuelve fuera de control y no pueden controlar sus acciones, es porque son impotentes ante la adicción. A la vez,

es importante reconocer que mientras los jugadores compulsivos no pueden "controlar" el juego, hay otros aspectos de sus vidas donde se puede lograr cambios positivos y donde, con asesoramiento, se puede ejercer el control. Mientras Ud. sea impotente para controlar el juego, Ud. tiene la oportunidad al leer y completar el material que se presenta aquí de analizar los aspectos económicos de su vida y de lograr un cambio positivo.

Acuérdese, este programa se centra en Ud. y el control que toma sobre su vida. Así que, de nuevo, va a empezar desde dónde se encuentra ahora y ver con ojo crítico las circunstancias tal como están hoy.

En este momento puede estar pasando por un ciclo de emociones que abarcan el resentimiento, la frustración, el miedo, el enfado, la confusión, el estrés y la ansiedad así como el sentimiento de desesperación, desesperanza e incompetencia cuando se trata de sus problemas económicos. Quizas Ud. esté culpándose a sí mismo por no enfrentarse antes a estos asuntos económicos. Examinar con honestidad su situación económica es uno de los aspectos más difíciles de la recuperación para los jugadores compulsivos. Ud. puede haber dado largas a la evaluación de algunos de los temas incluidos en este cuaderno porque temía lo que iba

Aunque su situación esté en el momento más crítico, el cambio es siempre posible.

a encontrar. Pero, al seguir adelante en este libro y completarlo, Ud. está iniciando los pasos hacia la recuperación económica, un aspecto muy importante de su programa global de recuperación.

Si Ud. cree que su situación económica es crítica, Ud. puede también encontrarse

abrumado por la cantidad de preguntas que tiene sobre su situación, tales como:

- ¿Podré alguna vez salir de esta situación económica en que me encuentro?
- ¿Perderé mi casa o mi carro?
- ¿Tendré que empezar un segundo trabajo o buscar un trabajo diferente para tener ingresos adicionales para mejorar mi situación económica?
- ¿Cómo se ven afectados mis planes para el futuro?
- ¿Cómo puedo enfrentarme a mis acreedores?
- ¿Quién puede ayudarme a administrar mis finanzas?
- ¿Tengo problemas con El Servicio de Rentas Internas (IRS)?

La mejor manera de poder contestar a estas preguntas y otras es completar este libro para crear una visión clara de su situación económica actual. La respuesta a muchas de estas preguntas será evidente cuando tenga y organice la información sobre sus finanzas. Muchos jugadores compulsivos han acumulado una **deuda** significativa y a menudo

no se enfrentan a la severidad de su problema con el juego hasta que los asuntos económicos no lleguen a un crisis extrema. No importa lo imposible que le parezca su situación, es posible crear un plan para reparar sus finanzas y seguir con acción para ponerlo en marcha. Tomará un esfuerzo dedicado, honestidad, y tiempo pero la mejoría se puede lograr. Muchas mejoras se lograrán con relativa rapidez y Ud. puede empezar a controlar sus problemas al seguir los pasos recomendados en este libro. A la vez, acuérdesse que sus problemas económicos no surgieron de la noche a la mañana. Encuentre un ritmo que le sea cómodo para seguir adelante con las secciones de este libro pero que le mantiene a la vez en el camino al cambio positivo.

Si Ud. cree que no puede concentrarse en la lectura de esta sección sin primero consultar con alguien sobre su situación, llame al Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG) a la línea gratuita abierta las 24 horas, al 888-236-4848. El FCCG le ofrece apoyo e información adicional que puede serle útil para tomar control de su vida. Además puede ser beneficioso para Ud. completar este libro o secciones de este libro con su grupo de autoayuda, un padrino o un terapeuta profesional que puede ofrecerle recomendaciones y motivación para ayudarle en este momento tan crítico de su recuperación. Mientras la información que escribe en este cuaderno es privada, Ud. quizás quiera compartirla con alguien de confianza que pueda ayudarle en su esfuerzo para administrar con responsabilidad sus finanzas.

Este libro le presentará información desde la perspectiva de que Ud. ya ha iniciado el camino de la recuperación del juego compulsivo, al participar en grupos de autoayuda, terapia con un profesional capacitado u otro tipo de ayuda. Es crítico que se mantenga abstemio del juego y que siga trabajando para controlar su vida para que las estrategias que se presentan en este libro den resultados.

También, es importante que reconozca que mientras este libro y otros en la serie pueden ser de gran ayuda para que entienda su situación y resuelva muchos problemas apremiantes, su intención no es tomar el lugar de otros tipos de ayuda. Recursos adicionales detallados en esta serie incluyen grupos de autoayuda, terapia profesional y organizaciones como FCCG.

No importa que su situación le parezca desesperada, es posible crear un plan para subsanar sus finanzas.

El Enfoque de este libro

1. Obtener una visión completa de dónde se encuentra económicamente determinando las deudas, los activos y el dinero efectivo.
2. Crear un plan que incluye un presupuesto/plan de gastos para mejorar su situación financiera.

Debido al vocabulario concreto usado para explicar los asuntos económicos, palabras específicas se escribirán en **negrilla** la primera vez que se presentan en el texto. La definición de estas palabras se puede encontrar al final del libro. También al final del libro encontrará una bibliografía, la dirección de grupos de autoayuda y organizaciones profesionales, así como números telefónicos de la línea de ayuda. Cada libro en la serie tendrá su propia sección de recursos relativos a los temas del libro. Si desea información

adicional que no se encuentra en ninguno de los libros o sus secciones de recursos, por favor contacte el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo al llamar a su línea gratuita disponible las 24 horas, 888-236-4848.

Usted realizará un inventario para saber cómo está la situación en este momento – incluyendo el nivel de deuda que Ud. ha acumulado que le afecta a Ud. directamente o a su familia. El inventario es también una evaluación de los **activos** que usted tiene hasta este momento. Los activos son todo lo que sea de valor que sea de propiedad de la familia o del individuo y **activos corrientes** son aquellos que son efectivos o pueden fácilmente convertirse en dinero en efectivo. Examinará el flujo de caja que usted tiene para operar su hogar. El **flujo de caja** en este caso se refiere a la cantidad de dinero que ingresa y la cantidad de dinero que se gasta en su hogar. Muchos hogares determinan el flujo de caja mensualmente debido a que muchas de las formas de ingresos y gastos son mensuales. Finalmente, basándose en la información que ha reunido y examinado, usted creará un presupuesto y plan de gastos, incluyendo las metas que usted podría tener en el futuro.

En la medida en que usted empiece el proceso de crear un inventario completo de sus finanzas, algunos aspectos podrían afectar las decisiones que usted tome.

Estos incluyen las respuestas a las siguientes preguntas:

- ☐ ¿Ha tomado dinero de su salario por adelantado?
- ☐ ¿Ha tomado préstamos adicionales garantizados utilizando como garantía su carro o casa?
- ☐ Si es propietario de un negocio, ¿se han visto comprometidos los activos del negocio al tomar préstamos adicionales o tomar préstamos contra las tarjetas de crédito del negocio?
- ☐ ¿Ha pedido dinero prestado de sus familiares o amigos?
- ☐ ¿Se han reducido los fondos del plan de retiro?
- ☐ ¿Ha hecho algo que pudiera causarle problemas con los impuestos estatales o federales?
- ☐ ¿Ha cometido alguna actividad ilegal o criminal que pudiera poner en peligro su situación actual o futura?

Estas preguntas pueden ser difíciles de contestar y pueden causarle sentimientos de culpabilidad y vergüenza. Quizás se sienta resentido o disgustado porque tiene que revelar o encararse a sus circunstancias financieras que ha evitado o mantenido escondidas. Sin embargo, no se deje desviar de su meta por culpa de las emociones que pueda sentir en este momento. Acuérdesse que sumeta es llegar a la verdad, ser completamente honesto y obtener un análisis completo de su situación económica. Identifique adónde quiere llegar y desarrolle un plan para lograrlo. Si cree que es imposible sobrellevar esta situación, ahora es el momento de lograr una visión clara.

Sepa que no podrá lograr el cambio si no se empieza a enfrentar a esta situación, no importa cuánto le moleste hacerlo o el dolor que le cause. Como ya ha aprendido y practicado en los libros anteriores, todos los grandes problemas pueden ser resueltos al dividirlos en segmentos más pequeños, y enfrentarse a esos segmentos hasta que se haya resuelto el problema principal. Ud. puede lograrlo. Sólo tiene que tomar el primer paso y seguir adelante hacia un futuro mejor.

Vivir de acuerdo a sus medios económicos

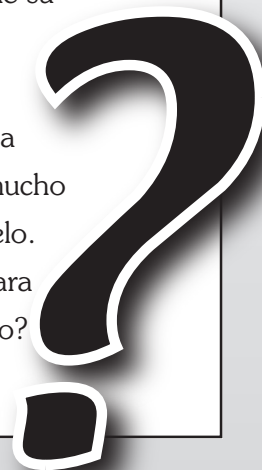
Si ha pasado gran parte de su vida ignorando sus finanzas, puede sorprenderle, o inclusive asombrarle, tener una visión clara de la realidad de sus circunstancias. Después de años viviendo más allá de lo que permitan sus medios económicos, o ignorando su situación verdadera, quizás no sepa lo que se siente al vivir de acuerdo a sus medios económicos. Aprender a dejar de gastar sin control y sin necesidad, incluyendo el juego, y poner en orden sus finanzas puede ofrecerle, por fin, paz y tranquilidad sin las preocupaciones económicas. Sin embargo, puede descubrir que tiene menos

dinero para gastos innecesarios ya que tiene que invertir dinero adicional en gastos mensuales y en sus deudas relacionadas con el juego.

Vivir de acuerdo a sus medios económicos es una costumbre que requiere atención y examen sistemático al seguir adelante hacia su meta. Si encuentra que empieza a perder control de sus gastos, es sumamente importante cortar este comportamiento inmediatamente y recobrar el control. Al iniciar las sugerencias presentadas en este libro y al utilizar estrategias financieras básicas, podrá alcanzar más allá de sus expectativas la paz y el control sobre el dinero. Será necesario invertir su tiempo y su compromiso firme, pero paso a paso lo podrá lograr. Nadie espera que Ud. logre todo esto solo sin ayuda. A lo largo de este libro y esta serie de libros, se ha enfatizado la importancia del apoyo y el asesoramiento de grupos de ayuda, terapeutas profesionales, otras organizaciones e individuos, incluyendo sus seres queridos. Mientras hay muchos pasos que solamente Ud. puede completar, hay personas y organizaciones a su disposición en cada etapa del proceso de recuperación.

¿Qué hará Ud.?

Al sumar el dinero que ha pedido prestado de su hermana u otra persona a lo largo de los años, Ud. se da cuenta que tardará mucho tiempo en devolvérselo. ¿Qué puede hacer para crear un plan de pago?



Limitar su acceso a fondos

El juego es una adicción única impulsada por el dinero o los activos—cosas que necesita todo el mundo para vivir. Eliminar el dinero de su vida para evitar la tentación de jugar puede ser extremadamente difícil, sino imposible. Hay varios pasos que Ud. puede tomar sin embargo para limitar su acceso al dinero. Mientras puede parecerle humillante dejar de controlar su propio dinero, tenga en cuenta que éste es un paso común en muchos programas de recuperación. Los alcohólicos limitan su acceso al alcohol, los drogadictos limitan su acceso a las drogas y de igual modo, Ud. puede limitar su acceso al dinero.

Limitar su acceso al dinero puede darle realmente un sentido de liberación, ya que puede ofrecerle serenidad al haberse liberado de la tentación mientras sigue en su programa de cambio. Al crecer y desarrollar fuerzas a través de la abstinencia, es posible añadir más responsabilidades económicas a su vida.

esto, como su cónyuge o compañero/compañera, padres, hijo mayor de edad, o buen amigo, Ud. puede seguir un programa por su cuenta. En ese caso Ud. tendrá que prestar atención especial a su relación con el dinero. Esto es algo que puede tratar con su padrino de GA para recibir sugerencias adicionales. Ud. puede creer que la mejor solución para Ud. es trabajar con un asesor económico profesional con experiencia ayudando a los jugadores. Al llamar al 888-236-4848 puede ponerse en contacto con el FCCG en su línea de ayuda gratuita las 24 horas para solicitar asesoramiento y recomendaciones sobre ayuda disponible en su área. El FCCG también tiene recursos disponibles para los



Al crecer y desarrollar fuerzas a través de la abstinencia, es posible añadir más responsabilidades económicas a su vida.

Uno de los pasos que puede considerar es entregar sus finanzas a otra persona. Ud. puede seguir participando al ayudar a determinar la distribución de su activo cuando establece un plan de gastos y un presupuesto, pero puede dar esta responsabilidad a otra persona para ayudarle en su programa. Si no hay alguien en su vida que pueda ayudarle con

seres queridos de los jugadores compulsivos, incluyendo un cuaderno especial sobre la administración de finanzas.

Si Ud. cree que es un paso importante en su plan de recuperación, entonces quizás tenga que pedirle a un ser querido u otra persona de confianza que administre sus finanzas

completamente, aunque actualmente sea Ud. la persona que se encarga de esa obligación en su hogar. La conversación le puede ser dolorosa y polémica y puede llevar a sentimientos negativos. Por otro lado sus seres queridos pueden sentir alivio al ver que Ud. entrega el papel de administrador de sus bienes y su presupuesto a otro.

Acuérdese que el cambio es difícil. Explique que Ud. prefiere que él o ella tome responsabilidad para quitarle estrés y tentación y que, además, Ud. necesita ayuda en este asunto. Si Ud. aún no ha hablado de su programa de cambio con sus seres queridos, este puede ser el momento para compartirlo con ellos. Si Ud. decide pedir ayuda en la administración de sus finanzas, quizás quiera que sus seres queridos escriban cheques, que paguen las cuentas y que se encarguen de todo su dinero. Quizás Ud. pueda tener una pequeña cuenta para sus gastos diarios, como almuerzo y peajes para las carreteras. Sin embargo si Ud. cree que cualquier dinero que tenga disponible será demasiada tentación, a continuación ofrecemos sugerencias para ayudarle a limitar su acceso a sus fondos. Algunos pasos adicionales que puede tomar para limitar su acceso al dinero incluye:

- Cierre toda cuenta conjunta, incluyendo cuenta corriente de cheques, **cuenta de ahorros, cuentas en el mercado de valores y cuentas de inversión** y abra las cuentas de nuevo en el nombre de su cónyuge que no tiene problemas con el juego, su compañero/compañera, otro

No tenga dinero en efectivo en exceso a la mano. Esto puede ser una tentación para Ud.

miembro de su familia u otra persona en quien tenga confianza.

- Elimine su acceso a cualquier cuenta abierta en los nombres de sus hijos (ahorros, **certificados de depósito**, ahorros para los estudios, etcétera).

- No tenga dinero en efectivo en exceso

a la mano. Esto puede ser una tentación para Ud.

- Haga que se entregue el pago de su sueldo a su cónyuge, su compañero/compañera, otro miembro de su familia u otra persona de confianza, con depósito directo a una cuenta personal a la que Ud. no tiene acceso.
- Haga los preparativos para que su cónyuge, su compañero/compañera, otro miembro de su familia u otra persona de confianza ponga en lugar seguro todos los cheques, tarjetas **crédito** y de débito, pólizas de seguro, cualquier documento legal, como título de propiedad, matrículas o título de carros, barcos o propiedad, joyas u otros artículos de valor fuera de la casa para asegurar que Ud. no tenga acceso a ellos.
- Firme una **Escritura de Renuncia**. Es un documento legal liberando a una persona de sus derechos, título o interés a otro, en todos los bienes inmuebles (como casa, tierra, edificio) a un miembro de su familia de confianza u otra persona de confianza.

Luego se debe presentar en la oficina del registro municipal. Esto evitará que haya embargos en la propiedad debido a sus deudas. Por favor note que la escritura de renuncia no afectará la hipoteca o las obligaciones de la hipoteca.

- Entregue toda tarjeta de crédito o tarjeta de débito a un ser querido de confianza para que las mantenga en un lugar seguro al que Ud. no tenga acceso.
- Hable con sus **acreedores**, a quienes debe dinero, sobre el pago de las deudas y embargos que son su responsabilidad. Tenga en cuenta que a veces las empresas de tarjetas de crédito dejarán de cobrar los intereses o cobrarán menos hasta que la deuda esté pagada. Mientras se pueden completar muchas de estas sugerencias sin ayuda de otros, esta acción en particular puede necesitar de la ayuda de un consejero financiero o de un padrino de GA.

- Si está casado y declaran impuestos conjuntamente, examine sus impuestos sobre la renta y determine lo que ha declarado, lo que ha pagado y lo que debe. Ud. puede pedir una copia de su declaración anterior de impuestos de la Hacienda (Internal Revenue Service). Se puede hacer esto al llamar al IRS al número (800) 829-1040 o con acceso directo al Formulario número 4506 “Solicitud de Copia de Certificado” en su página de Internet www.irs.gov. Los asuntos de impuestos pueden precisar de ayuda legal profesional. Si Ud. presenta una declaración conjunta y está preocupado con el nivel de deuda que puede recaer en su cónyuge, Ud. puede considerar la posibilidad de una declaración de impuestos individual ya que el IRS puede mantener a su cónyuge responsable por los impuestos no pagados. Esto puede ser reevaluado anualmente. Tenga en cuenta que su cónyuge puede ser responsable por los impuestos que se deben de los años anteriores pero el IRS tomará en consideración la excepción del **cónyuge**

inocente en ciertos casos. La ley del cónyuge inocente ofrece exención de las multas sobre impuestos federales sobre la renta que pueden recaer sobre su cónyuge. Para solicitar esta exención hay requisitos específicos que deben cumplirse que quizás requieren de ayuda legal para su investigación total.

Aunque hay ayuda a su disposición, es su responsabilidad comprometerse a un plan para mejorar su situación económica.

■ Si Ud. le pide a un hijo adulto o a un amigo que le ayude con el control de su dinero, explíquele que Ud. está en un programa importante de cambio y dígame que quiere que el acuerdo sea temporal. Juntos pueden establecer parámetros bajo los cuales Uds.

cooperarán. Puede establecer un plan para evaluar periódicamente los resultados de sus esfuerzos y cómo seguir adelante.

■ Pídeles a sus seres queridos que se nieguen a darle dinero de cualquier tipo. Aunque esto le puede parecer vergonzoso, le ayudará a evitar consecuencias económicas serias más adelante. Como se ha mencionado a lo largo de esta serie ser honesto con Ud. mismo y con otros es un componente importante para superar el juego compulsivo. Cuántas más personas de su alrededor sepan de los problemas

Es esencial ser honesto consigo mismo y con otros para poder superar los problemas económicos.

a que se enfrenta y el plan de recuperación que desarrolla, mayor el nivel de apoyo que recibirá.

Llegar a la Verdad

Mirar con honestidad su estado económico probablemente sea muy doloroso. Quizás le haya estado dando largas por algún tiempo

con la esperanza de que las cosas se mejorarían. La verdad es que hasta que Ud. no tome control de su vida, nada va a cambiar y las cosas no mejorarán. Aunque Ud. haya pedido a un ser querido que tome control de su acceso a dinero, Ud. tiene que ser un partícipe activo y completo en los pasos que siguen. Al seguir adelante en este libro Ud. va a examinar el estado actual de sus finanzas, hacer un plan de pago, desarrollar un **presupuesto** y aprender cómo vivir dentro de sus medios económicos. No será fácil y puede ser la primera vez desde hace mucho tiempo que Ud. ha examinado de verdad la realidad de sus circunstancias económicas. De nuevo, tome un paso a la vez y podrá llegar lejos. Ahora es el momento de ser totalmente honesto y sincero consigo mismo y con sus seres queridos que van a ayudarlo. Esconder información por el miedo o por la vergüenza sólo interrumpirá el proceso de cambio. Respire profundamente y confronte la situación con integridad.

Primero, Ud. tiene que tener conocimiento completo y preciso de sus circunstancias económicas actuales. En la siguiente sección Ud.

Sus problemas con el dinero no surgieron de la noche a la mañana. Tenga paciencia al seguir los pasos para administrar y subsanar su situación financiera.

empezará a organizar y utilizar la información que recoge ahora. Recoger toda la información puede abarcar los siguientes pasos:

- Tenga a la mano los libros contables, cheques cancelados o estado de cuentas de todas sus cuentas.
- Si le falta información o si tiene dudas sobre la que tiene, llame a las instituciones financieras y solicite que se le envíe copias duplicadas de sus estados de cuentas.
- Pida una copia de su **informe de crédito** para tener un resumen de su historial de crédito. Un informe de crédito contiene información sobre sus varias cuentas de crédito, incluye los nombres de las cuentas, su historial de pago y su uso de su crédito. Estos informes cuestan de \$10 a \$35, o más dependiendo de cuánto detalle desee. Las siguientes tres **agencias**

crediticias preparan y distribuyen información crediticia y personal a los acreedores. Ellos pueden ofrecer información sobre los varios tipos de informes disponibles así como instrucciones para obtener un informe crediticio.

Agencias Crediticias

<i>Equifax:</i>	<i>(800) 685-1111</i> <i>www.equifax.com</i>
<i>Experian</i>	<i>(800) 397-3742</i> <i>www.experian.com</i>
<i>Trans Union</i>	<i>(877) 322-8228</i> <i>www.transunion.com</i>

¡ Piénselo !

Cuando eran recién casados Ud. y su esposa decidieron tener cuentas bancarias separadas para regalos, gastos personales, emergencias, etcétera. ¿Cree que es aconsejable mantener esta cuenta mientras sigue con su plan de recuperación?



- Examine el balance de todas las tarjetas de crédito.
- Haga una lista del dinero que debe a la familia, a amigos y demás personas.
- Si Ud. tiene su empresa propia o negocio examine cuidadosamente las cuentas contables de la empresa o deje que un contable se las explique. Sea honesto sobre el dinero que se debe a su empresa.

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Está Ud. dispuesto a ayudar en su progreso al limitar su acceso al dinero? Si responde sí, ¿cómo piensa lograrlo? Si responde no, ¿qué le motivaría a tomar este paso?

¿Cuál será su mayor reto en este asunto?

¿Está Ud. dispuesto a dejar de gastar innecesariamente y de vivir dentro de sus medios económicos? Si respondió sí, ¿cuál de las sugerencias ofrecidas incorporará en sus planes? Si respondió no, ¿por qué cree que no podrá lograrlo?

¿Apoyarán sus seres queridos sus esfuerzos y si ese es el caso, cómo lo harán? Por ejemplo, ¿quién le ayudará y cómo le ayudará? Si no es así, ¿cómo podrá lograr apoyo para su plan de control de sus finanzas?

Evaluar Su Salud Económica

Es esencial que haga un inventario de cómo están las cosas ahora mismo. Ud. necesita saber la deuda que Ud. o su familia tiene. Ud. necesita saber la información del estado de su activo, incluyendo sus cuentas de ahorro, corriente, de cheques, de jubilación, cuentas conjuntas de inversiones, pólizas de seguro y otros activos circulantes. Además, Ud. necesita saber el estado de las cuentas que conciernen su casa, carro, propiedad, u otros bienes, incluyendo lo que se ha pagado y lo que se debe. Para desarrollar un presupuesto o plan de gastos, tendrá que recoger información para ayudarle a completar la hoja de trabajo que muestra sus ingresos y sus gastos mensuales.

Si nunca ha intentado contestar a estas preguntas antes, mucha de la información le puede parecer confusa. Tómelo despacio y no se preocupe si Ud. tiene que hacer referencia al glosario o a la hoja de trabajo varias veces. Las respuestas a estas preguntas se harán más aparentes a medida que trabaja en las secciones de este libro. El propósito de la información y los ejercicios incluidos aquí es ayudarle a entender su situación económica y el alcance del problema a la vez que se ofrecen sugerencias para mejorar su entendimiento de su situación. Acuérdesse que mientras su situación económica puede parecerle difícil o desesperante, la única forma de lograr el cambio es empezar a trabajar ahora mismo. Tome un paso a la vez y tenga en mente que Ud. está

desarrollando un plan para el cambio positivo a largo plazo.

También, tenga en mente que este aspecto de su programa de cambio tomará algún tiempo. No intente correr y terminar el libro demasiado rápido. Tome su tiempo y piense en ello con cuidado. El

El esfuerzo que pone para controlar sus finanzas puede traerle beneficios por el resto de su vida.

esfuerzo que pone para controlar sus finanzas puede traerle beneficios por el resto de su vida.

Recopilación de Documentos

Para empezar el proceso Ud. va a tener que recopilar ciertos documentos que contienen información económica esencial. La información de estos documentos es primordial si intenta determinar su propio estado financiero relativo a sus actividades. Incluye documentos que ya ha recopilado en la sección anterior, así como documentos enumerados en la página 15, entre otros.

Una vez que haya recopilado la información, Ud. puede seguir adelante con los ejercicios en este libro diseñados para ayudarle a entender su situación financiera y crear un plan de acción.

Al recopilar cada documento, indíquelo en la siguiente lista.

- ☐ Información sobre el pago de la hipoteca
- ☐ Informe de los Impuestos de Propiedad
- ☐ Libreta de Pago de la Mensualidad del Carro
- ☐ Información sobre el Seguro del Carro
- ☐ Información sobre el seguro de salud, vida y demás seguros no relativos a la propiedad
- ☐ Cuentas de los servicios públicos de luz, teléfono, gas
- ☐ Informes sobre otras cuentas (véase el presupuesto modelo)
- ☐ Estado de cuentas de las tarjetas de crédito y el pago mensual
- ☐ Cualquier otro préstamo, cuentas y pagos (incluyendo gastos de asociaciones, club)
- ☐ Una lista del monto que se debe a otras personas, sea un amigo, un ser querido, un corredor de apuestas, etcétera
- ☐ Estado de cuenta de las cuentas bancarias
- ☐ Plan de Pensiones (**IRA**), **Anualidad**, inversión y cuentas de jubilación (véase el glosario para definiciones de términos desconocidos)
- ☐ Información sobre los Pagos de Seguro Social
- ☐ Lista de objetos de valor y un estimado de su valor

Análisis de las Deudas y los Activos

Para tener una visión clara de su situación económica es importante determinar su activo, sus ingresos, sus gastos y su deuda. De nuevo, el activo es cualquier cosa, como dinero en efectivo o propiedad que tiene valor. Las deudas son la cantidad de dinero que se debe. Normalmente, una deuda se paga con un activo. Cuando viene al juego, las deudas pueden pagarse de numerosas maneras, con el dinero, los servicios o posesiones.

Al comparar los activos y las deudas, Ud. está creando una **hoja de balance**, una declaración que muestra los activos y las deudas en un momento en particular. A menudo, el problema del juego compulsivo sale a la luz cuando las deudas se vuelven extremas y los activos no pueden cubrir las cantidades que se deben. Al recoger información para la hoja de trabajo sobre la deuda y el activo que puede ayudarle a desarrollar una hoja de balance, Ud. puede sentirse abrumado y descorazonado por su situación. Recuerde que lo que intenta lograr es entender el alcance real de sus finanzas, incluyendo lo que debe. Esto puede incluir dinero que se debe a personas, cargos en tarjetas de crédito, o préstamos adicionales que se solicitaron sobre la propiedad u otros activos. Solamente con una visión clara de sus finanzas, puede Ud. empezar a trabajar para mejorar su vida, incluyendo su situación económica.

En la siguiente sección, Ud. completará tres hojas de trabajo financieros. Estos se titulan:

- Deuda Conocida—dinero debido
- Activo Conocido—dinero en efectivo o valor de la propiedad
- Hoja de Balance—comparación de la deuda y el activo

Este primer ejercicio, “Deuda Conocida” le ayudará a organizar la información sobre la deuda relacionada a su situación económica actual. Completar esta tabla es sólo el punto de arranque para recopilar información pertinente a su situación económica global. Mientras

que cualquier deuda tiene el potencial de crear estrés y ansiedad, es importante completar todas las tablas en este libro antes de intentar crear un plan para controlar sus finanzas.

Deuda Conocida

Descripción

Cantidad Devida

Tarjetas de Crédito

Préstamos a plazos

Estos pueden incluir préstamos para carros, electrodomésticos, computadoras, muebles, etcétera, que se paga en plazos fijos

Préstamos con Garantía Hipotecaria

Préstamos sobre la Póliza de Seguros

Dinero que Debe a la Familia/Amigos

Dinero que Debe a Otros

Corredor de Apuestas, prestamistas
usureros, y otra fuente ilegítima

Total Estimado de la Deuda

\$ _____

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Cuatro: Administrar Sus Finanzas

Ahora, utilizando los documentos que ha compilado, empiece a completar lo que sabe sobre su activo, o lo que posee conjuntamente con otro.

Acuérdese que el activo incluye las cuentas o artículos de valor que Ud. tiene en propiedad. Es importante diferenciar entre el activo y los ingresos. El dinero que Ud. gana o recibe del sueldo, pagos

de seguro social, pago de pensión por divorcio, pagos de manutención por los hijos etcétera se considera como un ingreso y será tratado luego al crear un plan de gastos mensuales.

Escriba toda la información que pueda encontrar y luego sume las columnas a la derecha de cada hoja para determinar su activo total

Activo Conocido

Descripción

Cantidad Debida

Efectivo	\$ _____
Cuenta Corriente	\$ _____
	\$ _____
	\$ _____
	\$ _____
Cuenta de Ahorros	\$ _____
	\$ _____
	\$ _____
Cuenta del Mercado de Valores	\$ _____
	\$ _____
	\$ _____
Certificados de Depósito	\$ _____
	\$ _____
	\$ _____
Cuentas de Inversión	\$ _____
	\$ _____
	\$ _____
Cuentas de Jubilación	\$ _____
	\$ _____
	\$ _____
Fondo Fiduciario	\$ _____
	\$ _____

Subtotal

\$ _____

Siga a la siguiente página

Activo Conocido

Descripción

Cantidad Debida

Subtotal de la Página Anterior		\$ _____
Anualidades		\$ _____
		\$ _____
Seguro de Vida		\$ _____
		\$ _____
Interés en el Negocio		\$ _____
		\$ _____
Otras Distribuciones		\$ _____
		\$ _____
Bienes Raíces		\$ _____
		\$ _____
Automóviles		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Vehículo de placer		\$ _____
Barco, Casa rodante, Vehículo de Recreación, Etcétera		\$ _____
		\$ _____
Otra Propiedad		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Propiedad personal		\$ _____
Joyas, antigüedades, obras de arte		\$ _____
Instrumentos musicales, muebles		\$ _____
Electrodoméstico, Cámaras, Antena parabólica,		\$ _____
Televisor de pantalla grande, computadora,		\$ _____
Otro equipo electrónico		\$ _____
		\$ _____

Total Estimado de Activos

\$ _____

Una vez que haya completado el cuadro del estado de su activo, Ud. puede crear una hoja de balance.

Escriba la cantidad de su deuda total o la cantidad total de sus bienes.

Hoja de Balance

Deudas		Activo	
Cantidad total de la Deuda	\$_____	Cantidad total del Activo	\$_____

Compare el total estimado de deuda y el total estimado de activo. Naturalmente la situación ideal es cuando el activo es superior a la deuda. No se alarme si no es así. Si ha agotado mucho de su activo, su deuda puede ser mayor que su activo. Sin embargo, algunas deudas, como una hipoteca, están en el proceso de convertirse en activo al pagar estas deudas cada mes. Estas son las mejores deudas que se pueden tener. Ud. puede creer que no hay respiro de sus dificultades económicas.

O puede creer que Ud. puede establecer un plan de recuperación económica al vender algunos de sus activos restantes para cubrir sus deudas y establecer un plan de pago. También puede creer que la recuperación económica está a su alcance porque se mantiene abstemio del juego y empieza a sentir que puede administrar su vida con éxito.

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cómo describiría su situación económica actual?

¿Cómo se siente al hacer los cambios necesarios para la recuperación económica?

¿Qué le ayudaría más, ahora mismo, para asegurar que siga adelante hacia el cambio en sus finanzas a largo plazo?

Desarrollo de un Presupuesto

Para llegar a equilibrar sus finanzas, Ud. necesita un plan de pago. Esto se llama un **presupuesto**. Mientras las tablas de deuda y de activo están diseñadas para producir una imagen de sus activos frente a sus deudas en este momento, un presupuesto es un plan de gastos que, en este caso, se basará en los gastos mensuales. Para crear un presupuesto, lo primero que necesita es una lista de sus ingresos y sus gastos. Juntos, las hojas de trabajo del balance de gastos/activo y la hoja de trabajo de sus ingresos y gastos mensuales ofrecen una buena idea de su estado económico actual.

Para establecer un presupuesto, Ud. debe identificar sus fuentes de ingresos actuales. En la siguiente tabla, escriba la cantidad de ingresos mensuales de varias fuentes. Algunas de las categorías pueden ser diferentes de mes a mes. Si Ud. está empleado, su sueldo, sus propinas y sus comisiones pueden fluctuar, dependiendo del número de día y horas que trabaja. Devolución de impuestos puede incluirse sólo una vez al año.

Recopilar una Lista de Todos los Gastos

La segunda parte del presupuesto es la tabla de gastos y debe ser lo más exacta posible. Al empezar a recopilar información, hay unas cuantas cosas que debe mantener en mente.

Las cuentas más importantes que Ud. paga son los gastos fijos o las cuentas que ocurren cada mes, cada trimestre, semi-anual (dos veces al año) o anualmente. Estos normalmente se consideran ser las necesidades básicas e incluyen artículos como la hipoteca/el alquiler, los servicios públicos de luz, agua, etcétera, teléfono, mensualidad del carro,

Fuentes Mensuales de Ingresos

Tipo de Ingresos Cantidad Mensual

Sueldo después de Impuestos	\$
Propinas (si las hay)	\$
Comisiones (si las hay)	\$
Bonificación (si las hay)	\$
Pagos de la Seguro Social	\$
Pensión alimenticia/Pagos para manutención de hijos	\$
Devolución de Impuestos	\$
Intereses en las Cuentas de Ahorros	\$
Intereses en las Inversiones	\$
Ganancias de los Negocios	\$
Dinero Ganado de los Pasatiempos	\$
Ingresos de la Prestación de Desempleo	\$
Otros Ingresos (escribalos): _____	\$
_____	\$
_____	\$
_____	\$
_____	\$
_____	\$
_____	\$
Ingresos Anuales Adicionales	\$
(Divida este número por 12 para calcular la cifra mensual de ingresos.)	

Ingreso Mensual Total

\$

préstamos, deuda en las tarjetas de crédito, seguro, impuestos y alimentación.

No se olvide de incluir en la lista artículos para la salud, el cuidado personal, la limpieza y lavado de ropa etcétera. Si Ud. compra muchos de estos artículos en la tienda, escribalos bajo esa categoría.

Escriba la cantidad o promedio mensual que gasta en estos artículos así como otras cuentas periódicas que podrían considerarse artículos no necesarios o lujos, tales como teléfono móvil, servicio de televisión por cable, servicio de Internet, gastos de asociaciones, cuotas para clubes etcétera.

Gastos Fijos Cantidad

Agua	\$
Alimentación	\$
Comida para mascotas/medicamentos	\$
Cuidado de Niños/Niñera	\$
Cuotas de Asociaciones / Club	\$
Dinero para los niños	\$
Electricidad / Gas	\$
Hipoteca o Alquiler	\$
Limpieza/Artículos de papel	\$
Otros Préstamos (escribalos)	\$
Otros Seguros	\$
Pago del préstamo del carro	\$
Préstamos con Garantía Hipotecaria	\$
Recogida de basura	\$
Reparaciones Domésticas	\$
Seguro de salud	\$
Seguro de vida	\$
Seguro del carro	\$
Servicio de Internet	\$
Servicio de Jardinería	\$
Servicio de Televisión por Cable	\$
Sistema de Seguridad/Vigilancia del Hogar	\$
Tarifa de transporte bus/taxi	\$
Tarjetas de Crédito	\$
Teléfono (casa)	\$
Otros gastos (escribalos) _____	\$

Artículos adicionales entran en esta categoría de gastos variables. Estas entradas en su presupuesto pueden fluctuar y pueden ser difíciles de calcular. Estos incluyen los gastos para ropa y limpieza en seco, gastos para automóviles como la reparación, la gasolina, el cambio de aceite, nuevos neumáticos, limpiaparabrisas, etcétera, reparaciones domésticas, gastos médicos, cuidado de niños, diversión, comidas fuera de la casa, comida para mascotas y gastos de veterinario, regalos y donaciones caritativas. Asegúrese de incluir cualquier viaje o escapada de fin de semana que Ud. toma como entretenimiento.

Una buena manera de calcular sus gastos es tener un cuaderno con Ud. y escribir sus gastos diarios en efectivo cada día. Escriba las retiradas de dinero de las Cajas Automáticas del banco o dinero adicional incluido en cheques que escribe para las compras de comida. Guarde los recibos para las compras en efectivo. Luego sume estas compras a la categoría de gastos dónde debieran estar. Repase su chequera y sus cuentas de tarjeta de crédito del último año. Esto le dará una buena idea de dónde gasta su dinero mensualmente. Para las cuentas que se pagan trimestralmente, semianual o anualmente, calcule la cantidad por mes. Para hacer esto tome el total de los gastos anuales y divida por doce. Esto le dará la cantidad de ingresos que se necesita cada mes para cubrir los gastos cuando se cumple el plazo de pago. Un ejemplo puede ser el seguro de auto de \$1,200 que se paga anualmente una vez al año. Si esa cantidad fuera dividida por 12, el gasto mensual sería \$100.

Gastos Variables Cantidad

Ayuda a los padres ancianos	\$
Comida fuera del Hogar (Comida Rápida/Restaurante)	\$
Cuidado del Auto y Reparaciones	\$
Cuidado personal de mascotas	\$
Cuidado Veterinario	\$
Donaciones caritativas	\$
Eventos Deportivos / Equipo Deportivo	\$
Impuestos	\$
Impuestos sobre la Propiedad	\$
Gasolina	\$
Gastos de Matrícula de Estudio/ Educación	\$
Limpieza en Seco	\$
Películas/Cine	\$
Productos para el Cuidado Personal	\$
Recetas Médicas	\$
Regalos	\$
Reparaciones al Hogar	\$
Ropa	\$
Vacaciones / Viajes	\$
Videos / DVDs (Alquiler/Compra)	\$
Otros (Escríbalos):	\$
Otros (Escríbalos):	\$
	\$
	\$

Puede haber otros gastos que no estén mencionados aquí. Algunos pueden pagarse en poco tiempo, como un nuevo electrodoméstico que se pagará en tres meses. Otros pueden ser a largo plazo, como el asesoramiento o tratamiento profesional para Ud.

u otro miembro de la familia. Incluir estos gastos, aunque Ud. no sepa cuánto tiempo va a tardar en pagarlos, es importante. Al cambiar su situación Ud. puede modificar las tablas para que reflejen fielmente sus gastos actuales. La cantidad que Ud. ponga al lado de los gastos identificados le ayudará cuando trabaje en su plan de gastos en la sección titulada “Crear un Presupuesto.”

Por último, sume sus ingresos totales y sus gastos totales al mes. Luego reste los gastos totales mensuales del total de ingresos mensuales. Para los propósitos de este cuaderno, **flujo de caja**, es la cantidad de ingresos que entra en una casa frente a las deudas o gastos que se pagan. Si Ud. tiene suficientes ingresos para cubrir sus gastos, esto se conoce como ser **solvente**, o “saldo positivo”. Esto significa que tiene suficiente dinero para pagar sus deudas. Si sus gastos son superiores a sus ingresos, entonces se conoce como “saldo negativo” o funcionar en **déficit**. Esto ocurre cuando los gastos exceden los ingresos.

Flujo de Caja = Ingresos - Gastos

Ingresos Totales Mensuales _____

Gastos Totales Mensuales _____

Flujo de Caja _____

Si su flujo de caja es un número negativo, significa que sus gastos son superiores a sus ingresos, ahora es el momento para que Ud.

sea honesto y acepte su situación y aprenda lo que pueda hacer para mejorarla. Hay pasos específicos que puede tomar para mejorar su situación económica como parte de su programa global de recuperación.

¿Qué significa esto?

Muchas personas se encuentran en crisis económica cuando sus ingresos mensuales no cubren sus gastos diarios más los pagos de las deudas. En la mayoría de los casos, dificultades económicas, como resultado directo del juego, obligan a las personas a examinar sus hábitos de gastos y tomar decisiones sobre lo que es importante y lo que se puede postergar. Considerar cuidadosamente sus finanzas

muchas veces ayuda a crear nuevas metas para control de su dinero. Mientras el proceso quizás no sea agradable, es un paso que puede ponerle más en control de su situación de lo que Ud. había estado anteriormente. Examinar su situación económica y crear unas metas para control del dinero son procesos que pueden mejorar la situación económica de todos, no importa sus ingresos o sus deudas. Nunca es fácil hacer el cambio, especialmente en los hábitos o costumbres que hemos adquirido en nuestras vidas diarias. Sin embargo, tomar responsabilidad personal de su futuro económico puede revitalizarle. Este paso y los demás cambios hacia los cuales avanza en esta serie son de gran valor e importantes para mejorar su vida ahora y en el futuro.

Es también posible que haya elementos en el presupuesto que se podrían reevaluar. Tenga en mente que su lugar en la vida afectará sus necesidades. Si Ud. tiene 20 años, Ud. probablemente no necesite el mismo carro que quizás necesitara si tuviera 35 años y con una familia. Si Ud. tiene 70 años, Ud. puede estar cómodo con una casa más pequeña ahora que

los hijos se han independizado. Considere lo que realmente necesita, hoy, y no lo que simplemente desea.

Tomar responsabilidad personal de su futuro económico puede revitalizarle.

Para muchas personas, no sólo los jugadores compulsivos, distinguir entre algo que quiere y algo que necesita puede ser un desafío. Las necesidades son cosas que son necesarias para vivir sanamente. Los deseos son cosas que deseamos, pero no son de primera necesidad.

¿Qué cree Ud.?

Ud. está trabajando para resolver sus considerables problemas económicos. Un amigo le pregunta si tiene interés en invertir en un proyecto que tiene para un nuevo negocio. La idea parece buena. ¿Qué hará Ud.?



Decidir vivir sin algo a que está acostumbrado puede resultarle difícil, especialmente cuando afecta a los seres queridos u otras personas. Aunque puede ser difícil tomar estas decisiones, es muy importante que Ud. siga adelante con su programa de cambio. Hablar de estos asuntos con los miembros de su familia y

otros allegados, así como su grupo de apoyo, un padrino, un terapeuta o consejero financiero puede también serle beneficioso. Acuérdesse que su meta es estar de nuevo en buen estado de salud económica para que pueda sentir que realmente está tomando responsabilidad de sí mismo y de sus acciones.

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cómo describiría su flujo de caja mensual?

¿Qué activos se podrían convertir en dinero en efectivo para mejorar su flujo de caja mensual?

¿Por qué es importante que examine con honestidad su estado económico?

¿Cómo afectará su presupuesto un análisis de sus deseos y sus necesidades?

Crear un Presupuesto

¡Felicitaciones! Ya ha completado el primer paso para lograr una visión clara de su estado económico. Ud. conoce sus deudas y sus activos, sus ingresos y sus gastos. Ud. ha desarrollado un plan de presupuesto para ver en qué condición está su flujo de caja. Ha identificado la diferencia entre los deseos y las necesidades. Ha considerado formas en que puede eliminar artículos o servicios que no son necesarios o importantes para Ud. ahora mismo considerando su situación económica. Tiene una visión más clara de dónde se encuentra y está preparado para tomar el siguiente paso. Ahora va a desarrollar el presupuesto real para su vida. El presupuesto que desarrollará será un compromiso con Ud. mismo para que administre el dinero de cierta manera con metas específicas en mente. También incluirá el pago de sus deudas.

Este plan es una forma de presupuesto de gastos mensuales. Un presupuesto es diferente a un examen de sus gastos mensuales ya que toma en cuenta cuánto va a permitirse para ciertos artículos. Analiza lo que son sus ingresos totales y desarrolla un plan para cubrir los gastos dentro de los límites de esos ingresos. Se espera que también le ayude a incluir ahorros como parte del plan global. Analice los gastos que Ud. ha incluido en la tabla anterior para ver cómo puede hacer ajustes, inclusive si son necesarios por sólo unos meses, para mejorar su flujo de caja.

El presupuesto que desarrollará será un compromiso con Ud. mismo para que administre el dinero de cierta manera con metas específicas en mente.

Algunas personas han tenido éxito en la organización de su presupuesto al crear un sistema de archivo para vigilar sus gastos. Carpetas baratas con compartimentos con etiquetas para varias categorías (por ejemplo: gastos del hogar, gastos de transporte, gastos de salud, etcétera) son una manera fácil de organizar sus recibos de todas las compras y gastos. Mantener un sistema de archivo de recibos no sólo le ayuda a vigilar sus gastos sino que le ayuda a organizarse y planificar para sus necesidades presupuestarias futuras.

El éxito de crear un presupuesto que funcione y lograr sus metas económicas no tiene que descansar sólo en Ud. Quizás Ud. trabaje con sus seres queridos o un terapeuta, o recibe ayuda de un grupo de apoyo para poner en orden de nuevo su situación actual. Acuérdesse también, que toma tiempo lograr los cambios importantes que se describen en esta serie. Continúe trabajando completando los ejercicios cuidadosamente y tome un paso a la vez.

En la siguiente hoja de trabajo, complete el presupuesto mensual práctico basándose en sus ingresos. Si Ud. va a eliminar un artículo, ponga un asterisco (*) al lado en la categoría de cantidad. Eso le dará una idea de la seriedad con que se enfrenta a este presupuesto y le permitirá ver el dinero que se está ahorrando.

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Cuatro: Administrar Sus Finanzas

Presupuesto Modelo		Ingresos Totales Mensuales \$	
Gastos	Cantidad Mensual	Gastos	Cantidad Mensual
Gastos Domésticos:		Seguro:	
Hipoteca o Alquiler	\$	Seguro de salud	\$
Préstamos con Garantía Hipotecaria	\$	Seguro de vida	\$
Impuestos sobre la Propiedad	\$	Otros Seguros	\$
Reparaciones Domésticas	\$	Entretenimiento:	
Sistema de Seguridad/Vigilancia para el Hogar	\$	Servicio de Cable	\$
Servicio de Jardinería	\$	Servicio de Internet	\$
Alimentación	\$	Películas	\$
Limpieza / Artículos de papel	\$	Comidas Fuera de Casa	\$
Electricidad / Gas	\$	Alquiler / Compra de Videos	\$
Agua	\$	Eventos Deportivos / Equipos Deportivos	\$
Recogida de basura	\$	Cuotas de Asociaciones / Club	\$
Teléfono (casa)	\$	Vacaciones / Viajes	\$
Teléfono (móvil)	\$	Cuidado de la Mascota:	
Ropa	\$	Cuidado Veterinario	\$
Limpieza en Seco	\$	Comida / Medicina para la mascota	\$
Artículos de Cuidado Personal	\$	Limpieza / Suministros	\$
Gastos de Transporte:		Misceláneos:	
Tarifa transporte en autobús	\$	Tarjetas de Crédito	\$
Pago del préstamo del carro	\$	Otros Préstamos (escríbalos)	\$
Seguro del carro	\$	Impuestos	\$
Cuidado / Reparaciones del auto	\$	Apoyo de los Padres Mayores	\$
Gasolina	\$	Regalos	\$
Salud/Educación/Servicios		Otros gastos (escríbalos)	\$
Recetas/ Médicas/ Dentales/ Visión	\$	_____	\$
Préstamos para Educación	\$	_____	\$
Donaciones	\$	_____	\$
(Donaciones a GA/Gam-Anon no son necesarias para ser miembros de estas asociaciones)			
Subtotal		Subtotal	
		Gastos Totales Mensuales \$	

Después de completar la tabla, sume los costos de cada artículo dónde haya puesto un asterisco. ¿Cuánto ha eliminado de su presupuesto? ¿Ha logrado un cambio en los gastos mensuales?

Tenga en cuenta al seguir en el desarrollo de su plan que su meta es mejorar su situación económica. Cualquier paso que tome para poner en orden sus

finanzas le ayudará a seguir adelante con su meta para recuperar su salud económica.

Aunque no haya visto una mejora inmediata, pronto se dará cuenta que su plan le ayudará a vivir dentro de sus posibilidades económicas y a superar este aspecto de su vida.

¡Ahora Mismo!

Dije de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cómo se siente al establecer un presupuesto?

¿Tomar pasos positivos y tener un plan le impulsa a pensar que por fin trabaja para controlar su situación económica? Describa cómo se siente al ver los pasos que está tomando.

¿Cuáles serán los retos más significantes que encontrará al seguir adelante y ajustarse a su nuevo compromiso económico?

Plan de Gastos y Recursos

Ningún plan es perfecto y van a surgir situaciones que Ud. no anticipaba. Quizás alguien se pone enfermo y necesita su ayuda económica para afrontar gastos médicos. O Ud. quizás tenga que cambiar de trabajo, lo que resulta en un recorte de su sueldo. Ud. puede tener pendiente la venta de su casa y descubre que necesita un tejado nuevo. Este ocurre todo el tiempo y la mayoría de las personas nunca piensan en ello cuando preparan un presupuesto, porque son gastos inesperados. Puede causarle pánico e impulsarle a volver a algunos de sus comportamientos anteriores. Estas son las cosas que le dejan pensando adónde se fue todo el dinero. Ud. tendrá más éxito controlando sus finanzas si establece un fondo para emergencias como parte de su presupuesto mensual. La mayoría de los expertos opinan que un fondo para emergencias debiera poder cubrir los gastos durante tres a seis meses. Después de eso, si Ud. ahorra del 5% al 10% de sus ingresos en una cuenta de ahorros, Ud. se está encaminado hacia la planificación financiera a largo plazo.

Además de intentar ahorrar donde sea posible, Ud. tiene que estar comedido a mantenerse fiel a su plan. Cuando las cosas no salen como se esperaba o surgen gastos adicionales, Ud. puede tener la tentación de abandonar su plan. Si lo abandona, vuelva a ello cuanto antes. No permita que Ud. caiga en la trampa de pensar que ya que ha tenido un pequeño revés Ud. debiera tirarlo todo por la borda. Empiece de nuevo al día siguiente y continúe con su plan. Piense en lo que puede hacer para motivarse a reexaminar su plan y mantenerlo vivo.

Una manera de ayudarle a conseguir el éxito de su plan es incluir gastos posibles que puedan ocurrir durante el próximo año. Esto puede ser la reparación del carro, seguro adicional para un conductor adolescente, nuevo equipo deportivo para un hijo, gastos relacionados con un viaje a eventos con la familia o recetas médicas adicionales necesarias para una condición médica.

Piense en qué gastos podrían ocurrir durante el año entrante y escríbalos a continuación

Posibles gastos adicionales que puedo tener este año

_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____

Algunos de estos gastos adicionales que ha identificado pueden suscitar ajustes en el presupuesto que había preparado anteriormente. Una vez que haya identificado posibles gastos adicionales, considere si hay alternativas que puedan ayudar a aliviar la carga de esos gastos. Por ejemplo, si sabe que su carro necesitará neumáticos pronto, empiece a buscar ofertas y pídales a los conocidos recomendaciones sobre cómo conseguir el mejor precio en los neumáticos antes de que sea una emergencia. También piense en poner aparte un poco de dinero extra para un fondo para los neumáticos para que no le arruine por completo su plan de gastos cuando tenga que comprar los neumáticos. Mientras algunos gastos nunca pueden ser anticipados, hay muchos que pueden ser reducidos si Ud. toma el tiempo para investigar antes de que tenga que comprar algo. Esto es cuando un fondo para emergencias puede ser de gran alivio contra el estrés económico de gastos inesperados. Acuérdesse que la mejor solución si sale de su plan de gasto es repasar sus metas y planes e inmediatamente volver al programa. De nuevo, algunos de los

¿Qué haré si salgo de mi plan de gasto?

¿Sabía Ud.?

¿Sabía Ud. que bajo la Ley de Justicia en la Información sobre el Crédito, una declaración de bancarrota puede permanecer en su historial crediticio hasta 10 años y no borrará un historial de crédito negativo?



cambios que está logrando son muy difíciles y requieren su completa atención para mantenerse en el camino hacia su meta. Mantenga este libro a la mano para que pueda volver a él, especialmente para repasar sus respuestas a las preguntas y los ejercicios. También se recomienda que siga compartiendo sus metas y sus sentimientos con las personas que apoyan su plan, incluyendo su grupo de autoayuda, su padrino, terapeuta profesional, consejero económico y sus seres queridos.

Ahora Ud. puede también analizar su hoja de trabajo de los activos para ver si es viable económicamente saldar sus préstamos que afectan su presupuesto mensual. Tenga en cuenta que su activo es también parte de su meta a largo plazo de planificación para el futuro. Antes de hacer un cambio drástico, quizás Ud. quiera consultar con un consejero financiero como los que se detallan a continuación. Sugerencias adicionales que puedan ayudarle en su situación en particular se ofrecen en las secciones siguientes.

Asesoramiento Financiero

Examinar todos los aspectos de sus finanzas para obtener una visión realista de su salud económica puede ser agobiante. No obstante, es imposible hacer cualquier progreso hacia la mejora si no sabe la extensión de su situación económica. Con información precisa puede controlar sus gastos y establecer un presupuesto realista que funcione para Ud. Por el otro lado, puede que necesite ayuda para seguir adelante. En estos casos los servicios de un asesor económico pueden ser beneficiosos. Para información adicional, llame al Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG) al número gratuito confidencial disponible las 24 horas, 888-236-4848.

Si Ud. participa en Jugadores Anónimos (GA), puede tener a su disposición ayuda con sus dificultades económicas a través de un programa que se llama **Alivio de Presión**. Las reuniones de Alivio de Presión le pueden ayudar a Ud. y a los miembros de su familia a enfrentarse a las dificultades económicas, emocionales, legales y demás problemas. El proceso de Alivio de Presión no le solucionará las dificultades, pero le ayudará a ver sus finanzas de un modo realista y le ayudará a desarrollar un plan para devolverle la estabilidad a su vida económica. Los miembros de GA que le ayudarán en el proceso típicamente tienen experiencia y conocimiento de los problemas que le afectan. Para que Alivio de Presión dé resultados será esencial, como en todos los demás aspectos del programa de cambio, que Ud. sea completamente honesto y dispuesto a aceptar ayuda y sugerencias para el cambio. Ud. tendrá que aceptar responsabilidad por sus acciones anteriores y tomar nueva responsabilidad para ayudar a reconstruir su futuro.

Típicamente se implementa Alivio de Presión después de que Ud. haya participado en GA por un periodo específico, en cuyo momento se desarrolla un presupuesto y se recomienda un plan de pago. Un plan de pago se desarrolla en cooperación y con la asistencia del jugador y los miembros de la familia u otros seres queridos. GA le ayudará a hacer los arreglos necesarios para saldar la deuda convencional (por ejemplo: bancos, empresas de tarjetas de crédito, etcétera) y entidades fuera de la norma aceptada (por ejemplo: corredor de apuestas, usurero, etcétera).

Para ofrecer Alivio de Presión es necesario tener entrenamiento especial y así pues no todos los centros de GA ofrecen este servicio. En caso de que no esté disponible, Ud. puede recibir consejo económico a través del FCCG y su red de proveedores de tratamiento profesional. (Vea la sección de Recursos Adicionales al final de este cuaderno).

Consolidación de la Deuda y Servicios Crediticios al Consumidor

La **consolidación de la deuda** y los servicios crediticios al consumidor negociarán con sus acreedores y reorganizarán su plazo de pago y cantidades de pago en sus cuentas. También negociarán las condiciones bajo las cuales la consolidación de la deuda aparecerá en su historial crediticio. Normalmente Ud. pagará un solo pago mensual al servicio de consolidación de la deuda que a su vez pagará a sus acreedores según el plazo negociado. Empresas sin fines de lucro y empresas con fines de lucro ofrecen estos servicios. Los costos por este tipo de servicio varían mucho. Busque una organización que es miembro de la Fundación Nacional para Asesoramiento Crediticio (NFCC) o la Asociación de Agencias Independientes de Asesoramiento Crediticio al Consumidor (AICCA).

Asegúrese de que el servicio de consolidación de deuda y de servicio crediticio al consumidor que Ud. selecciona tenga experiencia ayudando a jugadores y a sus familias. Entreviste a más de un servicio y seleccione el que más confianza le dé y dónde se le traten como individuo y no le presionen. Tenga en mente que las personas en recuperación que ya estén participando en grupos de autoayuda pueden ofrecerle información sobre servicios con experiencia, como lo puede hacer el FCCG al llamar a su línea confidencial gratuita abierta las 24 horas del día (888-236-4848).

Plan de Autoayuda para la Reducción de Deuda / Saldar la Deuda

Ud. puede creer que puede preparar su propio plan para la reducción de su deuda o para saldarla. Muchas personas han tenido éxito en mantenerse fiel a su plan si tienen paciencia y autocontrol. Para establecer un plan, Ud. debe determinar primero, en conjunción con cualquier persona que esté ayudándole para controlar sus finanzas, cuánto dinero Ud. tiene disponible cada mes para pagar las deudas. Por ejemplo, si Ud. tiene \$550 disponibles cada mes, después de pagar todos sus gastos y sus deudas pendientes suman \$24,000, Ud. puede usar la siguiente fórmula para enfrentarse a su deuda:

La cantidad de dinero que Ud. tiene disponible para pagar la deuda se divide por la cantidad de la deuda.

\$ Disponibles

\$ Deuda

En este caso, \$550 dividido por \$24,000 es .02 o 2%. Cada mes Ud. puede pagar el 2% de su deuda. Suponiendo que no se debe el total de \$24,000 a un solo acreedor, Ud. necesita establecer un plan para pagar el 2% del total de cada deuda, incluyendo

los acreedores, la familia, los ahorros, los amigos y las cuentas de pensiones. Si, por ejemplo, Ud. debe \$1,200 a su hermano, entonces Ud. puede pagar el 2% o \$24 al mes hacia la deuda. Una vez que Ud. sabe lo que la cantidad de pago es mensualmente, Ud. divide el total que debe (\$1,200) por el pago mensual (\$24) para ver cuántos meses le tardará para pagar la deuda. En este caso, tardará 50 meses para pagarla.

Tenga en cuenta que los intereses en algunas deudas pueden continuar acumulándose lo que causa que la cantidad aumente más allá de lo que Ud. debe en este momento. Es mejor si Ud. toma la responsabilidad de contactar a cada acreedor para explicarle la situación y el plan que tiene preparado. Puede haber ciertas deudas que requieren acción más apremiante que otras. Una vez que evalúe la situación y las consecuencias de la deuda, Ud. puede decidir cómo mejor establecer su plan de pago de la deuda.

En el caso de jugadores mayores, el pago de la deuda puede conllevar otras consideraciones adicionales. Debido a la edad de los jugadores mayores y la posibilidad de limitaciones en sus ingresos, quizás no sea posible recuperar las pérdidas incurridas por el juego. Establecer un plan de pago de la deuda puede ser imposible. Llame a la línea de ayuda del FCCG, 888-236-4848, para recibir información especializada y recursos disponibles para jugadores mayores.

Preocupaciones Especiales sobre los Impuestos

Al principio de este libro se ofreció información sobre la **responsabilidad** por impuestos relacionados con declaraciones anteriores de ingresos, incluyendo declaraciones conjuntas con un cónyuge.

Falta de declaración de las ganancias recibidas del juego puede resultar en el pago de impuestos atrasados, multas, intereses y cargos criminales por fraude. Hay multas adicionales por sacar dinero de ciertos tipos de cuentas de pensiones antes de los 59 años y medio. Si Ud. cree que puede haber presentado una declaración fraudulenta

de impuestos, Ud. debe solicitar consejo legal sobre cómo mejor trabajar con el Servicio de Hacienda Pública (IRS). Información adicional sobre problemas con los impuestos y otros asuntos legales está a su disposición en el siguiente libro en esta serie. Libro Cinco: Entender los Asuntos Legales. Para solicitar una copia de esa publicación, por favor llame al FCCG a su línea gratuita abierta las 24 horas 888-236-4848.

Bancarrota

La bancarrota puede parecerle una posibilidad aceptable para eliminar la mayoría, si no toda, su deuda y solucionar muchos de sus problemas económicos. Sin embargo, la bancarrota debe verse como último recurso y no como una solución fácil. La bancarrota no es una buena solución a la deuda ya que frecuentemente puede crear en Ud. un falso sentido de haber solucionado sus dificultades económicas cuando de hecho no ha tomado responsabilidad de su deuda. Parte del tratamiento del juego compulsivo es aceptar responsabilidad hacia sus acreedores y la deuda y el

Recibir la ayuda que necesita puede ofrecerle esperanza, paz y un nuevo comienzo.

progreso continuado en un plan de restitución de las obligaciones económicas. Uno de los pasos que tiene que tomar es solicitar un historial crediticio de una de las agencias estipuladas anteriormente.

Es importante al tomar cualquier decisión sobre la bancarrota que considere cuidadosamente el

bienestar de su familia. Hay casos en que las familias han sufrido hasta el punto de perder hasta las necesidades básicas debido a los problemas del jugador. En estos casos tan extremos, si Ud. no solicita la bancarrota, la familia puede seguir sufriendo de las graves consecuencias económicas. Mientras la bancarrota quizás no sea la mejor solución para su recuperación, puede ofrecerles alivio a su familia. De nuevo, este asunto es muy importante y requiere que Ud. obtenga información y analice las opciones para tomar la mejor decisión para su caso. Sin embargo, antes de considerar la bancarrota como opción, asegúrese de obtener un historial crediticio de una de las agencias crediticias mencionadas en la página 12.

Mientras solicitar la bancarrota puede ser una posible solución para Ud., es importante que entienda las consecuencias. Generalmente, la bancarrota tiene un impacto significativo en su historial de crédito y en su capacidad para obtener crédito en el futuro. Dependiendo del tipo de bancarrota solicitada, un record de ello puede permanecer en su informe crediticio por un periodo

de 7 a 10 años. La bancarrota del capítulo 7 le exime de las deudas que pueden incluir el crédito abierto, las cuentas médicas, el alquiler, los servicios públicos de luz, agua, etcétera, préstamos, de su carro (sujeto a pérdida de posesión del vehículo—a no ser que reafirme o haga arreglos para mantenerse al día en el pago de la deuda). Por otro lado, la bancarrota de capítulo 13 crea un plan de pago por varios años pero no le exime de la deuda. Ud. deberá el dinero pero los acreedores en el momento de la bancarrota no pueden pedir pago fuera de lo establecido en la bancarrota. Algunas deudas como los impuestos, manutención de los hijos, préstamos estudiantiles y manutención de cónyuge no se eliminan al solicitar cualquier tipo de bancarrota. Las decisiones en la bancarrota pueden variar pero en la mayoría de los casos a Ud. se le permite mantener su casa, \$1,000 de propiedad personal (en la Florida) y sus cuentas de pensión (dependiendo de cómo fueron establecidas). Típicamente las deudas garantizadas por fraude o declaraciones financieras falsas no están exentas.

Es importante darse cuenta que la mayoría de los acreedores, incluyendo las empresas de tarjetas de crédito, bancos y prestamistas hipotecarios no le prestarán dinero hasta que la bancarrota se borre de su informe crediticio. Además asegúrese de consultar con un abogado con experiencia en la bancarrota y otro asesor económico antes de proceder a solicitar la bancarrota en los tribunales.

Cualquier tipo de asesoramiento que solicite a modo de consulta financiera, le puede brindar la ayuda

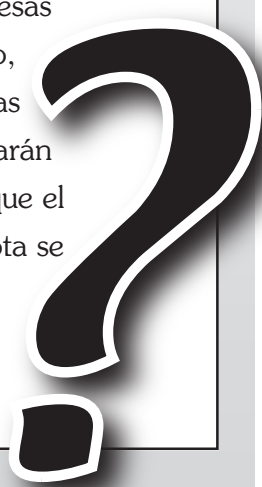
que necesita, puede ofrecerle esperanza, tranquilidad, un nuevo comienzo, y el reconocimiento de que Ud. sigue adelante haciendo algo positivo para sus finanzas.

Si a Ud. le quedan activos y piensa que se puede controlar su deuda, Ud. puede considerar asesoramiento con un profesional en la planificación financiera o un administrador de fondos que le puede ayudar a distribuir sus recursos restantes y

La bancarrota no es una buena solución para la deuda ya que el jugador puede equivocadamente pensar que sus problemas económicos están resueltos.

¿Sabía Ud.?

La mayoría de los acreedores, incluyendo las empresas de tarjetas de crédito, bancos y prestamistas hipotecarios no le darán un préstamo hasta que el informe de bancarrota se haya borrado de su historial crediticio.



crear un plan financiero global para su futuro. Estos servicios son muy diferentes de los que se presentaron anteriormente en este libro ya que consideran estrategias de inversión y de ahorro a largo plazo utilizando distribución planificado de recursos y contribuciones programadas y continuadas. De vez en cuando, Ud. puede querer repasar

secciones de este libro, incluyendo las tablas que Ud. completó y las repuestas que ha dado, para evaluar y mantener su progreso. Acuérdesse que tomar acción para mejorar su situación económica es un paso importante para lograr un cambio positivo en su vida.

¡Ahora Mismo!

Dije de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Está Ud. dispuesto a participar en GA al asistir a las reuniones y trabajar en su programa de recuperación, incluyendo su participación en Alivio de Presión? Si es así, escriba su horario de participación en GA y lo que está haciendo para ser un partícipe activo en el grupo. Si no es así, explique por qué no está participando en los programas de GA.

¿Cree Ud. que el asesoramiento financiero le puede ayudar? Si es así, ¿Cómo?

¿Cómo se siente al tomar responsabilidad de la condición actual de sus finanzas?

¿Está Ud. preparado y dispuesto para tomar responsabilidad de la recuperación de su estado económico?

¿Cuáles son dos pasos que tomará inmediatamente para demostrar su compromiso con esta responsabilidad?

Resumen

Ahora suponga que haya hecho todo lo que se ha recomendado aquí-incluyendo:

- Se enfrenta a la verdad y acepta la verdad de su situación económica.
- Es completamente honesto sobre su situación económica.
- Tiene una visión verdadera y clara de sus finanzas-activo y deudas.
- Ha pedido a sus seres queridos que no le presten dinero.
- Les ha solicitado a sus seres queridos que le ayuden al tomar control de la administración de sus finanzas, aunque sea de forma temporal.
- Ha desarrollado un plan de gastos y presupuesto y los sigue con precisión.
- Ha utilizado el asesoramiento y los recursos de un asesor financiero y de otros profesionales expertos.
- Está evaluando sus gastos y desarrollando un plan para ahorrar dinero dónde sea posible.

problema económico en algún momento de su vida. Ser jugador compulsivo aumenta la posibilidad de que sus finanzas estén en desorden y que tenga que enfrentarse a problemas serios.

Es típico que el jugador compulsivo sienta desesperación, como si no hubiera escape de la deuda que rodea su vida. Sin embargo, muchas personas han podido sobreponerse a dificultades serias al aceptar la realidad, utilizar sus recursos para ayuda y asesoramiento y desarrollar un plan de cambio y esforzarse para mantenerse fiel a ese plan. Ud. tiene la oportunidad de impactar la calidad de vida de sus seres queridos y la suya al tomar control de los aspectos económicos de su vida. Aceptar la responsabilidad de administrar sus finanzas es un paso hacia un futuro más alentador. ¡Ya está avanzando por ese camino!

***El saber es poder.
Use lo que ha aprendido
aquí para ayudarle a
crear una vida mejor
para Ud.***

Saber que hay cosas que ha hecho y planificar para pasos adicionales que puede tomar le puede traer paz y un mayor sentimiento de satisfacción personal sobre su situación. De nuevo, cuando tiene todas las cifras por delante, es fácil sentirse abrumado por un sentimiento de inseguridad económica. Casi todo el mundo tiene que enfrentarse a algún tipo de

Glosario

Acreedor: Un acreedor es una persona u organización a la cual otro le debe dinero.

Activo: Un activo es algo de valor perteneciente a los miembros de un hogar o individuo. Activos corrientes son aquellos que son dinero en efectivo o pueden fácilmente ser convertidos en efectivo.

Activos corrientes: Dinero en efecto o activo que se puede convertir fácilmente en efectivo son activos corrientes. Un activo es algo de valor perteneciente a los miembros de un hogar o individuo.

Adelantos en efectivo: Un adelanto en efectivo es dinero pagado antes de ser ganado. Una cantidad de efectivo prestado de una tarjeta de crédito es también un adelanto en efectivo. Un adelanto en un cheque personal posfechado o al día para ser convertido en efectivo en 7 o 14 días se conoce comúnmente como un “adelanto de día de pago.”

Agencia Crediticia: Una agencia que reúne, mantiene y distribuye información comercial y crediticia a acreedores.

Alivio de Presión: Las organizaciones de Alivio de Presión asisten al jugador y los miembros de la familia a enfrentar a los problemas financieros, legales y demás problemas y se hace típicamente después de que un jugador haya participado en GA por un periodo específico. En este momento se establece un presupuesto y se recomienda un plan de pagos. Está diseñado para aliviar la

presión del jugador y la familia de tal manera que ellos puedan vivir una vida normal y saludable.

Anualidad: Una anualidad es un tipo de inversión que paga al inversor una cantidad fija de dinero cada año por un número determinado de años.

Asesoría de Crédito: El servicio que ofrece asesoramiento sobre cómo establecer un presupuesto razonable y un plan de pagos de deudas que además trabaja con acreedores.

Certificados de Depósito: Certificados de depósito también conocidos como CDs (por sus siglas en inglés) son certificados expedidos por los bancos garantizando el pago del principal a una tasa de interés establecida después de un periodo de tiempo determinado, por ejemplo, 12% en 12 meses.

Consolidación de la Deuda: Un préstamo único que combina y refinancia otros préstamos o deudas.

Crédito: Crédito es la habilidad del comprador de usar bienes y servicios antes de pagar por ellos.

Cuenta de Ahorros: Una cuenta de ahorros es una cuenta en un banco o caja de crédito que paga intereses.

Cuenta de Inversión: Una cuenta de inversión es una cuenta que podría incluir bonos, fondos mutuos, certificados de depósito y/o fondos mutuos comprados con la posibilidad de proveer una

Glosario

ganancia mayor que el precio de compra original. Las inversiones difieren de los ahorros en que se asume riesgo.

Cuenta de Mercado de Valores: La Cuenta de Mercado de Valores es una garantía de bajo riesgo que se añade a la utilidad de las cuentas.

Cuenta de Retiro Individual (IRA por sus siglas en inglés): Una cuenta individual de retiro es un plan de retiro establecido por uno mismo que permite contribuciones para el retiro con impuestos en la contribución. El interés obtenido en la cuenta es diferido hasta que la cuenta se haga efectiva.

Déficit: Un déficit existe cuando los gastos exceden los ingresos.

Deuda: Una deuda es una cantidad de dinero o un bien que se debe.

Escritura de Renuncia: Una escritura de renuncia es un documento legal cediendo el derecho de una persona, título o interés a otra – más comúnmente usado en bienes raíces.

Flujo de Caja: La cantidad de dinero que entra y sale de un presupuesto es el flujo de caja.

Hoja de Balance: Un extracto que muestra los activos y responsabilidades en un tiempo determinado es una hoja de balance.

Ley del Cónyuge Inocente: La ley del cónyuge inocente es parte de la Ley de Impuestos Federales

que provee circunstancias especiales para aliviar la responsabilidad de impuestos.

Impotencia: La impotencia es la sensación de que no se puede hacer nada para cambiar sus circunstancias. Ud. puede creer que no tiene control sobre ciertos comportamientos o acciones. Esto es sólo una impresión. Siempre hay algo que se puede hacer.

Informe de Crédito: Un informe de crédito es un resumen de la historia crediticia de una persona.

Ingreso: El ingreso es cualquier dinero ganado a través de un empleo o inversiones.

Ley del Cónyuge Inocente: La ley del cónyuge inocente es parte de la Ley de Impuestos Federales que provee circunstancias especiales para aliviar la responsabilidad de impuestos.

Responsabilidad: Una responsabilidad es cualquier crédito o deuda de un individuo.

Presupuesto: Un plan financiero que resume ingresos y gastos en un periodo de tiempo es un presupuesto.

Solvente: Usted está solvente si tiene suficiente dinero para pagar las deudas.

Valor Líquido: El valor líquido de la propiedad es el valor de una propiedad u otro activo sobre o por encima de cualquier hipoteca u otras responsabilidades relacionadas con ella.

Recursos Adicionales

Hay varios recursos que Ud. puede utilizar para ayudarle a enfrentarse a los problemas asociados con el juego que se presentaron en este libro. Algunos de los recursos mencionados en este libro son los siguientes.

Ayuda Estatal

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG) opera una línea de ayuda gratuita y confidencial las 24 horas. Esta línea de ayuda ofrece asistencia, recursos e información acerca del juego compulsivo. De igual manera el FCCG entrena a profesionales de la salud para asesorar y tratar el problema del juego apropiadamente tanto en los jugadores como en los seres queridos del adicto. La agencia también está capacitada para certificar a los profesionales que brindan apoyo y tratamiento a las personas con problemas de juego. Si desea más información sobre el FCCG, véase la cubierta interior del libro.

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
PO Box 2309, Sanford, FL 32772
Línea de Ayuda Confidencial, las 24 Horas:
1-888-236-4848
Oficina: 407-865-6200
Página Web Bilingüe: www.gamblinghelp.org
E-mail: fccg@gamblinghelp.org

Ayuda Nacional

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo es miembro, al igual que otros estados, del Consejo Nacional del Juego Problemático (NCPG). El NCPG tiene la misión de educar sobre el juego patológico, brindando una variedad de recursos tanto para los jugadores como las personas allegadas a ellos. El NCPG lleva a cabo varios programas de prevención

y educación. Esta organización mantiene una base de datos con información sobre diversos profesionales que han sido certificados para tratar el problema del juego. Anualmente el NCPG patrocina la Semana Nacional de Prevención del Problema de Juego, a la vez que patrocina diferentes congresos y foros especializados.

Consejo Nacional del Juego Problemático
730 11th St, NW, Ste. 601
Washington, D.C. 20001
Oficina: 202-547-9204
Línea de Ayuda Nacional: 1-800-522-4700
(Si marca este número desde la Florida, será transferido automáticamente a la línea de ayuda de El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo)
E-mail: ncpg@ncpgambling.org
Página Web: www.ncpgambling.org

Grupos de Autoayuda

La autoayuda es una parte crítica del proceso de rehabilitación. Los grupos de autoayuda pueden ayudarle ofreciendo apoyo, guía, motivación, recursos y el alivio de saber que usted no está sólo enfrentándose al problema del juego. Una parte esencial de los grupos de autoayuda es el apadrinamiento. Los padrinos son miembros que aportan su tiempo para ofrecer ayuda especializada a los nuevos miembros.

Jugadores Anónimos (GA)

Jugadores Anónimos ofrece un programa llamado Alivio de Presión que asiste tanto a los jugadores como a sus allegados con problemas de tipo financiero y legal, entre otros. El programa está a la disposición de aquellos miembros que ya hayan participado en

GA por un periodo específico de tiempo, en cuyo momento se desarrollará un presupuesto y un plan de pago. El programa de Alivio de Presión requiere entrenamiento especial, así que no todos los grupos de GA en el Estado de la Florida están capacitados para ofrecer este programa. En el caso de que no se ofrezca en su área, se puede recibir asesoramiento financiero a través del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo y su red de proveedores.

Jugadores Anónimos
International Service Office, Inc.
P.O. Box 17173
Los Angeles, CA 90017
Oficina: 626-960-3500
E-mail: isomain@gamblersanonymous.org
Página Web: www.gamblersanonymous.org

Gam-Anon

Gam-Anon es un grupo de autoayuda dedicado a ayudar a las personas allegadas al jugador compulsivo (cónyuges o compañeros, hermanos, hijos, padres o amigos). Gam-Anon ayuda a sus miembros a comprender los síntomas de la adicción al juego. Su dinámica asiste a los miembros a rehacer sus vidas y a brindar apoyo a la persona que más lo necesita. No es necesario que el jugador asista a las reuniones de Jugadores Anónimos para que sus seres queridos puedan asistir a las reuniones de Gam-Anon.

Para más información sobre Gam-Anon, puede llamar a la línea de ayuda del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo.

Gam-Anon
International Service Office, Inc
P.O. Box 307
Massapequa Park, NY 11762
Oficina: 718-352-1671
E-mail: gamanonoffice@gam-anon.org
Página Web: www.gam-anon.org

Ayuda Profesional

Hay casos en que el apoyo y la guía brindada por un terapeuta o consejero profesional puede ser de gran ayuda. Estos profesionales pueden ayudarlo a manejar sus opciones así como proveer estrategias para lidiar con las dificultades de su vida. La diferencia entre los grupos de autoayuda y la ayuda profesional es que esta última le da la oportunidad de tocar temas delicados de una forma confidencial e individualizada con un profesional capacitado. La ayuda profesional puede ser impartida tanto a individuos, como a parejas o en grupo.

La terapia profesional tiene un costo. Tenga en cuenta que muchas compañías de seguros pueden aliviar estos costos. Por favor vea su póliza para que pueda conocer sus beneficios y los de sus seres queridos. Es también importante mencionar que el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo puede recomendarle consejeros que les brindarán a Ud. y a sus seres queridos ayuda inicial sin tomar en cuenta su capacidad para pagar por estos servicios. Para recibir más información sobre sus opciones del tratamiento profesional, llame al número de ayuda del FCCG las 24 horas al 1-888-236-4848.

Recursos Impresos

Existen numerosos recursos diseñados para ayudar a los jugadores problemáticos y compulsivos con asuntos que abarcan desde la reducción del estrés a la ayuda financiera y legal. Mientras muchos de estos recursos pueden ser muy útiles, no debieran considerarse como programas únicos para el cambio. Algunos recursos que se recomiendan son los siguientes:

Custer, R., Milt, H. (1985). *When Luck Runs Out*. NY, NY: Facts on Files, Inc. Publications.

Gamblers Anonymous (1999). *Fourth Step Inventory Moral Book*. Los Angeles: Gamblers Anonymous Publishing.

Gamblers Anonymous (1984). *Sharing Recovery through Gamblers Anonymous*. (The GA Big Book). Los Angeles: Gamblers Anonymous Publishing.

Estes, K., Brubaker, M. (1990). *Deadly Odds*. Newport, RI: Edgehill Publications.

Journal of Gambling Studies. National Council on Problem Gambling. NY, NY: Human Science Press, 1990-

Lesieur, H. (1984). *The Chase: Career of the Compulsive Gambler*. Cambridge: Schenkman Books, Inc.

Shaffer, H., Stein, S., Gambino, B., Cummings, T. (1989). *Compulsive Gambling, Theory, Research and Practice*. NY, NY: Simon and Schuster.

Bibliografía

Berman, L & Siegel, M. (1998). *Behind the 8-Ball*. Lincoln, NE: Universe, Inc.

Edelman, R. (1998). *The New Rules of Money*. Harpers' Publishing, NY, NY.

Godfrey, N (1997). *Making Change*. Simon and Schuster, NY, NY.

Goodman, J. (2001). *Everyone's Money Book*. Chicago, IL: Dearborn Trade Publishing.

Heineman, M. (1992). *Losing Your Shirt*. Center City, MN: Hazelden Publishing.

Hunt, M. (1991). *Debt-Proof Living*. Nashville, TN: Broadman and Holman Publishers.

Kelly, J. (1999). *The Neatest Little Guide to Personal Finance*. Plume Books, NY, NY.

Lawrence, J. (2000). *The Budget Kit: The Common Cents Money Management Workbook* (3rd. Edition). Chicago, IL: Dearborn Trade Publishing.

National Endowment for Financial Education and National Council on Problem Gambling. (2000). *Personal Financial Strategies for the Loved Ones of Problem Gamblers*.

Naylor, W. (1997). *Ten Steps to Financial Success*. John Wiley and Sons, Inc., NY, NY.

Notas

Notas



El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo ha desarrollado la serie de libros “Una Oportunidad para El Cambio”, en respuesta a la necesidad de medios alternativos para la educación y asistencia a todas aquellas personas que han sido tan negativamente afectadas por el devastador desorden del juego patológico (compulsivo).

www.gamblinghelp.org

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Cinco



Entender los Asuntos Legales

Para Jugadores Compulsivos

Es importante que sepa que mientras este libro y otros en esta serie pueden ser de gran ayuda para que Ud. entienda su situación y para que resuelva muchos de sus problemas agobiantes, no reemplaza otros tipos de ayuda. En esta serie se detallan otros recursos adicionales incluyendo grupos de autoayuda, terapia profesional y organizaciones como el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo. [The Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.]

© 2004 El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo

Escrito y Diseñado por la Dra. Jackie L. Booth y
la Dra. Stephanie S. VanDeventer del Pradox Learning Systems, Inc.

Editado por Pat Fowler y Laura M. Letson

Una Oportunidad Para El Cambio

Entender los Asuntos Legales

*Este libro es el quinto en una serie de siete
cuadernos diseñados para ayudar a enfrentar los
efectos nocivos del problema del juego compulsivo.*



El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG), establecido en 1988, es una organización sin fines de lucro que imparte educación y brinda recursos. Esta organización está bajo contrato con el gobierno del Estado de la Florida para ofrecerles ayuda a las personas adversamente afectadas por el juego problemático y compulsivo. Esta organización mantiene una postura neutra con respecto a la legalización del juego, dando prioridad a impartir información y ofrecer asistencia a los ciudadanos de la Florida que la necesiten. Las responsabilidades del FCCG incluyen:

- Mantener la línea telefónica de ayuda gratuita funcionando las 24 horas. Esta línea que sirve a todo el estado provee información y apoyo además de ofrecer recomendaciones sobre grupos de autoayuda y terapia profesional
- Supervisar en todo el estado el programa de tratamiento Ruta de Recuperación de problemas con el juego
- Diseñar, implementar y supervisar programas de prevención, educación y ayuda comunitaria
- Entrenar a los profesionales de la salud para que éstos puedan reconocer y tratar los problemas del juego compulsivo
- Proporcionar un foro en línea y el programa de Conversación (Chat) en Vivo
- Patrocinar y desorrollar investigación en este campo
- Ofrecer programas de capacitación a las agencias gubernamentales, establecimientos de juego, autoridades de orden público, organizaciones académicas y de apoyo a empleados entre otras agencias
- Implementar y supervisar programas específicos para profesionales, adolescentes y personas mayores
- Trabajar con las leyes, las autoridades policiales y judiciales en casos relacionados con el juego
- Ofrecer un Servicio de Presentadores y Programas Conexión de Pares

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo ha desarrollado la serie de libros “Una Oportunidad para El Cambio”, en respuesta a la necesidad de medios alternativos para la educación y asistencia a todas aquellas personas que han sido tan negativamente afectadas por el devastador desorden del juego patológico (compulsivo).

Índice

Los Asuntos Legales.....	3
Posibles Asuntos Legales	4
Asuntos de Deuda Pendiente	4
Actividades Criminales Más Comunes.....	5
Otras Actividades Criminales	6
Examen de Posibles Problemas Legales	6
Ayuda Legal	8
El Ciclo de Opciones y Participación en Actividades Criminales.....	9
La Mente del Jugador: Consideraciones antes de Recurrir al Crimen	10
Cómo el Razonamiento Irracional lleva a Problemas Legales	11
Trabajar en sus Asuntos Legales.....	16
El Control frente a La Impotencia	16
Opciones en el Caso de Enfrentarse a Cargos Criminales.....	19
Permanecer fuera de la Cárcel.....	20
Ayuda para Profesionales Afectados por la Adicción	21
La Toma de Decisiones: Implementar y Evaluar un Plan	23
Desarrollar un Plan para Sí Mismo	24
Resumen	28
Glosario	29
Recursos Adicionales	33
Ayuda Estatal	33
Ayuda Nacional	33
Grupos de Autoayuda	33
Ayuda Profesional	34
Recursos Impresos	35
Bibliografía	35
Notas	36

Los Asuntos Legales

“Cuando jugaba, yo nunca pensaba en problemas legales. Creía que la próxima vez ganaría en grande y que entonces podría resolverlo todo. Ahora entiendo lo que quiere decir “ciclo vicioso”. Cuando por fin examiné con honestidad todos los problemas en mi vida causados por el juego, no podía imaginarme cómo iba a solucionar el desastre que había creado en mi vida. Era obvio que mis finanzas estaban arruinadas, pero a la vez, no sabía cómo encontrar ayuda con mis problemas legales—sabiendo que me iba a costar dinero que no tenía. Pero si no conseguía ayuda, acabaría en la cárcel y perdería mi trabajo. Cuando se tienen estas opciones hay que enfrentarse a la realidad y empezar el duro trabajo de poner su vida en orden.”

Charlie, en recuperación del juego compulsivo por 3 años

Los asuntos legales son una de las preocupaciones principales a las que se enfrentan los jugadores compulsivos y sus familias al intentar poner en orden sus vidas. Este libro, el quinto en una serie para jugadores compulsivos está diseñado para ofrecerle información sobre algunos de los problemas legales más comunes que Ud. puede enfrentar. Si cree que no tiene asuntos legales, por favor tome el tiempo para leer la información y los temas presentados aquí. Ud. puede desconocer las acciones que ha tomado en relación con el juego que pueden tener consecuencias legales. Además, este libro le ofrece la oportunidad de examinar sus pensamientos y comportamiento relacionado con los asuntos legales y desarrollar su plan de acción personal para resolver estos problemas.

Tenga en mente que este libro es un lugar privado para que reflexione, escriba sus pensamientos y

planes. Si se siente abrumado por la cantidad de información que intenta entender o la importancia de su situación, hay pasos que puede tomar ahora mismo. Primero sepa que su situación no tiene que resolverse ahora mismo. Tenga paciencia consigo mismo y tome el tiempo que necesite para leer y pensar en la información que se presenta aquí. También no crea que tiene que resolver todo esto sólo. Su grupo de autoayuda, un terapeuta profesional o su padrino pueden ofrecerle ayuda con problemas legales y otros asuntos relativos a su recuperación. Llame al Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG) a su línea de ayuda gratuita abierta las 24 horas, (888-236-4848) para recibir ayuda y recomendaciones en su área. No importa lo mal que le puedan parecer sus problemas, hay pasos que puede tomar y ayuda a su disposición para cambiar su vida y encaminarla en una dirección positiva.

Los jugadores Compulsivos pueden tener problemas legales relacionados con el derecho civil y criminal. Debido a la naturaleza técnica de los asuntos legales, muchos de los términos pueden serle desconocidos. En esta sección introductoria, las definiciones de muchos de los términos usados en este libro están incluidas. Al leer el libro estas palabras y otras que pueden serle desconocidas aparecerán en **negrilla**. Las definiciones de estas palabras en negrita pueden encontrarse en el glosario al final de este libro con recursos adicionales para ayudarle. Si Ud. necesita información que no encuentra en este libro, por favor póngase en contacto con el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo al llamar al número confidencial gratuito (888-236-4848).

Posibles Asuntos Legales

Mientras hay varios tipos de asuntos legales relacionados con el juego compulsivo, varían mucho en su alcance y su severidad. Muchos de los problemas caen en la categoría económica y son el resultado de falta de pago de las deudas creadas por la necesidad de obtener dinero para el juego. Algunas situaciones pueden también ser criminales. No todos los jugadores experimentan cada situación enumerada a continuación. Sin embargo, puede ayudarle entender el alcance de los asuntos legales que a menudo afectan a los jugadores compulsivos y sus seres queridos.

Asuntos de Deuda Pendiente

Bancarrota: *Bancarrota es el estado de haberse declarado legalmente incapaz de pagar sus deudas personales.*

Desalojo: *Desalojo es el acto de privar a una persona de su posesión de tierra (edificio, apartamento u otra propiedad) en cumplimiento de una orden judicial.*

Ejecución Hipotecaria: *Una ejecución hipotecaria es la terminación por trámite legal a través del Tribunal, de todos los derechos de propietario (dueño de la propiedad) o de su beneficio sobre la propiedad.*

Recuperación de bienes: *Recuperación de bienes es el acto de recuperar propiedad personal (carro, muebles, barco, etcétera) de un comprador que ha dejado de hacer los pagos sobre estos bienes.*

Embargo: *Un embargo es el derecho legal y demanda de garantía por una deuda que puede resultar en la venta o pérdida de la propiedad de otro si no se paga.*

Retenciones: *Retenciones del salario es una demanda legal sobre el salario u otro dinero pagadero al deudor, que se paga a la persona que solicita la acción.*

Juicio/ Demanda: *Un juicio es una acción legal entablada entre dos partes en un tribunal de justicia.*

Actividades Criminales más Comunes

Robo en el Lugar de Trabajo: Robo en el lugar de trabajo incluye la apropiación fraudulenta de propiedad personal que pertenece a otro, sin su permiso, con la intención de privar al propietario el valor de dicha propiedad, para el uso y beneficio de la persona que comete el acto ilegal.

Desfalco: Desfalco de una empresa es la apropiación fraudulenta para uso o beneficio propio de propiedad o dinero confiado a una persona por otro, o a un vendedor, agente, oficial de la empresa, oficial público, u otra persona actuando bajo posición de confianza.

Robo: Robo es el acto de llevarse propiedad, dinero o cualquier bien personal de alguien sin su permiso.

Fraude: Fraude es un crimen cometido por la obtención de dinero o algún otro beneficio por el uso de engaño deliberado.

Evasión de Impuestos: Evasión de impuestos es una actividad ilegal en que el contribuyente intenta esconder sus ingresos sujetos a impuestos o declara deducciones no autorizadas con la **intención**

criminal de esconder o cometer fraude como resultado de estas acciones.

Malversación de Fondos: La malversación de fondos es el acto de usar fondos indebidamente sin la aprobación del propietario de dichos fondos.

Escribir Cheques sin Fondos: Esto puede incluir escribir cheques a sabiendas por cantidades en exceso del dinero disponible en la cuenta bancaria personal, escribir cheques en cuentas cerradas, o escribir

cheques en una cuenta que no es propiedad del emisor (como la cuenta de un pariente) sin la autorización del propietario de dicha cuenta.

Falsificación:

Falsificación es el acto de hacer o producir un original o copia ilegal de algo para que parezca genuino, normalmente con propósito de beneficio o ganancia personal.

Participación en

Actividades de Juego Ilegal: Algunas actividades de juego son legales, como aquellos bajo control de casino o pistas de carreras o hipódromos etcétera. El juego ilegal incluye apuestas con corredores de apuestas, apuestas sobre deportes, casinos particulares, juegos de cartas y dados con apuestas, fondo para apuestas de deportes, y apuestas en el juego de números.

Puede ser de ayuda entender los asuntos legales más comunes que afectan a los jugadores compulsivos.

Otras Actividades Criminales

Venta de Artículos Robados: Venta de artículos robados es el negocio dónde se compra y vende artículos robados.

Venta de Drogas: Venta de drogas es el acto de vender sustancias ilegales como la cocaína, marihuana u otras drogas ilegales o la venta de drogas legales sin la receta médica autorizada.

Robo con Allanamiento: Robo con allanamiento de morada de otro con la intención de cometer un delito grave de robo, si se llega a cometer el delito o no.

Prostitución: El acto de contacto sexual o hacer otros actos sexuales a cambio de dinero u ofrecer a otra persona para ese propósito.

Robo a mano armada: El acto de delito grave (criminal) de tomar propiedad personal en posesión de otro, de esa persona o de presencia inmediata y contra su voluntad. Este crimen se lleva a cabo por medio de la fuerza o uso del miedo, utilizando un instrumento peligroso (pistola, cuchillo u otra arma).

Extorsión: Extorsión es la obtención ilícita de dinero de otro. Este término normalmente se aplica a personas que extraen dinero por completar un acto, evitar un daño, o ejercer influencia e incluye la obtención de dinero u otra propiedad al utilizar la amenaza de daño físico o la promesa de encubrir los crímenes de otros.

Examen de Posibles Problemas Legales

En este ejercicio, Ud. hará un examen de las situaciones más comunes que llevan a problemas legales, incluyendo las deudas no pagadas o pendientes y varios crímenes. Al leer las preguntas, considere cuidadosa y honestamente sus acciones con relación a los problemas que requieren ayuda legal.

Deuda No Pagada Pendiente

- ☐ Sí ☐ No ¿Ha tenido dificultad con el pago de su vivienda hasta tal punto que está Ud. en peligro de embargo de su propiedad o ya ha sufrido el embargo?
- ☐ Sí ☐ No ¿Está Ud. en proceso de bancarrota o ha declarado la bancarrota?
- ☐ Sí ☐ No ¿Está Ud. en el proceso de desalojo de su propiedad o ya ha sido desalojado?

- ☐ Sí ☐ No *¿Lleva retraso en los pagos a sus acreedores hasta tal punto que una posesión, como un auto, está en peligro de embargo o ya ha tenido algo embargado?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Tiene Ud. gravámenes en su propiedad como resultado de deudas impagadas?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Ha tenido su salario retenido por deudas impagadas?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Tiene la amenaza de una demanda judicial o ha sido demandado por alguien como resultado de sus deudas impagadas?*

Actividades Criminales más Comunes

- ☐ Sí ☐ No *¿Ha robado de su lugar de empleo o del lugar donde sirve como voluntario?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Ha cometido malversación de fondos de su empresa?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Ha robado dinero o propiedad personal de otro?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Ha cometido fraude bancario o fraude crediticio?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Ha mentido en sus impuestos o evadido el pago de impuestos?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Se ha apropiado de fondos de cualquier organización o actividad en que tomaba parte?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Ha escrito cheques sin fondos?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Ha falsificado documentos para obtener fondos o intentar escaparse de sus deudas?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Ha mentido o presentado declaraciones falsas en cualquier documento económico?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Ha participado en alguna actividad ilegal como el robo, el allanamiento de morada, venta de drogas, venta de artículos robados, prostitución o extorsión?*

Mientras ahora mismo no es necesario considerar todos los detalles relacionados con sus acciones, un paso importante ahora es que Ud. examine su comportamiento y tome nota para su propio beneficio. Esta información puede ser importante si Ud. necesita ayuda legal profesional, así como si solicita ayuda para su recuperación del juego compulsivo.

Ayuda Legal

Si Ud. sufre por cualquiera de las situaciones presentadas o de otras relacionadas con su problema de juego y no ha consultado con un abogado, piense en hacerlo lo antes posible. Ni este libro ni un terapeuta profesional pueden tomar el lugar de ayuda legal en estas circunstancias. Encontrar un buen abogado con experiencia en los asuntos relacionados con el juego compulsivo es lo ideal. Si no puede encontrar uno, considere la recomendación de un abogado criminalista y aquellos especializados en casos de adicción. Póngase en contacto con el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG) llamando al número confidencial gratuito abierto las 24 horas, al marcar el 888-236-4848 para recibir información y recomendaciones sobre abogados competentes, incluyendo aquellos con experiencia en casos de juego compulsivo. Si ya tiene abogado, recomíendele que se ponga en contacto con el FCCG para investigación y consulta. También puede encontrar ayuda a través de grupos de autoayuda de Jugadores Anónimos. Información de contacto para estas organizaciones puede encontrarse en la sección de Recursos Adicionales de este libro o al llamar al FCCG.

Además, Jugadores Anónimos (GA) tiene un programa llamado **Alivio de Presión** que puede

ayudarle hacer frente a los problemas económicos, legales y demás. Alivio de Presión normalmente tiene lugar después de que haya participado en GA por un periodo de tiempo específico, cuando se diseña un presupuesto y se recomienda un plan de pago. Un plan de pago se desarrolla en cooperación y con la asistencia de Ud. y su familia u otros seres queridos, si esto fuera apropiado. GA también le ayudará a hacer todos los cambios para pagar sus deudas (bancos, empresas de tarjetas de crédito, etcétera) y las deudas con otros fuera de lo aceptado (como corredores de apuestas, usureros, etcétera). Alivio de Presión también puede ofrecerle referencias y consejos sobre asuntos legales y problemas familiares. Información adicional sobre el control económico relacionado con el juego compulsivo está a su disposición en el Libro Cuatro de esta serie, *Administrar sus Finanzas*.

Un aspecto de muchos grupos de autoayuda, incluyendo Jugadores Anónimos, es el padrino. Típicamente un **padrino** es un participante activo en su programa de autoayuda que tiene experiencia y entiende el proceso de recuperación y desea ayudar a los recién llegados al programa. Los padrinos pueden ofrecer información adicional, apoyo, hermandad y consejo a los nuevos de forma voluntaria. También dan ayuda y ofrecen sugerencias a nuevos basándose en cada caso.

El Ciclo de Opciones y Participación en Actividades Criminales

Mientras puede creer que gran parte de la información sobre la actividad criminal no se relaciona con su situación particular ahora mismo, es muy común para los jugadores compulsivos progresar por un espiral de comportamiento que puede eventualmente llevar al crimen. Como jugador, Ud. tiene una necesidad constante de conseguir dinero. Esto resulta en la necesidad de mover, manipular o amañar las cuentas y de ajustar recursos, a menudo llevándolo a la necesidad de tomar decisiones morales. Esencialmente, Ud. se enfrentará con la necesidad continua de dinero para sufragar sus actividades de juego. Al progresar con su adicción, se hace cada vez más y más difícil encontrar dinero para el juego. Es en ese momento en que puede encontrarse moviendo y manipulando sus tarjetas de crédito, sus cuentas bancarias y otras fuentes de dinero para continuar la infusión de dinero. Eventualmente, cuando ha agotado todos estos recursos y está en una situación extrema, se enfrenta con la opción de cometer una actividad ilegal como medio para continuar con su adicción.

Ya que la necesidad de dinero no desaparece, el ciclo continúa. Así que mientras Ud. puede haber cometido un crimen inicial de categoría menor, como escribir un cheque sin fondos, Ud. eventualmente cometerá un crimen más serio, como malversación, para tapar y pagar dinero que necesita para resolver el primer crimen. Al volverse más escasos los recursos, surge otra crisis moral, a menudo dando como resultado otro crimen más grave.

Si no solicita ayuda por su adicción, la desesperación que resulta de la necesidad de dinero a menudo le

lleva a cometer actividades criminales. Algunos estudios demuestran que entre jugadores patológicos la tasa de criminalidad alcanza el 50 al 67%. El estudio nacional más reciente, de 1999, demuestra que alrededor del 33% de los jugadores problemáticos y patológicos han sido arrestados y casi el 36% han sido encarcelados.

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo ha descubierto que un gran porcentaje de los que llaman al número confidencial de ayuda disponible las 24 horas no admiten haber cometido actos ilegales, pero casi el 30% admiten haber cometido actos ilegales como medio para seguir jugando y pagar sus deudas de juego.

El problema del crimen como resultado del juego no se aplica sólo a adultos. En un estudio del FCCG de 569 jóvenes en el Departamento de Justicia Juvenil de la Florida (Lieberman, 2002), se descubrió que el 17% de los jóvenes en prisión entre las edades de 11 y 20 años creía que su encarcelamiento se debía al juego. Además el 91% de los encuestados admitieron haber jugado alguna vez en su vida y el 75% había jugado por lo menos una vez en los 12 meses anteriores a su encarcelamiento.

El juego problemático tiene consecuencias legales en todos los grupos sociales desde los jóvenes hasta las personas mayores, en todas las clases sociales y niveles socioeconómicos, así como en todas las razas y grupos étnicos. Este ciclo de participación en actividad criminal para todos los jugadores compulsivos puede romperse sólo cuando el jugador decide parar de jugar, evalúa con honestidad su comportamiento y pide ayuda para resolver sus problemas con el juego que él ha creado.

La Mente del Jugador: Consideraciones Antes de Recurrir al Crimen

Como se indicó anteriormente, muchos de los problemas legales que los jugadores sufren surgen de una crisis económica. Los jugadores compulsivos se encuentran en situaciones desesperantes y finalmente, sienten la necesidad de recurrir al

crimen. La decisión de iniciar una actividad ilegal es compleja y tiene varias etapas, como ha identificado el Dr. Henry Lesieur, un psicólogo e investigador célebre en el campo de la adicción al juego.

- Primera Etapa: **Oportunidad**- *Al jugador se le presenta una oportunidad o busca una. Cuanto mayor la oportunidad y cuanto mayor la seguridad, más atractivo tendrá.*
- Segunda Etapa: **Agentes Externos de Control Social**- *Cada jugador tiene diferentes circunstancias vitales. Algunos tendrán pocas influencias externas que afecten sus decisiones o su comportamiento. Algunos tendrán muchas influencias externas. Estas influencias externas son **agentes externos de control social**. Incluyen el trabajo, el estatus, la familia, la casa, etcétera. Algunos jugadores no querrán salirse de sus límites sociales. El grado en que el jugador siente controles, tanto internos como externos, contribuirán a su decisión de participar en acto criminal. Ejemplos de **controles internos** serían cosas como firmas bancarias necesarias en las cuentas, acceso a **activo**, etcétera. Los controles internos normalmente tienen más que ver con barreras formales a los activos, mientras que los controles externos se preocupan más de límites sociales.*
- Tercera Etapa: **Creencias y Justificaciones**- *Muchas veces el jugador racionalizará que lo que va a hacer está bien. No está "tan" mal. Puede convencerse que la actividad criminal es aceptable y necesaria y correcta y bien justificada. Esto es un ejemplo de pensamiento irracional. Puede decirse que está bien cometer este crimen en particular porque devolverá todo con creces, quizás piensa hacer un "bien a la sociedad" con el dinero. La lista de justificaciones no tiene límite todas ellas surgen del razonamiento distorsionado del adicto. Este proceso puede impactar la intención criminal en el caso en que se le lleve al jugador a juicio criminal. En muchos casos, la intención criminal no está presente ya que el jugador compulsivo se convenció de que iba a devolver el dinero antes de que se echara en falta o pagarlo de las ganancias anticipadas.*
- Cuarta Etapa: **Falta de Opciones Viables**- *A medida que los problemas del juego empeoran, a menudo varias fuentes de dinero ya no están disponibles. Al ver el jugador que sus medios de obtención de dinero desvanecen, el crimen puede parecerle una opción para conseguir fondos.*
- Quinta Etapa: **Riesgo**- *El jugador calculará el riesgo a su autoestima, su seguridad física y sus finanzas y determinará si el crimen merece el riesgo. Si el riesgo parece poco en comparación con las ganancias del crimen, es más atractivo. En la mayoría de los casos, el jugador compulsivo no considera el riesgo, sólo la necesidad de dinero.*

Cómo el razonamiento irracional lleva a Problemas Legales

Para muchos jugadores, recurrir al crimen sólo puede parecerles una opción razonable como respuesta al estrés increíble que siente. Ud. puede estar económicamente estresado o en problemas legales por las finanzas. Ud. puede sentir presión de su familia por la carga que Ud. les ha causado. A la vez, Ud. puede sentir estrés por su capacidad de funcionamiento en varias áreas de su vida. Quizás se sienta triste o desesperado por la pérdida de un ser querido o por un cambio en la vida. Toda esta tensión o estrés lleva a la ansiedad, la depresión y a distorsiones en su razonamiento que impiden el uso del juicio. Muchos jugadores en este trance no pueden tomar decisiones razonables. Al contrario, toman decisiones impulsados por la desesperación. Hay también casos donde los jugadores compulsivos han cometido crímenes con la esperanza de ser arrestados, en un intento desesperado de conseguir ayuda.

En los primeros dos libros de esta serie, se le presentó el concepto del razonamiento irracional y cómo su percepción de los eventos puede diferir mucho de la de otras personas. Veamos parte de esa información ahora.

La mayoría de nosotros percibimos la mayoría de los eventos dentro de una norma que nos permite vivir en una sociedad funcional, sabiendo que estamos de acuerdo, por lo menos en cierta medida, con

los varios aspectos de la vida diaria. Cuando una persona siente un grado enorme de diferencia en

Aprender a evitar el pensamiento irracional lo puede ayudar a permanecer fuera de problema legal.

su modo de pensar sobre los eventos relativamente comunes, se llama razonamiento irracional.

Los jugadores problemáticos y compulsivos a menudo sufren de equivocaciones y razonamiento irracional sobre el juego y sobre sus vidas. ¿Por qué ocurre esto? Principalmente, porque desean evitar enfrentarse a la verdad de su problema. En vez de tomar responsabilidad, los jugadores compulsivos frecuentemente culpan a otros por sus circunstancias. Ellos también se agarran firmemente a su razonamiento irracional. Puede ser muy difícil dejar sus viejas maneras de pensar, en parte cuando puede tener como resultado tomar responsabilidad. En la siguiente página ofrecemos algunos ejemplos, de ninguna manera todas las posibilidades, de cómo el razonamiento irracional puede existir en la mente de un jugador compulsivo.

Ejemplo:

- Culpar a otros por sus problemas
- Decirse a sí mismo y a otros que el juego es algo positivo
- Decir que todo el mundo juega y que Ud. no es diferente a los demás
- Creer que Ud. tiene el derecho de jugar incluso si hiere a otros
- Negarse a creer que Ud. tiene un problema con el juego
- Creer que otros le deben éxito, felicidad, bienes materiales, etcétera
- Creer que si Ud. sigue jugando, al fin llegará la buena racha
- Anticipar ganar en grande para poder pagar todo el dinero que ha pedido prestado o robado y nunca pensaba perder
- Declarar que no es responsable por sus circunstancias
- Decirse a sí mismo que dejará el juego después de su próxima buena racha o si Ud. logra poner en orden sus finanzas
- Creer que puede manejar su problema solo.

El razonamiento irracional que lleva a problemas legales puede incluir ejemplos como estos:

- Creer que si Ud. participa en actividad criminal, no es malo, porque Ud. piensa devolver el dinero
- Creer que Ud. tiene derecho a participar en el crimen de robo o tomar dinero o posesiones. Quizás Ud. toma dinero de su lugar de trabajo o dónde sirve de voluntario o de alguien de su familia, y racionalizarlo diciendo que Ud. sólo está tomándolo prestado con la intención de devolverlo. Quizás también se diga que Ud. se lleva el dinero porque Ud. merece más compensación y esto es su forma de tomarlo.
- Declarar que de algún modo se le “indujo” a cometer el crimen sin culpa alguna por su parte.
- Decir que sólo tomó un pequeño paso y nunca pensó que pudiera llevar a algo tan serio.
- Creer que un acto criminal no es malo.

Tomar responsabilidad por sus actos es el primer paso hacia la recuperación.

Vea los dos ejemplos presentados en las páginas 13 y 14 que ilustran cómo el razonamiento irracional en la mente del jugador existe en situaciones diarias:

Jasón

El padre de Jasón murió recientemente dejándole a su madre una colección importante de obras de arte. Jasón había deseado que su padre le dejara parte de la colección pero estaba estipulado en el testamento de su padre que Jasón recibiría la colección a la muerte de su madre. Hoy, Jasón recibe información sobre una carrera y cree que es “cosa segura.” Ha usado ya todos sus propios fondos y está desesperado por hacer su apuesta. Va a la casa de su madre con la esperanza de convencerla que le dé dinero en efectivo, pero no está en casa. Impulsado por la frustración que siente, Jasón decide tomar una de las obras de la colección de arte y empeñarla. Se convence a sí mismo que su padre quiere que lo tenga un día de todos modos, así que qué hay de malo, sólo se lleva lo que es suyo en un principio. Sigue justificándose pensando que su madre no estará enfadada cuando vea cuánto dinero ha ganado y está seguro que ni se dará cuenta de que falta esa obra de arte.

Jasón está utilizando el razonamiento irracional. Se niega a reconocer el hecho objetivo de que él está cometiendo un crimen. Al contrario, él usa razonamiento distorsionado para racionalizar que lo que está haciendo no es malo, sino que es algo que él merece. Veamos su método de razonamiento.

Percepciones de Jasón

Afirma que la información es “cosa segura.”

Afirma que al tomar una de las piezas de la colección de arte, sólo se lleva lo que su padre desea que tenga. Cree que tiene derecho a ello.

Afirma que cuándo su madre vea lo que ha ganado, no estará enfadada con lo que ha hecho o no se dará cuenta de que la obra de arte falta.

Los Hechos

Ninguna información es “cosa segura.”

No tiene derecho a ello. La colección no fue entregada a él y su padre específicamente indicó que no la tendría hasta la muerte de su madre.

Usa razonamiento irracional para convencerse que el juego es lo que se debiera hacer, que el crimen es justificado por las posibles ganancias o el hecho de que su madre puede tener otros cuadros y no darse cuenta de que esa obra falta.

Este es el tipo de razonamiento irracional que los jugadores usan para justificar sus problemas. El razonamiento irracional, y las acciones que siguen no sólo hieren a los jugadores sino que hieren a sus

seres queridos, sus amigos y sus empleadores. Este tipo de razonamiento puede llevar muy rápidamente a comportamiento criminal.

Veamos otro ejemplo un poco diferente, que se presentó en el libro primero ¿ *Tiene un problema con el juego?* Al leer fíjese en el razonamiento de Judith

relacionado con el juego que le induce a cometer la actividad criminal.

Judith

Judith es oficial de créditos de un banco. Lleva quince años en el banco en un puesto de confianza y responsabilidad. Sus deudas de juego han ido aumentando en los últimos años. Ha sacado un crédito hipotecario, gastado sus ahorros, pedido prestado de su plan de pensiones, cargado al máximo sus tarjetas de crédito y pedido dinero prestado de sus padres—todo lo ha gastado y perdido jugando con la bolsa de valores. Aún puede seguir adelante y mantener las cosas como están pero empieza a sentir la presión de su situación económica. Acaba de recibir información sobre unas acciones y está segura que su inversión le pagará bien, pero no tiene dinero. Decide tomar dinero del banco donde está empleada, diciéndose que ella sólo se está dando un préstamo y que cuando las acciones suban de valor, ella devolverá todo. Ella cree que realmente no hace nada malo y nadie sufrirá por esto.

Las Percepciones de Judith

Al tomar el dinero del banco para su uso personal, ella está sacando otro préstamo.

Al hacerse un préstamo, que ella piensa devolver dentro de poco, ella no hace nada malo.

Ella piensa que otros no sufrirán consecuencias por sus acciones porque el dinero se devolverá antes de que nadie se entere.

Ella además cree que no hace daño a nadie con su decisión, ya que no parece que ella sufrirá ningún impacto a corto ni a largo plazo.

Hechos Reales

Ella ha cometido un crimen. Ella ha cometido fraude y desfalco.

Ella está haciendo algo muy malo y está cometiendo un acto criminal.

Si la cogen, ella será acusada y probablemente irá a la cárcel. El banco habrá recibido daños por sus pérdidas económicas y por la pérdida de credibilidad.

Si no la cogen, la probabilidad de que vuelva a cometer este crimen es alta. Ella se está haciendo daño a sí misma y destruyendo su integridad y su futuro.

Probablemente Judith no siempre ha pensado de este modo. Su línea de razonamiento irracional progresó a la par con su necesidad de racionalizar su problema con el juego.

Tanto Jasón como Judith, hasta que dejen de jugar completamente y participen en grupos de autoayuda o en programas de terapia, ellos seguirán con su razonamiento irracional. Su razonamiento les permite

no tener que afrontar la verdad de sus problemas y les ha llevado a la actividad criminal.

Conocer los asuntos que han creado y fomentado su problema con el juego es crítico para su recuperación. Entender cómo Ud. razona y cómo Ud. puede cambiar su razonamiento y su comportamiento es una aptitud importante para ahora y para el futuro.

¡Ahora Mismo!

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

Piense en cómo esta información se relaciona con el juego. ¿Cree que ha utilizado el razonamiento irracional en relación con el juego? Si es así, describa dos ejemplos cuando Ud. razonó irracionalmente.

1. _____

2. _____

¿Le ha llevado su razonamiento irracional a participar en actividad criminal? Si es así, descríbala.

¿Qué cree que le pueda ayudar a cambiar el modo en que piensa sobre los ejemplos anteriores?

Trabajar en sus Asuntos Legales

Realmente dedicarse al comportamiento criminal normalmente surge después de haber agotado otras fuentes para obtención de dinero y después de pasar tiempo pensando en la actividad. La mayoría de las personas, incluyendo los jugadores compulsivos, no se transforman de ser buenos ciudadanos a ser criminales de la noche a la mañana. La actividad criminal es el resultado de un proceso de comportamiento y de razonamiento por el cual el jugador pasa a medida que sus problemas progresan. Si Ud. sabe que tiene problemas legales, es el momento de empezar el proceso para enfrentarse a estos asuntos y crear un plan de acción. Para que tenga una idea del alcance del problema y de su posible problema legal, piense en cómo contestaría las siguientes preguntas.

- *¿Cuáles son sus problemas legales más apremiantes?*
- *¿De qué manera tiene Ud. responsabilidad por estos problemas legales?*
- *¿Ha hablado con alguien sobre estos asuntos? Si es así, ¿con quién habló?*
- *¿Ha consultado con un abogado? Si es así, ¿qué le aconsejó que hiciera ahora?*
- *¿Ha hecho Ud. una declaración total de la situación?*
- *¿Tiene Ud. un plan de acción, incluyendo restitución (plan detallado y estructurado de pago) para enfrentar el problema?*

La próxima sección le ayudará a tomar los pasos necesarios para empezar a trabajar en sus problemas legales tomando en consideración su situación personal.

¿Sabía Usted?

Mientras esté sufriendo de desesperación para encontrar soluciones a sus problemas legales, usted puede estar ignorando un punto clave: la abstinencia del juego es un ingrediente esencial para asegurar que logre alcanzar sus metas para la recuperación.



El Control frente a la Impotencia

La **impotencia** es un sentimiento agobiante de estar fuera de control. Cuando la vida de los jugadores se hace incontrolable y no pueden controlar sus acciones, es porque son impotentes frente a su adicción. Al mismo tiempo, es importante reconocer que mientras los jugadores compulsivos no pueden controlar su juego, hay otros aspectos de

sus vidas dónde el cambio positivo puede ocurrir y dónde el control puede existir bajo el asesoramiento indicado. Simplemente cambiar la forma de pensar le da mejor entendimiento sobre el control de su vida. Podrá empezar a controlar varios aspectos de su vida cuando Ud. empiece a cambiar su modo de pensar. De las ideas surgen las palabras y de la

palabras palabras surgen las acciones. Todo empieza con una idea. Ud. tiene que pensar y creer que Ud. puede hacer un cambio y tomar control de su vida. No puede controlar su juego, pero Ud. puede empezar a controlar su vida al mantenerse abstemio de cualquier forma de juego.

Aquí le ofrecemos algunos pasos que puede tomar ahora mismo para empezar a tomar control de su vida y, en particular, de su situación legal.

- **Primer Paso:** *Enfóquese en los asuntos y empiece a tomar responsabilidad. Justificaciones y excusas no son tan importantes ahora como lograr conseguir los hechos.*
- **Segundo Paso:** *La honestidad y la evaluación crítica de la situación. Este no es el momento para la negación. La negación es muy común en las personas con adicción. Ud. y sus seres queridos pueden estar participando en la **negación**. Esencialmente, la negación conlleva la aceptación de comportamiento anormal. Puede incluir papeles complejos en que cada uno pretende que nada está fuera de lo normal. Las personas a menudo usan la negación cuando sienten que no están preparados para afrontar el problema o encararlo. Sin embargo, Ud. debe afrontar los problemas con realismo si va a resolverlos.*
- **Tercer Paso:** *Empiece a pensar en lo que Ud. puede hacer, en vez de enfocarse en lo que Ud. no puede hacer. Ahora es el momento de analizar lo que está fuera de su control y lo que Ud. puede cambiar. Si Ud. participa en un grupo de autoayuda como GA, Ud. quizás quiera consultar con su padrino.*

Repita esta Oración en Voz Alta:

“Yo tomo control de mi vida. Tengo la fuerza dentro de mí para cambiar mi situación. Para cambiarme a mí mismo. Para cambiar mi forma de pensar.”

- **Cuarto Paso:** *Haga un plan para el cambio. Ud. se ha enfocado en Ud. Ha pensado en lo que puede y lo que no puede hacer. Ahora es el momento de lograr algo positivo. Su situación puede ser muy seria. Ud. puede estar metido en problemas legales. Ud. puede haber cometido actos criminales. No importa lo que Ud. haya hecho, debe tomar los pasos positivos para cambiar su situación ahora, o sólo va a empeorar.*

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Qué puede hacer ahora para que tenga más control de su situación y sentir que está en control de su vida? En la siguiente página, escriba 4 pasos que puede tomar.

Ejemplo:

Después de asistir a varias reuniones de GA, yo he examinado con honestidad lo que realmente me está pasando. Haré una lista de los problemas legales más serios y consideraré cómo abordarlos.

1. Llamaré a un abogado.
2. Me haré miembro activo de GA.
3. No me asociaré con mis amigos y miembros de mi familia que juegan.
4. No entraré ni pasaré cerca de ningún lugar de juego.
5. Tendré paciencia y continuaré día a día con mi plan para la recuperación.

Sus Pasos:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Opciones en el Caso de Enfrentarse a Cargos Criminales

Si sus problemas legales incluyen actos criminales, como el robo, el desfalco, la evasión de impuestos, fraude, o malversación de fondos, entre otros, es posible que la acusación criminal termine en condena criminal. Además, juicio civil como embargo, demanda personal o bancarrota pueden resultar en una sentencia judicial por desacato al tribunal, restitución monetario o tratamiento. Si su situación es tan grave que es posible que haya una acusación criminal contra Ud., aunque nada le haya pasado de momento, debiera consultar con un abogado. Es esencial que solicite consejo y protección legal.

Paul R. Ashe, J.D., abogado y presidente del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo, ha estipulado que el juego compulsivo no se reconoce como defensa en caso de crimen, como la defensa de inmunidad, pero en la mayoría de los casos hay seis factores, relacionados con el jugador y su participación en un crimen, que se consideran en la reducción de la sentencia (**mitigación**).

Lo siguiente se puede aplicar también a problemas legales de índole económico o civil.

- | | |
|-----------------|-------------------|
| ■ Remordimiento | ■ Arrepentimiento |
| ■ Restitución | ■ Rehabilitación |
| ■ Recuperación | ■ Resentimiento |

Ejemplos de estos seis factores incluye:

Remordimiento: El jugador demostrará pruebas de remordimiento, sentido de culpa, por sus actos.

Arrepentimiento: El jugador hará cambios positivos para compensar sus actos y expresar su arrepentimiento.

Restitución: El jugador hará un plan detallado y estructurado de restitución. Esto puede incluir la coordinación de recomendaciones y el desarrollo de un plan con el grupo de **Alivio de Presión** de Jugadores Anónimos (GA).

Rehabilitación: normalmente estipulado por orden judicial, incluye las condiciones y el tipo de plan de tratamiento que se utilizará u otras acciones diseñadas para tratar la enfermedad.

Recuperación: el jugador implementará un estilo de vida que evite las recaídas o la vuelta a actos criminales.

Resentimiento: el jugador trabajará con un consejero, GA, un asesor espiritual u otro recurso apropiado para evitar las acciones negativas hacia las instituciones legales, la fiscalía, particulares u oficiales.

Para que la adicción al juego sea considerada por el tribunal como factor mitigante en la sentencia, Ud. debe demostrar adherencia a estos seis factores antes del inicio del juicio. Esto quizás inflencie la decisión del tribunal y es necesario para la consideración de una sentencia reducida. Recientes sentencias y procesos administrativos dictados por la Comisión de Sentencias de los EE.UU. han eliminado la discreción del Juez Federal para dar sentencias reducidas, pero estas sentencias no han sido cuestionadas o evaluadas por el tribunal de apelación hasta la fecha de edición de esta serie de libros.

Permanecer fuera de la Cárcel

La mejor acción que puede tomar para mantenerse fuera de la cárcel es evitar cometer un crimen. Si ya ha cometido uno de los actos ilegales descritos en este libro, Ud. se puede ayudar al hacer lo siguiente:

- Consulte a un abogado inmediatamente.
- Asista a GA con regularidad además de conseguir asesoramiento o terapia si es posible.
- Empezar a trabajar en los pasos de GA y demostrar que Ud. está tomando acción positiva para cambiar su vida.
- Demostrar que Ud. es sincero en su deseo de conseguir ayuda con su adicción al juego al participar en los seis factores presentados.
- Preste atención a los detonantes para que pueda evitar la recaída. Repase la información sobre detonantes y recaídas en el Tercer libro de esta serie.

Quizás los cargos por actividad criminal sea inevitable, pero si Ud. demuestra sinceridad, esfuerzos genuinos y duraderos para efectuar el cambio al seguir los pasos indicados anteriormente, puede impactar al juez y el jurado en la decisión que salga de su caso y su juicio. Basándose en la seriedad del crimen, es posible que pueda sufrir encarcelamiento o prisión.

Otras sentencias pueden incluir:

- Tratamiento decretado por el tribunal para su adicción al juego en una institución certificada para ofrecer tratamiento.
- Tratamiento como paciente externo por un terapeuta especializado certificado en la adicción al juego.
- Rehabilitación y restitución en que se le ordena hacer servicio comunitario y pagar la deuda que debe.
- Asistir a reuniones de Jugadores Anónimos

Estos planes alternativos de sentencia deben ser bien ideados y detallados. Deben incluir los seis factores señalados anteriormente. Las consecuencias de no-cumplimiento deben estar claramente delineadas y el papel del consejero y el sistema de documentación deben ser claramente presentados. Incluirán la presentación de informes sobre el progreso y todos los informes escritos de información necesarias para la familia y los oficiales.

En algunos casos, una sentencia alternativa puede incluir la retención por parte del tribunal de la **sentencia** de culpable de los cargos presentados si la sentencia alternativa se cumple y si se satisfacen, en su totalidad, las condiciones y términos impuestos por la sentencia. La sentencia es un acto del tribunal en que se declara una determinación final de culpable o inocente en un caso criminal.

Ayuda para Profesionales Afectados por la Adicción

Dependiendo de la profesión de una persona, es común que ciertos profesionales que tienen problemas con el juego necesiten ayuda fuera de la tradicional. Por ejemplo, policías, abogados, atletas conocidos, políticos, médicos y otros en posiciones similares no querrán necesariamente declarar abiertamente cierta información por miedo de daño de imagen, pérdida de empleo, etcétera. En estos casos, si Ud. es un profesional titulado quizás pueda participar en un programa de tratamiento para profesionales afectados por la adicción. De hecho, varias organizaciones profesionales como la Asociación de Colegios de Abogados, asociaciones locales y estatales de colegios de abogados, la Asociación Médica Americana y asociaciones médicas locales ofrecen apoyo a profesionales sufriendo de dificultades por abuso de alcohol o drogas y adicción al juego en ciertas jurisdicciones.

Estos programas son normalmente instituciones de tratamiento interno donde un grupo de profesionales similares reciben tratamiento juntos. Porque el juego puede ser tratado por un sistema de rehabilitación similar a la usada para adicción a la droga, es posible que la persona pueda ser reintegrada en su profesión. Estas decisiones normalmente se dejan en manos de la junta rectora de la profesión y depende de muchos factores,

Es común para algunos profesionales necesitar ayuda fuera de las opciones tradicionales.

incluyendo pruebas de rehabilitación con éxito a través de un programa de tratamiento.

Si quisiera más información sobre programas para profesionales afectados, contacte al FCCG llamando al número confidencial gratuito abierto las 24 horas al 888-236-4848. El FCCG también supervisa un Programa

para Profesionales Afectados y puede ofrecerle ayuda y asesoramiento.

¡ Piénselo!

Terry es abogado y tiene varios amigos que también lo son, incluyendo al abogado que tiene para resolver sus asuntos legales personales. Terry no quiere decirles a sus amigos su problema personal relacionado con el juego. ¿Qué puede hacer?



**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cuál de los seis factores cree Ud. que sería el más fácil para Ud.? ¿Por qué?

¿Cuál de los seis factores cree Ud. que sería el más difícil para Ud.? ¿Por qué?

¿Qué acciones iniciales puede Ud. tomar ahora mismo para ayudarle a evitar los cargos legales o la cárcel?

La Toma de Decisiones:

Implementar y Evaluar un Plan

Ahora que Ud. tiene alguna información básica sobre los asuntos legales relacionados con el juego, es hora de hacer un plan para enfrentarse a su situación legal. Tenga en cuenta que este plan estudia sólo un asunto, pero el mismo proceso se puede aplicar a una amplia gama de asuntos adicionales.

Hay cinco pasos básicos en el proceso de toma de decisiones e implementación de un plan:

- 1. Tener los datos-**¿Cuál es su situación?
- 2. Tomar una decisión-**¿Cuál es su meta?
- 3. Desarrolla(r) un plan-**¿Cuáles son los componentes principales de esa meta?
- 4. Implementar su plan-**¿Qué acciones específicas tomará Ud.?
- 5. Evaluar su plan-**Demuestre cómo Ud. sabe que ha alcanzado su meta.

La primera acción que Ud. debe tomar es recoger todos los datos y la información sobre las circunstancias. Luego analizar el material y tomar una decisión informada sobre lo que quiere hacer. De allí, Ud. debiera poder crear el plan para lograr su meta, desglosando la meta en componentes más pequeños. Luego, implementar el plan-realmente llevarlo a cabo. Y por último, evaluar su plan para determina si Ud. ha logrado su objetivo. Puede parecer simple y en teoría, lo es. En la práctica, Ud. es la única persona que puede hacerlo funcionar. Ud. puede tomar acción y decidir cambiar su vida.

No intente crear un plan para resolver muchos problemas. Use este modelo para resolver un problema a la vez. Para empezar, intente con un pequeño problema para ayudarle a seguir el modelo. Después de completarlo varias veces, Ud. se sentirá cómodo utilizándolo y verá cómo desarrollar un plan puede darle un sentido de propósito y dirección.

De nuevo, una vez que sepa los datos y haya tomado su decisión en cuanto a qué hacer sobre el problema o la situación, entonces puede hacer el plan y ponerlo en marcha. El plan mismo, inclusive si no lo pone en marcha inmediatamente, puede ayudarle a clarificar sus ideas y empezar a encaminarse por el camino del cambio. El plan en verdad sólo conlleva empezar con una meta, o idea y luego desglosarlo en sus componentes más pequeños para luego estructurar esas piezas en pasos que Ud. puede tomar para hacerlos realidad. Acuérdesse, primero tome una decisión, luego haga un plan y ponga esa decisión en vigor.

Desarrollar un Plan para Sí Mismo

En la siguiente sección, intente desarrollar un plan para cambiar algo en su vida. Primero, Ud. recogerá los datos y tomará una decisión, luego desarrollará un plan y lo pondrá en práctica.

El siguiente ejemplo es una muestra para demostrar cómo seguir el proceso. En la vida real, planes pueden ser simples o complejos. Pueden también cambiar con el tiempo. La clave para crear un plan que puede llevar a cabo es desglosar el plan en partes más pequeñas y enfocarse en las partes más manejables primero, antes de intentar las más difíciles.

Ejemplo:

Primer Paso: Tener los Datos: Referente a mi situación legal, estos son los datos:

1. La Servicios de Rentas Internas (IRS) me ha citado para una revisión de mi declaración de impuestos
2. Necesito una copia de las declaraciones de impuestos en cuestión
3. Estoy preocupado porque no he sido honesto en mis declaraciones de impuestos.
4. Quizás tenga que acudir a un abogado.

Segundo Paso: Tomar una Decisión—Después de analizar la información, mi meta es:

Necesito obtener los documentos necesarios y considerar cuidadosamente todo lo que he hecho que pudiera tener consecuencias legales. Decidiré si es necesario que me reúna con el abogado.

Tercer Paso: Desarrollar un Plan—Mi plan es:

1. Obtener copias de mi declaración de impuestos y otra información pertinente a mis finanzas.
2. Cuidadosamente inspeccionar mis declaraciones de impuestos y examinar dónde no he sido honesto.
3. Concertar una cita con el abogado, si fuera necesario.

Cuarto Paso: Implementar su Plan—¿Cuáles son los pasos que Ud. puede tomar para lograr cada componente?

Objetivo Principal del Plan	Pasos para Lograr los Objetivos
1. Obtener una copia de las declaraciones de impuestos y otra información pertinente a mis finanzas.	■ Informarme de cómo obtener las copias. ■ Recoger los documentos financieros pertenecientes a la declaración de impuestos. ■ Familiarizarme con estos documentos.
2. Cuidadosamente inspeccionar mis declaraciones de impuestos y examinar dónde no he sido honesto.	■ Programar un bloque de tiempo sin interrupciones. ■ Conseguir una copia del Reglamento Fiscal de ese año. ■ Acordarme que tengo que resolver el problema y no caer en el pánico. ■ Ser absolutamente honesto conmigo mismo sobre cualquier mentira o discrepancia.
3. Concertar una cita con el abogado, si fuera necesario.	■ Determinar la gravedad del problema. ■ Decidir si tengo que reunirme con un abogado. ■ Elegir un abogado y pedir una cita lo antes posible.
4. Hablar con mi abogado de información falsa y recurrir a un contador para producir información real.	■ Reunirme con mi abogado lo antes posible. ■ Admitir al abogado todo lo que he hecho, ser absolutamente honesto sobre todo, explicar que sé que lo que hice está mal y que necesito consejo legal. ■ Permanecer tranquilo y en silencio y escuchar sus consejos, luego hacer lo que me aconsejó.

Quinto Paso: Evaluar su Plan: ¿Cómo sabrá que ha logrado su meta?

1. Sentiré que he tomado acción y tendré un sentido de alivio al empezar a enfrentarme a mi situación.
2. Tendré una visión clara de la seriedad de mi situación legal.
3. Habré hablado con mi abogado, o tendré una cita para hablar con él para solicitar ayuda, si hace falta.

Nota: Si está en un programa de autoayuda, como GA, y tiene un padrino, considere la posibilidad de pedir consejo e información de su padrino para ayudarle a conseguir datos, tomar una decisión o desarrollar un plan de acción.

Ahora Ud. puede intentarlo con su propia decisión y su plan.

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Cinco: Entender los Asuntos Legales

Primer Paso: *Conseguir los Datos:* En cuanto a mi situación legal, estos son los datos:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Segundo Paso: *Tomar una Decisión:* Después de analizar la información, mi meta es:

Tercer Paso: *Desarrollar un Plan*—Los pasos, o plan, para lograr esta meta incluyen:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Cuarto Paso: *Implementar su Plan:* ¿Cuáles son los pasos que puede tomar para cada componente?

Objetivos Principales del Plan	Pasos para Lograr los Objetivos
1.	

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Cinco: Entender los Asuntos Legales

Objetivos Principales del Plan (continuación)	Pasos para Lograr los Objetivos (continuación)
2.	
3.	
4.	

Quinto Paso:: *Evaluar su Plan:* ¿Cómo sabrá Ud. si ha logrado su meta?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Cosas específicas que tengo que hacer para cambiar mi situación:

Pasos adicionales que puedo tomar para estar más en control de esta situación incluyen:

Resumen

En este libro Ud. ha examinado asuntos legales y posible actividad criminal relacionado con el juego. Ud. ha visto los problemas legales civiles y criminales, el ciclo de criminalidad y varios pasos que puede tomar para empezar a cambiar sus circunstancias. Cuando Ud. es un jugador compulsivo, hay una gran variedad de problemas legales posibles. Algunos de estos pueden afectarle sólo a Ud. y otros pueden afectar a su familia o su negocio. Los problemas pueden variar de asunto de deudas impagadas a crímenes muy serios como el robo, la falsificación, o el desfalco. De nuevo, es importante que Ud. consulte a un abogado para ayudarlo a crear un plan para abordar los problemas y las posibles consecuencias legales, que pueden incluir cargos criminales y prisión. Grupos de

ayuda, como GA, así como su padrino y consejero pueden también ofrecerle ayuda y consejos para enfrentar y abordar sus asuntos legales.

La información en este libro aborda asuntos serios que llevan consecuencias severas. Si Ud. cree que los problemas legales no le están presionando ahora, esté alerta a las señales que estén entrando en su vida y tome inmediatamente las medidas necesarias para evitarlos. Acuérdesse, Ud. es la única persona que puede tomar control de su vida. Ud. tiene el conocimiento y el apoyo para lograrlo. El momento de tomar acción y continuar con su recuperación hacia un futuro mejor es hoy.

Acuérdesse, Ud. y sólo Ud. puede tomar control de su vida. El momento para tomar acción y continuar su recuperación hacia un futuro mejor es hoy.

Glosario

Activo: El activo es algo de valor propiedad del hogar o persona. El Activo corriente es aquello que incluye dinero en efectivo o puede fácilmente convertirse en efectivo.

Agente Externo de Control Social: Influencias externas que afectan sus decisiones o comportamiento evitando que incurra en actividad criminal se conoce como agentes externos de control social. Estos agentes externos pueden incluir presión del trabajo o la necesidad de obtener buenas notas y permanecer en la escuela.

Agentes Internos de Control Social: Influencias internas afectan sus decisiones o comportamiento para incurrir en actividad criminal generalmente tienen más que ver con las barreras formales de acceso al activo. Ejemplos de controles internos serían cosas como firmas bancarias exigidas en las cuentas, acceso al activo, vigilancia periódica, etcétera.

Alivio de Presión: Alivio de Presión les ayuda al jugador y a su familia a hacer frente a los problemas económicos, legales y otros problemas y normalmente tiene lugar después de que haya participado en GA por un periodo de tiempo específico, cuando se diseña un presupuesto y se recomienda un plan de pago. Está diseñado para aliviar la tensión del jugador y su familia para que puedan intentar vivir una vida normal y saludable.

Arrepentimiento: El jugador hará cambios positivos para compensar por sus actos y expresar su arrepentimiento.

Bancarrota: Bancarrota es el estado de haberse declarado legalmente incapaz de pagar sus deudas personales cuando se debe.

Cargos Criminales: Cargos Criminales es la acción o proceso instituido en un tribunal por parte del público, con el propósito de lograr una convicción y castigo de alguien acusado de un crimen.

Desfalco: Desfalco de una empresa es la apropiación fraudulenta para uso o beneficio propio de la propiedad o dinero confiado a una persona por otro, o un vendedor, agente, oficial de la empresa, oficial público, u otra persona bajo una capacidad de confianza.

Desalojo: Desalojo es el acto de privar a una persona de su posesión de tierra (edificio, apartamento u otra propiedad) en cumplimiento de una orden judicial.

Deuda Pendiente/ Impagada: Deuda pendiente/ impagada es la deuda que no ha sido pagada.

Embargo: Un embargo es el derecho legal y demanda de garantía por una deuda que puede resultar en la venta o pérdida de la propiedad de otro si no se paga.

Ejecución hipotecaria: Ejecución hipotecaria es la terminación por trámite legal a través del Juzgado, de todos los derechos de propietario (dueño de la propiedad) o de su beneficiario sobre la propiedad objeto de la hipoteca.

Escribir Cheques sin Fondos: Esto puede incluir escribir cheques a sabiendas por cantidades en exceso del dinero disponible en la cuenta bancaria personal, escribir cheques en cuentas cerradas, o escribir cheques en una cuenta que no es propiedad del emisor (como la cuenta de un pariente) sin la autorización del propietario de dicha cuenta.

Evasión de Impuestos: Evasión de impuestos es una actividad ilegal en que el contribuyente intenta esconder sus ingresos sujetos a impuestos o declara deducciones inautorizadas con la intención criminal de esconder o cometer fraude como resultado de estas acciones.

Extorsión: Extorsión es la obtención ilícita de dinero de otro. Este término normalmente se aplica a personas que extraen dinero con la intención de completar un acto, evitar un daño, o ejercer influencia sobre otro e incluye la obtención de dinero u otra propiedad por medio del miedo o la amenaza de daño físico o la promesa de encubrir los crímenes de otros.

Falsificación: Falsificación es el acto de hacer o producir un original o copia ilegal de algo para que parezca genuino, normalmente con propósito de beneficio o ganancia personal.

Fraude: Fraude es un crimen de la obtención de dinero o algún otro beneficio por uso del engaño deliberado.

Impotencia: Impotencia es la creencia que Ud. no puede hacer nada para alterar sus circunstancias. Ud. puede sentir que Ud. no tiene control sobre cierto comportamiento o acciones. Esto es sólo una creencia. Siempre hay algo que se puede hacer.

Intención Criminal: Intención criminal es la intención de cometer un crimen, comportamiento

ilegal, como evidenciado en un acto criminal, defraudar o privar al propietario de su propiedad con la intención de hacer una actividad ilegal.

Juicio/ Demanda: Juicio es una acción legal entablada entre dos partes en un tribunal de justicia.

Malversación de Fondos: La malversación de fondos es el acto de usar fondos indebidamente. La utilización de fondos con propósito incorrecto sin la aprobación del propietario de dichos fondos.

Mitigación: Mitigación es el proceso dónde el tribunal considera factores relacionados con el ofensor, que pueden usarse para reducir o modificar la sentencia.

Negación: La negación conlleva la decisión de ignorar un comportamiento o circunstancia porque puede tener consecuencias desagradables si se encara directamente. Puede incluir papeles complejos en que todos los participantes pretenden que no pasa nada fuera de lo normal. La gente normalmente incurre en negación por miedo al conflicto o cuando creen que no están preparados para enfrentar el problema o encararlo.

Padrino: Un padrino es un participante activo en un programa de autoayuda que ha pasado por el proceso de recuperación y entiende este proceso y desea ayudar a neófitos al programa.

Participación en Actividades de Juego Ilegal: Algunas actividades de juego son legales, como aquellos bajo control de casino o pistas de carreras o hipódromos etcétera. El juego ilegal incluye apuestas con corredores de apuestas, apuestas sobre deportes, casinos particulares, juegos de cartas y dados con apuestas, fondo para apuestas de deportes, y apuestas en el juego de números.

Prostitución: El acto de contacto sexual o hacer otros actos sexuales a cambio de dinero u ofrecer a otra persona para ese propósito.

Razonamiento irracional: Cuando una persona siente un grado enorme de diferencia en su modo de pensar sobre los eventos relativamente comunes, se llama razonamiento irracional.

Recuperación: el jugador implementará un estilo de vida que evite las recaídas o la vuelta a actos criminales.

Recuperación de Bienes: Recuperación de bienes es el acto de recuperar bienes o propiedad personal (carro, muebles, barco, etcétera) de un comprador que ha dejado de pagar la cuenta de estos bienes o cumplir con las estipulaciones y condiciones del acuerdo de préstamo.

Rehabilitación: normalmente estipulado por orden judicial, las condiciones y el tipo de plan de tratamiento a utilizar u otras acciones diseñados para tratar la enfermedad.

Remordimiento: El jugador demostrará pruebas de remordimiento por sus actos.

Resentimiento: el jugador trabajará con consejeros, GA, un consejero espiritual u otro recurso apropiado para evitar las acciones negativas hacia las instituciones legales, la fiscalía, particulares u oficiales.

Restitución: El jugador hará un plan detallado y estructurado de restitución. Esto puede incluir la coordinación con las recomendaciones y el desarrollo de un plan con el grupo de Alivio de Presión de Jugadores Anónimos (GA). Como jugador de edad avanzado, y particularmente si Ud. tiene ingresos limitados, Ud. necesitará trabajar

cuidadosamente con un profesional capacitado y GA para ayuda en este campo.

Retenciones: Retenciones del salario es una demanda legal sobre el salario u otro dinero pagadero al deudor, que se paga a la persona que solicita la acción.

Robo: Robo es el acto de llevarse propiedad, dinero o cualquier bien personal de alguien sin su permiso.

Robo a mano armada: El acto de delito criminal de tomar propiedad personal en la posesión de otro de su persona o presencia inmediata y contra su voluntad, hecho por medio de la fuerza o miedo, en posesión de un instrumento peligroso (pistola, cuchillo u otra arma).

Robo con Allanamiento: Robo con allanamiento de morada de otro con la intención de cometer un delito grave de robo, si se llega a cometer el delito o no.

Robo en el Lugar de Trabajo: Robo en el lugar de trabajo incluye la apropiación fraudulenta de propiedad personal que pertenezca a otro de su posesión, sin su permiso, con la intención de privar al propietario el valor de dicha propiedad, y apropiarlo para el uso y beneficio de la persona que se apropia de dicha propiedad.

Robo en el Lugar de Trabajo frente a Desfalco de una Empresa: Aunque el acto de desfalco está legalmente incluido en un acto de robo, los términos y los actos tienen diferencias señaladas. Desfalco incluye la extracción ilegal de dinero o activo de una empresa con la intención de privarle al propietario legal de sus activos y sin el permiso o consentimiento de su propietario legítimo.

Sentencia: Sentencia es el acto de los tribunales de tomar una determinación de culpable o inocente en un caso criminal.

Venta de Artículos Robados: Venta de artículos robados es la actividad en que se compra y vende artículos robados o la venta ilegal de artículos robados a una comprador que los acepta como pago.

Venta de Drogas: Venta de drogas hace referencia al acto de vender sustancias ilegales, como la cocaína, marihuana, speed u otras drogas ilegales o la venta de drogas legales sin la receta médica autorizada.

Recursos Adicionales

Hay varios recursos que Ud. puede utilizar para ayudarle a enfrentarse a los problemas asociados con el juego que se presentaron en este libro. Algunos de los recursos mencionados en este libro son los siguientes.

Ayuda Estatal

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG) opera una línea de ayuda gratuita y confidencial las 24 horas. Esta línea de ayuda ofrece asistencia, recursos e información acerca del juego compulsivo. De igual manera el FCCG entrena a profesionales de la salud para asesorar y tratar el problema del juego apropiadamente tanto en los jugadores como en los seres queridos del adicto. La agencia también está capacitada para certificar a los profesionales que brindan apoyo y tratamiento a las personas con problemas de juego. Si desea más información sobre el FCCG, véase la cubierta interior del libro.

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
PO Box 2309, Sanford, FL 32772
Línea de Ayuda Confidencial, las 24 Horas:
1-888-236-4848
Oficina: 407-865-6200
Página Web Bilingüe: www.gamblinghelp.org
E-mail: fccg@gamblinghelp.org

Ayuda Nacional

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo es miembro, al igual que otros estados, del Consejo Nacional del Juego Problemático (NCPG). El NCPG tiene la misión de educar sobre el juego patológico, brindando una variedad de recursos tanto para los jugadores como las personas allegadas a ellos. El NCPG lleva a cabo varios programas de prevención

y educación. Esta organización mantiene una base de datos con información sobre diversos profesionales que han sido certificados para tratar el problema del juego. Anualmente el NCPG patrocina la Semana Nacional de Prevención del Problema de Juego, a la vez que patrocina diferentes congresos y foros especializados.

Consejo Nacional del Juego Problemático
730 11th St, NW, Ste. 601
Washington, D.C. 20001
Oficina: 202-547-9204
Línea de Ayuda Nacional: 1-800-522-4700
(Si marca este número desde la Florida, será transferido automáticamente a la línea de ayuda de El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo)
E-mail: ncpg@ncpgambling.org
Página Web: www.ncpgambling.org

Grupos de Autoayuda

La autoayuda es una parte crítica del proceso de rehabilitación. Los grupos de autoayuda pueden ayudarle ofreciendo apoyo, guía, motivación, recursos y el alivio de saber que usted no está sólo enfrentándose al problema del juego. Una parte esencial de los grupos de autoayuda es el apadrinamiento. Los padrinos son miembros que aportan su tiempo para ofrecer ayuda especializada a los nuevos miembros.

Jugadores Anónimos (GA)

Jugadores Anónimos ofrece un programa llamado Alivio de Presión que asiste tanto a los jugadores como a sus allegados con problemas de tipo financiero y legal, entre otros. El programa está a la disposición de aquellos miembros que ya hayan

participado en GA por un periodo específico de tiempo, en cuyo momento se desarrollará un presupuesto y un plan de pago. El programa de Alivio de Presión requiere entrenamiento especial, así que no todos los grupos de GA en el Estado de la Florida están capacitados para ofrecer este programa. En el caso de que no se ofrezca en su área, se puede recibir asesoramiento financiero a través del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo y su red de proveedores.

Jugadores Anónimos
International Service Office, Inc.
P.O. Box 17173
Los Angeles, CA 90017
Oficina: 626-960-3500
E-mail: isomain@gamblersanonymous.org
Página Web: www.gamblersanonymous.org

Gam-Anon

Gam-Anon es un grupo de autoayuda dedicado a ayudar a las personas allegadas al jugador compulsivo (cónyuges o compañeros, hermanos, hijos, padres o amigos). Gam-Anon ayuda a sus miembros a comprender los síntomas de la adicción al juego. Su dinámica asiste a los miembros a rehacer sus vidas y a brindar apoyo a la persona que más lo necesita. No es necesario que el jugador asista a las reuniones de Jugadores Anónimos para que sus seres queridos puedan asistir a las reuniones de Gam-Anon.

Para más información sobre Gam-Anon, puede llamar a la línea de ayuda del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo.

Gam-Anon
International Service Office, Inc
P.O. Box 307
Massapequa Park, NY 11762
Oficina: 718-352-1671
E-mail: gamanonoffice@gam-anon.org
Página Web: www.gam-anon.org

Ayuda Profesional

Hay casos en que el apoyo y la guía brindada por un terapeuta o consejero profesional puede ser de gran ayuda. Estos profesionales pueden ayudarlo a manejar sus opciones así como proveer estrategias para lidiar con las dificultades de su vida. La diferencia entre los grupos de autoayuda y la ayuda profesional es que esta última le da la oportunidad de tocar temas delicados de una forma confidencial e individualizada con un profesional capacitado. La ayuda profesional puede ser impartida tanto a individuos, como a parejas o en grupo.

La terapia profesional tiene un costo. Tenga en cuenta que muchas compañías de seguros pueden aliviar estos costos. Por favor vea su póliza para que pueda conocer sus beneficios y los de sus seres queridos. Es también importante mencionar que el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo puede recomendarle consejeros que les brindarán a Ud. y a sus seres queridos ayuda inicial sin tomar en cuenta su capacidad para pagar por estos servicios. Para recibir más información sobre sus opciones del tratamiento profesional, llame al número de ayuda del FCCG las 24 horas al 1-888-236-4848.

Recursos Impresos

Existen numerosos recursos que proveen ayuda para los jugadores problemáticos y compulsivos. Estos recursos pueden asistir con problemas legales, financieros o emocionales. Sin embargo, tenga en cuenta que estos recursos no reemplazan otros tipos de ayuda. Algunas fuentes informativas son:

Custer, R., Milt, H. (1985). *When Luck Runs Out*. NY, NY: Facts on Files, Inc. Publications.

Gamblers Anonymous (1999). *Fourth Step Inventory Moral Book*. Los Angeles: Gamblers Anonymous Publishing.

Gamblers Anonymous (1984). *Sharing Recovery through Gamblers Anonymous*. (The GA Big Book). Los Angeles: Gamblers Anonymous Publishing.

Estes, K., Brubaker, M. (1990). *Deadly Odds*. Newport, RI: Edgehill Publications.

Journal of Gambling Studies. National Council on Problem Gambling. NY, NY: Human Science Press, 1990-

Lesieur, H. (1984). *The Chase: Career of the Compulsive Gambler*. Cambridge: Schenkman Books, Inc.

Shaffer, H., Stein, S., Gambino, B., Cummings, T. (1989). *Compulsive Gambling, Theory, Research and Practice*. NY, NY: Simon and Schuster.

Bibliografía

Ashe, Paul, J.D. (2002). *The Six Rs*, Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.

Booth, J., and VanDeventer, S. (1999). *A Five Step Model for Decision Making*. Tampa, FL: Paradox Learning, Systems, Inc. Corporate Monograph.

Ciarrocchi, J. (2002). *Counseling Problem Gamblers: A Self Regulation Manual for Individual and Family Therapy*. Philadelphia, PA: Academic Press.

Gerstein, D. R., Voldberg, R. A., Toce M. T., Harwood, H., etal. (1999). *Gambling Impact and Behaviour Study*. Final Report to the Nat'l Gambling Impact Study Commission, Chicago, IL: Nat'l Opinion Research Center University of Chicago.

Ladouceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., and Doucet, C. (2002). *Understanding and Treating the Pathological Gambler*. NY, NY: John Wiley & Sons, Ltd.

Lesieur, H.R. (2002, March). *Solutions to the Problem Gambling and Crime Connection*. Paper presented to the Gambling, Law Enforcement and Justice System Issues Conference, Alberta Gaming Research Institute, Edmonton, Alberta, Canada.

Lieberman, L. and Cuadrado, M. (2002). *Gambling Education and Prevention Needs Assessment for Juveniles in Residential Commitment Facilities of the Florida Department of Juvenile Justice*. Monograph prepared for the Florida Council on Compulsive on Gambling.

Moore, L. (1995). *Release From Powerlessness: A Guide for Taking Charge of Your Life*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company.

Notas

A blank, lined notebook page with a small plant illustration in the top left corner. The page is white with light gray horizontal ruling. The left margin is wider than the right. In the top left corner of the left margin, there is a small, stylized illustration of a plant with two leaves and a small flower. The page is otherwise empty.

Notas



El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo ha desarrollado la serie de libros “Una Oportunidad para El Cambio”, en respuesta a la necesidad de medios alternativos para la educación y asistencia a todas aquellas personas que han sido tan negativamente afectadas por el devastador desorden del juego patológico (compulsivo).

www.gamblinghelp.org

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Seis



Reconstruir Su Vida

Para Jugadores Compulsivos

Es importante que sepa que mientras este libro y otros en esta serie pueden ser de gran ayuda para que Ud. entienda su situación y para que resuelva muchos de sus problemas agobiantes, no reemplaza otros tipos de ayuda. En esta serie se detallan otros recursos adicionales incluyendo grupos de autoayuda, terapia profesional y organizaciones como el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo. [The Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.]

Una Oportunidad Para El Cambio

Reconstruir Su Vida

*Este libro es el sexto en una serie de siete cuadernos
diseñados para ayudar a enfrentar los efectos
nocivos del problema del juego compulsivo.*



El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG), establecido en 1988, es una organización sin fines de lucro que imparte educación y brinda recursos. Esta organización está bajo contrato con el gobierno del Estado de la Florida para ofrecerles ayuda a las personas adversamente afectadas por el juego problemático y compulsivo. Esta organización mantiene una postura neutra con respecto a la legalización del juego, dando prioridad a impartir información y ofrecer asistencia a los ciudadanos de la Florida que la necesiten. Las responsabilidades del FCCG incluyen:

- Mantener la línea telefónica de ayuda gratuita funcionando las 24 horas. Esta línea que sirve a todo el estado provee información y apoyo además de ofrecer recomendaciones sobre grupos de autoayuda y terapia profesional
- Supervisar en todo el estado el programa de tratamiento Ruta de Recuperación de problemas con el juego
- Diseñar, implementar y supervisar programas de prevención, educación y ayuda comunitaria
- Entrenar a los profesionales de la salud para que éstos puedan reconocer y tratar los problemas del juego compulsivo
- Proporcionar un foro en línea y el programa de Conversación (Chat) en Vivo
- Patrocinar y desorrollar investigación en este campo
- Ofrecer programas de capacitación a las agencias gubernamentales, establecimientos de juego, autoridades de orden público, organizaciones académicas y de apoyo a empleados entre otras agencias
- Implementar y supervisar programas específicos para profesionales, adolescentes y personas mayores
- Trabajar con las leyes, las autoridades policiales y judiciales en casos relacionados con el juego
- Ofrecer un Servicio de Presentadores y Programas Conexión de Pares

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo ha desarrollado la serie de libros “Una Oportunidad para El Cambio”, en respuesta a la necesidad de medios alternativos para la educación y asistencia a todas aquellas personas que han sido tan negativamente afectadas por el devastador desorden del juego patológico (compulsivo).

Índice

Introducción	3
Reestructurar su modo de pensar.....	3
Recuperar su vida	9
Conocerse de verdad.....	11
Pasos para recobrar la confianza	14
Liberarse de la Culpabilidad y la Vergüenza	17
Preocupaciones especiales para las relaciones familiares	19
Vivir con la carga.....	20
Lista de comprobación de cada día.....	22
Resumen	24
Glosario	25
Recursos Adicionales	26
Ayuda estatal	26
Ayuda nacional.....	26
Grupos de autoayuda	26
Tratamiento profesional.....	27
Recursos Impresos	28
Bibliografía.....	28
Hojas de Trabajo Adicionales.....	30
Hoja de Respuesta sobre el Marco	30
Áreas de su Vida Afectadas por el Juego	32
Hoja de Trabajo para Recobrar la Confianza.....	34
Lista de Comprobación de cada día	36
Notas	38

Introducción

La mayoría de nosotros tiene un grupo de familia, amigos, asociados, vecinos y conocidos con quienes compartimos y que llenan nuestras necesidades de relaciones interpersonales de diversas maneras. Los problemas de los jugadores compulsivos a menudo impactan a otros directamente en las áreas de finanzas y asuntos legales, así como en los componentes básicos de la confianza, la honestidad, la amistad y la fiabilidad. Se calcula que la adicción del jugador al juego afecta a un mínimo de diez personas. Entenderse a sí mismo y entender los efectos que sus acciones han tenido en otros son pasos importantes en el proceso de reconstrucción de su vida.

Es esencial que reconozca que mientras este libro y los demás de la serie pueden serle de gran ayuda para entender su situación y para resolver muchos de sus problemas más agobiantes, su intención no es reemplazar otros tipos de ayuda. Recursos adicionales de ayuda que se detallan en esta serie incluyen los grupos de autoayuda, terapia profesional y organizaciones como el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo y Jugadores Anónimos. A la medida que se introduzcan en el texto palabras nuevas, éstas aparecerán en **negrilla**. En el glosario del final del texto se incluyen las definiciones de estas palabras.

Al leer y seguir adelante con los ejercicios que se presentan a continuación, Ud. aprenderá un nuevo

modo de pensar, nuevas aptitudes para mejorar la comunicación interpersonal en su vida e ideas para mejorar su relación con otros ahora y en el futuro. Quizás su adicción al juego le haya aislado de su familia, amigos y otros. Aunque no es fácil

reconstruir las relaciones personales o lograr unas relaciones nuevas duraderas, con paciencia, diligencia y un esfuerzo honesto para crear el cambio positivo se podrá lograr.

El desarrollo y mantenimiento de las relaciones interpersonales nos brinda beneficios y a la vez nos exige mucho. Si Ud. está dispuesto a mejorar la calidad de sus relaciones con otros, se

presenta ahora mismo esa oportunidad y empieza con Ud.

Reestructurar su modo de pensar

Imagine estar en una habitación y tomar una foto. Cuando Ud. mira por el objetivo de la cámara, enmarca una parte del panorama total de la habitación y lo captura en la película. La foto dentro del marco representa sólo una parte de la vista en total. De modo similar enmarcamos alrededor de partes de nuestras vidas. Estos marcos definen lo que vemos, creemos y vivimos. En realidad, las partes enmarcadas de su vida representan sólo un aspecto de todas las posibilidades para su vida. Los marcos son opiniones dentro de las cuales funcionamos.

Todo lo que Ud. hace, tanto positivo como negativo, afecta a otros al igual que le afecta a Ud.

Los marcos pueden ser positivos o negativos y a menudo ofrecen un conjunto natural de normas o supuestos, que surgen de la idea del marco. Algunos marcos típicos en que las personas funcionan incluyen los siguientes:

- *Soy un buen padre / una buena madre*
- *No tengo aptitud para los deportes*
- *No puedo bailar*
- *Cocinar es parte de mi vida*
- *Nunca puedo ponerme al día en el trabajo*
- *Tengo mucha suerte*
- *No tengo aptitud para las relaciones personales*
- *Sé cómo hacer reír a los demás*
- *No soy muy atractivo/atractiva*

Algunos de estos marcos son positivos y otros son negativos. Todos ellos tienen un lado opuesto, que es otro posible marco, así como muchos marcos entre medio. Veamos algunos supuestos o ejemplos de comportamientos que surgen al mantener un marco en particular.

Marco: No tengo aptitud para los deportes.

Supuestos y Ejemplos de Comportamiento:

1. No vale la pena intentarlo porque no tengo coordinación—soy terrible por naturaleza.
2. No quiero practicar porque no tendré éxito.
3. Me voy a avergonzar si intento alguna actividad atlética. Por lo tanto, no participo en ninguna actividad deportiva a menudo, si es que lo hago alguna vez.

El marco, “No tengo aptitud para los deportes,” es una opinión. Puede ser cierto o equivocado y probablemente no sea enteramente ni cierto ni falso. Esta opinión ha surgido de algunas experiencias en el pasado, como fracasos de la niñez, cosas que se comentan entre familia, bromas entre amigos, etcétera.

Una vez que sea identificado y asimilado como marco, se convierte en opinión y modo de funcionar en ese aspecto de la vida. A menudo las personas piensan que los marcos son absolutamente verdad y que no cambian. Los marcos se dan por sentado. Pueden cambiarse, no obstante, y cambiarlos es la clave para construir una nueva vida. Cambiar un marco es simplemente cuestión de alterar su perspectiva y considerar maneras de ajustar el marco.

Si Ud. piensa que no tiene aptitud para los deportes, esto afectará todo lo que hace en el campo de las actividades atléticas. De igual modo, si Ud. reflexiona sobre esta opinión y considera si es una verdad absoluta, quizás Ud. pueda cambiar este marco. Acuérdesse, un marco es sólo una opinión o un modo de pensar. Mientras puede estar fundado en una experiencia de su pasado, puede cambiarse en el futuro.

Un marco puede también venir de razonamiento irracional, un tema importante presentado a lo largo de esta serie. Algunos ejemplos de razonamiento irracional relacionados con el juego incluyen:

- Culpar a otros por sus problemas con el juego
- Decir a sí mismo y a otros que su participación en el juego es bueno
- Afirmar que todo el mundo juega y que Ud. no es diferente a otros

- Creer que Ud. tiene el derecho a jugar inclusive si hace daño a otros
- Negarse a creer que Ud. tiene un problema con el juego
- Creer que otras personas le deben algo en la vida—éxito, felicidad, bienes materiales etcétera
- Creer que si sigue jugando, eventualmente ganará en grande
- Declarar que Ud. no es responsable por sus circunstancias
- Decirse a sí mismo que dejará de jugar después de ganar en grande la próxima vez o cuando sus finanzas se pongan en orden
- Creer que Ud. puede sobrellevar su problema solo
- Ver sus dificultades con el juego como un problema de dinero

Creer que estas ideas son ciertas puede construir marcos negativos sobre su juego y puede seriamente poner en peligro su recuperación. Si cualquiera de estos ejemplos reflejan sus pensamientos y creencias, Ud. tiene la oportunidad ahora de cambiarlos.

Para cambiar un marco, Ud. puede poner en su lugar otro modo de pensar y decirse a sí mismo, “Tengo aptitud para los deportes.” Esto impulsaría a sus opiniones a seguir este marco con preguntas como “¿Cuándo me he sentido competente en los deportes? ¿En qué deporte tengo aptitud? ¿Qué me gustaría intentar? Cambiar su marco cambia su opinión. Cambiar su opinión cambia su comportamiento. Cualquier cambio positivo resultará en una vida más positiva. Como se habrá

dado cuenta ya, el cambio toma esfuerzo, tiempo y paciencia. Pero la gratificación del cambio positivo merece el esfuerzo que hay que poner. Otra opción sería adoptar un modo de pensar más moderado “Siempre he pensado que no tengo aptitud para los deportes, pero quizás esté equivocado,” Este marco de nuevo, abre la puerta a un nuevo modo de pensar. Ud. puede entonces empezar a considerar algunos deportes que podría jugar bien o por lo menos estaría dispuesto a considerar.

Los marcos positivos pueden ayudarle a crecer y construir su vida. Los marcos negativos le mantienen estático y no le dejan avanzar. En el Segundo Libro: *Empezar el proceso de cambio*, Ud. leyó sobre la **máscara del jugador**. Las máscaras se construyen normalmente de marcos negativos. Inclusive si la máscara se basa en un marco que parece positivo como “Soy una persona a quien le gusta pasarlo bien”, puede tener un propósito negativo. Una máscara le permite creer cosas que quizás sean verdad pero que quizás no lo sean y que a menudo dañan su vida. Sacarse la máscara y encontrar el “yo” es importante para empezar su

nueva vida. Por ejemplo Ud. puede mirar el marco “Soy alguien a quien le gusta divertirse” y examina qué significa eso de verdad para Ud. ¿Cómo le afecta ese marco a su vida? ¿Cómo

podrían otros interpretar este marco? ¿Es un marco positivo o negativo?

Escriba una lista de cuantos marcos se le ocurren que Ud. usa en su vida actual, incluyendo marcos que tienen que ver con el juego. Al lado de cada uno, indique si es positivo o negativo. Un **marco positivo** le ayuda a tener una vida mejor. Un **marco negativo** es un modo de pensar que no le deja avanzar.

Los marcos positivos lo ayudan a crecer y construir su vida.

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Seis: Reconstruir Su Vida

<i>Marco</i>	<i>Positivo</i>	<i>Negativo</i>

Ahora, seleccione uno de los marcos positivos de su lista anterior y responda a las siguientes preguntas.

Marco _____

¿De dónde vino este marco? _____

¿Cómo le ayuda este marco en su vida? _____

¿Cómo interpretan otros este marco? _____

¿Qué sentimientos positivos le ofrece este marco? _____

¿Cómo se sentiría sin este marco? _____

Ahora, seleccione uno de los marcos negativos de su lista y responda a las siguientes preguntas.

Marco _____

¿De dónde vino este marco? _____

¿Cómo le hace daño en su vida este marco? _____

¿Cómo interpretan otros este marco? _____

¿Qué sentimientos le ofrece este marco? _____

¿Son positivos o negativos en su vida? _____

¿Cómo se sentiría sin este marco? _____

Redacte este marco de nuevo para que sea una influencia positiva en su vida: _____

¿Qué cambio podría llevar a cabo para que este marco nuevo fuera una influencia positiva en su vida?

Aprender a cambiar los marcos negativos por influencias positivas es una actitud poderosa que puede ayudarle en su recuperación. Al leer y completar este libro, acuérdesse que Ud. está trabajando para controlar su vida y sobreponerse a los sentimientos de **impotencia**. Ser impotente es la creencia que Ud. no puede hacer nada para alterar sus circunstancias. Este libro y los demás de la serie están diseñados para ayudarle a aprender lo que Ud. puede hacer para seguir con el cambio positivo en su vida.

Hay más copias de este cuadro en la página 30 para que pueda practicar cómo reestructurar aspectos de sí mismo. Al completar los ejercicios, Ud. puede ganar entendimiento adicional y ayuda de un grupo de autoayuda, su padrino o una terapeuta profesional. Para recibir información sobre recursos para ayudarle en su programa de cambio, póngase en contacto con el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo al llamar a la línea confidencial gratuita abierta las 24 horas (888-236-4848).

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Qué marco, en su opinión, domina su modo de pensar sobre el juego?

¿Cómo cree Ud. que este marco le sirve en su vida? _____

¿Cómo podría reconstruir o redactar este marco para hacer de ello una influencia positiva en su vida?

Recuperar Su Vida

Una de sus metas principales en este programa de cambio, después de dejar de jugar, es reconstruir y recuperar su vida.

Al practicar cómo reestructurar sus opiniones, esto le llevará naturalmente a recuperar su vida. Esto se puede llamar recuperando la vida que tenía o que deseaba tener. Si Ud. se reconoce e identifica como jugador compulsivo, Ud. probablemente ha llegado a un punto de crisis con su problema del juego. El juego habrá afectado muchos sino todos los aspectos de su vida. Una de sus metas principales en un programa de cambio, después de dejar de jugar, es reconstruir y recuperar su vida. Mientras esta serie de libros presenta este tema a lo largo de la serie, puede ser útil considerar en qué áreas en particular Ud. quiere trabajar. En la sección a continuación indique con una marca cualquier área de su vida que ha sido afectada negativamente por el juego.

El Juego ha afectado negativamente:

- ☐ Mi relación con mi cónyuge u otra persona significativa en mi vida
- ☐ Mi relación con mis padres
- ☐ Mi relación con mis hijos o nietos
- ☐ Mi relación con mis amigos
- ☐ Mis relaciones en el ámbito de los estudios o del trabajo
- ☐ Mi capacidad para mantener el trabajo
- ☐ Mi reputación personal
- ☐ Mis asuntos económicos
- ☐ Mi libertad
- ☐ Mi medioambiente, casa, carro, etcétera
- ☐ Mi salud física
- ☐ Mi salud emocional
- ☐ Otro (sea específico) _____
- ☐ Otro (sea específico) _____

Para recuperar lo que Ud. ha perdido, primero tiene que identificar el daño que se ha sufrido o lo que se ha perdido y entonces considerar cómo reconstruir esta área. En la siguiente sección, indique cada área de su vida que ha sido afectada por el juego y luego ponga los problemas que existen en esa área. Finalmente, escriba tres cosas que Ud. podría hacer

para empezar a reparar esos problemas. Quizás quiera repasar la sección titulada La compensación en el Tercer Libro: *Seguir Adelante*. En este ejercicio va a desarrollar sus aptitudes para emparejar soluciones específicas a sus problemas y fuentes de esos problemas.

Ejemplo:

<i>Área de su vida afectada por el juego</i>	<i>Problemas principales que existen ahora</i>	<i>Tres cosas que puede hacer para empezar la recuperación</i>
<i>Relación con amigos</i>	1. Mis amigos no confían en mí. 2. Mis amigos tienen poco que ver conmigo. 3. Les debo dinero a muchos de mis amigos 4. He mentado a mis amigos y les he hecho daño.	1. Hablar con mis amigos—decirles que estoy trabajando para cambiar mi vida. 2. Pedir disculpa por el modo en que los he tratado y pedirles perdón. 3. Dejarles saber cuánto significa para mí y que necesito su amistad.

Ahora le toca a Ud. Intente hacer lo mismo con dos áreas de su vida y haga este ejercicio a menudo usando los formularios adicionales al final del libro en la página 32

<i>Área de su vida afectada por el juego</i>	<i>Problemas principales que existen ahora</i>	<i>Tres cosas que puede hacer para empezar la recuperación</i>
	1. 2. 3.	1. 2. 3.

<i>Área de su vida afectada por el juego</i>	<i>Problemas principales que existen ahora</i>	<i>Tres cosas que puede hacer para empezar la recuperación</i>
	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.

En el Segundo Libro: *Empezar el proceso de cambio*, Ud. practicó cómo describir el “yo”. Describir su yo verdadero puede ser una parte esencial de la recuperación de su vida ya que puede ponerle de nuevo en contacto con la esencia de sus sentimientos, sus creencias y sus aspiraciones. Vamos a repasar este ejercicio para ver de nuevo las respuestas completadas en el Segundo Libro de esta serie.

Conocerse de verdad

¿Cómo va a saber quién es o reconocer al “yo” verdadero? Puede ser difícil cuando Ud. ha escondido tras una máscara esa parte de sí mismo. Quizás Ud. no haya estado en contacto con el “yo” verdadero en muchos años. Una buena manera de empezar es respirar profundamente, tranquilícese y escuche lo que su corazón le dice. Esto funciona para todo el mundo, no importa quién sea, ya que le

puede ayudar a empezar a construir nuevos marcos. Respire profundamente y tranquilícese. Ahora, hágase una pregunta sobre su vida y escuche la respuesta que le sale de dentro de sí. Algunas preguntas pueden ser generales y otras pueden ser específicas.

Preguntas que quizás quiera hacerse.

- ¿Qué deseo más en la vida?
- ¿Cómo quiero que sea mi vida de verdad?
- ¿Estoy contento con mi vida como es ahora?
- ¿Qué me trae la paz?
- ¿Qué me importa más en este mundo?

*Escriba tres cosas que
el “yo” verdadero le dice sobre
su vida ahora mismo.*

1. _____

2. _____

3. _____

Otra aptitud importante es practicar la afirmación de lo que Ud. quiere lograr. Una manera de hacer esto es recitar o prometer lo que Ud. piensa y desea hacer. Se ha descrito a las **afirmaciones** o promesas como pautas para los aspectos de su vida que Ud. quiere cambiar. A menudo el acto de formular sus pensamientos en voz alta, inclusive a sí mismo, puede ayudar a guiar sus acciones hacia sus metas. Intente esta técnica ahora al prometerse a pensar en el “yo” verdadero y solicitar ayuda.

Recite la siguiente afirmación:

*“Quiero ser honesto
conmigo mismo y otros.
Prometo examinar
cuidadosamente mis
pensamientos y acciones.
Quiero entenderme a
mí mismo y cambiar mi
comportamiento.”*

Al identificar sus respuestas a estas preguntas, Ud. puede empezar a reconstruir su vida. Saber cómo vive la vida o cómo piensa, lo que realmente quiere de la vida, puede ayudarle a enfocarse en la creación de un plan realista para el cambio en su vida. Acuérdesse que el proceso de **reflexión** es útil para entrenarse de nuevo a pensar y actuar de otro modo. Quizás quiera repasar la sección sobre Establecer un modo de Pensar—Reflexión y Espiritualidad en el Tercer Libro: *Seguir Adelante*, que le presenta esa aptitud.

Acuérdesse que para seguir adelante con su plan para el cambio, es esencial que se mantenga abstemio del juego. La combinación de autoayuda y terapia con un terapeuta capacitado profesionalmente puede ser especialmente beneficiosa para mantenerse abstemio. Para recibir apoyo adicional, recomendaciones y recursos, llame a la línea gratuita de FCCG abierta las 24 horas, al 888-236-4848.

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Qué cree Ud. que será el aspecto más desafiante en la reestructuración de su vida?

¿Qué marco podría ayudarle para lograr sobrepasar ese desafío?

Tome tiempo y haga el esfuerzo para crear unos marcos positivos para Ud. que reflejan la vida que quiere ahora y en el futuro.

Pasos para Recobrar la Confianza

Como jugador compulsivo, es muy probable que Ud. haya roto la confianza que otros tenían en Ud. a lo largo de su vida. Quizás haya prometido cambiar y luego falló en una o más ocasiones. Este tema de la confianza rota puede ocurrir a lo largo de una gama y puede ser tan severo que ha destruido algunas de sus relaciones personales o profesionales. Afortunadamente, hay pasos que puede tomar para intentar recobrar la confianza que otros tenían en Ud. Para empezar, veamos algunos de los temas asociados con la confianza.

Primero, tenga en cuenta que aunque Ud. ha llegado al punto en que Ud. está preparado para efectuar el cambio en su vida, quizás sus seres queridos no estén en ese mismo punto de comprensión o aceptación. Su proceso racional y su grado de preparación para el cambio son suyos y sólo suyos y tomará tiempo, observación y experiencia para que otros acepten que Ud. realmente va a cambiar esta vez. Tenga paciencia y sepa que Ud. tiene que permitir que otros lleguen a aceptar su proceso de cambio en el momento indicado para ellos. Cuando ellos estén preparados, puede ser posible que empiecen a tener confianza en Ud. una vez más. También, prepárese

para la posibilidad de que Ud. nunca pueda recobrar la confianza que ciertas personas tenían en Ud. Segundo, sepa que la confianza es una característica muy delicada y valiosa. Puede romperse con más facilidad y más rápidamente de lo que se la puede reparar. No hay límite en el tiempo para recuperar la confianza rota. Será diferente para cada persona y dos claves para este proceso son la paciencia y la comunicación.

Tercero, esté preparado para ganarse de nuevo la confianza. Sólo porque Ud. no esté jugando o haciendo algo equivocado ya eso no significa que otros le aceptarán su cambio a simple vista. Tendrá que probarse con el tiempo y con su comportamiento. Acuérdesse que le tardó mucho tiempo llegar al punto en que se encuentra ahora. Del mismo modo, le tardará mucho tiempo recobrar la confianza que ha roto. En conclusión, esto no significa que Ud. debiera darse por vencido o no intentarlo. Su proceso de cambio se centra en Ud. y no importa cómo los demás le responden, el tiempo que le tarde o lo difícil que le pueda parecer, si es importante para Ud., entonces debe hacer la inversión de tiempo y esfuerzo para lograr una vida mejor.

Para construir un plan para recobrar la confianza, tome los siguientes pasos básicos:

- 1. Identifique a la persona cuya confianza ha roto.***
- 2. Identifique la naturaleza de la confianza que ha roto. Por ejemplo: ¿Fue emocional, monetaria, espiritual, etcétera?***
- 3. Describa lo que ha hecho para romper la confianza.***
- 4. Siéntese calmadamente con la otra persona y díglele que quiere recobrar la confianza entre Uds. dos.***

5. *Explique lo que piensa hacer para recobrar su confianza. Sea específico. Si ha mentido repetidas veces a un ser querido, piense cómo puede probar a ellos que ahora no les está mintiendo o en el futuro. Una manera de lograr esto es documentar su tiempo. Si va a llegar tarde, llámeles y déjeles saber dónde está. Deje que le llamen para comprobarlo sin que Ud. demuestre irritación o frustración ante su desconfianza. Su confianza aumentará al ver que Ud. está dónde les dijo y que le dice la verdad. Acuérdesse que puede tardar mucho tiempo y ahora le toca a Ud. demostrar paciencia.*
6. *Continúe demostrándoles a otros que Ud. merece su confianza a pesar de la reacción de otros.*
7. *Comunique con regularidad para saber cómo otros se sienten con el esfuerzo que demuestra.*

Quizás le ayude escribir en una lista cualquier tipo de confianza que haya roto y empezar un plan para reconstruir esas relaciones. Utilice la lista que sigue (y otras al final del libro en la página 34) para empezar.

Persona cuya confianza he roto: _____

Naturaleza de la confianza (marque todas las que se aplican al caso):

☐ Emocional ☐ Monetaria ☐ Físico ☐ Espiritual ☐ Otra : _____

Lo que hice para romper su confianza: _____

Pasos que tomaré para probarme digno de su confianza:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Cómo sabré cuando he podido lograr recobrar su confianza:

Promesa de Mantener la Confianza y Afirmación:
(Repita lo siguiente a sí mismo en voz alta o en silencio todos los días)

Sé que he hecho daño a otros al romper los lazos de la confianza entre nosotros. Quiero recobrar esa confianza y sé que puede ser un proceso largo. Sé que tengo que lograr cambios en mi comportamiento. Estoy dispuesto y me comprometo a hacer el trabajo duro para lograr la confianza de aquellos a quienes quiero y aprecio.

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cree Ud. que puede reconstruir su vida para recobrar la confianza de aquellos que son importantes para Ud.?

¿Qué es un marco que le pueda ayudar para lograr esto? _____

¿Ha roto su confianza alguna persona en su vida? Si así es, ¿cómo se sintió y cómo se reparó la confianza? _____

¿Cómo puede la experiencia descrita en la pregunta anterior ayudarle a reconstruir la confianza entre Ud. y otros? _____

Liberarse de la Culpabilidad y la Vergüenza

La culpabilidad y la vergüenza son las emociones que a menudo están en combinación, aunque tienen diferencias distintivas. La culpabilidad es un sentimiento basado en acciones, normalmente relacionado con algo que una persona debe o no debe haber hecho. La culpabilidad puede producir un sentido de remordimiento. La vergüenza es una emoción que otros nos imponen, normalmente haciéndonos sentir inaceptables. La culpabilidad y la vergüenza son dos emociones que sirven el propósito de dejarle saber que Ud. ha hecho algo mal. Son como alarmas de la moralidad, diseñadas a despertarle a la realidad que Ud. está haciendo daño a otros o a Ud. mismo. Una vez que hayan hecho su trabajo, sin embargo, ya no sirve de nada que suenen. Este es el punto en que las alarmas tienen que ser apagadas y se debe tomar acción.

Cuando Ud. haya empezado el proceso de cambio y esté honestamente haciendo reparaciones, trabajando para recuperar la confianza,

comunicando con otros, identificando detonantes y desarrollando un plan para preparar y protegerse contra ellos y manteniéndose abstemio del juego, Ud. sigue adelante con su vida. Mantener las alarmas de culpabilidad y vergüenza sonando no sirve para nada.

Continuar llevando la culpabilidad y la vergüenza con Ud. puede hacer más difícil seguir adelante con su vida. Ud. puede descubrir que está constantemente pensando en cosas que Ud. ha hecho y sentir pena o remordimiento. Si estos recuerdos dolorosos se entrelazan en el camino de la acción positiva que toma para hacer mejor su vida, Ud. debe enfrentarse a ellas. Pensar en sus acciones pasadas puede ayudarle a no caer en los mismos errores. Sin embargo, pensamientos repetitivos que interfieren con su vida diaria no le ayuda y puede evitar que siga adelante con su vida. En vez de pasar el tiempo pensando en lo que ha debido hacer y tener sentimientos de culpabilidad o remordimiento, sería mucho más productivo concentrarse en los pasos positivos que está tomando ahora para ser una persona mejor.



Pensar en sus acciones pasadas puede ayudarle a no caer en los mismos errores.

Liberarse de la Culpabilidad y la Vergüenza

Intente liberarse al practicar los ejercicios de reflexión que ya ha utilizado anteriormente en esta serie:

- 1. Deje de hacer lo que está haciendo y vaya a un lugar tranquilo.***
- 2. Cierre los ojos y respire profundamente y exhale lentamente.***
- 3. Haga esto varias veces hasta que su mente se calme.***
- 4. Ahora que tiene el cuerpo relajado y su mente calmada, dígame a sí mismo que la culpabilidad y la vergüenza no son partes productivas de su vida y que Ud. sigue adelante desarrollando comportamientos positivos para tomar su lugar.***
- 5. Diga la siguiente oración a sí mismo o en voz alta:***

“He sentido vergüenza por mi comportamiento anterior y sé que he hecho daño a otros profundamente. Quiero dejar que este sentimiento se vaya de mí y seguir adelante con mi vida. He decidido hacerlo ahora al tomar pasos positivos al reconciliarme, evitar los detonantes, recobrar la confianza, permanecer abstinentes, y comunicar con otros a quienes quiero. Estoy construyendo una nueva vida de la cual yo puedo estar orgulloso.”

El acto de liberarse de la culpabilidad y la vergüenza no tiene como intención servir de borrón y cuenta nueva para que continúe su comportamiento anterior sin consecuencias emocionales. El propósito de liberarse de estos sentimientos es para fomentar el crecimiento y la reconstrucción de

**Siempre escuche
la voz interior
del “yo” verdadero.
Le mantendrá en
el camino correcto.**

su vida. Si Ud. no es honesto consigo mismo sobre sus intenciones, seguirá sintiendo la culpabilidad a nivel más profundo. Esa culpabilidad será el resultado de saber que sus intenciones no son sinceras. Siempre escuche la voz interior del “yo” verdadero. Le mantendrá en el camino correcto.

Preocupaciones Especiales para Las Relaciones Familiares

Muchos jugadores, al progresar por el proceso de analizar sus percepciones y acciones, encuentran difícil pensar en cómo reparar las relaciones con las personas a quienes han hecho más daño—su familia. Reflexionar sobre el daño que el juego les ha causado a sus hijos, cónyuge, padres y demás seres queridos es doloroso y agobiante. Ud. puede pensar que hablar de sus problemas con sus hijos es inapropiado porque no lo entenderán por la edad de ellos. O puede pensar que hablar de sus problemas con sus hijos va a minar la autoridad y responsabilidad que Ud. tiene como padre. Ud. puede sentirse desanimado sobre su capacidad de compensar por la vergüenza que les ha causado a sus padres o parientes. El dolor y sufrimiento que su cónyuge ha sufrido debido al juego puede ser demasiado para Ud.

Los problemas que acompañan el juego compulsivo no se crearon de la noche a la mañana y de hecho no desaparecerán en unos días ni en unas semanas. Dedicarse a seguir los pasos detallados en esta serie y seguir con las actividades que pueden cambiar su vida son decisiones positivas que Ud. puede tomar cada día. Si Ud. está completando los ejercicios en este libro solo, quizás quiera compartir algunos de sus comentarios, respuestas o pensamientos con sus seres queridos.

No tenga miedo de declarar su compromiso con el cambio a sus familiares si honestamente piensa

trabajar para lograr el cambio. Si Ud. se encuentra cómodo, comparta con su cónyuge u otros seres queridos, los planes para el cambio y los pasos que toma para lograr la reconciliación por sus acciones. De nuevo, acuérdesse que las personas cuyas vidas su juego ha afectado quizás no estén en el mismo punto que Ud. para la recuperación y el cambio. Mientras Ud. puede sentirse emocionado y estático con su esperanza de la recuperación, quizás otros no estén listos para confiarse de su compromiso con el cambio.

*Sólo se puede
completar el proceso
de reconstrucción
de su vida cuando
se reestablece el lazo
con los seres querido.*

Ud. puede necesitar la ayuda de un terapeuta profesional para enfrentarse a los problemas familiares relativos al juego. Puede ser también de ayuda que participen en los tratamientos su cónyuge, compañero, u otros miembros de la familia, tanto como familia o individualmente.

Hay un grupo de autoayuda para miembros de la familia y otros seres queridos llamado Gam-Anon. Gam-Anon es una organización que ayuda a sus miembros a aprender la aceptación y comprensión de la enfermedad del juego, usando el programa y sus sugerencias para la resolución de problemas como herramientas en la reconstrucción de sus vidas. Para recibir información sobre reuniones de Gam-Anon y recomendaciones a terapeutas profesionales en su área, póngase en contacto con el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo llamando a su línea gratuita, confidencial, abierta las 24 horas, (888-236-4848).

Vivir con la Carga

En la sección anterior Ud. aprendió que liberarse de la culpabilidad y de la vergüenza de sus acciones anteriores puede liberarle para cambiar su vida. Mientras se libera de estos sentimientos, Ud. aún sabe el mal que ha hecho a otros y los problemas que puede haber creado en su propia vida. Esto puede parecerle una carga tremenda que Ud. lleva al seguir adelante. Es importante que tenga en mente que esta carga sirve el propósito de recordarle dónde ha estado y ayudarle a no cometer los mismos errores. Sin embargo, si Ud. lleva esta pesada carga con Ud. donde sea que vaya, eventualmente le va a minar las fuerzas y no podrá empezar una nueva vida.

Deje la carga pero no se olvide de ella. Permita que cumpla su función de acordarle, pero que no le impida asumir nuevos y positivos comportamientos. Quizás Ud. nunca se olvidará del pasado, pero ahora es el momento para que Ud. cree su futuro. Lleve sus nuevas rutinas y sus pensamientos positivos con Ud. adonde sea que vaya y viva con la carga de su pasado dejándolo descansar en paz. Este tema es uno que sale frecuentemente en los grupos de autoayuda y de tratamiento profesional. Ud. puede descubrir que es beneficioso hablar de sus sentimientos sobre la carga que lleva con su padrino u otras personas que apoyen su esfuerzo. El FCCG con su línea gratuita abierta las 24 horas puede ayudarle con recursos adicionales y recomendaciones para grupos de apoyo y terapeutas en su área.

Al trabajar hacia la recuperación, siempre habrá momentos en que Ud. se acordará de su carga y la revivirá y reconocerá sus equivocaciones anteriores. Ud. quizás quiera repasar algunos de los ejercicios en el Tercer Libro: *Seguir Adelante*, que resalta las

formas de incluir la reflexión en su programa de recuperación. Use las aptitudes para la reflexión para hacer que estos momentos sean significativos.

Por ejemplo, si una de sus cargas es que Ud. ha causado gran dolor monetario a otros, intente dejar el sentimiento de culpa al preguntarse si Ud. está trabajando lo máximo posible para enfrentarse a esto.

Algunas de las preguntas que debiera preguntar son:

- *¿He tomado responsabilidad por mis acciones anteriores?*
- *¿Me he reconciliado con aquellos a quienes he hecho daño?*
- *¿Estoy intentando honestamente ponerme en contacto con aquellos a quienes he hecho daño?*
- *¿Estoy trabajando para recobrar la confianza de aquellos a quienes he hecho daño?*
- *¿He intentado todas las veces posibles de reconciliarme con aquellos a quienes he herido?*

Si después de consideración cuidadosa, Ud. puede contestar “Sí” honestamente a todas esas preguntas, entonces Ud. está tomando pasos positivos para seguir adelante y debe tomar los pasos para dejar su carga a un lado. Si no puede contestar “sí” a estas preguntas, entonces Ud. tiene que reevaluar sus intenciones y sus acciones para el cambio. Éste puede ser un buen momento para consultar con su padrino o consejero para ayudarle a considerar estas ideas en más detalle.

¡Ahora Mismo!

Dije de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

*¿Se siente Ud. culpable con regularidad? ☐ Sí ☐ No
(Acuérdese, la culpabilidad lleva al remordimiento.)*

*¿Le pesa a Ud. ahora mismo alguna culpa? ¿Cuál es? _____

_____*

*¿Siente Ud. vergüenza con regularidad? ☐ Sí ☐ No
(Acuérdese, la vergüenza nos hace sentirnos inaceptables.)*

*¿De qué siente vergüenza ahora mismo? _____

_____*

¿Cuáles son dos cargas que actualmente lleva?

1. _____

2. _____

¿Cree Ud. que podría aprender a liberarse de estos sentimientos? ☐ Sí ☐ No

*¿Qué hará para que esto ocurra? _____

_____*

*¿Cómo sabrá cuando se ha liberado de estos sentimientos exitosamente? _____

_____*

Lista de comprobación de cada día

Un cambio vital significativo, como el que le sucede a Ud. en este programa, puede a veces ser agobiante. Puede enfrentarse a muchos aspectos de su vida a la vez, con diferentes resultados en cada área. Quizás le ayude a pensar en cosas día a día. Cada día le traerá nuevos retos y una oportunidad de empezar de nuevo con renovado entusiasmo y compromiso.

Para ayudarle ofrecemos la siguiente tabla que puede ser útil para repasar su progreso diario. Una copia adicional de esta tabla se encuentra al final de este libro. Cópiela y úsela con regularidad.

FECHA: _____

Área Vital	Descripción de los Retos	Descripción del Progreso
<i>Salud Física</i>		
<i>Salud Emocional</i>		
<i>Detonantes</i>		
<i>Comunicación con otros</i>		
<i>Reconciliación</i>		
<i>Mantenerme abstemio</i>		
<i>Ser sincero</i>		

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Seis: Reconstruir Su Vida

Área Vital	Descripción de los Retos	Descripción del Progreso
<i>Reflexión</i>		
<i>Encargarme de las finanzas</i>		
<i>Abordar los problemas legales</i>		
<i>Liberarme de la vergüenza y la culpabilidad</i>		
<i>Vivir con la carga de lo que he hecho</i>		
<i>Crear nuevas maneras positivas de pensar</i>		
<i>Reconstruir la confianza</i>		

Áreas en las que tengo que esforzarme más hoy:

Repasar su lista con regularidad puede ayudarle a encontrar áreas dónde esté progresando más y áreas en que necesita esforzarse más. Si Ud. cuidadosamente apunta comentarios en la sección

de descripción al lado de “progreso” y “retos” en la lista, pronto empezará a ver cuánto su vida está cambiando en todas las áreas.

Resumen

En este libro ha examinado cómo “marcos” o estado de ánimo pueden afectar sus percepciones y ayudarle a construir nuevas maneras de pensar y comportarse. Ud. ha considerado cómo podría recobrar la confianza de los demás y ha aceptado la realidad de que quizás no se recobre toda la confianza perdida. Ha repasado la idea de la reconciliación y ha pensado en la restitución por el daño que ha causado a otros, así como practicado los pasos de la reflexión para entender su comportamiento, motivación y el “yo” verdadero o la esencia de su persona.

Finalmente Ud. ha explorado cómo liberarse de la vergüenza y la culpabilidad, así como la carga de lo que Ud. ha hecho en su vida, comprendiendo que lo que Ud. ha hecho no se puede quitar pero que Ud.

puede empezar ahora a construir un futuro nuevo para Ud. y sus seres queridos. Este libro, como el Tercer Libro: *Seguir Adelante* es uno de los libros en esta serie al que querrá volver a menudo para examinar sus comentarios y para ver de nuevo sus respuestas al crecer y lograr cambiar.

Es un proceso largo y difícil establecer un sistema o plan para confrontar y resolver problemas. Al completar las secciones de este libro, esperamos que haya empezado a ver el cambio como una oportunidad para increíble crecimiento y felicidad.

Celebre por su éxito y deseo de mantenerse en el camino a la recuperación para reconstruir su vida y el cambio duradero.

***“Con talento ordinario
y perseverancia
extraordinaria, todo se
puede alcanzar.”***

Sir Thomas Buxton, Autor

Glosario

Afirmación: Afirmación es el acto de afirmar o reconocer y declarar sus verdaderos sentimientos.

Culpabilidad: La culpabilidad es un sentimiento basado en acciones, normalmente relacionado con algo que una persona debe o no debe haber hecho.

Detonante: Un detonante puede ser personas, lugares y cosas que pueden causar que actúe o reaccione en una manera que puede ser perjudicial a su bienestar físico, emocional y espiritual. Detonantes a menudo llevan a la recaída.

Impotencia: Impotencia es la creencia que Ud. no puede hacer nada para alterar sus circunstancias. Ud. puede creer que no tiene control sobre ciertos comportamientos o acciones. Esto es sólo una creencia. Siempre hay algo que se puede hacer.

Máscara del jugador: La máscara del jugador es una falsa fachada que una persona usa para esconder la verdad, ya sea comportamiento, pensamiento, o emoción.

Marco Negativo: Un marco negativo es la creencia que una persona tiene, normalmente sobre sí mismo, u otra persona, que le impulsa a sentirse pesimista.

Marco Positivo: Un marco positivo es la creencia que una persona tiene, normalmente sobre sí mismo, u otra persona, que le impulsa a sentirse optimista.

Reflexión: Reflexión es el acto de examinar cuidadosamente sus pensamientos y sus emociones.

Vergüenza: La vergüenza es una emoción que otros nos imponen, normalmente haciéndonos sentir inaceptables.

Recursos Adicionales

Hay varios recursos que Ud. puede utilizar para ayudarle a enfrentarse a los problemas asociados con el juego que se presentaron en este libro. Algunos de los recursos mencionados en este libro son los siguientes.

Ayuda Estatal

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG) opera una línea de ayuda gratuita y confidencial las 24 horas. Esta línea de ayuda ofrece asistencia, recursos e información acerca del juego compulsivo. De igual manera el FCCG entrena a profesionales de la salud para asesorar y tratar el problema del juego apropiadamente tanto en los jugadores como en los seres queridos del adicto. La agencia también está capacitada para certificar a los profesionales que brindan apoyo y tratamiento a las personas con problemas de juego. Si desea más información sobre el FCCG, véase la cubierta interior del libro.

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
PO Box 2309, Sanford, FL 32772
Línea de Ayuda Confidencial, las 24 Horas:
1-888-236-4848
Oficina: 407-865-6200
Página Web Bilingüe: www.gamblinghelp.org
E-mail: fccg@gamblinghelp.org

Ayuda Nacional

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo es miembro, al igual que otros estados, del Consejo Nacional del Juego Problemático (NCPG). El NCPG tiene la misión de educar sobre el juego patológico, brindando una variedad de recursos tanto para los jugadores como las personas allegadas a ellos. El NCPG lleva a cabo varios programas de prevención

y educación. Esta organización mantiene una base de datos con información sobre diversos profesionales que han sido certificados para tratar el problema del juego. Anualmente el NCPG patrocina la Semana Nacional de Prevención del Problema de Juego, a la vez que patrocina diferentes congresos y foros especializados.

Consejo Nacional del Juego Problemático
730 11th St, NW, Ste. 601
Washington, D.C. 20001
Oficina: 202-547-9204
Línea de Ayuda Nacional: 1-800-522-4700
(Si marca este número desde la Florida, será transferido automáticamente a la línea de ayuda de El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo)
E-mail: ncpg@ncpgambling.org
Página Web: www.ncpgambling.org

Grupos de Autoayuda

La autoayuda es una parte crítica del proceso de rehabilitación. Los grupos de autoayuda pueden ayudarle ofreciendo apoyo, guía, motivación, recursos y el alivio de saber que usted no está sólo enfrentándose al problema del juego. Una parte esencial de los grupos de autoayuda es el apadrinamiento. Los padrinos son miembros que aportan su tiempo para ofrecer ayuda especializada a los nuevos miembros.

Jugadores Anónimos (GA)

Jugadores Anónimos ofrece un programa llamado Alivio de Presión que asiste tanto a los jugadores como a sus allegados con problemas de tipo financiero y legal, entre otros. El programa está a la disposición de aquellos miembros que ya hayan participado en

GA por un periodo específico de tiempo, en cuyo momento se desarrollará un presupuesto y un plan de pago. El programa de Alivio de Presión requiere entrenamiento especial, así que no todos los grupos de GA en el Estado de la Florida están capacitados para ofrecer este programa. En el caso de que no se ofrezca en su área, se puede recibir asesoramiento financiero a través del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo y su red de proveedores.

Jugadores Anónimos
International Service Office, Inc.
P.O. Box 17173
Los Angeles, CA 90017
Oficina: 626-960-3500
E-mail: isomain@gamblersanonymous.org
Página Web: www.gamblersanonymous.org

Gam-Anon

Gam-Anon es un grupo de autoayuda dedicado a ayudar a las personas allegadas al jugador compulsivo (cónyuges o compañeros, hermanos, hijos, padres o amigos). Gam-Anon ayuda a sus miembros a comprender los síntomas de la adicción al juego. Su dinámica asiste a los miembros a rehacer sus vidas y a brindar apoyo a la persona que más lo necesita. No es necesario que el jugador asista a las reuniones de Jugadores Anónimos para que sus seres queridos puedan asistir a las reuniones de Gam-Anon.

Para más información sobre Gam-Anon, puede llamar a la línea de ayuda del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo.

Gam-Anon
International Service Office, Inc
P.O. Box 307
Massapequa Park, NY 11762
Oficina: 718-352-1671
E-mail: gamanonoffice@gam-anon.org
Página Web: www.gam-anon.org

Ayuda Profesional

Hay casos en que el apoyo y la guía brindada por un terapeuta o consejero profesional puede ser de gran ayuda. Estos profesionales pueden ayudarlo a manejar sus opciones así como proveer estrategias para lidiar con las dificultades de su vida. La diferencia entre los grupos de autoayuda y la ayuda profesional es que esta última le da la oportunidad de tocar temas delicados de una forma confidencial e individualizada con un profesional capacitado. La ayuda profesional puede ser impartida tanto a individuos, como a parejas o en grupo.

La terapia profesional tiene un costo. Tenga en cuenta que muchas compañías de seguros pueden aliviar estos costos. Por favor vea su póliza para que pueda conocer sus beneficios y los de sus seres queridos. Es también importante mencionar que el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo puede recomendarle consejeros que les brindarán a Ud. y a sus seres queridos ayuda inicial sin tomar en cuenta su capacidad para pagar por estos servicios. Para recibir más información sobre sus opciones del tratamiento profesional, llame al número de ayuda del FCCG las 24 horas al 1-888-236-4848.

Recursos Impresos

Existen numerosos recursos que proveen ayuda para los jugadores problemáticos y compulsivos. Estos recursos pueden asistir con problemas legales, financieros o emocionales. Sin embargo, tenga en cuenta que estos recursos no reemplazan otros tipos de ayuda. Algunas fuentes informativas son:

Custer, R., Milt, H. (1985). *When Luck Runs Out*. NY, NY: Facts on Files, Inc. Publications.

Gamblers Anonymous (1999). *Fourth Step Inventory Moral Book*. Los Angeles: Gamblers Anonymous Publishing.

Gamblers Anonymous (1984). *Sharing Recovery through Gamblers Anonymous*. (The GA Big Book). Los Angeles: Gamblers Anonymous Publishing.

Estes, K., Brubaker, M. (1990). *Deadly Odds*. Newport, RI: Edgehill Publications.

Journal of Gambling Studies. National Council on Problem Gambling. NY, NY: Human Science Press, 1990-

Lesieur, H. (1984). *The Chase: Career of the Compulsive Gambler*. Cambridge: Schenkman Books, Inc.

Shaffer, H., Stein, S., Gambino, B., Cummings, T. (1989). *Compulsive Gambling, Theory, Research and Practice*. NY, NY: Simon and Schuster.

Bibliografía

Bradshaw, (1988). *Healing the Shame That Binds You*. Deerfield Beach, FL: Health Communications Inc.

Burns, D. (1999). *The Feeling Good Handbook*. NY, NY: Penguin Books.

Brown, J. (2002) *Getting Unstuck*. Carlsbad, CA: Hay House, Inc.

Colarusso, C. & Nemiroff, R. (1990). *New Dimensions in Adult Development*. NY, NY: Basic Books.

Covey, S. & Covey S.M. (1998). *The 7 Habits Of Highly Effective Families*. NY, NY: Golden Book Publishing.

Dupont, R. (1997). *The Selfish Brain: Learning from Addiction*. Washington, DO American Psychiatric Press.

Eisenberg, N. (2000). *Emotion, Regulation and Moral Development*. Annual Review of Psychology.

LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain*. NY, NY: Touchstone Publications.

McGee Cooper, A. & Trammell, D. (1994). *Time Management for Unmanageable People*. NY, NY: Bantam Books.

Mooney, A., Eisenberg, Al., & Eisenberg, H. (1992). *The Recovery Book*. NY, NY: Workman Publishing.

Bibliografía Continuación

Walters.G. (2000). *The Self-Altering Process:
Exploring the Dynamic Nature of Lifestyle
Development and Change*. NY,NY: Praeger
Publishers.

Tome uno de los marcos de su lista de la página 6

Y responda a las siguientes preguntas:

Marco _____

¿De dónde vino este marco? _____

¿Cómo le ayuda/hace daño en su vida este marco? _____

¿Cómo interpretan otros este marco? _____

¿Qué sentimientos le ofrece este marco? _____

¿Son positivos o negativos en su vida? _____

¿Cómo se sentiría sin este marco? _____

Redacte este marco de nuevo para que sea una influencia positiva en su vida: _____

¿Qué cambios podría Ud. hacer para que este nuevo marco sea una influencia positiva en su vida?

Tome uno de los marcos de su lista de la página 6

Y responda a las siguientes preguntas:

Marco _____

¿De dónde vino este marco? _____

¿Cómo le ayuda/hace daño en su vida este marco? _____

¿Cómo interpretan otros este marco? _____

¿Qué sentimientos le ofrece este marco? _____

¿Son positivos o negativos en su vida? _____

¿Cómo se sentiría sin este marco? _____

Redacte este marco de nuevo para que sea una influencia positiva en su vida: _____

¿Qué cambios podría Ud. hacer para que este nuevo marco sea una influencia positiva en su vida?

Áreas de su vida afectadas por el juego

Ejercicio de la página 10

Área de su vida afectada por el juego	Problemas principales que existen ahora	Tres cosas que puede hacer para empezar la recuperación
	1. 2. 3.	1. 2. 3.
	1. 2. 3.	1. 2. 3.
	1. 2. 3.	1. 2. 3.

Áreas de su vida afectadas por el juego

Ejercicio de la página 10

Área de su vida afectada por el juego	Problemas principales que existen ahora	Tres cosas que puede hacer para empezar la recuperación
	1. 2. 3.	1. 2. 3.
	1. 2. 3.	1. 2. 3.
	1. 2. 3.	1. 2. 3.

Hoja de Trabajo para Reconstruir la Confianza

Ejercicio de la página 15

Persona cuya confianza he roto: _____

Naturaleza de la confianza (marque todas las que se aplican al caso):

☐ Emocional ☐ Monetaria ☐ Físico ☐ Espiritual ☐ Otra : _____

Lo que hice para romper su confianza: _____

Pasos que tomaré para probarme digno de su confianza:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Cómo sabré cuando he podido lograr recobrar su confianza:

Hoja de Trabajo para Reconstruir la Confianza

Ejercicio de la página 15

Persona cuya confianza he roto: _____

Naturaleza de la confianza (marque todas las que se aplican al caso):

☐ Emocional ☐ Monetaria ☐ Físico ☐ Espiritual ☐ Otra : _____

Lo que hice para romper su confianza: _____

Pasos que tomaré para probarme digno de su confianza:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Cómo sabré cuando he podido lograr recobrar su confianza:

Lista de comprobación de cada día

Ejercicio de la página 22

FECHA: _____

Área Vital	Descripción de los Retos	Descripción del Progreso
<i>Salud Física</i>		
<i>Salud Emocional</i>		
<i>Detonantes</i>		
<i>Comunicación con otros</i>		
<i>Reconciliación</i>		
<i>Mantenerme abstemio</i>		
<i>Ser sincero</i>		

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Seis: Reconstruir Su Vida

Área Vital	Descripción de los Retos	Descripción del Progreso
<i>Reflexión</i>		
<i>Encargarme de las finanzas</i>		
<i>Abordar los problemas legales</i>		
<i>Liberarme de la vergüenza y la culpabilidad</i>		
<i>Vivir con la carga de lo que he hecho</i>		
<i>Crear nuevas maneras positivas de pensar</i>		
<i>Reconstruir la confianza</i>		

Áreas en las que tengo que esforzarme más hoy:

Notas



El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo ha desarrollado la serie de libros “Una Oportunidad para El Cambio”, en respuesta a la necesidad de medios alternativos para la educación y asistencia a todas aquellas personas que han sido tan negativamente afectadas por el devastador desorden del juego patológico (compulsivo).

www.gamblinghelp.org

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Siete



La Recuperación y
Su Camino hacia
un Nuevo Comienzo

Para Jugadores Compulsivos

Es importante que sepa que mientras este libro y otros en esta serie pueden ser de gran ayuda para que Ud. entienda su situación y para que resuelva muchos de sus problemas agobiantes, no reemplaza otros tipos de ayuda. En esta serie se detallan otros recursos adicionales incluyendo grupos de autoayuda, terapia profesional y organizaciones como el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo. [The Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.]

Una Oportunidad Para El Cambio

La Recuperación y Su Camino hacia un Nuevo Comienzo

*Este libro es el ultimo en una serie de siete
cuadernos diseñados para ayudar a enfrentar los
efectos nocivos del problema del juego compulsivo.*



El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG), establecido en 1988, es una organización sin fines de lucro que imparte educación y brinda recursos. Esta organización está bajo contrato con el gobierno del Estado de la Florida para ofrecerles ayuda a las personas adversamente afectadas por el juego problemático y compulsivo. Esta organización mantiene una postura neutra con respecto a la legalización del juego, dando prioridad a impartir información y ofrecer asistencia a los ciudadanos de la Florida que la necesiten. Las responsabilidades del FCCG incluyen:

- Mantener la línea telefónica de ayuda gratuita funcionando las 24 horas. Esta línea que sirve a todo el estado provee información y apoyo además de ofrecer recomendaciones sobre grupos de autoayuda y terapia profesional
- Supervisar en todo el estado el programa de tratamiento Ruta de Recuperación de problemas con el juego
- Diseñar, implementar y supervisar programas de prevención, educación y ayuda comunitaria
- Entrenar a los profesionales de la salud para que éstos puedan reconocer y tratar los problemas del juego compulsivo
- Proporcionar un foro en línea y el programa de Conversación (Chat) en Vivo
- Patrocinar y desorrollar investigación en este campo
- Ofrecer programas de capacitación a las agencias gubernamentales, establecimientos de juego, autoridades de orden público, organizaciones académicas y de apoyo a empleados entre otras agencias
- Implementar y supervisar programas específicos para profesionales, adolescentes y personas mayores
- Trabajar con las leyes, las autoridades policiales y judiciales en casos relacionados con el juego
- Ofrecer un Servicio de Presentadores y Programas Conexión de Pares

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo ha desarrollado la serie de libros “Una Oportunidad para El Cambio”, en respuesta a la necesidad de medios alternativos para la educación y asistencia a todas aquellas personas que han sido tan negativamente afectadas por el devastador desorden del juego patológico (compulsivo).

Índice

Introducción-Un Repaso.....	3
Examinar Dónde Empezó	3
Mis Metas en este Momento	4
Sus Metas Principales	6
Recobrar el Equilibrio	10
Repasando Todos los Aspectos de su Vida.....	15
Tabla de Actividades	16
Mis Respuestas a Añadir Actividades	17
Redescubrir la Diversión y el Amor	17
¿Quiere recobrar el amor?	19
Moderar el Ritmo	21
Promesa para el Futuro.....	23
Resumen	24
Glosario	25
Recursos Adicionales	26
Ayuda Estatal	26
Ayuda Nacional	26
Grupos de Autoayuda	26
Ayuda Profesional	27
Recursos Impresos	28
Bibliografía	28
Notas	29
Hojas de Trabajo.....	33
Evaluación	37

Introducción—Un Repaso

Si Ud. está leyendo este libro, el último de la serie, Ud. ha invertido mucho tiempo, estudio y fuerza emocional para aprender cómo el juego ha afectado todos los aspectos de su vida. Ud. ha mirado dentro de sí mismo para encontrar la verdad sobre sus actos, su comportamiento y su motivación para ese comportamiento. Ud. ha practicado las aptitudes de la reflexión, la respuesta sincera y la consideración

fuentes adicionales de ayuda incluyendo grupos de autoayuda, terapia profesional y organizaciones como el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo.

Examinar Dónde Empezó

En el Sexto Libro: *Reconstruir Su Vida* Ud. empezó a mantener una “*Lista de comprobación de cada día*”

detallando las varias áreas de su vida en que Ud. está esforzándose y apuntando su progreso en cada una de estas áreas. Si Ud. mira de nuevo a algunas de las primeras notas, podrá ver lo lejos que ha llegado. Es también un buen momento para repasar sus respuestas a los ejercicios en cada uno de los libros anteriores.

Es importante notar que el cambio positivo en

este programa no se mide por el cambio alcanzado en cada aspecto de su vida. Lo que importa es que Ud. sienta que va progresando y desarrollado mejores aptitudes para afrontar el estrés y métodos para controlar su propia vida sin importar los varios asuntos a los que se enfrenta. El éxito varía de persona a persona. Lo que es importante reconocer es que Ud. ha cambiado y ha progresado, sin importar el incremento, en estos casos. Acuérdesse, pasos pequeños pueden dar como resultado un cambio significativo.

El cambio positivo se refleja en el progreso en varios aspectos de su vida.

cuidadosa frente al cambio. Ud. ha aprendido lo que tiene que hacer para sobreponerse a los sentimientos de **impotencia**. De más importancia aún, ha aprendido cómo establecer un plan para el cambio y crear oportunidades para lograr este cambio. Ahora está preparado para repasar algunas de las aptitudes y procesos a la vez que finaliza su plan y empieza el paso gratificante e importante de lograr su meta. Es esencial darse cuenta que mientras este libro y otros en la serie le pueden ser de mucha ayuda para comprender su situación y resolver sus problemas más apremiantes, su intención no es reemplazar otros tipos de apoyo. En esta serie se detallan otras

Uno de los aspectos más importantes para crear el cambio y mantenerse en el camino del cambio es establecer un plan para su futuro. Su futuro llegará si Ud. hace planes o si no los hace. Ud. puede sufrirlo o Ud. puede crearlo. Ud. puede estar en control de su destino al crear un plan y ponerlo en marcha. El primer paso es examinar los comentarios que Ud. ha escrito a lo largo de esta serie para ver hacia dónde va Ud. con su trabajo y el progreso que ha logrado.

Mis Metas en este Momento

En esta sección Ud. va a poner en orden de importancia sus metas para entender el cambio en su vida. Entonces, Ud. examinará las metas más salientes y verá cómo ha progresado en esa área. También es útil repasar los libros en la serie que traten cada uno de los temas. Es también beneficioso si Ud. toma su tiempo para completar cada sección en este último libro. No se apresure por este proceso. Una de las aptitudes enfatizadas en esta serie es la capacidad de reflexión honesta.

Al leer cada uno de los puntos presentados en la siguiente sección, hágase dos preguntas.

1. ¿Qué significa para mí esta oración o este punto?
2. ¿Cuánta importancia tiene para mí este punto en este momento?

Sus respuestas a estas preguntas le ayudarán a poner en orden cada una de las siguientes series de metas. Si el punto no tiene nada que ver con Ud., tache la caja correspondiente. La meta más importante para Ud. tendrá el número 1, la siguiente más importante tendrá el número 2 y así sucesivamente.

Libro Primero: Decidirse por el Cambio ***Ponga en orden del 1 al 7***

- _____ Admitir que Ud. tiene un problema con el juego
- _____ Decidir tomar control de su vida
- _____ Dispuesto a hacer el trabajo necesario para lograr el cambio
- _____ Reconocer lo que Ud. puede y no puede cambiar
- _____ Ser sincero consigo mismo
- _____ Reconocer su razonamiento irracional
- _____ Saber la diferencia entre la percepción y la realidad

Libro Segundo: El Proceso de Cambio ***Ponga en orden del 1 al 8***

- _____ Reconocer su posición actual
- _____ Considerar su estado físico
- _____ Considerar su estado de ánimo
- _____ Deshacerse de las máscaras que usa
- _____ Saber qué tipo de jugador es Ud.
- _____ Reducir la dependencia del alcohol o las drogas
- _____ Preparar un plan para el cambio
- _____ Desarrollar un sistema de apoyo

Libro Tercero: Tomar Pasos hacia el Cambio ***Ponga en orden del 1 al 12***

- _____ Reconocer los **detonantes**
- _____ Hacer planes para evitar los detonantes
- _____ Comunicarse mejor con otros
- _____ Vigilarse y seguir su plan

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Siete: La Recuperación y Su Camino hacia un Nuevo Comienzo

- _____ Meditar sobre su vida y cómo desea vivirla
- _____ Desarrollar nuevas actividades que tomen el lugar del juego
- _____ Establecer un nuevo punto de vista
- _____ Tomar acción con regularidad
- _____ Funcionar bien en su vida diaria
- _____ Usar pensamientos positivos
- _____ Mantener la mente clara y calmada
- _____ Reducir el contacto con personas y situaciones destructivas en su vida

Libro Cuarto: Su Estado Financiero ***Ponga en orden del 1 al 8***

- _____ Saber la verdad sobre su salud financiera
- _____ Evaluar su estado financiero
- _____ Vivir dentro de sus medios económicos
- _____ Practicar medidas para ahorrar dinero
- _____ Entregar el control de sus finanzas a otro
- _____ Establecer un presupuesto y vivir de acuerdo con él
- _____ Limitar su acceso a fondos
- _____ Solicitar asesoramiento financiero

Libro Quinto: Su Estado Legal ***Ponga en orden del 1 al 4***

- _____ Identificar comportamiento que lleva a problemas legales
- _____ Protegerse a sí mismo
- _____ Evitar las actividades criminales
- _____ Crear un plan para enfrentarse a los problemas legales

Libro Sexto: Reconstruir su Vida ***Ponga en orden del 1 al 9***

- _____ Reestructurar su modo de pensar
- _____ Esforzarse para volver a la vida que desea
- _____ Descubrir el yo
- _____ Esforzarse para recobrar la confianza de otros
- _____ Reconciliarse con otros
- _____ Deshacerse de la culpabilidad y la vergüenza
- _____ Vivir con la carga de sus acciones pasadas
- _____ Encontrar modos de reparar las relaciones con otros
- _____ Aprender a disfrutar de la vida de nuevo

Si tiene metas adicionales que no están incluidas en esta lista de temas, añádalas aquí:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Sus Metas Principales

Ahora para cada categoría, encuentre las metas que Ud. ha seleccionado con el número 1. Escriba esa meta a continuación. Luego indique cuánto progreso ha hecho y qué puede hacer para seguir hacia delante es esta área. Si Ud. quiere trabajar en más de una meta en cada categoría, puede usar hojas de trabajo adicionales al final de este libro para completar el ejercicio. Además, puede serle útil poner una fecha al lado de las marcas que Ud. hace cada vez. Luego Ud. puede repetir el ejercicio a lápiz o con tinta de otro color. Sólo porque Ud. ha leído todos los libros en esta serie eso no significa que su trabajo ha terminado allí. La recuperación es un proceso continuo que puede ser gratificante para el resto de su vida. Tener un record visual de sus pensamientos y planes a lo largo del proceso de recuperación puede servirle de motivación al evaluar el progreso que ha alcanzado.

Meta Número 1 en Decidirse por el Cambio: _____

Progreso que ha alcanzado hasta ahora: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Meta Número 1 en su Proceso de Cambio: _____

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Siete: La Recuperación y Su Camino hacia un Nuevo Comienzo

Progreso que ha alcanzado hasta ahora: _____

Próximas acciones que tomara: _____

Meta Número 1 en tomar pasos para el Cambio: _____

Progreso que ha alcanzado hasta ahora: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Meta Número 1 en Su Estado Financiero: _____

Progreso que ha alcanzado hasta ahora: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Siga a la siguiente página

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Siete: La Recuperación y Su Camino hacia un Nuevo Comienzo

Meta Número 1 en Su Estado Legal: _____

Progreso que ha alcanzado hasta ahora: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Meta Número 1 en Reconstruir su Vida: _____

Progreso que ha alcanzado hasta ahora: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Meta Número 1 para "Otra": _____

Progreso que ha alcanzado hasta ahora: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Probablemente al mirar cada una de sus metas principales como acaba de hacer, Ud. puede ver que ha hecho progreso importante hacia la toma de control de su vida. Al marchar hacia su futuro, considere establecer un plan, como Ud. ha practicado a lo largo de la serie, para los “próximos pasos que tomará”.

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cómo se siente al ver el progreso que ha alcanzado?

¿Qué cree que le motivará a continuar con el proceso de cambio?

Recobrar el Equilibrio

Al tomar control de su vida, Ud. puede descubrir que es difícil saber qué es de verdad el equilibrio. Cuando vive una vida llena de **razonamiento irracional** y las percepciones distorsionadas son parte de sus pensamientos diarios, puede ser difícil reconocer **una vida equilibrada** cuando la vea. Muchas personas piensan que vidas llenas de tensión y crisis son típicas y cuando estas sensaciones o comportamientos faltan, ellos equivocadamente toman la tranquilidad del vivir diario como aburrimiento. Algunos jugadores piensan que si no sienten emoción entonces la vida no es completa. La vida puede ser completa sin la emoción, y también, la emoción viene de actividades y aspectos de su vida que no son el juego. Además, Ud. puede haberse acostumbrado a una vida estresada y desequilibrada, llena de problemas y crisis. Si este tipo de vida frenética le parece equilibrada, es posible que cuando empiece a sentir el equilibrio real, un sentido de paz y tranquilidad, Ud. puede sentirse extraño o como si le faltara algo. Cuando se acostumbra al caos, quizás a Ud. no le guste el sentido de una vida equilibrada al principio. Acuérdesse que su versión de lo que es aburrido y lo que parece estar equilibrado quizás no sea muy exacta, basándose en las experiencias que ha tenido mientras jugaba.

No se deje engañar al pensar que una vida de estrés diario, frustración y crisis era o es mejor para Ud. Lo que está haciendo es aprendiendo a disfrutar de nuevas sensaciones—sensaciones que quizás no haya sentido desde hace mucho tiempo. Orden, paz, tranquilidad, reflexión y felicidad pronto le serán naturales al practicar el equilibrio. Y mejor aún una vida vivida en equilibrio es mucho mejor para su estado de salud física, emocional y espiritual.

**Una vida en equilibrio
no es una vida aburrida.
Puede ser rica en emoción
y satisfacción.**

Una persona en paz y en equilibrio puede controlar y crear su destino y puede atraer a otros con características similares. De nuevo, la tranquilidad no significa aburrimiento. Significa una vida libre de caos, una vida más tranquila y llena. Una vida en equilibrio no es una vida aburrida. Puede ser rica en emoción y satisfacción.

En el Tercer Libro: “*Seguir Adelante*”, Ud. vio otras actividades que Ud. podría incorporar en su vida para tomar el lugar del juego. Estas actividades pueden estar ayudándole ya a seguir adelante hacia una vida más equilibrada en lugar del juego.

De nuevo, mientras el juego puede ofrecerle una sensación de emoción o escape de sus problemas en la vida diaria, sus metas en este proceso son encontrar otros métodos para sentir estas mismas sensaciones o escape mientras construye una mejor forma de vida llena de significado.

¿Cómo puede Ud. saber si en su vida falta equilibrio? Aquí le ofrecemos algunas posibles señales. Marque todos las señales que aplican a su caso.

- ☐ Piensa más en el juego que en cualquier otra cosa.
- ☐ No puede concentrarse en las necesidades de otros, sólo en las suyas.
- ☐ Su vida se centra en situaciones que incluyen el juego.
- ☐ Ud. no participa en una gran variedad de actividades sino al contrario se enfoca sólo en “seguir adelante” hasta que pueda jugar de nuevo.
- ☐ Ud. esconde la verdad de su vida de su familia y sus amigos.
- ☐ Ud. ha olvidado cómo divertirse sin el juego.
- ☐ Sus relaciones con otros son superficiales.
- ☐ Ud. practica elaboradas decepciones para hacer ver que todo anda bien. Ud. niega que exista algún problema.
- ☐ Ud. no puede sobrellevar los altibajos de la vida fácilmente.
- ☐ Ud. no habla de los problemas verdaderos— en vez de eso Ud. finge que no existen.
- ☐ Ud. participa en planes elaborados para controlar su dinero y para subsistir.

Todos los cambios que Ud. está implementando en esta serie le llevan al equilibrio en el trabajo, la familia, las actividades sociales, la diversión, el amor así como su cuerpo, sus emociones y su mente.

Si Ud. seleccionó más de dos de las declaraciones anteriores, quizás su vida sigue sin equilibrio. Acuérdesse que, si Ud. está esforzándose en un programa de cambio, como los cambios sugeridos en esta serie, Ud. probablemente está en el proceso de corregir algunos de estos desequilibrios ahora mismo. ¡Siga adelante!

Puede haber casos específicos en su vida que pueden estar relacionados con todos o algunos de los comportamientos descritos. Por ejemplo, quizás Ud. esconde la verdad a su familia y sus amigos. Quizás Ud. se encuentra dando excusas por su comportamiento y sus idas y venidas. Esto no fomenta el equilibrio y eventualmente empezará a sentirse alejado de los demás, creyendo que ellos no le entienden. Ud. quizás sepa que esto no refleja su verdadera personalidad pero no sabe qué hacer. Al trabajar positivamente en un programa de cambio Ud. puede modificar este comportamiento.

Al trabajar para desarrollar el equilibrio y no caer de nuevo en su comportamiento anterior, es también muy importante considerar dónde y cómo pasa su tiempo. Tenga cuidado de no forzar su vida hacia una dirección en un área que descuida de otros aspectos necesarios. Una vida equilibrada será diferente en algunos aspectos de persona a persona pero en general, es significativo dividir su tiempo entre el trabajo, los estudios, la familia, el hogar, los amigos, diversión, descanso e intereses intelectuales de una manera que le satisfaga, en vez de crear estrés. Una vida sin equilibrio lleva al estrés y la frustración que a su vez, lleva a la recaída, que a su vez lleva a problemas vitales, que de nuevo lleva al estrés y la frustración, y así sucesivamente. Es un ciclo que se debe romper.

Para el siguiente ejercicio, considere que su tiempo representa un 100%. ¿Qué por ciento de su tiempo semanal dedica a las varias partes de su vida? Quizás el 10% a los amigos, el 20% a la familia y el 70% al trabajo o los estudios. ¿Le parece equilibrada su vida? Quizás para Ud. le parece que está bien y está equilibrada. Para otro quizás no lo sea.

Paso 1:

Para cada punto, escriba el porcentaje de su tiempo que pasa en ese punto cada semana.

*Si el punto no es relevante en su vida—
por ejemplo si Ud. no está estudiando—
ponga un 0.*

- _____ % Familia
- _____ % Trabajo
- _____ % Estudios
- _____ % Hogar (mantenimiento)
- _____ % Amigos
- _____ % Sí mismo
- _____ % Diversión
- _____ % Descanso
- _____ % Estímulo intelectual
- _____ % Trabajo hacia la recuperación
- _____ % Otros puntos (cosas
significativas para Ud., escuchar
música, jardinería, etcétera)

100 % TOTAL

¿Representan estos porcentajes equilibrio para Ud.? ☐ Sí ☐ No

¿Está conforme con esto? ☐ Sí ☐ No

Paso 2

Si no está conforme, ¿cómo puede reorganizar los porcentajes para traer más equilibrio y felicidad a su vida? Inténtelo utilizando la siguiente lista:

- _____ % Familia
- _____ % Trabajo
- _____ % Estudios
- _____ % Hogar (mantenimiento)
- _____ % Amigos
- _____ % Sí mismo
- _____ % Diversión
- _____ % Descanso
- _____ % Estímulo intelectual
- _____ % Trabajo hacia la recuperación
- _____ % Otros puntos (cosas
significativas para Ud., escuchar
música, jardinería, etcétera)

100 % TOTAL

¿Qué pasos adicionales puede Ud. tomar para traer más equilibrio a su vida?

Ahora, mire el siguiente ejemplo e indique dónde Ud. cree que el desequilibrio existe y cómo podría corregirlo.

Situación 1: Gary juega casi todos los días pero lo esconde de su esposa. Ella cree que el sólo va una vez al mes o cosa así “con los chicos” para jugar al Póker. De hecho, él va al hipódromo varias veces a la semana camino a casa y le dice que tiene que trabajar hasta tarde. A veces falta al trabajo por completo por el juego. Cuando él va a casa a la hora, a menudo le dice a su esposa que tiene que trabajar en asuntos que trajo a casa de la oficina, cuando de hecho está apostando en la Internet. Rara vez participa en actividades familiares porque está ocupado viendo sus apuestas y planificando su próxima apuesta. Sus dos hijos pequeños le ven en casa pero rara vez participa en actividades con ellos. El y su esposa han empezado a discutir sobre su participación con la familia. Ella está resentida porque él no está disponible para estar con ella y los niños, tanto física como emocionalmente. El dice que está trabajando duro para mantener a la familia con las cosas que ellos desean y necesitan. Gary también piensa que sólo se está divirtiendo con el juego para tratar de aliviar el estrés extremo que siente debido al trabajo.

¿Dónde está el desequilibrio aquí? _____

¿Cómo puede corregirlo? _____

Ahora, mire algunos de los casos en que el equilibrio ha faltado en su propia vida?

Escriba por lo menos dos casos en que el equilibrio ha faltado en su vida:

1. _____

2. _____

Escriba dos maneras en que Ud. se está cambiando y ve las cosas de otra perspectiva:

1. _____

2. _____

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Ha sentido alguna vez que un estilo de vida frenética, rápida, llena de crisis era lo típico para Ud.? Si es así, ¿por qué cree que se sentía de ese modo?

¿Se ha sentido alguna vez apartado y distante en muchas áreas de su vida y que el juego era su único modo de lograr emoción o escape? Si es así, ¿por qué cree que se sentía de ese modo?

¿Le parece posible alcanzar más equilibrio en su vida? Si es así, ¿cómo podría alcanzar más equilibrio? Si no es así, ¿por qué no es posible que Ud. alcance más equilibrio en este momento?

¿Cómo cree que el equilibrio le ayudará en su programa de cambio?

Repasando Todos los Aspectos de su Vida

A lo largo de la serie Ud. ha trabajado en el cambio de su modo de pensar y de su comportamiento. Se ha dicho muchas veces en estos libros que sus pensamientos afectan sus palabras, sus palabras afectan sus acciones y sus acciones pueden cambiar su vida. En el inventario que Ud. hizo en la sección anterior, Ud. ha examinado maneras en que ha estado pensando y comportándose de modo distinto y ha visto cómo su vida ha cambiado. Además de mejorar su vida a través de otro modo de pensar y comportarse, Ud. también ha trabajado en establecer nuevos hábitos en lugar del juego.

Hay dos propósitos para la introducción de nuevas actividades en su vida. Primero, como se mencionó anteriormente, es importante que reemplace la energía, tiempo y esfuerzo que Ud. dedicaba al juego con otras actividades. Segundo, al empezar a participar en nuevas actividades, Ud. tendrá la oportunidad de conocer nuevos amigos o reunirse con personas que ya conocía. Ud. puede descubrir que esta es una buena oportunidad para que Ud. pregunte a alguien que le ayuda a aprender una nueva actividad que puedan hacer juntos o por su cuenta. Puede descubrir que participar en una

actividad nueva puede abrirle puertas a nuevas personas con quienes compartir intereses similares a los suyos o para estimular a otros a intentar algo nuevo. De cualquier modo, encontrar actividades y pasatiempos constructivos y agradables es una de las mejores maneras de ayudarse a sentirse feliz y alegre en su vida.

En el Tercer Libro: *Seguir Adelante*, Ud. consideró nuevas actividades para reemplazar el juego e indicó qué actividades podrían interesarle y las persona que podrían ayudarle. En este momento, mire de nuevo sus respuestas a esa sección y luego indique en la tabla de la próxima página cuáles de esas actividades ha iniciado.

Haciendo memoria, la misma lista que Ud. marcó está incluida en las siguientes páginas. En el ejercicio anterior Ud. indicó con una marca de cotejo cualquier actividad en la que participa en la actualidad y que le gustaría participar más y puso una estrella al lado de las que eran actividades nuevas para Ud. que piensa que le gustaría intentar. Al repasar la lista, tome nota del progreso que ha hecho.

Al repasar la Tabla de Actividades en la siguiente página, piense en la gente que Ud. podría incluir en la actividad.

Cuando esté listo para repasar la Tabla de Actividades, vaya a la siguiente página ➡

Tabla de Actividades

☐ Aprender una lengua extranjera	☐ Educación adicional	☐ Karaoke	☐ Tiro
☐ Arreglos Florales	☐ Ejercicios Aeróbicos	☐ Kárate	☐ Tiro con Arco
☐ Bailar	☐ Escalar	☐ Levantar pesas	☐ Trabajar como voluntario
☐ Ballet	☐ Escultura	☐ Montar en bicicleta	☐ Ver Televisión
☐ Baseball/Softball	☐ Esquí	☐ Música	☐ Viajar
☐ Basketball	☐ Filatelia	☐ Natación	☐ Visitar la familia
☐ Boliche	☐ Fotografía	☐ Navegar en canoas o piraguas	☐ Visitar los amigos
☐ Buscar Antigüedades	☐ Fútbol	☐ Numismática	☐ Visitar Museos
☐ Caminar	☐ Fútbol americano	☐ Opera	☐ Visitar salas de exposición de arte
☐ Camping	☐ Genealogía	☐ Parapente	☐ Volar
☐ Carpintería	☐ Golf	☐ Patinaje	☐ Voleibol
☐ Carreras a pie	☐ Hacer punto/ganchillo	☐ Pescar	☐ Windsurf
☐ Club de Cenas	☐ Hockey	☐ Pintura	☐ Yoga
☐ Cocinar	☐ Ir al cine	☐ Racquetball	☐ Otras actividades (especifique):
☐ Computación	☐ Ir en barco de vela	☐ Redacción	_____
☐ Conciertos	☐ Ir en Kayak	☐ Remodelar	_____
☐ Conducir	☐ Ir en Kayak	☐ Senderismo	_____
☐ Correr	☐ Jardinería	☐ Tai Chi	_____
☐ Costura	☐ Juegos de video	☐ Tallado de madera	_____
☐ Decoración	☐ Jugar juegos de mesa	☐ Teatro	_____
		☐ Tenis	

Actividades que he intentado

1. ¿En cuáles ha aumentado su participación? _____
2. ¿Cómo se sintió al pasar más tiempo en esas actividades? _____
3. ¿Qué actividades nuevas ha intentado? _____
4. ¿Cómo le gustó esas actividades y va a seguir con esas actividades? _____

Si Ud. no ha trabajado aún en actividades adicionales y nuevos intereses en su vida, escriba cuándo piensa tomar el tiempo para tomar este importante paso en su plan de recuperación. Una vez que empiece a intentar actividades nuevas, Ud. puede responder a la siguiente serie de preguntas.

Voy a considerar otras actividades e intentaré participar en algunas de ellas: _____

Mis Respuestas a añadir actividades

Al contestar el siguiente grupo de preguntas, considere sus respuestas sobre pasar más tiempo en actividades que no sean el juego. Acuérdesse de tomar tiempo para reflexionar en cómo se siente de verdad acerca de sus respuestas a estas preguntas. Quizás tenga que pensar en casos concretos o ejemplos para ayudarle a clarificar sus sentimientos y emociones.

1. ¿Cómo le ha afectado emocionalmente el cambio del juego a otra actividad?

2. ¿Cómo le ha afectado físicamente el cambio del juego a otra actividad?

3. ¿Cómo ha afectado su relación con otros el cambio del juego a otra actividad?

Quizás Ud. debiera preguntarles a otras personas en su vida cómo contestarían a las tres preguntas anteriores. Mientras sus pensamientos y

sentimientos son críticos para que entienda dónde está y para seguir con su plan de cambio, puede serle útil considerar las percepciones de otros, especialmente de las personas que le estén apoyando en su programa de cambio.

Redescubrir la Diversión y el Amor

En este momento, Ud. merece felicitarse por haber seguido con su programa de cambio. Un compromiso es más que decir las palabras y mantener ese compromiso hasta llegar a la meta puede ser difícil. Ud. merece ser felicitado por hacer el trabajo duro necesario para lograr el cambio verdadero en su vida.

En este momento, Ud. debe estar orgulloso de todo lo que ha logrado pero aún debe estar preguntándose, “Cuándo será de nuevo divertida mi vida?” o “¿Cómo puedo tener de nuevo el amor y las relaciones personales en mi vida?” Quizás ha empezado a encontrar la diversión y el amor al notar los múltiples cambios que esta serie le ha traído. Quizás Ud. ha estado tan enfocado en su trabajo que Ud. no ha tenido tiempo de relajarse.

La clave de nuevo es el equilibrio. Los expertos en la salud a menudo dicen que el régimen no da resultados pero vivir una vida saludable y tomar buenas decisiones para su estado físico y la alimentación sí dan resultados. Es una cuestión de cómo vive y no buscarse una solución rápida. Lo que Ud. está haciendo es similar. Ud. está creando una nueva forma de vida y también recobrando su forma de vida. Esto no es algo que Ud. hará por un tiempo corto y entonces todo de repente será diferente. Ud. está construyendo una vida nueva y aprendiendo a vivir de un modo diferente. Tenga esto en mente y sienta la felicidad que viene de vivir cada día de manera positiva y equilibrada.

Ahora es el momento de buscar más diversión en su vida. Acuérdesse de lo que aprendió en el Sexto Libro: *Reconstruir su vida*—muchas veces lo que siente es simplemente una cuestión de marco. Cómo Ud. decide interpretar algo puede a menudo

determinar lo que eso significa para Ud. Sus seres queridos y sus amigos responderán a los **marcos** que Ud. decide proyectar y ellos verán que Ud. ha cambiado y cómo ve la vida ahora.

La siguiente lista incluye algunas acciones que puede tomar para empezar a ver la vida desde otra perspectiva y revitalizar sus actividades diarias.

Indique las actividades que está haciendo ahora.

- ☐ *Busco la persona que realmente soy y a menudo reflexiono sobre mi vida y mis acciones.*
- ☐ *Dejo que otros vean la persona que realmente soy.*
- ☐ *Me concentro en lo que tengo, no en lo que no tengo.*
- ☐ *Intento ser una persona con integridad.*
- ☐ *Comparto mis sentimientos con los que quiero y estimo. Me mantengo en contacto con regularidad.*
- ☐ *Estoy aprendiendo a equilibrar todas las áreas de mi vida.*
- ☐ *Estoy aprendiendo a disfrutar de una gran variedad de actividades.*
- ☐ *Yo sé que este programa de cambio es un camino, no un destino.*
- ☐ *Si cometo un error o fallo en mi compromiso con el cambio, me perdono a mí mismo y empiezo de nuevo donde paré.*
- ☐ *Pido ayuda cuando me hace falta.*
- ☐ *Soy honesto conmigo mismo y estoy al tanto de mis intenciones.*
- ☐ *Sé que estoy en control de mi propia vida y mi destino.*

¿Quiere recobrar el amor?

Ud. sabe que el amor es tan frágil como la confianza y puede tomar mucho tiempo para desarrollarse y un instante para destruirse. A continuación le ofrecemos algunos de los pasos a seguir para empezar a recobrar el amor en su vida:

Escuche-

No deje que su mente se apodere de Ud. y tenga una conversación con sus seres queridos. Escuche lo que tienen que decir y no conteste demasiado rápido. Hágales saber que Ud. se preocupa de cómo se sienten y qué piensan. Haga esto a menudo y no sólo mejorará cómo lo hace sino que aprenderá cosas sorprendentes a la vez y recibirá grandes beneficios.

Actúe-

Haga cosas para demostrar su amor. El amor es más que una palabra, es una acción y para que se sienta y se viva debe ser el resultado de acciones. Muéstrela a alguien que le quiere al hacer pequeñas cosas—pregúntele sobre su día, escuche lo que le dice, vayan de paseo juntos, prepare una comida especial, tome responsabilidades adicionales: todos estos actos son pequeñas muestras de amor. Hay miles más que se aplican a su situación en la vida y sus relaciones. Demuestre el amor a diario a los que quiere.

Comunique-

Dígales cómo se siente. Hágales saber lo que quiere de ellos y lo que quiere de la relación personal. Dígales lo que significan para Ud. Dígales que lo que sienten es importante para Ud. Hágales saber lo que Ud. hará y adónde se dirige en el proceso de cambio. Entonces tome acción y cumpla con lo que ha prometido.

Puede tomar mucho tiempo reestablecer la confianza y recobrar el amor de nuevo, así que no tenga prisa. Acuérdesse que si Ud. ha roto la confianza y ha hecho daño a otros por su

comportamiento como jugador, tomará mucho tiempo recobrar esa confianza en Ud. Otros quizás no estén tan dispuesto como Ud. a abrir sus corazones. Acepte que aquellos más allegados a Ud. llegarán a aceptar el cambio cuando sea el momento apropiado para ellos y, también, que siempre hay la posibilidad de que algunos nunca podrán ir más allá del dolor.

No importa cómo otros reaccionen ante Ud. y sus esfuerzos para cambiar, Ud. debe siempre tener en mente que lucha para hacerse una persona mejor para su propio bien. Ud. está retomando su vida y construyendo un futuro nuevo. Las recompensas para Ud. ya llegarán, pero Ud. no puede basar su programa de cambio sólo en la esperanza de que afectará a otros en su vida. Esto no significa que otros no pueden ayudarle dándole motivación e inspiración para el cambio. Cambiar su vida y reconstruir las relaciones personales puede dar un significado profundo a su compromiso para la recuperación. Sólo acuérdesse que la única persona que puede controlar completamente su vida es Ud. Así que si otro acepta el cambio o no lo acepta, no debiera impactar negativamente el modo en qué Ud. sigue adelante.

**Sea honesto y
abierto. Hable
y actúe de todo
corazón.
Muestre su amor.**

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Qué tres pasos concretos tomará Ud. para que la diversión entre en su vida de nuevo?

1. _____

2. _____

3. _____

¿Qué tres pasos tomará Ud. para recobrar el amor en su vida?

1. _____

2. _____

3. _____

Moderar el Ritmo

Cuando crea un plan para lograr cambio significativo en su vida, sea enfrentarse con el problema del juego, tomar una decisión sobre una relación personal importante o empezar un nuevo trabajo, Ud. necesita tener metas realistas y tiene que **moderar su ritmo**. Cuando se inicia un programa de cambio significativo Ud. puede sentirse abrumado ante el número de aspectos de su vida que quiere afrontar. Ud. puede querer abordar todos ellos tan

pronto como pueda, tan sólo para alcanzar el final. Este método no dará resultados

porque nada recibirá la consideración cuidadosa e importante que requiere para lograr el cambio duradero. El mejor método es empezar con segmentos pequeños y manejables que Ud. con facilidad puede abordar. Una meta grande puede parecerle imposible de alcanzar. Una serie de pequeñas metas pueden lograrse con más facilidad y puede llevarle al mismo fin. Acuérdesse que no llegó a este punto de la noche a la mañana. Tomó muchos meses, inclusive años para crear la vida que Ud. tiene ahora. Va a tomar una inversión de su tiempo para reconstruir una nueva vida, también. Regálese el tiempo que necesite.

Lo que sea su meta, sepárelo en segmentos pequeños más manejables. Haga una lista de estos componentes. Ud. podrá ver su progreso y los resultados de su esfuerzo. Por ejemplo, si una de sus metas es reparar su relación con su cónyuge, no diga simplemente, “Voy a reparar mi vida matrimonial” y no hace más. También no vaya y haga unos cambios superficiales y luego pierde interés. Al contrario, intente una serie de pequeñas metas que le ayudarán a planificar para el éxito, tales como “Voy a ser

sincero con mi esposa,” “Le voy a contar mi problema,” “Voy a pedir ayuda,” “Le voy a pedir que tenga paciencia conmigo mientras cambio,” y

“Le voy a demostrar que la quiero.” Ud. puede empezar con una de las oraciones siguientes “Voy a ser sincero con mi esposa.” Después de hacer esto, entonces aborda otra meta, luego otra. De esta manera puede ver su progreso y construir nuevas metas. Eventualmente, Ud. puede descubrir que es posible reparar su relación.

Esta estrategia dará resultados en todos los aspectos del programa de cambio. Acuérdesse de moderar su ritmo, tomar un paso a la vez y mantenerse en equilibrio. No, no es fácil, pero si sigue estos pasos con constancia, Ud. puede lograrlo. Nadie más que Ud. tiene la capacidad dentro de sí mismo para el éxito.

Una meta grande puede parecerle imposible de alcanzar. Una serie de pequeñas metas pueden lograrse con más facilidad y pueden llevarle al mismo fin. Acuérdesse que no llegó a este punto de la noche a la mañana. Tomó muchos meses, inclusive años para crear la vida que Ud. tiene ahora. Va a tomar una inversión de su tiempo para reconstruir una nueva vida. Regálese el tiempo que necesite.

**¡Ahora
Mismo!**

Deje de Leer.

Descanse-Piense en las siguientes preguntas y escriba sus respuestas.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cuál es su mayor desafío en su programa de cambio?

¿Qué pasos específicos puede Ud. tomar para enfrentarse a este desafío?

¿Qué es algo en su vida a que se ha entregado de lleno para alcanzar?

¿Qué le ayudó para mantenerse motivado para alcanzar esa meta?

¿Qué factores, personas o comportamientos le pueden ayudar a mantenerse motivado para alcanzar sus nuevas metas para el cambio positivo en su vida?

Promesa para el Futuro

En el Primer Libro se le presentó la Oración de Serenidad, una oración que ha sido el fundamento de los programas de autoayuda por muchos años. Aquí está de nuevo:

*Dios, concédeme la serenidad
para aceptar las cosas que no
puedo cambiar; el valor para
cambiar las cosas que puedo
cambiar y la sabiduría para
conocer la diferencia.*

**La Oración de Serenidad se enfoca
en tres ideas principales:**

1. Algunas cosas de la vida se pueden cambiar.
2. Algunas cosas de la vida no se pueden cambiar.
3. Ud. puede aprender a reconocer la diferencia entre cada una de ellas.

Muchas personas han comprobado que esta oración les ayuda sin importar su religión o creencias. Puede ser una herramienta potente para ayudarle a pensar clara y racionalmente. Se puede decir en voz alta

o en voz baja a lo largo de día cuando crea que se siente agobiado.

Al llegar a este punto en la serie Ud. ya debiera tener una buena idea de lo que puede cambiar y lo que no puede cambiar. La clave de su futuro es enfocarse en las cosas que estén dentro de su campo de influencia y seguir trabajando en la construcción de una vida nueva para Ud. Puede ser tentador buscar soluciones de fuera o poner la responsabilidad en otros lugares. Al final la única persona que puede cambiar su vida es Ud. Es una idea muy poderosa, cuando lo piensa. Su vida puede ser mejor, más rica, llena de amor, paz y felicidad. Ud. puede encontrar la felicidad de nuevas maneras y encontrar el futuro que Ud. siempre ha soñado. Puede aceptar la ayuda de organizaciones, profesionales, seres queridos, y otros mientras sigue adelante hacia el cambio. Está dentro de Ud.—a su alcance. Ya lo está logrando. Siga adelante, hágalo una realidad—así se hace.

**La capacidad
para cambiar
su vida está dentro de
Ud. ahora mismo.**

Resumen

En este libro Ud. ha examinado los cambios que ha logrado hasta ahora, ha estudiado maneras de incluir el equilibrio en su vida y ha considerado los pasos que puede tomar para iniciar la diversión, desarrollar el amor y mantenerse comprometido con el cambio. Ud. ha aprendido la idea de la moderación y sabe que este tipo de cambio vital toma tiempo. Ud. está haciendo algo que es muy difícil y requiere un esfuerzo desmedido pero le brindará enorme gratificación. Ud. ha considerado cómo puede recuperar el equilibrio en todos los aspectos de su vida.

Acuérdese a menudo del camino que ha elegido—el camino hacia la recuperación y la paz. Repase la información incluida en este libro así como la de los demás libros de la serie al trabajar cada día hacia el cambio positivo. Use su red de amigos, seres queridos y otros que le apoyan en su plan de abstinencia y libertad del juego para que le motiven a continuar y celebrar sus logros. Siga adelante y sepa que el éxito está a el alcance y que tiene dentro de Ud. todo lo que necesita para entrar en un futuro nuevo y más feliz.

Acuérdese a menudo del camino que ha elegido—el camino hacia la recuperación y la paz. Siga adelante y sepa que el éxito está a su alcance.

¡Felicitaciones!

Glosario

Detonante: Un detonante puede ser personas, lugares o cosas que le impulsan a actuar de modo que puede ser perjudicial a su bienestar físico, emocional y espiritual. Los detonantes a menudo llevan a recaídas.

Impotencia: Impotencia es la opinión de que no puede hacer nada para cambiar sus circunstancias. Ud. puede creer que no tiene control sobre ciertos comportamientos o acciones. Esto es sólo una opinión. Siempre hay algo que se puede hacer.

Integridad: Integridad es el estado de mantener los principios propios y los valores morales, mantenerse honrado, sincero y fiel a sus creencias.

Marco de Referencia: Un marco es la creencia que una persona tiene, normalmente sobre sí misma u otra persona que les impulsa a pensar negativamente o positivamente.

Moderación del ritmo: Moderar el ritmo es hacer progreso de manera moderada, ni muy rápidamente ni muy lentamente.

Razonamiento Irracional: El razonamiento irracional se caracteriza por un grado extremo de diferencia al pensar en eventos relativamente comunes.

Vida en Equilibrio: Una vida está en equilibrio cuando el tiempo, la energía, el interés y el esfuerzo se reparten con cierto equilibrio entre actividades e intereses a lo largo de áreas sociales, físicas,

emocionales, espirituales e interpersonales. El desequilibrio ocurre cuando demasiada energía se dedica a una área a expensas de las otras.

Recursos Adicionales

Hay varios recursos que Ud. puede utilizar para ayudarle a enfrentarse a los problemas asociados con el juego que se presentaron en este libro. Algunos de los recursos mencionados en este libro son los siguientes.

Ayuda Estatal

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG) opera una línea de ayuda gratuita y confidencial las 24 horas. Esta línea de ayuda ofrece asistencia, recursos e información acerca del juego compulsivo. De igual manera el FCCG entrena a profesionales de la salud para asesorar y tratar el problema del juego apropiadamente tanto en los jugadores como en los seres queridos del adicto. La agencia también está capacitada para certificar a los profesionales que brindan apoyo y tratamiento a las personas con problemas de juego. Si desea más información sobre el FCCG, véase la cubierta interior del libro.

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
PO Box 2309, Sanford, FL 32772
Línea de Ayuda Confidencial, las 24 Horas:
1-888-236-4848
Oficina: 407-865-6200
Página Web Bilingüe: www.gamblinghelp.org
E-mail: fccg@gamblinghelp.org

Ayuda Nacional

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo es miembro, al igual que otros estados, del Consejo Nacional del Juego Problemático (NCPG). El NCPG tiene la misión de educar sobre el juego patológico, brindando una variedad de recursos tanto para los jugadores como las personas allegadas a ellos. El NCPG lleva a cabo varios programas de prevención

y educación. Esta organización mantiene una base de datos con información sobre diversos profesionales que han sido certificados para tratar el problema del juego. Anualmente el NCPG patrocina la Semana Nacional de Prevención del Problema de Juego, a la vez que patrocina diferentes congresos y foros especializados.

Consejo Nacional del Juego Problemático
730 11th St, NW, Ste. 601
Washington, D.C. 20001
Oficina: 202-547-9204
Línea de Ayuda Nacional: 1-800-522-4700
(Si marca este número desde la Florida, será transferido automáticamente a la línea de ayuda de El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo)
E-mail: ncpg@ncpgambling.org
Página Web: www.ncpgambling.org

Grupos de Autoayuda

La autoayuda es una parte crítica del proceso de rehabilitación. Los grupos de autoayuda pueden ayudarle ofreciendo apoyo, guía, motivación, recursos y el alivio de saber que usted no está sólo enfrentándose al problema del juego. Una parte esencial de los grupos de autoayuda es el apadrinamiento. Los padrinos son miembros que aportan su tiempo para ofrecer ayuda especializada a los nuevos miembros.

Jugadores Anónimos (GA)

Jugadores Anónimos ofrece un programa llamado Alivio de Presión que asiste tanto a los jugadores como a sus allegados con problemas de tipo financiero y legal, entre otros. El programa está a la disposición de aquellos miembros que ya hayan participado en GA por un periodo específico de tiempo, en cuyo

momento se desarrollará un presupuesto y un plan de pago. El programa de Alivio de Presión requiere entrenamiento especial, así que no todos los grupos de GA en el Estado de la Florida están capacitados para ofrecer este programa. En el caso de que no se ofrezca en su área, se puede recibir asesoramiento financiero a través del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo y su red de proveedores.

Jugadores Anónimos
International Service Office, Inc.
P.O. Box 17173
Los Angeles, CA 90017
Oficina: 626-960-3500
E-mail: isomain@gamblersanonymous.org
Página Web: www.gamblersanonymous.org

Gam-Anon

Gam-Anon es un grupo de autoayuda dedicado a ayudar a las personas allegadas al jugador compulsivo (cónyuges o compañeros, hermanos, hijos, padres o amigos). Gam-Anon ayuda a sus miembros a comprender los síntomas de la adicción al juego. Su dinámica asiste a los miembros a rehacer sus vidas y a brindar apoyo a la persona que más lo necesita. No es necesario que el jugador asista a las reuniones de Jugadores Anónimos para que sus seres queridos puedan asistir a las reuniones de Gam-Anon.

Para más información sobre Gam-Anon, puede llamar a la línea de ayuda del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo.

Gam-Anon
International Service Office, Inc
P.O. Box 307
Massapequa Park, NY 11762
Oficina: 718-352-1671
E-mail: gamanonoffice@gam-anon.org
Página Web: www.gam-anon.org

Ayuda Profesional

Hay casos en que el apoyo y la guía brindada por un terapeuta o consejero profesional puede ser de gran ayuda. Estos profesionales pueden ayudarlo a manejar sus opciones así como proveer estrategias para lidiar con las dificultades de su vida. La diferencia entre los grupos de autoayuda y la ayuda profesional es que esta última le da la oportunidad de tocar temas delicados de una forma confidencial e individualizada con un profesional capacitado. La ayuda profesional puede ser impartida tanto a individuos, como a parejas o en grupo.

La terapia profesional tiene un costo. Tenga en cuenta que muchas compañías de seguros pueden aliviar estos costos. Por favor vea su póliza para que pueda conocer sus beneficios y los de sus seres queridos. Es también importante mencionar que el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo puede recomendarle consejeros que les brindarán a Ud. y a sus seres queridos ayuda inicial sin tomar en cuenta su capacidad para pagar por estos servicios. Para recibir más información sobre sus opciones del tratamiento profesional, llame al número de ayuda del FCCG las 24 horas al 1-888-236-4848.

Recursos Impresos

Existen numerosos recursos que proveen ayuda para los jugadores problemáticos y compulsivos. Estos recursos pueden asistir con problemas legales, financieros o emocionales. Sin embargo, tenga en cuenta que estos recursos no reemplazan otros tipos de ayuda. Algunas fuentes informativas son:

Custer, R., Milt, H. (1985). *When Luck Runs Out*. NY, NY: Facts on Files, Inc. Publications.

Gamblers Anonymous (1999). *Fourth Step Inventory Moral Book*. Los Angeles: Gamblers Anonymous Publishing.

Gamblers Anonymous (1984). *Sharing Recovery through Gamblers Anonymous*. (The GA Big Book). Los Angeles: Gamblers Anonymous Publishing.

Estes, K., Brubaker, M. (1990). *Deadly Odds*. Newport, RI: Edgehill Publications.

Journal of Gambling Studies. National Council on Problem Gambling. NY, NY: Human Science Press, 1990-

Lesieur, H. (1984). *The Chase: Career of the Compulsive Gambler*. Cambridge: Schenkman Books, Inc.

Shaffer, H., Stein, S., Gambino, B., Cummings, T. (1989). *Compulsive Gambling, Theory, Research and Practice*. NY, NY: Simon and Schuster.

Bibliografía

Berman, L & Siegel, M. (1998). *Behind the 8-Ball*. Lincoln, NE: Universe, Inc.

Colarusso, C. and Nemiroff, R. (1990). *New Dimensions in Adult Development*. NY, NY: Basic Books.

Ladoceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., and Douvet, C. (2002). *Understanding and Treating the Pathological Gambler*. NY, NY: John Wiley & Sons, Ltd.

LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain*. NY, NY: Touchstone Publishing.

McMillen, J. (1999). *Better For It: How People Benefit from Adversity*. Social Work, Vol. 44.

Moore, L. (1995). *Release From Powerlessness: A Guide for Taking Charge of Your Life*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company.

Neenan, M. and Dryden, M. (2002). *Life Coaching: A Cognitive, Behavioral Approach*. NY, NY: Brunner-Routledge.

Saltz, G. (2004). *Becoming Real*. NY, NY: Riverhead Books

Seligman, M.E.P. (1993). *What You Can Change and What You Can't*. NY, NY: Ballantine Books.

Notas

Notas

Notas

Notas

Hoja de Trabajo

Meta para el cambio _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Meta para el cambio _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Meta para el cambio _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Meta para el cambio _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Hoja de Trabajo

Meta para el cambio _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Meta para el cambio _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Meta para el cambio _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Meta para el cambio _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Hoja de Trabajo

Meta para el cambio _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Meta para el cambio _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Meta para el cambio _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Meta para el cambio _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Hoja de Trabajo

Meta para el cambio _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Meta para el cambio _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Meta para el cambio _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Meta para el cambio _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Esta serie fue patrocinada por el Estado de la Florida como parte de una beca concedida al Consejo de la Florida del Juego Compulsivo. Para seguir ofreciéndoles estos libros a personas con problemas con el juego, su respuesta a este pequeño cuestionario nos sería de gran ayuda. Después de contestar a las preguntas, por favor envíe esta página por correo a:

*The Florida Council on Compulsive Gambling
PO Box 2309
Sanford, FL 32772*

1. ¿Qué temas incluidos en esta serie fueron de más ayuda para usted? Indique todos los temas apropiados.

- ☐ Información sobre el juego compulsivo
- ☐ Técnicas para enfrentarse al estrés
- ☐ Recursos de ayuda y apoyo
- ☐ Instrucciones para planificar para el cambio
- ☐ Ayuda con asuntos legales
- ☐ Explicación de temas económicos
- ☐ Información sobre cómo lograr el cambio positivo
- ☐ Afirmaciones de esperanza sobre su futuro
- ☐ Ideas y práctica para añadir nuevas habilidades

2. ¿Cómo utilizó esta serie? Indique todos los aspectos apropiados.

- ☐ Por mi cuenta
- ☐ Con un terapeuta profesional en sesiones de uno a uno
- ☐ Con un terapeuta profesional y terapia en grupo
- ☐ Mientras asistía a Jugadores Anónimos u otro grupo de autoayuda
- ☐ Otro (especifique) _____

3. ¿Cómo supo de esta serie?

- ☐ De un terapeuta profesional
- ☐ De un grupo de autoayuda
- ☐ De la línea de ayuda del FCCG
- ☐ De un amigo o ser querido
- ☐ Otro (especifique) _____

4. ¿Aumentó esta serie su comprensión del juego compulsivo? ☐ Sí ☐ No

5. ¿Ha habido cambios en su comportamiento por haber utilizado esta serie? ☐ Sí ☐ No

6. Si Ud. es una persona que sufre de dificultades con el juego, ¿cuáles de sus comportamientos han cambiado gracias a la ayuda de esta serie? Indique todos los comportamientos apropiados.

- | | |
|--|---|
| ☐ Manejar el cambio | ☐ Ansiedad |
| ☐ Confianza en sí mismo | ☐ Negación |
| ☐ Depresión | ☐ Controlar los detonantes |
| ☐ Planificación | ☐ Estrés |
| ☐ Ninguno | ☐ Otros (especifique)_____ |

7. ¿Recomendaría esta serie a otra persona? ☐ Sí ☐ No

8. ¿Estaría dispuesto a que le contactáramos para seguimiento posterior sobre su experiencia con esta serie? ☐ Sí ☐ No

Si contestó sí, por favor ponga su nombre, dirección y número de teléfono y la mejor hora del día para ponernos en contacto con Ud.

9. ¿Tiene Ud. algún comentario adicional sobre esta serie?

Su Sexo: ☐ F ☐ M Su Edad:_____

Su Raza: ☐ Caucásica ☐ Afroamericana ☐ Hispana/Latina
☐ Asiática/Isla del Pacífico ☐ Otra (especifique) _____

Su Estado Civil: ☐ Soltero ☐ Casado ☐ Divorciado
☐ Viudo ☐ Vive con una persona querida

Le agradecemos su amabilidad al haber devuelto este cuestionario a nosotros.



El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo ha desarrollado la serie de libros “Una Oportunidad para El Cambio”, en respuesta a la necesidad de medios alternativos para la educación y asistencia a todas aquellas personas que han sido tan negativamente afectadas por el devastador desorden del juego patológico (compulsivo).

www.gamblinghelp.org