

Una
Oportunidad
Para Cambiar

Libro Uno



El Comienzo

Para Los Seres Queridos de los Jugadores Problemáticos

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).

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 Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.
Escrito y diseñado por Jackie L. Booth, Ph.D. y
Stephanie S. VanDeventer, Ph.D. de Paradox Learning Systems, Inc.
Editado por Pat Fowler y Laura M. Letson

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo



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 Florida Council on Compulsive Gambling [El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG siglas en inglés) se estableció en 1988, es una organización educacional sin fines de lucro y defensora, bajo contrato con el Gobierno del Estado de la Florida, dedicado a ayudar personas adversamente afectadas por el problema y juego compulsivo. La agencia mantiene una postura neutral en la cuestión de la legalización del juego, mientras busca ayudar a ciudadanos que necesitan apoyo. Las responsabilidades primarias 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
- Patrocinar y desorrollar investigación en este campo
- Proporcionar un foro en línea y el programa de Conversación (Chat) en Vivo
- 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 de Conexión de Pares

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

Índice

Introducción.....	3
El Comienzo - Lista de Control	3
¿Qué son estos libros?	4
¿A qué se refieren estos siete libros?	4
¿Cómo funcionan estos libros?	4
¿Necesito seguir un orden en particular para leer los libros?	5
¿Cuál es el significado de ciertas palabras?	5
¿Cuáles son las diferencias de género y cultura?	5
¿Qué tipo de cambios puedo esperar?	6
¿Qué tipo de recursos hay a mi disposición?	6
Proceso y Teoría de los Libros.....	7
Los problemas del jugador.....	8
Los Síntomas de un Jugador Compulsivo	8
Pensamiento Irracional	10
Juego Controlado vs. Abstinencia.....	12
Negación y Resistencia al Cambio	13
Falta de honradez	14
Los problemas del familiar	16
Reconocer que Sufre de Estrés	16
Programas de Autosuficiencia y Tratamiento Profesional	19
El Proceso de Hacer Decisiones: Implementación y Evaluación del Plan	21
Reconocer Que el Problema es Confuso	21
Entienda su Propia Negación y Resistencia al Problema	22
Reconocer la Ira y Frustración que Siente	25
Enfrentar la Desesperación que Siente	28

Continúa en la próxima página

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

Índice (continúa)

Marco para un Cambio Positivo	29
Impotencia vs. Control	29
Deseo de Cambiar	30
Factores que Motivan el Cambio	31
Seguir Hacia adelante y Progreso Continuo.....	32
Tabla de Progreso.....	34
Resumen	35
Glosario	36
Recursos Adicionales	38
Ayuda a nivel Estatal	38
Ayuda Nacional	38
Grupos de Autosuficiencia.....	39
Tratamiento Profesional	40
Recursos Impresos.....	41
Bibliografía	42
Apuntes.....	45

Introducción

El Comienzo - Lista de Control

- ___ ¿Se encuentra frustrado con alguien en su vida porque es jugador?
- ___ ¿Tiene miedo de cómo el juego afecta su vida?
- ___ ¿Tiene dificultades económicas a causa del juego?
- ___ ¿Hay un ser querido que le miente acerca de su problema con el juego?
- ___ ¿Se siente impotente ante el juego y no sabe que hacer?
- ___ ¿Se siente emocionalmente separado del jugador debido al juego?
- ___ ¿Quiere cambiar su vida pero no sabe cómo?
- ___ ¿Cree que todas las actividades familiares giran alrededor del juego?
- ___ ¿Siente depresión por asuntos relacionados con el juego?
- ___ ¿Se siente físicamente enfermo cuando piensa en su situación?
- ___ ¿Siente presión y tensión a consecuencia del juego que afecta su vida?
- ___ ¿Piensa acabar con su matrimonio ó noviazgo a consecuencia del juego?
- ___ ¿Piensa a veces que los problemas surgidos a consecuencia del juego no tienen solución?

Si respondió “Sí” a una de las preguntas de la lista, entonces siga leyendo — este libro es para usted. Felicitaciones por dar un paso importante para cambiar su vida.

Probablemente se encuentra confundido, con miedo, en una situación fuera de control — esa que parece imposible de corregir. No se preocupe, hay cosas que puede hacer.

Este es el primer libro de trabajo en una serie de guías diseñadas para ayudarle a entender la situación en que se encuentra y le proporciona algunas opciones más concretas que puede tomar para cambiar esta situación. Trabajando con estos libros, usted puede empezar a cambiar su vida.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

¿Qué son estos libros?

El programa *Una oportunidad para Cambiar* es una serie de siete libros escritos para los seres queridos de las personas con problemas de juego.

¿De qué se trata cada uno de los siete libros?

Cada libro cubre un número de temas diferentes. Algunos de ellos pueden ser más significativos para usted que para otras personas.

Todos los libros siguen un formato similar y cumplen tres funciones básicas:

1. Dar información acerca del problema
2. Ayudar y evaluar su propia situación
3. Facilitar soluciones concretas que le pueden ayudar a hacer cambios

*La
clave del
programa es ayudarlo
a estar más consciente de
sus reacciones y aprender
a cambiarlas en unas más
positivas. Este programa es
acerca de usted.*

Los Temas Son:

- ❖ El Comienzo (este libro)
- ❖ Evaluando su Estado de Ánimo
- ❖ Detonantes y Recaída
- ❖ Administrar las Finanzas
- ❖ Asuntos Legales
- ❖ Revitalizar su Familia
- ❖ Navegar en Terreno Nuevo

¿Cómo funcionan estos libros?

Todos los libros se basan en un proceso de cambio activo. Básicamente es un programa relativamente corto que le ayuda a hacer conexiones entre las cosas que le molestan y la manera en que reacciona ante ellas. La clave de este programa es ayudarlo a que se dé cuenta de *sus* reacciones y aprender a cambiarlas por comportamientos más positivos. Este programa es acerca de *usted*.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

Las metas principales del programa es ayudarle a eliminar la conducta autodestructiva y negativa, así como las reacciones asociadas con el miedo, la rabia, la desesperación ó la depresión. Aprenderá a sentirse más en control, a calmarse, a pensar más claramente y tomar mejor decisiones.

Sé lo que está pensando – pero esto no es *mi* problema. Es de mi esposo, mi esposa, mi madre, mis hijos, mi novio (escoja cualquiera de ellos). Dígame cómo hacerle cambiar (a él ó ella). Lo siento. *Usted* no puede cambiar a esa persona. Pero *Usted* puede controlar cómo se comporta con esa persona y cómo reacciona ante ella. *Usted* puede mejorar *su* vida. De véras, *Usted* puede tomar control de *sí mismo*.

¿Necesito seguir un orden en particular para leer los libros?

Usted deberá leer los dos primeros libros antes de seguir adelante con los otros libros de la serie. Estos dos libros le proporcionarán información que va a necesitar para entender los otros cinco libros. Utilice los demás libros basándose en su necesidad de ayuda sobre esos temas.

*Usted
aprenderá
a sentirse más
en control, estar más
calmado, pensar más
claramente y tomar
mejor decisiones.*

¿Cuál es el significado de ciertas palabras?

A medida que revise los libros y cada vez que se presente una palabra nueva, ésta la encontrará en **negrilla**. Las definiciones de éstas palabras se pueden encontrar en el glosario, al final del libro.

¿Cuáles son las Diferencias de Género y Cultura?

The Florida Council on Compulsive Gambling [El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] reconoce que los jugadores compulsivos pueden ser tanto hombres como mujeres. Se ha escogido usar el pronombre “él” a través de la serie para asegurar la fluidez del texto para el lector. La FCCG (por sus siglas en inglés) reconoce que el jugador compulsivo puede ser hombre ó mujer, hermano, hermana, madre, padre, abuelo, hijo, hija, esposa, esposo, compañero, pareja, amigo, pariente ó un ser querido. El juego compulsivo no discrimina por el tipo de relaciones. Tampoco discrimina por el tipo de cultura ni religión.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

Le puede suceder a cualquiera. Se dará una amplia variedad de ejemplos en este libro y a través de la serie que representan diferentes tipos de relaciones. Mientras que su situación en particular, específicamente pudiese no siempre ser mencionada, considere cómo puede relacionar el ejemplo dado a su caso en particular. Las culturas pueden tener diferentes valores y distintas maneras en como los seres queridos actúan en las relaciones interpersonales. Sin embargo, el valor al respeto es multicultural.

Una de las metas principales de este programa es cultivar y fomentar el respeto propio y el de las relaciones que se mantienen con el ser querido que está en dificultades. A medida que desarrolla su compromiso de crecimiento personal y cambio a través de este programa, descubrirá que su propio respeto se fortalece. Aprenderá a tratar al jugador con nuevas maneras que apoyen los cambios que quiere hacer en su vida.

*A
medida
que desarrolla su
compromiso de crecimiento
personal y cambio a través
de este programa, descubrirá
que su propio respeto se
fortalece.*

¿Qué tipo de cambios puedo esperar?

En gran medida, depende de usted. Los resultados dependen de cuánto tiempo le dedica a los materiales educativos, cuánta atención presta a estos temas, y cuánta sinceridad pone de su parte. Como mínimo, estos libros le ayudarán a tener un mejor entendimiento del problema del juego compulsivo y cómo le afecta a usted. Además, estos libros le pueden ayudar a tomar control de su vida y parar el ciclo de dolor y frustración.

¿Qué tipo de recursos hay a mi disposición?

Al final de este libro, encontrará varios recursos adicionales tales como bibliografía, direcciones de organizaciones profesionales con los números de teléfono de las líneas de ayuda. Cada libro de la serie tendrá su propia sección de recursos específicos para cada tema. Si desea ayuda adicional que no encuentre en este libro, por favor llame The Florida Council on Compulsive Gambling [El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo], (FCCG por sus siglas en inglés) a su línea de ayuda confidencial y gratuita, 888-ADMIT-IT para obtener más información.



Proceso y Teoría de los Libros

En el sentido tradicional, los programas para cambio de conducta a menudo lo involucran a usted con un terapeuta para que trabajen juntos para superar y cambiar sus reacciones a ciertas situaciones detonantes. Esta serie de libros de trabajo serán una especie de guía que utiliza algunas de las mismas técnicas y ejercicios para que usted trabaje por su cuenta. El propósito de estos libros no es reemplazar las sesiones tradicionales de consejería ó terapia, sino brindarle un punto cómodo y personal de apoyo para comenzar el cambio.

Hay muchos temas ó problemas posibles que podrían tratarse en este programa de cambio – insomnio, depresión, ansiedad crónica ó preocupación, dificultad con las relaciones personales, estrés, autoestima, respeto, dificultad para afrontar los problemas, **codependencia**, ira, tristeza, y mucho más. Los problemas en que se enfocará con más detenimiento incluye:

- ❖ Estrés
- ❖ Pensamiento Racional versus Irracional
- ❖ Desesperación
- ❖ Falta de honradez
- ❖ Ira y Frustración
- ❖ Codependencia

Los dos objetivos principales del programa son:

1. Cambiar su modo de pensar para mejorar. Esto es, ayudarle a cambiar sus pensamientos, creencias, ideas y actitudes relacionados con el problema.
2. Ayudarle a enfrentar su vida con una mente tranquila y clara y tomar acciones diseñadas para crear resultados positivos.

*El
propósito
de estos libros no es
reemplazar las sesiones
tradicionales de consejería
ó terapia, sino brindarle un
punto cómodo, personal para
comenzar el cambio.*



Los Problemas del Jugador

¿Está tratando con un jugador compulsivo?

- ___ *Mi ser querido juega con frecuencia*
- ___ *Su juego crea discusiones entre nosotros*
- ___ *Su juego crea dificultades financieras para uno de nosotros ó para los dos*
- ___ *Él no admitirá que hay un problema con el juego*
- ___ *Algunas veces miente sobre sus hábitos de juego*
- ___ *Una de las cosas más importantes en su vida es el juego*
- ___ *Él cree ciegamente que de un momento a otro va a “ganar en grande”.*
- ___ *Él cree que puede apostar “un poco” y no pasa nada.*
- ___ *Todos sus amigos juegan*
- ___ *Aparte del juego, él no tiene otras diversiones ni intereses*

Si usted contestó “Sí” a una de las declaraciones anteriores, su ser querido probablemente es un jugador compulsivo. Miremos algunos factores específicos de esta conducta:

Síntomas de un Jugador Compulsivo

El juego compulsivo se clasifica como un desorden de salud mental por falta de control de los impulsos. Típicamente, se percibe y se trata como una adicción. A diferencia de muchas otras adicciones, el juego compulsivo es una adicción que es difícil de reconocer porque sus efectos no son tan visibles como los de la adicción a las drogas ó el alcohol. El jugador compulsivo puede esconder su conducta durante mucho tiempo. Muchas veces sólo la gente más allegada



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

al jugador será la que conozca el problema ya que afecta los aspectos más personales de la vida de la gente — sus relaciones, su hogar, su vida profesional, sus finanzas. Si hay un jugador compulsivo en su vida, a continuación le ofrecemos algunos factores a tomar en cuenta:

- ❖ Su ser querido pasa mucho más tiempo jugando en comparación con el tiempo que pasa en otras actividades.
- ❖ Su ser querido parece estar enfocado en el juego. Se quiere dedicar a actividades sociales donde hay la posibilidad de jugar, se emociona con la idea de ir a nuevos lugares de juego y/o insiste en pasar las vacaciones ú ocasiones especiales en lugares donde hay juego.
- ❖ Él presume de sus ganancias, a menudo minimiza sus pérdidas y exagera sus ganancias.
- ❖ Puede que comience a faltar al trabajo ó ausentarse mucho de la casa y oculte lo que hace durante su ausencia. Puede que pase mucho tiempo en el teléfono comprobando sus apuestas. También, puede que deje de asistir a reuniones familiares para jugar. Tal vez pase demasiado tiempo en el Internet.
- ❖ Tiende a jugar en momento críticos en su vida, particularmente cuando las cosas van bien ó mal.
- ❖ Puede que tenga grandes cambios en su estado de ánimo. Se siente contento cuando gana y disgustado cuando pierde. Cuando está disgustado por otras razones, escoge el juego para sentirse mejor. Si está contento, escoge el juego para celebrar. Sus estados de ánimo pueden afectar a toda la familia.
- ❖ Puede ser reservado y mentir sobre el dinero. Puede que haya pedido dinero prestado a familiares y amigos, ó tal vez haya sacado un préstamo utilizando **bienes** personales. Cuando se descubre la verdad, miente y no le da importancia a la situación.

*A
diferencia
de muchas otras
adicciones, el juego
compulsivo es una adicción
que es difícil de
reconocer.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

- ❖ Sabe que tiene problemas con el juego, pero continúa jugando para recuperar sus pérdidas anteriores.
- ❖ Debido al juego, puede tener problemas para conciliar el sueño ó comer.
- ❖ Puede estar jugando el dinero que se necesita para los gastos de la casa.
- ❖ Puede estar jugando para tratar de ganar dinero para pagar sus deudas de juego.

¿Le suenan familiares algunas de estas conductas?
Tal vez ha experimentado alguna de estas conductas en su vida con un jugador. En el contexto social, el juego, es muy parecido al beber por razones sociales. La mayoría de la gente lo puede hacer de vez en cuando y no sentir necesidad de dedicarse a esa actividad por completo. Por otro lado, el juego compulsivo, es una enfermedad progresiva. Puede empezar como juego social y progresa a juego compulsivo, a una enfermedad seria. Parte del proceso incluye el pensamiento irracional.

*El Juego
Compulsivo es una
enfermedad progresiva.
Parte de esa progresión
involucra el pensamiento
irracional.*

El Pensamiento Irracional

¿Cómo se puede convertir una persona de ser un jugador social a un jugador compulsivo? Parte del proceso es la emoción que siente el jugador ante la posibilidad de ganar—seguido por el incremento del juego, la conducta de su raciocinio y finalmente el pensamiento irracional y la falta de capacidad para parar el juego.

El jugador empezará a creer que él puede recobrar sus pérdidas al jugar con más frecuencia. Creerá que sólo puede sentirse calmado y feliz cuando juega—todo lo demás es una frustración. Creerá que los miembros de la familia tienen sus razones para controlarle y querer quitarle sus derechos. Dirá que no le está haciendo daño a nadie, aunque haya pruebas de todo lo contrario. Creerá que es aceptable faltar al trabajo y nó asistir a los eventos familiares porque a la larga el juego ayudará a su familia. Dirá que pedir dinero prestado, robar ó usar recursos familiares se justifica porque lo devolverá todo cuando gane en grande. Puede cometer malversación de fondos en su lugar de trabajo, con la justificación que sólo está tomando un “préstamo”. Honestamente, cree



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

que va a ganar y a pagar todo lo que debe. El problema es que él no va a ganar y, si gana, volverá a invertir las ganancias en el juego y finalmente perderá. Todo esto demuestra una forma irracional de pensar. Está impulsado por un deseo incontrolable, la adicción, al juego. Eventualmente este pensamiento termina arruinando las relaciones y trae problemas financieros.

*El juego
compulsivo es
una enfermedad
tratable.*

El mismo jugador empezará a sentir desesperación y autodestrucción. Sin embargo, es importante saber que el juego compulsivo es una enfermedad tratable. Hay esperanza.

Es muy probable que alguna vez el jugador en su vida piense y se comporte de forma irracional. Use el espacio a continuación para hacer una lista de los casos en que el jugador mostró esta conducta:



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

Juego Controlado vs. Abstinencia

Los jugadores compulsivos se clasifican en dos categorías principales— Jugadores de acción y por escape. Ambos sufren profundamente de baja autoestima. Sin embargo, los jugadores de acción parecen ser egoístas, controladores, prósperos y extrovertidos. Principalmente juegan porque creen que van a tener la destreza suficiente para ganar a pesar de las probabilidades en su contra. Los jugadores por escape se diferencian principalmente porque con frecuencia el juego es un escape de sus problemas, sintiéndose libres de ellos y de su dolor mientras juegan. Los jugadores compulsivos pasan por varias fases.

Un jugador social no tendrá ningún problema en tomar un descanso del juego ó practicar la abstinencia. Un jugador compulsivo, hasta que verdaderamente este listo y dispuesto para hacer el cambio, no estará dispuesto aceptar la abstinencia.

Típicamente, en la **Primera fase** se encuentran ganando mucho. Esto les da una sensación de euforia por las ganancias, seguido del aumento en su actividad de juego. En la **Segunda fase** el jugador empezará a perder. Jugará más para intentar recuperar sus pérdidas, pero más importante aún, para recobrar la sensación de ganancia que tenía en la Primera Fase. En la **Tercera fase** los problemas empeoran y el jugador empieza a sentir desesperación. Esto lo puede llevarle y traer de nuevo a la conducta de la Segunda fase. Eventualmente, la situación empeorará hasta llegar a un punto extremo. En la **Cuarta fase**, los problemas financieros y sus relaciones con los demás empiezan a empeorar ó agravarse y el jugador empieza a sentir desesperación é inclusive deseos de auto-destrucción.

¿En cuál fase de la vida se encuentra el jugador ahora?

☐ Primer Fase ☐ Segunda Fase ☐ Tercera Fase ☐ Cuarta Fase

El jugador puede sentirse en control del juego porque puede parar por un período corto. También puede creer que cuando está ganando no hay problemas. Mientras que cuando está perdiendo puede pensar que está teniendo una racha de mala suerte pero podrá salir de ella sí sigue adelante con el juego. Esta es una medida para distinguir el jugador social



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

del compulsivo. El jugador social no tendrá problemas en tomar un descanso del juego ó practicar la abstinencia. Para él, el juego, simplemente no es algo importante. Sin embargo, para el jugador compulsivo, hasta que verdaderamente esté listo y dispuesto a hacer el cambio, no va a aceptar la abstinencia. Esta falta de disposición a dejar el juego por completo – para siempre – es una señal fuerte que está frente a un jugador compulsivo. En las primeras etapas, el jugador compulsivo no puede comprender que es adicto. En la última etapa, él puede entenderlo dentro de sí mismo, pero no quiere admitirlo.

Negación y Resistencia al Cambio

*Pueden
pasar meses
ó años en el cual
el jugador niega
el problema por
completo.*

El jugador compulsivo, como muchos adictos, tiene mucha dificultad en admitir que las cosas han llegado a un punto dónde hay problemas. Por lo general, hay un período que puede durar meses ó hasta años, en el cual él jugador niega el problema completamente. Asegura que puede parar en cualquier momento. Sin embargo, para el jugador compulsivo, esto casi siempre es temporal. Los jugadores compulsivos, por lo general, no quieren saber de sesiones de consejería, terapia, ó programas de autosuficiencia. Si lo hiciera, admitiría que hay un problema y que debería hacer un cambio.

Para mucha gente con adicciones y sus seres queridos, es mucho más fácil para ellos racionalizar y convencerse de que no existe un problema. Si todos los que le rodean pueden llegar a esta misma conclusión, entonces el cambio se puede postergar.

Algunas veces, los miembros de la familia y los seres queridos contribuyen a ésta conducta negativa. Ellos pueden saber que hay problemas pero se sienten sin fuerzas para confrontarlos, entonces permanecen en silencio, y quizás sin querer, fomentan la conducta del juego. A esto se le llama **facilitar**, este tema se presentará en más detalle en el *Segundo Libro: Evaluando Su Estado de Ánimo*. Hay un impulso humano muy potente de dejar las cosas como están — resistir el cambio. Incluso, cuando es obvio que las cosas no marchan bien, ó surgen problemas, la gente tiene una capacidad asombrosa para acostumbrarse a la situación y no cambiar. El temor a lo desconocido puede aterrar a mucha gente y, por lo general, van a preferir quedarse en una situación dolorosa que es familiar, en vez de intentar crear una



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

circunstancia nueva que nó es familiar y que requerirá un cambio. A este patrón se le llama **negación** y se presentará en más detalles más adelante en este libro. El jugador puede temer que él no logrará el cambio y no quiere intentarlo por miedo al fracaso y el impacto en sus seres queridos. En particular, este puede ser el caso en los jugadores que han intentado dejar de jugar anteriormente pero no lo han logrado.

*¿Ha surgido entre usted y su ser querido
el tema de la negación ó el cambio? ¿Qué pasó?*

*¿Alguna vez su ser querido le ha admitido que tiene un problema con
el juego y que há intentado cambiar para luego tener una recaída?
¿Qué pasó?*

Falta de Honradez

La mentira se asocia con el jugador compulsivo, con frecuencia es una de las cosas más dolorosas que existe en una relación. Ud. siente que no le respetan. Se siente menospreciado. Siente que el jugador piensa que Ud. no tiene la inteligencia suficiente cómo para darse cuenta de lo que en realidad sucede.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

En muchas relaciones, por muchos años, el cónyuge ó pareja puede estar inconsciente de ignorar por completo que hay un problema con el juego porque el jugador se ha esforzado con diligencia para esconder su conducta y mantenerla en secreto. Una vez que el secreto del juego compulsivo sale “a la luz”, se puede experimentar una gama de emociones a la vez que intenta entender cómo esto sucede, qué exactamente sucede y por qué ha sucedido.

Es muy doloroso enfrentar el tema de la mentira porque frecuentemente desemboca en argumentos y en un ciclo de conducta de más juego, más mentiras y más discusiones.

Finalmente, a la persona a quien le mintieron, le es muy importante demostrar que el jugador está mintiendo. Su propia vida puede centrarse en una búsqueda para conseguir pruebas de las mentiras. Cuando esto ocurre, Ud. mismo acaba de entrar en el ciclo. Nunca podrá cambiar al adicto probando que está mintiendo. Lo único que ocurre es que las emociones se intensifican. La falta de honradez y la mentira se explican más adelante. Por ahora, en el espacio que se presenta a continuación, escriba algunos casos en los cuales el jugador le ha mentado.

<i>La Mentira:</i>	<i>Cómo me sentí:</i>



Los Problemas del Miembro de la Familia

Leyendo las secciones anteriores, puede haber llegado a la conclusión de que realmente tiene a un jugador compulsivo en su vida. Es muy posible que Ud. ya lo supiera. Esta sección se enfocará en *usted* y cómo éste problema le afecta a *usted* personalmente. Va a presentar *sus* reacciones a la situación y los asuntos que le ha traído a su vida.

Reconocer que Está Bajo Estrés

¿Sabía que el estrés es uno de los factores principales que contribuye a muchas enfermedades serias? Quizás se dé cuenta del estrés que siente al tratar de enfrentarse a este problema. Tal vez no sabe la cantidad de estrés que sufre día a día. Muchas veces la gente está acostumbrada a eventos que le causan mucho estrés en la vida y con frecuencia no reconocen que están sufriendo de estrés. Estos eventos se normalizan cuando nos acostumbramos a sobrellevarlos una y otra vez. Dé un paso atrás y por un momento trate de ver en su totalidad la situación.

Asesorando sus niveles de estrés: (Seleccione la respuesta más apropiada para cada una de las situaciones)	Nunca	Una ó dos veces por semana	Más de dos veces por semana
Despierto sintiéndome cansado.			
Tengo dificultad para conciliar el sueño.			
Quiero escaparme de mi vida.			
No puedo hacer decisiones.			
Me disgusto por cosas pequeñas.			
Me siento tenso é intranquilo.			
Lloro muy fácilmente.			
Fácilmente grito a otros.			
Soy impaciente con otros.			
Estoy descontento conmigo mismo.			
Tengo dolor de cabeza a menudo			
Tengo dolor de estómago a menudo			
Tengo dificultad para concentrarme.			
Me es difícil estar contento.			
No me puedo relajar.			
Siento que ando siempre de carrera.			
No tengo con quién hablar.			
Siento que mi vida está fuera de control.			



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

Mire el patrón de sus respuestas. ¿Tiene más puntos marcados en las dos últimas columnas ó en las dos primeras? Cuántos más puntos tenga marcados en las dos últimas columnas, mayor es la probabilidad de sentir estrés.

Todo el mundo sufre de estrés en algún momento de su vida. De hecho, es muy común que ocurran cosas que le causen estrés. Los problemas se ponen peor cuando los sentimientos de estrés son dominantes y constantes y cuando no encuentra la manera de enfrentarse a sus sentimientos. A continuación le ofrecemos algunas tácticas que puede utilizar *ahora mismo* que le ayudarán a manejar el estrés:

<i>Lo que Puede Hacer</i>	<i>Lo que No Puede Hacer</i>
Identifique que es lo que le molesta	Identificar lo que le molesta al jugador
Tómese tiempo antes de reaccionar	Hacer que el jugador tome un descanso
Decídase a estar calmado	Hacer que el jugador se calme
Haga un plan para cambiar	Forzar el cambio en un jugador
Haga cosas que lo relajen	Hacer que el jugador se relaje
Respire despacio y profundamente	Insistir que el jugador respire despacio
Hable con otros	Hacer que el jugador hable con otros
Descanse – Duerma	Forzar el jugador para que descanse
Coma bien	Forzar al jugador para que coma mejor
Haga ejercicio	Forzar al jugador para que haga ejercicio
Hable pausadamente—piense antes de hablar	Hacer que el jugador piense antes de hablar
Tome acción—haga algo que ha dejado para luego	Forzar al jugador a tomar acción

Para alivio instantáneo del estrés, **lo más importante que puede hacer es una pausa antes de reaccionar**. Naturalmente, cuando se está enojado, se sienten emociones de enojo y frustración, incluso rabia. Sin embargo, hay un pequeño espacio entre cada momento de su vida. Cuando un momento termina y antes de que el otro comience es dónde este espacio de tiempo reside. Ese espacio es su oportunidad para controlarse. Lo que puede hacer es entrar en ese momento, percatarse de ese espacio y considerar cómo se quiere sentir antes de reaccionar a ciegas ante un evento.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

Practique lo siguiente y luego hágalo cuándo sienta estrés:

1. *Entienda que está sintiendo frustración.*
2. *Pare y entre en ese espacio de tiempo entre momentos.*
3. *Respire profundo, exhale y relájese.*
4. *Despeje su mente.*
5. *Cálmese y luego reaccione.*

momentos, puede intentar pensar en lo que dirá. Tómese un momento para organizar sus pensamientos. Hable más despacio y con cuidado. Esto le puede ayudar a calmarse y a no decir cosas sin querer.

Hable con Otros: Hay varios estudios que demuestran que las personas que no tienen un grupo de apoyo corren más riesgo de sufrir de problemas de salud. Cuando sienta estrés, tome un tiempo para hablar de sus problemas con un ser querido, un amigo, ó un terapeuta profesional. Algunas veces hablar de los problemas puede ser de gran ayuda. Quizás no sea una solución a largo plazo, pero quizás le ayude a organizar sus pensamientos y darle alivio a corto plazo.

Tome Acción. Las personas que a menudo se sienten deprimidas ó que sufren de estrés se describen a sí mismos como “inmovilizadas” ó incapaces de tomar acción, incluso en el momento de tomar una decisión. Es muy importante ponerse metas y cumplir al menos una acción positiva al día. No tiene que ser algo significativo como dejar a su esposa ó su pareja, conseguir un nuevo trabajo. Puede ser algo simple, como llamar a una línea de apoyo, enviar un currículum vitae o leer un libro acerca del problema. Este tipo de acción le ayudará a sentir que ha logrado

Otras cosas que puede hacer de inmediato que de verdad le podrían ayudar, incluye:

Hablar despacio. Algunas veces cuando la gente siente estrés hace todo a la carrera incluso cuando habla. Quizás ni se dé cuenta de lo que dice; sólo dice lo que siente a bocajarro, con ira y frustración. Después de respirar profundamente y entrar en el espacio entre los

*Varios estudios
han demostrado que
las personas que no tienen un
grupo de apoyo corren más riesgo
de sufrir de problemas de salud. Las
personas que a menudo se sienten
deprimidas se describen así mismas
como “inmovilizadas” ó incapaces
de tomar acción, inclusive en el
momento de tomar la más
mínima decisión.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

algo y que va camino de una solución. Debe empezar a ver las cosas desde el punto de vista del cambio é iniciar el cambio dando pasos cortos.

Si cree que hay un paso sencillo que debiera tomar, trate éste: Piense en las cosas de modo diferente. Empiece a imaginar, únicamente en su mente, una nueva realidad. Este es un buen primer paso. Cuando piensa en cosas, empieza a encaminar su mente. Sus pensamientos se convierten en palabras. Sus palabras en acciones. Sus acciones pueden cambiar su vida. Empiece a pensar en el cambio todos los días.

Programas de Autosuficiencia y Tratamiento Profesional

*Debe empezar
a ver las cosas desde
un punto de vista de
cambio é iniciar el
cambio dando pasos
cortos.*

Los grupos de autosuficiencia, especialmente para los jugadores y sus seres queridos, le pueden brindar un lugar para hablar con otros que están pasando por situaciones similares. Gam-Anon es una organización para familiares y otros seres queridos del jugador que pueden ayudarle a aprender cómo afrontar el problema del juego y le ofrecen apoyo con consejos, motivación y recursos para lograr un cambio positivo en su vida. El grupo de Gam-Anon se reúne regularmente para ayudar a los miembros a aceptar y entender la enfermedad del juego mientras ofrece técnicas para resolver problemas y reconstruir su vida. Aunque no esté preparado en este momento para hablar de sus problemas con otros, se puede beneficiar al escucharlos y sentir el apoyo, conocimiento y comprensión que los miembros de Gam-Anon le pueden brindar.

De igual modo, el jugador compulsivo, en cualquier etapa del desarrollo de su adicción, se puede beneficiar del tratamiento que incluye programas de autosuficiencia y terapia profesional.

Jugadores Anónimos, (GA por sus siglas en inglés) es un grupo de apoyo para los jugadores compulsivos que se reúnen regularmente para compartir sus experiencias, fortaleza y esperanzas para la recuperación. No hay que pagar ninguna cuota ni mensualidad y sólo se requiere que tenga el deseo de dejar de jugar.

Un aspecto de muchos programas de autosuficiencia, incluyendo Gam-Anon y Jugadores Anónimos, es el **patrocinio**. Típicamente, un patrocinador es un participante activo en el



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

programa de autosuficiencia que tiene experiencia y entiende el proceso de recuperación y siente el deseo de ayudar a los nuevos miembros del programa. El patrocinador es un voluntario que da información adicional, apoyo, compañerismo y consejos a los recién llegados. Ellos también pueden brindar ayuda y ofrecer sugerencias individualmente a los recién llegados.

Hay muchas ocasiones en que los consejos y el apoyo pueden ser de gran ayuda especialmente cuando vienen de un terapeuta titulado ó un consejero profesional. Estos profesionales pueden ayudarle a analizar opiniones y estrategias especialmente cuando se trata de situaciones ó dificultades que surgen en su vida. El tratamiento profesional es diferente a los grupos de auto-suficiencia en que le permite la oportunidad de compartir información muy personal en un diálogo individual con un especialista profesional. Este tratamiento también le brinda la opción de participar en sesiones individuales, en pareja ó en grupo.

En ambos programas, el de autosuficiencia y el tratamiento profesional, el jugador debe tener un fuerte deseo de cambio. El programa de autosuficiencia requiere un gran esfuerzo por parte del jugador, como también un compromiso al cambio. Lo mismo ocurre con los miembros de la familia y los demás seres queridos del jugador – ellos deben trabajar en su programa para poder beneficiarse de lo que se les ofrece.

Los programas de autosuficiencia y tratamiento profesional pueden brindar un lugar donde el jugador y sus seres queridos sientan que hay esperanza para el cambio. Miles de personas han recibido ayuda y han cambiado sus vidas a través de la dedicación y el esfuerzo de estos programas. Para información sobre los programas de Gam-Anon, Jugadores Anónimos en su área, llame a las líneas de ayuda confidencial y gratuita [HelpLines] del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo al 888-ADMIT-IT. Estos programas pueden ser un enlace valioso en sus esfuerzos para su propio cambio.

“Yo me cansé de tener que sacar a mi hermana de problemas. Odiaba oír su voz en el teléfono porque ya sabía que ella sólo necesitaba dinero. Me llenaba de ira y no recibía sus llamadas ni le hablé por casi un año. Decidí buscar ayuda y dejar de ser una víctima”



El Proceso de Hacer Decisiones: Implementación y evaluación del Plan

Hay cinco pasos básicos para la toma de decisiones y la implementación de una decisión:

1. **Obtenga los hechos** – ¿Cuál es su situación?
2. **Haga una decisión** – ¿Cuál es su meta?
3. **Desarrolle un plan** – ¿Cuáles son los componentes principales de su meta?
4. **Implemente su plan** – ¿Qué acciones específicas va a tomar?
5. **Evalúe su plan** – ¿Cómo sabrá si ha alcanzado su meta?

Un
plan tan
sólo requiere que
se comience con una
meta y luego se divida
en sus partes más
pequeñas.

Una vez que conozca los hechos y hecho una decisión de lo que quiere hacer para resolver el problema ó la situación, entonces puede hacer un plan para luego ponerlo en práctica.

Ese plan, aunque no lo ponga en práctica inmediatamente, le puede ayudar a aclarar sus ideas y empezar a encaminarse por el camino del cambio. El plan en realidad sólo requiere que empiece con una meta ó idea y luego la divide en partes más pequeñas, y luego divida esas partes en otras que pueda manejar.

Entonces, cuando sienta estrés, además de calmarse, haga una pausa, y respire antes de reaccionar, a la larga esto puede ayudarle a analizar su situación y hacer un plan de cambio. Tener un plan le puede ayudar a aliviar las preocupaciones crónicas y el estrés. *Recuerde, primero tome una decisión, luego haga un plan para poner en marcha esa decisión.*

Reconocer Que el Problema Es Confuso

Si está tratando con un jugador compulsivo, probablemente está viviendo en un mundo que se ha convertido en algo difícil de entender. Las cosas pueden parecer ilógicas. Los esfuerzos



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

que hace para arreglar el problema no ayudan. Usted no sabe que hacer. La situación es confusa y no le encuentra sentido. Esto es normal cuando se vive con un jugador compulsivo.

Las adiciones no son lógicas. Los adictos no responden de la manera que se espera. Su ser querido está comportándose como una persona totalmente diferente a la que usted conoce. Y entonces, para añadir a la confusión, Ud. puede tener unos días ó incluso semanas muy agradables donde todo parece estar bien otra vez. Y luego todo empieza de nuevo.

Lo más importante aquí es saber que este problema es muy difícil de entender. Es serio y no tiene ningún sentido. Sin embargo, usted se encuentra atrapado en medio de la tormenta. Ud. no es parte de la tormenta. Puede tomar medidas para mejorar su situación.

Quizás nunca entienda al jugador ni la adicción al juego, pero puede entenderse mejor a sí mismo y cómo sobrellevar la situación.

*La
decepción de
la negación puede
ayudarle a sobrellevar la
situación y quizás le sea útil
por un tiempo, pero a la
larga, la negación puede
ser muy peligrosa.*

Entienda su Propia Negación y Resistencia al Problema

Se ha mencionado que el jugador en su vida pueda que no esté dispuesto a admitir que tiene un problema. Es posible que usted también tenga dificultad aceptando la seriedad del problema. La negación es un mecanismo de defensa diseñado para protegerle del dolor de enfrentarse a una terrible realidad. Mientras pueda racionalizar que el problema no existe, no tiene que enfrentarse a las consecuencias alarmantes de lo que ocurre en su vida. La decepción de la negación puede ayudarle a sobrellevar la situación y quizás le sea útil por un tiempo, pero a la larga, la negación puede ser muy peligrosa.

Imagínese que por un período de seis meses, tiene un amigo que sufre de una serie de dolores en el pecho los cuales no son malos, pero son molestos. Además de esto, él tiene otros síntomas como adormecimiento en un brazo y falta de aire. Cómo el dolor sólo se demora unos momentos y luego pasa, y cómo sólo sucede una vez al mes más ó menos, piensa que no hay nada de que preocuparse. Es una persona relativamente joven y saludable — hace



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

ejercicio y come bien. No acude al doctor porque nó cree que sea necesario hacerlo. Lo más seguro es que nó sea nada. Para que preocuparme, ¿cierto? Está equivocado. Un día tiene un fuerte ataque al corazón. Lo que experimentaba era una negación porque no quería enfrentarse a la realidad de tener problemas cardíacos. Ahora, el problema vino de todos modos y es mucho peor.

¿Está experimentando negación en el caso de juego de su ser querido? Estas son unas preguntas para considerar:

- ___ *¿Hace excusas de por qué y cuánto juega su ser querido?*
- ___ *¿Se preocupa de cosas que le están pasando, pero después se olvida de ellas, diciéndose que no hay nada que pueda hacer al respecto?*
- ___ *¿Se dice a sí mismo que va a tratar con este problema después?*
- ___ *¿Se dice a sí mismo que su ser querido tiene el juego bajo control, pero por dentro lo duda?*
- ___ *¿Se dice a sí mismo que trabaja duro y que necesita alguna forma de descanso?*
- ___ *¿Le presta dinero para que pague sus deudas ó para jugar?*
- ___ *¿Les miente a otros acerca de su problema de juego?*
- ___ *¿Piensa que algún día el problema de juego parará de alguna manera?*

Si respondió “Sí” a alguna de estas preguntas, está experimentando negación y además contribuye a que el problema continúe.

En el siguiente ejercicio, verá ejemplos de negación. Después enumere dos instantes concretos en los cuales ha experimentado negación del problema y algo que pueda hacer para afrontar la negación.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

Ejemplo:

La Situación: Su mamá le comenta que su esposo está pasando mucho tiempo en las carreras y recientemente ha faltado a varios eventos familiares. Ud. le explica que tiene mucha presión en el trabajo y que salir a las carreras es una forma de relajación que no es dañina. Esencialmente, no hay nada de que preocuparse. Pero realmente, está preocupada.

Qué podría hacer: Pídale a su mamá que le exprese su preocupación y escúche cuidadosamente lo que ella tiene que decir. Mire toda la situación y considere en realidad todas las veces que su esposo pasa fuera del hogar jugando – tiempo que ni siguiera su mamá sabe. Hable con su esposo sobre su conducta y los eventos familiares a los que ha faltado. Dígale que es muy importante que esté con la familia en estos eventos. Pregúntele si piensa que está jugando demasiado.

Su propia situación de negación:

Qué puede hacer en cambio:



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

Su propia situación de negación:

Qué puede hacer en cambio:

Reconocer la Ira y la Frustración Que Siente

La ira, al igual que la frustración, es normal. La clave es cómo reacciona cuando tiene estos sentimientos.

La ira, al igual que la frustración, es normal. La clave es cómo reacciona ante ellas. ¿Interioriza la ira? ¿Se desahoga contra otros? ¿Cuándo está molesto con alguien, en secreto piensa en la manera de cómo “castigarle”? ¿Cuando está frustrado, conduce con más agresividad? ¿Les grita a sus hijos ó amigos? ¿Desvía su ira del jugador hacia alguien más?

Es muy importante reconocer su ira y frustración y es también esencial actuar apropiadamente. Si la ira no se trata debidamente, puede llevar a más ira y es casi imposible tener una conversación razonable ó incluso una discusión impulsada por la rabia. Hará y dirá cosas de las cuales se va a



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

*Ud.
no va a
cambiar al jugador.
Lo que puede hacer
es ayudarse a sí
mismo.*

arrepentir. Cuando se enfrenta con un jugador compulsivo, la frustración y la ira son respuestas muy normales a las contradicciones, mentiras y situaciones dolorosas creadas por la adicción.

Sin embargo, puede que ya se haya dado cuenta que gritarle a esa persona pocas veces ha dado el resultado que desea. Tampoco le da resultados retener su ira por dentro ó castigar a su hijo ú otra persona allegada. De nuevo, recuerde que no va a cambiar al jugador. Lo qué puede hacer es ayudarse a sí mismo.

A menudo, el evento detonante de la ira no es la causa de la ira en sí. Por ejemplo, su mamá que está ya mayor se queja de que no puede pagar por sus medicinas. Ud. sabe que ella está pasando más y más tiempo jugando en las máquinas tragamonedas. Cuando ella se queja de no tener suficiente dinero, Ud. se frustra y siente ira, hasta el punto de discutir con ella. La causa por la cual tiene más ira es porque el juego es la razón por la cual ella no puede pagar sus cuentas y Ud. es el que termina pagando. A lo mejor la ve jugando el dinero que ella debería darle a sus hijos y nietos. Ud. la quiere y quiere que tome responsabilidad por ella misma. Muy por dentro, ve que el problema no es un incidente solo, pero un área en escalada. Como resultado, su ira aumenta debido a esto.

Una de las cosas que puede hacer de inmediato es seguir los pasos que le presentamos para aliviar el estrés.

Practique lo siguiente y luego hágalo cuando sienta estrés:

- 1. Reconozca que está sintiendo frustración.*
- 2. Pare y entre en ese espacio de tiempo entre momentos.*
- 3. Despeje su mente.*
- 4. Respire profundo, exhale y relájese.*
- 5. Cállese y luego reaccione.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

A la larga, Ud. puede ayudarse a controlar el problema preparando un cuadro con los detonantes que, por lo general, le molestan para ver si hay patrones que pueda controlar.

Considere un incidente reciente en el que se sintió frustrado ó con ira, luego responda a las siguientes preguntas:

1. *¿Cuál fue la situación que le causó la ira?*

2. *¿Cuál fue el verdadero problema?*

3. *¿Cómo reaccionó?*

4. *¿Su reacción mejoró la situación?*

5. *¿Qué más podría haber hecho?*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

Cómo afrontar la desesperación que siente.

El problema que está experimentando con el juego de su ser querido puede ser nuevo para usted ó puede que lleve bastante tiempo sufriendo con esta situación. Tal vez ahora, se sienta cansado, cómo si hubiera agotado todas las posibilidades. Puede sentirse desesperado y sentir que nada le produce resultados positivos. Estas son reacciones normales.

Es un hecho, y es verdad, que Ud. no puede cambiar al jugador. No importa cuánto lo quiera y quiera ayudarlo, él mismo debe cambiar. El debe querer mejorarse para él mismo. Aunque él esté de acuerdo con el cambio por el bien de usted hay una gran probabilidad de recaída. El cambio debe de venir del jugador mismo para que dure. De nuevo, usted no puede cambiarlo ni forzarlo para que cambie.

Sin embargo, dicho esto, hay un mundo lleno de esperanza para *usted*. No importa lo mal que estén las cosas, usted ahora mismo puede empezar a cambiar las cosas. *Usted* es la única persona que puede hacerlo. Y es por eso que este programa se enfoca en *usted*. Recuerde que el enfoque es ayudarle a modificar sus reacciones, sus perspectivas, sus creencias y sus acciones para hacer que su vida sea mejor. Como no puede rescatar al jugador, no permita que sus acciones destruyan su vida. Sálvese usted mismo y luego dele una mano si la quiere y si usted quiere ofrecérsela. Hay esperanza.

“Lo que más me causaba estrés viviendo con él, era la falta de interés en la vida familiar y la pérdida de dinero. Sólo pensaba en él mismo. Llegaba a casa, comía y luego se iba con sus amigos de juego por lo menos tres veces a la semana, algunas veces más. No importaba donde tenían que ir, ellos irían a cualquier lugar que estuviese abierto – en cualquier parte del estado”.



Una Estructura para el Cambio Positivo

Usted va a hacer cambios en su vida. Pero debe dedicarse a este proceso de lleno y con sinceridad.

La estructura consiste de cuatro partes:

1. Control
2. Cambio
3. Motivación
4. Seguir el Progreso hacia adelante

*Comenzará
a ganar control
cuando comience a
cambiar su manera
de pensar*

Impotencia vs. Control

La **impotencia** es la creencia de que no se puede hacer nada para cambiar las circunstancias. Puede sentir que no tiene control sobre ciertas conductas y acciones. Esto es sólo una creencia. Siempre hay cosas que se pueden hacer. Sencillamente cambiando la manera de pensar le da más control sobre su vida. Empezará a tomar control cuando empiece a cambiar su manera de pensar.

El primer paso es enfocarse en usted y dejar de tratar de cambiar a la otra persona. Ganará poder sobre usted y sólo usted. No puede controlar a su ser querido, como probablemente ya habrá empezado a darse cuenta. Uno de los conceptos relacionados con este paso es la codependencia. La codependencia es un problema en que su vida, sus necesidades y su conducta se enfocan en otra persona y su comportamiento. Más información acerca de la codependencia se puede encontrar en el *Libro Dos: Asesorando su Estado de Ánimo*.

Repita esta oración en voz alta: “Estoy dispuesto a tomar control de mi vida. Yo tengo la capacidad para cambiar esta situación. Para cambiarme a mí mismo. Para cambiar mi forma de pensar”.

Cierre los ojos y repita la oración de nuevo.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

Indique tres cosas que le harían sentirse más en control:

Ejemplos: Conseguir trabajo y tener mi propio dinero.

Ver a mis amigos con más frecuencia.

1. _____
2. _____
3. _____

Voluntad para Cambiar

Usted debe tener voluntad para cambiar y enfrentarse a cualquier negación que tenga acerca de su situación. Aceptar el hecho de que los cambios son constantes en la vida y que hacerlos le traerá una vida mejor. Algunas veces los cambios implican un riesgo y puede tener miedo a lo desconocido. Pero considere la alternativa — dejar las cosas como están ahora y ver cómo se empeoran. Lograr cambios en su vida es algo que puede hacer para mejorarla.

Sin embargo, se debe notar, que su deseo de cambio puede no ser acogido por el jugador. Podría ser que él siente que está perdiendo el control que tiene sobre usted ó que va a perderle a usted y su amor.

Podría ser que se siente amenazado por su deseo de cambio. Ésta es una reacción natural, pero puede ser un tema de controversia y conflicto y su relación con el jugador puede dejar de ser agradable é incluso puede volverse peligrosa. Esté preparado para la resistencia y la manipulación por parte del jugador.

Repita esta oración en voz alta: “Estoy dispuesto a cambiar y no le tengo miedo al cambio”.

Cierre los ojos y repita la oración de nuevo.

Su
deseo de
cambiar puede
no ser acogido por el
jugador. Podría ser que él
siente que está perdiendo
el control que tiene
sobre usted.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

Es aconsejable que no tome ningún paso que pueda resultar en daño físico para usted. Asegúrese de analizar la situación cuidadosamente antes de hacer un cambio que pueda resultar perjudicial ó una reacción dañina por parte del jugador.

Indique por lo menos dos cosas que hayan cambiado en su vida en el pasado:

**Ejemplos: Dejé de comer pasteles con mi café cada mañana.
Salgo de mi casa diez minutos antes para llegar a tiempo a clase.**

1. _____

2. _____

Factores que Motivan el Cambio

*La
motivación
intrínseca viene de
adentro. La motivación
extrínseca tiene una
recompensa
exterior.*

Hay dos tipos principales de motivación: Intrínseca y extrínseca. **La motivación intrínseca** viene de adentro de usted. Este tipo de motivación le lleva a hacer cosas porque las quiere hacer. Por ejemplo, Vamos a suponer que le encanta el baseball. Quizás lo jugó de niño. Lee en el periódico información sobre el baseball y lo sigue en la televisión. Ahora, de adulto, ha considerado la idea de jugar otra vez ó de entrenar a un equipo de jóvenes. Hacer esto, es algo que ha decidido hacer porque tiene la motivación intrínseca para hacerlo, porque es algo que le encanta. Viene de adentro de usted mismo y el placer de hacerlo es su recompensa. Otros ejemplos de motivación intrínseca pueden ser la decisión de perder peso, tomar una clase de dibujo ó aprender a tocar un instrumento musical. La voluntad de hacer estas actividades viene de adentro de usted mismo.

Por otro lado, **la motivación extrínseca**, normalmente tiene una recompensa exterior. Un buen ejemplo de esto puede ser el deseo de continuar con su educación para poder conseguir un ascenso en el trabajo. Otro ejemplo, puede ser ahorrar dinero para dar la cuota inicial de una casa ó un carro. Las recompensas son externas — un mejor trabajo, más dinero, una casa ó carro nuevo, etc.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

¿Qué motivación puede cambiar su manera de pensar para tomar control de su vida?

Indique unos ejemplos a continuación:

Algunas cosas que desde adentro me motivan:

Ejemplos: Quiero sentirme orgulloso de mí mismo.

Quiero ser más calmado, una persona más amigable.

Algunas cosas que desde afuera me motivan:

Ejemplos: Quiero una vida mejor para mis hijos.

Quiero más dinero para el futuro.

Quiero asegurar dinero para el retiro de mi madre.

Quiero ayudar a mi amigo a empezar su negocio.

Hacia adelante y Progreso Continúo

A veces cuando empieza un programa para cambiar algo en su vida, descubre que hay una recaída ó vuelta atrás. Un buen ejemplo de esto es el de perder peso. ¿Cuántas veces comienza un nuevo régimen sólo para descubrir que “recae” y no se mantiene fiel a su régimen después de unos días? La gran mayoría de los programas de pérdida de peso enfatizan que si esto ocurre usted debe olvidarse de ello y seguir adelante. Es normal recaer.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

*Lo
que importa es
seguir adelante. Haga
el cambio lento
y gradual.*

La clave es seguir adelante y el progreso continuo.

Esto significa que eventualmente llegará a su meta y al ritmo que le convenga. No importa que tan despacio vaya!

Puede que esté pensando en el jugador en su vida ahora. “Él recae siempre. ¿Quiere decir que eso está bien?” Eso es otra cosa diferente. El cambio

en una adicción es un proceso diferente. A fin de

cuentas, la mayoría de los adictos no pueden seguir con

la conducta, la del juego, si es que van a lograr un cambio

verdadero. Pero recuerde, que usted no está controlando al ser querido. *Usted* está tomando control de *sí mismo*.

En su caso, lo que importa es seguir adelante. Haga el cambio lento y gradual. Empiece a pensar de modo diferente y empezará a comportarse de una manera diferente y su vida mejorará.

“Cuando me di cuenta de la gravedad del problema por el juego, sabía que tenía que tomar control de mí misma, por mi propio bienestar y el de mis hijos. Estaba enfadada con él porque yo no quería vivir en este infierno para hacer el cambio. Pero lo hice.”





Tabla de Progreso

Cosas que pienso cambiar:

<i>Lo que pienso</i>	<i>Intento hacerlo</i>	<i>Ya empecé</i>	<i>Lo estoy haciendo</i>
Yo estaré más calmado y con la mente despejada			
Yo me concentraré en mí			
Yo tendré una actitud positiva			
Yo pensaré en cosas buenas			
<i>Mi Conducta</i>			
Yo voy a parar y pensar antes de reaccionar.			
Yo respiraré profundo			
Yo tendré la mente despejada			
Yo hablaré con consideración, no con ira.			
Yo tomaré acciones positivas todos los días			

Cosas específicas que he hecho para cambiar mi situación:



Resumen

Reconocer que hay un problema es siempre el primer paso para hacer un cambio.

El Juego Compulsivo es una enfermedad progresiva. Es importante saber identificar las características de un jugador compulsivo. Esto le permitirá reconocer cuando un jugador social se convierte en algo más serio y se vuelve jugador compulsivo.

Mientras que usted puede encontrarse en una situación confusa y de mucho estrés al tratar con un jugador compulsivo, este libro le ha dado sugerencias de cómo enfrentarse a estas circunstancias. Esto incluye situaciones que alcanzan temas de cómo reconocer y aprender a tratar el estrés é incluso entender sus propios problemas de negación. Saber que sólo puede crear cambios por sí mismo le permite concentrar sus energías apropiadamente.

Cada uno de los siguientes seis libros de trabajo presentarán estos temas y otros en gran detalle, ayudándole a establecer planes para el cambio en su vida. Recuerde, *Usted* es el único que puede cambiarse a sí mismo. El cambio es posible.

Felicitaciones. Usted ya tomó el primer paso. Siga adelante.



Glosario

Bienes: Es algo de valor propio de una familia ó individuo. Los activos disponibles son aquellos que son dinero en efectivo ó que fácilmente se pueden convertir en dinero.

Codependencia: Usted es codependiente cuando en su vida, sus necesidades y su conducta giran alrededor de otra persona y sus conductas. Es codependiente cuándo las cosas que hace dependen de otra persona, sus acciones y reacciones. Las personas codependientes tratan de controlar a otros y sienten que la felicidad sólo se deriva de otra persona y de su relación con esa persona.

Negación: La negación involucra el ignorar una conducta ó circunstancia porque puede tener consecuencias desagradables si se enfrenta directamente. Puede incluir papeles complejos en que cada persona pretende que nada malo ocurre. A menudo las personas usan la negación por miedo al conflicto ó cuando no están preparados para enfrentarse al problema ó tratarlo.

Facilitar: Con frecuencia es el resultado de la negación. Permite que los seres queridos de un jugador decidan ayudarlo para que continúe con el comportamiento negativo. Ejemplos de esto incluyen dar dinero al jugador, encubrir y hacer excusas por su conducta, entre otras acciones.

Motivación Extrínseca: Una forma de motivación en que algo externo de la persona le motiva a hacer el cambio ó seguir una conducta. Ejemplos incluyen premios tales cómo dinero, ascenso ó capacidad para adquirir bienes materiales.

Motivación Intrínseca: Una forma de motivación en que algo dentro de la persona le motiva a hacer el cambio ó seguir una conducta. Ejemplos incluyen deseo de aprender una habilidad nueva para gratificación personal, aumento de autoestima ó pasión motivado por valores ó ética personal é interna.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

Impotencia: La creencia de que no puede hacer nada para cambiar las circunstancias. Usted puede sentir que no tiene control sobre ciertas conductas ó acciones. Hay muchas cosas que puede hacer.

Patrocinio: Un participante activo en el programa de autosuficiencia que tiene experiencia y entiende el proceso de recuperación y desea ayudar a los recién llegados al programa.



Recursos Adicionales

Hay muchos recursos que le podrían ayudar con cuestiones relacionadas con el juego que se nombran en este libro. Algunos se listan aquí:

Ayuda a Nivel Estatal

The Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG por sus siglas en inglés) ofrece una línea de apoyo gratuita, confidencial 24-horas al día y proporciona servicio de referencia de ayuda de intervención, información sobre el problema y juego compulsivo, autosuficiencia y referencias de tratamiento profesional. El FCCG entrena médicos y profesionales del cuidado de la salud para evaluar y tratar a los jugadores compulsivos y sus seres queridos. La agencia también certifica a profesionales para proporcionar tratamientos de apoyo. Para información adicional sobre los programas y servicios del FCCG, refiérase a la primer cubierta interior este 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

The Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] al igual que otros afiliados al estado, es miembro del Consejo Nacional para Problema con el Juego (NCPG por sus siglas en inglés). La misión principal del NCPG es aumentar el conocimiento público sobre el problema y el juego compulsivo, asegurar la disponibilidad general del tratamiento para jugadores problema y sus familias, y alentar la investigación y programas para prevención y educación. La organización mantiene una base de datos a nivel nacional de consejeros certificados para el juego compulsivo, patrocinadores de la Semana de Conciencia para el Problema Nacional del Juego y organizan conferencias referentes al problema del juego y su tratamiento.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

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 AutoSuficiencia

AutoSuficiencia es una parte crítica del proceso de recuperación. Los grupos de AutoSuficiencia le pueden ayudar con herramientas para la recuperación proporcionando apoyo, dirección, motivación, recursos y el sentimiento de que no está luchando sólo contra el problema del juego compulsivo. Un aspecto de muchos programas de autosuficiencia es el patrocinio. Los patrocinadores son voluntarios que pueden proporcionar información adicional, estímulo, compañerismo y guía a los recién llegados. También, pueden dar ayuda y sugerencias individual a los recién llegados.

Gam-Anon es para las personas adversamente afectadas por las actividades del jugador (por ejemplo esposo ó cónyuge, hermano(a), niño(a), padre ó amigo). Gam-Anon ayuda a los miembros a aprender la aceptación y entender la enfermedad del juego compulsivo, usando el programa y las sugerencias de solución al problema, tal como las ayudas para reconstruir las vidas de sus seres y en la recuperación dando ayuda a aquéllos que sufren. No es necesario ser jugador para asistir a los Jugadores Anónimo para que usted ó un amigo u otro ser querido participe en el programa de Gam-Anon.

Usted puede contactar directamente la Línea de Apoyo Confidencial y gratuita del Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] para obtener información adicional y las listas actuales de las reuniones y lugares en su área.

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



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

Jugadores Anónimos (GA por sus siglas en inglés) es un grupo de apoyo para jugadores compulsivos – es un compañerismo total entre hombres y mujeres de todas las edades, estados sociales y económicos, razas y religiones que se encuentran regularmente para compartir sus experiencias, fuerza y esperanza. El único requisito para tener membresía en GA es el deseo de dejar el juego compulsivo. Para ser miembro no hay que pagar membresías, mensualidades ó cuotas.

Jugadores Anónimos ofrece un Grupo para Alivio de Presión, que ayuda al jugador y los miembros de la familia a tratar los problemas financieros, legales y otros. Típicamente, el Alivio de Presión se realiza después de que el jugador ha participado en GA por un período específico, en ese momento se propone un presupuesto y se recomienda un plan de reembolso. El Alivio de Presión requiere de un entrenamiento especial y cómo tal, no todos

los grupos de GA dentro del Estado de la Florida ofrecen este servicio. En casos dónde no esté disponible, las personas pueden recibir la guía financiera a través del Consejo del Estado de la Florida 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

Tratamiento Profesional

Muchas veces la consejería y el apoyo pueden ser particularmente útiles cuando se recibe de un terapeuta ó consejero especializado. Estos profesionales le pueden ayudar a ordenar las opciones y estrategias cuando se intenta tratar con las situaciones ó dificultades que pueden suceder en su vida. El tratamiento profesional discrepa de los grupos de autosuficiencia en que le permite la oportunidad de compartir información muy personal en el diálogo personal con un especialista entrenado. Tal tratamiento también le proporciona una opción de participación individual, en parejas ó sesiones de consejería en grupo.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

Mientras hay un costo para el tratamiento profesional, algunas compañías de seguros pueden cubrir el costo. Así que es importante revisar su póliza cuidadosamente para determinar si usted y su ser querido tienen cobertura para tal ayuda médica. También es importante de notar que el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo lo puede referir a consejeros que le darán a usted y sus seres queridos el apoyo preliminar sin tener que preocuparse por pagar. Para más información sobre las opciones para tratamiento profesional llame al FCCG Línea de Apoyo Confidencial y Gratuita las 24 horas del día 888- ADMIT-IT.

Recursos Impresos

Hay numerosos recursos diseñados para ayudar a los seres queridos de los jugadores con problemas que van desde la reducción de estrés hasta ayuda financiera. Mientras muchos pueden ser muy útiles, no se deben considerar como programas autosuficientes para el cambio. Algunos recursos recomendados incluyen:

Co-Dependent No More [No soy más Co-dependiente], por Melody Beattie – Trata de muchos temas relacionados con la codependencia

Losing your Shirt [Perdiendo hasta la camisa], por Mary Heineman – Señala temas de recuperación para jugadores compulsivos y sus familias

Behind the 8-Ball [Detrás de la Bola 8], por Linda Berman y Mary-Ellen Siegel – Provee guías de recuperación para las familias de los jugadores

When Luck Runs Out [Cuando la Suerte se Acaba], por Robert Custer – Facilita ayuda a los jugadores y sus familias

Journey to the Heart [Viaje al Corazón], por Melody Beattie – Ofrece meditaciones diarias para liberación propia



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

Bibliografía

- American Academy of Family Physicians (1996). *Stress: How to Cope Better with Life's Challenges*, 11400 Tomahawk Creek Parkway, Leawood, KS 66211
<http://familydoctor.org/healthfacts/1671>
- American Psychological Association (1997). *Different Kinds of Stress*, adapted from *The Stress Solution*, Lyle Miller, Ph.D., and Alma Smith, Ph.D.
<http://helping.apa.org/work/stress4.html>
- American Psychological Association. *Controlling Anger -- Before It Controls You*. Online Monograph featuring theories from Charles Spielberger, Ph.D., and Jerry Deffenbacher, Ph.D., Office of Public Affairs, 750 First St., N.E., Washington, DC 20002-4242
www.apa.org/pubinfo/anger.html
<http://helping.apa.org/daily/anger.html>
- American Heart Association Journal Report (2002). *New Study Says People Take Mental Stress to Heart*.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. Guildord Press, NY, NY.
- Berman, L. & Siegel, M. (1998). *Behind the 8-Ball*. Lincoln, NE.: Universe, Inc.
- Boekaerts, M. (1986). *Motivation in Theories of Learning*. International Journal of Educational Research. V10, n2, p129-41
- Booth, J., and VanDeventer, S. (1999). *A Five-Step Model for Decision Making*. Paradox Learning, Systems, Inc. Corporate Monograph.
- Charlesworth, E., and Nathan, R. (1984). *Stress Management: A Comprehensive Guide to Wellness*. Ballantine Books. NY, NY.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

- Ciarrocchi, J. (2002). *Counseling Problem Gamblers: A Self-Regulation Manual for Individual and Family Therapy*. Academic Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Collins.
- Ellis, A. (2001). *Feeling Better, Getting Better, Staying Better: A Profound Self-Help Therapy for Your Emotions*. Impact Publishers.
- Ellis, A. and Tafrate, C. (1997). *How to Control Your Anger Before It Controls You*. Citadel Press.
- Farran, C., Herth, K., and Popovich, J. (1995). *Hope and Hopelessness: Critical Clinical Constructs*. Sage Publications.
- Frankel, L. (1991). *Women, Anger & Depression: Strategies for Self-Empowerment*. Health Communications, Inc., Gambler's Anonymous
- Gupta, R, and Deverensky, J. (2000). *Adolescents With Gambling Problems: From Research to Treatment*. Journal of Gambling Studies, Vol. 16, No. 2/3.
- Heineman, M. (1992). *Losing Your Shirt*. Center City, MN: Hazelden Publishing.
- 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: Erlbaum.
- Keller, J.M. (1987) Oct. *Strategies for Stimulating the Motivation to Learn*. Performance and Instruction, 26(8), 1-7. (EJ 362 632)
- Ladouceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., and Doucet, C. (2002). *Understanding and Treating the Pathological Gambler*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Moore, L. (1995). *Release From Powerlessness: A Guide for Taking Charge of Your Life*. Kendall/Hunt Publishing Company.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Uno: El Comienzo

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

Rein, G, McCraty, R., Atkinson, M. (1995). The Physiological and Psychological Effects of Compassion and Anger. *Journal of Advancement in Medicine*. v8(2):87-105.
<http://www.heartmath.org/research/research-papers/IgAPaper/index.html>

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

VanDeventer, S. (2000). *The Space Between Moments*. Paradox Learning Systems, Inc., Tampa, FL

Wholey, D. (1997). *The Miracle of Change: The Path to Self Discovery and Spiritual Growth*. Pocket Books, Simon & Schuster, NY, NY.



[illegible]

[illegible]



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 Cambiar

Libro Dos



Evaluando su Estado de Animo

Para Los Seres Queridos de los Jugadores Problemáticos

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).

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 Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.
Escrito y diseñado por Jackie L. Booth, Ph.D. y
Stephanie S. VanDeventer, Ph.D. de Paradox Learning Systems, Inc.
Editado por Pat Fowler y Laura M. Letson

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo



*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 Florida Council on Compulsive Gambling [El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG siglas en inglés) se estableció en 1988, es una organización educacional sin fines de lucro y defensora, bajo contrato con el Gobierno del Estado de la Florida, dedicado a ayudar personas adversamente afectadas por el problema y juego compulsivo. La agencia mantiene una postura neutral en la cuestión de la legalización del juego, mientras busca ayudar a ciudadanos que necesitan apoyo. Las responsabilidades primarias 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
- Patrocinar y desorrollar investigación en este campo
- Proporcionar un foro en línea y el programa de Conversación (Chat) en Vivo
- 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 de Conexión de Pares

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Índice

Introducción	3
Glosario y Recursos	3
Género y Cultura	3
Evaluando Dónde Está Ahora.....	5
¿Facilita al Jugador?	8
Observe su Conducta Más de Cerca.....	11
¿Qué Puede Hacer si Piensa que es Codependiente?	12
Su Salud Física.....	13
¿Qué Puede Hacer al Respecto?	13
El Alcohol y las Drogas	19
Su Salud Mental.....	22
Depresión	22
Ira	24
Actividades Diarias	30
Espiritualidad.....	33
Actividades que Suman Espiritualidad a su Vida	34
Examen Personal.....	34
Diseñando un Plan para el Cambio	36
A su Propio Ritmo	38
El Proceso de Decidir: Implementación y Evaluación del Plan.....	38
Ejercicio: Ahora le toca a usted!.....	41

Continúa en la próxima página

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Índice (Continúa)

Tabla de Progreso.....	43
Resumen	44
Glosario	45
Recursos Adicionales	47
Ayuda a Nivel Estatal	47
Ayuda a Nivel Nacional.....	47
Grupos de Autosuficiencia.....	48
Tratamiento Profesional	49
Recursos Impresos	50
Bibliografía	50
Apuntes.....	53

Introducción

Este libro es la continuación de la primera publicación, Libro Uno: El Comienzo y explora varios componentes con más profundidad. El propósito del Libro Dos: Evaluando Su Estado de Animo es ayudarlo a analizar su situación personal y sus circunstancias, su estado de salud física y mental y apoyarlo a desarrollar un plan de cambio.

Glosario y Recursos

*Este libro
lo guiará para que
evalúe más de cerca su
situación personal y sus
circunstancias y lo ayudará
a desarrollar un plan de
cambio.*

Mientras va leyendo los libros, notará que cada vez que se presenta una palabra nueva, ésta se encuentra en **negrilla**. Las definiciones de estas palabras se encuentran en el glosario al final de cada libro. En la parte final del libro encontrará varios recursos adicionales, como bibliografía, direcciones para autosuficiencia y organizaciones profesionales, así como también los números telefónicos de la línea de apoyo. Cada libro de la serie cuenta con su propia sección de recursos relacionados con el tema de ese libro. En caso que necesite información que no encuentre en ninguno de los libros ó en su sección de recursos, favor de contactarse con la línea de ayuda [HelpLine] 888-ADMIT-IT del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo.

Género y Cultura

The Florida Council on Compulsive Gambling [El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG por sus siglas en inglés) reconoce que los jugadores compulsivos pueden ser tanto hombres cómo mujeres. Se ha escogido usar el pronombre “él” a través de la serie para asegurar la fluidez del texto para el lector. El FCCG (por sus siglas en inglés) reconoce que un jugador compulsivo puede ser hombre ó mujer, hermano, hermana, madre,



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

padre, abuelo, abuela, hijo, hija, esposa, esposo, amante, compañero, amigo, pariente ó un ser querido. El juego compulsivo no discrimina por el tipo de relaciones. Tampoco discrimina por el tipo de cultura ó religión. Le puede suceder a cualquiera. En este libro se le dará una amplia variedad de ejemplos y a través de la serie que representan diferentes tipos de relaciones. Mientras su situación en particular pudiese específicamente no ser mencionada, considere cómo puede relacionar el ejemplo dado a su caso en particular. Las culturas pueden tener diferentes valores y distintas maneras en que los seres queridos actúan en las relaciones interpersonales. Sin embargo, el valor por el respeto es multicultural.

*Una
de las
principales metas
de este programa es
cultivar y fomentar
el respeto propio y el
de los seres
queridos.*

Una de las principales metas de este programa es cultivar y fomentar el respeto propio y el de las relaciones con el ser querido que está en dificultades. Al mismo tiempo que desarrolla su compromiso de crecimiento personal y cambio a través de este programa, descubrirá que su propio respeto se fortalece. Aprenderá a tratar al jugador con nuevas maneras que apoyen los cambios que quiere hacer en su vida.

“Creo que me negaba a hacer cualquier cambio por temor a que mi familia se deshiciera. Los problemas de juego de mi esposa me estaban enloqueciendo, a tal punto, que ni siquiera podía pensar claramente. El tratar de entender mis sentimientos y descifrar lo que podía hacer al respecto, me hizo sentir mucho mejor. Una vez que me sentí mejor, podía pensar con más claridad sobre lo que realmente necesitaba hacer y las necesidades de mi familia.”



Evaluando dónde está ahora

Cuando quiere cambiar algo en su vida, tiene que comenzar por el momento en el cuál se encuentra: su presente. Muchas veces, la gente pospone el cambio porque piensa que las cosas deberán llegar a un cierto estado antes de tratar de cambiarlas. Un buen ejemplo es la pérdida de peso. ¿Alguna vez ha escuchado a alguien que le mencionó que iba a comenzar una dieta el próximo lunes? Y también escuchó: “¿Bueno, me encantaría tomar cursos de baile pero primero debo estar en mejor forma?” O tal vez, “¿Necesitamos ahorrar dinero pero no hasta que reciba otro aumento de sueldo?”

¿Le suena esto familiar? En realidad, esta persona podría empezar desde hoy a comer diferente, podría inscribirse en cursos de baile y hacer ejercicio mientras baila y podría empezar a ahorrar de inmediato un poco de dinero, aunque sólo sean \$5 por semana. Todo tiene que ver con el cambio de hábitos y creencias. Se trata de empezar desde el momento dónde uno se encuentra. Después de todo, usted no es otra persona. No son 10 años atrás ó 10 años adelante. Es *usted*, ésta es *su* vida, es *hoy*. Y ese es el único lugar donde *usted* puede comenzar el cambio.

*Haga una lista de las cosas que ha pospuesto hacer porque
está esperando que su situación ó un evento en particular cambie:*

*Haga una lista de las cosas que ha pospuesto hacer y
que estén relacionadas con el jugador en su vida:*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Ahora, revise su lista.

- ❖ Alguno de los puntos que cambió, ¿realmente cambiaron?
- ❖ ¿Pudo hacer alguna de las cosas que había pospuesto?
- ❖ Sino fue así, ¿por qué?

La clave para el cambio es comenzar con su situación presente. Entonces, consideremos las circunstancias en las que se encuentra ahora relacionadas con el juego.

¿Quién es el jugador? _____

¿Cuál es su relación con esta persona? _____

¿Cuáles son sus principales preocupaciones hacia el jugador? _____

¿Cuál de estas es su mayor problema? _____

¿Hace cuánto tiempo que esto está ocurriendo? _____

¿Cómo lo afecta emocionalmente? _____

Si tuviese que identificar un sentimiento, ¿cuál sería su principal estado emocional con respecto a esta situación en su vida ahora? (Seleccione una)

___ Ansioso ___ Solitario ___ Frustrado ___ Confundido ___ Hastiado
___ Dudoso ___ Enojado ___ Deprimido ___ Resentido ___ Triste
___ Desesperanzado ___ Otro: _____



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

¿Cómo lo afecta físicamente el problema del juego? _____

*Si tuviese que seleccionar una categoría, ¿cuál sería su primera queja física con respecto a la situación que lo afecta ahora en este momento de su vida?
(seleccione una)*

____ Estrés ____ Cansancio ____ Agotamiento ____ Nerviosismo
____ Tensión ____ Dolores de Cabeza ____ Dolores estomacales
____ Otros: _____

¿Cuál cree que sea el mayor peligro ó amenaza hacia su persona ó sus seres queridos como resultado del problema del juego? _____

Lo que acaba de hacer es una fotografía a tiempo de su situación actual. Sin duda alguna, mil pensamientos cruzan por su cabeza relacionados con el jugador y cómo se siente sobre esta situación. El escribirlo de una forma sencilla y concisa como acaba de hacerlo, le puede ayudar a ver todo el problema de un sólo golpe, aunque quede reducido en pocas palabras.

“Solía pasar de la ira a la tristeza, del pánico a la desesperación—mis emociones eran un desastre. Nunca me sentía descansado y siempre quería dormir. Aprendí lo que debo hacer para cambiar cómo me siento y reacciono—tanto emocional cómo físicamente”



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Revise lo que acaba de escribir. Ahora haga una lista de los tres puntos principales con respecto dónde se encuentra ahora:

Estado Emocional Principal:

Queja Física Principal:

Problema Principal como resultado del juego:

Va a tratar estos tres aspectos de su vida en las secciones que siguen.

¿Facilita Usted al Jugador?

Es casi evidente que no le gustará escuchar lo siguiente, pero es posible que podría contribuir al problema y a su propia infelicidad sin saberlo. No, *usted* no es el jugador, pero se podría beneficiar si diera una mirada precisa y dura de como *sus* conductas podrían ayudar a continuar la adicción y sus efectos en *usted*.

Sería muy difícil vivir hoy en día en nuestra sociedad sin haber escuchado el término **codependiente**. En estos días, este término se usa muy a la ligera. ¿Pero en realidad que significa? Básicamente, usted es codependiente cuando alguien en *su* vida, *sus* necesidades y *sus*

conductas giran alrededor de otra persona y su conducta. Usted es codependiente cuando las cosas que hace dependen de otra persona, de sus acciones y reacciones.

Estará pensando: “Bueno, cuando la gente se quiere, el depender uno del otro es natural. ¿Por qué está mal?” No está mal. Es natural que todos dependamos de nuestros seres queridos para todo tipo de apoyo y ofrecer muchas cosas a cambio. Esto es verdad para todo tipo de relaciones afectuosas ya sean estas entre un padre é hijo(a), amigos, esposos, amantes ó hermanos/hermanas. La relación de codependencia es diferente cuando se trata de un jugador compulsivo, ya que la conducta del jugador — usualmente su conducta es irracional — se vuelve la parte central que controla la relación. Se es codependiente cuando las vidas de nuestros seres queridos están profundamente afectadas y giran alrededor del jugador compulsivo y su conducta.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

*Es
natural
resistirse al cambio.
El jugador se va a resistir
al cambio y usted también lo
hará. La diferencia es que
usted se puede controlar
así mismo.*

Si usted piensa que esto es parte de su vida, no necesita sentirse culpable ó desesperanzado. Las cosas no llegaron hasta donde están de la noche a la mañana. Es muy probable que la situación apareciera lentamente y sus reacciones fueron aquellas de las de un ser querido que trata de ser paciente, tolerante, humanitario y preocupado.

Tienen que ocurrir muchos eventos diferentes y varias caídas a lo largo del camino para traerlo al momento actual de su relación con otros. Cada vez que cede el paso ya sea mediante una acción ó reacción hacia el jugador, está construyendo la relación y su dinámica futura.

Es posible que ya haya descubierto, que es muy difícil salirse de ciertos patrones y conductas con otras personas — por lo general es más complicado que establecer patrones por primera vez. ¿Por qué? Porque la gente se resiste al cambio. Esto es natural. El jugador se va a resistir al cambio y usted también lo hará. La diferencia es que *usted* puede controlarse *así mismo*. Recuerde que en el *Libro Uno - El Comienzo* hablamos sobre esto. Lo único que puede cambiar es a *usted*. Así que con esto en mente, veamos si usted tiene una relación de codependencia con el jugador.

“Nunca me molesté de su problema con el juego porque no quería que los niños nos vieran discutir. Muchas veces jugaba su sueldo entero y yo no decía nada. Yo le daba más dinero para gastar de mi sueldo. Ahora me doy cuenta que era un facilitador. Entonces, pensaba que mantenía la familia unida.”



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Para cada una de estas declaraciones haga una marca en la casilla que mas refleje como generalmente se siente.

Lista de Comprobación del Codependiente	Nunca	Algunas Veces	Muy a menudo	Siempre
Me da mucho trabajo decirle “no” al jugador				
Realmente me da mucho trabajo decirle al jugador lo que pienso y siento				
Hago todo lo que él quiere que haga				
Trato de que no se dé cuenta de que estoy molesto por su juego				
Trato de que no se dé cuenta que estoy molesto sobre otras cosas para que el siga contento.				
Trato de evitar que se encuentre en situaciones que lo hagan sentir con ganas de jugar				
Lo motivo para que juegue				
Invento excusas sobre su conducta relacionada con el juego				
Miento por él cuando se trata del juego				
Oculto mis sentimientos porque tengo temor que sus problemas con el juego estén afectando a nuestra familia				
Me cansé de seguir tratando de cambiar las cosas				
Siento que las cosas podrían ser peor y que yo debo vivir con su juego				
Dejo que haga lo que quiera para yo tener tiempo libre				
Siento pena por él ya que no tiene nada que hacer si no es jugando				

¿Dónde se encuentran la mayor parte de sus respuestas? Si están en las categorías de muy a menudo y siempre, probablemente tiene algún grado de codependencia y podría estar **facilitando** al jugador. ¿Qué es facilitar? Significa ayudar a que otra persona se involucre en su conducta. En este caso, es ayudar a que el jugador continúe con su conducta. Si vive con un alcohólico y no puede tolerar su comportamiento, entonces dése la vuelta y cómprele licor en la tienda, usted lo está facilitando en su adicción. Si su hijo juega por el Internet y le compra una computadora más rápida, entonces le está facilitando su vicio, Si encubre al jugador prestándole dinero, mintiendo por él y hasta motivándolo a que juegue, le está facilitando su vicio.

¿Por qué algunas veces facilitamos a otros? Por muchas razones, pero la principal es que queremos evitar el conflicto.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Otro patrón que frecuentemente se usa para facilitar, es pensar que si ayuda al adicto, en este caso al jugador, él verá lo mucho que lo ama y entonces querrá cambiar para hacerlo feliz. ¿No es verdad que eso suena ridículo cuando lo ve por escrito? Claro que sí. Porque en realidad, el jugador nunca cambiará para hacerlo feliz. Podrá cambiar para hacerse feliz pero cualquier cambio por otra persona será solamente temporal ó con el riesgo de una **recaída**. La recaída es una situación en la que el jugador cambia temporal ó permanentemente su conducta anterior.

Recuerde, el cuidado mutuo del uno por el otro en una relación amorosa es natural y saludable. El permitir que otra persona, en particular el jugador compulsivo, controle completamente ambas vidas a través de una conducta irracional no es natural ni saludable.

Observe su Conducta Más de Cerca

Retorne a la lista de codependencia que acaba de completar y escoja dos temas que marco bajo las categorías “muy menudo” ó “siempre”. Lístelos por separado, entonces conteste las siguientes preguntas. Este ejercicio continúa en la próxima página:

1. _____

¿Por qué piensa que se involucra en esta conducta ó forma de pensar?

¿Qué más podría hacer, además de asumir esta conducta ó forma de pensar que sea más productiva? _____

¿Cómo lo haría sentir?

Continúa en la próxima página



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

2. _____

¿Por qué piensa que se involucra en esta conducta ó forma de pensar?

¿Qué más podría hacer, además de asumir esta conducta ó forma de pensar que sea más productiva? _____

¿Cómo lo haría sentir?

¿Qué puede hacer si piensa que es codependiente?

*El
primer y
más importante
aspecto es reconocer
su propia
conducta.*

El primer y más importante aspecto es reconocer su propia conducta. Luego, puede empezar a considerar lo que realmente quiere de esa relación y de su vida. Entonces puede comenzar a tomar los pasos necesarios para cambiar su vida. Existen varios libros buenos sobre la codependencia que pueden ayudarlo a distinguir entre un amor normal y consideración hacia una persona y la codependencia. Estos libros están listados al final de este libro. Finalmente, puede hablar con un consejero, sacerdote, terapeuta ó un grupo de autosuficiencia sobre su situación.



Su Salud Física

Si está tratando con un jugador compulsivo, es muy probable que sienta estrés y sus efectos. Muchos de estos efectos pueden ser irritación física, cansancio, dolores de cabeza, fatiga, dolores de estómago, tensión, etc. Todos estos síntomas se manifiestan a causa del estrés. El estrés por sí mismo es normal. Todos sentimos algún nivel de estrés como resultado de algunos eventos intensos y precipitados en nuestras vidas.

El motivo del estrés es el de incrementar nuestras respuestas de “pelea ó escape” y prepararnos para enfrentar una situación difícil. El cuerpo responderá naturalmente enviando químicos específicos a través del sistema para estimular nuestra preparación hacia la acción. Puede ser que nuestros músculos se tensionen y contraigan en anticipación a una respuesta específica. Es posible que nuestro ritmo cardíaco se acelere. Generalmente, estas reacciones físicas sólo duran poco tiempo y la condición de estrés se disipa. El estrés es diferente de la ansiedad en que el estrés desaparece después de un período de tiempo, mientras que la ansiedad es duradera y penetrante.

Los problemas relacionados con estrés ocurren cuando éste se vuelve regular y se repite y no aprendemos a tratarlo de manera apropiada. El estrés puede afectarnos con los síntomas físicos antes mencionados y eventualmente puede traernos enfermedades crónicas más serias.

¿Qué podemos hacer al respecto?

Primero, existen algunas cosas que puede hacer mientras atraviesa por un momento estresante. Esto se discutió en el *Libro Uno: El Comienzo* y se repiten aquí.

Practique lo siguiente y luego hágalo cuando sienta estrés

1. Reconozca que está sintiendo frustración
2. Pare y entre en ese espacio de tiempo entre momentos.
3. Respire profundo, exhale y relájese
4. Despeje su mente
5. Cálmesese y luego reaccione



Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

- ❖ Descanse bien
- ❖ Coma bien
- ❖ Haga ejercicio
- ❖ Haga actividades que lo relajen
- ❖ Piense antes de hablar y hable más despacio
- ❖ Tome acción sobre su vida

Descanse bien: *Para poder enfrentar el estrés del diario vivir, su cuerpo debe descansar regularmente.* Parece muy sencillo, pero mucha gente duerme menos de lo que necesita ó con inquietud. Algunos hábitos que se deben inculcar son: horarios regulares para irse a dormir, no ver televisión ni trabajar en la cama, establecer un lugar de descanso adecuado y no comer antes de dos horas de irse a dormir. Si tiene una historia larga y crónica de privación de sueño, haga una cita con su doctor u otro especialista en salud. La insuficiencia de sueño puede acarrear otros problemas de salud.

___ No duermo suficiente ___ Me siento descansado y duermo bien
Duermo demasiado

Cosas que podría hacer para mejorar mis hábitos de dormir:



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Coma Bien: *Su cuerpo enfrentará mejor todas las situaciones estresantes que le son impuestas si cuenta con buena salud.* Una de las maneras de estar saludable es asegurarse que tiene el balance adecuado de nutrientes en su sistema. El comer una dieta balanceada rica en vegetales y frutas con una mezcla de proteína y grasa. Evite comer en exceso ó estar hambriento. Su cuerpo necesita combustible para actuar y reaccionar adecuadamente. No coma muy cerca de la hora de dormir. Evite comer demasiada comida rápida ó muy azucarada, grasosa ó con almidón. Hay mucho de cierto en el dicho que “Usted es lo que come.” Considere consultar con su médico sobre un plan nutricional sensible.

___ *Mis hábitos alimenticios son malos* ___ *Podría mejorar mis hábitos alimenticios*
___ *Generalmente como con balance*

Cosas que haré para mejorar mis hábitos alimenticios:

Ejercicios: *El ejercicio puede ayudar a su cuerpo de muchas maneras, incluyendo ayuda en el manejo del estrés.* El ejercicio regular, aunque sea solo minutos al día, puede ayudarlo a calmarse, a enfocar sus pensamientos, bajar su presión arterial y fortalecer sus músculos. Haga algo que disfrute — camine, aeróbicos, maneje bicicleta, nade — ó haga cualquier cosa que lo mantenga en movimiento.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

☐ No hago ningún tipo de ejercicio ☐ Podría hacer más ejercicio
☐ Hago suficiente ejercicio

Cosas que haré para mejorar mis hábitos de ejercicio:

Haga actividades que lo relajen: *Para estar saludable, su cuerpo debe relajarse y regenerarse.* Su salud sufrirá si su cuerpo está en un permanente estado de estrés. Debe dejar que su cuerpo se relaje. Todo el mundo puede relajarse mediante ciertas actividades y todo cambio debe ser enfrentado con balance. Considere aquello que lo hace sentir bien y le produzca un efecto que lo calme. ¿Cómo tomar un baño de tina caliente? ¿Tal vez tocar el piano? ¿Escuchar un Cd [disco compacto]? ¿Cocinar? ¿Leer? ¿Ver televisión? ¿Jugar tenis? Haga planes de hacer cualquier actividad que lo relaje, por lo menos 15 minutos al día.

☐ Raramente hago actividades para relajarme ☐ Algunas veces hago actividades para relajarme
☐ A menudo hago actividades para relajarme

Cosas que haré para relajarme:



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Piense Antes de Hablar: *Tómese el tiempo de pensar en las cosas que lo afectan profundamente en su vida y practique hablando de ellas con cuidado y consideración.* A veces cuando estamos molestos, nos encontramos haciendo las cosas de manera muy apresurada, hasta conversar. Puede ser que ni siquiera sepamos lo que decimos; simplemente descargamos nuestra ira y frustración. Si se toma el tiempo de considerar y hablar sobre las cosas que lo afectan profundamente, encontrará que el momento más difícil, cuando se enfrenta con una situación frustrante relacionada a estos eventos, se expresará mejor, de manera más calmada y clara.

Una vez en la que le hablé duramente al jugador es:

La próxima vez que me sienta molesto ó frustrado, haré lo siguiente antes de hablar:

Tomé Acción: *Es importante ponerse metas y cumplir por lo menos una cosa positiva cada día.*

La gente que a menudo está deprimida o sufriendo estrés se describen a sí mismos como “inmovilizados” ó incapaces de tomar acción, aunque sea para tomar decisiones simples.

El tomar acción no tiene que ser un acto enorme como dejar a su esposo ó pareja, ó conseguir un nuevo empleo. Puede ser algo tan simple como llamar a la línea de ayuda [HelpLine], enviar un curriculum vitae ó leer un libro sobre el problema. Este tipo de acciones le ayudará a sentir que ha logrado algo y que se está acercando a una solución.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Mañana haré para mí lo siguiente:

Este mes haré para mí las siguientes tres cosas:

***En cuanto al jugador y nuestra relación,
haré lo siguiente:***

¿Cuándo lo haré?

“El juego compulsivo de mi esposo y nuestra situación financiera me tenía enferma. Llegué a padecer de migraña y palpitaciones aceleradas de los nervios. El doctor le dijo a mi esposo que tenía que dejar de jugar porque me estaba matando. La respuesta de mi marido fue, ‘asegúrese de que tenga suficiente medicina, no dejaré de jugar’.”



Alcohol y Drogas

Cuando esté tratando de evaluar su estado de ánimo, es importante considerar los efectos del alcohol y otras drogas. Es posible que pueda consumir alcohol de manera social de vez en cuando ó que esté tomando medicinas con receta médica. Tal vez, está abusando del alcohol ó de las drogas al tratar de ayudarse a soportar el dolor de tener que tratar con un jugador compulsivo. Cualquiera que sea su situación, no se olvide que las drogas y el alcohol pueden afectar su salud física y mental. El alcohol es un sedante y, mientras lo haga temporalmente sentir relajado ó calmado, le está afectando su cuerpo entero y limita la descarga de ciertos químicos en el cerebro que afectan sus pensamientos, humor y conducta. El alcohol ha sido vinculado con miles de enfermedades y los efectos a largo plazo de su abuso pueden ser devastadores para el cuerpo y la mente.

Tanto los medicamentos con receta médica y las drogas ilegales, en particular cuando uno abusa de su uso, pueden tener los mismos efectos devastadores que el alcohol. A veces aunque no esté abusando de ninguna droga, pero esté siguiendo las órdenes de un especialista en salud, podrá encontrar que ciertas propiedades de un químico pueden afectar su salud física y mental. La clave en ambos casos, uso de alcohol y de drogas, es entender si alguno de sus otros síntomas está relacionado con el uso ó abuso de la sustancia en vez de otro problema de salud física ó mental. Por ejemplo, puede ser que usted se sienta deprimido debido a los efectos secundarios de una droga ó del alcohol. Tome un momento para considerar su situación en relación al uso de sustancias que afectan su mente.

Tenga en cuenta que las drogas y el alcohol afectan su salud física como mental. Los efectos a largo plazo del abuso de alcohol pueden ser devastadores para el cuerpo y la mente.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

¿Con cuánta frecuencia toma alcohol?

- ☐ A diario
- ☐ Pocas veces a la semana
- ☐ Semanalmente
- ☐ Mensualmente
- ☐ Menos de una vez al mes
- ☐ Nunca

En un día típico cuando toma alcohol, ¿cuántos tragos se toma?

¿Toma medicamentos recetados por un doctor
ó un especialista en salud?

☐ Si ☐ No

¿Hace mal uso de los medicamentos que le
han recetados?

☐ Si ☐ No

¿Alguna vez usó alcohol ó drogas para cubrir el
dolor que siente en su vida ó el dolor causado por
un jugador compulsivo?

☐ Si ☐ No

¿Alguna vez usa cualquier tipo de drogas ilegales?

☐ Si ☐ No

Si su respuesta es positiva, ¿con cuánta frecuencia?

- ☐ A diario
- ☐ Pocas veces a la semana
- ☐ Semanalmente
- ☐ Mensualmente
- ☐ Menos de una vez al mes
- ☐ Nunca

¿Piensa usted que está abusando del alcohol o de las drogas? ☐ Si ☐ No



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

¿Cómo se siente al usar alcohol ó drogas?

¿Por qué usa alcohol ó drogas?

¿Piensa que el alcohol ó las drogas contribuyen a su condición de salud mental ó física?
Describe:

¿Qué podría hacer diferente para manejar sus sentimientos sin tener que usar alcohol ó drogas?

Recuerde, el uso ó abuso de alcohol ó drogas puede afectarlo de manera física y emocional y puede afectar su estado de Ánimo. Revise cuidadosamente si el abuso de sustancias es un problema para usted. Si lo es, tome los pasos necesarios para cambiarlo. Llame a la línea de ayuda confidencial y gratuita del FCCG [HelpLine] (888-ADMIT-IT) para apoyo y recursos en su comunidad ó en otra comunidad cercana a usted.

“Mí esposo era un jugador compulsivo y mí hijo de 19 años estaba comenzando a seguirle los pasos. De hecho, el juego de mí hijo estaba volviéndose más problemático que el de mí esposo. Mí manera de manejar la situación era bebiendo. Que desastre. No fue hasta que tomé las riendas y conseguí ayuda que las cosas comenzaron a cambiar para todos nosotros.”



Su Salud Mental

Depresión

Si está deprimido, esto puede inhibirlo a hacer otros cambios en su vida. Es importante que se enfrente con su depresión antes de tratar de cambiar otras áreas. Esto hará que sea más fácil moverse hacia adelante y así poder ver su progreso.

Las investigaciones han mostrado que existen varios factores que pueden llevar a la depresión. Estos incluyen:

- ❖ Genética
- ❖ Estructura bioquímica y psicológica
- ❖ Eventos estresantes en su vida
- ❖ Cambio en los niveles hormonales
- ❖ Medicamentos y otras condiciones médicas

Mientras que estos factores pueden contribuir a la depresión, este libro solamente tocará el tema del estrés. Si está tratando con un jugador compulsivo, entonces es probable que esté experimentando algunos niveles de estrés en su vida. Puede ser que a veces se encuentre sintiéndose triste y deprimido. Sin embargo, la depresión clínica va más allá de sentirse triste ocasionalmente. ¿Cómo sabe si está clínicamente deprimido? Algunos de los síntomas están descritos aquí.

Coloque una marca al lado de su experiencia regularmente:

- ☐ Muchas veces se siente triste ó aturdido
- ☐ Deprimido
- ☐ Falta de interés hacia las cosas
- ☐ Falta de energía ó motivación
- ☐ Falta de apetito y/o pérdida de peso
- ☐ Duerme poco ó inquieto
- ☐ Dificultad recordando cosas
- ☐ Duermo mucho
- ☐ Dificultad para comunicarse
- ☐ Nervioso ó ansioso
- ☐ Inquieto
- ☐ Falta de interés sexual
- ☐ Falta de concentración
- ☐ Falta de auto estima
- ☐ Se siente inútil
- ☐ Se siente que no funciona



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

*La
depresión
no es un defecto
de carácter. Es una
enfermedad y tiene
tratamiento.*

Además de estos síntomas, también podría sentirse vacío, inadecuado ó incompetente. Si está sintiendo cualquiera de estos síntomas y piensa que está deprimido, consulte con su médico. La depresión no es un defecto de carácter. Es una enfermedad y tiene tratamiento.

Las reacciones químicas de nuestros cuerpos pueden estar directamente relacionadas con los niveles de estrés. Una teoría acerca de la depresión muestra que es el resultado de niveles bajos del químico **serotonina** en el cerebro.

Serotonina es uno de los mensajeros químicos del cuerpo, es un neurotransmisor, que envía señales de la punta de un nervio a otro, y ayuda a que nos sintamos normales y podamos funcionar normalmente. Su doctor puede diagnosticar su situación y, si es necesario, puede prescribirle un medicamento anti-depresivo que, entre otros efectos, puede incrementar los niveles de serotonina en su cerebro y ayudarlo a que se sienta mejor.

Nuevamente, si piensa que está deprimido hay algo que se puede hacer al respecto. No trate de resolverlo sólo ó “esperar para ver si desaparece.” Visite a su médico ó a otro especialista de salud y tome los pasos necesarios para reducir su nivel de estrés. Recuerde, mucha gente atraviesa por experiencias de depresión. Sus amigos y parientes pueden tener opiniones inesperadas y ofrecerle consejos sobre cómo conseguir ayuda para luchar contra la depresión. Sean ó no de apoyo, lo más importante que puede hacer es cuidarse y hacer cosas positivas que lo ayudarán a sentirse mejor. Debe hacerlo para usted mismo - y no para otra persona.

“Yo estaba muy deprimida por el juego compulsivo de mi hija. Sentí como si había fallado y lo mejor que podía hacer era pagar su fianza aunque yo no tenía dinero. Una vez que obtuve ayuda, pude decidir lo que podía hacer por mí misma y cómo evitar hacerme cargo de los problemas de mi hija.”



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Ira

Uno de los efectos de vivir con un jugador compulsivo puede ser la frustración de como su conducta está afectando su vida. A veces es posible que se enoje con él. La ira puede ser desde muy leve a muy extrema. Es una emoción humana normal, igual que la felicidad ó la tristeza.

Cuando se siente enojado, sus hormonas del estrés suben. Estas hormonas afectan el corazón y la presión sanguínea, la ira extrema ó estrés, particularmente por períodos largos de tiempo, le pueden acarrear enfermedades físicas y emocionales. De hecho, estudios recientes de la escuela de Medicina de Harvard sobre sobrevivientes a ataques cardíacos encontraron que el enojarse durante un conflicto emocional duplicaba el riesgo de otro ataque cardíaco comparado con mantenerse calmado durante un conflicto. (Mittleman)

Como ya sabe que no puede cambiar al jugador compulsivo que le está causando el estrés ó ira en su vida, ¿que pasos puede tomar para controlar estos sentimientos en su persona? A pesar de que tal vez le hayan dicho que es mejor tratar la ira inmediatamente, éste no siempre es el caso. En un artículo de la Asociación Americana de Psicología, el Dr. Charles Spielberger, un reconocido experto en el tema de la ira, aconseja que la ira se puede enfrentar de tres maneras básicas, cada una puede funcionar bien dependiendo de la situación:

1. La ira se puede expresar.
2. La ira se puede reprimir.
3. La ira se puede calmar.

Expresar ira no significa volcar la carga de rabia sobre el objeto de su furia. Esto es muy poco productivo y sólo sirve para escalar el nivel de tensión que existe en la relación y aumenta la emoción del momento. Expresar su ira es hacerle saber a la otra persona lo que necesita é informarle como se siente. Esto deberá hacerse de manera firme y no agresiva. **Autoafirmación** es fuerza y poder con control. **Agresión** es control a través de la fuerza. Hay momentos en los cuales expresar ira dará resultado y hay momentos en los que no podrá

*Expresar ira
no significa volcar
una carga de rabia sobre
el objeto de
su furia.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

usarla apropiadamente. Por ejemplo, si está enojado con alguien que lo pasó en pleno tráfico, no lo puede enfrentar fácilmente para expresar su enojo. O si está enojado con un ser querido que ha estado jugando y la situación estresante se presenta en un lugar público, podrá sentir que no es apropiado expresar su ira en ese momento.

Contener la ira puede significar el encontrar maneras productivas de reenviar ó canalizarla. Puede significar mantenerla dentro y pensar en algo positivo, ó comprometerse en otra actividad con el propósito de cambiar este sentimiento. Existen momentos en que esto funcionará bien y podrá ser una manera efectiva de manejar algunas situaciones, en concreto, si va a tratar este tema de manera más directa, en otro momento más apropiado. Sin embargo, si se hace constantemente como la única manera de tratar la ira, este método puede hacer que la ira se torne hacia adentro y sobre su propia persona y podrá resultar en depresión ó enfermedad física.

Es posible que si regularmente vuelca la ira hacia su interior y niega expresarla, se pueda encontrar expresándola de “otra manera” a través de comentarios hirientes hacia sus seres queridos, ó hasta con conductas **pasiva-agresiva**. Este tipo de conducta es aquella que busca manipular a otros indirectamente y resistirse a sus demandas en vez de enfrentarlos u oponerse a ellos directamente. Por ejemplo, usted puede que no le diga a su madre que su adicción al juego le molesta terriblemente y que está enojado y preocupado por lo que se está jugando y sus ahorros. Usted puede reprimir esta ira. Luego durante una conversación telefónica se puede encontrar comentando “No es maravilloso que puedas jugar todo tu dinero sin que te importe quien te apoyará cuando estés en quiebra.” Esta es una conducta de agresividad pasiva.

Sin embargo, un momento apropiado para reprimir los sentimiento de ira, podría ser cuando esta enfurecido con su esposo ó compañero y los niños están presentes, reenvíe su ira para otro momento cuando usted y su esposo ó compañero estén solos, esa podría ser una respuesta más apropiada para ese momento.

*Expresar
su ira es hacerle
saber a la otra
persona lo que necesita
é informarle como se
siente.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Calmarse a sí mismo significa estar calmado desde adentro y de la misma manera desde afuera. Es diferente que reprimir la ira en la que no solo esta reenviando el sentimiento, sino que lo *está cambiando* tanto física como emocionalmente. Puede bajar el ritmo de su corazón, permitir que la ira pase, relajarse y dejarla ir. Esto puede hacerse por medio de las respuestas de relajación para el estrés que han sido discutidas en secciones anteriores y pensando de manera diferente. Uno de los conceptos que lo puede ayudar a pensar de manera diferente y lo puede calmar es el de comprender su ira. Sabe que la ira por sí sola no mejorará las cosas.

*Calmarse
a sí mismo es
diferente de reprimir
la ira, a en que no solo esta
reenviando el sentimiento,
esta cambiándolo física y
emocionalmente.*

Considere si su ira está por encima de todo ó es irracional. Piense porque está iracundo.

- ❖ ¿Se sigue encontrando en las mismas situaciones que lo llevaron a la ira?
- ❖ ¿Existen cosas que puede hacer de manera diferente para cambiar?
- ❖ ¿Normalmente, de la forma cómo expresa su ira obtiene el resultado que desea?
- ❖ ¿Es posible que su tolerancia se haya colmado hasta llegar a su límite y lo está volviendo más propenso a la ira?

Aprender a calmarse y dejar ir lo puede ayudar. Esto puede ser una parte crucial del proceso para evaluar donde se encuentra ahora. Examinar su vida y los eventos que regularmente vive lo pueden ayudar a ver y pensar de manera diferente y eventualmente puede cambiar en cómo trata esos momentos difíciles.

Un ejemplo de cómo calmarse a sí mismo podría ser cuando su ser querido llega tarde del trabajo por tercera vez esta semana y sin su paga del sueldo. Él estaba en el hipódromo. Ahora, este es un episodio viejo, puesto que ya ha ocurrido varias veces. Ya han discutido esto tantas veces, que se lo sabe de memoria. Ya le ha dicho lo que es importante para usted. Le ha gritado. Le ha llorado. Le ha suplicado. Así que ¿cuál es el punto de hacerlo de nuevo? ¿Qué cambiaría? Usted sabe que no lo va a cambiar. Pero también sabe que *usted* sí puede cambiar. Cálmesese. Comenzará a sentir una sensación de cómo ver el problema de manera diferente.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Está dando pasos para controlar su vida cuando maneja la situación de manera diferente. Recuerde que puede elegir en cómo reacciona.

Entonces, puede responder a la ira con acciones de conducta tal como hacer técnicas de autoafirmación y relajación ó un enfoque cognitivo, tal como pensar en otras cosas y así poder entender mejor su ira, sus causas y resultados.

Practique lo siguiente y hágalo cuando sienta estrés:

1. *Esté consciente que está sintiendo frustración.*
2. *Pare y entre en ese espacio de tiempo entre momentos.*
3. *Respire profundamente, inhale y exhale y relájese.*
4. *Despeje su mente.*
5. *Cálmese y luego reaccione.*

Usted también puede intentar usar **imágenes**. Después que haya aclarado su mente — paso 4 arriba — visualícese en un lugar ó situación que le sea agradable. Tal vez sea sentarse al sol en una terraza con vista al mar, ó tal vez se encuentre caminando por un sendero montañoso fresco, tranquilo, y bajo la sombra. Cualquiera que sea la imagen que le cause placer,

tómese unos momentos para entrar en esta visualización mientras continúa respirando profundamente y se encontrará más relajado.

Ahora que ha hecho un alto ó ha redirigido el sentimiento físico de ira ó furia, considere las maneras de transformar su ira y hacerla más productiva para usted. Su ira le está anunciando algo sobre cómo se siente. Cuando esté calmado, podrá mirarla y ver que podría significar. Usted puede hacer un plan racional de cómo tratar el sentimiento y el problema.

Describe un momento en el que demostró ira agresiva hacia el jugador:



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

¿Podría haber hecho esto de manera diferente al expresar su ira de manera enérgica?

Describe una ocasión en la que haya contenido su ira hacia el jugador: _____

¿La táctica que utilizó fue exitosa? ¿Por qué sí ó por qué no? _____

¿Generalmente, cómo controla su ira? _____

¿Es este un método exitoso? _____



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Mencione alguna de las maneras en la que podría calmar su ira hacia el jugador:

Piensa que la ira lo ha afectado físicamente, si es así, ¿cómo? _____

“Mi madre era una jugadora compulsiva durante la etapa de mi crecimiento y aún lo es. Cuando era más joven, sentía ira contra ella y también la tenía contra mi papá por no pararla. Finalmente aprendí que estar enojado con ella no cambiaba nada. Ahora, puedo decirle a ella como me siento, pero me mantengo tranquilo mientras lo hago. Ahora, por lo menos podemos hablar racionalmente, algo que antes nunca podíamos hacer.”



El Funcionamiento del Diario Vivir

El nivel en el cual se puede trabajar en el diario vivir está directamente relacionado con todas las cosas que hasta ahora se han discutido. Todo depende de cómo se mida. Es posible que se sienta con estrés, que tenga dificultad para dormir, que se sienta iracundo y que no se pueda relajar. Estas cosas se pueden sentir en niveles más altos ó más bajos dependiendo de las diferentes personas, dependiendo de su situación personal y de la habilidad que tengan para manejar sus problemas, estrés y el cambio. La cuestión aquí es si estas cosas le afectan su habilidad de funcionar en su diario vivir.

Por ejemplo:

- ❖ ¿Interactúa con sus seres amados?
- ❖ ¿Trabaja?
- ❖ ¿Va a la escuela?
- ❖ ¿Su rendimiento en el trabajo ó escuela se ha visto afectado negativamente?
- ❖ ¿Paga sus cuentas?
- ❖ ¿Come regularmente?
- ❖ ¿Se preocupa de su aseo personal?

Las funciones del diario vivir de cada persona son diferentes. Sin embargo, estas y otras son algunas de las funciones básicas que mucha gente hace.

Para poder continuar con la auto-evaluación que comenzó, examine la siguiente lista. En los espacios en blanco localizados en la parte de abajo del cuadro, añada las funciones diarias que son específicas de su diario vivir, tal como cuidar a un padre discapacitado, ó comunicarse con un hijo que estudia en otra ciudad. Luego en la escala del lado derecho indique, como se siente si hace estas tareas *ahora*, haciendo un círculo sobre un número entre el 1 y el 5. El “1” en la escala significa que usted está funcionando en un nivel bajo y que no siente que está funcionando bien en esta área. Un “5” significa que está funcionando en un nivel elevado y que no siente ningún problema en esta área. El circular “NA” significa que esta actividad no forma parte de su vida.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Evaluación del Funcionamiento de Su Diario Vivir

	<i>Bajo</i>			<i>Elevado</i>		
Comer	1	2	3	4	5	NA
Dormir	1	2	3	4	5	NA
Higiene Personal Adecuada	1	2	3	4	5	NA
Cuidarme físicamente	1	2	3	4	5	NA
(tomar los medicamentos bajo receta, ejercicio, etc.)						
Comunicarme con amistades	1	2	3	4	5	NA
Comunicarme con familiares	1	2	3	4	5	NA
Cuidar a mi familia	1	2	3	4	5	NA
Cuidar mi casa y hogar	1	2	3	4	5	NA
Pagar ó contribuir con los gastos	1	2	3	4	5	NA
Ir al trabajo ó la escuela	1	2	3	4	5	NA
Hacer un buen trabajo en el trabajo ó la escuela	1	2	3	4	5	NA
Participar en actividades de distracción	1	2	3	4	5	NA
Participar en actividades espirituales	1	2	3	4	5	NA
<i>Mencione y dé puntaje a otras actividades diarias:</i>						
_____	1	2	3	4	5	NA
_____	1	2	3	4	5	NA
_____	1	2	3	4	5	NA
_____	1	2	3	4	5	NA
_____	1	2	3	4	5	NA
Mi Total Diario de Funcionamiento	1	2	3	4	5	NA



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Sume sus respuestas que se encuentran circuladas:

0-30	A diario funciona a un nivel bajo y debería examinar cuidadosamente las diferentes maneras de mejorar sus conductas.
31-60	Lleva a cabo bien algunas actividades y podría mejorar su funcionamiento diario en otras actividades.
61-90	A diario funciona a un nivel bastante alto y necesitaría mejorar en algunas áreas.
91 y más	Funciona a diario a un nivel bastante alto. Felicitaciones.

Mencione dos cosas que piensa haría de manera diferente y que lo puedan ayudar a mejorar su vida diaria. Escriba su meta y como podría alcanzarla.

Ejemplo: Puedo hacer planes de llegar a tiempo al trabajo ó al colegio todos los días esta semana. Alistaré mi ropa por la noche y me levantaré cuando suene el reloj despertador. Saldré de casa no más tarde de las 07:30 a.m.

Ejemplo: Practicaré manejar mejor el estrés. La próxima vez que mamá llame para quejarse del juego compulsivo de papá, haré una pausa, respiraré profundamente, aclararé mi mente y me calmaré antes de reaccionar. Trataré de proporcionar las maneras constructivas para manejar esto y no me permitiré sentirme incapaz ó frustrado.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

1. _____

2. _____

“Sentí que los problemas de juego de mi esposa habían arruinado nuestras vidas y llegó a tal punto, que me desentendí de lo que me estaba pasando. Ya no iba a trabajar y nunca veíamos a nuestros amigos ó familia. No sentía emoción por nuestro futuro. Todo lo que quería era escapar.”

Espiritualidad

A menudo los eventos dolorosos de la vida causan que las personas se autoexaminen.

Un componente espiritual en su vida lo puede ayudar a encontrar significado, paz y alegría. Puede incluir exploraciones informales y personales sobre su vida interior para darle profundidad y significado a su vida externa. La espiritualidad significa mirarse a sí mismo y a su vida para encontrar respuestas a preguntas importantes, tal como, “¿Por qué estoy aquí?” “¿Por qué me está ocurriendo esto?” “¿Cuál es el propósito de mi vida?” “¿Cómo puedo hacer una diferencia?”.

Muy a menudo, cuando se experimenta dolor en la vida, tal como manejar el estrés impuesto por amar a un jugador compulsivo, se le da la oportunidad de ver más allá los detalles diarios de existir y considerar grandemente las preguntas del corazón.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

A menudo los eventos dolorosos de la vida causan que las personas se auto-examinen. Tal vez ya tenga un componente espiritual fuerte en su vida. Si es así, esto le puede brindar toda una vida de fortaleza y esperanza a sus sentimientos de frustración. Utilícelo regularmente.

Si no tiene ningún aspecto espiritual en su vida actual, está en el momento adecuado para poder hacer algo que le brinde alivio emocional. La presencia de la espiritualidad le puede proporcionar un sentimiento de alivio en áreas que le pueden ayudar a mejorar su salud física y emocional.

Actividades que añaden espiritualidad a su vida

- ❖ Inscríbase en un colegio local en un curso que cubra temas de espiritualidad ó filosofía.
- ❖ Asista a una iglesia que hace tiempo no haya visitado por un tiempo ó intente visitar un lugar nuevo.
- ❖ Asista a un grupo de auto-suficiencia, como Gam-Anon.
(Ver “Recursos Adicionales” para más detalles).
- ❖ Inscríbase en un grupo de meditación.
- ❖ Tome clases de yoga.
- ❖ Lea libros sobre espiritualidad.
- ❖ Tómese tiempo para estar en contacto con la naturaleza, lugares pacíficos, donde pueda pensar y reflexionar.

Evaluación Personal

Orar. No tiene que creer en Dios para orar. La oración puede ser un camino personal hacia un espíritu ó poder superior — una conexión con algo más grande que usted. Puede rezar para comprender, por fortaleza, compasión, guía, claridad, etc. Puede rezar por otros. La oración enfocará sus sentimientos y canalizará su energía emocional. Funciona.

“Mis hijos y yo tomamos juntos una clase de visualización, la cual ha sido una experiencia muy unificadora para nosotros. A veces uno de nosotros guía al otro en un ejercicio guiado de visualización. Estos ejercicios nos han ayudado a sobrellevar nuestra conducta de codependencia.”



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Sus
pensamientos
se vuelven palabras.
Sus palabras se vuelven
acciones. Sus acciones
pueden cambiar su
vida. Visualice.

Mírese por dentro. ¿Cuál cree que es su lugar en esta vida?
¿Qué le está ocasionando dolor? ¿Qué le dice su corazón?
En algún nivel profundo, íntimo, usted sabe todas las
respuestas de su vida. Escuche su corazón y
su mente.

Visualice. Cree una visión de cómo quiere que
sea su vida. Llénela de detalles, de gente, eventos.
¿Cómo ve su futuro? Haga esta visión por lo
menos una vez al día. Sus pensamientos son el
primer paso hacia el cambio. Sus pensamientos se
vuelven palabras. Sus palabras se vuelven acciones.
Sus acciones pueden cambiar su vida. Visualice.

Algo por lo que quisiera rezar es:

Una de las cosas que mi corazón me dice es:

Una visión para mi vida es:



Diseñando un Plan para el Cambio

Es el momento de revisar el cuadro de donde se encuentra su vida ahora. A través de este libro, contestó muchas preguntas difíciles, y es probable que tenga una idea en donde se encuentran los desafíos más difíciles. Para poder responder a las preguntas que siguen, revise las cosas que escribió.

La dificultad física más grande que tengo ahora es:

Para cambiar, haré lo siguiente:

Mi desafío emocional más grande ahora es:

Para cambiar, haré lo siguiente:



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

¿Es posible que esté deprimido? Si es así, ¿cuál será el primer paso que tomará para enfrentarla?

¿Es posible que tenga problemas con la codependencia? Si esto es afirmativo, ¿cuál será el primer paso que tomará para enfrentarla?

¿Puede manejar bien su ira? Si no, ¿cuál será el primer paso que tomará para cambiar su conducta?

¿Cuál fue su nivel total de funcionamiento de su diario vivir en la escala que completó en este libro (de 1 a 5 donde 1 es bajo y 5 alto)? ¿Cuál será el primer paso que tomará para mejorar su vida diaria?

¿Se siente satisfecho con el aspecto espiritual de su vida? Si no, ¿Cuál será el primer paso que tomará para darle sentido de paz a su vida?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

A su propio ritmo

Cuando se crea un plan para hacer cambios en la vida, ya sea regresar a la escuela, tratar con un jugador compulsivo ó encontrar un nuevo trabajo, tiene que ponerse metas realistas en un tiempo dado é ir a su propio ritmo. Es mejor empezar con metas cortas que sean fáciles de manejar. Una meta enorme puede parecer inalcanzable. Una serie de metas pequeñas se pueden alcanzar más fácilmente y lo pueden llevar al mismo lugar. Cualquiera que sea su meta, divídala en pedazos pequeños, haga una lista de cada componente y podrá ver y medir su progreso como también los resultados de su esfuerzo.

El Proceso de Decidir: Implementación y Evaluación del Plan

Existen cinco pasos básicos en el proceso de hacer una decisión é implementar un plan:

1. ***Consiga los hechos*** – ¿Cuál es su situación?
2. ***Haga una decisión*** – ¿Cuál es su meta?
3. ***Desarrolle un plan*** – ¿Cuáles son los principales componentes de esa meta?
4. ***Implemente un plan*** – ¿Cuáles son las acciones específicas que tomará?
5. ***Evalúe su plan*** – ¿Cómo sabrá que ha alcanzado su meta?

Una vez que consiga los hechos y tome una decisión en cuanto a lo que quiere hacer sobre el problema ó situación, entonces puede hacer un plan y ponerlo en práctica.

El plan en sí, aunque no lo practique inmediatamente, puede ayudarlo a aclarar sus pensamientos y a ponerlo en el camino hacia al cambio. En realidad, el plan solo tiene que ver con empezar su meta ó idea, luego pase a dividir su meta en varios pedazos y luego dividir esos pedazos en cosas que pueda manejar.

Entonces, cuando se sienta que está estresado, además de calmarse, hacer una pausa y tomar una respiración profunda antes de actuar, esto puede ayudarlo a evaluar su situación a largo plazo y a trazar un plan de cambio. El hecho de contar con un plan puede ayudarlo a aliviar



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

la preocupación crónica y el estrés. *Recuerde, primero haga una decisión, luego haga un plan que ponga esa decisión en efecto.*

En la siguiente sección, trate de desarrollar un plan de cambio para cambiar algo en su vida. Podría ser útil empezar con algo pequeño. Y recuerde, esto se trata de usted y no de su ser querido. No trate de hacer un plan con la meta de “Conseguir que mi esposo (hijo, esposa ó madre, etc.) deje de jugar. El plan no resultará. Haga un plan para usted.

El siguiente ejemplo es simple y demuestra cómo avanzar en este proceso. En el mundo real, los planes pueden ser simples ó complejos y pueden tener muchas áreas oscuras. También puede ser que cambien a través del tiempo. La clave es pensar sobre las cosas de manera que se puedan dividir y así se pueden divisar en partes más manejables.

Ejemplo:

Paso 1- Consiga los hechos

1. *Me siento cansado todo el tiempo*
2. *Me siente nervioso y tenso*
3. *Me siento agotado mentalmente*

Paso 2- Haga una decisión

Después de analizar la información, mi meta es:

Sentirme más descansado

Paso 3- Desarrolle un plan

Los pasos ó planes para alcanzar esta meta incluye:

1. *Dormir más*
2. *Dormir mejor*
3. *Aprender a relajarme*

Continúa en la próxima página



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Paso 4- Implemente su plan

¿Cuáles son los pasos que puede tomar para alcanzar cada objetivo?

<i>Objetivo Principal del Plan</i>	<i>Pasos para Alcanzar este Objetivo</i>
<i>1. Dormir más</i>	• <i>Acostarse más temprano</i> • <i>Planear la noche anterior lo que voy a usar el día siguiente</i> • <i>Establecer horarios para acostarse y levantarse</i>
<i>2. Dormir mejor</i>	• <i>Asegurarse que la temperatura del dormitorio es cómoda</i> • <i>Asegurarse que el dormitorio esta oscuro</i> • <i>No tener una TV en el dormitorio</i> • <i>No comer 2 horas antes de irse a dormir</i> • <i>Hacer ejercicios de relajación después de acostarme (respiración profunda, visualización, etc.)</i>
<i>3. Aprender a relajarme</i>	• <i>Practicar técnicas para calmarse durante el día</i> • <i>Practicar relajación física y mental hasta que le sean naturales</i>

Paso 5- Evalúe su plan

¿Cómo sabrá que alcanzó su meta?

Me sentiré menos cansado durante el día y podré manejar mejor el estrés.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Ejercicio: ¡Ahora es su turno!

Lo que quisiera cambiar de mi situación actual:

Paso 1- Consiga los hechos - Sobre la situación, estos son los hechos que conozco:

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

Paso 2- Haga una decisión - Luego de analizar la información, mi meta es:

Paso 3- Desarrolle un plan - Pasos ó planes para alcanzar esta meta incluye:

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

Continúa en la próxima página



Paso 4- Implemente su plan

¿Cuáles son los pasos que puede tomar para alcanzar cada objetivo?

<i>Objetivo Principal del Plan</i>	<i>Pasos para Alcanzar este Objetivo</i>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

Paso 5- Evalúe su plan - ¿Cómo sabrá que alcanzó su meta?

1. _____
2. _____
3. _____





Tabla de Progreso

Cosas que planeo cambiar:

<i>Mi forma de pensar</i>	<i>Intento hacerlo</i>	<i>Ya comencé hacerlo</i>	<i>Lo estoy haciendo</i>
Estaré más calmado y con la mente más clara			
Me enfocaré en mi mismo			
Tendré una actitud positiva			
Imaginaré cosas positivas			
<i>Mi conducta</i>			
Pararé y pensaré antes de actuar			
Respiraré profundamente			
Aclararé mi mente			
Hablaré pensando lo que digo y sin ira			
Cada día asumiré una acción positiva			

Cosas específicas que he hecho para cambiar mi situación:



Resumen

Acaba de terminar parte del trabajo más importante que puede hacer para cambiar su situación. Ha dado una mirada de manera honesta y cuidadosa a su situación presente. Trabajó a través del proceso de evaluación al contestar las preguntas sobre su salud física y emocional y sobre otros problemas que está enfrentando. Decidió si es codependiente y sabe dónde encontrar ayuda. Para volverse físicamente más saludable, observó su estilo de vida y decidió como cambiar sus hábitos poco saludables. Al usar las herramientas mencionadas usted valoró su estado mental sobre todo en cuanto a lo que la depresión y la ira se refiere. El saber dónde se encuentra en relación a estos temas, lo ha hecho consciente de las cosas que puede hacer para mejorar su vida. Al tomar la “Evaluación del Funcionamiento del Diario Vivir”, vió como está actuando en sus tareas diarias. Aprendió que hasta los cambios pequeños pueden hacer una diferencia y cómo las prácticas espirituales son de gran ayuda. Lo más importante es que usted hizo un plan de cambio.

Solamente cuando sepa dónde está empezando, podrá comenzar con el verdadero cambio. Está dentro de *su poder* cambiar su forma de pensar y conducta, ser más feliz, más saludable, más positivo y sentirse en control de su vida.

Es *posible* cambiar su vida, dé un pequeño paso a la vez. Usted es la única persona que puede hacerlo. Ya tomó el primer paso. Ahora, solo dé un paso después del otro y siga caminando hacia esa nueva y muy gratificante vida. Sus pensamientos se vuelven palabras. Sus palabras se vuelven acciones. Sus acciones pueden cambiar su vida.

*“Me gustaría poder
decir que el cambio es fácil
— no lo es. Pero puedo decir
que el cambio vale la pena. No
importan las veces que tenga
que redirigir mis pensamientos
y energías hacia una dirección
más positiva, es un gran alívio
creer que puedo cambiar, que
puedo encontrar nuevas maneras
de mejorar mi perspectiva por la
vida y mi situación.”*



Glosario

Agresión: La agresión tiene que ver con controlar ó tratar de controlar a otra persona por la fuerza ó uso de violencia.

Autoafirmación: La autoafirmación involucra el uso de la fuerza de uno y el poder con control. Podría significar definir sus necesidades ó puntos de vista de manera directa pero sin agresión.

Codependencia: Usted es codependiente cuando en su vida, sus necesidades y su conducta giran alrededor de otra persona y sus conductas. Es codependiente cuándo las cosas que hace dependen de otra persona, sus acciones y reacciones. Las personas codependientes tratan de controlar a otros y sienten que la felicidad sólo se deriva de otra persona y de su relación con esa persona.

Facilitando: Con frecuencia es el resultado de la negación. Permite que los seres queridos de un jugador decidan ayudarlo para que continúe ó busque esa conducta indeseable. Ejemplos de esto incluyen dar dinero al jugador, encubrir ó excusarlo, entre otros.

Imágenes: Un tipo de visualización donde se imagina que está en un lugar ó situación que es placentera. Las imágenes pueden crearse cuando está solo ó durante una situación guiada, donde alguien le habla a través de la visualización. Frecuentemente las imágenes tienen que ver con una visualización que calma y relaja y está diseñada para ayudarlo en la relajación.

Pasiva-agresiva: Relaciona la conducta de la personalidad que busca manipular a otros indirectamente y a resistir sus demandas en vez de directamente enfrentarlas u oponerse. commitment to change.

Continúa en la próxima página



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Recaída: Una recaída ocurre cuando un adicto ó persona codependiente se desliza en su compromiso de cambio. Las recaídas pueden variar en duración ó tiempo y pueden involucrar situaciones en las que el jugador ó codependiente se involucre nuevamente en esa conducta, y luego se vuelve a involucrar en su compromiso de cambio. Las recaídas pueden ser cortas ó largas. Las recaídas pueden referirse a usted en su propio programa de cambio. La recaída puede involucrar un desliz en el cual, otra vez, lo vuelve a involucrar en su conducta anterior – la conducta que está tratando de cambiar.

Serotonina: Este es uno de los mensajeros químicos del cuerpo, la serotonina es un neurotransmisor que envía señales de la punta de un nervio hacia otro, y nos ayuda a sentir y funcionar normalmente.



Recursos Adicionales

Hay muchos recursos que le podrían ayudar con cuestiones relacionadas con el juego que se nombran en este libro. Algunos se listan aquí:

Ayuda a Nivel Estatal

The Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG por sus siglas en inglés) ofrece una línea de apoyo gratuita, confidencial 24-horas al día y proporciona servicio de referencia de ayuda de intervención, información sobre el problema y juego compulsivo, autosuficiencia y referencias de tratamiento profesional. El FCCG entrena médicos y profesionales del cuidado de la salud para evaluar y tratar a los jugadores compulsivos y sus seres queridos. La agencia también certifica a profesionales para proporcionar tratamientos de apoyo. Para información adicional sobre los programas y servicios del FCCG, refiérase a la cubierta interior de este 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

The Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] al igual que otros afiliados al estado, es miembro del Consejo Nacional para Problema con el Juego (NCPG por sus siglas en inglés). La misión primaria del NCPG es aumentar el conocimiento público sobre el problema y el juego compulsivo, asegurar la disponibilidad general de tratamiento para jugadores problema y sus familias, y alentar la investigación y programas para prevención y educación. La organización mantiene una base de datos a nivel nacional de consejeros certificados para el juego compulsivo, son patrocinadores de la Semana de Conciencia para el Problema Nacional del Juego y organizan conferencias referentes al problema del juego y su tratamiento.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

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 Autosuficiencia

Autosuficiencia es una parte crítica del proceso de recuperación. Los grupos de Autosuficiencia le pueden ayudar con herramientas para la recuperación dando apoyo, dirección, motivación, recursos y el sentimiento de que no está luchando sólo contra el problema del juego compulsivo. Un aspecto de muchos programas de autosuficiencia es el patrocinio. Los patrocinadores son voluntarios que pueden dar información adicional, estímulo, compañerismo y guía a los recién llegados. También, pueden dar ayuda y sugerencias individuales a los recién llegados.

Gam-Anon es para las personas adversamente afectadas por las actividades del jugador (por ejemplo esposo ó cónyuge, hermano(a), niño(a), padre ó amigo). Gam-Anon ayuda a los miembros a aprender la aceptación y entender la enfermedad del juego compulsivo, usando el programa y las sugerencias de solución al problema, tal como las ayudas para reconstruir las vidas de sus seres y en la recuperación dando ayuda a aquéllos que sufren. No es necesario ser jugador para asistir a los Jugadores Anónimos para que usted ó un amigo u otro ser querido participe en el programa de Gam-Anon.

Usted puede contactar directamente la Línea de Apoyo confidencial y gratuita del Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] para obtener información adicional y las listas actuales de las reuniones y lugares en su área.

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



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Jugadores Anónimos (GA por sus siglas en inglés) es un grupo de apoyo para jugadores compulsivos – es un compañerismo total entre hombres y mujeres de todas las edades, estados sociales y económicos, razas y religiones que se encuentran regularmente para compartir sus experiencias, fuerza y esperanza. El único requisito para tener membresía en GA es el deseo de dejar el juego compulsivo. Para ser miembro no hay que pagar membrecías, mensualidades ó cuotas.

Jugadores Anónimos ofrece un Grupo para Alivio de Presión, que ayuda al jugador y los miembros de la familia a tratar los problemas financieros, legales y otros. Típicamente, el Alivio de Presión se realiza después de que el jugador ha participado en GA por un período específico, en ese momento se propone un presupuesto y se recomienda un plan de reembolso. El Alivio de Presión requiere de un entrenamiento especial y como tal, no todos los grupos de GA en el Estado de la Florida ofrecen este servicio. En casos dónde no esté disponible, las personas pueden recibir la guía financiera 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

Tratamiento Profesional

Muchas veces la consejería y el apoyo pueden ser particularmente útiles cuando se recibe de un terapeuta ó consejero especializado. Estos profesionales le pueden ayudar a ordenar las opciones y estrategias cuando se intenta tratar con situaciones ó dificultades que pueden suceder en su vida. El tratamiento profesional discrepa de los grupos de autosuficiencia en que le permite la oportunidad de compartir información muy personal en el diálogo personal con un especialista entrenado. Tal tratamiento también le proporciona una opción de participación individual, en parejas ó sesiones de consejería en grupo.

Mientras hay un costo para el tratamiento profesional, algunas compañías de seguros pueden cubrir el costo. Así que es importante revisar su póliza cuidadosamente para determinar si usted y su ser querido tienen cobertura para tal ayuda médica. También es importante de notar que el Consejo de la Florida lo puede referir a consejeros que le darán a usted y sus seres queridos el apoyo preliminar sin tener que preocuparse por pagar. Para más información sobre las opciones para tratamiento profesional llame al FCCG Línea de Apoyo confidencial y gratuita, las 24 horas del día 888- ADMIT-IT.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

Recursos Impresos

Hay numerosos recursos diseñados para ayudar a los seres queridos de los jugadores con problemas que van desde la reducción de tensión hasta la ayuda financiera. Mientras muchos pueden ser muy útiles, no se deben considerar como programas autosuficientes para el cambio. Algunos recursos recomendados incluyen:

Co-Dependent No More [No soy más Co-dependiente], por Melody Beattie – Trata de muchos temas relacionados con la codependencia

Losing your Shirt [Perdiendo hasta la camisa], por Mary Heineman – Señala temas de recuperación para jugadores compulsivos y sus familias

Behind the 8-Ball [Detrás de la Bola 8], por Linda Berman y Mary-Ellen Siegel – Provee guías de recuperación para las familias de los jugadores

When Luck Runs Out [Cuando la Suerte se Acaba], por Robert Custer – Facilita ayuda a los jugadores y sus familias

Journey to the Heart [Viaje al Corazón], por Melody Beattie – Ofrece meditaciones diarias para liberación propia

Bibliografía

American Academy of Family Physicians, (1996). *Stress: How to Cope Better with Life's Challenges*, 11400 Tomahawk Creek Parkway, Leawood, KS 66211
<http://familydoctor.org/healthfacts/1671>

American Heart Association Journal Report (2002). *New Study Says People Take Mental Stress to Heart*.

American Psychological Association. (1997). *Different Kinds of Stress*. Adapted from *The Stress Solution*, Lyle Miller, Ph.D., and Alma Smith, Ph.D.
<http://helping.apa.org/work/stress4.html>



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

- American Psychological Association. *Controlling Anger -- Before It Controls You*. Online Monograph featuring theories from Charles Spielberger, PhD., and Jerry Deffenbacher, PhD., Office of Public Affairs, 750 First St., N.E., Washington, DC 20002-4242
www.apa.org/pubinfo/anger.html <http://helping.apa.org/daily/anger.html>
- Beattie, M. (1997). *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*. Hazelden Information Education, Second Edition
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*. Guilford Press, NY, NY.
- Berman, L. & Siegel, M. (1998). *Behind the 8-Ball*. Lincoln, NE: Universe, Inc.
- Booth, J., and VanDeventer, S. (1999). *A Five-Step Model for Decision Making*. Paradox Learning Systems, Inc. Corporate Monograph.
- Ciarrocchi, J. (2002). *Counseling Problem Gamblers: A Self-Regulation Manual for Individual and Family Therapy*. Academic Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Collins.
- Ellis, A. and Tafrate, C. (1997). *How to Control Your Anger Before It Controls You*. Citadel Press.
- Forward, S. (1997). *Emotional Blackmail*. Quill – Imprint of Harper Collins.
- Frankel, L. (1991). *Women, Anger & Depression: Strategies for Self-Empowerment*. Health Communications, Inc.
- Gilbert, P. (2001). *Overcoming Depression: A Step by Step Approach to Gaining Control Over Depression*. Second Edition. Oxford University Press.
- Heineman, M. (1992). *Losing Your Shirt*. Center City, MN: Hazelden Publishing.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo

- Ladouceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., and Doucet, C. (2002). *Understanding and Treating the Pathological Gambler*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Lorenz, V.C. and Shuttlesworth, D. E. (1983). The impact of pathological gambling on the spouse of the gambler. *Journal of Community Psychology*, 11, 67-76.
- Lorenz, V.C. and Yaffee, R. A. (1988). Pathological gambling: Psychosomatic, emotional and marital difficulties as reported by the spouse. *Journal of Gambling Behavior*, 4, 13-26.
- Mittleman, M., etal. (1995). *Circulation*.92(7)
- Rein, G, McCraty, R., Atkinson, M. (1995). *The Physiological and Psychological Effects of Compassion and Anger*. Journal of Advancement in Medicine. v8(2):87-105.
<http://www.heartmath.org/research/research-papers/lgAPaper/index.html>
- Roche, H. (1990). *The Addiction Process: From Enabling to Intervention*. Health Communications.
- Seligman, M. E.P. (1993). *What You Can Change and What You Can't*. Ballantine Books.
- Spielberger, C., Reheiser, E., and Sydeman, S. (1995). *Measuring the Experience, Expression, and Control of Anger*, in Kassinov, H. (Ed.) *Anger Disorders: Definitions, Diagnosis, and Treatment*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- VanDeventer, S. (2000). *The Space Between Moments*. Paradox Learning Systems, Inc., Tampa, FL.
- Wholey, D. (1997). *The Miracle of Change: The Path to Self-Discovery and Spiritual Growth*. Pocket Books, Simon & Schuster, NY, NY.



[illegible]

[illegible]



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* Cambiar

Libro Tres



Detonantes y Recaídas

Para Los Seres Queridos de los Jugadores Problemáticos

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).

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 Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.
Escrito y diseñado por Jackie L. Booth, Ph.D. y
Stephanie S. VanDeventer, Ph.D. de Paradox Learning Systems, Inc.
Editado por Pat Fowler y Laura M. Letson

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas



*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 Florida Council on Compulsive Gambling [El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG siglas en inglés) se estableció en 1988, es una organización educacional sin fines de lucro y defensora, bajo contrato con el Gobierno del Estado de la Florida, dedicado a ayudar personas adversamente afectadas por el problema y juego compulsivo. La agencia mantiene una postura neutral en la cuestión de la legalización del juego, mientras busca ayudar a ciudadanos que necesitan apoyo. Las responsabilidades primarias 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
- Patrocinar y desorrollar investigación en este campo
- Proporcionar un foro en línea y el programa de Conversación (Chat) en Vivo
- 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 de Conexión de Pares

Índice

Introducción	3
Glosario y Recursos	3
Género y Cultura	4
Consecuencias de una Recaída.....	5
Recaída a Corto Plazo	6
Recaída a Largo Plazo.....	7
Como Resistir los detonantes	12
Establecer Límites.....	16
Límites Físicos y Ecológicos	18
Límites Emocionales	20
¿Qué Puede Hacer Para Establecer Límites?.....	22
Estrategias para Enfrentamiento	25
Análisis de la Situación.....	26
Identificar lo que Funciona	28
Cambios de Humor	31
Técnicas de Relajación	32
Desarrollar un Sistema de Apoyo.....	34
Personas Modelo	34
Gam-Anon.....	35
Atender las Funciones Diarias	36
Trabajo y Colegio.....	36
Mantenerse Saludable.....	36
Evaluación del Funcionamiento del Diario Vivir	41
Equilibrio.....	42

Continúa en la próxima página

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Índice (Continúa)

Permanecer Honesto Consigo Mismo y los Demás.....	45
La Honradez y el Jugador	47
Estrategias para Resolver Problemas.....	48
Tabla de Progreso.....	50
Resumen	51
Glosario	52
Recursos Adicionales	54
Ayuda a Nivel Estatal	54
Ayuda a Nivel Nacional.....	54
Grupos de Autosuficiencia.....	55
Tratamiento Profesional	56
Recursos Impresos	57
Bibliografía	57
Apuntes.....	59

Introducción

Este libro es el tercero de una serie de siete libros diseñados para los seres queridos de un jugador. Si todavía no lo ha hecho, tendrá que leer *Libro Uno: El Comienzo* y *Libro Dos: Evaluando su Estado de Ánimo*, en ellos encontrará una visión general sobre toda la serie y la base necesaria para los otros libros.

Este libro, *Libro Tres: Detonantes y Recaídas*, se enfoca en cómo identificar y resistir los detonantes, que hacer si usted ó el jugador tienen una recaída, y cómo seguir adelante en caso de flaquear en su compromiso a su propio programa de cambio. También tratará sobre los elementos que pueden detonar una recaída y cómo establecer límites con el jugador y otros. A su vez, recibirá guías prácticas para evitar ciertas situaciones y estrategias que puede usar para mantenerse enfocado. En realidad, el enfoque principal del libro, así como el de todos los libros de trabajo de la serie es *usted*. La mayoría se enfoca en cómo tolerar los detonantes, recaídas y límites.

Glosario y Recursos

Este
libro se enfoca
en cómo identificar y
resistir detonantes, qué
hacer si usted ó un jugador
enfrenta una recaída y
como seguir adelante.

Mientras va leyendo los libros, notará que cada vez que se presenta una palabra nueva, ésta se encuentra en **negrilla**. Las definiciones de estas palabras se encuentran en el glosario al final de cada libro. En la parte final del libro encontrará varios recursos adicionales, como bibliografía, direcciones para autosuficiencia y organizaciones profesionales, así como también los números telefónicos de la línea de apoyo. Cada libro de la serie cuenta con su propia sección de recursos relacionados con el tema de ese libro. En caso que necesite información que no encuentre en ninguno de los libros ó en su sección de recursos, favor de contactar la línea de ayuda confidencial y gratuita [HelpLine] 888-ADMIT-IT del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Género y Cultura

The Florida Council on Compulsive Gambling [El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG por sus siglas en inglés) reconoce que los jugadores compulsivos pueden ser tanto hombres como mujeres. Se ha escogido usar el pronombre “él” a través de la serie para asegurar la fluidez del texto para el lector. El FCCG (por sus siglas en inglés) reconoce que un jugador compulsivo puede ser hombre ó mujer, hermano, hermana, madre, padre, abuelo, abuela, hijo, hija, esposa, esposo, amante, compañero, amigo, pariente ó un ser querido.

El juego compulsivo no discrimina por el tipo de relaciones.

Tampoco discrimina por el tipo de cultura ó religión.

Le puede suceder a cualquiera. En este libro, y a través de la serie, se le proporcionará una amplia variedad de ejemplos que representan diferentes tipos de relaciones. Si específicamente, su situación en particular pudiese no mencionarse, considere cómo puede relacionar el ejemplo dado a su caso en particular. Las culturas pueden tener diferentes valores y distintas maneras en que los seres queridos actúan en las relaciones interpersonales. Sin embargo, el valor por el respeto es multicultural.

*Aprenderá
cómo lidiar con
el jugador con nuevas
formas que apoyen el
cambio que quiere
hacer en su vida.*

Una de las principales metas de este programa es cultivar y fomentar el respeto propio y el de las relaciones con el ser querido que está en dificultades. Al mismo tiempo que desarrolla su compromiso de crecimiento personal y cambio a través de este programa, descubrirá que su propio respeto se fortalece. Aprenderá a tratar al jugador con nuevas formas que apoyen el cambio que quiere hacer en su vida.



Consecuencias de una Recaída

Si alguna vez ha intentado dejar de hacer algo, sabe lo difícil que puede ser seguir con su compromiso. Asuma que le encanta salir a comprar ropa, aunque la necesite nueva ó no. Decide alejarse de su tienda favorita, se compromete a desviar sus deseos de comprar. Es algo difícil de hacer. Especialmente cuando las tentaciones son fácilmente puestas en su camino. Puede ser que tenga fuerza de voluntad por un largo período de tiempo y luego un día se afloja un poco y hace trampa. Ahora, ¿qué va hacer? Bueno, una de dos cosas es probable que ocurra. Ó reconoce que ha sido un pequeño desliz y vuelve a su compromiso, ó va a sentir que ya que falló una vez por qué no volver a sus viejas costumbres.

Una adicción hace que su compromiso sea más difícil de alcanzar. Lo importante es darse cuenta de que cuando alguien, especialmente un jugador, una vez que se compromete al cambio, tiene la posibilidad de sufrir una **recaída**.

Al principio de cualquier programa de cambio, una recaída es probable. Sin embargo, el resultado que desea ver es que el jugador regrese al programa de cambio. Construir fortaleza para el largo recorrido, ayuda al jugador a mantenerse en el sendero del cambio y a no recaer permanentemente. La información que éste libro da sobre detonantes, recaídas y ponerse límites la puede aplicar para usted y el jugador. Recuerde, usted es quien está trabajando para hacer un cambio en su vida, y las recaídas también son posibles para usted. Es importante comprometerse y comprometerse de nuevo, si es necesario, para su programa al cambio.

*Es
importante
darse cuenta que cuando
alguien, especialmente un
jugador, se compromete al
cambio, tiene la posibilidad
de una recaída.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Recaídas a Corto-Plazo

*No se
desaliente. La
Recaída es parte
normal del proceso
de recuperación.*

A menudo, una recaída a corto plazo se refiere a un pequeño desliz ó a un período corto de tiempo donde uno retorna a su conducta pasada. ¿Qué sucede si el jugador tiene una recaída a corto plazo? ¿Cómo lo afectará a usted? Algunas de sus reacciones hacia una recaída de tiempo limitado son pánico, miedo, disgusto, desconfianza ó desesperación. Puede ser que sienta que la vieja conducta va a regresar con toda su fuerza y que ninguno de los cambios logrados y mantenidos con gran sacrificio se van a quedar.

No se desaliente. La Recaída es parte normal del proceso de recuperación. La mayoría de la gente no comienza algo y sigue adelante sin dificultad. Lograr un cambio es duro. Puede significar tener que cambiar su sistema de valores, creencias, hábitos, trabajo, su conducta diaria, sus amigos y quizás hasta la mayor parte de las cosas de un día típico en su vida. Puede significar cambiar patrones ó formas de conducta que han sido inculcadas en usted por años y que le son familiares y cómodas.

Encontrar otras actividades para reemplazar estos hábitos puede tomar tiempo. Si el jugador está siguiendo un programa de autosuficiencia y recae, necesitará vincularse y hablar con otros que sean miembros de la misma agrupación. Esto es importante porque hay ciertas formas en las que la recaída se maneja dentro del programa de autosuficiencia.

Los grupos de autosuficiencia están diseñados para brindar apoyo a miembros que trabajan activamente en el programa, que lo necesitan y piden ayuda. Un ejemplo son: Jugadores Anónimos (GA), un grupo de apoyo y autosuficiencia para jugadores compulsivos en recuperación, quienes se reúnen con regularidad para compartir experiencias, fortaleza y esperanza. Para ser miembro de GA, no necesita pagar mensualidades ni membrecías. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de jugar.

Para reafirmar el programa al cambio, el jugador en su vida necesitará ayuda, aliento y orientación. Aunque procure brindarle ayuda, pudiera no ser la suficiente. Aliéntele a contactarse con su **patrocinador** ó GA, y sí aún no es un miembro de GA, aliéntelo para que



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

se incorpore inmediatamente. También puede sugerirle que busque asesoramiento privado de un profesional entrenado para que le dé tratamiento, así podrá enfrentar las situaciones que le están causando problemas en su vida. (Para información de referencia y detalles específicos, referirse a la sección de “Recursos Adicionales”).

¿Qué pasa si *usted* tiene una recaída en *su* compromiso para cambiar *su* vida? Básicamente, esto significa lo mismo para el jugador. Tiene que reafirmarse y comenzar de nuevo desde donde se detuvo. Tiene que reconocer que es humano y reafirmar su fortaleza y deseo al cambio. La clave para ambos, usted y el jugador, es reconocer que esto es un desliz a corto-plazo y no una recaída a largo-plazo.

Recaída a Largo-Plazo

*Una
recaída puede ser
visto como una oportunidad
para trabajar con más ahínco
en la recuperación, la oportunidad
de descubrir lo que no funcionó y
para intentarlo de nuevo con
renovado vigor.*

Una recaída a largo-plazo puede ser básicamente de dos tipos. La primera, el jugador ha experimentado muchas y repetidas caídas a corto plazo y no puede mantener su compromiso al cambio. La Segunda, entró en un período largo y sostenido de compromiso con la conducta del juego. Una recaída en cualquiera de estos dos tipos, se puede ver cómo una oportunidad para trabajar más duro para recuperarse, la oportunidad de descubrir que no funcionó é intentar de nuevo con más vigor. Esto requerirá honestidad total por parte del jugador y un compromiso sincero con un programa de autosuficiencia de forma regular, diaria, y muchas veces acompañado de tratamiento profesional.

El aspecto más peligroso de una recaída a largo-plazo, cuando está consiste de varias recaídas a corto-plazo, es que el jugador y sus seres queridos se pueden estar engañando al pensar que el jugador hace su esfuerzo máximo y por lo tanto no hay nada más que se pueda hacer. El verdadero problema es que el jugador no está completamente comprometido al cambio. Muchas veces en caso de una recaída a largo-plazo, donde la conducta se sostiene, el jugador adquiere el gusto al cambio y luego empieza a sentir que podría controlar su conducta. Todavía no ha aceptado su **impotencia** sobre su adicción. En este punto, su participación



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

“Cuando él jugaba activamente, no tenía barreras. Cuando trató de cambiar por primera vez, fue muy sincero y puso mucho esfuerzo. Luego me enteré, que todo era una mentira. En realidad, fue una gran recaída, de la que yo no sabía. Cuando me enteré, amenacé con dejarlo para siempre. Allí fue donde de verdad comenzó a cambiar. Pero sobre todo, yo cambié. Simplemente no lo iba a aguantar más.”

en el grupo de autosuficiencia y tratamiento profesional es crítica. Se le debe hacer ver que su forma de pensar es irracional e ilusoria y que no tiene control. Sólo así podrá tener un cambio sostenido a largo-plazo.

También, mucho de esto es cierto para usted en su propio compromiso para cambiar su vida. Si repetidamente encuentra que vuelve a su conducta ó sentimientos pasados, entonces se le ofrece la oportunidad de examinar aquello que no le está funcionando en su programa al cambio y encararlo con mayor responsabilidad. Podría beneficiarse al participar en un grupo como Gam-Anon. Gam-Anon es un grupo de autosuficiencia dedicado a los seres queridos de jugadores compulsivos. Gam-Anon ayuda a los miembros a aprender la aceptación y entender la enfermedad del juego compulsivo, usando el programa y las sugerencias de solución al problema, tal como las ayudas para reconstruir las vidas de sus seres y en la recuperación dando ayuda a aquéllos que sufren. Muchas de las situaciones por las que ahora pasa, son familiares para los miembros de Gam-Anon. Ellos le podrán dar perspicacia, experiencia y apoyo para ayudarle en su propio crecimiento y cambio. También puede ser beneficioso visitar a un profesional de tratamiento para

que le ayude a trabajar esas áreas que ahora le están retando en su vida. (Para referencias específicas, por favor ver la sección de *“Recursos Adicionales.”*) El cambio a largo-tiempo requiere de trabajo y dedicación. No es siempre fácil, pero es importante recordar que *usted puede hacerlo.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Examine como maneja su programa al cambio:

¿Cuáles son las cosas principales que trata de cambiar en su vida?

¿Ha tenido recaídas en su programa al cambio? ☐ Sí ☐ No

Contesto que ¿Sí? ¿Por corto ó largo tiempo? _____

¿Qué pasó?

¿Cómo lo manejó?

¿Cómo enfrentó el problema?

Continúa en la próxima página



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

¿Podría haber hecho algo diferente? Contestó que Sí, ¿cómo qué?

¿Qué hará para evitar recaídas futuras?

¿Qué hará si sufre otra recaída?

¿Tuvo el jugador una recaída en su programa al cambio? ☐ Sí ☐ No

Contesto que ¿Sí? ¿Por corto ó largo tiempo? _____

¿Qué pasó?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

¿Cómo lo manejó?

¿Cómo enfrentó el problema?

¿Podría haber hecho algo diferente? Contestó que Sí, ¿cómo qué?

¿Qué hará si el jugador sufre otra recaída?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Como Resistir los Detonantes

Una de las mejores formas de resistir la tentación de una recaída es tener un plan. Necesita pensar por adelantado acerca de las posibilidades que puedan conllevar a una recaída y que puede hacer para evitarlas. Estas se llaman **detonantes**. Los detonantes pueden ser personas, lugares y cosas que ocasionen que reaccione ó responda de una forma que pueda ser perjudicial a su bienestar físico, emocional y espiritual. Por lo tanto, es imprescindible considerar conductas alternas que puedan eliminar los detonantes y más importante, prevenir que se involucre en el patrón de conducta que quiere cambiar.

*Una
de las mejores
formas de resistir
la tentación de una
recaída es tener un
plan.*

Primer Paso: Identificar los Detonantes

Aquí tiene un ejemplo: Si está tratando de no recaer en su compromiso de vencer su enojo de una mejor forma, el primer paso es pensar en el tipo de situaciones que detonan su enojo. ¿Se enoja cuando el jugador llega tarde? ¿Se enoja cuando piensa que le está mintiendo?

¿Qué conducta trata de cambiar?

¿Cuáles son las situaciones que comúnmente detonan esta conducta?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

“Me enojaba el solo pensar de lo que podría hacer cuando el llegara a casa. Cuando llegaba a casa, ya estaba tan furiosa y me ponía iracunda tan pronto empezaba a darme excusas. Finalmente, me dí cuenta que me enfermaba y a él no le importaba. Cuando aprendí a calmarme y controlarme fue cuando comencé a cambiar mi propia vida. Podía ver las cosas diferentes.”

Paso Dos: Considere Cómo Evitar ó Reaccionar Ante los Detonantes

Aquí tiene un ejemplo. Se siente enojado porque el jugador llega tarde a casa, piense con anticipación cómo manejar esto. Piense en lo siguiente:

- ❖ ¿Le ha sido útil ó ha cambiado la situación el enojarse?
- ❖ ¿Se siente mejor al enojarse?
- ❖ ¿El enojarse le ha permitido que el jugador detenga su comportamiento? Si es así, ha sido a corto ó largo plazo?
- ❖ ¿Que podría hacer en vez de enojarse?

Bueno, podría anticipar que él llegará tarde a casa y con anticipación decide reaccionar de de una manera que sea más saludable para su persona. Podría dejarlo pasar y dormirse temprano. Podría salir de su casa hasta que él llegue. Podría **desprenderse**. Esto significa que en un momento dado se puede separar emocionalmente de una persona ó situación, lo cual le permite acceder a un espacio para permanecer calmado y así le da la opción de tratar con la situación luego. Podría practicar el comportamiento para control del enojo del *Libro Dos: Evaluando su Estado de Ánimo*. Existen muchas posibilidades basadas en su propia circunstancia.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

*La clave es
pensar en cosas que
lo ayudarán a evitar los
detonantes y mantenerse
controlado.*

Algunas veces mantener su enojo bajo control puede ser algo bueno — tal vez la situación en ese momento no va a beneficiarse de su enojo. Otras veces puede ser saludable expresar su enojo en vez de guardarlo. Diferentes situaciones requieren diferentes acciones. Pero recuerde, usted puede elegir durante el espacio entre momentos de cómo va a manejar la situación. Haga una pausa, respire, piense y luego reaccione.

Es importante notar que el *reaccionar* ante la conducta del jugador le quita control a *usted*.

Usted puede elegir entre ser **proactivo** ó **reactivo**. Ser proactivo significa que se va a controlar al pensar sobre su reacción y no solo va a responder emocionalmente. Ser reactivo significa que va a permitir que el jugador tome control y usted va a reaccionar a lo que el jugador hace y dice. Puede tomar control de su conducta y reacciones con anticipación ó puede hacerlo en el momento. La clave es pensar en cosas que lo ayudarán a evitar los detonantes y mantenerse controlado. *Usted* puede controlarse a *usted*. Recuerde:

Haga una pausa, respire, piense y luego reaccione.

¿Cuáles son las cosas que podría hacer para evitar los detonantes?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Paso Tres: Haga un Plan Integral

En el espacio de abajo, identifique las conductas que activamente usted trata de cambiar. Luego enumere los posibles detonantes en su conducta y enfoques para evitar los detonantes.

Conducta: _____

Detonantes	Enfoques para evitar los detonantes

Conducta: _____

Detonantes	Enfoques para evitar los detonantes

Conducta: _____

Detonantes	Enfoques para evitar los detonantes



Establecer Límites

Libro Uno: El Comienzo y Libro Dos: Evaluando su Estado de Ánimo, analiza en profundidad los conceptos de **facilitar** y **codependencia**. Facilitar es cuando consciente ó inconscientemente se ayuda a la persona en su conducta poco saludable, en este caso, el jugador. Por ejemplo, puede motivarlo a que incurra en actividades de juego solo para tener paz en el hogar, ó incluso darle dinero para que haga apuestas. Este es el tipo de acciones que le permiten continuar con su conducta de jugador. En situaciones donde existen adicciones, usted es codependiente de alguien cuando su vida, sus necesidades y su conducta giran alrededor de la persona y su conducta. Usted es codependiente cuando las cosas que hace dependen de otra persona, sus acciones y reacciones. Un ejemplo de codependencia: Su novio cancela una cita con usted para salir a jugar con sus amigos. En vez de disfrutar y salir con sus amigas, ó hacer algo por sí misma, se queda sola en su casa, esperando, en caso que su novio decida ir a su casa cuando termine. Usted decidió acomodar su conducta alrededor de la disponibilidad de él.

Ambas conductas, facilitar y codependencia, están relacionadas con un fenómeno que se llama **establecer límites**. Cuando se establecen límites, usted hace las decisiones sobre qué cosas va ó no aceptar. Esto significa que usted pone límites sobre las conductas que acepta de otras personas, y también límites en las cosas que haría por otros. A menudo, cuando está tratando con un jugador, los límites se vuelven borrosos y difíciles de cumplir.

Frecuentemente los jugadores invitan a su vida personas que se dejan atropellar. Es aquí donde la codependencia y la facilitación se vuelven temas centrales. Si está íntimamente relacionado con un jugador, sin duda, usted tiene buenas intenciones, y particularmente al principio cuando sólo quiere ayudar al jugador con sus múltiples problemas.

*Usted es
codependiente cuando
las cosas que hace dependen
de otra persona, sus acciones
y reacciones.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Considere los siguientes escenarios que pueden llevarlo a ser un facilitador y cruzar límites:

“Perdí todo mi dinero en las pistas de carrera. ¿Podrías prestarme un poco más para arreglármelas?”

“Anoche salí hasta tarde. El tiempo se me pasó y no pude terminar mi tarea para la clase de hoy. ¿Puedo copiarme de la tuya?”

“Me siento deprimido y no podré llegar al trabajo hoy. Sé que antes me ayudaste diciendo que estoy enfermo, pero ¿por favor hazlo una vez más? Mi jefe lo tomará mejor si se lo dices tú.”

“Mi mamá cree que estoy jugando mucho y no me deja usar la computadora de mi casa. Que bobería. No te importa si voy a tu casa y uso tu computadora, ¿verdad? Sólo será un minuto.”

“Realmente te amo. Eres todo para mí. Sé que tal vez me equivoque antes, pero ahora es diferente. Tengo todo bajo control. Hoy ganaré a lo grande. Sé que te lo prometí, pero por esta noche ¿por favor, puedes cuidar de los niños?”

¿Le suena todo esto familiar? Cuando se preocupa y ama a alguien es natural querer ayudarlo. El problema de ayudar a un jugador es que nunca es suficiente. Poco a poco los límites de lo que es ó no aceptable comienzan a desaparecer y puede encontrarse haciendo cosas que nunca pensó. Incluso, puede empezar a sentirse resentido y enojado, ó puede empezar a sentir que su vida ya no es suya, ya que está enredada con la del jugador. Aquí es exactamente donde el jugador se siente más cómodo. El es más feliz cuando usted maneja todo, lo protege, lo salva, asume sus responsabilidades, arregla las cosas y le hace su vida más fácil. Es bueno hacer más fácil la vida de sus seres queridos. Sin embargo, no es bueno asumir la responsabilidad por todos los errores del jugador, así el nunca tiene que afrontar la realidad. Esta es la diferencia entre una relación saludable y una relación codependiente con el jugador.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Los facilitadores y codependientes se pueden llegar a sentir cómodos con sus conductas. Se puede encontrar pensando que necesita controlar los eventos y que si puede hacer que su vida vaya por cierto rumbo, todo va a resultar “bien”. Pero de alguna manera esto nunca ocurre y se debe a que el adicto es impredecible, volátil, ilógico é incontrolable. No puede hacer que haga lo que usted quiere, no importa que tan duro lo intente. Solo se tornará miserable y caerá victima de sus muchas demandas. Para que pueda ocurrir un cambio, tiene que salirse de su juego. Usted no puede controlar al jugador, pero puede controlarse asimismo. Es momento de ponerse límites.

Límites Físicos y Ecológicos

*Para
que ocurra
el cambio tiene
que salirse de su
juego.*

Existen dos tipos primarios de conducta — física y ecológica. Algunas veces se sobreponen. Los límites físicos se refieren a su persona, su cuerpo ó su espacio físico. Los límites ecológicos se refieren a su vida en general, su casa, su espacio de trabajo y su estatus en el mundo. Este tipo de límites reflejan como usted permite que el jugador use sus recursos ó posesiones. Mientras los límites ecológicos pueden ser relativamente fáciles de marcar, también pueden ser más fáciles de romper.

¿Cuáles son sus límites en la forma que el jugador tiene contacto físico con usted? Estos también involucran su espacio personal y su nivel de confort en cuanto a que tan cerca permite que otra persona se le aproxime. Los límites físicos también pueden incluir cosas que le pertenecen a usted y a su entorno personal. ¿Alguna vez se ha encontrado en la situación que el jugador le grita a la cara cuando usted falla en hacer algo que él no quiere? ¿Alguna vez ha sido maltratado físicamente por el jugador en alguna forma? Los límites físicos relacionados con la violencia son bastante claros, y si bien, las violaciones son relativamente fáciles de identificar, pueden ser difíciles de reconocer ó admitir. Límites físicos relacionados a la violación de puntos personales ó ecológicos muchas veces pueden ser más difíciles de reconocer. Vea los ejemplos de la siguiente página.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Ejemplo 1:

Alton va a la casa de su padre para discutir el problema que tiene su padre con el juego. Le dice a su padre que rehúsa seguir mintiéndole a su madre sobre el asunto. Su padre lo empieza a gritar y Alton se levanta y se va, diciéndole que ya no quiere tolerar más su conducta. Su padre bloquea la puerta con su cuerpo y no permite que Alton pase. Cuando Alton intenta evadirlo, su padre lo sigue gritando y lo agarra por el brazo, apretándolo fuerte y empujándolo hacia fuera.

Ejemplo 2:

Elena le dijo a su nieto que no quiere que haga apuestas en su casa. Un día, ella llega a casa y lo encuentra en el teléfono haciendo apuestas. Ella le dice que cuelgue el teléfono y se vaya de la casa. El se levanta, se para muy cerca a ella mirándola con intensidad por todo un minuto, sin romper el contacto visual. El no dice nada, pero Elena se siente amenazada. Luego él se sienta otra vez, la ignora y hace otra llamada.

Ejemplo 3:

El hijo universitario de Ana vive en casa y es un jugador compulsivo, su mayor problema son las apuestas por Internet. Ana quitó la computadora, el teléfono y la línea del cable de su cuarto. Ana le ha dicho a su hijo que no le permitirá usar la computadora que está en su cuarto y que ha bloqueado todo acceso a través de contraseñas, además, le dice que si él usa la computadora sin su conocimiento tendrá que mudarse de la casa. Un día, poco después de esta discusión, Ana regresa a su casa y descubre que su hijo violó el sistema de contraseñas y ha estado apostando en su computadora mientras ella no estaba.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Los límites físicos no siempre involucran violencia ó daños físicos a una persona. También puede involucrar violaciones de espacio físico ó personales, tal como leer el diario de una persona ó invadir su cartera ó portafolio. Podría incluso ser algo como ir a su casa ó usar su computador sin permiso. Por ejemplo, en el tercer ejemplo, los límites de Ana eran que su hijo no haga uso de su computadora. Fue fácil de establecer y fácil de romper. La consecuencia de romper el límite era que el hijo de Ana tendría que mudarse. La parte difícil de esta amenaza es cumplirla, ya que tiene que ver con otros aspectos y consideraciones. Por ejemplo, ¿donde vivirá el hijo de Ana si ella hace que él se mude? ¿Cómo afectará esto en la culminación de los estudios? ¿Podrá conseguir un trabajo é ir a la Universidad? ¿Cómo se sentirá Ana al respecto?

Es importante no hacer una amenaza a no ser que esté dispuesto a cumplirla con sus consecuencias. En el caso de Ana, ¿cuál fue el verdadero límite de su restricción? Mientas que su hijo traspasa el límite impuesto por su madre, ella verdaderamente no había establecido un límite si no estaba dispuesta a cumplirlo hasta el final con todas las consecuencias previsibles. *Determine sus verdaderos límites y establezca verdaderas consecuencias.*

Si usted va a cambiar ó establecer nuevos límites con el jugador, considere con anticipación cuál puede ser su reacción. Algunas situaciones pueden requerir que usted haga un cambio paulatino ó cambios cuidadosos, particularmente si está tratando con un individuo violento ó volátil.

Límites Emocionales

*Los
límites
emocionales
algunas veces
pueden ser
difíciles de
reconocer
ó comentar.*

Los límites emocionales requieren de un proceso de razonamiento y conducta subsecuente que involucran al jugador. Están relacionados con el corazón y la mente en contraste al espacio físico. ¿Tiene límites de cómo el jugador pueda depender de usted? ¿El jugador lo utiliza? ¿Es excesivamente dependiente de usted? ¿Alguna vez lo manipula ó le miente? ¿A veces, se encuentra haciendo cosas para el jugador que lo molestan ó lo hacen sentir incómodo, ó dice que “sí” a diferentes situaciones cuando en el fondo quiere decir que “no”? ¿Quiere seguir permitiendo que esta conducta continúe?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Los límites emocionales algunas veces pueden ser difíciles de reconocer ó comentar. Puede ser que conozca cuáles son sus límites emocionales, pero puede tener dificultades en expresarlos ó hacer que el jugador los cumpla. Tal vez tenga miedo de que si intenta imponer un límite, el jugador se enoje, así, en cambio escoge que el jugador viole el límite. Existen tantos aspectos en una relación, que los límites fácilmente se pueden volver borrosos. Incluso, cuando puede identificar y establecer sus propios límites con el jugador, todavía puede ser un reto adherirse a ellos cuando hay emociones de por medio. Considere los siguientes ejemplos:

Ejemplo 1:

Su hermana ha tenido un problema con el juego por muchos años y reiteradamente ha acudido a usted para que la saque de problemas, financieros y legales. Ella siempre dice que si usted no la ayuda, se verá forzada a acudir a sus padres por ayuda. Usted se siente manipulado, pues no le quiere dar ese peso a sus padres, así que continúa permitiendo que ella lo utilice.

Ejemplo 2:

Usted está en una relación relativamente nueva con alguien que le interesa mucho. A pesar de que las cosas empezaron muy bien, últimamente han comenzado a complicarse. Esta persona importante en su vida, ha comenzado a tener una conducta errática - puede ser divertida y responsable muchas veces, pero frecuentemente esta triste y cansada. Se está volviendo más dependiente de usted y constantemente le pide dinero y ayuda para cuidar de sus hijos. Se va todo el tiempo y da pocas explicaciones. Cuando está de buen humor, es muy cariñosa y agradecida. Cuando está muy deprimida, se enoja si no está disponible ó si no se le da lo que quiere. Ella constantemente le dice que lo ama y que tan solo “este presente” mientras ella arregla su vida.



¿Que Puede Hacer Para Establecer Límites?

1. *Conozca sus límites: físicos, emocionales y ecológicos.* Puede tomarle tiempo descubrir cuáles son sus límites, especialmente si por un buen tiempo no los ha establecido. Pero el lugar para empezar es preguntarse a si mismo que es lo que realmente quiere aceptar como conducta por parte del jugador ó de cualquier otra persona en su vida. Tal vez uno de los límites que va a establecer es el de no aceptar mentiras. Aquí le damos unos pequeños pasos a considerar al establecer algunos límites iniciales:

- ❖ Decida sobre las cosas a las qué les va a establecer límites que signifiquen mucho para usted. Tal vez sea el ser manipulada, el tiempo que pasa con su familia ó las finanzas domésticas. Tal vez sea la molestia que siente cuando le gritan ó la hacen sentirse menos.
- ❖ Determine sus barreras, sus límites sobre cuanto aceptará del jugador. Si lo importante es pasar tiempo juntos, entonces decida exactamente qué es lo que usted quiere. Puede ser que quiera que atienda a más eventos familiares ó pase más tiempo en eventos sociales con usted. Sea lo más claro y certero posible. “Quiero que pasemos por lo menos dos noches por semana haciendo algo que disfrutemos, ó, si es discutir, el límite lo podría establecer así “Solo discutiré los asuntos de forma calmada y no a gritos.”
- ❖ Sepa con anticipación lo que hará si un límite se cruza ó se viola.

*Puede
tomarle
tiempo descubrir
cuáles son sus límites,
especialmente si por un
buen tiempo no los ha
establecido*

2. *Dígale al jugador cuáles son sus límites, porque los estableció y que no aceptará que sean violados.* Esto puede ser un shock para el jugador quien no está acostumbrado a que lo confronten con límites. Puede que tenga sentimientos fuertes de resentimiento ó enojo. Sin embargo, es la única forma de empezar con el cambio para *usted* y para hacer que el



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

jugador sea responsable de sus propias acciones. Trate de expresar sus deseos de forma firme, sincera y clara. No tiene que ser rudo ó cruel, pero el jugador debe saber que habla en serio y que cumplirá con los límites trazados.

3. *Informe al jugador de sus acciones y/o los pasos que seguirá si sus límites los traspasa.* Esto hará que sus límites estén claros para el jugador. No sólo manifieste que ahora existen límites, pero identifique las consecuencias cuando se los viola.

4. *Haga el cambio.* Esta será la parte más difícil — incluso más difícil que establecer los límites por primera vez. Si usted no ha establecido límites claros con el jugador por un largo tiempo, puede ser muy difícil ejercerlos con toda fuerza en su momento. Es mucho más fácil volver a los viejas conductas que navegar por nuevos territorios. Pero aunque pueda ser una situación desafiante, para romper el ciclo en el cual usted y el jugador se encuentran, se debe hacer. Tenga en cuenta de que usted no es perfecto y podría existir un desliz. Siga adelante y haga que funcione, sin importar las veces que tenga que intentarlo. *Y recuerde, cualquiera sea el límite establecido, asegúrese de cumplir las consecuencias previstas. De otra forma, el jugador sentirá que usted no es serio y no respetará sus límites en el futuro.*

“Una lección que he aprendido de vivir con un jugador por 30 años, es que si uno no establece ciertas reglas, estarán fuera de control por siempre. No conocen el significado de la palabra “límite.” Me tomó mucho tiempo establecer límites y fue algo difícil de hacer, pero lo hice y realmente hizo una diferencia.”

Recordatorio: Nunca se exponga al daño físico. Si está tratando con un ser amado de temperamento fuerte ó violento, si siente que pueda existir violencia, tenga cuidado al establecer, empezar ó cumplir límites. Pueda ser que quiera buscar el consejo de un terapeuta profesional ó consejero si siente que está en peligro. Para asistencia ó el nombre de un profesional cerca de usted, llame a El Concejo de la Florida del Juego Compulsivo a la línea de ayuda confidencial y gratuita las 24 horas del día al 888-ADMIT-IT.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

*Algunos límites físicos y/o ecológicos que desearía establecer
y las consecuencias de romper estos límites, incluye:*

Límite: _____

Consecuencia: _____

Límite: _____

Consecuencia: _____

Límite: _____

Consecuencia: _____

*Algunos límites emocionales que desearía establecer
y las consecuencias de romper estos límites, incluye:*

Límite: _____

Consecuencia: _____

Límite: _____

Consecuencia: _____

Límite: _____

Consecuencia: _____



Estrategias para Enfrentamiento

Debido a que el enfrentamiento requiere de calma, tranquilidad y disminuir su dolor, a veces puede resultar en una conducta destructiva. Esto puede ir en contra de su salud emocional ó física. Por ejemplo, al tratar de aliviar la pena de su esposo que siempre se encuentra ausente jugando, usted podría desviar su energía emocional a otro lugar. A continuación hay una lista de conductas negativas a enfrentar:

- ❖ Gastar ó comprar excesivamente
- ❖ Tratar de vengarse del jugador por su sufrimiento y daño
- ❖ Comer excesivamente ó no comer lo suficiente
- ❖ Comportarse como un mártir con la esperanza de que el jugador lo note a usted ó a su sufrimiento (un ejemplo de esto sería, tomar demasiadas responsabilidades, muchas de las cuales pueden pertenecer al jugador, luego estar resentido ó agresivamente pasivo hacia él).
- ❖ Tener una aventura amorosa física ó emocional.
- ❖ Escapar ó abandonar sus verdaderas responsabilidades.
- ❖ Abuso de alcohol ó drogas.

Ha estado involucrado en cualquiera de estas ó cualquier otra conducta destructiva. Si es así, listelos aquí.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

¿Como lo hicieron sentir estas conductas a largo plazo?

Recuerde que el programa de cambio es para hacerlo sentir mejor a *usted*, para que tenga más control de su vida, más fuerte, y con más capacidad para enfrentar el futuro. No se trata de cómo castigar al jugador, escapar de sus problemas, ó hacer su vida más caótica. Si está involucrado en cualquier conducta de enfrentamiento destructiva, considere integrar estas estrategias dentro de su programa de cambio.

Cuando esté haciendo un cambio en su vida que involucre a un jugador compulsivo, usted está entrando a un mundo diferente y potencialmente desafiante. La mejor estrategia es estar preparado. Nuevamente, usted no puede pensar ó planear demasiado. A continuación mencionamos algunos pasos que puede usar en el proceso de planificación.

Análisis de la Situación

Considere la situación en la que se encuentra con el jugador. Necesita pensar sobre las circunstancias de forma cuidadosa y objetiva.

- ❖ Identifique sus problemas
- ❖ Piense sobre la posibilidad de una recaída
- ❖ Reconozca su enojo
- ❖ Entienda sus frustraciones
- ❖ Reconozca sus debilidades
- ❖ Conozca sus desafíos físicos y su salud emocional
- ❖ Considere cual de sus propias conductas puedan estar contribuyendo al problema
- ❖ Determine que patrones de su pensamiento puedan estar contribuyendo al problema
- ❖ Determine sus límites

*Decida como va
hacer los cambios sepa
que cambios quiere hacer
para usted.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Decida como va hacer los cambios. Sepa que cambios quiere hacer para *usted*.

Practique su plan de cambio. Empiece a pensar sobre su vida de forma diferente.

El mirar su situación de cerca, lo ayudará a diseñar su propio plan para el cambio. Lo ayudará a enfrentarse con el jugador cuando éste recaer. Su entendimiento sobre el estado de las cosas, su rol dentro de él y sus metas para el cambio son críticos. Abajo, escriba sus observaciones y léalas. Practique su plan de cambio. Empiece a pensar sobre su vida de forma diferente. Los pensamientos se vuelven palabras. Las palabras se vuelven acciones. Las acciones pueden cambiar su vida.

Escriba un párrafo corto que resuma la situación en cómo se siente con el jugador.

Ahora, volviendo a lo que escribió, marque con un círculo las palabras y frases más descriptivas. Pueden ser palabras y frases como “desolado,” “confundido,” “enfermo,” “cansado,” “con problemas de dinero,” etc.

¿En cuál de estas categorías se encuentra la mayor parte de sus frases ó palabras marcadas?

- ☐ Dinero y Finanzas
- ☐ Mi salud emocional
- ☐ Mi salud física
- ☐ Mi relación con el jugador



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

El párrafo que escribió no estaba estructurado y no tenía que seguir ningún formato en particular. Al tomar un vistazo a aquello que eligió enfocar, puede darse cuenta de cuál es el área de la situación que más lo está presionando. Esta es el área en la cual posiblemente debería comenzar a trabajar primero.

Identificando Lo Que Funciona

Cuando se trata de enfrentar, usted está tratando con cualquiera de las tres áreas principales. Una, podría estar enfrentándose a los cambios que está haciendo para *usted*. Dos, podría estar enfrentándose con el fracaso del jugador hacia el cambio y su resistencia a los cambios vistos en usted. Tres, podría estar enfrentándose con el propio programa de cambio del jugador y su impacto en usted.

El tratar con el cambio, como se cubrió en *Libro Dos: Evaluando Su Estado de Ánimo*, puede involucrar el manejo de su vida en muchos aspectos. Puede involucrar su salud física y emocional, sus reacciones hacia la ira, como maneja el estrés, el ponerse límites y mantenerlos y cómo reacciona ante la falta de honradez. Finalmente, puede comprometer la manera en la que reacciona cuando se enfrenta ante una sensación de desesperanza.

En cada uno de los espacios de abajo, indique como enfrenta cada una de estas áreas. Considere no solamente lo que hace ahora pero también las otras cosas que para usted podrían funcionar bien.

“Mi vida cambio más cuando empecé hacerme cargo de mí misma. El juego ha sido un tema permanente en mi vida. Mi padre jugaba. Me casé con un jugador y mi hijo es un jugador problemático. Pensé que si podía lograr que todos se corrigieran, mi vida mejoraría. Les he facilitado el juego. He negado sus problemas y les he permitido atravesar todas las fronteras que puedo imaginar. Aun los amo, pero ahora me doy cuenta que no puedo cambiar a ninguno de ellos. Ahora estoy controlando mi vida y ya no estoy esperando que ellos cambien para sentirme feliz.”



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Por ejemplo, suponga que se está ocupando de su salud física descansando lo necesario y comiendo adecuadamente. Hay alguna otra cosa que pueda hacer para sí mismo. El ejercicio podría ser una buena sugerencia que puede realizar. Haga una lista de las cosas que le funcionan ahora y que más puede hacer para cambiar cómo reacciona ante las cosas y que hace para sentirse mejor consigo mismo. También, es posible, que algo que parece que le funciona ahora, pueda no ser la mejor solución. Por ejemplo, con relación a su salud emocional, está sintiendo mucha ansiedad y la enfrenta confesando sus problemas a cualquiera que esté dispuesto a escucharlos. Podría ser que esto lo ayude a sentirse un poquito mejor en ese momento, pero también puede que este alejando a otras personas y no lo está ayudando en su problema general de ansiedad.

Salud Física

¿Que funciona ahora? _____

¿Qué otra cosa puedo hacer? _____

Salud Emocional

¿Que funciona ahora? _____

¿Qué otra cosa puedo hacer? _____

Manejo de Frustración e Ira

¿Que funciona ahora? _____

¿Qué otra cosa puedo hacer? _____

Continúa en la próxima página



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Manejo de Estrés

¿Que funciona ahora? _____

¿Qué otra cosa puedo hacer? _____

Enfrentar la Desesperanza

¿Que funciona ahora? _____

¿Qué otra cosa puedo hacer? _____

Enfrentar la Falta de Honradez

¿Que funciona ahora? _____

¿Qué otra cosa puedo hacer? _____

Poner Límites

¿Que funciona ahora? _____

¿Qué otra cosa puedo hacer? _____

Mantener los Límites

¿Que funciona ahora? _____

¿Qué otra cosa puedo hacer? _____



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Cambios de Humor

Se podrá dar cuenta que hay ciertos eventos ó hasta palabras que pueden hacer que su humor cambie. Es posible que este enojado y frustrado porque piensa que su mamá está jugando al bingo. A veces ella pierde ciento de dólares en una noche. Se siente de repente mejor al descubrir que estaba con su hermana haciendo compras. ¿Por qué? ¿Qué hizo que su humor cambie? ¿Qué lo alivio? ¿La esperanza que sus días de jugadora han terminado? ¿La idea que su hermana está manejando este problema? Su humor está relacionado con la creencia que tiene, la cual es una percepción, que se cambia por una nueva percepción. Su humor cambió instantáneamente de ira a alivio.

A veces, su humor puede cambiar en otra dirección. Podría estar calmado ó feliz y una nueva pieza de información causa que se sienta tenso ó molesto. Por ejemplo, está haciendo planes para una noche romántica con su novia y la llama a su oficina para invitarla a cenar y se entera que se fue temprano por el resto del día. Su humor cambia de relajado y alegre a ansioso y disgustado. ¿Por qué? ¿Porque piensa que ella está siendo irresponsable? ¿Porque sabe muy adentro en su corazón que ella se fue algún lugar a jugar? Una nueva percepción esta ahora dominando su humor — Una percepción que muy posiblemente está basada en el pasado y en episodios muy similares. Puede que sea exacta ó no, pero ya lo hizo cambiar de humor.

*Desde una
perspectiva positiva,
hay cosas que puede
hacer para cambiar
su humor.*

Es sorprendente lo rápido que su humor puede cambiar cuando se enfrenta ante una nueva pieza de información. En este tipo de casos, usted reacciona ante algo que tal vez ha ocurrido muchas veces anteriormente, y está anticipando la repetición de un evento pasado.

Desde una perspectiva positiva, puede haber cosas que pudiera hacer para cambiar su humor. Usted puede tomar control de cómo sus emociones lo están afectando.

Si está ansioso ó molesto, ¿Que puede hacer para ayudar sentirse más calmado y con mayor control de la situación? Una opción podría ser darse cuenta que tiene con un plan para



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

cambiar y que está tomando los pasos necesarios para controlar su vida. Revise los ejercicios que ha hecho en este libro de trabajo y note las observaciones hechas. Puede comenzar a sentir que tiene algún control sobre las cosas que le están sucediendo. Otra alternativa pudiera ser practicar las técnicas de relajación mencionadas en *Libro Dos: Evaluando su Estado de Ánimo*. Las repetiremos al final de esta página.

¿Cuáles son algunas de las cosas que podría hacer para cambiar su humor?

¿Recuerda del espacio de tiempo entre momentos que hablamos en el *Libro Uno: El Comienzo*? El espacio de tiempo entre momentos es ese espacio que hay entre un momento y otro, cuando hace una pausa, piensa y decide como va a reaccionar. Esto se relaciona con la técnica de reducir el estrés el cual repasaremos en la próxima sección.

Técnicas de Relajación

Algunas técnicas para aliviar el estrés que se sugirieron en *Libro Dos: Evaluando su Estado de Ánimo*.

Practique lo siguiente y luego hágalo cuando sienta estrés

1. Reconozca que está sintiendo frustración
2. Pare y entre en ese espacio de tiempo entre momentos.
3. Respire profundo, exhale y relájese
4. Despeje su mente
5. Cálmesese y luego reaccione



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Otras técnicas que pueden ayudarlo a relajarse incluye:

1. **Imágenes ó visualización:** Cree una visión de cómo quiere que sea su vida. Llénela de detalles, con gente y eventos. ¿Que ve su futuro? Visite esta visión por lo menos una vez al día. Sus pensamientos son su primer paso hacia el cambio. Sus pensamientos se vuelven palabras. Sus palabras se vuelven acciones. Sus acciones pueden cambiar su vida.

Otro tipo de visualización para una relajación rápida es imaginarse en un lugar calmado y pacífico que lo haga sentir contento. Tal vez, sean las montañas, la playa ó su casa cuando era niño. Cierre sus ojos, cree una escena en su mente, respire profundamente, exhale y relájese. Haga esto por lo menos cinco minutos.

2. **Mírese interiormente:** ¿Cómo se siente en el lugar que ocupa en la vida? ¿Qué es lo que le causa dolor? ¿Qué le dice su corazón? En algún nivel, profundamente en su interior, usted sabe todas las respuestas de su vida. Escuche a su corazón y su mente.

3. **Ejercicio Físico:** Se ha demostrado que el ejercicio físico ayuda a bajar la presión y puede moderar los latidos del corazón. Aunque sea ejercicio simple, como caminar alrededor de la cuadra, puede darle la oportunidad para cambiar su ambiente, tomar aire fresco y pensar como una forma para relajarse.

“Suenar
ridículo, pero
escuchar música
me ayuda a relajar
y calmarme.
Siempre siento
que todos mis
problemas se
detienen durante
los momentos que
estoy escuchando
música. Es como
un pequeño oasis
en el tiempo.”

4. **Masajes:** Cuando se siente estresado, sus músculos naturalmente se contraen y tensionan en anticipación al hecho de tener que reaccionar ante una situación. Su corazón puede acelerarse y sentirse “inquieto”. Un breve masaje puede calmarlo y devolverle tranquilidad. Puede masajear su cuello u otras partes de su cuerpo que le son accesibles ó si esta dentro de su presupuesto, un corto masaje, aunque solo sea de 15 minutos, puede ayudarlo mucho en su intento de relajarse.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

5. *Tome un Baño:* Encienda una vela, recuéstese, remójese y cuando el agua fluya, imagine que sus problemas se están limpiando.
6. *Yoga ó Tai Chi:* Ambas de estas milenarias técnicas de relajación usan el movimiento físico para relajar al cuerpo, la mente y el espíritu. Existen clases disponibles en muchas comunidades a través de escuelas, iglesias, clubes de salud y otros.

Desarrollar un Sistema de Apoyo

Generalmente, la gente que tiene con quien hablar para pedir un consejo en tiempos difíciles, disfruta de mejor salud emocional. Frecuentemente, las personas que están fuera de su situación inmediata pueden ayudarlo a ver las cosas de manera más clara y analizar las circunstancias de manera más objetiva. La gente en su círculo inmediato que podría apoyarlo son: amigos, familia, compañeros de trabajo y consejeros. También se podrían incluir:

*Personas
modelo pueden
apoyarlo y pueden
ser oyentes
valiosos*

Personas Modelo

Personas modelo y mentores son la gente que admiramos y miramos como ejemplos en cómo manejar ciertas situaciones y nuestra vida en general. Puede que ahora tenga una persona modelo ó un mentor, tal como un familiar, amigo, colega, sacerdote, grupo de apoyo, líder de la comunidad, médico u otra persona en su vida a quien admira por su habilidad de saber sobrellevar la adversidad. Si no, personas modelos distantes, tal como aquellas personas que no conocemos personalmente, pero respetamos, que se pueden estudiar para aprender como hacen para enfrentar situaciones difíciles y siguen una buena vida.

Las personas modelo pueden prestar apoyo y ser oyentes valiosos. Sin embargo, recuerde, que cuando se está tratando con un adicto, como un jugador compulsivo, es posible que requiera de un terapeuta calificado.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Gam-Anon

Como previamente se explicó en *Libro Uno: El Comienzo*, Gam-Anon es un grupo de apoyo para personas adversamente afectadas por el jugador y puede apoyar a sus miembros en cómo enfrentarse con el juego y como reconstruir sus vidas. Puede contactar la Línea de Apoyo confidencial y gratuita del Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] para obtener información adicional y las listas actuales de las reuniones y lugares en su área.

Gente, lugares ó grupos de apoyo a quienes puedo dirigirme para ayuda:

También puede encontrar ayuda en la sección “*Recursos Adicionales*” al final de este libro.



Atender las Funciones Diarias

Evitar los detonantes y una posible recaída puede ser más fácil de lograr cuando se establecen y mantienen hábitos y rutinas diarias. Usted tiene ciertas actividades que debe de atender cada día y el asegurarse de que estas actividades regularmente se realicen puede proporcionarle un sentido de logro al igual que de bienestar. Algunas de las áreas en las que se puede enfocar incluye:

Trabajo y Colegio

El estar presente, a tiempo y preparado para asistir al trabajo ó al colegio cada día es esencial para seguir adelante en su vida, sus estudios ó su profesión. Si usted no trabaja, ó no es un estudiante, podría estar involucrado en otra actividad diaria como ser un voluntario, el mantenimiento de la casa, el cuidado de sus hijos ó nietos, ayudar en organizaciones de la comunidad, apoyar a gente de la tercera edad ó actividades espirituales. Cualquiera que sean sus responsabilidades, trate de estar preparado cada día. Por ejemplo, se puede beneficiar cuando duerme suficiente esto puede ser una gran fuerza para establecer una rutina de horario para acostarse. Se sentirá alerta y capaz de enfrentarse a los desafíos que surjan el día siguiente. Parte del desafío de una recaída es sentirse agobiado y no preparado, lo cual hace más fácil recaer en sus viejos hábitos.

*Evitar
los detonantes
y una posible recaída
puede ser más fácil de
lograr cuando se establecen
y mantienen hábitos y
rutinas diarias.*

Mantenerse Saludable

No hay nada más importante para las emociones positivas y la salud física que atender su cuerpo y su mente con prácticas regulares que incentivan su bienestar físico y emocional. El sentirse ansioso y estresado puede llevarlo a recaer al hacerlo entrar en sus viejos



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

pensamientos, patrones y conductas anteriores. Es esencial que tome los pasos necesarios para evadir esta trampa para lo cual deberá fijarse nuevos planes y metas, tal como:

- ❖ Descansar mucho
- ❖ Comer bien
- ❖ Evitar el mal uso y abuso de alcohol y drogas
- ❖ Rodearse de gente positiva y dedicada a apoyarlo
- ❖ Eliminar ó minimizar conductas tóxicas y gente dañina en su vida
- ❖ Planificar su futuro al tomar acciones positivas en su vida
- ❖ Alimentarse emocionalmente - saber qué lo relaja
- ❖ Cuidar su físico – hacer ejercicio regularmente
- ❖ Involucrarse en su crecimiento espiritual ya sea formal ó informalmente
- ❖ Llevar una vida activa y productiva

*Se
ha demostrado
que el tener un
propósito y ser apreciado
en la vida lo lleva a uno a
una mayor realización
emocional.*

El tener una vida activa y productiva es más importante de lo que usted cree. Se ha demostrado que tener un propósito y ser apreciado en la vida lo lleva a una mayor realización emocional. El entrar en la trampa de comer pobremente, no descansar lo suficiente, estar inactivo y el no interactuar con el mundo puede llevarlo al estrés, depresión e infelicidad — todas estas, a su vez, pueden llevarlo a recaer en su conducta anterior.

Tome un nuevo hobby, aprenda alguna manualidad, estudie algo que siempre le haya interesado, hágase voluntario y ordene su ambiente físico y emocional. Existen posibilidades ilimitadas para estimular sus capacidades físicas, mentales e intelectuales.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Para los siguientes puntos, seleccione la frase que más se acerca a la forma como generalmente se siente. Luego mencione algunos pasos que puede tomar para mejorar estas áreas.

☐ No descanso lo suficiente ☐ Me siento descansado y duermo bien ☐ Duermo demasiado

Pasos que tomaré para mejorar mis hábitos de descanso:

☐ Mis hábitos alimenticios son pobres ☐ Mis hábitos alimenticios podrían mejorar
☐ Generalmente como bien

Maneras en las que puedo mejorar mis hábitos alimenticios:

☐ No hago ningún tipo de ejercicio ☐ Podría hacer más ejercicio
☐ Hago suficiente ejercicio

En cuanto al ejercicio, mejoraré lo siguiente:



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

___ Raramente hago algo para relajarme ___ Algunas veces hago algo para relajarme
___ A menudo hago cosas que me relajan

Haré lo siguiente para relajarme más:

Me siento fuera de control y desorganizado: ___ Siempre ___ Algunas veces
___ Usualmente me siento preparado y con control de mi vida

Puedo mejorar mi sentido de control y organizarme mejor al hacer lo siguiente:

Haré lo siguiente para mí mañana



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Haré las siguientes tres cosas para mí este mes:

Un nuevo campo ó tema que aprenderé es:

Una nueva actividad en la cual me involucraré es:

En Libro Dos: Evaluando su estado de ánimo, completó la evaluación de su funcionamiento del diario vivir. La siguiente lista le permitirá ver su estado de ánimo hoy. Considere la lista de la próxima página y luego en los espacios en blanco al final de la tabla, añada las funciones diarias específicas que tienen que ver con su propia vida, como cuidar a un padre enfermo ó comunicarse con un hijo que estudia en el extranjero. Luego indique en la escala a su derecha, cómo está realizando estos trabajos haciendo un círculo a un número del 1 al 5. El número “1” en esta escala significa que está trabajando en un nivel bajo y que no siente que está haciendo un buen trabajo en esta área. El “5” significa que está funcionando en un nivel alto y que no experimenta ningún problema en estas áreas. El “NA” significa que esta área no forma parte de su vida diaria.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Evaluación del funcionamiento de su diario vivir

	<i>Bajo</i>			<i>Elevado</i>		
Comer	1	2	3	4	5	NA
Dormir	1	2	3	4	5	NA
Mantener la higiene personal	1	2	3	4	5	NA
Cuidado físico (tomar los medicamentos recetados, ejercicio, etc.)	1	2	3	4	5	NA
Comunicarse con los amigos	1	2	3	4	5	NA
Comunicarse con la familia	1	2	3	4	5	NA
Cuidar a la familia	1	2	3	4	5	NA
Mantener el hogar y espacio	1	2	3	4	5	NA
Pagar ó contribuir a pagar las cuentas	1	2	3	4	5	NA
Ir al trabajo ó a la escuela	1	2	3	4	5	NA
Desempeñar un buen trabajo en mi colegio u oficina	1	2	3	4	5	NA
Involucrarse en actividades recreacionales	1	2	3	4	5	NA
Involucrarse en actividades espirituales	1	2	3	4	5	NA
<i>Haga una lista y evalúe otras funciones diarias:</i>						
_____	1	2	3	4	5	NA
_____	1	2	3	4	5	NA
_____	1	2	3	4	5	NA
_____	1	2	3	4	5	NA
_____	1	2	3	4	5	NA
Mi funcionamiento diario en general	1	2	3	4	5	



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Sume sus respuestas circuladas

0 – 30	Está desempeñándose en un nivel relativamente bajo en su funcionamiento diario y debería examinar cuidadosamente las diferentes maneras de cómo mejorar su conducta.
31 – 60	Está desempeñándose bien en algunas funciones y podría mejorar su funcionamiento diario en otras.
61 – 90	Está desempeñándose en un nivel relativamente alto de su funcionamiento diario y podría necesitar mejorar en algunas áreas.
91 a más	Está desempeñándose en un nivel alto de su funcionamiento diario. Felicitaciones

Equilibrio

Una de las claves para alcanzar una vida exitosa y productiva y no recaer en su conducta anterior es mantener equilibrio. Muchas de las sugerencias mencionadas en la sección de arriba le proporcionan equilibrio en su vida. Es también importante considerar dónde y cómo pasa su tiempo. Tenga cuidado de no enfocar su vida en una sola área ya que así descuida otros aspectos necesarios. Una vida equilibrada será un poco diferente para cada persona pero en general tiene sentido dividir su tiempo entre el trabajo, colegio, familia, hogar, recreo, relajación y estimulación intelectual en maneras que lo satisfaga en lugar de estresarlo. Una vida que no está bien equilibrada lo llevará al estrés y la frustración que a su vez, lo llevará a una recaída, que a su vez, lo llevará a problemas y una vez más se encontrará estresado y frustrado y así sucesivamente. Es un ciclo que debe ser equilibrado.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Para el siguiente ejercicio, considere que su tiempo es representado por el número 100%. ¿Qué porcentaje de su tiempo por semana está destinado a las diferentes partes de su vida? Tal vez, ¿el 10% a sus amigos, 20% a su familia y el 70% al trabajo ó escuela? ¿Le parece que está balanceado? Quizás lo sea para usted, se siente bien y esta balanceado. Para otra persona podría no estarlo. Por cada punto marcado, escriba el porcentaje del tiempo que le toma por semana en cada área. Si el punto no es relevante en su vida — por ejemplo, si usted no está en la escuela, ponga un 0.

Paso 1:

- ___ Familia
- ___ Trabajo
- ___ Colegio
- ___ Hogar (sostenerlo)
- ___ Amigos
- ___ Yo mismo
- ___ Recreación
- ___ Relajación
- ___ Estimulación mental
- ___ Espiritualidad
- ___ Otros (cosas que tengan que ver con su recreación como escuchar música, relajarse, jardinería, etc.)

100% TOTAL

¿Representan estos porcentajes un balance para usted y, se siente cómodo con ellos?

☐ Si ☐ No

Paso 2:

Si no, ¿qué tan realmente puede reajustar los porcentajes para traer más equilibrio y contentamiento a su vida? Trate en la siguiente lista:

- ___ Familia
- ___ Trabajo
- ___ Colegio
- ___ Hogar (sostenerlo)
- ___ Amigos
- ___ Yo mismo
- ___ Recreación
- ___ Relajación
- ___ Estimulación mental
- ___ Espiritualidad
- ___ Otros (cosas que tengan que ver con su recreación como escuchar música, relajarse, jardinería, etc.)

100% TOTAL



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

¿Qué pasos adicionales tomará para darle mayor balance a su vida?

“Cuando miro hacia atrás, puedo ver que estaba obsesionada con el juego de mi nieto. Constantemente presionaba a mi hija por eso y se lo contaba a cualquiera que estuviera dispuesto a escuchar. Básicamente, no podía disfrutar nada más en mi vida porque este problema me consumía. Lo que no podía ver era que estaba arruinando también mi propia vida. Me tomó mucho tiempo alcanzar un poco de balance en mi vida. Lo logré al tomar pequeños pasos con mucho apoyo.”



Permanecer honesto Consigo Mismo y Los Demás

Lo más importante que puede hacer por sí mismo es ser muy honesto con usted mismo y los demás.

Se mencionó anteriormente en este libro y vale la pena repetirlo, que el mantenerse bien encaminado y continuar con su programa de cambio es difícil. Usted tiene que felicitarse a sí mismo y recompensarse por haber tomado la iniciativa de hacerlo. Su vida está bajo su control y al comenzar con un programa de cambio está construyendo un nuevo futuro con su propio diseño. Una vez dicho esto, más adelante se enfrentará con situaciones difíciles. El cambio nunca es fácil y usted está modificando algunos aspectos principales de su vida.

A este punto, lo más importante que puede hacer por sí mismo, es ser muy honesto con usted y con otros. Probablemente, sabe que es muy fácil justificar ciertas conductas y convencerse a sí mismo que está haciendo lo correcto, aunque sepa dentro de sí que no lo está haciendo para su mejor interés. Sea siempre honesto consigo mismo porque usted sabe que la verdad se encuentra en su corazón. El mentirse a sí mismo solo le crea un dolor futuro y alarga el camino que lo lleva a la felicidad.

*Haga una lista del tiempo que recientemente no fue honesto consigo mismo y otros.
¿Cuáles fueron las circunstancias y qué ocurrió?*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

A veces el engañarse a sí mismo puede ser reconfortante y es más fácil que ser honesto, pero nunca paga a largo plazo. ¿Cómo puede ser honesto consigo mismo?

- ❖ Mírese por dentro cada día.
- ❖ Evalúe regularmente su estado de ánimo y cuerpo.
- ❖ Determine si está progresando.
- ❖ Ajuste su rumbo si se sale del camino.
- ❖ Si se sale de su camino vuelva al camino correcto.
- ❖ Conozca sus metas a corto y largo plazo. Escríbalas al final de este libro.
- ❖ Léase sus metas a menudo. Memorícelas si es posible.
- ❖ Cuando caiga en tentación de recaer a su antigua manera de comportarse, pregúntese, ¿Me ayudará esto a alcanzar mis metas?
- ❖ Recuerdese a sí mismo que esta es su vida y que está en control de ella.
- ❖ Si ha lastimado a otras personas pida disculpas.
- ❖ Comprométase a ser siempre honesto con otros.
- ❖ Piense sobre sus valores personales y sobre aquello que realmente le importa.

Mencione un momento reciente en el cuál usted fue muy honesto consigo mismo y con otros. ¿Cuáles fueron las circunstancias y que ocurrió?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

¿Cuáles son algunas de las estrategias que usará para ayudar a mantenerse honesto y leal consigo mismo y otros?

La Honradez y el Jugador

Con respecto al jugador, creer y aceptar la honradez misma puede ser muy difícil. Podría encontrarse revisando sus historias ó interrogándolo acerca de sus actividades. Si él está en un programa de autosuficiencia, puede estar trabajando para ser más abierto y honesto con usted y todos los que lo rodean ó sus conductas. Por supuesto, recuerde que también es posible que el jugador este trabajando en decir y revelar totalmente la verdad, pero no todo el tiempo es completamente honesto.

Le puede revelar conductas pasadas que son duras de escuchar. Esto es parte del proceso de recuperación. Entienda que toma tiempo recuperar la confianza y curar el dolor causado por meses ó años de mentira. Cada uno enfoca su recuperación de diferentes maneras y el período de tiempo para la aceptación y el saneamiento varía en cada relación.

Muy a menudo un ser querido atacará a un jugador cuando es honesto porque puede que no sea eso lo que la persona no quiera escuchar. El jugador necesita saber que puede ser honesto sin miedo a represalias.

“Mi esposo me dijo lo grave que era su problema de juego y que estaba tratando de cambiar. Me dijo que estaba limpio por más de un mes. Entonces, regrese a trabajar y le entregue mi sueldo para que pagara sus deudas. Seis meses más tarde, me entere que había tenido una recaída. Tan solo pagaba los intereses y el resto lo juega. La próxima ocasión haremos las cosas diferentes.”



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Si no, el no tiene ningún incentivo para ser honesto y puede regresar al patrón de mentiras y esconder información. El planificar y prepararse con anticipación para escuchar información que podría encontrar desagradable, le puede ayudar a permanecer abierto al proceso de cambio.

Nuevamente, utilicé todas las técnicas que ha estado practicando en estos libros. Mire dentro de su corazón, analicé la situación, use su control de ira y las técnicas de alivio del estrés. No vaya inmediatamente al rescate del jugador, no ataque al jugador y no tenga miedo a hacer preguntas ó hablar de manera abierta con el jugador. Poco a poco, se puede comenzar a reconstruir la confianza con compromiso y continua comunicación.

Estrategias para Resolver Problemas

Problemas a *corto plazo* que afectan recaídas se pueden enfrentar mejor al referirse a su compromiso de cambio y tratar de encaminarse nuevamente. Perdónese a sí mismo por haber recaído y siga adelante. Otros esfuerzos que puede hacer, son:

- ❖ Hablar con un amigo de confianza ó familiar sobre su situación — muchas veces el conseguir una nueva perspectiva puede ser valioso
- ❖ Revisar su plan y metas lo puede ayudar a mantenerse enfocado
- ❖ Diseñar un nuevo plan ó modificar algún aspecto de su plan actual para resolver un problema en particular
- ❖ Meditar y buscar claridad al tener mente abierta hacia otras soluciones
- ❖ Involucrarse con un grupo de autosuficiencia, como Gam-Anon
- ❖ Leer material y revisar información sobre el juego compulsivo y sus efectos (ver la sección de “*Recursos Adicionales*” al final de éste libro)

Problemas a *largo plazo* que afectan recaídas se pueden ver como una oportunidad para volver a comprometerse con su plan de cambio y pedir ayuda externa. Podría ser útil consultar con un terapeuta ó consejero para apoyo y asesoría, é ingresar a Gam-Anon. Usted puede comunicarse con el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo a su Línea de Apoyo confidencial y gratuita 888-ADMIT-IT para guía y referencia. El tomar pasos como estos puede ayudarlo a tener un sentimiento de apoyo por parte de gente que entiende lo que usted está atravesando, un sentido de comunidad y el hecho de saber que no está sólo.





Tabla de Progreso

Cosas que planeo cambiar:

<i>Mi forma de pensar</i>	<i>Intento hacerlo</i>	<i>Ya comencé hacerlo</i>	<i>Lo estoy haciendo</i>
Seré más calmado y con la mente más clara			
Me enfocaré en mi mismo			
Tendré una actitud positiva			
Imaginaré cosas positivas			
Consideraré los límites físicos y ecológicos y sus consecuencias			
Consideraré los límites emocionales y sus consecuencias			
Consideraré los posibles detonantes para mí			
Consideraré los posibles detonantes para el jugador			

Cosas específicas que he hecho para cambiar mi situación:

Continúa en el próxima página





Tabla de Progreso

Cosas que planeo cambiar:

<i>Mi conducta</i>	<i>Intento hacerlo</i>	<i>Ya comencé hacerlo</i>	<i>Lo estoy haciendo</i>
Pararé y pensaré antes de actuar			
Respiraré profundamente			
Aclararé mi mente			
Hablaré pensando lo que digo y sin ira			
Marcaré límites físicos y ecológicos y sus consecuencias			
Marcaré límites emocionales y sus consecuencias			
Planearé que hacer en caso de una recaída de mi parte			
Planearé que hacer en caso de una recaída de parte del jugador			

Cosas específicas que he hecho para cambiar mi situación:



Resumen

En este libro examinó los diferentes tipos de recaída y como reconocer los detonantes que podrían llevarlo a recaer. Aprendió como reconocer y poner límites físicos, emocionales, ecológicos y porque es importante dejar de facilitar al jugador. Vio las diferentes formas como se enfrentan las varias situaciones y áreas de su vida y consideró las diferentes estrategias para mejorar la forma de enfrentamiento. Practicó técnicas de relajación y analizó las diferentes maneras de cómo cambiar su humor, ayudándose a sí mismo a actuar de manera proactiva y positiva. Examinó su manera diaria de funcionar para descubrir en qué áreas puede mejorar y examinó el tema de la falta de honradez con el jugador.

Es importante recordar que la recaída no es común, pero puede prepararse con tiempo, al identificar los detonantes y planificar lo que hará cuando se enfrente con uno. El estar preparado para una posible recaída, lo ayudará a responder apropiadamente ante ésta cuando ocurra. Si recaee, recuerde que la acción más importante que puede tomar es seguir adelante, mantenerse concentrado y continuar trabajando en su plan de cambio. Además, se puede apoyar y evitar una recaída en el compromiso de cambiar que tiene con usted mismo, al ponerle límites al jugador. Nuevamente, este no es un trabajo fácil, *pero todo está dentro de su poder*. **Usted** es la única persona que puede controlar su vida y hacer cambios.

*“Nada en mi vida ha sido más difícil
que vivir con un jugador, excepto el tratar
de cambiar mi vida y mantener este cambio.
Sin embargo, la diferencia principal es que
ahora yo estoy a cargo de mi vida.”*



Glosario

Establecer Límites: Cuando se establecen límites, se hace las decisiones sobre qué cosas va ó no aceptar. Esto significa que pone límites a la conducta que aceptará de otras personas, así como también límites en las cosas que haría por otros. Estos límites pueden ser físicos (generalmente tienen que ver con su cuerpo ó espacio personal), emocionales (tienen que ver con sus sentimientos ó relación personal con el jugador) ó ecológicos (tienen que ver con su casa, espacio de trabajo ó sus posesiones). El poner límites tiene que ver con identificar los límites que aceptará así como también especificar las consecuencias cuando se cruza este límite.

Codependencia: Se es codependiente cuando en su vida, sus necesidades y su conducta giran alrededor de otra persona y sus conductas. Es codependiente cuándo las cosas que hace dependen de otra persona, sus acciones y reacciones. Las personas codependientes tratan de controlar a otros y sienten que la felicidad sólo se deriva de otra persona y de su relación con esa persona

Negación: Es lo que lleva a ignorar una conducta ó circunstancia porque puede tener consecuencias desagradables si se enfrenta directamente. Puede incluir aceptar funciones complejas en que cada persona pretende que nada malo ocurre. A menudo las personas usan la negación por miedo al conflicto ó cuando no están preparados para enfrentarse al problema ó tratarlo.

Desprenderse: Cuando en un momento dado se puede separar emocionalmente de una persona ó situación, lo cual le permite acceder a un espacio para permanecer calmado y así le da la opción de tratar con la situación luego.

Facilitar: A menudo es el resultado de una negación. La facilitación ocurre cuando los seres queridos de un jugador escogen apoyarlo y que continúe ó busque esa conducta indeseable. Ejemplos incluyen, darle dinero al jugador, encubrirlo, ó excusarlo, entre otros.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Impotencia: La creencia de que no se puede hacer nada para cambiar las circunstancias. Puede sentir que no tiene control sobre ciertas conductas ó acciones. Esto es sólo una creencia. Siempre hay algo que se puede hacer.

Proactiva: Cuando toma los pasos necesarios para controlarse a sí mismo y su situación, al pensar en su reacción y no sólo va a responder emocionalmente.

Reaccionar: Cuando deja que otra persona controle la situación y reacciona a lo que esta persona hace ó dice.

Recaída: Una recaída ocurre cuando un adicto ó persona codependiente se desliza en su compromiso de cambio. Las recaídas pueden variar en duración ó tiempo y pueden involucrar situaciones en las que el jugador ó codependiente se involucre nuevamente en esa conducta, y luego se vuelve a involucrar en su compromiso de cambio. Las recaídas pueden ser cortas ó largas. Las recaídas pueden referirse a usted en su propio programa de cambio. La recaída puede involucrar un desliz en el cual, otra vez, lo vuelve a involucrar en su conducta anterior — la conducta que está tratando de cambiar.

Patrocinador: Un participante activo en el programa de autosuficiencia que tiene experiencia y entiende el proceso de recuperación y desea ayudar a los recién llegados al programa.

Detonantes: Un detonante puede ser gente, lugares y cosas que causan que usted reaccione ó responda de manera que pueda dañar su salud física, emocional y espiritual. Los detonantes muchas veces llevan a una recaída.



Recursos Adicionales

Hay muchos recursos que le podrían ayudar con cuestiones relacionadas con el juego que se nombran en este libro. Algunos se listan aquí:

Ayuda a Nivel Estatal

The Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG por sus siglas en inglés) ofrece una línea de apoyo gratuita, confidencial 24-horas al día y proporciona servicio de referencia de ayuda de intervención, información sobre el problema y juego compulsivo, autosuficiencia y referencias de tratamiento profesional. El FCCG entrena médicos y profesionales del cuidado de la salud para evaluar y tratar a los jugadores compulsivos y sus seres queridos. La agencia también certifica a profesionales para proporcionar tratamientos de apoyo. Para información adicional sobre los programas y servicios del FCCG, refiérase a la cubierta interior de este 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

The Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] al igual que los otros afiliados al estado, es miembro del Consejo Nacional para Problema con el Juego (NCPG por sus siglas en inglés). La misión primaria del NCPG es aumentar el conocimiento público sobre el problema y el juego compulsivo, asegurar la disponibilidad general del tratamiento para jugadores problema y sus familias, y alentar la investigación y programas para prevención y educación. La organización mantiene una base de datos a nivel nacional de consejeros certificados para el juego compulsivo, patrocinadores de la Semana de Conciencia para el Problema Nacional del Juego y organizan conferencias referentes al problema del juego y su tratamiento.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

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 Autosuficiencia

Autosuficiencia es una parte crítica del proceso de recuperación. Los grupos de Autosuficiencia le pueden ayudar con herramientas para la recuperación proporcionando apoyo, dirección, motivación, recursos y el sentimiento de que no está sólo luchando contra el problema del juego compulsivo. Un aspecto de muchos programas de autosuficiencia es el patrocinio. Los patrocinadores son voluntarios que pueden dar información adicional, estímulo, compañerismo y guía a los recién llegados. También, pueden dar ayuda y sugerencias individuales a los recién llegados.

Gam-Anon es para las personas adversamente afectadas por las actividades del jugador (por ejemplo esposo ó cónyuge, hermano(a), niño(a), padre ó amigo). Gam-Anon ayuda a los miembros a aprender la aceptación y entender la enfermedad del juego compulsivo, usando el programa y las sugerencias de solución al problema, tal como la ayuda para reconstruir la vida de sus seres y en la recuperación dando ayuda a aquéllos que sufren. No es necesario ser jugador para asistir a los Jugadores Anónimo para que usted ó un amigo u otro ser querido participe en el programa de Gam-Anon.

Usted puede contactar directamente la Línea de Apoyo confidencial y gratuita del Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] para obtener información adicional y las listas actuales de las reuniones y lugares en su área.

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



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Jugadores Anónimos (GA por sus siglas en inglés) es un grupo de apoyo para jugadores compulsivos – es un compañerismo total entre hombres y mujeres de todas las edades, estados sociales y económicos, razas y religiones que se encuentran regularmente para compartir sus experiencias, fuerza y esperanza. El único requisito para tener membresía en GA es el deseo de dejar el juego compulsivo. Para ser miembro no hay que pagar membresías, mensualidades ó cuotas.

Jugadores Anónimos ofrece un Grupo para Alivio de Presión, que ayuda al jugador y los miembros de la familia a tratar los problemas financieros, legales y otros. Típicamente, el Alivio de Presión se realiza después de que el jugador ha participado en GA por un período específico, en ese momento se hace un presupuesto y se recomienda un plan de reembolso. El Alivio de Presión requiere de un entrenamiento especial y como tal, no todos los grupos de GA dentro del Estado de la Florida ofrecen este servicio. En casos dónde no esté disponible, las personas pueden recibir la guía financiera a través del Consejo del Estado de la Florida 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

Tratamiento Profesional

Muchas veces la consejería y el apoyo pueden ser particularmente útiles cuando se recibe de un terapeuta ó consejero especializado. Estos profesionales le pueden ayudar a ordenar las opciones y estrategias cuando se intenta tratar con situaciones ó dificultades que pueden suceder en su vida. El tratamiento profesional discrepa de los grupos de autosuficiencia en que le permite la oportunidad de compartir información muy personal en el diálogo personal con un especialista entrenado. Tal tratamiento también le proporciona una opción de participación individual, en parejas ó sesiones de consejería en grupo.

Mientras hay un costo para el tratamiento profesional, algunas compañías de seguros pueden cubrir el costo. Así que es importante revisar su póliza cuidadosamente para determinar si usted y su ser querido tienen cobertura para tal ayuda médica. También es importante de notar que el Consejo de la Florida lo puede referir a consejeros que le darán a usted y sus seres queridos el apoyo preliminar sin tener que preocuparse por pagar. Para más información sobre las opciones para tratamiento profesional llame al FCCG Línea de Apoyo confidencial y gratuita las 24 horas del día 888- ADMIT-IT.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

Recursos Impresos

Hay numerosos recursos diseñados para ayudar a los seres queridos de los jugadores con problemas que van desde la reducción de tensión hasta la ayuda financiera. Mientras muchos pueden ser muy útiles, no se deben considerar como programas autosuficientes para el cambio. Algunos recursos recomendados incluyen:

Co-Dependent No More [No soy más Co-dependiente], por Melody Beattie – Trata de muchos temas relacionados con la codependencia

Losing Your Shirt [Perdiendo hasta la camisa], por Mary Heineman – Señala temas de recuperación para jugadores compulsivos y sus familias

Behind the 8-Ball [Detrás de la Bola 8], por Linda Berman y Mary-Ellen Siegel – Provee guías de recuperación para las familias de los jugadores

When Luck Runs Out [Cuando la Suerte se Acaba], por Robert Custer – Facilita ayuda a los jugadores y sus familias

Journey to the Heart [Viaje al Corazón], por Melody Beattie – Ofrece meditaciones diarias para liberación propia

Bibliografía

Beattie, M. (1997). *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*. Hazelden Information Education, Second Edition

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

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

Booth, J., and VanDeventer, S. (1999). *A Four Step Model for Decision Making*. Paradox Learning, Systems, Inc. Corporate Monograph.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Tres: Detonantes y Recaídas

- Ciarrocchi, J. (2002). *Counseling Problem Gamblers: A Self-Regulation Manual for Individual and Family Therapy*. Academic Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Collins.
- Ellis, A. and Tafrate, C. (1997). *How to Control Your Anger Before It Controls You*. Citadel Press.
- Forward, S. (1997). *Emotional Blackmail*. Quill – Imprint of Harper Collins.
- Heineman, M. (1992). *Losing Your Shirt*. Center City, MN: Hazelden Publishing.
- Ladouceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., and Doucet, C. (2002). *Understanding and Treating the Pathological Gambler*. John Wiley & Sons, Ltd.
- Roche, H. (1990). *The Addiction Process: From Enabling to Intervention*. Health Communications.
- Seligman, M.E.P. (1993). *What You Can Change and What You Can't*. Ballantine Books.
- VanDeventer, S. (2000). *The Space Between Moments*. Paradox Learning Systems, Inc., Tampa, FL
- Wholey, D. (1997). *The Miracle of Change: The Path to Self Discovery and Spiritual Growth*. Pocket Books, Simon & Schuster, NY, NY.



[illegible]

[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized illustration of a plant with three leaves and a root system. The entire page is set against a black background.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized illustration of a plant with three leaves and a root system. The entire page is set against a black background.





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 Cambiar

Libro Cuatro



Administrar las Finanzas

Para Los Seres Queridos de los Jugadores Problemáticos

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).

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 Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.
Escrito y diseñado por Jackie L. Booth, Ph.D. y
Stephanie S. VanDeventer, Ph.D. de Paradox Learning Systems, Inc.
Editado por Pat Fowler y Laura M. Letson

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las 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 Florida Council on Compulsive Gambling [El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG siglas en inglés) se estableció en 1988, es una organización educacional sin fines de lucro y defensora, bajo contrato con el Gobierno del Estado de la Florida, dedicado a ayudar personas adversamente afectadas por el problema y juego compulsivo. La agencia mantiene una postura neutral en la cuestión de la legalización del juego, mientras busca ayudar a ciudadanos que necesitan apoyo. Las responsabilidades primarias 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
- Patrocinar y desorrollar investigación en este campo
- Proporcionar un foro en línea y el programa de Conversación (Chat) en Vivo
- 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 de Conexión de Pares

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Índice

Introducción	3
Glosario y Recursos	3
Género y Cultura	4
Examine su Salud Financiera	5
Las Ataduras Emocionales y el Dinero.....	8
Habilitar al Ser Querido en los Asuntos Financieros.....	9
Limitar el Acceso del Jugador a los Fondos Económicos	11
¿Cómo se Puede Llegar a la Verdad?	16
Tomar Acción	18
Cuando Decir No	18
Implicaciones Legales	24
Evalúe su Salud Financiera	26
Recopilación de Documentos.....	26
Analizando Deudas y Activos	27
Deudas Conocidas	29
Activos Conocidos	30
Balance General	32
Planee un Presupuesto	33
Fuentes de Ingreso Mensuales	33
Recopilando una Lista de Todos los Gastos	34
Gastos Fijos	34
Gastos Variables.....	35
¿Qué Significa Esto?	37
Crear un Presupuesto	39
Muestra de un Presupuesto.....	40

Continúa en la próxima página

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Índice (Continúa)

Acate un Plan de Gastos	42
Asesoramiento Financiero	44
Consolidación de Deudas y Servicios de Crédito al Consumidor.....	45
Plan de Ayuda Personal para la Reducción de Deudas y Pagos.....	46
Inquietudes Especiales sobre los Impuestos.....	47
Bancarrota.....	49
Tabla de Progreso.....	51
Resumen	52
Glosario	53
Recursos Adicionales	57
Ayuda a Nivel Estatal	57
Ayuda a Nivel Nacional.....	57
Grupos de Autosuficiencia.....	58
Tratamiento Profesional	59
Recursos Impresos.....	60
Bibliografía	60
Apuntes.....	61

Introducción

El cuarto de una serie de siete libros es *Administrar las Finanzas*. Está diseñado para los seres queridos de los jugadores con problemas. Si todavía no lo ha hecho, por favor lea el *Libro Uno: El Comienzo* y el *Libro Dos: Evaluando su Estado Mental*, que le ofrecen información básica sobre todos los libros de la serie. Este libro se enfoca en facilitar el entendimiento y la toma de acciones positivas para resolver las circunstancias financieras y los problemas asociados con el juego compulsivo y en particular la forma como estos afectan a sus seres queridos. Muchas veces son los problemas económicos los que llevan a los miembros de la familia y allegados a finalmente buscar ayuda para enfrentar los inconvenientes asociados con el juego compulsivo. Usted tiene una oportunidad cuando lee y práctica detalladamente el material que se presenta aquí para analizar los aspectos financieros relacionados con el jugador compulsivo y hacer un cambio positivo en su vida.

Este libro se enfoca en facilitar el entendimiento y la toma de acciones positivas para resolver las circunstancias financieras y los problemas asociados con el juego compulsivo.

Glosario y Recursos

Mientras va leyendo los libros, notará que cada vez que se presenta una palabra nueva, ésta se encuentra en **negrilla**. Las definiciones de estas palabras se encuentran en el glosario al final de cada libro. En la parte final del libro encontrará varios recursos adicionales, como bibliografía, direcciones para autosuficiencia y organizaciones profesionales, así como también los números telefónicos de la línea de apoyo. Cada libro de la serie cuenta con su propia sección de recursos relacionados con el tema de ese libro. En caso que necesite información que no encuentre en ninguno de los libros ó en su sección de recursos, favor de contactar la línea de ayuda [HelpLine] 888-ADMIT-IT del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Género y Cultura

The Florida Council on Compulsive Gambling [El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG por sus siglas en inglés) reconoce que los jugadores compulsivos pueden ser tanto hombres como mujeres. Se ha escogido usar el pronombre “él” a través de la serie para asegurar la fluidez del texto para el lector. El FCCG (por sus siglas en inglés) reconoce que un jugador compulsivo puede ser hombre ó mujer, hermano, hermana, madre, padre, abuelo, abuela, hijo, hija, esposa, esposo, amante, compañero, amigo, pariente ó un ser querido.

El juego compulsivo no discrimina por el tipo de relaciones. Tampoco discrimina por el tipo de cultura ó religión. Le puede suceder a cualquiera. En este libro, y a través de la serie, se le proporcionará una amplia variedad de ejemplos que representan diferentes tipos de relaciones. Si específicamente, su situación en particular pudiese no mencionarse, considere cómo puede relacionar el ejemplo dado a su caso en particular. Las culturas pueden tener diferentes valores y distintas maneras en que los seres queridos actúan en las relaciones interpersonales. Sin embargo, el valor del respeto es multicultural.

Una de las principales metas de este programa es cultivar y fomentar el respeto propio y el de las relaciones con el ser querido que está en dificultades. Al mismo tiempo que desarrolla su compromiso de crecimiento personal y cambio a través de este programa, descubrirá que su propio respeto se fortalece. Aprenderá a tratar al jugador con nuevas formas que apoyen el cambio que quiere hacer en su vida.

“Siempre me he considerado un ser responsable — específicamente cuando se trata de dinero. Pero cuando finalmente me di cuenta del verdadero impacto que el juego tuvo en las finanzas de nuestra familia, me sentí avergonzado y afligido. Fue muy duro pensar claramente porque los pensamientos y las emociones me inundaban. Lo que parecía como una tarea imposible al principio, se volvió más fácil a medida que empecé a trabajar paso a paso para averiguar qué hacer y entonces hacerlo.”



Examine su Salud Financiera

El juego compulsivo puede generar caos en los aspectos financieros de su vida. Usted podría experimentar esto personalmente u observando a un ser querido, de pronto un padre de familia, un niño, un cónyuge, un socio ó un amigo con problemas financieros. En este punto, usted podría pensar que no hay esperanza – que la ruina financiera es inevitable. Pero incluso cuando su situación se encuentra en el punto más bajo, un cambio siempre es posible. Recuerde que este programa se trata de *usted* y de que tome control de *su* vida. Entonces, otra vez, de esta manera va a comenzar desde donde las cosas están ahora mismo y dé un vistazo a los hechos y las circunstancias de hoy.

Usted podría experimentar una serie de emociones incluyendo miedo, ira, confusión, estrés y ansiedad como también sentimientos de desamparo, desesperanza e incompetencia cuando se trata de manejar estos asuntos tan complejos. Usted podría estar echándose la culpa por no involucrarse en estos asuntos financieros desde antes. Si siente que su situación financiera es alarmante, podría también sentirse agobiado por el número de preguntas que surgen sobre su situación. Tales como:

Incluso cuando su situación se encuentra en el punto más bajo, un cambio siempre es posible.

- ❖ ¿Tenemos suficiente dinero para pagar todas las cuentas a tiempo?
- ❖ ¿Hay un fondo de emergencia al que yo tenga acceso?
- ❖ ¿Tendremos que cambiar de casa ó refinanciarla?
- ❖ ¿Necesitaré conseguir un segundo empleo ó buscar un trabajo diferente para obtener ingresos adicionales para mejorar mi salud financiera?
- ❖ ¿Cuáles son nuestros planes futuros?
- ❖ ¿Nos perseguirán los **acreedores**?
- ❖ ¿Se afectará mi **crédito**?
- ❖ ¿Estamos en problemas con el Servicio de Rentas Internas [Internal Revenue Service - IRS por sus siglas en inglés]?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

La mejor manera para obtener respuesta tanto a estas preguntas como a otras más es que aplique cuidadosamente las enseñanzas de este libro para crear una imagen clara de su situación financiera actual. Las respuestas a muchas de estas preguntas serán obvias una vez que recopile la información y reúna los documentos financieros. Es cierto que muchos jugadores compulsivos han adquirido una deuda considerable. Esto afectará de manera diferente su situación financiera dependiendo del tipo de relación que tenga con el jugador. Mientras existen diferentes grados de participación financiera basados en su tipo de relación con el jugador, muchos de los pasos que aquí se explican podrían ser aplicados a diferentes circunstancias:

- ❖ Si el jugador es su esposo, se podría sentir desesperada por tratar de proteger sus finanzas personales.
- ❖ Si tiene un negocio con un jugador, podría sentir miedo de que terminará con problemas legales y financieros y que su negocio pudiese fracasar.
- ❖ Si es un **fiador** en un préstamo ó **pagaré** con un jugador, su crédito personal podría estar en peligro.
- ❖ El jugador puede ser su hijo adulto y usted está tratando de obtener una idea del tamaño de la deuda porque ésta afecta al jugador y su familia.
- ❖ Si el jugador es menor de edad, usted podría estar preocupado por los efectos que el juego pueda tener en él a corto y largo plazo. También podría ser legalmente responsable por algunas de las deudas de su hijo.
- ❖ El jugador puede ser uno de sus padres u otro familiar cercano que usted está tratando de ayudar financieramente ó de otras maneras.
- ❖ También podría estar involucrado con un ser amado quien está tratando seriamente de resolver sus problemas de juego.

“Mi amigo tiene un problema serio de juego del que no caí en cuenta hasta que me empezó a afectar por la cantidad de dinero que le presté. El está trabajando en hacer cambios en su vida y yo me doy cuenta ahora de que necesito hacer también mis propios cambios.”



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Aunque cada una de estas situaciones es única, existen algunas actividades en común que le ayudarán a entender y resolver los problemas financieros relacionados con el juego.

Este libro le dará información de la perspectiva de que el jugador no ha dejado el juego y no ofrece ninguna ayuda para recuperarse financieramente. Hay sugerencias en este libro que incluye trabajar con el jugador para resolver algunos de los problemas. Pero, finalmente, este libro es respecto a *usted* y lo que puede hacer por usted y su familia.

*Este libro es
acerca de usted
y lo que puede
hacer por usted
y su familia.*

Este libro se enfoca en dos estrategias principales:

1. Obtener una imagen completa de donde se encuentra financieramente determinando las deudas, los activos y el dinero en efectivo.
2. Crear un plan que incluye un presupuesto de gastos para mejorar su situación financiera.

Usted realizará un inventario hasta donde las cosas están en este momento – incluyendo el nivel de la deuda que el jugador ha puesto sobre sí mismo, usted ó la familia. Este inventario es también una evaluación de los **activos** que tiene hasta este punto. Los activos es todo lo de valor que sea propiedad de la familia ó del individuo y **activos corrientes** es aquello que es dinero en efectivo ó que fácilmente se puede convertir en dinero en efectivo. Examinará el **activo líquido** que tiene para operar su hogar. En este caso, el activo líquido se refiere a la cantidad de dinero que ingresa y gasta en su hogar. Muchos hogares determinan el activo líquido mensualmente debido a que muchas de las formas de ingresos y gastos son mensuales. Finalmente, basado en la información que reunió y examinó, creará un presupuesto y plan de gastos que incluya las metas que podría alcanzar en el futuro.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Ataduras Emocionales y de Dinero

*Resultados
distintos
empezarán a ocurrir
si empieza a mostrar
conductas diferentes.
Las recompensas de un
cambio positivo valen la
pena de su tiempo y
esfuerzo.*

Porque el dinero y el amor pueden entremezclarse, cualquier intento para cambiar el estado financiero puede ser una amenaza para el jugador. Si empieza a alejarse financieramente, el jugador podría ponerse furioso. Podría ponerse molesto porque el acceso a los fondos económicos se ha limitado. El podría sentir que se está alejando de él emocionalmente y que se está distanciando de él en la relación.

Los interruptores afectivos podrían ser accionados y discusiones pueden surgir. Esta es una parte natural del cambio, particularmente, el cambio asociado con enredos de dinero, relaciones personales y los jugadores. Debe tener en cuenta que deteniendo ó impidiendo el flujo de dinero temporalmente puede cortar el suministro al jugador. Pero recuerde que el foco aquí es *usted* y que *usted* tiene que hacerse cargo de *su* vida por *usted* mismo y eso no va a ser fácil.

Existe un dicho famoso que dice que la definición de locura es hacer la misma cosa una y otra vez mientras se esperan resultados diferentes. Estos resultados diferentes empezarán a ocurrir si empieza a mostrar conductas diferentes. Las recompensas de un cambio positivo valen la pena de su tiempo y esfuerzo. Para mayor información de cómo manejar el cambio vuelva a leer el *Libro Dos: Evaluando su Estado Mental*. Este ofrece valiosas sugerencias para hacer cambios importantes en su vida.

En la medida en que empiece el proceso de crear un inventario completo de sus finanzas, algunos aspectos podrían afectar las decisiones que tome. Estos incluyen las respuestas a las siguientes preguntas:

- ❖ ¿Ha prestado dinero contra salarios futuros?
- ❖ ¿Los extractos de las tarjetas de crédito muestran cargos ó cargos excesivos que podrían ser de juego ó **avances de dinero** en efectivo inexplicables — dinero pagado antes de ser ganado ó prestado de las tarjetas de crédito?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

- ❖ ¿Ha tomado préstamos adicionales garantizados por su carro ó casa?
- ❖ Si su ser querido es propietario de un negocio, ¿se han visto los activos del negocio comprometidos al hacer préstamos adicionales ó contra las tarjetas de crédito del negocio?
- ❖ Si el jugador es su hijo, ¿ha notado fluctuaciones en la cantidad de dinero en efectivo que el parece tener disponible? ¿están extraviadas algunas de sus pertenencias personales? ¿Algunos de sus familiares ó amigos le han mencionado que se les ha extraviado dinero ó pertenencias ó que le han prestado dinero a su hijo?
- ❖ Si el jugador es uno de los padres, ¿alguno de los miembros de la familia le han mencionado de préstamos hechos a uno de sus padres? ¿Se han reducido los fondos del plan de retiro? ¿han desaparecido algunas de las pertenencias? ¿Le han mencionado alguno de sus familiares ó amigos que se les ha extraviado dinero ó pertenencias ó le han prestado dinero a uno de sus padres?
- ❖ ¿Ha visto o recibió información que indique que podría haber algún problema legal ó de impuestos a nivel estatal ó federal del cual no esté enterado?
- ❖ ¿Hay diferencias ó cambios notables en el estilo de vida del jugador?

*Es
importante
recordar que la
meta es llegar a
la verdad.*

Las respuestas a estas preguntas podrían sacudir las emociones ligadas con el dinero y las relaciones. Es importante recordar que la meta es llegar a la verdad, obtener una evaluación completa de su situación financiera é identificar donde es que quiere estar y crear un plan para llegar allí.

Permitir a su Ser Querido el Acceso a las Finanzas

En el *Libro Uno: El Comienzo* hay información acerca de **facilitar**. Facilitar es una conducta donde los seres queridos del jugador escogen asistirlo para continuar ó promover la conducta indeseada. También, este libro discute varias maneras de cómo puede facilitar a su ser querido y explica porque esto no podría resolver los problemas relacionados con el juego compulsivo. Si encubre al jugador, le presta dinero, miente por él, é inclusive lo motiva para que juegue, lo está facilitando. En asuntos financieros, no importa cuánto le de al jugador, nunca será suficiente. Si tiene algún tipo de control sobre el dinero, ahora es el momento de empezar a limitar el acceso a los fondos económicos que tiene en



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

*Es
esencial
que separe
los sentimientos
relacionados con el
dinero de las ataduras
emocionales que tiene
con el jugador.*

conjunto al jugador. Cualquier situación que resulte en la que usted asume las responsabilidades del jugador, podría ser que lo está facilitando. Cada circunstancia es única, dependiendo del tipo de relación con el jugador si está ó no en proceso de recuperación para sobreponerse a las conductas del juego compulsivo.

Es esencial que separe los sentimientos relacionados con el dinero de las ataduras emocionales que tiene con el jugador. Esto puede ser muy difícil porque en la sociedad de hoy el dinero juega un papel importante en muchas de las relaciones cercanas. Una de las primeras

cosas que puede hacer para limitar el acceso del jugador al dinero es *dejar de dárselo*. No importa la cantidad que le de, esta podría no ser suficiente y eventualmente sus recursos se agotarán, su crédito será extendido al máximo y sus finanzas estarán en peligro. Usted podría estar ahora mismo en esta situación y definitivamente ahora es el momento de empezar a darle la vuelta al asunto.

El enfrentamiento puede ser difícil especialmente cuando se enfrenta a un cambio en las prácticas que fueron establecidas anteriormente. Al jugador no le va a gustar oír que una de sus fuentes se está acabando. Pero la única posibilidad que tiene de cambiar las cosas es empezar a tomar acción ahora mismo. Puede ser muy difícil decir no una petición de ayuda monetaria por parte del jugador especialmente cuando sabe las consecuencias de su decisión. Si decir “no” implica a otros además del jugador, como por ejemplo hijos, padre ó madre puede ser increíblemente duro mantenerse firme.

Recuerde, cada vez que rescata al jugador, le esta proporcionando el espacio necesario para respirar y empezar el ciclo nuevamente y es cuando las consecuencias de su conducta empieza a afectarlo a él personalmente, a menudo en formas devastadoras, que podrían hacer que el empiece a encarar la realidad.

Así sea que el jugador busque ayuda ó no, usted tiene que cuidarle sus necesidades. Un grupo de auto ayuda como Gam-Anon puede brindarle apoyo a través de otras personas con circunstancias similares así como también el acceso a recursos de ayuda. Gam-Anon es un grupo de apoyo para personas adversamente afectadas por actividades del juego. También existe un grupo diferente para jugadores compulsivos, Jugadores Anónimos (GA por sus siglas



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

en inglés). Ninguna organización requiere que se pague cuotas u honorarios para pertenecer. Para encontrar donde y cuando se llevan a cabo las reuniones de Gam-Anon y GA en su área, contacte al Florida Council on Compulsive Gambling (FCCG) la línea de ayuda gratuita las 24 horas del día al 888-ADMIT-IT.

Escuchar a gente con circunstancias similares, identificar como otros afrontan estos problemas y compartir sus pensamientos y sentimientos son maneras positivas para ayudar a cambiar su situación. Un aspecto de muchos de los programas de autosuficiencia incluyendo Gam-Anon y GA es el **patrocinio**. Típicamente, un patrocinador es un participante activo en el programa de autosuficiencia que tiene experiencia y entiende el proceso de recuperación y desea ayudar a los recién llegados al programa. Los patrocinadores son voluntarios que pueden dar información adicional, motivación, amistad y guía a los nuevos miembros. También, pueden facilitar asistencia y ofrecer sugerencias a los nuevos miembros basados en cada caso específico.

También, puede beneficiarse de asesoramiento profesional para trabajar en los problemas que afectan su salud psicológica. Leer este libro y practicar algunos de los ejercicios contenidos en esta serie de siete folletos puede hacer una diferencia en su confianza y la habilidad para mejorar sus circunstancias.

Limitar el Acceso del Jugador a los Fondos Económicos

Cada vez que rescata al jugador, le proporciona el espacio necesario para respirar y empezar el ciclo nuevamente.

Limitando el acceso del jugador a los fondos económicos es uno de los primeros y el paso más importante para manejar sus finanzas. Puesto que el propósito principal de este libro es ayudarle a encontrar vías para evaluar su situación financiera y administrarlas lo mejor que pueda, es importante que le elimine al jugador oportunidades presentes y futuras de continuar agotando las finanzas de la familia ó sus finanzas personales.

Primero, necesita determinar quién es el principal proveedor de la familia en su relación con el jugador. Si es usted, entonces esta en una mejor posición para limitar el acceso del jugador al dinero. Si el principal proveedor de la familia es el jugador, usted podría sentir que su



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

posición monetaria es débil. De ser así, ahora es el momento de considerar algunas maneras para fortalecer su posición. Mientras sus deudas pueden ser severas debido al jugador, puede empezar a crear su propia historia financiera separadamente. Algunas posibilidades para empezar el proceso se enumeran en la parte de abajo. Tenga en cuenta que las circunstancias individuales variarán y algunas sugerencias podrían ser más prácticas que otras. Igualmente, podría necesitar previamente la aprobación del jugador para tomar acción en algunas de las sugerencias. Los empleados del banco u otras instituciones financieras pueden responder preguntas que usted pueda tener acerca de cómo ejecutar algunas de estas sugerencias.

- ❖ Cierre todas las cuentas compartidas, incluyendo cuentas corrientes, **cuentas de ahorros, cuentas de mercado monetario y cuentas de inversión** y abra cuentas nuevas a nombre del cónyuge que no es jugador, socio, otro miembro de la familia u otra persona de su confianza.
- ❖ Elimine el acceso del jugador a otras cuentas abiertas a nombre de los niños (de ahorros, **certificados de depósito**, fondos escolares, etc.)
- ❖ No mantenga exceso de dinero en efectivo a la mano. Esto puede servir como una tentación para el jugador.
- ❖ Solicite que los cheques de pago del jugador sean entregados al cónyuge no jugador, socio, otro miembro de la familia u otro individuo de su confianza con el talón del cheque adjunto ó depósito directo a una cuenta personal debidamente autorizada y a la que el jugador no tenga acceso.
- ❖ Guarde en un lugar seguro todos los cheques, tarjetas de débito y crédito, pólizas de seguro y otros documentos legales, certificados, títulos, etc. Es mejor que estos artículos sean removidos de la casa y llevar a un lugar seguro para asegurarse de que el jugador no tenga acceso a ellos.

Limitando el acceso del jugador a los fondos económicos es uno de los primeros y el paso más importante para manejar sus finanzas.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

- ❖ Retire todas las propiedades personales tales como joyas u otros artículos personales de valor a un lugar seguro como un banco, caja de depósito de seguridad, un lugar de almacenaje ó la casa de un familiar/amigo de confianza.
- ❖ Mantenga los registros de los vehículos en una caja de depósito de seguridad con copias en los vehículos. Cambie cualquier título de vehículo que se encuentre sin obligaciones a su nombre ó de otro individuo de su confianza para que el vehículo no pueda ser sujeto a **embargos** originados por las deudas del jugador. Un embargo es un derecho legal de mantener ó vender la propiedad de alguien como seguridad por una deuda.
- ❖ Examine los extractos financieros especialmente los de las tarjetas de crédito y tiendas de departamentos por cargos dudosos. No es común que el jugador utilice métodos alternos para tener dinero en efectivo para jugar (por ejemplo, comprar mercancía en una tienda de departamento con la tarjeta de crédito y luego devolver, revender ó empeñar la mercancía por dinero en efectivo).
- ❖ Haga que el jugador firme una **escritura de traspaso de propiedad**. Este es un documento legal cediendo el derecho de una persona, título ó interés a otra por todas las propiedades reales (como la casa, tierra ó edificio), a un miembro de la familia responsable ó a otra persona de confianza. Estos deben ser presentados en la Oficina del Secretario de la Corte [County Clerk's Office]. Esto prevendrá que las propiedades sean embargadas por la deuda del jugador. Por favor tenga en cuenta que una renuncia de reclamo de una escritura no afecta la hipoteca ó las obligaciones hipotecarias. Consulte con un abogado para asesoría legal porque este podría afectar los derechos de propiedad marital en caso de un divorcio.
- ❖ Abra cuentas de crédito nuevas a su nombre únicamente, donde sea posible, así puede empezar a establecer una calificación de su crédito separado y aparte del jugador.
- ❖ Si usa cheques al portador ó tarjetas de débito, tiene que asegurarse de cerrar las cuentas existentes y abrir otras nuevas a su nombre suyo únicamente. Mantenga el Número de Identificación Personal ó PIN (por sus siglas en inglés) é información relacionada en un lugar seguro al que el jugador no tenga acceso. Notifique a las compañías de tarjetas de crédito que desde este momento usted no será responsable por cargos en la cuenta.

*Empiece a crear
su propia historia
financiera.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

- ❖ No le dé o diga al jugador la cuenta ó el PIN (Número personal de identificación) de ninguna de las cuentas abiertas — aunque parezca que está desesperado.
- ❖ Si aplica, escriba una carta a la oficina de créditos explicándoles las circunstancias de su deuda y pregunte si su crédito se puede separar del jugador.
- ❖ Negocie con los **acreedores** quienes prestaron ó se les debe dinero, para pagar las deudas y embargos que son su responsabilidad. Sea conciente de que algunas compañías de tarjetas de crédito pararán de cobrar y reducirán las tasas de interés hasta que la deuda se cancele.
- ❖ No firme conjuntamente ningún préstamo u otras obligaciones financieras para el jugador. Cuando firma en conjunto usted esta de acuerdo en pagar el préstamo ó la obligación si el prestamista no puede.
- ❖ Si está casado(a) con el jugador y presentan los impuestos conjuntamente revise las declaraciones de renta del Servicio de Rentas Internas [Internal Revenue Service]. Esto se puede hacer llamando al IRS (por sus siglas en inglés) al (800) 829-1040, obtenga la forma #4506 “Solicitud de una copia” en su portal del internet www.irs.gov. Haga arreglos para que la información le sea enviada a un sitio seguro, si es que la dirección de su casa presenta dificultades en su vida por el jugador. Los problemas de impuestos pueden requerir de asistencia legal profesional. Si ha presentado impuestos en conjunto, podría considerar presentarlos por separado ya que el Servicio de Rentas Internas [Internal Revenue Service] (IRS por sus siglas en inglés) puede hacerlo responsable por los impuestos no pagados. Esto puede ser evaluado anualmente. Debe saber que también es igualmente responsable por los impuestos presentados anteriormente en conjunto, pero el IRS considerará una excepción de inocencia del cónyuge en ciertos casos. La ley de inocencia del cónyuge es una excepción a los castigos federales por impuestos que se le pudieran aplicar. Hay requisitos específicos que deben cumplirse para calificar a esta excepción que puede requerir asistencia legal para una investigación completa. Información mas detallada acerca de esta ley, esta disponible en este libro en la sección titulada “*Inquietudes Especiales sobre los Impuestos*” y puede servirle de guía en esta área.

*Los
problemas de
impuestos pueden
requerir de asistencia
legal profesional.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

- ❖ Exprésele al jugador que usted quiere manejar las finanzas. Si el jugador es el que actualmente realiza esta función en la casa, se podría encontrar con alguna resistencia extrema. La conversación podría ser penosa y polémica. Recuerde, que el cambio es difícil. Continúe intentando. Explíquelo que prefiere tomar esa responsabilidad para eliminar la presión y la tentación para el jugador y que de ninguna forma esta dirigido a servir como un castigo. Explíquelo al jugador que usted escribirá los cheques, pagará las cuentas y manejará todos los dineros. El momento llegará para que el jugador se encuentre listo para permitirle hacer esto. Usted tiene que estar seguro de que el sepa que quiere asumir esa responsabilidad y sentir que es por el beneficio de la familia. Si está tratando con un padre anciano, un hijo adulto u otro familiar adulto ofrézcale ayuda temporal con el manejo de sus dineros. Otra vez, explíquelo porque le está haciendo esta oferta. Usted no podría estar en posición legal únicamente por “asumir” la responsabilidad, pero mantener una conversación abierta puede eventualmente llevar a un gran cambio.
- ❖ Si es el hijo adulto de un jugador hay asuntos únicos que considerar. Primero que todo, puede ser incómodo abordar estos asuntos financieros con sus padres. Esto puede ser particularmente difícil en instancias cuando el jugador pudiese hacer comentarios de que usted no está interesado en su bienestar sino que únicamente está interesado en cuidar la herencia ó asegurándose de que no terminará apoyándolo financieramente. Segundo, el ofrecerse a la asistencia temporal en el manejo de las finanzas también se puede considerar como una acusación de interés personal.
- ❖ Es importante que mantenga la calma y explique que su único interés es ayudar a su padre y que estaría dispuesto a ayudarlo a encontrar un profesional financiero a cambio de usted, para que le ayude en la administración del dinero.
- ❖ Pídale a todos los miembros de la familia y amigos que nunca más, de ninguna manera, le presten dinero al jugador. Esto incluye, ayuda para pagar las cuentas mensuales del jugador que en efecto libera al jugador de la responsabilidad. Recuérdele a los amigos y seres queridos que el jugador puede inventar una “emergencia” con el fin de prestar dinero. Continuar con dichas ayudas, le permitirá al jugador prolongar la conducta adictiva y no ayudará a resolver el verdadero problema. Aunque tomar dichos pasos

*El jugador
puede inventar una
“emergencia” con el fin
de prestar dinero.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

puede ser embarazoso, esto le ayudará a evitar consecuencias financieras serias más tarde. Usted puede pensar que este no es su papel de controlar ó tratar de influenciar los eventos. Pero no se le olvide que la inhabilidad del jugador de controlarse a sí mismo ya está impactando su salud financiera. *Usted* esta haciendo esto por *usted* y para mejorar *su* situación.

Dese cuenta que un jugador, en desesperación, puede falsa y fraudulentamente firmar a nombre del cónyuge, socio, padre ó amigo una garantía de préstamo, tarjetas de crédito, cheques u otros documentos financieros. Cualquier plan de manejo de deudas debe ser considerado y sensible al impacto a otros miembros de la familia y seres queridos. Estas acciones NO prevendrán al jugador del juego, pero le proporcionara a usted y a su familia la mayor seguridad posible bajo las presentes circunstancias. Está tomando la acción de proteger a su familia de futuras responsabilidades legales al igual que está protegiendo los activos actuales y creando seguridad para el futuro con el fin de retornar a una forma de vida normal.

Recuerde, no haga nada que pueda poner en peligro su seguridad. Cada circunstancia requiere consideración detallada acerca de las posibles consecuencias y reacciones del jugador compulsivo. Si siente miedo por su seguridad, tome precauciones para protegerse informando a otros sobre sus preocupaciones y eliminando situaciones que lo pongan en riesgo. Otra vez, hay muchas fuentes disponibles que le ofrecen información y apoyo. Información sobre contactos como también detalles de organizaciones y otras fuentes están incluidas en la sección de “*Recursos Adicionales*” de este libro.

¿Cómo puede llegar a la verdad?

No haga nada que ponga en peligro su seguridad.

Necesita tener un dato exacto de su situación financiera actual. Primero, *pregúntele al jugador*. Si no cree que le están dando toda la información necesaria, considere distintas alternativas para encontrar la verdad como por ejemplo:

- ❖ Si tiene cuentas conjuntas, examine los libros, cheques cancelados y extractos.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

- ❖ Si no puede examinar los libros, llame a la institución financiera y pida que le envíen un duplicado de los extractos. Si es necesario, haga que los extractos le sean enviados a una dirección diferente ó haga arreglos para recogerlos.
- ❖ Si está casado ó tiene activos y deudas conjuntas pida un **reporte de crédito** para obtener un resumen de su historial de crédito. Un reporte de crédito contiene información acerca de todas las cuentas de crédito incluyendo el nombre de las cuentas, historia de pagos y el uso de las tarjetas de crédito. Estos reportes tienen un costo de \$10 a \$35 ó más dependiendo de la cantidad de detalles que usted requiera. Las siguientes tres **oficinas de crédito** reúnen y distribuyen información crediticia y personal a los acreedores. Ellos ofrecen información acerca de los varios tipos de reportes disponibles e instrucciones para obtener un reporte de crédito:

Equifax: www.equifax.com	(800) 685-1111
Experian: www.experian.com	(800) 397-3742
Trans Union: www.transunion.com	(800) 645-1933

- ❖ Investigue cualquier cargo sospechoso ó sin explicación que aparezca en los extractos de las tarjetas de crédito.
- ❖ Su primer paso podría ser llamar a la línea de servicio al cliente de la tarjeta de crédito que aparece en la parte de atrás de la tarjeta de crédito para obtener un extracto reciente, pagos y cargos. También puede requerir información adicional acerca de cualquier cargo que no entienda ó no pueda identificar. Además, los avances de efectivo en las tarjetas de crédito, tenga cuidado, hay muchas formas convenientes para jugar en la red cibernética que aceptan cargos a la tarjetas de crédito dándole oportunidad a la gente para jugar usando los computadores.
- ❖ Si sabe de dineros que han sido prestados a amigos ó familia pregúnteles acerca de eso.
- ❖ Si tiene negocios con un jugador, examine detalladamente los reportes financieros de la compañía ó tenga un contador para que él se los explique. Si tiene sospecha que el juego está causando problemas en sus negocios, podría ser necesario buscar asesoría legal para analizar sus opciones dependiendo de la estructura legal de su empresa.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Tomando Acción

Como se mencionó anteriormente, existen muchas situaciones diferentes que pueden afectar el éxito ó el fracaso de cualquier acción que tome respecto a los asuntos financieros relacionados con el juego compulsivo. Por ejemplo, si el jugador ya no está en posición de afectar la situación financiera de la familia, entonces puede seguir adelante por sus propios medios y tomar decisiones financieras y cambios. Si el jugador está tomando responsabilidad de sus deudas y/o está en tratamiento activo trabajando para obtener cambios positivos, entonces puede tener la posibilidad de trabajar con él en un plan de acción. Sin importar la situación, necesita tomar acción porque de esta manera se protege usted y los activos de la familia no porque esté tratando de aliviar al jugador del estrés sino porque él podría darse cuenta de los problemas financieros que su juego ha causado.

Cuando decir No

Observe algunas de las situaciones en las páginas siguientes y piense que pudiera hacer. A menudo, es de gran ayuda examinar los problemas de otras personas para ver las soluciones que de pronto pudiera utilizar. Frecuentemente, la respuesta más fácil a una petición de dinero parece ayudar al jugador; sin embargo, si mentaliza varios pasos en el futuro, podría ver como las cosas pueden tornarse de una manera distinta y como hacer un cambio positivo.

*“Mi mejor amiga
y socia de negocios
estaba casada con un
jugador compulsivo.
¡Increíblemente, usó
toda su información
personal incluyendo su
número de seguro social
y falsificó las firmas
para obtener una línea
adicional de crédito
para nuestro negocio!”*



Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

*Su hermano, el jugador, acaba de acercársele para pedirle dinero. Esta es la tercera vez, este año. El tiene tres niños menores de seis años y su esposa se queda con ellos en la casa. El le dice que está en peligro de que lo despidan y que tiene dos meses de atraso en la renta. Si ellos no pagan la renta este mes, recibirán una nota de **desalojo** que es un fallo legal que los obliga a ellos a dejar el apartamento. ¿Qué haría usted?*

[illegible]

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Segunda Situación:

Su esposa, la jugadora, trabaja en un colegio local con el fin de pagarse sus estudios. Un día, ella se le acerca llorando alegando que ha robado dinero de la campaña anual de caridad de su departamento de la cual ella es la encargada de reunir fondos. El dinero, muchos miles de dólares, hay que entregarlo en la oficina del decano mañana en la mañana. Ella usó el dinero para jugar y planeaba ganarlo nuevamente antes de que le tocara entregarlo. Desafortunadamente, en cambio, ella lo perdió todo. Ella seguramente perderá su trabajo, posiblemente enfrentará consecuencias legales y probablemente no pueda continuar con sus estudios a menos que usted la ayude. ¿Qué haría usted?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Tercera Situación:

Su padre lo llama y está muy preocupado. La fecha del matrimonio de su hermana esta a tres meses y el se ha jugado el dinero que el y su madre han ahorrado para la boda. Últimamente, todo el año pasado, le ha echado mano a los ahorros gastando más y más de ellos. El suponía que ganaría pronto y podría reponer el dinero y más. Su madre se pondrá furiosa y su hermana estará muy triste si se enteran. Su padre esta avergonzado por tener que pedirle pero esta desesperado por su ayuda. Esto le afecta profundamente a usted porque hace diez años el se jugó el dinero de su fondo escolar. Desde que tiene uso de razón su padre le ha estado prometiendo a su madre unas buenas vacaciones, un carro nuevo y otras cosas y luego el se juega todo lo que han ahorrado. ¿Qué haría usted?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Estas situaciones son complicadas. Algunas veces no hay otra alternativa que ayudar, especialmente cuando está involucrado el bienestar de otros, especialmente niños. Por ejemplo, en la primera situación, usted podría pensar que lo mejor es que usted pague la renta directamente al arrendatario, así su cuñada y sobrinos no pierdan su casa. Sin embargo, recuerde que esta es la tercera vez que esto ha pasado y seguramente no será la última. Podría decidir a ayudarle *únicamente* si su hermano acepta firmar un pagaré a su nombre, le envía

el cheque del sueldo a su esposa directamente para pagar las cuentas y empieza a asistir a las reuniones de los Jugadores Anónimos. También podría decidir que es tiempo para una **intervención** al jugador.

Esta es una reunión donde los amigos y seres queridos enfrentan al jugador para inducir un cambio y prevenir consecuencias serias adicionales.

*Piense
cuidadosamente
en el momento
adecuado para
decir “no”.*

La segunda situación, no parece tener una solución ideal.

Después de todo, ¿quién quiere pensar en su esposa en la cárcel?

Aún así, rescatándola del problema puede crear precedentes peligrosos. Aunque ofreciéndole ayuda con tratamiento podría

parecer mínima para ella comparado con la magnitud de sus problemas

esta podría ser la única solución que ofrece resultados positivos. Hay muchas opciones de tratamiento como terapia profesional y grupos de autosuficiencia. Además ella necesita asesoría legal profesional especialmente de un abogado con experiencia en asuntos financieros relacionados con el juego. El Libro Cinco de estas series, *Asuntos Legales Relacionados con el Juego*, específicamente trata de situaciones legales en potencia para los seres queridos de jugadores compulsivos. Para pedir una copia de este libro ó para pedir información adicional por favor llame al FCCG a la línea de ayuda gratuita las 24 horas del día (888- ADMIT-IT).

En la tercera situación, está en un punto único por haber experimentado una desilusión debido al juego de su padre cuando dependía de él por su apoyo. Sin embargo, usted podría anticipar los sentimientos de su hermana y tratar de ayudarla. Enfrentar a su padre con su opinión de que él necesita ayuda para su problema de juego podría ser difícil en este momento pero es absolutamente necesario. Es crítico que encare este tipo de situaciones calmada y confiadamente teniendo en cuenta que el jugador podría reaccionar con ira y que otros seres queridos podían estar emocionalmente afectados sobre el juego, la intervención y la situación.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

La clave de trabajar con problemas financieros causados por el juego es crear la fuerza y el entendimiento de toda la situación para saber cuando es el momento de decir “no”. Piense en su propia situación y trate de imaginar si está ayudando ó haciendo las cosas peores cuando ofrece dinero. Rescatar al jugador de los problemas financieros solamente lo ayuda a evadir la responsabilidad. Piense cuidadosamente sobre el momento exacto para decir “no”. Tome en consideración toda la información que tiene y lo que ha aprendido acerca de cómo tratar al jugador incluyendo los recursos en esta serie de libros para tomar la mejor decisión sobre lo que se pudiera hacer.

“Estaba enojado y avergonzado cuando mi nuera me contó que nuestro hijo había jugado más dinero de lo que mi esposa y yo gastamos en nuestra primera casa. Entonces me dí cuenta que en lugar de sentirme un mal padre y tratar de resolver las finanzas de la familia de mi hijo, podía motivar a mi nuera para que controlara las finanzas de la familia así ella podría sentirse menos desprotegida y con mas disponibilidad de controlar la situación. Fue duro hacerlo pero también sugerí que ellos dos necesitaban ayuda de profesionales y organizaciones de autosuficiencia.”



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Implicaciones Legales

Existen algunos casos en que las obligaciones financieras del jugador son también legalmente tuyas. Algunas de las más comunes son:

- ❖ Si está casado con el jugador y tiene obligaciones de deudas conjuntas
- ❖ Si el jugador es un hijo menor de edad
- ❖ Si el jugador es su socio de negocios
- ❖ Si tiene custodia del jugador como guardián legal sobre un padre mayor de edad ó pariente

Otras implicaciones legales que puede encontrar son:

- ❖ Deudas dejadas por un ser querido quien ha fallecido. Normalmente, estas deudas podrían ser pagadas de la herencia del difunto antes de que otros dineros pudieran ser distribuidos a los beneficiarios. Si el difunto no tiene activos de sobra para pagar las deudas usted puede ser responsable por ellos si usted es el cónyuge ó está vinculado legalmente por cualquier contrato ejecutado antes de la muerte.
- ❖ Si a firmado un préstamo conjuntamente ó un pagaré con el jugador, usted es legalmente responsable por el pago del préstamo.

Si usted está legalmente vinculado al jugador, puede tomar algunos pasos para protegerse de la ruina financiera.

Si usted está legalmente vinculado al jugador, puede tomar algunos pasos para protegerse de la ruina financiera. De nuevo, el primer paso es parar de rescatar al jugador dándole dinero. El siguiente paso es separar su “yo” financiero del jugador. Si el jugador no es un cónyuge ó socio pero es un menor de edad ó un padre mayor de edad, usted necesita saber exactamente cómo y cuando el jugador está adquiriendo dinero y empiece por limitar ese acceso.

En el caso donde el jugador es un menor de edad, necesita considerar las consecuencias de rescatarlo de una



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Si decide ofrecer ayuda, asegúrese de que su oferta lleve consigo requisitos específicos para el jugador.

obligación financiera, especialmente si él a usado su tarjeta de crédito. Usar la tarjeta de crédito de algún individuo fraudulentamente puede resultar en arresto y usted puede determinar que pagando el total de la tarjeta de crédito es una solución mejor que tener a su hijo bajo arresto. De nuevo, cada situación requiere que tome una decisión después de haber analizado cuidadosamente los costos físicos y emocionales y los beneficios obtenidos. Si decide ofrecer ayuda, asegúrese de que su oferta lleve consigo requisitos específicos para el jugador.

Si es el hijo adulto de un jugador usted puede sentir que los problemas financieros de su padre solamente pueden ser resueltos con su ayuda. Esto podría crear sentimientos de ira y desilusión. Usted podría haber creado años de resentimiento que pueden hacer difícil el pensar claramente acerca de que hacer ó podría sentir que no es su responsabilidad la de enfrentar a su padre acerca de su conducta. Recursos como el Florida Council on Compulsive Gambling (FCCG por sus siglas en inglés) la Línea de ayuda gratuita 888-ADMIT-IT ó los grupos de apoyo pueden proporcionarle información adicional y opciones para ayudarlo a seguir adelante en resolver las finanzas y otros aspectos relacionados con el juego compulsivo.

Estar casado con un jugador plantea preocupaciones financieras únicas. Por ejemplo, es posible que tenga varias cuentas conjuntas y préstamos. Ahora es el momento de establecer cuentas separadas. El propósito de esto tiene dos caras. Primero, le limitará al jugador el acceso a los fondos económicos. Segundo, le proporcionará una división financiera y establecerá una historia financiera solo para usted. Sin embargo, tenga en cuenta que si está casado, las leyes de las propiedades conjuntas igualmente lo harán responsable por deudas conjuntas con su cónyuge. Establecer este camino ahora y su propia historia financiera puede beneficiarlo significativamente con los acreedores y las instituciones financieras más adelante. Revise los puntos explicados anteriormente bajo la sección titulada “Limitar el Acceso del Jugador a los Fondos Económicos” para ayudarlo a establecer una independencia financiera separado del jugador.



*La
única manera
de hacer un cambio
es empezar a trabajar en
él ahora mismo. Tome cada
paso a su tiempo y mantenga
en mente que está diseñando
un plan para un cambio
positivo a largo
plazo.*

Evaluando su Salud Financiera

Es esencial hacer un inventario de donde están las cosas en este momento. Usted necesita saber el nivel de la **deuda** que el jugador ha puesto sobre sí, usted y la familia. Necesita obtener información, como por ejemplo, el estado de sus activos incluyendo cuentas de ahorros y corrientes, cuentas de retiro, cuentas de inversión hechas conjuntamente, pólizas de seguro y cualquier otro activo corriente. Además necesita saber el estado de las cuentas que pertenecen a su casa, carro, propiedades y otros activos incluyendo lo que se ha pagado y lo que es propio. Igualmente, necesita recoger información para ayudar a completar una hoja de trabajo donde muestre su ingreso mensual y los gastos para crear un presupuesto ó plan de gastos.

Si nunca antes ha intentado responder estas preguntas, mucha de la información podría ser confusa. Tómelo despacio y no se preocupe si tiene que referirse al glosario u hojas de trabajo varias veces. Las respuestas a estas preguntas serán mas obvias en la medida en que trabaja las secciones de este libro. Orientación para entender y sugerencias para mejorar su situación financiera y la magnitud del problema está en el corazón de la información y ejercicios incluidos. Finalmente, recuerda que mientras su situación personal podría parecer difícil é inclusive desesperanzadora, la única manera de hacer un cambio es empezar a trabajar en él, ahora mismo. Tome cada paso a su tiempo y mantenga en mente que está diseñando un plan para un cambio positivo a largo plazo.

Recopilando Documentos

Para iniciar el proceso, necesita recopilar ciertos documentos que contengan la información financiera esencial. La información obtenida en estos documentos es crítica si está tratando de determinar su propio estado financiero porque está relacionado a las actividades del jugador. En la página siguiente, encontrará un listado de los posibles documentos. Marque la lista a medida que ubique los documentos.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

- ☐ Información de los pagos hipotecarios
- ☐ Extracto de impuestos de la propiedad
- ☐ Extracto del seguro de la propiedad
- ☐ Libreta de pagos del vehículo
- ☐ Extracto del seguro del vehículo
- ☐ Extractos de seguros de salud, vida u otros seguros distintos a propiedades
- ☐ Cuentas de servicios públicos, teléfono y gasolina
- ☐ Extractos relacionados con otras cuentas (*ver modelo de presupuesto en las páginas 40 y 41*)
- ☐ Balances de las tarjetas de crédito é información del pago mensual
- ☐ Cualquier otro préstamo, balances y pagos (*incluyendo matrículas, membresía a clubes ó cuotas*)
- ☐ Extractos bancarios
- ☐ Extractos de inversiones
- ☐ IRA (*por sus siglas en inglés*), anualidad, inversiones y extractos de cuentas de retiro
- ☐ Información de pagos a la seguridad social
- ☐ Lista de artículos de lujo y valor estimado

Una vez que haya reunido la información de arriba, puede continuar trabajando en los ejercicios de este libro que están diseñados a ayudarle a entender su situación financiera y crear un plan de acción.

Analizando Deudas y Activos

Con el fin de obtener una clara imagen de su situación personal es importante determinar sus activos, ingresos, gastos y deudas. Nuevamente, un activo es cualquier cosa como dinero ó propiedades que tienen cierto valor. Las deudas son cantidades de dinero que se deben.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Usualmente una deuda se paga con un activo. Cuando se trata de juego, las deudas se pueden pagar de muchas maneras como con dinero, servicios ó posesiones.

Mientras compara los activos y las deudas, está creando **una hoja de balance/balance general**, que es un extracto que muestra los activos y las responsabilidades en un momento en particular. El problema en la vida de los jugadores compulsivos y seres queridos sale a la superficie cuando las deudas se vuelven extremas y los activos no pueden cubrir las cantidades que se deben ó cuando el ingreso no puede cubrir los gastos. Es importante obtener un total exacto de las deudas que debe el jugador. Esto puede incluir dinero que se les debe a individuos, cargos en las tarjetas de crédito ó préstamos adicionales tomados sobre la propiedad u otros activos con ó sin su conocimiento y consentimiento. Por ejemplo, su hogar puede haber adquirido una deuda de \$15,000 en tarjetas de crédito en gastos anteriores pero cuando examina el extracto de la tarjeta de crédito descubre \$18,000 adicionales en avances de dinero u otros cargos. Su casa podría tener una hipoteca por \$43,000 y descubre que tiene una segunda hipoteca por otros \$20,000 adicionales – ó no es común para el jugador de tener tarjetas de crédito de las cuales usted no tiene ni idea. No importa el disgusto que le puede causar el saber de estas dudas, pero no puede seguir adelante sin tener toda la información.

En la sección que sigue, completará tres hojas de trabajo financieras. Estas se titulan:

- ❖ Deuda conocida – dinero que se debe
- ❖ Activos conocidos – dinero ó propiedades de valor
- ❖ Balance General – Comparando deudas y activos

El primer ejercicio, “Deuda Conocida” le ayudará a organizar la información acerca de la deuda relacionada con su situación financiera actual. En este momento no es necesario identificar cuál de esas deudas son su responsabilidad, son deudas conjuntas ó son deudas de juego. Completar este cuadro es solo un punto de inicio para reunir información pertinente a su situación financiera en general. Mientras una deuda tiene la capacidad de generar estrés y ansiedad, es importante completar todos los cuadros en este libro antes de intentar crear un plan para controlar sus finanzas.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Deuda Conocida	Descripción	Cantidad que se Debe
Tarjetas de Crédito		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Préstamos a Plazos Estos pueden incluir préstamos de compras como carros, electrodomésticos, computadores, muebles, etc. Que son cancelados en pagos programados		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Hipotecas sobre la Casa		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Prestamos sobre Pólizas de Seguro		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Dinero Prestado Familia / Amigos		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Dinero Prestado a Otros Estas pueden ser las deudas más difíciles de descubrir y pueden incluir apuestas, usureros y otras fuentes ilegales		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Total Estimado de la Deuda		\$ _____



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Ahora usando los documentos que recopiló, empiece a llenar lo que sabe acerca de los activos que tiene y de los cuales es propietario conjuntamente. Recuerde que los activos son cuentas ó valores de los cuales es propietario. Es importante diferenciar entre activos é **ingresos**. El dinero que recibe ó gana de salarios, pagos de seguridad social, pensión alimenticia, manutención, etc., son considerados ingresos y serán tratados más adelante cuando se cree un plan de gastos mensual. El valor de la propiedad raíz está determinado por el valor del mercado actual. Si tiene una hipoteca sobre la propiedad, esa cantidad será contabilizada como una deuda. Por ahora, solo liste la descripción de la propiedad y cual sería el valor estimado actual. Incluya en la lista toda la información que pueda localizar y entonces añada las columnas de la derecha para cada hoja para determinar el total de sus activos.

Activos Conocidos	Descripción	Balance ó Valor
Efectivo		\$ _____
Cuentas de Ahorro		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Cuentas Corrientes		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Mercado Monetario		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Certificados de Depósito		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Cuentas de Inversión		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Cuentas de Pensiones		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Subtotal		\$ _____



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Activos Conocidos (continuación)	Descripción	Balance o Valor
	Subtotal de la página anterior	\$ _____
Fideicomisos		\$ _____
		\$ _____
Anualidades		\$ _____
		\$ _____
Seguro de Vida General		\$ _____
		\$ _____
Interés del Negocio		\$ _____
		\$ _____
Otras Distribuciones		\$ _____
		\$ _____
Bienes Raíces		\$ _____
		\$ _____
Automóviles		\$ _____
		\$ _____
Vehículos de Lujo		\$ _____
Botes, casas rodantes, vehículos de recreación, etc		\$ _____
		\$ _____
Otra Propiedad		\$ _____
		\$ _____
Propiedad Personal		\$ _____
Joyas, antigüedades, arte, instrumentos musicales, muebles, electrodomésticos, cámaras, televisores etc.		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Total Estimado de los Activos		\$ _____



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Una vez que usted crea que completó una imagen del estado de sus activos, puede crear una hoja de balance general. Haga una lista de la cantidad total de sus deudas y el total de sus activos.

Balance General

Deudas		Activos	
Cantidad total de la deuda:	\$	Cantidad total de los activos:	\$

Compare el total estimado de la deuda y activos. Por supuesto una situación ideal es si los activos son superiores a la deuda. No se asuste si este no es su caso. La deuda podría ser más que los activos si el jugador ha agotado mucho de los activos. Si el jugador no se encuentra en algún tipo de tratamiento para la adicción, seguramente él va a continuar buscando maneras de acceder a los activos y continuar acumulando deudas. Adicionalmente, algunas deudas, como una hipoteca están en el proceso de convertirse en activos porque los paga mensualmente. Estas son las mejores clases de deudas que tiene.

“Estaba iracunda cuando me dí cuenta de que había una segunda hipoteca sobre nuestra casa. En cinco años, supuestamente, la casa se iba a pagar por completo. Eso me motivó a tomar acción y a estabilizar mis finanzas. Aprendí que yo podía manejar los asuntos de dinero y empecé a sentir más control de mi situación personal.”



Planear un Presupuesto

Para balancear sus finanzas, necesita un plan de gastos. Esto se llama un **presupuesto**. Mientras los cuadros de deudas y activos están diseñados para darle una idea de los activos comparados con las deudas en este momento. Un presupuesto es un plan de gastos, que en este caso, estará basado en los gastos mensuales. Para crear un presupuesto necesita crear una lista de sus ingresos y los gastos. Juntos la deuda/balance de activos, los ingresos y gastos mensuales le darán una buena imagen de sus finanzas actuales.

Para establecer un presupuesto, debe identificar las fuentes de ingreso actuales. En el siguiente cuadro, haga una lista de la cantidad mensual de ingresos y sus fuentes. Algunas de estas categorías pueden variar de mes a mes. Por ejemplo, los sueldos podrían variar de acuerdo al número de días y horas trabajados. Las devoluciones de impuestos podrían incluirse una vez al año. El dinero obtenido por pasatiempos podría no ser constante a través del año. Otra vez, este cuadro está diseñado para ser flexible basado en sus necesidades individuales.

Fuentes de Ingresos Mensuales

Tipo de Ingreso	Cantidad Mensual
Salarios después de impuestos	\$ _____
Propinas, si es aplicable	\$ _____
Comisiones, si es aplicable	\$ _____
Bonos, si es aplicable	\$ _____
Pagos del Seguro Social	\$ _____
Ingresos de Seguridad Suplementaria	\$ _____
Pensión Alimenticia/Manutención	\$ _____
Devoluciones de Impuestos	\$ _____
Intereses sobre Ahorros	\$ _____
Intereses sobre Inversiones	\$ _____
Utilidades de Intereses de Negocios	\$ _____
Dinero Ganado por Pasatiempos	\$ _____
Ingresos de Beneficio por Desempleo	\$ _____
Otros: _____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
Ingreso Anual Adicional	\$ _____

(Divida esta figura por 12 para
estimar cuanto suma el total
de la cantidad mensual)

Total del Ingreso
Mensual

\$



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Recopilando una Lista de Todos los Gastos

La segunda parte de este presupuesto es un cuadro de gastos y deberá ser lo más exacto posible. A medida que empiece a recopilar la información, existen algunas cosas que debe tener en cuenta. Las cuentas más importantes que paga son los “gastos fijos” y las cuentas que se pagan mensual, trimestral, semestral ó anualmente. Estas normalmente son consideradas necesidades é incluyen algunos detalles como hipotecas, renta, servicios públicos, teléfonos, pagos de automóviles, préstamos pendientes de pago, deudas por tarjetas de crédito, seguros, impuestos y alimentación. No se le olvide incluir en la lista el seguro de salud, cuidado personal y lavandería y artículos de limpieza. Si compra una gran cantidad de estos artículos en el supermercado haga una lista de ellos bajo esa categoría. Llene las cantidades ó los promedios mensuales de gastos de estos artículos como también otras cuentas permanentes que puedan considerarse de lujo como el celular, televisión por cable, servicio de Internet, cuotas de clubes, etc.

Otras cuentas que caen en la categoría de gastos variables: las cuentas que

Gastos Fijos	Cantidad
Hipoteca ó Renta	\$ _____
Préstamo de Segunda Hipoteca	\$ _____
Electricidad y/ó Gas	\$ _____
Dispositivo de Seguridad de la Casa	\$ _____
Jardinería	\$ _____
Mercado/Lavandería	\$ _____
Provisiones/Productos de Papel	\$ _____
Cable	\$ _____
Agua	\$ _____
Basura	\$ _____
Teléfonos	\$ _____
Transportación	\$ _____
Pago del Automóvil	\$ _____
Seguro del Automóvil	\$ _____
Seguro de Salud	\$ _____
Seguro de Vida	\$ _____
Otros Seguros	\$ _____
Guardería /Niñera	\$ _____
Asignaciones de los Niños	\$ _____
Servicio de Internet	\$ _____
Cuotas de Asociación a Clubes	\$ _____
Tarjetas de Crédito	\$ _____
Otros Préstamos	\$ _____
Comida para la Mascota/Medicinas	\$ _____
Otro: _____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

varían en el presupuesto y pueden ser difíciles de valorar. Estas incluyen ropa y servicios de lavandería, gastos de automóvil como reparaciones, gasolina, cambio de aceite, llantas nuevas, limpia parabrisas, etc., reparaciones de la casa, cuidado de los niños, entretenimiento, comidas fuera de la casa, suministros para la mascota y cuentas del veterinario, regalos y donaciones. No se le olvide las matrículas, libros y suministros para la escuela para usted y sus hijos. Incluya cualquier viaje ó salidas de fin de semana que se tomen como diversión.

Una manera de obtener un buen pronóstico de gastos es mantener una libreta de notas con usted y escribir las compras en efectivo diariamente. Anote los retiros en efectivo de los Cajeros Automáticos ó dinero adicional incluidos en los cheques girados en el supermercado. Guarde los recibos de las compras en efectivo y añada estas compras a la categoría de los gastos a los cuales pertenecen. Revise su chequera y cuentas de sus tarjetas de crédito del año anterior. Esto le dará una buena idea en que gasta su dinero mensualmente. Para las cuentas que se pagan trimestral, semestral ó anualmente distribúyalas en una cantidad mensual. Para hacer esto tome el gasto total anual y divídalo entre 12. Esto le dará la cantidad de ingreso que necesitará

Gastos Variables	Cantidad
Impuestos de Propiedad	\$ _____
Matriculas/Educación	\$ _____
Ropa	\$ _____
Servicio de Lavandería	\$ _____
Productos de Cuidado Personal	\$ _____
Reparaciones de la Casa	\$ _____
Cuidado del Vehículo & Reparaciones	\$ _____
Gasolina	\$ _____
Medicina/Odontología/Visión	\$ _____
Ayuda a Padres Ancianos	\$ _____
Impuestos	\$ _____
Donaciones	\$ _____
Alimentos (Comidas rápidas/Restaurantes)	\$ _____
Cuidados Veterinarios	\$ _____
Cuidado de la Mascota y Suministros	\$ _____
Cines	\$ _____
Video/Alquiler ó Compra de DVD	\$ _____
Eventos Deportivos/Equipo	\$ _____
Vacaciones/Viajes	\$ _____
Regalos	\$ _____
Otros: _____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

cada mes para cubrir los gastos cuando se vencen. Un ejemplo puede ser, el seguro del vehículo de \$1.200 que es cancelado dos veces al año. Si esto se divide entre 12, el resultado del gasto mensual sería \$100.

Podrían existir otros gastos que no están enumerados aquí. Algunos se pueden pagar a corto plazo como lo es un nuevo electrodoméstico que será cancelado en tres meses. Otros pueden ser a largo plazo como un tratamiento profesional para el jugador ó asesoría para usted u otros miembros de la familia. Es importante incluir estos gastos aún cuando no esté seguro de cómo los va a pagar. Las cantidades que coloque en los gastos especificados serán de gran ayuda cuando esté trabajando en su plan de gastos en la sección de la página 39, “*Crear un Presupuesto.*”

Finalmente, sume el total de su ingreso mensual y sus gastos totales mensuales. Luego reste el total de los gastos mensuales del total del ingreso mensual. Para el propósito de este libro el activo líquido es la cantidad de ingresos que entran en su casa contra las deudas ó gastos que son redirigidas. Si tiene suficientes ingresos para cubrir sus gastos, esto significa que esta **solvente** ó “en negro.” Esto significa que tiene suficiente dinero para pagar sus deudas. Si sus gastos son mayores que sus ingresos se conoce como si estuviera “en rojo” ó operando en **déficit**. Esto ocurre cuando los gastos exceden el ingreso.

Activo Líquido = Ingresos – Gastos

Total de Ingresos Mensuales _____

Gastos Totales Mensuales – _____

Activo Líquido = _____

“No fue sino hasta cuando me senté y anoté todo, que entendí porque era una lucha tener dinero para gastos adicionales. En vez de estar constantemente jugando para “ponerme al día” ahora planeo para los gastos adicionales que yo sé siempre aparecen. Es duro mantenerse dentro del presupuesto pero ahora ejerzo más control sobre mi dinero más de lo que estaba acostumbrada. Ahora sé, a qué me enfrento y puedo planear de acuerdo al mismo tiempo que limito los futuros daños financieros ocasionados por el jugador.”



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

¿Qué Significa Esto?

*El
tomar control
de sus finanzas le
puede ayudar a aliviar
algo del estrés emocional
que produce tratar con
un jugador.*

Mucha gente se encuentra en una crisis financiera cuando sus ingresos mensuales no pueden cubrir los gastos diarios más los pagos de las deudas. En muchos casos, los problemas financieros, como un resultado directo del juego, obliga a las familias a examinar sus hábitos de gastos y a tomar decisiones acerca de lo que es importante y de lo que se puede posponer. Analizando las finanzas con cuidado, generalmente, ayuda a las personas a crear nuevas metas para el manejo del dinero. Aún cuando este proceso puede no ser placentero, es un paso que a la vez lo puede colocar en una posición de más control sobre su situación que la que pudo haber tenido antes. Nunca es fácil realizar cambios, especialmente en hábitos y costumbres que hemos adquirido en nuestra vida diaria. Sin embargo, el tomar control de sus finanzas le puede ayudar a aliviar algo del estrés emocional que produce el tratar con un jugador.

También es posible que existan artículos en su presupuesto que pudieran ser reevaluados. Tenga en cuenta que su puesto en la vida tendrá un efecto en sus necesidades. Si tiene 20 años, probablemente no necesita el mismo carro que podría necesitar si tuviera 35 años y con una familia. Si tiene 70, podría disponer de una casa mucho más pequeña ya que sus hijos han crecido. Considere lo que necesita en la actualidad, hoy, y no lo que simplemente quiere. Recuerde que su meta es volver a tener una buena salud financiera y colocarse en el camino hacia la salud financiera y sienta que realmente puede tomar control de *su* vida.

Alguna de las preguntas pudiera estar dispuesto a contestar en este punto, incluyen:

¿Cómo describiría mi activo líquido mensual?

continúa en la próxima página



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

¿Qué activos, posiblemente, puede convertir en dinero efectivo para ayudar a mejorar mi activo líquido mensual?

¿Por qué es importante que yo cree un plan de gastos real ó un presupuesto?

“Nunca me sentí cómodo hablar con mi madre del tema de su problema de juego. Sentía que ella podía hacer lo que ella quisiera y que no era de mi incumbencia. Pero finalmente se llegó a un punto en donde supe que si no decía nada acerca de eso, ella continuaría hundiéndose más en su destrucción financiera. Finalmente, ella esta obteniendo ayuda por sus propios medios y yo estoy aplaudiendo su esfuerzo. Esto se siente mucho mejor que estar continuamente preocupándose sobre lo que pudo haber pasado si ella lo hubiese perdido todo.”



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Crear un Presupuesto

El jugador también necesita participar en el proceso é identificar las maneras para resolver los asuntos del presupuesto, pagar las deudas, incrementar el ingreso ó reconstruir los activos.

Usted ya ha hecho el trabajo necesario para obtener un cuadro claro de su situación financiera. Conoce sus deudas, sus activos, sus ingresos y sus gastos. El presupuesto que creará es un compromiso que hace con usted mismo para manejar el dinero de cierta manera con metas específicas en mente. También incluirá el pago de las deudas.

Este plan es en la forma de un presupuesto mensual de gastos. Un presupuesto se diferencia de un análisis de sus gastos mensuales en que *se toma en cuenta con cuánto dinero usted va a disponer* para ciertas cosas. Indica cual es su ingreso

total y crea un plan para cubrir los gastos dentro de los límites de su ingreso. Esperemos que éste también le ayude a incluir ahorros como parte del plan en general. Mire los gastos que colocó en la lista del cuadro anterior para ver cómo debe hacer los ajustes, inclusive, si estos son necesarios por unos pocos meses para mejorar su activo líquido. El éxito de crear un presupuesto que se pueda trabajar y lograr metas financieras no tiene que depender solo de usted. Como se dijo antes, las sugerencias en este libro y la serie son para *usted*, el ser querido de un jugador compulsivo. Eso no significa que usted es el único que necesita tomar responsabilidad por la situación financiera. El jugador también necesita participar en el proceso é identificar las maneras para resolver los asuntos del presupuesto, pagar las deudas, incrementar el ingreso ó reconstruir los activos. De cualquier manera, si él no está dispuesto a participar en el manejo de las finanzas de la familia de modo satisfactorio, usted necesita seguir adelante y hacer lo que pueda por usted y sus seres queridos.

En la siguiente página hay una hoja de trabajo. Realice un presupuesto mensual de gastos que lo pueda trabajar basado en su ingreso. Si usted elimina alguna cosa, ponga una asterisco (*) en el lugar de la cantidad, en la categoría. Le dará una idea de que tan serio está acerca del presupuesto y le permitirá ver la cantidad de dinero que está ahorrando.

Después de completar el cuadro, sume el costo de cada situación a la que le colocó un asterisco al lado. ¿Qué cantidad redujo del presupuesto? ¿Está dispuesto hacer una diferencia en los gastos que tiene cada mes?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Muestra de un Presupuesto

Ingreso Mensual Total \$

Gastos	Cantidad Mensual	Gastos	Cantidad Mensual
Gastos de la Casa:		Seguros:	
Hipoteca ó Renta	\$ _____	Seguro de Salud	\$ _____
Segunda Hipoteca	\$ _____	Seguro de Vida	\$ _____
Impuestos de Propiedad Raíz	\$ _____	Otros Seguros	\$ _____
Reparaciones de la Casa	\$ _____	Salud/Educación/Servicios:	
Dispositivo de Monitoreo de la Casa	\$ _____	Rx/Medicina/Odontología/Visión	\$ _____
Jardinería	\$ _____	Matriculas/Educación	\$ _____
Mercado	\$ _____	Guardería /Niñera	\$ _____
Limpieza/Productos de Papel	\$ _____	Donaciones (GA/Gam-Anon)	\$ _____
Electricidad y/ó Gas	\$ _____	<i>(Las donaciones no son requeridas)</i>	
Agua	\$ _____	Diversión:	
Basura	\$ _____	Cable	\$ _____
Teléfono (Casa)	\$ _____	Servicio de Internet	\$ _____
Teléfono (Celular)	\$ _____	Cines	\$ _____
Ropa	\$ _____	Comidas	\$ _____
Servicio de Lavandería	\$ _____	Alquiler/Compra de Videos	\$ _____
Productos de Cuidado Personal	\$ _____	Eventos Deportivos/Equipo	\$ _____
Gastos de Transporte:		Cuotas de Asociación a Clubes	\$ _____
Boletos de Bus	\$ _____	Vacaciones/Viajes	\$ _____
Pago de Automóvil	\$ _____	Cuidado de la Mascota:	
Seguro de Automóvil	\$ _____	Cuidados Veterinarios	\$ _____
Cuidado del Vehículo & Reparaciones	\$ _____	Alimentación/Medicinas	\$ _____
Gasolina	\$ _____	Cuidado/ Suministros	\$ _____
Subtotal Columna 1		Subtotal Columna 2	

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Muestra de un Presupuesto (Cont')

Gastos	Cantidad Mensual	Gastos	Cantidad Mensual
Subtotal Columna 1	\$	Subtotal Columna 2	\$
Gastos Varios		Regalos	\$
Tarjetas de Crédito	\$	Asignación para los Niños	\$
Otros Prestamos	\$	Otros :	\$
Impuestos	\$		\$
Apoyo para Padres Ancianos	\$		\$
Donaciones	\$		\$
Subtotal		Subtotal	
Gastos Totales Mensuales:		\$	

“Con el tiempo me di cuenta que el juego compulsivo nos había llevado al punto de la bancarrota. Para evadir el desastre total financiero, supe que inmediatamente tenía que buscar asesoría financiera.”



Muchos expertos dicen que un fondo de emergencia debe ser suficiente para cubrir de tres a seis meses de gastos.

Acatar un Plan de Gastos

Ningún plan es perfecto y situaciones van a surgir que no espera. De pronto, inesperadamente, alguien está enfermo y necesita viajar para visitarlos o sus padres están celebrando un aniversario importante y le han pedido que colabore con la fiesta sorpresa. Puede tener un problema inesperado de plomería o eléctrico. Puede estar planeando vender su casa y descubre que necesita un techo nuevo. Este tipo de imprevistos surgen todo el tiempo y mucha gente nunca los considera cuando crean un presupuesto *porque éstos son inesperados*. Puede causarle pánico y hacerlo sentir estresado de cómo va a poder añadir estos gastos a sus ya escasos recursos. También existen algunos tipos de situaciones que lo dejan pensando a dónde se fue todo su dinero. Usted podría ser más exitoso si establece un fondo de emergencia como parte de su presupuesto mensual. Muchos expertos dicen que un fondo de emergencia debe ser suficiente para cubrir de tres a seis meses de gastos. Después de esto si empieza a ahorrar de un 5% a un 10% de sus ingresos en una cuenta de ahorros, estará en el camino de un plan financiero a largo plazo.

Además de tratar de ahorrar lo que mas se pueda, usted tiene que hacer un compromiso de seguir su plan. (Lo puede encontrar difícil y estar tentado a abandonar el plan). Si usted se desvía, corrija su camino lo más pronto posible. No se permita caer dentro de una maraña de pensamientos de que porque ha dado un pequeño paso atrás, usted pudiera tirar todo el plan por la borda. Empiece de nuevo al día siguiente y continúe la lucha de continuar con el plan. Piense en lo que puede hacer para motivarse para reexaminar su plan y seguir trabajando en el.

Una manera de asegurarse de que su plan va a tener éxito es incluir pequeños gastos que piense pueden ocurrir durante el próximo año. Esto puede ser la reparación del carro o un seguro adicional para el vehículo para un conductor adolescente, un nuevo equipo atlético para un hijo, gastos de viaje relacionados con eventos familiares o prescripciones adicionales que necesite para una condición médica.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Piense acerca de los gastos en los que puede incurrir durante el próximo año y enumérelos:

Gastos Adicionales Potenciales en los que Yo Puedo Incurrir este Año

_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____
_____	\$ _____

Mientras algunos gastos nunca pueden anticiparse, hay muchos que pueden disminuirse si se toma el tiempo de investigar antes de que se vea obligado a comprar algo.

Algunos de estos gastos descritos podrían requerir ajustes en el presupuesto que llenó anteriormente. Una vez que ha identificado estos nuevos gastos potenciales, considere si hay alternativas que puedan ayudarle a aliviar la carga de esos gastos. Por ejemplo, si sabe que su carro va a necesitar llantas nuevas pronto, empiece a buscar promociones y pregúntele a la gente por recomendaciones acerca de cómo obtener el mejor precio en las llantas antes de que se convierta en una emergencia. También, planee poner aparte un poco de dinero para un fondo para las llantas, así esto no arruinará completamente su plan de gastos cuando necesite comprarlas. Mientras algunos gastos nunca pueden anticiparse, hay muchos que pueden disminuirse si se toma el tiempo de investigar antes de que se vea obligado a comprar algo. Aquí es cuando un fondo de emergencia puede aliviar enormemente la presión financiera de un gasto inesperado.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

¿Qué haré si me desvío del plan de gastos?

En este punto, también puede examinar su hoja de activos para ver si las finanzas hacen sentido para cancelar todos los préstamos que afectan su presupuesto mensual. Recuerde que sus activos hacen parte de sus metas a largo plazo y de sus planes futuros. Antes de hacer cualquier cambio drástico a sus activos, puede desear el consultar con un experto financiero, tal como aquellos que se detallan en la parte de abajo. Sugerencias adicionales que podrían ayudar su situación en particular están enumeradas en las secciones que siguen.

Asesoría Financiera

El analizar todos los aspectos de sus finanzas para obtener una verdadera imagen de su salud financiera puede ser abrumador. Sin embargo, es imposible hacer cualquier adelanto hacia la recuperación si no sabe la gravedad de su situación financiera. Con conocimiento, puede ser capaz de controlar los gastos y limitar el daño que el jugador pueda continuar causando en el presupuesto familiar. De otra forma, se puede encontrar con que necesita ayuda para volver a enderezar el camino. Los servicios de Asesoría Financiera pueden ser de gran ayuda. Para información adicional, comuníquese con el Florida Council on Compulsive Gambling (FCCG) a la línea de ayuda gratuita de 24 horas al día 888-ADMIT-IT. Información más específica acerca de los servicios que ofrecen las agencias de asesorías financieras también se discuten en la próxima sección.

Si el jugador está participando en Jugadores Anónimos (GA por sus siglas en inglés), el grupo de autosuficiencia para jugadores compulsivos, asistencia para problemas financieros puede estar disponible y se conoce como Alivio de Presión. Las reuniones de Alivio de Presión



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Las reuniones de Alivio de Presión asisten al jugador y a los familiares a enfrentar los problemas financieros, emocionales, legales entre otros.

asisten al jugador y a los familiares a enfrentar los problemas financieros, emocionales, legales entre otros. Típicamente, el Alivio de Presión se le ofrece a un jugador que ha participado en GA por un periodo específico y a su debido tiempo se establece un presupuesto y se recomienda un plan de pagos. Un plan de pagos se desarrolla en cooperación y con la asistencia de ambos el jugador y los miembros de la familia u otros seres queridos. GA también le ayudará a usted y al jugador en hacer los arreglos necesarios para pagar las deudas a entidades convencionales (Ejemplo: bancos, compañías de tarjetas de crédito, etc.) y a entidades no convencionales (Ej.: apuestas, usureros, etc.).

El Alivio de Presión requiere entrenamiento especial, y como tal, no todos los grupos de GA ofrecen ese servicio. En casos donde no esté disponible, puede recibir orientación financiera vía el FCCG y su red de proveedores de tratamiento profesionales. (Ver la sección de “*Recursos Adicionales*” en la parte de atrás del libro de trabajo).

Consolidación de Deudas y Servicios de Crédito al Consumidor

Las entidades de **Consolidación de Deudas** y los servicios de crédito al consumidor negociarán con sus acreedores y reorganizarán su calendario y cantidades de pagos en sus cuentas. También, negociarán los términos de sí ó no la consolidación de deudas aparecerá en su reporte de crédito. Usted hará un solo pago mensual a la entidad de consolidación de deudas quien a su vez le pagará a sus acreedores de acuerdo con el calendario de pagos negociado. Ambos servicios son ofrecidos por organizaciones con y sin ánimo de lucro. Honorarios por este tipo de servicios varían ampliamente. Busque una organización que sea miembro del National Foundation for **Credit Counseling** [Fundación Nacional para Consejería de Crédito] (NFCC por sus siglas en inglés) ó la Association of Independent Consumer Credit Counseling Agencies [Asociación Independiente de Consejería de Crédito para el Consumidor] (AICCA por sus siglas en inglés). Muchas veces los jugadores creen que la bancarrota es la primera y única solución. Declararse en bancarrota puede servir como un escape para el jugador y no lo motivará a cambiar su conducta. Asegúrese que la organización de agencia de consolidación de deudas y el servicio de crédito al consumidor que escoja



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

tenga experiencia ayudando a jugadores y a sus familias. Entrevístese con más de una organización y seleccione la que lo hace sentir más cómodo, dónde sea tratado cómo un individuo y no se deje presionar. Tenga en cuenta que las personas que están en proceso de recuperación y que ya participan en grupos de auto suficiencia lo más seguro es que le puedan ofrecer fuentes de referencia con experiencia, del mismo modo que el FCCG la línea de ayuda confidencial gratuita las 24 horas del día (888-ADMIT-IT).

*Asegúrese
que la agencia
de consolidación de
deudas y el servicio de
crédito del consumidor
que selecciona tenga
experiencia ayudando
a jugadores y sus
familias.*

Plan de Ayuda Personal para la Reducción de Deudas y Pagos

Usted podría pensar que puede organizar su propio plan de reducción de deudas y pagos. Mucha gente ha triunfado acatando un plan si ejercen paciencia y autocontrol. Para establecer un plan, primero podría determinar que dinero tiene disponible cada mes para cancelar las deudas. Por ejemplo, si tiene \$550 disponibles cada mes después de pagar todos los gastos y sus deudas pendientes totales es \$24.000, usted puede usar la siguiente fórmula para enfrentar su deuda:

La cantidad de dinero que tiene disponible para pagar se divide por la cantidad de la deuda.

$$\frac{\$ \text{ Disponible}}{\$ \text{ Deuda}}$$

En este caso $\$550 \div \24.000 es .02 ó 2%. Cada mes tiene la habilidad de pagar el 2% de su deuda. Asumiendo que los \$24.000 no se le deben a una sola fuente, necesita establecer un plan para cancelar el 2% del total de cada deuda

incluyendo acreedores, familiares, ahorros, amigos ó planes de retiro. Si por ejemplo debe \$1.200 a su hermano entonces puede permitirse el lujo de pagar \$24 por mes hacia esa deuda. Una vez que sepa cuál es la cantidad mensual, ésta se divide entre la cantidad total que se debe (\$1.200) por el pago mensual (\$24) para ver cuántos meses le tomará pagar la deuda. En este caso, le tomará 50 pagos mensuales.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Tenga en cuenta que los intereses en algunas deudas se pueden seguir acumulando causando que la cantidad aumente más allá de lo que debe hasta este punto. Es mejor si el jugador se responsabiliza de contactar cada fuente de deuda y les explica la situación y el plan que se ha hecho. Sin embargo, si el jugador rehúsa hacerse responsable por la deuda y usted siente la necesidad de pagar las deudas que afectan su seguridad financiera personal, tendrá que tomar este paso por sí solo. Podría haber ciertas deudas que requieran una acción más urgente que otras. Una vez que evalúe la situación y las consecuencias de las deudas, puede decidir la mejor la manera de organizar un plan de pagos.

En el caso de un jugador anciano, el pago de la deuda puede tener consideraciones adicionales. Debido a la edad del jugador y las limitaciones de ingresos, no podría ser posible la recuperación de las pérdidas ocasionadas por el juego. Establecer un plan de pagos de las deudas, mientras sea necesario, requerirá de asistencia especializada. Para más información y recursos, llame al FCCG a la línea de ayuda gratuita las 24 horas del día al 888-ADMIT-IT.

Inquietudes Especiales sobre los Impuestos

Al principio de este libro se dio información acerca de la **obligación** por los impuestos relacionados con las declaraciones de renta conjuntas que fueron presentadas con anterioridad. El hecho de que no haya reportado los ingresos provenientes del juego podría resultar en impuestos retrasados, penalidades, intereses é inclusive cargos criminales por fraude. Hay penalidades adicionales por hacer efectivas ciertas clases de cuentas de retiro antes de haber cumplido la edad de 59 ½. Si sospecha que el jugador ha presentado declaraciones de rentas conjuntas fraudulentas, necesita buscar asesoría legal acerca de cómo negociar con el Servicio de Rentas Internas (IRS por sus siglas en inglés). Alguna información básica sobre la ley del cónyuge inocente se ofrece aquí.

La regla del cónyuge inocente cae esencialmente en tres categorías de deducción:

1. *Elección del Cónyuge Inocente* – dispensa al cónyuge elegido de las obligaciones por las declaraciones de renta presentadas en conjunto, que él/ella no sabía y no tenía razón de saber y no se benefició de las subestimaciones. Esta regla dice que si

La falta de reportar los ingresos provenientes del juego podría resultar en impuestos retrasados, penalidades, intereses é inclusive cargos criminales por fraude.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

estas condiciones aplican, no es justo hacer responsable al cónyuge elegido por toda la declaración presentada en conjunto.

2. ***Elección de Separación de Obligaciones*** – Disponible para cónyuges que ya no están casados ó que no han vivido juntos durante los 12 meses anteriores. Si se escoge ésta opción, el cónyuge elegido es sólo responsable por la cantidad de los impuestos que el ó ella tenían conocimiento hasta una fecha determinada.
3. ***Ayuda Equitativa*** – Si las elecciones uno y dos no aplican, todavía podría aplicar por una ayuda equitativa que en algunos estados se basa de un 50/50. Este tipo de ayuda está disponible si usted es responsable por el **ingreso mancomunado** en una **propiedad mancomunada** ó cuando el cónyuge tuvo el dinero a la mano para pagar los impuestos y le dijo que los había pagado pero en cambio lo gastó en algo diferente. Las leyes del estado difieren en lo que es considerado ingreso mancomunado y propiedad mancomunada. Sin embargo, generalmente, este tipo de ingreso es cualquier ingreso que pertenece tanto a la esposa como al esposo. La propiedad mancomunada tiene muchas condiciones, pero generalmente se refiere a la propiedad adquirida durante el matrimonio que no está clasificada como una propiedad separada.

De acuerdo al IRS (por sus siglas en inglés) para calificar para una deducción del cónyuge inocente, debe cumplir con todos los siguientes requisitos:

1. Debe haber presentado una declaración conjunta que tiene un impuesto subestimado de más del 25%. *(Nota: La subestimación de un impuesto es generalmente la diferencia entre la cantidad total del impuesto que se debió declarar y la cantidad del impuesto que actualmente se declaró).*
2. El impuesto subvalorado debió ser causado por situaciones erróneas de su esposo.
3. Debe establecer que en el tiempo en que firmó la declaración de renta conjunta, no sabía y no tenía porque saber que había un impuesto subestimado y que no se benefició de la subestimación.
4. Tomando en cuenta todos los hechos y las circunstancias, no sería justo hacerlo responsable por el impuesto subestimado.
5. Debe solicitar la ayuda dentro de dos años después de la fecha en que el IRS inició acción de cobro contra usted.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

*Parte del
tratamiento del
juego compulsivo es
la aceptación de la
responsabilidad por
las obligaciones
financieras.*

De nuevo, cualquier pregunta que pueda tener acerca de esta información y aclaraciones de cómo ésta se puede aplicar a su caso se deberá consultar con un abogado.

Bancarrota

La bancarrota puede aparecer como una opción factible ya que elimina la mayoría, si no toda, su deuda. De todas maneras, la bancarrota debería ser vista como un **último recurso** y no como un mecanismo para rescatar al jugador. La bancarrota no debería considerarse una buena solución para las deudas desde que ésta le permite frecuentemente al jugador pensar de que el ha solucionado sus problemas financieros sin enfrentar la responsabilidad. Parte del tratamiento del juego compulsivo es la aceptación de la responsabilidad frente a los acreedores y la deuda y un proceso continuo en un plan para hacer la **devolución** de las obligaciones financieras.

Es importante tomar una decisión acerca de la bancarrota en donde el bienestar de la familia sea la mayor consideración. Hay circunstancias en donde las familias han sufrido hasta el punto de haber sido privados de las necesidades básicas debido a los problemas del juego. Si el jugador no se declara en bancarrota, la familia puede experimentar las consecuencias de una escasez financiera. Mientras la bancarrota no podría ser la mejor solución para la recuperación del jugador, podría proveer alivio a la familia. Otra vez, este es un tema importante que requiere la recopilación de información y el peso de las opciones para tomar la mejor decisión para usted y su familia.

Antes de considerar la bancarrota como una opción, asegúrese de obtener primero un reporte de crédito de una de las tres oficinas de crédito. Un reporte de crédito puede ser obtenido a bajo costo en las organizaciones enumeradas anteriormente en la pagina 17.

Mientras declararse en bancarrota puede ser una solución posible para usted y su familia, es importante que entienda las consecuencias. Generalmente la bancarrota tiene in impacto significativo en su reporte de crédito y en su habilidad para obtener crédito en el futuro. Dependiendo del tipo de bancarrota declarada, un reporte de ésta puede permanecer en su crédito por un periodo de 7 á 10 años. El capítulo 7 de la bancarrota, lo exonera de las deudas que pueden incluir, saldos de créditos abiertos, cuentas médicas, renta, utilidades y préstamos reembolsables a plazos tales como su vehículo (sujeto a perder la posesión del



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

*Recuerde,
tomar acción
para mejorar su
situación financiera es
el paso principal para
hacer un cambio
positivo en su
vida.*

vehículo – á menos que haya firmado de nuevo ó hecho arreglos para mantener al día el pago de la deuda). Por otra parte, el Capítulo 13 de la bancarrota, crea un plan de pagos que dura varios años pero no perdona la deuda. Usted seguirá debiendo el dinero pero los acreedores al momento de la bancarrota no pueden solicitarle pagos adicionales a los establecidos en el plan de la bancarrota. Algunas deudas como impuestos, manutención, préstamos estudiantiles y pensión alimenticia no se pueden eliminar en ninguno de los tipos de bancarrota. Las decisiones de la bancarrota pueden variar, pero en la mayoría de los casos, se le permitirá quedarse con su casa, \$1000 de propiedad personal (en la Florida) y las cuentas de retiro (dependiendo de cómo éstas fueron establecidas). Generalmente, las deudas obtenidas con fraude ó extractos financieros falsos no son absueltas.

También es importante tener en cuenta que la mayoría de los acreedores, incluyendo las compañías de tarjetas de crédito, bancos y prestamistas de hipotecas no le prestarán dinero hasta que el reporte de la bancarrota sea removido de su reporte de crédito. Además, este seguro de consultar un abogado con experiencia en bancarrotas y otros asesores financieros antes de proceder a presentarse en una corte de bancarrotas. Cualquier fuente que busque para asesoría financiera y obtener la ayuda que necesita, puede proporcionarle esperanza, tranquilidad mental, un nuevo empezar y el conocimiento de que sigue adelante y haciendo algo positivo acerca de sus finanzas.

Si le quedan activos y siente que su deuda está bajo control, podría considerar el consultar con un Planificador Financiero ó Gerente de Dinero que le pueda ayudar a destinar los recursos restantes y a planear sus inversiones futuras. Estos servicios son muy diferentes de los que se enumeraron anteriormente en que ellos consideran las inversiones a largo plazo y estrategias de ahorro empleando asignaciones de recursos planeados y regulares, contribuciones regulares y continuas. Para revisar algunos de los pasos para mejorar su seguridad financiera discutida en este libro considere las situaciones enumeradas en la Tabla de Progreso. De vez en cuando, puede querer revisar las secciones de este libro, incluyendo ésta y otras tablas, para evaluar y mantener su progreso. Recuerde que tomar acción para mejorar su situación financiera es el paso principal para hacer un cambio positivo en su vida.





Tabla de Progreso

Cosas que planeo cambiar:

<i>Independencia Financiera</i>	<i>Intento hacerlo</i>	<i>Ya comencé hacerlo</i>	<i>Lo estoy haciendo</i>
Dejaré de darle dinero al jugador			
Me concentraré en cambiar mi situación financiera			
Abriré mis propias cuentas			
Solicitaré crédito a mi nombre			
Solicitaré que mi nombre sea removido de las tarjetas de crédito del jugador			
Solicitaré una copia de mi reporte de crédito			
Protegeré los artículos de valor y los activos			
Analizaré los activos versus las deudas			
Estableceré un plan de gastos			
Me acataré a un plan de gastos			

Cosas específicas que he hecho para cambiar mi situación:



Resumen

Suponga ahora, que ha hecho todas las cosas recomendadas – incluyendo:

- ❖ Dejó de prestarle dinero al jugador eliminándole el acceso a las diferentes fuentes posibles de recursos de dinero.
- ❖ Separó sus finanzas de las del jugador y está estableciendo su propia historia financiera.
- ❖ Tiene una imagen precisa y verdadera de sus finanzas – activos y deudas.
- ❖ Ha tomado ventaja de los consejos y recursos de un asesor financiero u otro profesional con experiencia.
- ❖ Examina sus gastos y hace planes para ahorrar dinero cuando le sea posible.

Sabiendo esto, hay cosas que ha hecho y planea para tomar pasos adicionales que le puede ayudar a tener alguna tranquilidad mental y un gran sentido de control personal sobre su situación. De nuevo, cuando tenga todas las cantidades al frente suyo es fácil sentirse desesperanzado y agobiado por el sentimiento de inseguridad financiera. Casi todas las personas enfrentan algún tipo de problema financiero en algún punto de sus vidas. El hecho de que el juego compulsivo es parte de su vida, hace posible de que haya sospechado que las finanzas eran un riesgo a su felicidad y seguridad, así haya conocido ó no todos los detalles. Es típico sentir como que no hay salida a la deuda alrededor de su vida. De igual manera, mucha gente ha sido capaz de sobreponerse a dificultades financieras serias al aceptar la realidad, encontrar recursos de consejería y asistencia, desarrollar un plan para cambiar y trabajar duro para acatar el plan. Usted tiene la oportunidad de hacer una diferencia en *su* calidad de vida y la de sus seres queridos haciéndose cargo de los aspectos financieros de *su* vida.

“Siento que tengo más control de la situación desde que me encargué de las finanzas de mi familia. Cada mes encuentro nuevas maneras de felicitarme por el progreso que he hecho para alcanzar mis metas.”



Glosario

Acreedor: Alguien quien le presta dinero a otro.

Activo: Es algo de valor que pertenece a los miembros de una familia ó individuo.
Activo es todo aquello que esta en efectivo ó fácilmente se puede convertir en efectivo.

Activo Líquido: La cantidad de dinero que entra y sale de un presupuesto.

Activos Corrientes: Dinero ó activos que fácilmente se pueden convertir en dinero.
Un activo es algo de valor perteneciente a los miembros de un hogar ó individuo.

Alivio de Presión: Las organizaciones de Alivio de Presión asisten al jugador y los familiares a enfrentar los problemas financieros, legales y otros. Típicamente, se hace después de que un jugador ha participado en GA por un periodo de tiempo 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: Es un tipo de inversión que le paga al que invierte una cantidad de dinero fija cada año por un número de años.

Asesoría de Crédito: El servicio que ofrece asesoramiento sobre como establecer un presupuesto real y un plan de pagos de las deudas y trabaja con los acreedores.

Avance de Dinero: Es dinero que se paga antes de ganarse. El dinero en efectivo que se presta de una tarjeta de crédito es también un avance de dinero. El avance de un cheque personal posfechado ó al día para ser convertido en efectivo entre 7 ó 14 días se conoce comúnmente como un “avance del día de pago.”

Certificados de Depósito: También conocidos como CDs (por sus siglas en inglés), son certificados expedidos por los bancos garantizando el repago del principal a una tasa de interés fija establecida después de un periodo de tiempo específico, por ejemplo, 2% en 12 meses.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Consolidación de Deudas: Un solo préstamo que combina y refinancia otros préstamos ó deudas.

Crédito: Es la habilidad del comprador de usar bienes y servicios antes de pagar por ellos.

Cuenta de Ahorros: Es un depósito en un banco o unión de crédito que paga interés.

Cuenta de Inversión: Es la cuenta que podría incluir bonos, fondos mutuos, certificados de depósito y/ó fondos mutuos que se compran con la posibilidad de obtener una ganancia mayor que el precio de compra original. Las inversiones difieren de los ahorros en que aquí se asume riesgo.

Cuenta de Mercado Monetario: Garantías a bajo riesgo que se añaden utilidad a las cuentas de los portadores.

Cuenta de Retiro Individual (IRA por sus siglas en inglés): Es un plan de retiro consolidado 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: Gastos que exceden el ingreso.

Desalojo: Es el acto de privar a una persona de la posesión de una tierra (edificio, apartamento u otra propiedad de bienes raíz) que se lleva a cabo por el fallo de la corte.

Deuda: La cantidad de dinero ó un bien que se debe.

Devolución: Es el proceso en donde el jugador paga lo que él ha prestado de otros é incluye planes detallados y estructurados de pago.

Embargo: Es el derecho legal de conservar ó vender la propiedad de alguien como garantía del pago de una deuda.

Escritura de Traspaso de Propiedad: Es un documento legal cediendo el derecho de una persona, título ó interés a otra – más comúnmente usado en finca raíz.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Facilitar: A menudo es el resultado de una negación. La facilitación ocurre cuando los seres queridos de un jugador escogen apoyarlo y que continúe ó busque esa conducta indeseable. Ejemplos incluyen, darle dinero al jugador, encubrirlo, ó excusarlo, entre otros.

Firmante Conjunto/Fiador: Una persona con un nivel de crédito aceptable que acepta por escrito firmar conjuntamente pagar un préstamo ó pagará si el prestatario no puede.

Fondos Mutuos: Compañías de inversiones especiales en las que la gente agrupa sus ahorros para diversificar sus inversiones.

Hoja de Balance/Balance General: Un extracto que muestra los activos y las responsabilidades en un tiempo determinado.

Ingreso: Cualquier dinero que se gana a través de un empleo ó inversiones.

Ingreso Mancomunado: Es el ingreso que se gana en los Estados que tienen leyes de propiedad común. El ingreso común se trata como si perteneciera a las dos partes en un matrimonio.

Intervención: Es una reunión de familia, amigos y otros allegados al jugador para discutir sus problemas. Se comprometen para cambiar lo que está pasando ó pudiera pasar enfrentando é identificando un plan y presentar las inquietudes y las opciones.

Obligación: Cualquier crédito ó deuda de un individuo.

Oficina de Crédito: La agencia que reúne, mantiene y distribuye información comercial y crediticia a los acreedores.

Pagaré: También conocido como Letra de Cambio, es un acuerdo firmado prometiendo el pago de una suma de dinero en un tiempo específico.

Patrocinador: Un participante activo en el programa de autosuficiencia que tiene experiencia y entiende el proceso de recuperación y desea ayudar a los recién llegados al programa.

Presupuesto: El plan financiero que resume los ingresos y gastos por un período de tiempo.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Propiedad Mancomunada: Es un término legal que define la propiedad generalmente adquirida durante un matrimonio, las ganancias de la propiedad obtenidas durante el matrimonio ó todas las propiedades adquiridas durante el matrimonio que se clasifican como una propiedad separada.

Reporte de Crédito: El resumen de la historia crediticia de una persona.

Solvente: Cuando dispone del dinero suficiente para pagar las deudas.

Valor Líquido de la Vivienda: Es el valor de una propiedad u otro activo sobre ó por encima de cualquier hipoteca u otras responsabilidades relacionadas con ella.



Recursos Adicionales

Hay muchos recursos que le podrían ayudar con cuestiones relacionadas con el juego que se nombran en este libro. Algunos se listan aquí:

Ayuda a Nivel Estatal

The Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG por sus siglas en inglés) ofrece una línea de apoyo gratuita, confidencial 24-horas al día y proporciona servicio de referencia de ayuda de intervención, información sobre el problema y juego compulsivo, autosuficiencia y referencias de tratamiento profesional. El FCCG entrena médicos y profesionales del cuidado de la salud para evaluar y tratar a los jugadores compulsivos y sus seres queridos. La agencia también certifica a profesionales para proporcionar tratamientos de apoyo. Para información adicional sobre los programas y servicios del FCCG, refiérase a la tapa interior de la cubierta de este 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

The Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] como otros afiliados al estado, es miembro del Consejo Nacional para Problema con el Juego (NCPG por sus siglas en inglés). La misión primaria del NCPG es aumentar el conocimiento público sobre el problema y el juego compulsivo, asegurar la disponibilidad general del tratamiento para jugadores problema y sus familias, y alentar la investigación y programas para prevención y educación. La organización mantiene una base de datos a nivel nacional de consejeros certificados para el juego compulsivo, patrocinadores de la Semana de Conciencia para el Problema Nacional del Juego y organizan conferencias referentes al problema del juego y su tratamiento.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

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 Auto-Suficiencia

Auto-Suficiencia es una parte crítica del proceso de recuperación. Los grupos de Auto-Suficiencia le pueden ayudar con herramientas para la recuperación proporcionando apoyo, dirección, motivación, recursos y el sentimiento de que no está sólo luchando contra el problema del juego compulsivo. Un aspecto de muchos programas de auto-suficiencia es el patrocinio. Los patrocinadores son voluntarios que pueden proporcionar información adicional, estímulo, compañerismo y guía a los recién llegados. También, pueden proveer ayuda y sugerencias individuales a los recién llegados.

Gam-Anon es para las personas adversamente afectadas por las actividades del jugador (por ejemplo esposo ó cónyuge, hermano(a), niño(a), padre ó amigo). Gam-Anon ayuda a los miembros a aprender la aceptación y entender la enfermedad del juego compulsivo, usando el programa y las sugerencias de solución al problema, tal como las ayudas para reconstruir las vidas de sus seres y en la recuperación dando ayuda a aquéllos que sufren. No es necesario ser jugador para asistir a los Jugadores Anónimo para que usted ó un amigo u otro ser querido participe en el programa de Gam-Anon.

Usted puede contactar directamente la Línea de Apoyo del Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] para obtener información adicional y las listas actuales de las reuniones y lugares en su área.

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



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Jugadores Anónimos (GA por sus siglas en inglés) es un grupo de apoyo para jugadores compulsivos — es un compañerismo total entre hombres y mujeres de todas las edades, estados sociales y económicos, razas y religiones que se encuentran regularmente para compartir sus experiencias, fuerza y esperanza. El único requisito para tener membresía en GA es el deseo de dejar el juego compulsivo. Para ser miembro no hay que pagar membresías, mensualidades ó cuotas.

Jugadores Anónimos ofrece un Grupo para Alivio de Presión, que ayuda al jugador y los miembros de la familia a tratar los problemas financieros, legales y otros. Típicamente, el Alivio de Presión se realiza después de que el jugador ha participado en GA por un período específico, en ese momento se hace un presupuesto y se recomienda un plan de reembolso. El Alivio de Presión requiere de un entrenamiento especial y como tal, no todos los grupos de GA dentro del Estado de la Florida ofrecen este servicio. En casos dónde no esté disponible, las personas pueden recibir la guía financiera a través del Consejo del Estado de la Florida 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

Tratamiento Profesional

Muchas veces la consejería y el apoyo pueden ser particularmente útiles cuando se recibe de un terapeuta ó consejero especializado. Estos profesionales le pueden ayudar a ordenar las opciones y estrategias cuando se intenta tratar con situaciones ó dificultades que pueden suceder en su vida. El tratamiento profesional discrepa de los grupos de autosuficiencia en que le permite la oportunidad de compartir información muy personal en el diálogo personal con un especialista entrenado. Tal tratamiento también le proporciona una opción de participación individual, en parejas ó sesiones de consejería en grupo.

Mientras hay un costo para el tratamiento profesional, algunas compañías de seguros pueden cubrir el costo. Así que es importante revisar su póliza cuidadosamente para determinar si usted y su ser querido tienen cobertura para tal ayuda médica. También es importante de notar que el Consejo de la Florida lo puede referir a consejeros que le darán a usted y sus seres queridos el apoyo preliminar sin tener que preocuparse por pagar. Para más información sobre las opciones para tratamiento profesional llame al FCCG Línea de Apoyo las 24 horas del día 888- ADMIT-IT.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cuatro: Administrar las Finanzas

Recursos Impresos

Hay numerosos recursos diseñados para ayudar a los seres queridos de los jugadores con problemas que van desde la reducción de tensión hasta la ayuda financiera. Mientras muchos pueden ser muy útiles, no se deben considerar como programas autosuficientes para el cambio. Algunos recursos recomendados incluyen:

Personal Financial Strategies for the Loved Ones of Problem Gamblers [Estrategias Financieras Personales para los Seres Queridos de Jugadores Problema], por el National Council on Problem Gambling and National Endowment for Financial Education, 2000

Losing your Shirt [Perdiendo hasta la camisa], por Mary Heineman – Señala temas de recuperación para jugadores compulsivos y sus familias

Bibliografía

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

Edelman, R. (1998). *The New Rules of Money*. New York: Harpers' Publishing.

Godfrey, N. (1997). *Making Change*. New York: Simon and Schuster.

Goodman, J. (2001). *Everyone's Money Book*. Chicago: Dearborn Trade Publishing.

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

Hunt, M. (1999). *Debt-Proof Living*. Nashville, TN: Broadman and Holman Publishers.

Kelly, J. (1999). *The Neatest Little Guide to Personal Finance*. New York: Plume Books.

Lawrence, J. (2000). *The Budget Kit: The Common Cents Money Management Workbook*. (3rd Edition). Chicago: Dearborn Trade Publishing.

National Endowment for Financial Education and the National Council on Problem Gambling. (2000). *Personal Financial Strategies for the Loved Ones of Problem Gamblers*.

Naylor, W. (1997). *10 Steps to Financial Success*. New York: John Wiley & Sons, Inc.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized illustration of a plant with several leaves and a root system. The entire page is set against a dark background.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized illustration of a plant with several leaves and a root system. The entire page is set against a dark background.





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 Cambiar

Libro Cinco



Asuntos Legales

Para Los Seres Queridos de los Jugadores Problemáticos

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).

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 Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.
Escrito y diseñado por Jackie L. Booth, Ph.D. y
Stephanie S. VanDeventer, Ph.D. de Paradox Learning Systems, Inc.
Editado por Pat Fowler y Laura M. Letson

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: 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 Florida Council on Compulsive Gambling [El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG siglas en inglés) se estableció en 1988, es una organización educacional sin fines de lucro y defensora, bajo contrato con el Gobierno del Estado de la Florida, dedicado a ayudar personas adversamente afectadas por el problema y juego compulsivo. La agencia mantiene una postura neutral en la cuestión de la legalización del juego, mientras busca ayudar a ciudadanos que necesitan apoyo. Las responsabilidades primarias 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
- Patrocinar y desorrollar investigación en este campo
- Proporcionar un foro en línea y el programa de Conversación (Chat) en Vivo
- 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 de Conexión de Pares

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Índice

Introducción	3
Glosario y Recursos	3
Género y Cultura	4
Maneras en las que Comienza la Implicación en los Delitos	5
El Ciclo de Opciones é Implicaciones en la Actividad Delictiva.....	5
La Mente del Jugador: Situaciones a Considerar antes del delito.....	6
¿Es el Delito una Conducta Potencial para el Jugador?	8
Posibles Problemas Legales	10
Evaluar la Posibilidad de Problemas Legales.....	11
Deudas sin Pagar	11
Las Situaciones de Delitos más Comunes.....	12
La Asistencia Legal Incluye como Seleccionar un Abogado	15
¿Quién Tiene Problemas Legales?	17
Control vs. Impotencia	19
Opciones en Caso de Acusación de un Delito.....	21
Las seis R's del Juego Compulsivo y los problemas legales.....	21
Encarcelación	22
Apoyo para Profesionales con Problemas	23
El Proceso de Hacer Decisiones: Evaluar é Implementar el Plan	25
Practicar la Planificación	26
Tabla de Progreso.....	32
Resumen	33

Continúa en la próxima página

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Índice (Continúa)

Glosario	34
Recursos Adicionales	39
Ayuda a Nivel Estatal	39
Ayuda a Nivel Nacional.....	39
Grupos de Autosuficiencia.....	40
Tratamiento Profesional	41
Recursos Impresos.....	42
Bibliografía	42
Apuntes.....	44

Introducción

Este libro es el quinto de una serie de siete libros diseñado para los seres queridos de los jugadores con problemas. Si todavía no lo ha hecho, por favor lea el *Libro Uno: El Comienzo* y el *Libro Dos: Evaluando su Estado Mental*, que le dirá más sobre la serie y de qué se trata cada libro.

El Libro cinco: Asuntos Legales, dará un vistazo a los problemas legales que pueden afectar al jugador con problemas y a sus seres queridos. Se discutirán problemas civiles y penales, algunas de estas situaciones le pueden ser familiares otras quizás no. Como todos los libros en la serie, esta guía está diseñada para *usted* y tiene la intención de ofrecerle la información y el apoyo que necesita para enfrentar al jugador problemático en su vida.

Glosario y Recursos

*La
clave del
programa es ayudarle
a tomar conciencia de sus
reacciones y aprender
a cambiarlas por
conductas positivas.
Este programa es acerca
de usted.*

Mientras va leyendo los libros, notará que cada vez que se presenta una palabra nueva, ésta se encuentra en **negrilla**. Las definiciones de estas palabras se encuentran en el glosario al final de cada libro. En la parte final del libro encontrará varios recursos adicionales, como bibliografía, direcciones para autosuficiencia y organizaciones profesionales, así como también los números telefónicos de la línea de apoyo.

Cada libro de la serie cuenta con su propia sección de recursos relacionados con el tema de ese libro. En caso que necesite información que no encuentre en ninguno de los libros ó en su sección de recursos, favor de contactar la línea de ayuda [HelpLine] 888-ADMIT-IT del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Género y Cultura

The Florida Council on Compulsive Gambling [El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG por sus siglas en inglés) reconoce que los jugadores compulsivos pueden ser tanto hombres como mujeres. Se ha escogido usar el pronombre “él” a través de la serie para asegurar la fluidez del texto para el lector. El FCCG (por sus siglas en inglés) reconoce que un jugador compulsivo puede ser hombre ó mujer, hermano, hermana, madre, padre, abuelo, abuela, hijo, hija, esposa, esposo, amante, compañero, amigo, pariente ó un ser querido.

El juego compulsivo no discrimina por el tipo de relaciones. Tampoco discrimina por el tipo de cultura ó religión. Le puede suceder a cualquiera. En este libro, y a través de la serie, se le proporcionará una amplia variedad de ejemplos que representan diferentes tipos de relaciones. Si específicamente, su situación en particular no pudiese mencionarse, considere cómo puede relacionar el ejemplo dado a su caso en particular. Las culturas pueden tener diferentes valores y distintas maneras en que los seres queridos actúan en las relaciones interpersonales. Sin embargo, el valor del respeto es multicultural.

Una de las principales metas de este programa es cultivar y fomentar el respeto propio y el de las relaciones con el ser querido que está en dificultades. Al mismo tiempo que desarrolla su compromiso de crecimiento personal y cambio a través de este programa, descubrirá que su propio respeto se fortalece. Aprenderá a tratar al jugador con nuevas formas que apoyen el cambio que quiere hacer en su vida.

“Mi hijo escondió muy bien su problema del juego. Cuando le embargaron su automóvil nuevo el problema salió a la luz. Luego supimos que no pagaba su renta, estaba en el proceso de desalojo, incurrió en altas deudas en las tarjetas de crédito y había emitido cheques sin fondos desde hacía unos meses. Tenía deudas con todo el mundo. Era una situación muy difícil que parecía se pondría peor.”



Maneras en las que Comienza la Implicación en los Delitos

El ciclo de opciones é involucración en la actividad delictiva

Los jugadores progresan a través de un espiral de conductas que eventualmente le pueden llevar a cometer delitos. El jugador tiene una necesidad de dinero, comúnmente considerado como “la droga de elección” para el jugador compulsivo. La necesidad de obtener dinero resulta en la necesidad de mover, manipular ó maniobrar los fondos y reducir recursos, frecuentemente obligándole a tomar una decisión moral. Esencialmente, todos los jugadores enfrentan la constante necesidad de dinero para poder mantener sus actividades de juego. A medida que su adicción progresa, la dificultad para obtener fondos se hace más severa. En este punto se encuentran moviendo y manipulando tarjetas de crédito, cuentas de banco, préstamos y otras fuentes de dinero para continuar el flujo de fondos. Eventualmente, cuando han llegado al máximo de todos los recursos y están en una situación extrema, se enfrentan con opciones que le llevan a actividades ilegales para poder continuar la adicción.

Como la necesidad de fondos no desaparece, el ciclo continúa. Entonces, cuando se comete un “pequeño” delito, al necesitar fondos adicionales, el jugador va a maniobrar para tapar ese primer delito. A medida que los recursos escasean, otra crisis moral surge; frecuentemente resultando en otro delito mayor.

Si el jugador no recibe ayuda para su adicción, la desesperación que resulta por la necesidad de dinero, muchas veces los lleva a cometer actividades delictivas. Algunos estudios revelan que entre los jugadores patológicos el índice de delitos es tan alto como de un 50 á 67 %. El estudio nacional más reciente reveló que alrededor del 33% de los jugadores patológicos y con problemas han sido arrestados y que cerca del 36% han estado en prisión. El Consejo

*Los
jugadores
progresan a través de
un espiral de conductas
que eventualmente le
pueden llevar a
cometer delitos.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG por sus siglas en inglés), encuentra que en el servicio de la línea de apoyo gratuita de 24 horas, hay un alto porcentaje de personas que generalmente no admiten estar involucrados en actividades ilegales, pero cerca del 30% admitió haber cometido actos ilegales como modo de poder continuar jugando o para pagar deudas de juego.

No sólo los adultos tienen un problema de juego que resulta en cometer algún delito. En un reciente estudio de 569 jóvenes ubicados en el sistema del Departamento de Justicia Juvenil de la Florida (Lieberman, I., Cuadrado M), se encontró que el 17% de los adolescentes entre las edades de 11 a 20 años, sienten que su encarcelamiento en la facilidad de Justicia Juvenil está relacionado con el juego. Además, el 91% del estudio, admitió haber jugado al menos una vez en su vida y el 75% había jugado al menos una vez en el período de doce meses antes de ser enviado a la facilidad.

El problema del juego tiene consecuencias legales. Existe en todos los grupos de la sociedad desde jóvenes hasta personas de la tercera edad. Aparece en todos los estratos sociales y niveles socio-económicos, al igual que en todas las razas y grupos étnicos.

*No
sólo los
adultos tienen un
problema de juego que
resulta en cometer
algún delito.*

La Mente del Jugador: Situaciones a Considerar antes del delito

Como se mencionó anteriormente, muchos jugadores tienen problemas legales como consecuencia de sus crisis financieras. Se encuentran en situaciones desesperadas y finalmente recurren al crimen. La decisión de llevar a cabo actividades ilegales es compleja y tiene varias etapas, según las identifica el Dr. Henry Lesieur:

1. **Oportunidad** - Al jugador se le presenta una oportunidad o está buscando una. Mientras mejor sea la oportunidad y más segura aparente ser, ésta será más llamativa.
2. **Agentes Sociales de Control Externos** - Cada jugador tiene diferentes circunstancias en su vida. Algunos tienen pocas influencias exteriores que afectan su conducta o decisiones. Algunos tienen muchas influencias externas. Estas influencias externas son **agentes sociales de control externos**. Estos incluyen trabajo, familia, hogar etc. Algunos jugadores no desean salirse de los límites sociales. El grado al cual el jugador



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

se siente en control, tanto interno como externo, va a contribuir en su decisión de participar en un delito. Ejemplos de **controles internos** son cosas tales como firmas requeridas en las cuentas de banco, acceso a activos etc. Un **activo** es algo de valor que le pertenece a la familia ó al individuo. Activos líquidos son aquellos en efectivo ó que fácilmente pueden convertirse en efectivo.

3. *Creencias y justificaciones* - Muchas veces el jugador racionaliza que lo que él va a hacer está bien. Tan sólo es un “poquito” malo. El se puede convencer a sí mismo de que la actividad delictiva es aceptable y necesaria, incluso justificablemente correcta y cabal. Este es el poder del pensamiento ilógico. El se puede decir a sí mismo que está bien el cometer este delito en particular porque él cree que el mundo no ha sido justo con él en otros momentos de su vida. La lista de razones es ilimitada, pero todas provienen del pensamiento distorsionado del adicto. Este proceso de pensamiento puede tener el impacto de **intención criminal**, en el caso de que el jugador sea **acusado de un delito**. En muchos casos la intención criminal no está presente, el jugador compulsivo se convence a sí mismo de que va a pagar el dinero antes de que se den cuenta de que falta ó que hará el pago con el dinero que anticipa ganar.
4. *Se cierran a las opciones disponibles* - A medida que el problema del juego se intensifica, algunas de las fuentes de dinero ya no están disponibles. A medida que el jugador ve que se reducen las formas de obtener dinero, el delito se puede percibir como una posible opción para obtener fondos.
5. *Amenaza* - El jugador pesará la amenaza a su auto estima, su cuerpo, sus finanzas y determinar si el delito vale la pena el riesgo. Si la amenaza es pequeña en comparación con la recompensa del delito, será entonces más llamativo. En la mayoría de los casos el jugador compulsivo no considera los riesgos, solo la necesidad del dinero.

Muchas veces el jugador racionaliza que lo que él va a hacer está bien. Es sólo un “poquito” malo. El se puede convencer a sí mismo de que la actividad delictiva es aceptable y necesaria, y justificablemente correcta y cabal. Este es el poder del pensamiento ilógico.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Recurrir al crimen para el jugador puede parecer una opción razonable en respuesta al estrés de su situación. El tiene estrés financiero, puede que tenga problemas de finanzas ó legales, tiene presiones familiares, sabe que está agobiando a sus seres queridos y siente la presión de llevar a cabo su trabajo. Toda esta presión y estrés provoca ansiedad, depresión y distorsiones en el pensamiento que obstaculiza el juicio. El jugador no está en posición de tomar decisiones razonables, mas bien por la desesperación escogen otras alternativas .

¿Es el Delito una Conducta Potencial para el Jugador?

¿Tiene el jugador problemas económicos? Si los tiene, explique.

¿Cuáles son las mejores oportunidades que su ser querido puede enfrentar para cometer un delito?

¿Cuáles son los agentes de control externo relacionados con su ser querido? Estas son situaciones que mantienen a su ser querido “bajo control” ó que le previenen de cometer un delito. Pueden ser, el deseo de mantener la seguridad familiar, presiones del trabajo, la necesidad de mantenerse en la escuela ó las calificaciones etc.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

¿Qué tipos de creencias y justificaciones puede usar el jugador para racionalizar el delito?

¿Cuáles son sus recursos para obtener fondos?

“Mi novia fue arrestada por robar un equipo electrónico en su trabajo y revenderlo para obtener dinero para jugar. Yo sentía que era mi responsabilidad distraerla, entretenerla, protegerla y convencerla de que debía parar. Cuando me di cuenta de que yo no podía controlarla ó cambiarla, entonces fui capaz de distanciarme de ella. Tuve que determinar qué era lo que yo necesitaba de la relación, no solo lo que ella necesitaba.”



Problemas Legales Posibles

Las posibilidades son numerosas y varían ampliamente en alcance y severidad, muchos problemas son de tipo financiero y como consecuencia por no pagar **deudas no resueltas**. Algunas situaciones pueden ser también un delito. Esta es una lista de las situaciones que usted ó su ser querido puede incurrir. (Vea el “Glosario” de términos en la parte de atrás del libro):

Delitos más comunes

- Robo en el área de trabajo
- Malversación/estafa de un negocio
- Robo a otra persona
- Fraude — a un banco ó tarjeta de crédito
- Evasión de impuestos y fraude
- Fraude de seguros
- Malversación de fondos
- Emitir cheques sin fondos
- Falsificación
- Información falsa en estados financieros
- Participación en operaciones de juego ilegal

Deudas sin Pagar

- Ejecutar una hipoteca
- Bancarrota
- Desalojo
- Embargo del automóvil
- Gravamen sobre la propiedad
- Embargo de salario
- Demandas de individuos

Otros delitos posibles

- Venta de objetos robados
- Venta de drogas
- Robo
- Prostitución
- Robo a mano armada
- Extorsión



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Evaluar los Posibles Problemas Legales

En este ejercicio, verá las situaciones más comunes que lo pueden llevar a problemas legales, incluyendo deudas sin pagar y varios delitos. Responda cada pregunta con un “sí” ó un “no”. Para las respuestas con un “sí” dé detalles en el espacio en blanco.

Deudas sin pagar

☐ Sí ☐ No ¿Ha tenido problemas con el pagaré de su casa, hasta el grado en que le han amenazado con **ejecutar su hipoteca** ó anteriormente ya ejecutaron su hipoteca?

☐ Sí ☐ No ¿Está en proceso de **bancarrota** ó ya se declaró en bancarrota?

☐ Sí ☐ No ¿Está bajo amenaza de **desalojo** ó ya lo desalojaron?

☐ Sí ☐ No ¿Tiene pagos atrasados hasta el punto que un artículo mayor tal como su automóvil está en peligro de **reposición** ó ya le han recobrado algo?

continúa en la próxima página



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

☐ Sí ☐ No ¿Le han impuesto un **gravamen** a su propiedad cómo resultado de deudas no pagadas?

☐ Sí ☐ No ¿Le han **embargado** su salario ó a un ser querido para pagar deudas a acreedores?

☐ Sí ☐ No ¿Ha sido demandado ó amenazado de demanda como resultado de deudas pendientes?

Delitos más comunes

☐ Sí ☐ No ¿Existen señales ó evidencia de que el jugador ha robado en su lugar de trabajo?

☐ Sí ☐ No ¿Existen señales ó evidencia de que el jugador a **defraudado** su negocio?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

☐ Sí ☐ No ¿Les ha robado el jugador objetos personales ó dinero a otras personas?

☐ Sí ☐ No ¿Ha cometido el jugador **fraude** bancario ó de tarjetas de crédito?

☐ Sí ☐ No ¿Ha mentido el jugador en sus impuestos ó ha evadido pagar impuestos?

☐ Sí ☐ No ¿El jugador ha **malversado fondos** de organizaciones ó actividades de las que participa?

☐ Sí ☐ No ¿Ha emitido el jugador cheques sin fondo?

☐ Sí ☐ No ¿El jugador ha **falsificado** documentos para obtener fondos ó tratar de evadir deudas?

continúa en la próxima página



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

☐ Sí ☐ No ¿Ha ofrecido el jugador información falsa ó ha mentido en documentos financieros?

☐ Sí ☐ No ¿Ha participado el jugador en actividades ilegales tales como **escalamiento, robo a mano armada, venta de drogas, venta de objetos robados, prostitución ó extorsión?**

Revise la lista y vea cuántas preguntas contestó “sí”. La cantidad de respuestas “sí” y las circunstancias de cada una, son un indicador de la seriedad de su situación. Tan sólo una pregunta “sí” puede significar que está ó puede enfrentar problemas legales.

Además de problemas económicos y legales, es posible que considere hacer cambios en su relación conyugal con el jugador compulsivo, tales como una separación legal ó divorcio. En general, los tribunales han tomado diversas decisiones con respecto a las sentencias de división de bienes, cuando uno de los demandantes es un jugador compulsivo. En muchos casos la compensación se hace a favor del cónyuge víctima. Un abogado le puede aconsejar cuál es la mejor manera de proceder en esta situación.

“Yo pensaba que mi esposo tenía unos valores tan fuertes que él nunca recurriría al crimen para resolver su problema de juego. Yo no me había percatado de cuán severo era el problema y de que él sentía que no tenía otra alternativa. No lo podía creer cuando se descubrió que en los últimos dos años él había tomado miles de dólares de nuestra iglesia, donde era el contador. Antes, nunca yo había podido comprender las presión que él sentía y que controlaba sus acciones.”



La Asistencia Legal Incluye como Seleccionar un Abogado

El
patrocinador
es un voluntario que
puede dar información
adicional, estímulo,
compañerismo y consejos
a los miembros
nuevos.

Si está experimentando algunas de las situaciones mencionadas y aún no ha consultado un abogado, hágalo lo más pronto posible. Ni este libro, ni un terapeuta entrenado puede sustituir la asistencia legal en estas circunstancias. Lo ideal es encontrar un abogado con experiencia en problemas relacionados con el juego compulsivo. Si no logra encontrarlo, considere la referencia de abogados criminalistas ó aquellos que se especializan en casos relacionados en adicción. Comuníquese con el Consejo de la

Florida del Juego Compulsivo (FCCG), a la línea de ayuda confidencial gratuita las 24 horas al día, 888-ADMIT-IT, para información y referencia de abogados cualificados, inclusive aquellos con experiencia en casos de juego compulsivo. Puede encontrar ayuda a través de grupos de autosuficiencia de los Jugadores Anónimos y Gam-Anon. La información para contactar estas organizaciones se encuentra en la sección de este libro de *“Recursos Adicionales”* ó llamar a la FCCG.

Jugadores Anónimos (GA) tiene un programa que se llama **Alivio de Presión**, que ayuda al jugador y los miembros de la familia a tratar los problemas financieros, legales y otros. Típicamente, el Alivio de Presión se realiza después de que el jugador ha participado en GA por un período específico, en ese momento se hace un presupuesto y se recomienda un plan de reembolso. El plan de reembolso se hace con la cooperación y asistencia tanto del jugador como de los miembros de la familia o seres queridos. GA también le ofrece asistencia a usted y al jugador para hacer los arreglos necesarios para saldar las deudas a entidades convencionales (ej. Bancos, compañías de tarjetas de crédito, etc.) y también las no convencionales (ej. prestamistas, corredores de apuestas).

El Alivio de Presión requiere de un entrenamiento especial y como tal, no todos los grupos ofrecen este servicio. En casos dónde no esté disponible, puede recibir la guía financiera a través del Consejo del Estado de la Florida y su red de proveedores de tratamiento.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Un aspecto de muchos grupos de autosuficiencia, incluyendo Gam-Anon y Jugadores Anónimos es el **patrocinio**. Típicamente, el patrocinador es un participante activo en un programa de autosuficiencia quien tiene experiencia y comprende el proceso de recuperación y desea ayudar a un miembro nuevo en el programa. Los patrocinadores son voluntarios que pueden dar información adicional, estímulo, compañerismo y consejos a los miembros nuevos. También le pueden dar ayuda y sugerencias según su caso en particular.

“El problema del juego llevó a mi mamá hacer cosas increíbles. Primero, robó pequeños artículos de valor de las casas de los ancianos a los que cuidaba. Segundo, falsificó firmas y saqueó el dinero del fideicomiso de su nieto. ¡No lo descubrimos hasta que él cumplió los 21 años, cinco años más tarde! Al final, no se imputaron cargos. Ella asiste a las reuniones de Jugadores Anónimos y está trabajando para devolver todo lo que se robó. Ella se siente muy mal por lo que hizo y está muy avergonzada. Estamos viendo progreso.”



¿Quién Tiene Problemas Legales?

Una de las primeras preguntas a considerar es ¿Quién es la persona que atraviesa el problema legal? Si es su cónyuge ó su hijo menor de edad, estos problemas le pueden afectar a usted legalmente. Los problemas legales lo pueden afectar directamente y sin involucrar al jugador si tomó dinero prestado para ayudar al jugador ó si firmó como **fiador en préstamos** que ha **incumplido** (dejó de pagar al vencimiento). Cuando se firma como fiador se acepta la responsabilidad de pagar dicha deuda si el prestatario no puede. Si el jugador es su hijo y éste es menor de edad, usted puede ser responsable legalmente por sus problemas legales. Si el jugador es uno de sus padres, los problemas legales le pueden afectar económica y emocionalmente. Si el jugador es su socio de negocios, usted puede ser responsable legalmente a la corporación ó al negocio.

Una
de las primeras
preguntas a considerar
Es: ¿Quién es la persona que
atraviesa el problema legal? Si
es su cónyuge ó hijo menor de
edad, estos problemas le
pueden afectar a usted
legalmente.

Para tener una idea de la magnitud del problema y su posible implicación legal, considere las siguientes preguntas:

¿Quién es la persona enfrentando el problema legal? _____

¿Qué relación tiene esa persona? _____

¿Cuáles son los problemas mayores? _____



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

¿De qué maneras es usted responsable por éstos problemas legales? _____

☐ Sí ☐ No *¿Acepta el jugador responsabilidad por sus problemas legales?*

¿Qué acción ha tomado? _____

☐ Sí ☐ No *¿Han hablado usted y el jugador de esta situación?*

☐ Sí ☐ No *¿Se ha revelado la situación completamente?*

☐ Sí ☐ No *¿Se ha creado un plan de **restitución**, para lidiar con este problema?*

☐ Sí ☐ No *¿Se ha cometido un delito ó crimen?*

☐ Sí ☐ No *¿Ha consultado con un abogado?*

Evaluar sus respuestas le puede dar un mejor entendimiento de los problemas legales y de si estos le afectan. Si concluye que está siendo afectado legalmente, si aún no lo ha hecho, debe considerar consultar a un abogado.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Control vs. Impotencia

Impotencia es la creencia de que no se puede hacer nada para cambiar sus circunstancias, sin embargo, siempre hay algo que se puede hacer.

Impotencia es la creencia de que no se puede hacer nada para cambiar sus circunstancias. Sin embargo, siempre hay algo que se puede hacer. Simplemente, con cambiar su manera de pensar, le dará más control sobre su vida. Usted comenzará a obtener control, cuando comience a cambiar su mentalidad. De los pensamientos vienen las palabras y de las palabras vienen las acciones. Todo comienza con el pensamiento. Tiene que pensar y creer que puede cambiar su vida y tomar control de ella. Si escoge creer que es impotente, entonces lo es.

A veces, hay situaciones en la vida sobre las que verdaderamente las personas no tienen ningún poder. Es importante saber esto para cuando se enfrente ante tal situación. La adicción puede ser una de esas. De hecho, uno de los problemas más grandes del adicto, como el jugador cerca a usted, es que se cree que tiene el juego bajo control. La adicción es una forma de impotencia y a menos que se tomen pasos para buscar ayuda y ayudarse a sí mismo, no ganará poder verdadero. Esta serie de libros es acerca de *usted*, y *usted* tiene el poder para cambiar su vida y cómo el jugador le afecta a *usted*.

Primer Paso: Concéntrese en *usted* y no en el jugador. Cómo probablemente ya se ha dado cuenta, no puede controlar a su ser amado. Usted puede tomar poder sobre *usted*, sólo sobre *usted*.

Segundo Paso: Evalúe la situación honesta y profundamente. Este no es el momento para la **negación**. La negación es muy común en individuos que se enfrentan con la adicción. Tanto el jugador como sus seres queridos pueden estar en negación. En simples palabras, la negación es aceptar una conducta anormal cómo normal. Puede tener unos roles muy complejos, en los que todos actúan como si todo estuviera bien. Comúnmente, las personas se envuelven en la negación cuando sienten que no están preparados para enfrentar el problema y lidiar con él. Sin embargo, debe enfrentar sus problemas desde un punto de vista realista si desea resolverlos.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Tercer Paso: Comience a pensar en las situaciones que *sí puede* hacer y no en las que *no puede* hacer. Ahora es el momento de determinar que situaciones se encuentran fuera de su control y que puede cambiar. Si es miembro de un grupo de autosuficiencia como Gam-Anon, puede consultar con su patrocinador.

Repita en voz alta: “Tengo control de *mi* vida. Tengo el poder dentro de *mi*, para cambiar *mi* situación. Para cambiarme. Para cambiar *mi* manera de pensar.

Cuarto Paso: Trace un plan de cambio. El enfoque es *usted*. Ha pensado en lo que *puede* y *no puede* hacer. Este es el momento para hacer que pase algo. Su situación puede ser muy seria. Puede tener problemas legales serios. Su ser amado puede tener problemas criminales. No obstante, *ahora*, debe tomar pasos positivos para cambiar su situación ó será peor.

Haga una lista de cuatro situaciones que puede hacer para tener más control de su situación legal y la sensación de que está en control de su vida.

Ejemplo:

Tras asistir a las reuniones de Gam-Anon, hablaré con el jugador respecto a lo que está sucediendo. Haré una lista de los problemas legales y como enfrentarlos. Llamaré a un abogado. Le hablaré al jugador acerca de GA y del programa de Alivio de Presión, para que el jugador comience a pensar racionalmente y se pueda percatar de que el problema es emocional y no financiero.

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



Opciones en Caso de Acusación de un Delito

Sí en los problemas legales del jugador se involucran actos delictivos tales como robo, malversación de fondos, desfalco, evasión de impuestos y fraude entre otros; existe la posibilidad de que la acusación resulte en una sentencia. Además, el enjuiciamiento de cargos civiles tales como ejecución de hipoteca, demandas personales ó bancarrota pueden conllevar sentencias por orden de la corte, pagos de reembolso ó tratamiento. Sí su situación es lo suficientemente seria que puedan acusarle de un delito, aunque no haya sucedido aún, debe consultar a un abogado. Es imprescindible que reciba protección y consejería legal.

Las Seis R's del Juego Compulsivo y los Problemas Legales

El licenciado Paul R. Ashe, J.D. y Presidente del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo, dice que para considerar una reducción de sentencia (**mitigación**), en la mayoría de los casos criminales, los tribunales consideran seis factores relacionados con el jugador y su participación en el delito. Las siguientes también aplican en problemas legales civiles y financieros:

- ❖ Remordimiento
- ❖ aRepentimiento
- ❖ Reembolso
- ❖ Resentimiento
- ❖ Rehabilitación
- ❖ Recuperación

*Sí los
problemas legales
del jugador incluyen
actos delictivos tales como robo,
malversación de fondos, desfalco,
evasión de impuestos y fraude entre
otros; existe la posibilidad de que
la acusación resulte en una
sentencia.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Remordimiento - El jugador debe mostrar remordimiento por sus actos malos en el pasado.

Arrepentimiento - El jugador hará cambios positivos para compensar sus malas acciones.

Reembolso - El jugador tendrá un plan detallado y estructurado para el reembolso. El plan se puede desarrollar y coordinar con los Jugadores Anónimos (GA) y las recomendaciones del grupo de Alivio de Presión.

Resentimiento - El jugador trabajará en conjunto con Consejeros, GA, los clérigos y otros recursos apropiados para abstenerse de actos negativos en contra de la fiscalía, oficiales é individuos.

Rehabilitación- Usualmente la determina una orden judicial, con los términos y el tipo de tratamiento a seguir.

Recuperación- El jugador implementará cambios a su estilo de vida para prevenir una recaída ó volver a cometer actos delictivos.

*Para
que la adicción
al juego sea considerada
por el tribunal para mitigar
la sentencia, el jugador debe
demostrar compromiso con los
seis factores, antes de la
instrucción de
acusación.*

Para que la adicción al juego sea considerada por el tribunal para mitigar la sentencia, el jugador debe demostrar compromiso con los seis factores, antes de la instrucción de cargos. Esto puede ó no influir la decisión del tribunal, pero es necesario para considerar la reducción de sentencia. Las sentencias administrativas y procedimientos emitidos por la Comisión de Sentencias de los Estados Unidos recientemente ha eliminado la discreción del juez para dar sentencias reducidas, pero estos fallos no han sido puestos a prueba bajo ningún tribunal apelativo hasta la fecha de esta publicación.

Encarcelación

Según la seriedad del delito, es posible que se enfrente a una sentencia de encarcelamiento. Otras sentencias pueden ser:

- ❖ Tratamiento para la adicción al juego en una facilidad autorizada
- ❖ Tratamiento ambulatorio, por un terapeuta licenciado, especialista en adicción al juego



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

- ❖ Rehabilitación y reembolso, en la que al jugador se le ordena hacer trabajo comunitario y/ó pagar las deudas pendientes
- ❖ Asistir a las reuniones de *Jugadores Anónimos*

Estos planes de sentencias alternas se deben pensar y detallar bien. También, deben incluir las seis R's anteriormente mencionadas. Claramente, se deben definir las consecuencias de no cumplir con la sentencia, el rol del consejero y el sistema de reporte deben estar bien documentados. Se incluirá la entrega de los reportes de progreso que incluirá toda la información necesaria de los permisos escritos de los familiares y oficiales. En algunos casos, la sentencia alterna puede incluir una retención del tribunal de la **adjudicación** (decisión judicial, sentencia o decreto) de culpabilidad, si se cumple con la sentencia alterna y se satisfacen todas sus condiciones.

Apoyo para Profesionales con Problemas

Dependiendo de la profesión de la persona, no es común para ciertos profesionales tener problemas de juego, que requieran ayuda fuera de las opciones tradicionales.

Dependiendo de la profesión de la persona, no es común para ciertos profesionales tener problemas de juego, que requieran ayuda fuera de las opciones tradicionales. Por ejemplo, un oficial de policía, un abogado, un atleta, un político y personas en posiciones similares, no se sentirían cómodos revelando cierta información por miedo a represalias ó a perder el empleo. En estos casos, si el jugador es un profesional licenciado, podría participar en un programa de tratamiento para profesionales con problemas.

Algunas organizaciones profesionales como la Asociación Americana de Abogados y la Asociación Americana Médica, ofrecen en algunas jurisdicciones apoyo para profesionales que sufren de alcoholismo, abuso de sustancias al igual que adicción al juego.

Estos programas ofrecen tratamiento especializado donde grupos de profesionales de áreas ocupacionales similares reciben tratamientos juntos. Debido a que el juego compulsivo se



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

puede tratar exitosamente a través de la rehabilitación al igual que la adicción al abuso de sustancias, es posible que un individuo regrese a su profesión. Esto sucede particularmente en los casos que se ha cumplido con las seis R's mencionadas antes. Decisiones como éstas quedan en manos de las juntas directivas de las profesiones y depende mayormente de un sinnúmero de factores, incluyendo la evidencia de una rehabilitación exitosa a través de un programa de tratamiento.

Si desea más información relacionada a los programas de Profesionales con Problemas, se puede comunicar con el Consejo de Florida del Juego Compulsivo (FCCG) al 888-ADMIT-IT. La FCCG supervisa un programa para Profesionales con Problemas y le pueden ofrecer ayuda y guía.

“Dos años atrás, estaba muy nervioso cuando me enteré que mi socio de negocios se había robado miles de dólares de nuestra compañía para mantener el problema del juego. También, él era mi mejor amigo, no era fácil separar la amistad del negocio. He pasado mucho tiempo tratando de determinar cómo manejar esta situación y tener que tomar decisiones difíciles. Pero, el día de hoy, puedo decir con honestidad, que hemos encontrado la manera de continuar siendo amigos, mientras él trabaja para superar el juego compulsivo.”



El Proceso de Hacer Decisiones: Evaluar é Implementar el Plan

Ahora que tiene información básica acerca de las situaciones legales relacionadas al juego, es hora de practicar en hacer un plan para manejar su situación legal. Recuerde que este plan va a tratar una sola situación, pero el mismo proceso se puede aplicar a otras situaciones.

Existen cinco pasos básicos en el proceso de hacer decisiones y de implementar el plan.

1. ***Consiga los hechos*** - ¿cuál es su situación?
2. ***Haga una decisión*** - ¿cuál es su meta?
3. ***Desarrolle un plan*** - ¿cuáles son los componentes más importantes de esa meta?
4. ***Implemente su plan*** - ¿qué acciones tomará?
5. ***Evalúe su plan*** - ¿cómo sabrá que sí alcanzó su meta?

La primera acción que debe hacer es recopilar todos los *hechos y la información* relacionada con las circunstancias. Entonces, analice el material y tome la *decisión* de que desea hacer- decida su meta. De aquí en adelante, debe *desarrollar el plan* para alcanzar esa meta, dividiendo la meta en componentes de pequeñas partes. Luego, *implemente el plan*- llevarlo a cabo. Finalmente, *evalúe el plan* para determinar si alcanzó su meta. Suena simple, en teoría lo es. En la práctica, sólo *usted* lo puede hacer funcionar. *Usted* puede tomar acción para cambiar *su* vida.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

No trate de crear un plan para resolver muchos problemas. Use este modelo para resolver un problema a la vez. Empiece con un problema pequeño para practicar cómo usar el modelo. Después de hacerlo varias veces, se sentirá cómodo usando el modelo y verá como el desarrollo de un plan le dará un sentido de propósito y dirección.

Una vez que tenga los hechos y hecho una decisión respecto a lo que quiere hacer con el problema ó situación, entonces puede hacer un plan y ponerlo en práctica. El plan, aunque no lo ponga inmediatamente en práctica, le sirve para aclarar sus pensamientos y comenzar el camino al cambio. El plan consiste de establecer una meta ó idea, después dividirlo en partes pequeñas y esas partes dividir las en pasos que usted puede tomar para lograrlo.

Cuando sienta estrés, además de calmarse, pausar y respirar antes de actuar, le puede ayudar a largo plazo a evaluar su situación y hacer un plan de cambio. Tener un plan le puede ayudar a aliviar la preocupación crónica y el estrés. *Recuerde, primero haga la decisión, trace un plan para poner la decisión en acción.*

Practicar para hacer el plan

*Entonces,
cuando sienta
estrés, además de calmarse,
pausar y respirar antes
de actuar, le puede ayudar
a largo plazo a evaluar su
situación y a hacer un plan
de cambio.*

En la próxima sección, trate de desarrollar un plan para cambiar algo en su vida. Primero va a recopilar los hechos y hacer una decisión, entonces trace un plan y póngalo en práctica. Es conveniente comenzar con algo pequeño. Recuerde, esto es acerca de *usted*, no de su ser querido. No trate de hacer un plan con una meta; “hacer que mi esposo (hijo, esposa, madre) Deje de jugar.” Ese plan no va a funcionar. Haga un plan para *usted*.

El siguiente es un ejemplo simple para demostrar como averiguar sobre el proceso. En el mundo real, los planes pueden ser simples ó complejos y pueden tener áreas grises. También pueden cambiar a lo largo del tiempo. La clave es primero dividirlo en partes pequeñas y concentrarse en las partes más manejables, antes de tratar las más difíciles.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Ejemplo:

Primer Paso: Consiga los hechos

En respecto a su situación legal, los hechos son:

1. *El IRS ha programado una auditoría de nuestros impuestos*
2. *Necesito una copia de la devolución de impuestos en cuestión*
3. *Estoy preocupada de mi cónyuge no haya sido honesto con nuestra devolución de impuestos*
4. *Puede que tenga que contratar a un abogado*

Segundo Paso: Tome una decisión

Después de analizar la información, mi meta es:

Necesito obtener los documentos necesarios y de ser posible, que mi cónyuge me revele que hizo él que pudiera tener consecuencias legales. Decidiré (ó decidiremos juntos) si debo consultar con un abogado.

Tercer Paso: Desarrolle un Plan

Los pasos ó el plan para alcanzar esta meta son:

1. *Obtener una copia de la devolución de impuestos y otra información financiera pertinente.*
2. *Hablaré con mi cónyuge de la seriedad de la situación*
3. *Pedirle a mi cónyuge que sea completamente sincero (comprenda que aunque él no sea honesto inmediatamente, éste es un buen momento para empezar)*
4. *Hacer una cita con un abogado, si es necesario*
5. *Considere utilizar la “Provisión de Cónyuge Inocente” del IRS, si aplica*

continúa en la próxima página



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Cuarto Paso- Implemente su plan

¿Cuáles son los pasos que puede tomar para enfrentar cada objetivo?

<i>Objetivo Principal del Plan</i>	<i>Pasos Para Enfrentar el Objetivo</i>
<i>1. Obtener una copia de la devolución de impuestos é información financiera pertinente</i>	• <i>Como obtener las copias</i> • <i>Recopilar los documentos financieros relacionados</i> • <i>Familiarizarse con estos documentos</i>
<i>2. Hablar con mi cónyuge de la seriedad de la situación</i>	• <i>Sacar tiempo para hablar</i> • <i>Prepararme para estar calmada y escuchar lo que él tiene que decir</i> • <i>Recordar que lo que queremos es resolver el problema, no entrar en pánico</i> • <i>Considerar con anticipación cosas que el posiblemente me pueda decir</i>
<i>3. Pedirle a mi cónyuge que sea completamente sincero</i>	• <i>Explicarle que necesitamos tomar acción para enfrentar estos problemas y no continuar en negación</i> • <i>Decirle que está preparada para escuchar la verdad a cerca de la situación y que los afecta a ambos</i> • <i>Mantenerse calmada y callada y animarlo a decirlo todo</i>
<i>4. Hacer una cita con un abogado, si es necesario</i>	• <i>Determinar cuan serios son los problemas</i> • <i>Decidir si necesitan ver a un abogado</i> • <i>Escoger un abogado y pautar una cita a la mayor brevedad posible</i>
<i>5. Considere utilizar la “Provisión de Cónyuge Inocente” del IRS, si aplica</i>	• <i>Revisar los reembolsos de impuestos para confirmar su exactitud</i> • <i>Si encuentra alguna discrepancia, llame al IRS para obtener la forma necesaria para solicitar la Provisión de Cónyuge Inocente</i>



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Paso 5- Evalúe el plan

¿Cómo sabrá que alcanzó su meta?

- 1. Sentiré que tomo acción y sentido de alivio, que tengo algún control.*
- 2. Tendré conocimiento de la seriedad de la situación legal.*
- 3. Haré una cita para hablar con un abogado para buscar ayuda, si la necesito.*

Nota: Si está en un programa de autosuficiencia, tal como Gam-Anon y tiene un patrocinador, considere buscar ayuda e información de su patrocinador para que le ayude a recopilar factores, hacer una decisión o desarrollar un plan de acción.

Ejercicio: Ahora, trate esto con una meta suya propia.

Paso 1- Consiga los hechos

Estos son los hechos que conozco acerca de esta situación:

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

continúa en la próxima página



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Paso 2- Tome una decisión- Después de analizar la información, mi meta es:

Paso 3- Desarrolle un Plan - Los pasos ó el plan para alcanzar esta meta son:

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

Paso 4- Cuarto Paso - Implementar el plan - ¿Cuáles son los pasos que puede tomar para enfrentar cada objetivo?

<i>Objetivo Primordial del Plan</i>	<i>Pasos Para Enfrentar el Objetivo</i>
1.	
2.	



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

<i>Objetivo Primordial del Plan</i>	<i>Pasos Para Enfrentar el Objetivo</i>
3.	
4.	
5.	

Paso 5- Evalúe el plan- ¿Cómo sabrá que sí alcanzó su meta?





Tabla de Progreso

Cosas que planeo cambiar:

Mi Pensamiento

	<i>Intento hacerlo</i>	<i>Ya comencé hacerlo</i>	<i>Lo estoy haciendo</i>
Me enfocaré en mí y mi situación			
Me enfocaré en tomar control de mi vida			
Examinaré y consideraré honestamente la situación legal para saber si he cometido un delito			

Mi Conducta

Hablaré con el jugador de la situación			
Buscaré consejo de mi patrocinador			
Examinaré cuidadosamente todas las situaciones legales			
Si es necesario, consultaré a mi abogado			
Pensaré antes de hablar con ira			
Tomaré una actitud positiva cada día			

Las cosas específicas que he hecho para cambiar mi situación:

Pasos adicionales que puedo hacer más adelante para fortalecer mi situación, incluye:



Resumen

En este libro ha examinado asuntos legales que le pueden afectar a usted ó al jugador. Le ha dado un vistazo tanto a los problemas civiles como criminales, como se desarrolla el ciclo del delito y las seis R's relacionadas con el juego compulsivo; remordimiento, arrepentimiento, reembolso, rehabilitación, recuperación y resentimiento.

Al lidiar con un jugador compulsivo, puede existir una amplitud de problemas legales. Algunos pueden afectar sólo al jugador, otros le pueden afectar a usted ó a su ser querido. Estos problemas pueden ser deudas sin pagar ó delitos serios tales como robo, falsificación, ó malversación de fondos. Es importante que consulte a un abogado para que le ayude a crear un plan de cómo enfrentar los problemas y las posibles ramificaciones, que pueden incluir presentación de cargos ó prisión. También los grupos de apoyo como Gam- Anon (GA), su patrocinador, ó su consejero le pueden dar el apoyo y la ayuda para enfrentar y manejar los problemas legales.

Sí los problemas legales no son urgentes en este momento, manténgase alerta a las señales de que algún problema se acerca é inmediatamente tome precauciones para evitarlos. Recuerde, solo **usted** puede tomar control de **su** vida, hágalo por **usted**.

“Toda nuestra familia se ha visto afectada por la adicción al juego de mi papá. Durante tres años, el IRS investigó a mi papá y su negocio. El sólo le decía a mi mamá parte de la verdad, hasta que eventualmente, fue acusado de evasión de impuestos. El estrés en todos nosotros era terrible. Aconsejamos a mamá que recibiera asesoría legal con respecto a su responsabilidad con los impuestos, y que se hiciera cargo de sus finanzas personales, incluyendo los impuestos. Ella se siente mucho mejor ahora que tiene un plan, eso es muy bueno para todos en la familia.”



Glosario

Activo: Es algo de valor que pertenece a los miembros de una familia ó individuo. Activo es todo aquello que está en efectivo ó fácilmente se puede convertir en efectivo.

Adjudicación: Es el acto del tribunal de hacer una determinación final de culpabilidad ó inocencia en un caso criminal.

Agentes Sociales de Control Externo: Son las influencias exteriores que afectan sus decisiones ó conducta para evitar involucrarse en actividad delictiva. Estos agentes externos pueden incluir presiones en el empleo ó la necesidad de obtener buenas calificaciones ó quedarse en la escuela.

Agentes Sociales de Control Interno: Son influencias internas que afectan sus decisiones y conducta relacionada con actividad delictiva, generalmente tiene que ver con las barreras formales a los activos. Ejemplos de controles internos pueden ser cosas como firmas requeridas en las cuentas bancarias, acceso a los activos, auditorías periódicas etc.

Alivio de Presión: Las organizaciones de Alivio de Presión asisten al jugador y los familiares a enfrentar los problemas financieros, legales y otros. Típicamente, se hace después de que un jugador ha participado en GA por un periodo de tiempo 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.

Arrepentimiento: Significa que el jugador está haciendo cambios positivos para compensar por sus malas acciones pasadas y expresar su arrepentimiento.

Bancarrota: Es el estado de declararse incapaz de saldar deudas personales liquidables al momento del vencimiento.

Demanda/pleito/juicio: Una demanda, pleito ó juicio es una acción legal presentada ante un tribunal entre dos entidades privadas.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Desalojo: Es el acto de privar a una persona de la posesión de una tierra (edificio, apartamento u otra propiedad de bienes raíz) que se lleva a cabo por un fallo de la corte.

Deuda sin resolver: Deuda que aún no se ha pagado.

Ejecución Hipotecaria: Es la terminación legal por proceso de Corte de todos los derechos del deudor hipotecario (dueño de la propiedad) ó su garantía en la propiedad cubierta por la hipoteca.

Embargo: Es el método de recaudación de una deuda ordenado por un tribunal en el cual una porción del salario de la persona se le paga al acreedor.

Emitir Cheques Sin Fondo: Emitir ó escribir cheques sin fondo puede incluir el conocimiento de hacer cheques por cantidades en exceso a la cantidad de dinero disponible en la cuenta de banco de la persona, de una cuenta cerrada, ó hacer cheques de una cuenta que no le pertenece al emisor (tal cómo, de la cuenta de un familiar), sin la autorización del dueño de dicha cuenta.

Enjuiciamiento Penal: Es la acción ó procedimiento instituido por un tribunal en representación del público, con el propósito de asegurar el castigo y penalidad de la persona acusada de un delito ó crimen.

Evasión de Impuestos: Es un acto ilegal en el cual el que paga impuesto esconde el ingreso tributable ó reclama deducciones no autorizadas, con la mala intención criminal de ocultar ó cometer fraude como resultado de dichas acciones.

Extorsión: Es el obtener dinero de otra persona ilícitamente. El término usualmente se aplica a las personas que extraen dinero por ejercer una función de un deber, prevenir un accidente ó ejercer influencias y cubrir la acción de obtener el dinero ó propiedad por temor, creencia de peligro de daño físico ó por la promesa de ocultar el delito de las demás personas.

Falsificar: Es el acto de hacer ó producir una copia u original ilegal de algo, con la intención de hacerlo parecer genuino, usualmente para ganancia financiera ó beneficio personal.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Fiador/Firmante Conjunto: Una persona con un nivel de crédito aceptable que acepta por escrito firmar conjuntamente pagar un préstamo ó pagaré si el prestatario no puede.

Fraude: El delito de obtener dinero ó algún otro beneficio mediante el engaño.

Gravamen: El derecho legal y derecho a la seguridad de una deuda, que puede resultar en la venta o confiscación de la propiedad de otra persona.

Impotencia: La creencia de que no puede hacer nada para cambiar las ccircunstancias. Puede sentir que no tiene control sobre ciertas conductas ó acciones. Esto es sólo una creencia. Hay muchas cosas que puede hacer.

Incumplimiento: Es el no cumplir con una obligación financiera al momento del vencimiento ó el incumplimiento con los términos del acuerdo.

Malversación/desfalco: Desfalco ó malversación de un negocio es la apropiación fraudulenta para beneficio propio, de propiedad ó dinero que se le encarga a una persona por otra como un oficinista, agente, fiduciario, oficial público u otra persona que actua en una posición de confianza.

Malversación de Fondos: Es el acto de usar fondos para otro propósito distinto al que se había destinado. La utilización de fondos para un propósito equivocado que no es la intención del dueño de dichos fondos.

Mitigación/reducción: Es el proceso a través del cual el tribunal considera factores relacionados con el ofensor que se pueden usar para reducir ó modificar la sentencia.

Negación: Es lo que lleva a ignorar una conducta ó circunstancia que puede tener consecuencias desagradables si se enfrenta directamente a ello. Puede incluir aceptar papeles complejos en que cada persona pretende que nada malo ocurre. Las personas, por lo general, a menudo usan la negación por miedo al conflicto ó cuando no están preparados para enfrentarse al problema ó tratarlo.

Nota/Nota Promisoria: Es un acuerdo firmado prometiendo el pago de una suma de dinero en una fecha ó petición en particular.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Patrocinador: El participante activo en un programa de autosuficiencia quien tiene experiencia y comprende el proceso de recuperación y desea ayudar a un miembro nuevo en el programa.

Propósito criminal: Es el plan para cometer un crimen, conducta ilegal como prueba de un acto criminal; la intención de defraudar ó privar al dueño de una propiedad con la intención de cometer un acto ilegal.

Prostitución: El acto de entablar en una relación sexual ó llevar a cabo otros actos sexuales a cambio de dinero ó de ofrecerse a otra persona para dichos propósitos.

Recuperación: El jugador implementará cambios a su estilo de vida para evitar una recaída ó volver a cometer actos delictivos.

Reembolso: Es el proceso en donde el jugador paga lo que él ha prestado de otros é incluye planes detallados y estructurados de pago.

Rehabilitación: Usualmente la determina una orden judicial, con los términos y el tipo de tratamiento a seguir y otras acciones diseñadas para tratar la enfermedad.

Remordimiento: Para el jugador demostrar remordimiento, debe presentar evidencia del arrepentimiento de las malas acciones pasadas.

Reposesión: Es el acto de re-poseer los bienes ó propiedad personal (automóvil, muebles, bote etc.) de un comprador que ha fallado en hacer los pagos ó cumplir con los términos y condiciones del acuerdo del préstamo.

Resentimiento: El jugador trabajará con sus consejeros, GA, clérigo y otros recursos apropiados para abstenerse de acciones negativas en contra de la fiscalía, individuos y oficiales, para evitar el resentimiento.

Robo: Escalamiento/entrada forzosa, robo es entrar forzosamente a la casa de otro con la intención de cometer la felonía de robo, aunque la felonía ó robo se lleve a cabo ó no.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Robo a Mano Armada: El felón (criminal) llega a la propiedad personal que se encuentra en posesión de otro, de su persona ó de su presencia inmediata y en contra de su voluntad se lleva algo por la fuerza ó temor, mientras amenaza con un instrumento peligroso (arma de fuego, cuchillo u otra arma).

Robo en el lugar de trabajo: Incluye el tomar fraudulentamente propiedad personal que le pertenece a otro, de su posesión, sin su consentimiento, con la intención de privar al dueño del mismo valor igual y apropiarse para el uso y beneficio de la persona quien toma la propiedad.

Robo en el lugar de trabajo versus Malversación de fondos de un Negocio: Aunque el acto de malversación es legalmente considerado un acto de robo, los términos y actos tiene diferencias distintas. Malversación es el acto ilegal de tomar dinero ó activos de un negocio con la intención de privar a su verdadero dueño, sin su permiso ó consentimiento de tales activos.

Venta de Artículos Robados: Este es el negocio de comprar y vender artículos robados. La venta ilegal de artículos robados a un recibidor que los acepta a cambio de pago hecho al ladrón.

Venta de drogas: Se refiere al acto de vender sustancias ilegales tales como cocaína, marihuana, anfetaminas, u otras drogas ilegales ó la venta de drogas legales sin una receta autorizada.



Recursos Adicionales

Hay muchos recursos que le podrían ayudar con cuestiones relacionadas con el juego que se nombran en este libro. Algunos se listan aquí:

Ayuda a Nivel Estatal

The Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG por sus siglas en inglés) ofrece una línea de apoyo gratuita, confidencial 24-horas al día y proporciona servicio de referencia de ayuda de intervención, información sobre el problema y juego compulsivo, autosuficiencia y referencias de tratamiento profesional. El FCCG entrena médicos y profesionales del cuidado de la salud para evaluar y tratar a los jugadores compulsivos y sus seres queridos. La agencia también certifica a profesionales para proporcionar tratamientos de apoyo. Para información adicional sobre los programas y servicios del FCCG, refiérase a la tapa interior de la cubierta de este 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

The Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] como otros afiliados al estado, es miembro del Consejo Nacional para Problema con el Juego (NCPG por sus siglas en inglés). La misión primaria del NCPG es aumentar el conocimiento público sobre el problema y el juego compulsivo, asegurar la disponibilidad general del tratamiento para jugadores problema y sus familias, y alentar la investigación y programas para prevención y educación. La organización mantiene una base de datos a nivel nacional de consejeros certificados para el juego compulsivo, patrocinadores de la Semana de Conciencia para el Problema Nacional del Juego y organizan conferencias referentes al problema del juego y su tratamiento.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

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 Auto-Suficiencia

Auto-Suficiencia es una parte crítica del proceso de recuperación. Los grupos de Auto-Suficiencia le pueden ayudar con herramientas para la recuperación proporcionando apoyo, dirección, motivación, recursos y el sentimiento de que no está sólo luchando contra el problema del juego compulsivo. Un aspecto de muchos programas de auto-suficiencia es el patrocinio. Los patrocinadores son voluntarios que pueden proporcionar información adicional, estímulo, compañerismo y guía a los recién llegados. También, pueden proveer ayuda y sugerencias individuales a los recién llegados.

Gam-Anon es para las personas adversamente afectadas por las actividades del jugador (por ejemplo esposo ó cónyuge, hermano(a), niño(a), padre ó amigo). Gam-Anon ayuda a los miembros a aprender la aceptación y entender la enfermedad del juego compulsivo, usando el programa y las sugerencias de solución al problema, tal como las ayudas para reconstruir las vidas de sus seres y en la recuperación dando ayuda a aquéllos que sufren. No es necesario ser jugador para asistir a los Jugadores Anónimo para que usted ó un amigo u otro ser querido participe en el programa de Gam-Anon.

Puede contactar directamente la Línea de Apoyo del Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] para obtener información adicional y las listas actuales de las reuniones y lugares en su área.

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



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Jugadores Anónimos (GA por sus siglas en inglés) es un grupo de apoyo para jugadores compulsivos – es un compañerismo total entre hombres y mujeres de todas las edades, estados sociales y económicos, razas y religiones que se encuentran regularmente para compartir sus experiencias, fuerza y esperanza. El único requisito para tener membresía en GA es el deseo de dejar el juego compulsivo. Para ser miembro no hay que pagar membresías, mensualidades ó cuotas.

Jugadores Anónimos ofrece un Grupo para Alivio de Presión, que ayuda al jugador y los miembros de la familia a tratar los problemas financieros, legales y otros. Típicamente, el Alivio de Presión se realiza después de que el jugador ha participado en GA por un período específico, en ese momento se hace un presupuesto y se recomienda un plan de reembolso. El Alivio de Presión requiere de un entrenamiento especial y como tal, no todos los grupos de GA dentro del Estado de la Florida ofrecen este servicio. En casos dónde no esté disponible, las personas pueden recibir la guía financiera a través del Consejo del Estado de la Florida 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

Tratamiento Profesional

Muchas veces la consejería y el apoyo pueden ser particularmente útiles cuando se recibe de un terapeuta ó consejero especializado. Estos profesionales le pueden ayudar a ordenar las opciones y estrategias cuando se intenta tratar con situaciones ó dificultades que pueden suceder en su vida. El tratamiento profesional discrepa de los grupos de autosuficiencia en que le permite la oportunidad de compartir información muy personal en el diálogo personal con un especialista entrenado. Tal tratamiento también le proporciona una opción de participación individual, en parejas ó sesiones de consejería en grupo.

Mientras hay un costo para el tratamiento profesional, algunas compañías de seguros pueden cubrir el costo. Así que es importante revisar su póliza cuidadosamente para determinar si usted y su ser querido tienen cobertura para tal ayuda médica. También es importante de notar que el Consejo de la Florida lo puede referir a consejeros que le darán a usted y sus seres queridos el apoyo preliminar sin tener que preocuparse por pagar. Para más información sobre las opciones para tratamiento profesional llame al FCCG Línea de Apoyo las 24 horas del día 888- ADMIT-IT.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Recursos Impresos

Hay numerosos recursos diseñados para ayudar a los seres queridos de los jugadores con problemas que van desde la reducción de tensión hasta la ayuda financiera. Mientras muchos pueden ser muy útiles, no se deben considerar como programas autosuficientes para el cambio. Algunos recursos recomendados incluyen:

Personal Financial Strategies for the Loved Ones of Problem Gamblers [Estrategias Financieras Personales para los Seres Queridos de Jugadores Problema], por el National Council on Problem Gambling and National Endowment for Financial Education, 2000

Losing your Shirt [Perdiendo hasta la camisa], por Mary Heineman – Señala temas de recuperación para jugadores compulsivos y sus familias

Behind the 8-Ball, by Linda Berman and Mary-Ellen Siegel – Provides a recovery guide for the families of gamblers

When Luck Runs Out, by Robert Custer – Furnishes help for gamblers and their families

Journey to the Heart, by Melody Beattie – Offers daily meditations to freeing oneself

Bibliografía

Ashe, Paul, J.D. (2002). *The Six Rs*, Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.

Beattie, M. (1997). *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*. Hazelden Information Education, 2nd Edition.

Booth, J., and VanDeventer, S. (1999). *A Five-Step Model for Decision Making*. Paradox Learning, Systems, Inc. Corporate Monograph.

Ciarrocchi, J. (2002). *Counseling Problem Gamblers: A Self-Regulation Manual for Individual and Family Therapy*. Academic Press.

Forward, S. (1997). *Emotional Blackmail*. Quill – Imprint of Harper Collins.

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



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Cinco: Asuntos Legales

Ladouceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., and Doucet, C. (2002). *Understanding and Treating the Pathological Gambler*. 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, Louis and Cuadrado, Mary (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 Gambling.

Moore, L. (1995). *Release From Powerlessness: A Guide for Taking Charge of Your Life*. Kendall/Hunt Publishing Company.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized illustration of a plant with three leaves and a root system. The entire page is otherwise empty, with no text or other markings.



[illegible]

[illegible]



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 Cambiar

Libro Seis



Revitalice su Familia

Para Los Seres Queridos de los Jugadores Problemáticos

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).

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 Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.
Escrito y diseñado por Jackie L. Booth, Ph.D. y
Stephanie S. VanDeventer, Ph.D. de Paradox Learning Systems, Inc.
Editado por Pat Fowler y Laura M. Letson

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia



*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 Florida Council on Compulsive Gambling [El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG siglas en inglés) se estableció en 1988, es una organización educacional sin fines de lucro y defensora, bajo contrato con el Gobierno del Estado de la Florida, dedicado a ayudar personas adversamente afectadas por el problema y juego compulsivo. La agencia mantiene una postura neutral en la cuestión de la legalización del juego, mientras busca ayudar a ciudadanos que necesitan apoyo. Las responsabilidades primarias 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
- Patrocinar y desorrollar investigación en este campo
- Proporcionar un foro en línea y el programa de Conversación (Chat) en Vivo
- 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 de Conexión de Pares

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Índice

Introducción	3
Glosario y Recursos	4
Género y Cultura	4
Los efectos del Juego en las Familias.....	6
El Precio del Secreto y las Mentiras	8
Características de las Familias Saludables.....	9
Comunicación Efectiva y Escucha	11
Iniciadores de Conversación	12
La técnica del “Yo”	13
Entrevistas Familiares	19
Afirmación y Apoyo	22
Señales de Familias	24
Sentido Familiar	26
Sentido para la Diversión y el Humor	26
Tradiciones y Rituales Familiares	29
Cuentos de Familias	32
Árboles Genealógicos Familiares.....	33
Capacidad para Admitir Problemas, Buscar Ayuda y	
Unirse en Tiempos Difíciles	35
Hacer Decisiones Familiares	38
De Grandes Expectativas a Expectativas Reales.....	45
Tabla de Progreso.....	46

Continúa en la próxima página

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Índice (Continúa)

Resumen	47
Glosario	48
Recursos Adicionales	49
Ayuda a Nivel Estatal	49
Ayuda a Nivel Nacional.....	49
Grupos de Autosuficiencia.....	50
Tratamiento Profesional	51
Recursos Impresos.....	52
Bibliografía	52
Bibliografía Cibernética.....	54
Apuntes.....	55

Introducción

El ritmo agitado de hoy, hace al mismo tiempo, que sea más difícil é importante tener la seguridad y el apoyo de una familia amorosa. No importa si está en medio de la crianza de los hijos, está en una familia formada por “sólo adultos” ó vive separado de sus padres, hermanos y otros allegados, probablemente tiene responsabilidades ligadas a las relaciones familiares que son importantes para usted. Las demandas rutinarias físicas, financieras y emocionales de la familia, el trabajo, estudio, y mantenimiento del hogar fácilmente pueden causar estrés y ansiedad. Si se le añaden los efectos destructivos del juego compulsivo a una familia, estos pueden desmoronar incluso a las más fuertes relaciones y dañar la calidad de la vida familiar. Si está acumulando problemas financieros y legales y sentimientos de ira, frustración y dolor - todo asociado con el juego compulsivo de un ser querido - su situación podría parecerle desesperanzadora.

*Este
libro le
ayudará a mirar de
cerca las circunstancias
de su familia y le asistirá a
desarrollar un plan para
un cambio positivo.*

Pero existe una salida a la desesperanza y el desespero.

Existen pasos activos que puede empezar a tomar hoy para que se motive usted y sus seres queridos con el fin de establecer una relación cómoda, racional y amorosa que le brinde la recompensa y ayuda de una familia saludable.

Este libro es el sexto en una serie de siete libros y está dirigido a los seres queridos de los jugadores compulsivos. Si todavía no lo ha hecho, por favor lea el *Libro Uno: El Comienzo* y el *Libro Dos: Evaluando su estado Mental* que le explicarán más acerca de toda la serie y de lo que se trata cada libro.

La intención del *Libro Seis: Revitalice su Familia* es ayudar a mirar más de cerca las circunstancias de su familia, sugerir actividades que puedan mejorar la situación de su familia y lo asistirá a desarrollar un plan para un cambio positivo.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Glosario y Recursos

Mientras va leyendo los libros, notará que cada vez que se presenta una palabra nueva, ésta se encuentra en **negrilla**. Las definiciones de estas palabras se encuentran en el glosario al final de cada libro. En la parte final del libro encontrará varios recursos adicionales, como bibliografía, direcciones para autosuficiencia y organizaciones profesionales, así como también los números telefónicos de la línea de apoyo. Cada libro de la serie cuenta con su propia sección de recursos propios relacionados con el tema de ese libro. En caso que necesite información que no encuentre en ninguno de los libros ó en su sección de recursos, favor de contactar la línea de ayuda [HelpLine] 888-ADMIT-IT del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo.

Género y Cultura

The Florida Council on Compulsive Gambling [El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG por sus siglas en inglés) reconoce que los jugadores compulsivos pueden ser tanto hombres como mujeres. Se ha escogido usar el pronombre “él” a través de la serie para asegurar la fluidez del texto al lector. El FCCG (por sus siglas en inglés) reconoce que un jugador compulsivo puede ser hombre ó mujer, hermano, hermana, madre, padre, abuelo, abuela, hijo, hija, esposa, esposo, amante, compañero, amigo, pariente ó un ser querido.

*A
medida
que desarrolla un
compromiso de crecimiento
personal y cambio a través de
este programa, descubrirá
que su respeto propio se
fortalece.*

El juego compulsivo no discrimina por el tipo de relaciones. Tampoco discrimina por el tipo de cultura ó religión. Le puede suceder a cualquiera. En este libro, y a través de la serie, se le proporcionará una amplia variedad de ejemplos que representan diferentes tipos de relaciones. Si específicamente, su situación en particular pudiese no mencionarse, considere cómo puede relacionar el ejemplo dado a su caso en particular. Las culturas pueden tener diferentes valores y distintas maneras en que los seres queridos actúan en las relaciones interpersonales. Sin embargo, el valor al respeto es multicultural. Una de las principales metas de este programa es cultivar y fomentar el respeto propio y el de las relaciones con



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

el ser querido que está en dificultades. Al mismo tiempo que desarrolla su compromiso de crecimiento personal y cambio, a través de este programa, descubrirá que su propio respeto se fortalece. Aprenderá a tratar al jugador con nuevas formas que apoyen el cambio que quiere hacer en su vida.

Además de la información contenida en este libro y el resto de la serie, existe ayuda adicional disponible a través de los grupos de autosuficiencia como Gam-Anon y Jugadores Anónimos (GA por sus siglas en inglés) y tratamientos profesionales. Los programas de autosuficiencia y los tratamientos profesionales, pueden proporcionar un lugar para el jugador y los seres queridos de sentir que hay esperanza para cambiar. Cientos de miles de personas que se les ha brindado ayuda, han cambiado sus vidas por el esfuerzo dedicado de dichos programas. Para información de los programas de Gam-Anon, Jugadores Anónimos y tratamientos cerca a usted, contacte al Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo], (FCCG) a la línea confidencial gratuita de ayuda al 888-ADMIT-IT. Estos programas pueden ser una conexión valiosa para sus propios esfuerzos de cambio. Sin embargo, el valor del respeto es multicultural.

Este libro enseña actividades específicas que puede desarrollar con los miembros de la familia é ideas constructivas para ayudar a facilitar la carga de lidiar con un jugador compulsivo. No se asume ninguna configuración en particular de una familia. De ahí, que mientras algunas actividades pueden incluir niños, otras no. Usted podría ser el padre ó quizás el hijo de un jugador. Muchas veces, estas relaciones en particular requieren de un esfuerzo extraordinario para refrenarse de rescatar y tratar de solucionar los problemas del jugador. El jugador podría ser su esposo(a), un compañero(a) ó inclusive un pariente político. Podría ser una relación de toda una vida ó una relativamente nueva. Cualquiera que sea el papel que el jugador tenga en su vida, ahora, el punto central es *usted* y cómo *usted* puede hacer cambios importantes que afecten la calidad de *su* vida y la vida de *su familia*.

Las cosas no cambian, nosotros cambiamos.

Henry David Thoreau



Los efectos del Juego en las Familias

¿Cuántas de estas se pueden aplicar a su situación familiar? Marque la afirmación que aplique a su situación.

Lista de los Efectos del Juego en las Familias

- ___ El jugador está ausente de los eventos de la familia.
- ___ El jugador ocupa su tiempo libre y el de las vacaciones en actividades de juego.
- ___ Hay secreto y discreción en la familia alrededor del problema de juego.
- ___ Hay tensión entre los miembros de la familia por asuntos de dinero y el tiempo relacionado con el juego es frecuente y evidente.
- ___ El jugador muestra enormes altibajos de ánimo – contento y hablador cuando gana y callado y triste cuando pierde.
- ___ El jugador no muestra interés hacia la vida familiar.
- ___ Parece que los miembros de la familia se evaden unos a otros llevando cada vez vidas más separadas.
- ___ La comunicación entre los miembros de la familia es principalmente negativa y crítica.
- ___ Las actividades del jugador compulsivo son tema común de conversación entre los miembros de la familia.
- ___ Cuando se hacen planes para eventos familiares, se haya discutido abiertamente ó no, se hace una consideración especial para acomodar las actividades del jugador.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Muchas de estas descripciones son comunes para familias donde un jugador compulsivo es un esposo, esposa, padre, madre, hijo, hija, hermano, hermana, abuela ó abuelo. A menudo, sin importar el papel en la familia, toda se afecta de una u otra manera por el juego. En todos los casos, la relación entre los miembros de la familia se ve comprometida y se altera cuando el juego está de por medio. Los hijos, no importa que tan jóvenes estén, perciben cuando hay tensión y dificultades entre los padres. Los padres, sin importar la edad, se disgustan cuando se enteran de que uno de sus hijos ó nieto es un jugador compulsivo. El tiempo y la energía que se utiliza preocupándose por los efectos que el juego tiene en el estado legal, financiero y emocional de la familia, hace increíblemente difícil para sus miembros concentrarse en las recompensas de las relaciones familiares.

Usted está leyendo esta serie de libros porque ha decidido hacer un cambio positivo en su propia vida. El dolor de tratar con un jugador compulsivo puede tener repercusiones, de gran alcance, y a largo plazo para las familias. Si su hijo adulto es un jugador, podría estar preocupado de cómo su juego afecta sus propios hijos, familia y hermanos. Si su madre es una jugadora, podría estar preocupado por su padre, hermanos y hermanas. Si la adicción al juego de su socio le ocupa sus pensamientos, esto podría interferir con su habilidad de disfrutar hasta de las más sencillas actividades diarias. Cualquiera que sea la relación, usted puede reflexionar y evaluar los efectos del juego en su familia y asumir un papel activo para mejorar su vida y la de su familia.

Este libro ofrece sugerencias de actividades que pueden mejorar la vida de su hogar y las relaciones familiares. Las sugerencias están específicamente diseñadas para aplicarlas a los problemas y asuntos relacionados con el juego compulsivo. Como ha leído en los libros anteriores, el enfoque de estos libros es para que aprenda hacer cambios positivos en su vida. Es importante que recuerde que a medida que lee este libro, no hay una fecha límite para completar estos ejercicios ó implementar las sugerencias. Usted necesita establecer un ritmo que le sea cómodo mientras incorpora la información y actividades que son de su beneficio y para su situación particular. También podría ser de ayuda escribir notas ó resaltar secciones a medida de que lee el libro por primera vez. Repasar el libro y sus comentarios de vez en cuando, también le puede dar elementos nuevos ó la certeza de que ha tenido un progreso enorme al hacer el cambio.

*Cualquiera
que sea la
relación, usted puede
asumir un papel activo
para mejorar su vida y
la vida de su
familia.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

El Precio del Secreto y las Mentiras

*Para
reconstruir ó
mantener un ambiente
sano, una ayuda es romper
el código del silencio ó
deshonra que a menudo es
la causa del
secreto.*

En algunas familias, el silencio y el secreto acerca del juego compulsivo, dominan las interacciones de la familia y, es casi como si el jugador fuera un invitado indeseado en la casa, pero ninguno quiere ser el que le pida que se vaya. Por ejemplo, si el padre es un jugador compulsivo la madre podría sentir que ella debería proteger al resto de la familia, especialmente a los niños, de las preocupaciones que podría estar experimentando.

Sin embargo, inclusive, niños pequeños entienden lo que es el juego y podrían percibir la falta de confianza, la tensión entre los esposos, la ira y la tristeza que su madre está sintiendo. Sin la posibilidad de expresarlo en palabras ó que esos sentimientos tengan sentido, los hijos podrían inconscientemente exteriorizar su confusión mojando la cama, tartamudeando, peleando ó dando pataletas. Niños mayores podrían mostrar cambios negativos en sus actividades escolares ó retirarse de las actividades sociales y atléticas. En familias donde el padre de un hijo adulto es el jugador, resentimiento y frustración sobre la inhabilidad de parar el juego podría poner una tensión tremenda en cualquier comunicación entre los hermanos, los padres, hijos é hijos por separado. Estas son todas las reacciones típicas al caos y la perplejidad que puede rodear la vida en familia con un jugador compulsivo.

El secreto y las mentiras son el pilar donde se construye una red de engaños en una familia con un jugador compulsivo. Los problemas causados por esta adicción se escurren peligrosamente hacia muchos de los aspectos de la vida de hogar del jugador, dentro de la familia, en el sitio de trabajo, en la escuela y en cualquier parte. Dificultades adicionales podrían surgir indirectamente en los niños ó se manifiestan cómo en rabia dirigida hacia los padres. Es naturaleza de la gente en la sociedad moderna de esconder ó callar de los extraños é inclusive de otros miembros de la familia los problemas graves que afectan la familia.

Entonces se convierte en un entendimiento implícito ó código de “cómo comportarse” para mantener las apariencias ó para mantener las cosas “BIEN”. Guardar el secreto puede ser contra productivo y contribuir hacer el recipiente de muchos problemas. Para reconstruir ó mantener un ambiente saludable, una ayuda es romper el código del silencio ó deshonra que



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

a menudo es la causa del secreto. Aunque es increíblemente difícil, la franqueza, es de vital importancia para un cambio verdadero de cualquier cosa que ocurra. También podría ser de ayuda escribir notas ó resaltar secciones a medida de que lee el libro por primera vez. Repasar el libro y sus comentarios de vez en cuando, también le puede dar elementos nuevos ó la certeza de que ha tenido un progreso enorme al hacer el cambio.

NOTA – Porque el jugador pudiera estar en una de las muchas etapas (ej. el jugador esta activamente tratando de cambiar, el jugador está aún en estado de negación ó está haciendo cambios por sí mismo), usted podría medir el grado en el cual implementará cualquiera de estas ideas. Nunca haga algo que pueda ponerlo a usted ó a su familia en peligro. Si el jugador se encuentra enojado, y conducta variable, algunas precauciones se podrían tomar para asegurar su seguridad y la de otros dentro y fuera del núcleo familiar (en otras palabras, aquellos cercanos a la situación). Usar este libro junto con un terapeuta y/ó un programa de autosuficiencia puede ser una ayuda valiosa para cuando esté haciendo dichas evaluaciones críticas.

Características de las Familias Saludables

La definición de lo que es una familia, es única, para cada persona. Algunos tienen una familia grande, parentela de primos, tías y abuelos con quien interactúan frecuentemente. Otros debido a un divorcio y/ó casados por segunda vez, tienen hijastros, padrastros y fluctuaciones familiares dependiendo del horario de visitas y otras responsabilidades. Dos adultos sin hijos constituyen una familia de la misma forma que lo son hogares con un padre ó abuelo y muchos hijos. Cualquiera que sea la manera como se formó, el hogar ó familia existen características generales que estimulan y apoyan las relaciones familiares, como hay acciones que pueden quebrantar y destruir la salud de los individuos y las familias a los que ellos pertenecen. Cualquier familia se puede convertir en una **disfuncional** durante tiempos difíciles, especialmente aquellos sentimientos de estrés y ansiedad causados por conductas adictivas y compulsivas.

Algunas familias subestiman su fuerza hasta que son forzados a reunirse para sobreponerse a un problema ó tragedia.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Dentro de la vida familiar, hay algunos momentos cuando las conductas positivas y de apoyo prevalecen más que otras. Algunas familias subestiman su fuerza hasta que son forzados a reunirse para sobreponerse a un problema ó tragedia. Algunas familias tienen períodos que se sienten felices y afortunados de pertenecer a su núcleo familiar. Mientras es muy difícil definir qué es lo que hace una familia saludable, existen muchas características generales en las que las familias se apoyan. Algunas de las características que se incluyen en este libro incluyen:

- ❖ Comunicación abierta y escuchar
- ❖ Reconocimiento positivo y ayuda
- ❖ Sentido de juego y humor
- ❖ Rituales y tradiciones familiares
- ❖ Habilidad para admitir los problemas, buscar ayuda y unirse en momentos difíciles

Estas no son ciertamente las únicas características saludables de la vida familiar. Pero hay características que continuamente se pierden ó se han abandonado cuando una familia lucha con asuntos del juego compulsivo. Aquí, tiene la oportunidad de aprender acerca de ellos y practicar técnicas y actividades relacionadas. Este es un buen punto de inicio para el trabajo de más adelante, identificar los problemas y desarrollar un plan de acción para un cambio positivo dentro de su familia.

“Daba caminatas alrededor del vecindario y miraba las casas deseando intercambiar lugares con la familias que allí vivían porque me sentía muy miserable por mi situación. Mientras me consumía en mi propio problema relacionado con el juego de mi esposo, me era fácil imaginarme que otras personas tenían problemas menores que los míos. También, me era fácil ignorar las cosas buenas que pasaban en mi familia.”



Comunicación efectiva y Escuchar

*Toma
conocimiento y
práctica implementar
una buena comunicación
y la cualidad de escuchar
especialmente con los
niños.*

Muchos psicólogos identifican la buena comunicación como la característica clave de las familias estables y seguras. Ahora mismo, puede tener un vínculo familiar fuerte que estimula la franqueza, la discusión y el crecimiento ó podría sentir que ésta es un área que se puede mejorar en su familia. La comunicación encierra tener conocimiento de sí mismo para saber lo que quiere decir y la confianza para expresarse. Por supuesto, la comunicación no es una calle de una sola vía, así que la habilidad de escuchar y responder es una parte importante del proceso. Toma conocimiento y practica implementar la habilidad de la comunicación y escuchar especialmente con niños.

Vivir ó tener un jugador compulsivo como una parte integral de la vida diaria de su familia puede tener un profundo efecto negativo en la comunicación. Por ejemplo, piense acerca de los efectos de las siguientes situaciones:

- ❖ Los niños escuchan a los adultos en la familia discutir exaltadamente asuntos financieros y legales relacionados con el jugador.
- ❖ Los adultos en la familia no son comunicativos porque están ocupados tratando de comprender cómo tratar con los problemas del jugador.
- ❖ Discusiones surgen entre el jugador y otro miembro de la familia acerca de dinero ó el tiempo utilizado en actividades de juego.
- ❖ Se hacen comentarios negativos ó referencias acerca del jugador y de la falta de responsabilidad del jugador dentro de la familia.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Estas acciones informan que hay problemas sin ofrecer explicaciones ó entendimiento y establecen un tono emocional que alertan a otros en la familia especialmente a los niños de que algo anda mal. Los niños pueden creer que ellos están en riesgo ó asumir que ellos han causado el problema. Los miembros de la familia podrían no tener idea de que es lo que está pasando y podría tener miedo de preguntar. Una de las mejores maneras de aclarar los malentendidos es practicar é imitar la habilidad de comunicarse efectivamente. Aún si cree que la habilidad de comunicación de su familia es adecuada, las actividades en esta sección podrían darle algunas ideas para mejorar.

Iniciadores de Conversación

Una de las mejores maneras de aclarar los malentendidos es practicar é imitar la habilidad de comunicarse efectivamente.

Los “Iniciadores de Conversación” pueden adaptarse a la edad y madurez de la persona con quien se comunica. Están diseñados para practicar preguntas **abiertas sin definir** que les permiten a otros responder y elaborar. Este tipo de preguntas requieren de una respuesta que sea más detallada que la simple respuesta de un sí ó no. Muchas de las preguntas podrían ser raras ó supremamente simples para usted al principio. Si siente que es apropiada, podría anticipar a las preguntas un comentario de lo que ha estado pensando del miembro de la familia y que está interesado en saber que piensa ó siente él acerca del tema. Algunos iniciadores podrían trabajar mejor uno a uno ó con niños mientras otros podrían ser llevados a discusiones de grupo, con adultos únicamente ó con adultos y niños.

- ❖ Si pudiera revivir un día de su vida, ¿qué día reviviría?
- ❖ ¿Qué cree es lo mejor de nuestra familia?
- ❖ ¿Qué sucede en nuestra familia que desearía saber más?
- ❖ Si pudiera escoger la manera de cómo celebrar un día de fiesta en familia, ¿Qué escogería hacer?
- ❖ ¿Cómo describiría su papel en nuestra familia?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

De nuevo, el propósito de estos iniciadores es practicar la apertura de la comunicación, escuchar lo que otros tienen que decir y, aprender más acerca de los sentimientos é ideas de los miembros de la familia. También estimulan a la gente a expresar sus sentimientos, una habilidad que se explica en el próximo ejercicio. Sin una excelente comunicación y la habilidad de escuchar es difícil para una familia vivir productiva y armoniosamente. La comunicación efectiva puede servir como la fundación para solucionar los problemas y alcanzar las metas.

La técnica del “Yo”

Mucha gente no se toma el tiempo de examinar sus patrones de conducta y hábitos de comunicación. Muchas veces y especialmente en situaciones afectivas, la gente se le puede escapar una respuesta a un comentario, conducta, ó pregunta sin hacer una pausa para considerar cuidadosamente sus propios sentimientos ó la reacción que sus comentarios puedan causar. Aprender y practicar técnicas que promuevan buenos hábitos de comunicación pueden ser beneficiosos en muchas ocasiones incluyendo aquellos que involucran a los miembros de la familia.

*Cuando usted
practica y utiliza la
técnica de “Yo” con niños
puede ayudarlos a
expresarse de una
forma positiva*

La técnica del “Yo” está diseñada ayudarle a identificar sus propios sentimientos sin echarle la culpa a otros. Usar esta técnica puede ayudarle a disminuir la ira y el resentimiento. Cuando práctica y utiliza esta técnica con niños y otros miembros de la familia, puede ayudarlos a calificar y clarificar sus sentimientos mientras aprende a expresarse de una forma positiva.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Ejemplo 1

Si su esposo, el jugador, no llega al juego de fútbol de su hijo por tercera vez y le da una excusa que usted no cree, puede decirle:

Me siento ofendida **cuando** no vienes a un evento familiar debido al juego **porque** yo siento que no valoras nuestra familia. *En el futuro, yo quiero* que me llames con anterioridad si vas a faltar al evento y me dejes saber porque. **También quiero** que le digas a nuestro hijo que sus actividades é intereses son importantes para ti.

Ejemplo 2

Su compañero de apartamento, el jugador, acuerda de pagar el dinero de la renta al arrendatario para el día cinco de cada mes. El día ocho, recibe una notificación del arrendatario cobrándole \$75 de retraso porque la renta no se pagó. Cuando su compañero de apartamento llega, le podría decir:

Me siento traicionado **cuando** fallas en algo que me has prometido, en este caso, pagar la renta, **porque siento** que no puedo confiar en ti. *Si esto pasa otra vez, quiero* que me digas antes de la fecha de vencimiento que no puedes cubrir tu responsabilidad debido al juego. **También quiero decirte** que usted me diga cómo y cuando vas a pagar el honorario tarde.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Usando este modelo, practique las siguientes situaciones:

Situación 1:

Su madre le dice que no tiene dinero adicional y le pide si Ud. le podría dar a su hermana un poco de dinero adicional porque este mes ella está en quiebra. Usted sabe que su hermana tiene problema de juego y a menudo le pide dinero a su madre.

Usted le dice a su madre:

Yo siento _____

cuando usted _____

porque _____

lo que quiero es _____

Usted le dice a su hermana:

Yo siento _____

cuando usted _____

porque _____

lo que quiero es _____

Continúa en la próxima página



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Situación 2:

Su hijo adolescente pasa horas frente a la computadora, supuestamente, haciendo tareas escolares. Usted sospecha que él está entrando en portales de juego en el internet que él conoce.

Usted le dice a su hijo:

Yo siento _____

cuando usted _____

porque _____

lo que quiero es _____

Situación 3:

Su hija de 7 años de edad se queja de tener dolor de estómago, otra vez, y no puede ir a la escuela. Usted nota que a ella le dan estos dolores de estómago cada vez que discute con su esposo ó pareja por problema de juego.

Usted le dice a su hija:

Yo siento _____

cuando usted _____

porque _____

lo que quiero es _____



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Situación 4:

Su padre se jacta de tener mucho dinero que hizo en apuestas en eventos deportivos. Usted sabe que su juego es la fuente de discusiones con su madre y sus pérdidas causa una gran pérdida en su cuenta de ahorros de retiro.

Usted le dice a su padre:

Yo siento _____

cuando usted _____

porque _____

lo que quiero es _____

*La
afirmación es
el acto de
declarar sus verdaderos
sentimientos de una
manera positiva.*

Claro, este modelo de comunicación también es eficaz en situaciones que no involucran los problemas del juego.

De hecho, puede usarse en situaciones positivas y negativas como una técnica para expresar sus sentimientos, incluye el refuerzo positivo y la **afirmación**. La afirmación es el acto de declarar sus verdaderos sentimientos de una manera positiva.

Trate este modelo en la siguiente página que no se relacione con el juego.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

La Situación:

Usted llega a casa tras un día difícil en el trabajo para encontrar un certificado de su hijo en la mesa de la cocina donde lo nombran cómo el estudiante del mes en su clase.

Usted le dice a su hijo:

Yo siento _____

cuando usted _____

porque _____

lo que quiero es _____

“Yo me sentía como si siempre estuviera sacando de problemas a mi hermana debido a sus deudas de juego. Mi madre esperaba que yo la ayudara siempre. ¿Pero me pregunté – es esto realmente lo mejor que puedo hacer por ella? ¿Cuándo va a tomar responsabilidad por sus acciones, si la continúo ayudando? Me tomó un largo tiempo decirle a mi madre cómo realmente me sentía. Yo tenía que convencerla que yo no estaba siendo egoísta negándole enviar dinero a mi hermana.”



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Entrevistas Familiares

Muchas familias planean eventos, pero fallan en reunirse ocasionalmente como familia.

Muchas familias planean eventos, citas, deberes y actividades sociales pero fallan en no planear reunirse ocasionalmente como familia. Una manera diferente de practicar las habilidades de comunicación familiares, para probar esta técnica, es hacer una cita para una sesión de entrevista familiar. Inicialmente, explique qué va a jugar el papel de “entrevistador ó reportero” y que otro en cualquier momento puede meterse y tomar el papel. Cómo “entrevistador”, su trabajo es seleccionar a un miembro familiar para entrevistar. Entonces, presenta a esa persona, y empieza hacerle preguntas que continúe la conversación.

Recuerde usar el tipo de preguntas abiertas sin definir cómo se explica antes en la parte de Iniciadores de Conversación.

Al principio, mantenga el tiempo de la entrevista corto (más ó menos unos cinco minutos) hasta que su familia se sienta cómoda con el formato. También podría pensar en temas para las entrevistas. En el futuro, podría tener una “caja de tema” en una parte central, dónde los miembros familiares pueden dejar las ideas para los temas que ellos estén interesados en discutir. Tal cómo se hace en las entrevista en la televisión ó en las revistas y periódicos, entrevista una sola persona. Puede querer incluir a otros miembros de la familia dependiendo del tema. Quizá quiera entrevistar a todos los niños de la familia ó a todas las mujeres, otra vez, depende del tema. Algunos temas para la actividad de la entrevista podrían incluir:

- ❖ ¿Cómo nuestra familia debe celebrar la próxima fiesta?
- ❖ ¿Cuál es la cosa más cómica sobre nuestra familia?
- ❖ ¿Qué regla familiar se necesita cambiar? ¿Cómo y por qué se debe cambiar?
- ❖ ¿Describa cómo piensa que le gustaría sea nuestra familia en 10 años?
¿En 20 años?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

La actividad de la Entrevista de Familia puede ser divertida así cómo constructiva. Puede decidir que esta actividad no es el momento de traer los problemas. Sin embargo, si los miembros familiares sugieren a los temas dirigidos a los problemas, pregúntele al grupo si quieren hablar sobre los problemas durante la sesión de la entrevista ó si se hace otra reunión para discutir el problema.

Estas actividades le exigen tomar liderazgo y establecer el tono para practicar la habilidad ó técnica. Usted es el que ha decidido intentar hacer los cambios en su vida que incluye su vida familiar. Recuerde que toma tiempo, paciencia y práctica para hacer el cambio positivo. Mejorar la comunicación dentro de su familia, sobre todo durante este tiempo crítico, requiere escuchar a lo qué otros tienen que decir, cómo se sienten y piensan y entonces responder a lo que ellos expresan. Antes de probar la actividad de la Entrevista Familiar, comparta con los participantes las reglas y pautas para la actividad, tales como:

*Recuerde
que toma
tiempo, paciencia
y práctica para
hacer el cambio
positivo.*

- ❖ Haga de un tiempo tranquilo para las discusiones. Ninguna lectura, televisión, juegos. Enfóquese en lo que están diciendo las personas involucradas.
- ❖ Mirarse de frente y hacer contacto visual directo. Déjele saber al portavoz, que le está prestando atención lo que él está diciendo.
- ❖ Esté de acuerdo de participar en la conversación y no los interrumpa.
- ❖ Escuche cuidadosamente a lo que el portavoz está diciendo. Abra a su mente y oígalo.
- ❖ Intente evitar ser defensivo. Si el portavoz indica que algo que usted hace le hace sentir de cierta manera, pida más información. No se defienda y niegue. Sus sentimientos son reales.
- ❖ Esté de acuerdo en hacer declaraciones que sean verdaderas y no exageradas. Por ejemplo, en una conversación con su esposo que es un jugador compulsivo, en lugar de bruscamente decir que él no se preocupa por usted ó la seguridad de sus niños y continúa jugando a pesar de las consecuencias adversas, podría querer declarar como un hecho que se ha vaciado el 50% de los ahorros de la casa debido al juego en el último año.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

- ❖ **No** haga declaraciones que sean emocionales desde su punto de vista. Cómo se explica en la actividad de la técnica “yo”, necesita evitar hacer el reproche. Por ejemplo, no es útil comunicar, “Usted no se preocupa por la familia. Los niños ni siquiera lo conocen. Nunca está en casa.” En cambio podría manejar la situación diciéndole al jugador, “me gustaría que estuvieras más en casa para pasar más tiempo con la familia. Nosotros lo extrañamos.”
- ❖ **No** esté de acuerdo en apretar los botones de otros. Manténgase enfocado en el tema de la discusión. Salirse del tema solo causará que la conversación termine y normalmente termina con culpa y sentimientos heridos. Recuerde, aunque el jugador haya escogido no participar en estas actividades familiares y ejercicios, usted está haciendo el cambio en su vida, y esto puede afectar a su familia positivamente.
- ❖ Evite hacer comentarios negativos ó desacreditarlo antes otros familiares. Dependiendo de la edad de los niños en su familia, puede necesitar explicarles que el jugador tiene un problema y usted está haciendo todo lo posible para asegurarse que la familia continúe funcionando. Si el jugador está trabajando en cambiar su conducta, explíqueselo a los niños, si es apropiado, a otros familiares, que usted entiende cuán tan difícil es cambiar la conducta y acciones, pero está esperanzado y a favor de que ese cambio positivo ocurrirá.
- ❖ Pida comprensión. Asegúrese que todos entienden lo que dijo. Deles la oportunidad de responder poniéndolo en sus propias palabras.
- ❖ Recalque que el propósito de estas conversaciones es hacer el cambio positivo, no es volver al pasado ó avergonzar a alguien. Explique que está empezando en este momento, ahora mismo, y avanzando. Una excelente comunicación y la habilidad de escuchar crean una fundación sólida para lo positivo, de una vida familiar productiva.

*Recuerde,
aunque el
jugador haya escogido
no participar en estas
actividades familiares y
ejercicios, usted está haciendo
el cambio en su vida, y esto
puede afectar a su familia
positivamente.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

“Con la práctica de fútbol, audiciones de voleibol, la tarea, las fiestas del cumpleaños, las actividades de la iglesia, y trabajar parece que nuestra familia tiene tiempo para todo excepto para simplemente reunirse a compartir. Hacer una cita para una reunión familiar parece muy formal. Pero sacar tiempo en el que simplemente pudiéramos apartarnos de todo lo demás y poder concentrarnos en nuestros problemas familiares es algo que necesitamos.”

Afirmación y Apoyo

Uno de los beneficios más grandes de tener una familia es saber y sentir que se tiene amor, comprensión y apoyo. Una familia saludable es su alegría más grande así como un cómodo refugio. Cuando en verdad cuida a sus seres amados, usted quiere entender sus posiciones, sentimientos y puntos de vista. Poder estar en los zapatos

*Uno de los
beneficios más grandes
de tener una familia es
saber y sentir que se tiene
amor, comprensión
y apoyo.*

de otra persona ó ver desde su punto de vista y honestamente tener compasión por sus sentimientos, es una de las habilidades más valiosas que podemos enseñarle a nuestros niños ó seres amados. Empatía, es la habilidad de compartir las emociones ó sentimientos de otros en conjunto con otras características positivas que se desarrollan mucho de lo modelado.

No es fácil modelar la afirmación y el apoyo con un ser amado que está involucrado con el juego. Probablemente, desapruueba fuertemente la conducta del jugador, y puede sentir enojo y años de guardar heridas por eventos del pasado. No le ayudará la situación a nadie si continúa aferrándose a este enojo y herida. Si el



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

jugador es su hijo adolescente, puede pensar que el juego es el menor de todos los posibles problemas que usted podría encontrar – por lo tanto lo ignora; ó acumula su desaprobación por el juego, con todas las otras declaraciones que hizo señalando su disgusto total por sus hábitos, actitud y conducta. Mientras tanto, otros miembros de la familia sienten la tensión que rodea su enojo, herida y desaprobación y eso mina y destruye los sentimientos de entender, amor y apoyo.

*Es posible ser
fuerte con compasión,
mientras demuestra
comprensión y sobre todo
amor para el jugador.*

Puede seguir discutiendo y tratando de convencer al jugador que usted tiene la razón y él está equivocado y continúa sintiéndose y otros miserable. Ó, puede dejar salir toda esa culpa y seguir adelante. Es posible ser fuerte con compasión, mientras demuestra comprensión y sobre todo amor para el jugador. Algunas de las cosas que puede hacer para demostrar la empatía incluye:

- ❖ Si ama al jugador, dígaselo.
- ❖ Exprese sus intenciones firmemente, pero no con enojo, esté en control de sí mismo.
- ❖ Exprese que entiende que el juego es un problema serio y que él necesita ayuda para manejarlo. No reproche.
- ❖ Dígle que quiere que él consiga ayuda.
- ❖ Dígle que está haciendo el cambio para usted y para la familia, y que hará este cambio con ó sin su apoyo.
- ❖ Si él quiere cambiar y quiere apoyarlo, dígaselo.
- ❖ Dígle a otros que apoya el cambio para la familia entera.
- ❖ Demuestre todo sus sentimientos permaneciendo tranquilo, fuerte y cumpliendo con su compromiso.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Hablar con otros miembros de la familia, incluyendo los niños, sobre los problemas que afectan a la familia debido al juego, es difícil pero necesario. Es importante que se sienta cómodo con lo que quiere decir, hasta el punto de practicar el hablar sólo y en voz alta antes de enfrentar los a otros miembros de la familia.

También hay actividades que puede hacer con su familia para fortalecer y apoyar la unidad familiar. Los adultos y niños necesitan encontrar una manera de vivir entre sí, para que puedan sentirse bien con ellos mismos y puedan ayudar aquéllos que ellos aman a, también, sentirse bien con ellos mismos. Mientras esto es verdad para todas las familias, es especialmente importante, cuando una familia está experimentando las tensiones emocionales y físicas asociadas al juego compulsivo.

Señales Familiares

*Los
adultos y niños
necesitan encontrar una
manera de vivir entre sí, para
que puedan sentirse bien con ellos
mismos y puedan ayudar aquéllos
que ellos aman a también
sentirse bien con ellos
mismos.*

Esta actividad involucra el hablar con los miembros de la familia acerca de inventar una ó varias señales con algún significado especial para su familia. Por ejemplo, puede decidir que sería bonito tener una señal familiar para decir “Te amo”, “Eres único,” ó “Te apoyamos”. Puede dar muestras de cuando las señales se podrían usar. Por ejemplo, use las señales para alentar a otros ó dar apoyo por sus esfuerzos. Algunas familias combinan expresiones faciales ó manuales y lenguaje corporal para crear sus señales. Una vez que se decida en la señal para su familia, practíquela por una ó dos semanas, si decide que funciona, y cómo se sienten los miembros de la familia con ella. Un niño ó un adolescente en la familia también quisiera ó le gustaría crear un símbolo ó diseño para estas señales que se puedan usar en comunicaciones escritas.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Otro tipo de señal que podría usar es una que comunique “Necesito espacio” ó “Dame unos momentos para componerme”. En todas las relaciones hay momentos cuando la gente necesita tiempo para parar y pensar acerca de lo que está pasando, sintiendo, y como van a reaccionar. Ponerse de acuerdo para una señal de “momento de descanso”, muestra respeto para la privacidad de pensamientos, sentimientos y espacio.

Expresar afirmación y apoyo es tan simple como decir “Gracias por ser tan considerado” ó “Te Amo”, puede ser un hábito hermoso una vez que la gente lo escucha a menudo, lo practican ellos mismos y piensan de cómo se sienten ellos.

Algunas ideas para las señales familiares que podrían trabajar con mi familia, incluye:

Para expresar afirmación, amor y apoyo:

Para expresar respeto por privacidad, tiempo y espacio:



Sentido Familiar

Sentido de Jugar y Humor

Divertirse juntos es una de las primeras conductas que desaparecen cuando una familia está teniendo una crisis, tal como descubrir ó reconocer que un familiar tiene un problema serio con el juego. Subsecuentemente, no hay nada cómico sobre la situación, a menudo, los seres queridos de los jugadores compulsivos se sienten atascados - emocional y físicamente agobiados por los serios problemas que acarrear. Permitir al problema del juego dominar todos los aspectos de vida familiar no sólo es injusto para la familia, pero también es contraproducente el revivir y fortalecer a los individuos en la familia. Jugar, reír y divertirse son maneras excelentes de renovar energía, entusiasmo, é intimidad. También contribuyen a restaurar la normalidad en los individuos saludables y familias.

Muchas familias, ni siquiera, comprenden que tan poco tiempo realmente pasan juntos y encima de eso, el tiempo para diversión ó entreteniendo es limitado. Un ejercicio que puede probar, le ayudará a ver la cantidad de tiempo que su familia pasa juntos jugando involucra el ver cómo cada persona pasa este tiempo individualmente.

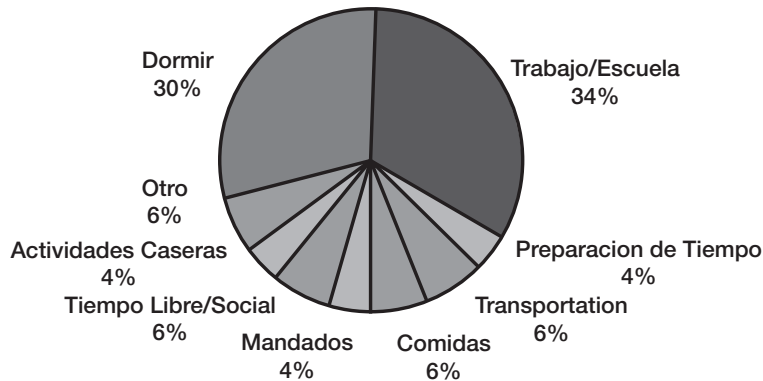
Primero, estime en un período de 24-horas, la cantidad promedio de tiempo que personalmente pasa haciendo lo siguiente: dormir, alistarse para ir al trabajo ó escuela (bañarse, lavarse, arreglar el cabello, seleccionar la ropa, etc.), manejar ó tomar el transporte para ir al trabajo, escuela, de compras, las actividades espirituales, preparar y comer, lavar los platos después de las comidas, hablar por teléfono con los amigos, hacer los quehaceres de la casa, la tarea, pagar las facturas, los mandados, cuidar los animales domésticos, trabajar, ir a la escuela, asistir a los eventos sociales, y otras actividades que son de rutina diaria. Ahora, estime el promedio de cuántos minutos diarios pasa en una función familiar y diversión.

*El jugar,
reír y divertirse
son excelentes maneras
de renovar energía,
entusiasmo e
intimidad.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia



Puede usar un plato del papel ó dibujar un círculo grande para crear un gráfico de sectores que ilustre cómo, típicamente, usa su tiempo.

Algunas familias pasan su tiempo mirando televisión ó videos juntos. Piense

en cuánta interacción y conversación de calidad tiene durante ó tras ver televisión. Mientras el mirar la televisión ó una película juntos puede servir como un trampolín por compartir pensamientos, ideas y experiencias, normalmente, no crea el tipo de conversación y reflexión que proporcionan conexiones y revitalización entre los familiares.

Sin embargo, si su familia de vez en cuando pasa por el proceso de decidir ver un programa favorito una tarde ó alquilar una película familiar para verla en la noche, completa con los bocadillos especiales y una sesión de crítica después de verla, ésto se vuelve en un evento más anima a la interacción.

Hacer el esfuerzo para identificar y poner en acción las ideas nuevas para compartir más tiempo familiar, restaura la vida familiar. Anime a los familiares para que hagan sugerencias para hacer cosas divertidas que se puedan hacer en una hora ó menos, la mayor parte de un día, y/ó durante varios días. Comience a buscar tiras cómicas, chistes ó artículos cortos que encuentre cómicos para compartir con otros, poniéndolos en el refrigerador, espejo del baño, mesa de café ó leyendo/diciéndoles a uno ó más miembros de su familia. Cuando tenga una reacción ó comentario, pídale a los otros que busquen artículos que ellos encuentren cómicos para compartir en la casa.

Puede sentir que su situación de dinero le prohíbe hacer muchas actividades divertidas. Las finanzas son una gran preocupación entre muchas familias, sobre todo aquéllas que están devastadas por el desagüe financiero de un jugador compulsivo. Considere algunas de lo siguiente actividades que puede hacer a pesar de fondos limitados.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

- ❖ Comer en una localidad nueva. Haga su desayuno, almuerzo, comida ó meriendas en un lugar diferente de la casa, afuera, ó en una área de picnic cerca.
- ❖ Visite el museo ó galería de arte local. A menudo, hay días ó horas donde la entrada es gratis ó a precio reducido.
- ❖ Mire su periódico ó calendario comunitario local por los eventos semanales gratuitos en el área. A menudo, puede encontrar conciertos, exhibiciones ó programas gratuitos ó no muy caros. Las escuelas secundarias y colegios pueden ofrecen recitales de baile, conciertos, obras de teatro, eventos atléticos y cines especiales a precios reducidos.
- ❖ Asista a conciertos al aire libre, música comunitaria ó obras de teatro.
- ❖ Tome un “pasatiempo saludable” tal como, caminar, montar bicicleta, patines ó escalar.
- ❖ Tome clases de educación continua ó artes manuales juntas.
- ❖ Preste servicios voluntarios en una institución que le interese. Algunas comunidades tienen “anfitriones” en el teatro local ó sala de conciertos que no pagan en intercambio para tomar los boletos ó llevar los asistentes a sus sillas.
- ❖ Preste servicios voluntarios en un parque ó establecimiento recreacional, teatro comunitario, casa para incapacitados ó de reposo, eventos comunitarios ó organizaciones religiosas.
- ❖ Construyan algo juntos – comprométase en hacer los arreglos de la casa ó hagan un pastel juntos para otra persona.

*Hay muchas
actividades que puede
hacer a pesar de tener
fondos limitados.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

- ❖ Organice una fiesta de cuadra donde todas las personas de su calle preparen uno plato tradicional con actividades para adultos y niños.
- ❖ Busque los cupones de descuento de cosas que su familia disfruta – tal como bolear, canoa, comer fuera, jugar mini-golf, etc.
- ❖ Comience un proyecto familiar, tal como, aprender un nuevo idioma, aprender un deporte nuevo ó jugar ó experimentar con un nuevo tipo de comidas exóticas.

*Los
niños, incluso
los adolescentes,
anticipan y valoran las
tradiciones, particularmente
el papel de ellos en esas
actividades.*

Puede experimentar alguna resistencia a estas ideas, particularmente, si estas sugerencias u otros que inició, son un gran cambio de sus actividades regulares de familia. No trate de sentirse herido, si algún familiar critica sus esfuerzos de tratar formas nuevas para divertirse juntos. Algunas veces, la parte más divertida de la actividad es recordar para repetirla, particularmente si resulta totalmente distinta de lo que esperaba. Cambiar las rutinas, actividades, hasta el tono de las conversaciones en la casa toma esfuerzo, práctica y confianza de que usted está trabajando para mejorar la atmosfera y vida familiar para usted y su familia.

Rituales y Tradiciones Familiares

¿Cuáles son los eventos, fiestas, actividades religiosas ó fechas especiales que su familia celebra? En algunas familias, muchos eventos y fiestas involucra decoraciones de la casa, preparar ciertos alimentos y observar ciertas costumbres. Los niños, incluso adolescentes, anticipan y valoran las tradiciones, particularmente el papel de ellos en esas actividades. Las comidas familiares en la playa, una ceremonia de graduación, una fiesta de cumpleaños favorita puede ser un recuerdo memorable que fortalecen las conexiones familiares ahora en los años venideros. La relación con un jugador compulsivo puede interrumpir los rituales y tradiciones familiares. El jugador puede estar ausente de un evento familiar ó decir que no está interesado en celebrar ó asistir. Usted se puede sentir cansado, ansioso, preocupado ó deprimido por los efectos del juego en su relación y su vida. Se puede sentir que no puede



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

hacer el esfuerzo de continuar con las fiestas de familia ó tradiciones en este momento. Puede ser de ayuda considerar estas posibilidades por sus respuestas:

Encuentre un momento que pueda tomar un descanso y recoger sus pensamientos y sentimientos acerca de este aspecto de su vida familiar.

¿Cuál tradición familiar, fiesta ó evento próximo le parece más abrumador?

¿Cuáles son algunas de las actividades relacionadas con la tradición que siente son su responsabilidad? (Ej.: Cocinar, limpiar, comprar, decorar, etc.)

¿Cuáles actividades podría cambiar? _____



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

¿Cuáles actividades eliminaría? _____

¿Cuáles actividades sustituiría? _____

¿Cómo lo harían sentir estos cambios? _____

¿Cómo afectarían estos cambios a otros familiares? _____

¿Que podrían hacer familiares ó familiares para ayudarle con alguna de estas actividades?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Las historias familiares pueden educar a los familiares acerca de su historia familiar, refuerza el sentimiento de pertenecer y unir y promueve una comunicación positiva entre los miembros de la familia.

Una vez que haya pensado sus respuestas a estas preguntas, decida como presentará sus sentimientos é ideas a sus familiares. Recuerde, sus familiares pueden sentir y pensar muy distinto que usted, acerca de estas actividades y eventos. Más que darles muchos cambios, consiga sus ideas y pídale sus sentimientos acerca de que lo que es importante para ellos ya que son un papel importante en el planeamiento é implementación de esta actividad.

Historias Familiares

Cada familia tiene historias acerca de las personas, mascotas, eventos divertidos, vacaciones ó momentos embarazosos. Estas historias transmiten creencias, actitudes, sentimientos, costumbres y tradiciones entre los familiares y generaciones. Contar estas historias ayuda a las personas a apreciar el pasado, sentirse orgullosos de sus familias actuales and desarrollar un rico legado para el futuro. Además de ser entretenido, las historias familiares pueden educar a los miembros de la familia acerca de su historia familiar, refuerza el sentimiento de pertenecer y une y promueve una comunicación positiva entre los miembros de la familia. Algunas de las ideas para alentar el contar historias familiares incluye:

- ❖ Contar una historia acerca de algo que le pasó cuando era un niño.
- ❖ Contar una historia que le contó su abuela cuando era niño.
- ❖ Contar una historia acerca de algo interesante que le pasó en el trabajo ó escuela ese día.
- ❖ Contar una historia acerca de un evento que compartió con otro familiar.
- ❖ Pregúntele a uno de sus familiares que describa un recuerdo favorito que vivió ó vive.
- ❖ Muestre fotos ó momentos y pregúntele a otros que cuenten las historias detrás de ellas.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

- ❖ Pregúntele a los niños que “entrevisten” a un familiar ó a los abuelos para aprender una historia que ellos puedan recontar.
- ❖ Preguntarle a un abuelo que “entreviste” a un niño para aprender una historia que puedan recontar.
- ❖ Recuente la historia de un libro ó película é incluya su reacción y cómo afecto su vida.

La actividad de contar historias puede formar parte de su ritual a la hora de la comida, temas para las reuniones familiares ó entrevistas ó otras avenidas para practicar las habilidades de comunicación. A su familia le podría gustar grabar las historias familiares en video ó casetes, en álbum de fotografías, en álbum de recortes ó diario familiar. También, algunas familias disfrutan en crear páginas en la red cibernética que incluye historias familiares. Vea la sección de “*Recursos Adicionales*” para algunas de las páginas en la red que le pueden ayudar a grabar su historia familiar.

*Enfatice
las conexiones
entre los miembros
de la familia y la
unión de su núcleo
familiar.*

Árboles Genealógicos Familiares

Crear un árbol genealógico familiar puede ser una actividad muy interesante para pasar una tarde ó como un pasatiempo de término largo. Sencillamente, puede trazar un árbol en un pedazo de papel y con la ayuda de los niños llenar las partes básicas mostrando los nombres de los miembros de la familia. Para que sea más elaborado, hay programas de computadora que bien son gratuitos ó de bajo precio diseñados para producir árboles genealógicos al igual que una rica fuente de información en el Internet sobre genealogía, como buscar sus ancestros familiares y construir arboles familiares. Esto se puede desarrollar en un pasatiempo para compartir con los jóvenes adultos dentro de la familia ó entre un joven adulto y un padre.

Enfatice las conexiones entre los miembros de la familia y la unión de su núcleo familiar. Construir un árbol genealógico familiar, crea y celebra las tradiciones familiares, contar historias acerca de la familia y todas sus actividades construyen familias saludables.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Seleccione al menos una de las sugerencias incluidas en este libro y practíquelas con su familia. La calidad de tiempo que pase en planeamiento, hablar acerca de crear rituales y tradiciones familiares no requiere de una orden del día ó de tiempo asignado. Trate lo más que pueda, de incorporar muchas de las técnicas descritas bajo comunicación efectivas. Haga preguntas y permita discutir. Tome tiempo para pensar cuales son las metas para usted y su familia, particularmente mientras trabaja en sus problemas, situaciones y cambios que ahora pueden afectar su familia. Recuerde que el propósito de las actividades es de sostener importancia de la unidad familiar. Seleccione una ó dos ideas con las que se sienta más cómodo y haga un plan de cómo incorporarlas en su vida familiar.

Un cambio que le gustaría hacer para mejorar su vida familiar es:

Así es como planeo implementar el cambio:

“La última cosa que sentí fue hacer algo divertido, desde que estaba tan angustiado por lo que iba a pasar a mi matrimonio y nuestra familia debido al problema de juego de mi esposa. Parecía como si ella estuviera totalmente absorta con su propia vida, mientras nos ignoraba. Sabía que necesitamos una sonrisa ó algún tiempo de recreo cuando miraba la cara de mis niños. Comprendí, que de mí dependía intentar de disfrutar juntos de nuevo, algo de diversión.”



Capacidad para Admitir Problemas, Buscar Ayuda y Unirse en Tiempos Difíciles

Cuando decida hacer cambios en su vida, es importante que le deje saber a sus seres queridos acerca de sus decisiones. Sus cambios los puede afectar directamente. Puede decidir decirles que hay un problema en su familia por causa del juego que lo lleva hacer algunos cambios. Escoja que es lo que quiere compartir, y ser tan honesto como las circunstancias y sus familiares lo permitan. Por ejemplo, un niño de cuatro años de edad no necesita saber, ni entenderá los mismos detalles, cómo lo haría un adolescente de catorce años. La verdad también es que el tipo de información dependerá de la relación de la persona con quien la está compartiendo. Por ejemplo, lo que decida compartir con un amigo cercano puede ó no ser diferente que lo que esta compartiendo con un familiar.

Explique las cosas honestamente, evitar los reproches y dejar el tema abierto para discutir. Este no es momento de refutar la historia ó hacer un oleaje de culpas referentes al jugador. Al contrario, ahora es el momento para hablar acerca de lo que está haciendo para hacer un cambio positivo en su vida y abrir los canales de comunicación con los seres queridos.

Puede querer discutir con los familiares y otros seres cercanos y el jugador (en una ó en discusiones separadas) justo como el juego compulsivo le afecta, independientemente de los demás, como una familia y como todo. El jugador podría ó no involucrarse en estas discusiones. Déjele saber a los seres queridos que planea hacer un cambio positivo para Usted y su familia, sin importar si el jugador escoge participar y/ó hacer cambios en este momento.

*Ahora
es el momento
para hablar acerca de
lo que está haciendo para
hacer un cambio positivo en su
vida y abrir los canales de
comunicación con los seres
queridos.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

*La
habilidad
para resolver
problemas lo beneficia a
usted y los miembros
de su familia.*

Sí se siente cómodo, hable acerca de los cambios en los que trabajará, tales como, alivio de estrés, manejo de la dura situación financiera que trajo el jugador por su juego, descansar mas, añadir más diversión a su vida, etc. Comparta sus pensamientos desde la perspectiva del “Yo”, y no de “Yo hice. . .” ó “él hizo. . .” Reafirmele a sus seres queridos que no está abandonando al jugador, y que mientras no está dispuesto a tolerar su conducta, se lo da por vencido. Explique cómo cuidar a un ser querido puede tomar diferentes formas y que está tomando acción para hacer las cosas mejores para todos.

Puede querer explicarle a su familia, si es apropiado, que participa de un grupo de autosuficiencia, ó trabaja con un terapeuta. Sin dar muchos detalles, puede hablar de lo que pasa en estas secciones y como le ayudan con sus pensamientos, sentimientos y acciones. También, otros miembros de la familia se pueden beneficiar de este tipo de ayuda. Sus pensamientos honestos sobre la autosuficiencia ó consejería pueden ayudar a otros a buscar ayuda sí y cuando lo necesiten.

Aprender como admitir cuando hay un problema y trabajar en una solución para mejorar la situación son habilidades importantes para los individuos y familias. Encontrar formas para expresar y reconocer problemas con sensibilidad es crítico hacer este cambio positivo. Se ha dicho, que frente a una situación difícil ó problema, la verdad fuerza a un individuo volverse claro. Familias enfrentando problemas por causa del juego tiene la oportunidad de aprender como unir fuerzas para resolver dificultades y apoyarse mutuamente. Mientras que voluntariamente nadie escoge tener tiempos difíciles, hay muy pocas familias, si hay alguna, que nunca enfrente adversidad ó situaciones difíciles. La habilidad para resolver problemas lo beneficia a usted y los miembros de su familia.

*“Puedo
ver cómo
el intentar
hablar serena
y honestamente
con otros
familiares de
los problemas,
no sólo está
trabajando
para mí, sino
para la familia
entera.”*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Las siguientes sugerencias, con ejemplos de que decir, se pueden usar cuando trabaja en sus problemas y el de sus seres queridos por el jugador:

❖ *Identifique el problema y sus consecuencias.*

Ejemplo de que decir:

Cuando el dinero se gasta en juego, se lleva dinero disponible para otras cosas tales como los gastos de la casa, vacaciones y ropa.

Cuando la gente no dice la verdad, es difícil que otras personas confíen en ellos.

Cuando una persona no hace lo que dice hará, decepciona y hiera a las personas que confían en él.

❖ *Permita y aliente a las personas a expresar sus sentimientos.*

Ejemplo de que decir:

¿Cómo te sientes ahora que estamos haciendo algunos cambios en nuestra vida familiar?

¿Tienes a alguien con quién te sientas cómodo para hablar de este problema?

¿Qué tan importante es que nos quedemos en este vecindario?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

- ❖ *Ayude a los niños y los seres queridos a enfocarse en los aspectos positivos de sus vidas.*

Ejemplo de que decir:

Me siento tan afortunado de tener esta familia.

Es grandioso de tener tantas personas preocupadas por nosotros.

Ciertamente tenemos lo que se necesita para aferrarse y salir adelante de esta difícil situación.

- ❖ *De información sobre los recursos disponibles para ayuda.*

Ejemplo de que decir:

Hay un grupo de autosuficiencia que específicamente ayuda con los problemas que estamos enfrentando.

¿Me dejarías ayudarte a encontrar ayuda fuera de la familia para que hables de esta situación?

Trate de incorporar estas sugerencias para ayudar a poner el tono de hacer decisiones y planes acerca de cómo quiere resolver un problema.

Hacer decisiones familiares

Los problemas asociados de vivir con un jugador compulsivo requieren de hacer decisiones y tomar acciones. Algunas acciones pueden requerir de cambios mayores mientras otros pueden involucrar solo ajustes menores. Una herramienta que ayuda hacer decisiones sobre la solución a problemas es un modelo para hacer decisiones. El siguiente modelo se ha usado a través de esta serie:



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Hay cinco pasos básicos para el proceso de hacer una decisión e implementar un plan:

1. ***Consiga los hechos*** – ¿cuál es su situación?
2. ***Haga una decisión*** – ¿cuál es su meta?
3. ***Desarrolle un plan*** – ¿cuáles son las partes principales de su meta?
4. ***Implemente su plan*** – ¿cuáles son las acciones específicas que tomará?
5. ***Evalúe su plan*** – ¿cómo sabrá que sí alcanzó su meta?

Una vez que conozca sus hechos y haya hecho una decisión de lo que quiere hacer referente al problema ó situación, entonces puede hacer el plan y ponerlo en práctica.

Aunque no lo ponga en práctica inmediatamente, un plan le puede ayuda a aclarar sus pensamientos y lo encamina hacia el cambio. El plan realmente sólo involucra el comenzar el cambio, ó idea, y entonces lo divide en partes más pequeñas, y luego esas partes las divide en partes que pueda hacer realidad. El tener un plan le puede ayudar aliviar preocupaciones crónicas y el estrés y lo pone en al camino de la acción.

En la próxima página hay un sencillo ejemplo que muestra como ir al proceso. En el mundo real, los planes pueden ser sencillos ó complejos y pueden tener áreas grises. Estas, también pueden cambiar con el tiempo. La clave es pensar en situaciones y planee en la manera de dividir las en partes más manejables.

*Un plan
le puede ayudar a
aclarar sus pensamientos
y lo encamina hacia
el cambio.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Ejemplo:

La situación: Su madre tiene grandes pérdidas por el juego y se ve forzada a vender su casa. Ha tenido que aceptar que se puede mudar temporalmente con usted, siempre y cuando asista a reuniones de terapia, abstenerse de jugar y trabajar en resolver sus problemas financieros. Tras explicarles a sus hijos que su abuela vivirá en su casa temporalmente, pregúnteles, “¿Qué podríamos hacer para que éste sea un cambio positivo para todos nosotros?”

Paso 1- Consiga los hechos

- 1. Debido a las grandes pérdidas por el juego, ella se ve forzada a vender su casa.*
- 2. Su madre necesitaré nuevos arreglos de vivienda.*
- 3. Sus hijos se verán afectados por este cambio y necesitarán involucrarse en el proceso.*

Paso 2- Haga un decisión

Tras analizar la información, mi meta es:

Hacer que la situación funcione lo más fácil posible para todos nosotros.

Paso 3- Desarrolle un plan

Los pasos ó planes para hacer que el plan funcione incluye:

- 1. Mudar los dos chicos más jóvenes a un sólo cuarto para dejar el otro dormitorio desocupado.*
- 2. Ayudar a la abuela a seleccionar sus pertenencias y decidir que traer con ella y lo que debe hacer con el resto de sus pertenencias de la casa y personales.*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

3. *Encontrar una manera de hacer que el cambio sea más fácil para toda la familia.*
4. *Ayudar a la abuela a mudar sus pertenencias a su nuevo espacio de vivienda.*

Paso 4- Implemente su plan

¿Cuáles son los pasos que tomará para alcanzar cada objetivo?

<i>Objetivos Principales del Plan</i>	<i>Pasos para Alcanzar este Objetivo</i>
<i>1. Mudar los dos chicos más jóvenes a un sólo cuarto para dejar el otro dormitorio desocupado.</i>	• <i>Haga una reunión familiar antes de la mudanza para discutir las ideas</i> • <i>Planee como podrían funcionar los muebles</i> • <i>Mueva los muebles y haga los ajustes del cuarto</i> • <i>Personalice el cuarto para comodidad</i>
<i>2. Ayudar a la abuela a seleccionar sus pertenencias y decidir que traer con ella y lo que debe hacer con el resto de sus pertenencias de la casa y personales.</i>	• <i>Ayúdela a decidir cuál será su papel el día de la mudanza.</i> • <i>Pregúntele a la abuela cuando quisiera seleccionar sus pertenencias y si quiere ayuda</i> • <i>Haga un horario para comenzar y terminar el proceso de selección</i> • <i>Dele opciones sobre las cosas que no puede mudar al nuevo cuarto</i>
<i>3. Encontrar una manera de hacer que el cambio sea más fácil para toda la familia.</i>	• <i>Dele el tiempo y la oportunidad a la abuela y otros para evaluar como el cambio funciona al usar la habilidad de la comunicación efectiva</i>
<i>4. Ayudar a la abuela a mudar sus pertenencias a su nuevo espacio de vivienda.</i>	• <i>Haga los arreglos para el día de la mudanza</i>

continúa en la próxima página



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Paso 5- Evalúe su plan

¿Cómo sabrá si alcanzó su meta?

Mudaremos temporalmente a la abuela a nuestra casa y discutiremos la situación en reuniones familiares y conversaciones abiertas, honestas y con respeto.

Ejercicio: Ahora, trate con esta meta por su cuenta.

Para este ejercicio, seleccione una de las siguientes situaciones:

- ☐ ***Primera Situación:*** *Nuestras finanzas están causando mucho estrés y confusión. ¿Qué podríamos hacer para mejorar el cuadro de nuestra situación financiera?*
- ☐ ***Segunda Situación:*** *Tratamos de hacer cambios en la forma que nuestra familia se comunica y se apoyan mutuamente. ¿Cómo podemos ayudarnos mientras hacemos el cambio?*
- ☐ ***Tercera Situación:*** *(Cree una por su cuenta)*

Paso 1- Consiga los hechos - De acuerdo a esta situación, estos son los hechos que conozco:

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



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Paso 2- Haga una decisión – Tras analizar la situación, mi meta es:

Paso 3- Desarrolle un plan – Los pasos ó planes para alcanzar la meta, incluye:

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

Paso 4- Implemente su Plan - ¿Cuáles son los pasos que tomará para alcanzar cada objetivo?

Objetivos Principales del Plan	Pasos para Alcanzar este Objetivo
1.	
2.	

Continúa en la próxima página



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

<i>Objetivos Principales del Plan</i>	<i>Pasos para Alcanzar este Objetivo</i>
3.	
4.	
5.	

Paso 5- Evalúe su plan - ¿Cómo sabrá si alcanzó su meta?

Cuando este discutiendo los problemas y soluciones con la familia, puede ser de ayuda usar este modelo para evaluar las soluciones propuestas. Otra vez, depende de la madurez y relación de los seres queridos involucrados y la magnitud del problema, hay diversos grados de involucración de los familiares. Puede querer incorporar los pasos del modelo de una manera informal a través de la conversación. Por ejemplo, puede ser útil escribir los pasos del modelo para hacer una decisión, insertando información específica acerca del problema.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

De Grandes Expectativas a Expectativas Reales

Una de las maneras más rápidas para desanimarse por los problemas y el cambio es tener expectativas que van más allá de lo que es razonable ó realista. Si piensa que poner el buen ejemplo de abrazar el cambio, sobre todo el jugador, que otros también, se inspirarán para hacer los cambios, probablemente, espera más de lo que es posible. Desde luego que tiene la habilidad para animar y apoyar a sus niños, sus padres, sus hermanos, sus amigos y su cónyuge ó compañero haciendo el cambio positivo, pero en realidad a la única persona que puede cambiar es a *usted*. La recuperación para el jugador es difícil y un proceso muy lento. Y lo triste es que algunos jugadores nunca se recuperan. Aún cuándo el jugador pare, la familia puede llevar consigo el impacto de jugar durante años venideros.

Usted está en un camino que le exige que sea fuerte, consistente y se esfuerce a encontrar nuevas maneras para mejorar su situación. No hará bien las cosas si se queda con los modelos viejos é ineficaces. Uno de los primeros pasos para mejorar su familia es hacer el cambio positivo. Usted puede hacer un tremendo progreso hacia los cambios en la familia al trabajar en estos atributos: fortalecer las habilidades de comunicación, proporcionar la afirmación y el apoyo, mientras incorpora el humor y un sentido de diversión en sus vidas, mientras crea y honra las tradiciones familiares y encuentra las maneras de identificar los problemas y busca ayuda con soluciones.

La tabla siguiente aparece en cada uno de los libros para ayudarle a aclarar y repasar la información y las actividades descritas. Tómese unos minutos para mirar estas sugerencias para cambiar su pensamiento y conducta y empezar a identificar lo que planea hacer.

“Las cosas van bien para nosotros desde que yo dejé de tratar de ser la familia ideal. La aceptación de las fuerzas de nuestra familia y sus defectos es un gran logro para mí.”





Tabla de Progreso

Mi Pensamiento

<i>My Thinking</i>	<i>Intento hacerlo</i>	<i>Ya comencé hacerlo</i>	<i>Lo estoy haciendo</i>
Estaré más calmado y con la mente más despejada			
Me enfocaré en mí			
Tendré una actitud positiva			
Imaginaré cosas buenas			
Dejaré de culpar a otros y seguir adelante			

Mi Conducta

Practicaré la comunicación efectiva			
Demostraré afirmación y apoyo			
Admitiré abiertamente los problemas y buscaré ayuda			
Trataré de incorporar diversión y humor en nuestra vida familiar			
Encontraré maneras para alentar y celebrar los rituales y tradiciones familiares			

Las cosas específicas que hice para cambiar mi situación:



Resumen

El juego compulsivo puede ser un gran peso físico y emocional en el bienestar familiar. Aunque el jugador trabaje en su programa para hacer cambios significantes en su vida ó continúe negando su problema con el juego, es crítico que la vulnerabilidad de la familia disminuya y sus fuerzas se amplifiquen.

Algunos de los elementos críticos que se necesitan para construir ó reconstruir unas relaciones saludables incluyen practicar una comunicación eficaz, mientras se desarrolla un sentido de apoyo para los seres queridos, mientras se fortalece y celebran las experiencias positivas, y se aprende a manejar los problemas y trabajar juntos en las soluciones. Es importante, que de vez en cuando, tomen éste libro y reflexione en sus respuestas, sentimientos ó planes, mientras lo lee.

A medida que lea este libro, piense en las nuevas maneras de cómo incluir las ideas que aquí se presentaron y que reflejen su situación actual.

Hacer cambios positivos dentro de una familia, toma liderazgo, planeamiento, compromiso y acción. Su deseo de tomar la iniciativa haciendo cambios positivos dentro de su familia es loable. La recompensa de trabajar para mejorar la calidad de la vida familiar juntos puede comprenderse hoy y en el futuro. Usted vale la pena del tiempo y esfuerzo - y para aquéllos que usted ama.

“Fue un gran alívio para mí, poder discutir abiertamente con mis hijos adultos los sentimientos y pensamientos que tenía sobre el problema de juego de su padre. Ellos han apoyado mis esfuerzos para hacer cambios, tanto para mí y nosotros como familia.”



Glosario

Afirmación: Es el acto de afirmar ó declarar positivamente sus verdaderos sentimientos.

Disfuncional: Es un individuo ó familia con un desorden ó con la habilidad incapaz de funcionar.

Empatía: Es la habilidad de compartir las emociones ó sentimientos de otros.

Preguntas Abiertas sin Definición: Son las que requieren de una respuesta más detallada que un simple sí ó no.



Recursos Adicionales

Hay muchos recursos que le podrían ayudar con cuestiones relacionadas con el juego que se nombran en este libro. Algunos se listan aquí:

Ayuda a Nivel Estatal

The Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG por sus siglas en inglés) ofrece una línea de apoyo gratuita, confidencial 24-horas al día y proporciona servicio de referencia de ayuda de intervención, información sobre el problema y juego compulsivo, autosuficiencia y referencias de tratamiento profesional. El FCCG entrena médicos y profesionales del cuidado de la salud para evaluar y tratar a los jugadores compulsivos y sus seres queridos. La agencia también certifica a profesionales para proporcionar tratamientos de apoyo. Para información adicional sobre los programas y servicios del FCCG, refiérase a la tapa interior de la cubierta de este 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

The Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] como otros afiliados al estado, es miembro del Consejo Nacional para Problema con el Juego (NCPG por sus siglas en inglés). La misión primaria del NCPG es aumentar el conocimiento público sobre el problema y el juego compulsivo, asegurar la disponibilidad general del tratamiento para jugadores problema y sus familias, y alentar la investigación y programas para prevención y educación. La organización mantiene una base de datos a nivel nacional de consejeros certificados para el juego compulsivo, patrocinadores de la Semana de Conciencia para el Problema Nacional del Juego y organizan conferencias referentes al problema del juego y su tratamiento.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

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 Auto-Suficiencia

Auto-Suficiencia es una parte crítica del proceso de recuperación. Los grupos de Auto-Suficiencia le pueden ayudar con herramientas para la recuperación proporcionando apoyo, dirección, motivación, recursos y el sentimiento de que no está sólo luchando contra el problema del juego compulsivo. Un aspecto de muchos programas de auto-suficiencia es el patrocinio. Los patrocinadores son voluntarios que pueden proporcionar información adicional, estímulo, compañerismo y guía a los recién llegados. También, pueden proveer ayuda y sugerencias individuales a los recién llegados.

Gam-Anon es para las personas adversamente afectadas por las actividades del jugador (por ejemplo esposo ó cónyuge, hermano(a), niño(a), padre ó amigo). Gam-Anon ayuda a los miembros a aprender la aceptación y entender la enfermedad del juego compulsivo, usando el programa y las sugerencias de solución al problema, tal como las ayudas para reconstruir las vidas de sus seres y en la recuperación dando ayuda a aquéllos que sufren. No es necesario ser jugador para asistir a los Jugadores Anónimo para que usted ó un amigo u otro ser querido participe en el programa de Gam-Anon.

Puede contactar directamente la Línea de Apoyo del Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] para obtener información adicional y las listas actuales de las reuniones y lugares en su área.

Gam-Anon

International Service Office, Inc

P.O. Box 307

Massapequa Park, NY 1176

Oficina: 718-352-1671

E-mail: gamanonoffice@gam-anon.org

Página Web: www.gam-anon.org



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Jugadores Anónimos (GA por sus siglas en inglés) es un grupo de apoyo para jugadores compulsivos – es un compañerismo total entre hombres y mujeres de todas las edades, estados sociales y económicos, razas y religiones que se encuentran regularmente para compartir sus experiencias, fuerza y esperanza. El único requisito para tener membresía en GA es el deseo de dejar el juego compulsivo. Para ser miembro no hay que pagar membresías, mensualidades ó cuotas.

Jugadores Anónimos ofrece un Grupo para Alivio de Presión, que ayuda al jugador y los miembros de la familia a tratar los problemas financieros, legales y otros. Típicamente, el Alivio de Presión se realiza después de que el jugador ha participado en GA por un período específico, en ese momento se hace un presupuesto y se recomienda un plan de reembolso. El Alivio de Presión requiere de un entrenamiento especial y como tal, no todos los grupos de GA dentro del Estado de la Florida ofrecen este servicio. En casos dónde no esté disponible, las personas pueden recibir la guía financiera a través del Consejo del Estado de la Florida 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

Tratamiento Profesional

Muchas veces la consejería y el apoyo pueden ser particularmente útiles cuando se recibe de un terapeuta ó consejero especializado. Estos profesionales le pueden ayudar a ordenar las opciones y estrategias cuando se intenta tratar con situaciones ó dificultades que pueden suceder en su vida. El tratamiento profesional discrepa de los grupos de autosuficiencia en que le permite la oportunidad de compartir información muy personal en el diálogo personal con un especialista entrenado. Tal tratamiento también le proporciona una opción de participación individual, en parejas ó sesiones de consejería en grupo.

Mientras hay un costo para el tratamiento profesional, algunas compañías de seguros pueden cubrir el costo. Así que es importante revisar su póliza cuidadosamente para determinar si usted y su ser querido tienen cobertura para tal ayuda médica. También es importante de notar que el Consejo de la Florida lo puede referir a consejeros que le darán a usted y sus seres queridos el apoyo preliminar sin tener que preocuparse por pagar. Para más información sobre las opciones para tratamiento profesional llame al FCCG Línea de Apoyo las 24 horas del día 888- ADMIT-IT.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Recursos Impresos

Hay numerosos recursos diseñados para ayudar a los seres queridos de los jugadores con problemas que van desde la reducción de tensión hasta la ayuda financiera. Mientras muchos pueden ser muy útiles, no se deben considerar como programas autosuficientes para el cambio. Algunos recursos recomendados incluyen:

CoDependent No More [No soy más Codependiente], por Melody Beattie – Trata de muchos temas relacionados con la codependencia

Losing your Shirt [Perdiendo hasta la camisa], por Mary Heineman – Señala temas de recuperación para jugadores compulsivos y sus familias

Behind the 8-Ball [Detrás de la Bola 8], por Linda Berman y Mary-Ellen Siegel – Provee guías de recuperación para las familias de los jugadores

When Luck Runs Out [Cuando la Suerte se Acaba], por Robert Custer – Facilita ayuda a los jugadores y sus familias

Journey to the Heart [Viaje al Corazón], por Melody Beattie – Ofrece meditaciones diarias para liberación propia

Bibliografía

Booth, J., and VanDeventer, S. (1999). *A Five-Step Model for Decision Making*. Paradox Learning, Systems, Inc. Corporate Monograph.

Burns, D. (1999). *The Feeling Good Handbook*. New York: Penguin Books.

Bradshaw, J. (1996). *Bradshaw on: The Family*. Deerfield Beach, FL: Health Communications, Inc.

Brown, J. (2002). *Getting Unstuck*. Carlsbad, CA: Hay House, Inc.

Coleman, P. (2000). *How To Say It To Your Kids*. New York: Prentice Hall Press.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

- Covey, S. & Covey S.M. (1998). *The 7 Habits of Highly Effective Families*. New York: Golden Books Publishing.
- Curran, D. (1984). *Traits of a Healthy Family*. New York: Mass Market Paperback.
- Dinkmeyer, D. and McKay, G. (1990). *Parenting Teenagers*. Circle Pines, MN: American Guidance Service.
- Dobson, J. (2000). *Complete Marriage and Family Home Reference Guide*. Wheaton, IL: Tyndale Publishing House.
- Faber, A. & Mazlish, E. (1982). *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*. New York: Avon Books.
- Federman, E., Drebing, C., & Krebs, C. (2000). *Don't Leave It To Chance: A Guide for Families of Problem Gamblers*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Ginott, H. (1965). *Between Parent and Child*. New York: Avon.
- McGee-Cooper, A. & Trammell, D. (1994). *Time Management for Unmanageable People*. New York: Bantam Books.
- Mooney, A., Eisenberg, Al., & Eisenberg, H. (1992). *The Recovery Book*. New York: Workman Publishing.
- Nelson, L. (2000). *Getting There! 9 Ways to Help Your Kids Learn What Matters Most in Life*. Boston: Tuttle Publishing.
- Umberson, D. (1992). *Relationships Between Adult Children and Their Parents: Psychological Consequences for Both Generations*. Journal of Marriage and the Family, 54 (3).
- Wallerstein, J. & Blakeslee, S. (2003). *What About the Kids? Raising your Children Before, During and After Divorce*. New York: Hyperion.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Seis: Revitalice su Familia

Bibliografía Cibernética

Family Ejournal. <http://www.familyejournal.com>

Ohio State University Family Life Month Packet Series. <http://ohioline.osu.edu/flm00>



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized illustration of a plant with green leaves and roots. The plant has a central stem with several leaves branching out, and its roots are visible at the base. The overall appearance is that of a clean, unused piece of stationery or a notebook page.



[illegible]

[illegible]

[illegible]



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* Cambiar

Libro Siete



Navegar en Terreno Nuevo

Para Los Seres Queridos de los Jugadores Problemáticos

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).

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 Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.
Escrito y diseñado por Jackie L. Booth, Ph.D. y
Stephanie S. VanDeventer, Ph.D. de Paradox Learning Systems, Inc.
Editado por Pat Fowler y Laura M. Letson

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo



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



El Florida Council on Compulsive Gambling [El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG siglas en inglés) se estableció en 1988, es una organización educacional sin fines de lucro y defensora, bajo contrato con el Gobierno del Estado de la Florida, dedicado a ayudar personas adversamente afectadas por el problema y juego compulsivo. La agencia mantiene una postura neutral en la cuestión de la legalización del juego, mientras busca ayudar a ciudadanos que necesitan apoyo. Las responsabilidades primarias 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
- Patrocinar y desorrollar investigación en este campo
- Proporcionar un foro en línea y el programa de Conversación (Chat) en Vivo
- 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 de Conexión de Pares

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Índice

Introducción	2
Glosario y Recursos	2
Género y Cultura	3
Hacer Planes para el Futuro	4
Sus Metas Dominantes	4
Establecer el ritmo	11
Control Propio	12
Experimentar la Vida de Nuevas Formas	15
Hacer lo que es Correcto para Usted	16
Reconocer la vida como “Normal”	18
Sobrevivir sin Crisis ó Drama	24
Resumen	31
Glosario	32
Recursos Adicionales	33
Ayuda a Nivel Estatal	33
Ayuda a Nivel Nacional	33
Grupos de Autosuficiencia	34
Tratamiento Profesional	35
Recursos Impresos	36
Bibliografía	37
Apuntes	38
Cuestionario	41

Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Introducción

*Este libro es el último de una serie de siete libros diseñados para los seres queridos de jugadores con problemas. Si todavía no lo ha hecho, por favor lea el *Libro Uno: El Comienzo* y el *Libro Dos: Evaluando su Estado Mental*, que le ofrecen información básica sobre todos los libros de la serie y la temática de cada libro.*

El Séptimo Libro: Navegar en Terreno Nuevo analizará su vida desde la perspectiva de los seis libros anteriores y sus temas principales. Estudiará los cambios que ha logrado hasta este punto, y cómo el cambio que está implementando ahora afectará su nueva vida. Algunas de estas situaciones le serán familiares y otros no los serán. Al igual que todos los libros de la serie, esta guía está diseñada para *usted* y su intención es brindar la información y el apoyo que necesita para afrontar el jugador problemático que está en su vida.

Glosario y Recursos

*Esta guía está
diseñada para suministrar
información y soporte
necesario para manejar con el
jugador con problema
en su vida.*

Mientras va leyendo los libros, notará que cada vez que se presenta una palabra nueva, ésta se encuentra en **negrilla**.

Las definiciones de estas palabras se encuentran en el glosario al final de cada libro. En la parte final del libro encontrará varios recursos adicionales, como bibliografía, direcciones para autosuficiencia y organizaciones profesionales, así como también los números telefónicos de la línea de apoyo. Cada libro de la serie cuenta con su propia sección de recursos relacionados con el tema de ese libro. En caso que necesite información que no encuentre en ninguno de los libros ó en su sección de recursos, favor de contactar la línea de ayuda [HelpLine] 888-ADMIT-IT del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Género y Cultura

The Florida Council on Compulsive Gambling [El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG por sus siglas en inglés) reconoce que los jugadores compulsivos pueden ser tanto hombres como mujeres. Se ha escogido usar el pronombre “él” a través de la serie para asegurar la fluidez del texto para el lector. El FCCG (por sus siglas en inglés) reconoce que un jugador compulsivo puede ser hombre ó mujer, hermano, hermana, madre, padre, abuelo, abuela, hijo, hija, esposa, esposo, amante, compañero, amigo, pariente ó un ser querido.

El juego compulsivo no discrimina por el tipo de relaciones.

Tampoco discrimina por el tipo de cultura ó religión.

Le puede suceder a cualquiera. Se proporcionará una amplia variedad de ejemplos en este libro y a través de la serie que representan diferentes tipos de relaciones. Mientras su situación en particular pudiese específicamente no ser mencionada, considere cómo puede relacionar el ejemplo dado a su caso en particular. Las culturas pueden tener diferentes valores y distintas maneras en que los seres queridos actúan en las relaciones interpersonales. Sin embargo, el valor del respeto es multicultural.

Una de las principales metas de este programa es cultivar y fomentar el respeto propio y el de las relaciones con el ser querido que está en dificultades. Al mismo tiempo que desarrolla su compromiso de crecimiento personal y cambio a través de este programa, descubrirá que su propio respeto se fortalece. Aprenderá a tratar al jugador con nuevas maneras que apoye los cambios que quiere hacer en su vida.

Este libro se enfocará en cómo su vida puede transformarse al implementar un programa de cambio propio. Presentará experiencias vitales, lo que en verdad es la **normalidad** (la forma en que las cosas son bajo circunstancias normales), la vida sin **drama** ó **crisis** (una situación real de la vida ó un evento que es emocionante, tenso, y absorbente) y la planificación para el futuro. Junto a la manera que lea los comentarios de otros como usted que han pasado por un cambio significativo.

*Aprenderá a
tratar al jugador con
nuevas maneras que apoye
los cambios que quiere
hacer en su vida.*



Hacer Planes para el Futuro

Si ha estado siguiendo los pasos en esta serie de libros, se involucró en algún tipo de programa personal de cambio. Esto puede significar reducción del estrés, hacerse menos co-dependiente, enfrentarse a las finanzas ó tratar la depresión, entre muchas más posibilidades.

Es importante que note que el cambio positivo en este programa no se mide por si el jugador cambió ó no. Lo que importa es sí siente que desarrolló mejores técnicas de superación y métodos para enfrentarse a su propia vida en su relativa relación con el jugador. El éxito siempre varía de persona a persona y estos libros no contienen ningún mecanismo independiente de medición del éxito sobre cualquier variable. Lo que importa es ver si cambió ó hizo progreso, sin importar como aumentan las situaciones vitales para usted. Recuerde, los pasos pequeños llevan a pasos gigantes.

Uno de los aspectos más importantes para lograr el cambio y mantenerse en el camino es establecer planes para su futuro. Su futuro llegará haga planes ó no. Puede suceder ó hacer que suceda. Puede ejercer control sobre lo que le pasa al crear un plan y ponerlo en acción. El primer paso es volver a ver los comentarios que ha escrito en los libros de esta serie para ver lo que trabaja y qué tipo de progreso alcanzó.

Usted puede ejercer control lo que le pasa al crear un plan y ponerlo en acción.

Sus Metas Dominantes

Es esta sección va a poner en orden de importancia de sus metas para tratar con el jugador en su vida. Entonces examinará la meta más sobresaliente y verá cómo ha progresado en esa área.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Ponga en orden cada uno de las siguientes metas, basándose en el número de puntos en la lista. Si la meta no le concierne, escriba N/A al lado. La meta más importante para Ud. tendrá el número 1, la siguiente más importante el número 2 y así sucesivamente.

Tratar con el Jugador *Ordenar categorías del 1 al 4*

- Reconocer la falta de honradez
- Eliminar la negación
- Entender y tratar la co-dependencia
- Reconocer y cambiar la conducta

(De los Libros Uno y Dos)

Ahora, identifique su meta número 1 é indique cuánto progreso hizo. Escriba lo que puede hacer para continuar el progreso:

Meta Número 1:

Progreso que hice hasta el momento:

Acciones que tomaré:



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Su Salud Física *Ordenar Categorías del 1-6*

- Reducir estrés
- Descansar más
- Comer mejor
- Relajarse más
- Ejercitarse más
- Reducir mi dependencia del alcohol ó drogas

(Del Libro Dos)

Ahora, identifique su meta número 1 é indique cuánto progreso hizo. Escriba lo que puede hacer para continuar el progreso:

Meta Número 1:

Progreso que hice hasta el momento:

Acciones que tomaré:



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Su Salud Emocional y Mental Ordenar Categoría del 1 al 10

- Controlar mejor mi enojo
- Expresar mis necesidades
- Entender que estoy en control de mi vida
- Enfrentarme a la depresión
- Desarrollar una actitud positiva
- Pensar antes de hablar
- Tomar acción con regularidad
- Funcionar bien en mi vida diaria
- Usar imágenes positivas
- Mantener la cabeza clara y tranquila

(Del Libro Dos)

Ahora, identifique su meta número 1 e indique cuánto progreso hizo. Escriba lo que puede hacer para continuar el progreso:

Meta Número 1:

Progreso que hice hasta el momento:

Acciones que tomaré:



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Enfrentarse a las Recaídas Ordenar Categorías del 1 al 9

- Identificar posibles detonantes para una recaída
- Determinar maneras de evitar los detonantes
- Establecer fronteras personales
- Desarrollar un sistema de apoyo
- Reducir la cantidad de personas y conductas destructivas en mi vida
- Crear equilibrio en mi vida
- Vigilarme a mí mismo y mantenerme en el camino del cambio
- Encontrar mi propia verdad y buscar esa verdad
- Mejorar mis estrategias para resolver problemas

(Del Libro Tres)

Ahora, identifique su meta número 1 é indique cuánto progreso hizo. Escriba lo que puede hacer para continuar el progreso:

Meta Número 1:

Progreso que hice hasta el momento:

Acciones que tomaré:



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Su Estado Financiero y Legal Ordenar Categorías del 1 al 8

- ___ Saber la verdad sobre mí/nuestro estado de salud financiero
- ___ Tomar pasos para ser independiente financieramente
- ___ Determinar si hay problemas legales para mí o para mis seres queridos
- ___ Practicar pasos para ahorrar dinero
- ___ Restringir el acceso del jugador al dinero
- ___ Proteger mis activos (algo de valor)
- ___ Crear y seguir un plan de gastos
- ___ Desarrollar un plan para enfrentarme a los problemas legales

(De los Libros Cuatro y Cinco)

Ahora, identifique su meta número 1 é indique cuánto progreso hizo. Escriba lo que puede hacer para continuar el progreso:

Meta Número 1:

Progreso que hice hasta el momento:

Acciones que tomaré:



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Su Familia y los Seres Queridos Ordenar Categorías del 1 al 5

- Trabajar para lograr una mejor comunicación
- Demostrarle a mi familia que les quiero
- Modelar empatía a mis seres queridos
- Mostrar en lo que creo y mi compromiso al cambio
- Compartir mis valores con mis seres queridos

(Del Libro Seis)

Ahora, identifique su meta número 1 é indique cuánto progreso hizo. Escriba lo que puede hacer para continuar el progreso:

Meta Número 1:

Progreso que hice hasta el momento:

Acciones que tomaré:



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

¿Tiene otra meta? Si la tiene, escríbalo aquí:

Progreso que hice hasta el momento:

Acciones que tomaré:

Lo más probable es que al ver cada una de sus metas sobresalientes, podrá ver cómo significativamente avanza hacia el control de su vida. ¡Enhorabuena! Al seguir adelante hacia el futuro, considere establecer planes, cómo lo ha practicado en esta serie, para las “acciones que tomaré.”

Establecer el Ritmo

*Cuando
desarrolle un plan
para hacer cambios
en su vida, necesita
establecer metas reales
y su ritmo.*

Puede que se acuerde del *Libro Dos: Evaluando su Estado de Animo*, donde se presentó el ritmo propio. Puede ser útil repasarlo de nuevo.

Cuando desarrolle un plan para el cambio en su vida, ya sea para enfrentarse al jugador compulsivo, volver a estudiar, ó empezar un trabajo nuevo, tiene que establecer unas metas realistas y su ritmo. Es mejor empezar con

segmentos pequeños que puede tratar con facilidad.

Una meta grande puede parecerle imposible de alcanzar. Una serie de metas más pequeñas pueden lograrse más fácil y llevarle al mismo fin.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Cualquiera que sea su meta, sepárela en segmentos más manejables. Haga una lista de estos segmentos. Podrá ver su progreso y los resultados de su esfuerzo. Si su meta es ponerse en forma, no empiece diciendo “Voy a correr una milla hoy.” Al contrario, intente una serie de pequeñas metas cómo “Voy a caminar 15 minutos dos veces por semana.” Después de hacer esto, ponga otra meta. “Esta semana voy a caminar 15 minutos tres veces.” Después de hacer esto, ponga otra meta. “Ahora voy a caminar 20 minutos cada vez.” De ésta manera puede ver su progreso y encontrarse corriendo esa milla algún día.”

Control Propio

Asegúrese de recompensarse a lo largo del trayecto cada vez que alcance una meta. Si no llega a la meta, no se dé por vencido. Siga adelante. Siga desde dónde la dejó. Es sólo un pequeño obstáculo, no es el final del camino. Por último, en el trayecto, mantenga su meta final en mente. Si su meta final es ser más feliz, considere los componentes que harán que eso ocurra. Desarrolle un plan para implementar los pasos que lo lleven a su meta final.

Separar su meta en componentes más pequeños es una parte crítica de su plan. Por ejemplo, si su propósito número uno es enfrentarse a su estado legal y financiero es tomar medidas para ser económicamente independiente, entonces así es cómo puede separar los componentes:

Ejemplo:

Mi Meta Número Uno para El Estado Financiero y Legal

Tomar pasos para ser económicamente independiente

Componentes:

- ❖ *Establecer mi propio crédito*
- ❖ *Desarrollar ó aumentar mis oportunidades de ingresos personales*
- ❖ *Crear un presupuesto que ofrezca posibilidades de ahorro*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Pasos Específicos que Tomaré para Cambiar Estas Áreas

- ❖ *Pedirle al jugador que firme una **Renuncia a Reclamo de una Escritura** en nuestra casa*
- ❖ *Escribir a las empresas de tarjetas de crédito pidiéndoles que quiten mi nombre de la cuenta conjunta.*
- ❖ *Solicitar una cuenta bancaria y tarjeta de crédito solo a mi nombre*
- ❖ *Cambiar a mi nombre cualquier cuenta de servicios públicos u otras cuentas que yo pago*
- ❖ *Analizar las oportunidades actuales y futuras de trabajo*
- ❖ *Crear un plan para aumentar el ingreso personal*
- ❖ *Preparar un plan de ahorro para emergencias y para el futuro*

Cómo Sabré que He Llegado a Mi Meta

Es importante tener un indicador que le marque el progreso que logró ó que le indique cuándo alcanzó su objetivo. De este modo puede comparar lo que planificó y lo que realmente alcanzó y ver cuánto progresó. Establezca indicadores que sean realistas, que pueda alcanzar. Algunas muestras se indican a continuación. Los suyos pueden variar basándose en el plan que esté desarrollando.

- ❖ *Habré completado por lo menos una de estas tres cosas en mi lista para la semana entrante*
- ❖ *Habré completado por lo menos tres de las cosas en mi lista para el mes entrante*
- ❖ *Habré completado todas las cosas en mi lista dentro de 6 meses*
- ❖ *Habré alcanzado la independencia económica en la medida posible dadas mis circunstancias*

En la próxima sección, practique haciendo un plan que se basa en una de sus metas sobresalientes. Sepárela en componentes. Finalmente, escriba algunas maneras en que sabrá que alcanzó su meta.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Ahora es su turno!

Mi Meta Número 1 para _____

Componentes:

Pasos Específicos que Tomaré para Cambiar Estas Áreas:

Cómo Sabré que Alcancé mi Propósito:



Experimentar la Vida de Nuevas Formas

Ahora que ha visto lo que alcanzó en su programa de cambio y desarrolló un plan para lograr al menos una de sus metas sobresalientes, la próxima sección le presentará algunas de las maneras en que puede vivir la vida ahora que está en el camino hacia el cambio. Muchas de estas cosas pueden haber estado en su vida por algún tiempo, pero el propósito de esta sección es reconocerlas y reflexionar en cómo poder enfrentarse a ellas en el futuro.

Cuando ha tenido un jugador compulsivo en su vida, es fácil caer en los hábitos, que antes nunca lo hubiera hecho. Por ejemplo, quizás evite hablar de ciertos temas, ó hacer sugerencias porque no quería “disparar un botón” ó empezar una discusión. El intercambio sencillo y normal entre Ud. y otros puede haberse vuelto difícil. Quizá ahora esté callado dónde antes era abierto y jovial. A menudo, las personas que tienen adictos en sus vidas encuentran que se comportan de modo diferente en la presencia del adicto contrario a lo que harían si no estuviera allí.

Si está pasando por los cambios descritos en esta serie, quizás descubra cosas sorprendentes de sí mismo. Puede descubrir que está más enfocado en *Ud.* y menos en el jugador, aprende ó

“Por años me dio miedo dar mi opinión. Cuando alguien me preguntaba lo que pensaba o quería, yo sólo movía mi cabeza ó simplemente levantaba los hombros, ó decía lo que ellos querían oír. Muchas veces, esperaba escuchar lo que todos tenían que decir y entonces estaba de acuerdo con ellos. Fue muy difícil aprender a decir lo que pensaba. No sabía porque... Yo creo que yo pensaba que la gente se molestaría conmigo. Pero, últimamente, he comenzado a decir lo que pienso. No siempre, sólo algunas veces. Es emocionante y la gente se siente bien con esto. Yo creo que están por fin viendo mi verdadero yo. Es fantástico!”



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

redescubre cosas sobre sí mismo. Al tomar pasos positivos, proactivos, para cambiar su vida, puede descubrir y aprender cómo disfrutar del verdadero “yo”. Todo es parte del proceso de cambio y saber de verdad quien es usted completa y enteramente. No tenga medio.

Hacer lo que es Correcto para Usted

Cuando por primera vez se inicia en un programa de cambio, puede encontrar que es difícil enfocarse en usted en vez del jugador. Quizás sintió esto durante este programa. Si lleva tratando con un jugador compulsivo por mucho tiempo, puede haber caído en el hábito de reacción en vez de acción. O, puede intentar de controlar las cosas por adelantado para que la situación no se haga explosiva. Cuando empiece a sentir la vida desde el punto de vista del “yo” verdadero será una sensación muy nueva y diferente.

Describe alguna cosa nueva ó diferente que haya hecho recientemente:

¿Cómo se sintió al hacer esto?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Puede también descubrir que otros reaccionan de modo diferente ante su nueva persona. Quizás sea más firme, más seguro, con más confianza en sí mismo. Quizás irradia más felicidad ó parece estar más relajado ó se ve y se siente mejor. Quizás se esté alimentando mejor y pensando ideas positivas. Todos estos cambios se reflejan en su persona. Recuerde, sus ideas se convierten en palabras, sus palabras en acciones. Sus acciones pueden cambiar su vida.

¿Cuáles son los cambios principales que logró?

¿Se ha comportado en su vida de modo diferente con otros?

¿Qué cosas nuevas le gustaría hacer?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Reconocer la Vida como “Normal”

Al tomar control de su vida, puede descubrir que es difícil saber lo que realmente es “normal” ó equilibrado. Si ha estado con un jugador compulsivo por algún tiempo, habrá adaptado su conducta de tal modo que la conducta anormal le parece normal. Para las personas que viven con el caos de un jugador compulsivo, redescubrir lo que la mayoría de las personas llaman “normal” puede parecerle extraño.

Ejemplo:

Por la adicción de su madre al juego, Jane de 28 años de edad ha cuidado de su madre. Por años, ella intentó controlar las finanzas de su madre. Jane sacó a su madre de las deudas y incesantemente habla con sus padres sobre cómo poner sus vidas en orden. Cuando por fin decidió dejar de facilitar y dejar de intentar de controlar todo, fue un alivio. Ella se preocupaba mucho al principio, pero eventualmente las cosas mejoraron.

¿Es normal que una persona de 28 años esté cuidando de las finanzas de su madre, sacándola de deudas, intentando controlar lo que hace y aconsejando a sus padres? Probablemente no sea normal, para la mayoría de nosotros, pero para la persona en medio de esta conducta, puede parecer ser muy normal ¿Cómo puede saber si en su vida falta normalidad y equilibrio? Aquí le ofrecemos algunas posibles señales. En la página siguiente hay una lista. Haga una marca al lado de lo que se relaciona con su caso.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Lista de Comprobación de la Vida como “Normal”

- ___ *Piensa más en el jugador que en Ud. mismo*
- ___ *Intenta hacer feliz al jugador y cumplir con sus necesidades a sus expensas*
- ___ *Gira su vida alrededor de situaciones relacionadas con el juego ó intenta evitar el juego*
- ___ *No participa en una amplia variedad de actividades, pero en vez, se enfoca en sólo “arreglárselas” sin confrontaciones*
- ___ *Limita su vida social a situaciones que incluye el juego ó a la espera de que el jugador llegue a casa*
- ___ *Esconde la verdad de su vida a sus amigos y familiares*
- ___ *No habla fácilmente de lo que piensa ó de dar su opinión*
- ___ *Ha olvidado cómo divertirse*
- ___ *A su relación con el jugador le falta profundidad — solidez*
- ___ *La mayoría de su enfoque está en el juego y problemas relacionados con ello*
- ___ *Práctica decepciones elaboradas para hacer ver que todo está normal. Niega que haya un problema.*
- ___ *Se preocupa demasiado por los pequeños cambios ó disturbios en su vida*
- ___ *No puede sobrellevar los altibajos de la vida con facilidad*
- ___ *No habla de sus verdaderos problemas — pretende que no existen. Se enfoca en otros temas, hablando y enfadándose de ellos*
- ___ *Elabora intrigas para controlar el dinero y hacer que el dinero cubra los gastos*



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Si marcó más de tres de los casos anteriores, en su vida puede faltar la normalidad ó el equilibrio. Recuerde, no obstante, sí activamente está trabajando en un programa de cambio, tal como los cambios sugeridos en esta serie, ya está en el proceso de cambiar algunos de los desequilibrios de su vida. Siga adelante!

Puede haber casos específicos en su vida que pueden estar relacionados con estas conductas. Por ejemplo, quizás esconde la verdad de su vida a su familia y amigos. Quizás se encuentra dando excusas por el jugador — dónde está, qué hace, por qué falta, por qué tiene problemas, etc. Esto no es normal y eventualmente empezará a sentirse apartado de otros, creyendo que ellos no le entienden. Quizás sepa que no se está portando como la persona que es de verdad pero no sabe qué hacer. El trabajar positivamente en el programa de cambio puede ayudar a modificar la conducta.

“No sabía cuánto había cambiado hasta que fui a cenar con una vieja amiga y su marido. Al día siguiente, mi amiga me comentó la diferencia que ella había visto en mí en esa cena en comparación con mi conducta anterior con mi marido. Me dijo que yo parecía estar más segura y en control, más feliz y no tan preocupada con todo lo que mi marido hacía y decía. Fue agradable por primera vez saber lo que había crecido como persona.”

Mire los siguientes ejemplos é indique después de cada uno dónde cree que existe un desequilibrio y cómo se podría corregir.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Situación 1:

Mathew y Helen llevan casados 47 años y tienen tres hijos, todos tienen más de cuarenta años, algunos con hijos propios. Mathew ha sido un jugador problemático serio por toda su vida matrimonial. Hasta el punto de causar numerosas discusiones y problemas para la pareja. Sin embargo, nunca se ha discutido en familia, ni Mathew les ha admitido a sus hijos que tiene un problema. Por el otro lado, a menudo, Helen habla con sus dos hijas de ello é incluso ha ido a sus hijas para pedir dinero. Sin embargo, su hijo no habla del asunto y, de hecho, a veces juega con su padre. Cando la familia se reúne para eventos ó fiestas, a menudo, hay una sensación de tensión en el aire. Todo el mundo actúa como si fuera feliz y se observan todas las conductas “correctas” pero las hermanas parecen tener resentimiento hacia el hermano, que es muy apegado al padre. Una gran cantidad de estira y afloja ocurre entre todos excepto con el padre. El permanece fuera de las discusiones dando la impresión que él está por encima de esas pequeñeces.

¿Qué desequilibrio hay aquí?

¿Cómo se podría corregir?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Situación 2

Carla empezó a salir con Jorge hace dos años. Cuando empezaron a salir, todo estaba bien, emocionante y muy romántico. Jorge siempre parecía estar pensando en Carla y las maneras de hacerla feliz. Después de un mes del inicio de la relación, Jorge no vino a una cita y no llamó a Carla. Ella estaba muy disgustada y preocupada. Cuando por fin se puso en contacto con él al día siguiente, él le pidió disculpas y dijo que estuvo trabajando hasta tarde y no sabía qué hora era. Ella aceptó esta respuesta y la relación siguió adelante. Unas semanas más tarde ocurrió lo mismo de nuevo. Esta vez, Jorge se enfadó cuando Carla le hizo una pregunta y dijo que estaba herido por su actitud. Carla estaba confusa pero le perdonó al día siguiente cuando Jorge pidió disculpas. Ahora había un patrón de conducta donde Jorge hacía esto cada dos ó tres semanas. Carla dejó de preguntarle sobre sus salidas y dejó de hacerle preguntas. Eventualmente, ella descubrió que estaba apostando, sabía que era un problema serio y sacó fuerzas para hablarle de esto. Él le dijo que no tenía problema y que ella lo exageraba. Se enfadó con ella por mencionarlo. No obstante su relación seguía y era agradable cuando Jorge estaba, pero cuando él faltaba a una cita y estaba fuera, Carla se disgustaba más. Si ella no podía verle en una noche dada, él salía a jugar. No obstante, ella no quería dejar su relación por culpa de esto, porque el resto del tiempo era bueno. Ella empezó a arreglar su horario para que siempre tuviera tiempo para Jorge. Si él no estaba, ella se quedaba en casa por sí acaso él la llamaba. Carla no era feliz pero no sabía qué hacer para cambiar las cosas.

¿Qué desequilibrio hay aquí?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

¿Cómo se podría corregir?

*Ahora, de una mirada a algunas de las maneras en que existe el equilibrio en su vida.
Escriba por lo menos dos maneras en que le ha faltado equilibrio en su vida:*

Escriba dos maneras dónde está cambiando ó viendo las cosas de forma diferente:



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

*Cuando se comienza
un programa de cambio,
su corazón le dirá si va por
el camino correcto.*

Hay una parte muy profundamente de Ud. que sabe cuándo es auténtico y sincero consigo mismo. Escuche esa voz. Es su corazón quien le habla.

En los momentos de silencio, cuando está tranquilo y mira a su interior, sabe cuando su vida y sus acciones no son las indicadas.

Cuando empiece un programa de cambio y a cambiar su vida, su corazón el dirá cuando está en el camino correcto. Se sentirá más seguro y confiado. Habrá un sentimiento de alivio que le viene desde adentro. Las cosas simplemente le parecerán diferentes.

Esto no quiere decir que no tendrá dificultades y momentos conflictivos mientras hace el cambio. Otros en su vida pueden disgustarse con Ud. é inclusive puede tener confrontaciones sobre su tentativa de cambio. La diferencia será que en su interior sabrá que está en un camino nuevo y certero. Ud. lo sentirá.

Tome un momento y encuentre un lugar tranquilo. Cierre los ojos y haga una pregunta sobre su vida. Escuche la respuesta desde su interior. En el espacio a continuación, escriba la pregunta, cómo se siente, y la respuesta que escuchó.

Sobrevivir sin Crisis ó Drama

Parte del ciclo de **co-dependencia** y **facilitación** puede involucrar sus esfuerzos por controlar al jugador. Eso, casi siempre, lleva a acciones y reacciones dramáticas en la familia y en su relación con el jugador. Puede parecer que siempre se le echa la culpa a alguien,



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

ó que alguien siempre está en problemas, ó que los sentimientos se hieren. También, el sentirse acusado, estar en problemas, y tener los sentimientos heridos son partes normales de relaciones saludables. Sin embargo, no ocurren con la misma frecuencia y regularidad que en las relaciones de co-dependencia dónde una de las personas es un adicto. En la relación saludable, hay un alto grado de comunicación eficaz y un sentido de comprensión y equilibrio entre las partes. Las fronteras son claras y los seres queridos piensan lo mejor y no lo peor de cada uno.

Tratar con un adicto añade dimensiones de confusión y frustración que muchas veces parecen abrumadoras. Toma aptitudes extremas de buena comunicación, esto incluyen la de escuchar activamente, para que los seres queridos puedan superar y enfrentarse a la falta de razonamiento diario que los adictos pueden causar en su vida. Como resultado, muchas personas se encuentran viviendo en una situación de crisis ó de drama, hasta tal punto que todo parece ser normal. Debido a la falta de límites saludables, cariño, entendimiento y buenas técnicas de comunicación, no saben exactamente qué hacer.

Ejemplo:

Su hijo no llega a una reunión familiar. Ud. está preocupado y piensa que pueda estar apostando de nuevo y está enojado porque no le llamó para decirle que no llegaría a la reunión. Está disgustado porque está jugando de nuevo. Algunos de los familiares saben del problema, pero otros no lo saben. Las personas empiezan a preguntar por su hijo. Ud. empieza a decir mentiras sobre dónde está. Las personas que saben de su problema con el juego empiezan a hablar de ello entre ellos. Otros intentan enterarse de lo que pasa. Hay un efecto dominó en la fiesta. Ud. sigue enojado y esto se nota en su conducta y actitud.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Esta crisis ó drama puede parecer normal en una familia. Las situaciones de crisis usualmente involucran la necesidad de tomar decisiones ó tomar acción para prevenir el desastre, a menudo frente a un caso de incertidumbre, indecisión ó gran emoción. Ambas, la crisis cómo el drama dan emoción y algo de que hablar. También, añaden estrés y falta de armonía. No crean buenos sentimientos, comunicación eficaz, paz, entendimiento ó cariño. Las personas que se acostumbran a vivir con este tipo de estrés emocional a menudo no pueden fácilmente pasar una vida sin ello.

Cuando los jugadores compulsivos se enfrenan a una vida sin crisis, no ven la paz, la falta de estrés y una vida tranquila como algo positivo, y lo interpretan como algo malo. Quizás ellos piensen que es aburrido. Pueden pensar que no se les quiere de verdad al no ser que haya drama en la relación. Ellos pueden tener miedo de que su relación esté fallando. Esto es debido a su inhabilidad para reconocer lo que es normal y equilibrado.

“Una noche, Mike, me dijo que tenía que trabajar tarde — otra vez. Sabía que si llamaba a la oficina nadie contestaría. Acostumbraba a decirme que el teléfono no se podía contestar después de horas de trabajo y siempre se le olvidaba encender su teléfono celular. Sabía que mentía pero no lo podía probar. Entonces, fui a su oficina antes de la hora normal de que él saliera del trabajo y espere en el estacionamiento. Cuando él salió a las 5 p.m., lo seguí hasta el hipódromo, me senté afuera por dos horas esperando que saliera. Todo el tiempo le lloré a mi mejor amiga en el celular y estaba furiosa. Finalmente, me fui a casa. Él llegó a la media noche diciendo que estaba trabajando tarde. Yo tenía la prueba, pero esto me enfermó. Tuvimos una gran pelea.”



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Hay muchas pistas que pueden sugerir que su vida está llena de crisis ó drama. Algunas de ellas se ofrecen a continuación. Indique los puntos que se relacionan con Ud. y su vida.

Lista de Comprobación de Crisis

- ___ *La tensión sube rápidamente*
- ___ *Se estresa mucho por cosas pequeñas*
- ___ *Siente que debe analizar cada conducta ó interacción que le disgusta*
- ___ *Constantemente siente la necesidad de decirle a los demás lo “mal” que lo pasa ó lo difícil que es su vida con el jugador*
- ___ *Su reacción a eventos que le disgustan es extrema*
- ___ *Su relación con el jugador se caracteriza por la acusación, los gritos, la discusión, ó el enojo*
- ___ *Con frecuencia, se siente ofendido ó disgustado*
- ___ *Necesita probar que le mienten y toma medidas extremas para averiguarlo y encontrar pruebas: lee los correos electrónicos, abre cartas, espía, escucha las llamadas, etc.*
- ___ *Tiene confrontaciones extremadamente físicas con el jugador — trata de no dejarle salir de la casa, le quita las llaves, cierra las puertas, etc.*
- ___ *Pasa por ciclos de enojo extremo y de exasperación — quizá casi de odio, seguido de perdón y “vamos a intentarlo de nuevo”*

Si marcó más de dos de los puntos anteriores, su vida tiene demasiada crisis ó drama. Piense en cómo la crisis y el drama impactan su vida mientras responde a las siguientes preguntas.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

*¿Piensa que crea situaciones de crisis porque está cómodo con las crisis?
Haga una lista de las instancias de crisis ó drama en su vida con el jugador.*

¿Cómo se sintió al estar atrapado en una situación emocionalmente muy intensa?

¿Hubiera manejado la situación de modo diferente para que no fuera tan dramática?



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Haga una lista de tres beneficios para vivir una vida sin crisis:

1. _____

2. _____

3. _____

Una vida sin estos tipos de estrés emocional no es una vida pesada, aburrida. Lo que busca es una vida sin el drama de tener que tratar con un jugador compulsivo. La vida puede estar llena de otros momentos menos estresantes y dramáticos que pueden ser emocionantes, llenos y muy gratificantes. Aprender a disfrutar de una vida calmada, más llena de paz, toma tiempo. Pero recuerde, que una vida normal, saludable debe tener equilibrio, amor, cuidado, comprensión, propósito, y libertad del estrés innecesario. Y una vida así es mejor para su salud, tanto física como emocional.

Haga una lista de alguna de las maneras en que quisiera que su vida fuera más normal:

Continúa en la próxima página



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

¿Qué pasos puedo tomar para asegurar que mi vida sea más normal?

Las sugerencias de este libro y las respuestas que ha incluido serán la base de la vida que desea crear para sí mismo. El caudal de información que se incluye en este libro y la serie entera se creó específicamente para llevarle paso a paso a un camino más positivo. El conocimiento y aptitudes que necesita para lograr el cambio positivo en muchos aspectos de su vida están ahora en sus manos.

“Durante los últimos 14 años, he vivido con un jugador en recuperación. Los primeros años fueron difíciles, pero finalmente aprendimos hacer que el programa fuera una prioridad en nuestras vidas. Una vez a la semana, nos sentamos juntos por aproximadamente 30 minutos para planear nuestra semana y debatir como manejar las situaciones que serán más difíciles. Cada semana planeamos tener éxito — tan que hacemos — dando un paso a la vez.”



Resumen

En este libro ha visto las áreas principales de su vida y los objetivos que tiene para cada una de ellas. Examinó el progreso que logró en cada área y trabajó por el proceso de cambio e indicó las acciones tomará. También este libro le presentó la idea de la falta de normalidad que experimenta hasta este punto de su vida, tal vez en el proceso de cambio y como puede reconocer lo que es realmente “normal.” Considero las ideas de crisis y drama y el papel que juegan en su vida y como reconocerlos. Ahora es el momento de continuar en su programa de cambio y eliminar esas conductas y procesos negativos de su vida. El cambio puede ser intimidante, pero su gratificación es maravillosa. Siga adelante!

Su futuro es hacer decisiones, planes basándose en esas decisiones, y tomar acción para que se cumplan esos planes. Los tres puntos son la clave para lograr un cambio positivo.

- ❖ Hacer decisiones en su vida.
- ❖ Hacer planes para implementar esas decisiones.
- ❖ Tomar acción para implementar los planes.

Necesita tomar control de su futuro. Tiene que pensar positivamente y tener confianza en sí mismo. *Ud. puede hacerlo.* Recuerde, sus pensamientos se convierten en palabras. Sus palabras en acciones. Sus acciones pueden cambiar su vida. Si se encuentra que cae en sus viejos hábitos, no se entregue a la auto-compasión. Levántese de nuevo y siga adelante o empiece desde el principio. Puede parecerle difícil, pero la alternativa es permanecer dónde está ahora. El jugador no controla su vida. *Ud. la controla.* Esto significa que está a cargo del cambio y hace que las buenas cosas se logren. Decídase. Haga un plan. Tome acción.



Glosario

Co-dependencia: Usted es co-dependiente cuando su vida, sus necesidades y su conducta dependen de otra persona y de la conducta de ésta. Usted es co-dependiente cuando las cosas que hace, sus acciones y reacciones dependen de otra persona. Usualmente, las personas co-dependientes tratan de controlar a otras y sienten que su felicidad proviene solamente de la otra persona y de la relación con esa persona.

Crisis: Situaciones de crisis incluyen la necesidad de tomar decisiones ó tomar acción para evitar el desastre, normalmente es en momento de incertidumbre, indecisión y emociones tensas.

Drama: El drama involucra una situación ó evento que es emocionante, tenso y/ó absorbente.

Facilitar: Usualmente como resultado de una negación ocurre una facilitación, cuando los seres queridos de un jugador escogen apoyarlo y que continúe ó busque esa conducta indeseable. Ejemplos incluyen, darle dinero al jugador, encubrirlo, ó excusarlo, entre otros.

Normalidad: Las muchas maneras en que las circunstancias están normalmente. Cuando está en medio de una relación con un jugador, la conducta que no es normal puede eventualmente llevar a parecerles normal. Es sólo cuando se mira fuera de la relación que puede ver la realidad.

Renuncia a Reclamo de una Escritura: Es un documento legal cediendo el derecho de una persona, título ó interés a otra – más comúnmente usado en finca raíz.



Recursos Adicionales

Hay muchos recursos que le podrían ayudar con cuestiones relacionadas con el juego que se nombran en este libro. Algunos se listan aquí:

Ayuda a Nivel Estatal

Te Florida Council en Compulsiva Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] (FCCG por sus siglas en inglés) ofrece una línea de apoyo gratuita, confidencial 24-horas al día y proporciona servicio de referencia de ayuda de intervención, información sobre el problema y juego compulsivo, autosuficiencia y referencias de tratamiento profesional. El FCCG entrena médicos y profesionales del cuidado de la salud para evaluar y tratar a los jugadores compulsivos y sus seres queridos. La agencia también certifica a profesionales para proporcionar tratamientos de apoyo. Para información adicional sobre los programas y servicios del FCCG, refiérase a la tapa interior de la cubierta de este 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

The Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] como otros afiliados al estado, es miembro del Consejo Nacional para Problema con el Juego (NCPG por sus siglas en inglés). La misión primaria del NCPG es aumentar el conocimiento público sobre el problema y el juego compulsivo, asegurar la disponibilidad general del tratamiento para jugadores problema y sus familias, y alentar la investigación y programas para prevención y educación. La organización mantiene una base de datos a nivel nacional de consejeros certificados para el juego compulsivo, patrocinadores de la Semana de Conciencia para el Problema Nacional del Juego y organizan conferencias referentes al problema del juego y su tratamiento.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

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 Auto-Suficiencia

Auto-Suficiencia es una parte crítica del proceso de recuperación. Los grupos de Auto-Suficiencia le pueden ayudar con herramientas para la recuperación proporcionando apoyo, dirección, motivación, recursos y el sentimiento de que no está sólo luchando contra el problema del juego compulsivo. Un aspecto de muchos programas de auto-suficiencia es el patrocinio. Los patrocinadores son voluntarios que pueden proporcionar información adicional, estímulo, compañerismo y guía a los recién llegados. También, pueden proveer ayuda y sugerencias individuales a los recién llegados.

Gam-Anon es para las personas adversamente afectadas por las actividades del jugador (por ejemplo esposo ó cónyuge, hermano(a), niño(a), padre ó amigo). Gam-Anon ayuda a los miembros a aprender la aceptación y entender la enfermedad del juego compulsivo, usando el programa y las sugerencias de solución al problema, tal como las ayudas para reconstruir las vidas de sus seres y en la recuperación dando ayuda a aquéllos que sufren. No es necesario ser jugador para asistir a los Jugadores Anónimo para que usted ó un amigo u otro ser querido participe en el programa de Gam-Anon.

Usted puede contactar directamente la Línea de Apoyo del Florida Council on Compulsive Gambling [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo] para obtener información adicional y las listas actuales de las reuniones y lugares en su área.

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



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Jugadores Anónimos (GA) por sus siglas en inglés) es un grupo de apoyo para jugadores compulsivos – es un compañerismo total entre hombres y mujeres de todas las edades, estados sociales y económicos, razas y religiones que se encuentran regularmente para compartir sus experiencias, fuerza y esperanza. El único requisito para tener membresía en GA es el deseo de dejar el juego compulsivo. Para ser miembro no hay que pagar membresías, mensualidades ó cuotas.

Jugadores Anónimos ofrece un Grupo para Alivio de Presión, que ayuda al jugador y los miembros de la familia a tratar los problemas financieros, legales y otros. Típicamente, el Alivio de Presión se realiza después de que el jugador ha participado en GA por un período específico, en ese momento se hace un presupuesto y se recomienda un plan de reembolso. El Alivio de Presión requiere de un entrenamiento especial y como tal, no todos los grupos de GA dentro del Estado de la Florida ofrecen este servicio. En casos dónde no esté disponible, las personas pueden recibir la guía financiera a través del Consejo del Estado de la Florida 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

Tratamiento Profesional

Muchas veces la consejería y el apoyo pueden ser particularmente útiles cuando se recibe de un terapeuta ó consejero especializado. Estos profesionales le pueden ayudar a ordenar las opciones y estrategias cuando se intenta tratar con situaciones ó dificultades que pueden suceder en su vida. El tratamiento profesional discrepa de los grupos de autosuficiencia en que le permite la oportunidad de compartir información muy personal en el diálogo personal con un especialista entrenado. Tal tratamiento también le proporciona una opción de participación individual, en parejas ó sesiones de consejería en grupo.

Mientras hay un costo para el tratamiento profesional, algunas compañías de seguros pueden cubrir el costo. Así que es importante revisar su póliza cuidadosamente para determinar si usted y su ser querido tienen cobertura para tal ayuda médica. También es importante de notar que el Consejo de la Florida lo puede referir a consejeros que le darán a usted y sus seres queridos el apoyo preliminar sin tener que preocuparse por pagar. Para más información sobre las opciones para tratamiento profesional llame al FCCG Línea de Apoyo las 24 horas del día 888-ADMIT-IT.



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Recursos Impresos

Hay numerosos recursos diseñados para ayudar a los seres queridos de los jugadores con problemas que van desde la reducción de tensión hasta la ayuda financiera. Mientras muchos pueden ser muy útiles, no se deben considerar como programas autosuficientes para el cambio. Algunos recursos recomendados incluyen:

Co-Dependent No More [No soy más Co-dependiente], por Melody Beattie – Trata de muchos temas relacionados con la co-dependencia

Losing your Shirt [Perdiendo hasta la camisa], por Mary Heineman – Señala temas de recuperación para jugadores compulsivos y sus familias

Behind the 8-Ball [Detrás de la Bola 8], por Linda Berman y Mary-Ellen Siegel – Provee guías de recuperación para las familias de los jugadores

When Luck Runs Out [Cuando la Suerte se Acaba], por Robert Custer – Facilita ayuda a los jugadores y sus familias

Journey to the Heart [Viaje al Corazón], por Melody Beattie – Ofrece meditaciones diarias para liberación propia



Una Oportunidad para Cambiar

Libro Siete: Navegar en Terreno Nuevo

Bibliografía

Beattie, M. (1997). *Codependent No More: How to Stop Controlling Others and Start Caring for Yourself*. Hazelden Information Education, 2nd Edition.

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

Booth, J., and VanDeventer, S. (1999). *A Five-Step Model for Decision Making*. Paradox Learning, Systems, Inc. Corporate Monograph.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper Collins.

Moore, L. (1995). *Release From Powerlessness: A Guide for Taking Charge of Your Life*. Kendall/Hunt Publishing Company.

Wholey, D. (1997). *The Miracle of Change: The Path to Self Discovery and Spiritual Growth*. Pocket Books, Simon & Schuster, NY, NY.



This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized black-and-white illustration of a tree with several leaves and roots. The rest of the page is empty, providing space for writing or drawing.



[illegible]

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. In the bottom right corner, there is a small, stylized black-and-white illustration of a tree with several leaves and roots. The rest of the page is empty, providing space for writing or drawing.



Esta serie de libros fue financiada por el Estado de la Florida como parte de una beca otorgada al Consejo de la Florida del Juego Compulsivo. Para continuar proporcionando estos libros para los seres queridos de los jugadores problema, sería de mucha ayuda recibir sus respuestas de este corto cuestionario. Después de completar las preguntas, por favor envíe esta página por correo a:

Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.
PO Box 2309
Sanford, FL 32772

1. *¿Cuáles fueron los temas de la serie que más le ayudaron? Marque todas las que aplican.*

- ☐ Información sobre el juego compulsivo
- ☐ Técnicas para manejar el estrés
- ☐ Recursos de ayuda y soporte
- ☐ Instrucciones para planear el cambio
- ☐ Asistencia con las situaciones legales
- ☐ Explicación de las situaciones financieras
- ☐ Información sobre los cambios positivos
- ☐ Garantías de esperanza para su futuro
- ☐ Ideas y prácticas para sus nuevas habilidades

2. *¿Cómo usó esta serie? Marque todas las que aplican*

- ☐ Por mi cuenta
- ☐ Con un terapeuta profesional de uno a uno
- ☐ Con un terapeuta profesional en terapia de grupo
- ☐ Mientras asistía a Gam-Anon u otro grupo de autosuficiencia
- ☐ Otro (Especifique): _____

3. *¿Cómo se enteró de esta serie?*

- ☐ Por un terapeuta profesional
- ☐ Por un grupo de autosuficiencia
- ☐ Por la línea de ayuda del FCCG [Consejo de la Florida del Juego Compulsivo]
- ☐ Por un amigo ó ser querido
- ☐ Otro (Especifique): _____

Continúa en la próxima página

4. *¿Aumentó esta serie su conocimiento sobre el juego compulsivo?* ☐ Sí ☐ No

5. *Si es Ud. el ser querido de un jugador problema, ¿cuál de sus conductas siente que cambio con la ayuda de esta serie? Marque todas las que aplican.*

☐ Ira

☐ Facilitar

☐ Ansiedad

☐ Planear

☐ Confidencia

☐ Estrés

☐ Negación

☐ Otro (Especifique): _____

☐ Depresión

☐ Ninguna

6. *¿Le recomendaría esta serie a otra persona?* ☐ Sí ☐ No

7. *¿Estaría dispuesto para que lo contactemos para seguimiento sobre sus experiencias con la serie?* ☐ Sí ☐ No

Si contesto que Sí, por favor dar su nombre, dirección y teléfono y la mejor hora del día para contactarlo.

8. *¿Tiene algún otro comentario sobre ésta serie que quisiera compartir?*

Su Género: ☐ Masculino ☐ Femenino *Su Edad:* _____

Su Raza: ☐ Caucáseo/Blanco ☐ Afro-Americano ☐ Hispano/Latino

☐ Asiático/ Pacífico Isleño ☐ Otro (Especifique): _____

Su Estado Civil: ☐ Soltero/a ☐ Casado/a ☐ Divorciado/a

☐ Viudo/a ☐ Vive en Pareja

Apreciamos su cortesía por devolvernos este cuestionario.



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