

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Uno



¿Está Ud. en Peligro?

Para Jugadores Compulsivos Mayores

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

© 2004 El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
Escrito y Diseñado por la Dra. Jackie L. Booth y
la Dra. Stephanie S. VanDeventer del Pradox Learning Systems, Inc.
Editado por Pat Fowler y Laura M. Letson

Una Oportunidad Para El Cambio

¿ Está Ud.
en Peligro ?

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



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

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

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

Índice

La Historia de Dolores.....	3
¿Está Ud. en Peligro?.....	4
Lo que significan sus respuestas	5
Cómo esta serie le puede ayudar	6
Lo que Ud. puede hacer.....	7
El paso de la diversión a la desesperación	10
Lo que Ud. puede hacer si cree que tiene un problema.....	13
Terapia y/o consulta profesional	14
Grupos de autoayuda	15
Cómo puede ocurrir el cambio en esta etapa de su vida	18
La promesa de un futuro para Ud.....	24
¿Está Ud. comprometido al cambio?.....	24
Su momento para El Cambio.....	26
Glosario	27
Recursos Adicionales	28
Ayuda Estatal	28
Ayuda Nacional	28
Grupos de Autoayuda	29
Ayuda Profesional	30
Recursos Impresos	30
Bibliografía	31
Notas	32

La Historia de Dolores

Llevaba casada 35 años, tenía tres hijos y trabajaba a tiempo parcial en la tienda local de artesanía. Creía que mi vida era estable y que nada cambiaría. Entonces de repente, me tuve que enfrentar a muchos cambios bruscos. Mi marido y yo nos divorciamos; me jubilé de mi trabajo y me mudé a la Florida para escaparme de los fríos inviernos. Ahora creo que hubo demasiados cambios en poco tiempo, pero en aquel tiempo, yo estaba desesperada por crear una vida nueva. Pues resultó ser más difícil de lo que yo me imaginaba.

Al principio, estaba entusiasmada con el traslado a un nuevo lugar y la oportunidad de arreglar todo como a mí me gustaba. Me sentí abandonada por mi marido y echaba de menos a mis amigos de siempre y mi rutina diaria. Los días eran más largos y las noches inacabables. Entonces un día me obligué a participar en una actividad que se celebraba en nuestro centro social—un viaje a un casino local. El viaje en bus fue divertido; conocí a muchas personas que estaban en situaciones similares a las mías y gané \$100. Fue emocionante hacer algo nuevo y me sentía protegida y segura—todo a la vez. Puede estar seguro que yo fui la primera en apuntarme para el próximo viaje. Antes de que yo pudiera darme cuenta de lo que pasaba, yo estaba pasando todo el tiempo posible apostando y jugando en el casino. No fue sólo mi tiempo lo que gastaba. Parece que yo ganaba durante un tiempo y luego no importa lo que yo hiciera o cuánto dinero yo gastaba, no podía ponerme al día con mis pérdidas. Pero eso no impidió que yo lo intentara. Nadie aquí me conocía lo suficiente para preguntarse por qué gastaba tanto tiempo en el casino. Y nadie vigilaba lo que yo hacía con el dinero tampoco. Por desgracia, cuando gastaba el dinero disponible en efectivo para el mes, fue fácil para mí conseguir más dinero de las tarjetas de crédito y mis cuentas para la jubilación.

Sabía que estaba fuera de control cuando dije a mi nieto por teléfono que estaba muy ocupada con mi trabajo de voluntaria para asistir a su fiesta de cumpleaños. La verdad era que no tenía el dinero suficiente para viajar y pensaba que si tan sólo pudiera seguir jugando a las máquinas tragamonedas, podría por fin salir adelante. Estaba avergonzada de que mi familia supiera de mis apuros monetarios. Mis viejos amigos no podrían creer que yo pudiera llegar a ese punto. ¿Cómo me metí en esta situación cuando había pasado mi vida entera actuando con responsabilidad y había sido cuidadosa con el dinero? ¿A mi edad qué puedo yo hacer en la situación en que me encuentro?

¿Está Ud. en Peligro?

<i>Sí</i>	<i>No</i>	<i>Pregúntese a sí mismo:</i>
☐	☐	¿Juega Ud. más y más?
☐	☐	¿Encuentra que Ud. juega solo y no con otros?
☐	☐	¿Está Ud. jugando con dinero que necesita para sus gastos diarios?
☐	☐	¿Miente Ud. a los miembros de su familia y a sus amigos sobre el juego?
☐	☐	¿Siente Ud. presión financiera debido al juego?
☐	☐	¿Miente Ud. sobre sus deudas y sus problemas económicos causados por el juego?
☐	☐	¿Prefiere el juego a las actividades entre familia y de tipo social?
☐	☐	¿Sufre Ud. de estrés y han aumentado sus problemas de salud a causa del juego?
☐	☐	¿Está Ud. utilizando sus ahorros y otros recursos para sufragar los gastos del juego?
☐	☐	¿Ha puesto a la venta objetos de valor de la familia o antigüedades para sufragar los gastos del juego?
☐	☐	¿Ha pedido dinero prestado para seguir jugando o para cubrir gastos diarios porque Ud. ha gastado el dinero en el juego?
☐	☐	¿Tiene la tendencia de distanciarse de otras áreas de su vida, tales como el tiempo con la familia, el trabajo, el voluntariado, actividades espirituales, amigos, etcétera?
☐	☐	¿Ha dejado de tomar sus medicamentos porque ha utilizado el dinero para el juego?
☐	☐	¿Siente que el juego es su único escape de la soledad y el aburrimiento?
☐	☐	¿Se siente deprimido, ansioso, irritable o cada vez más frustrado?
☐	☐	¿Se siente desesperado o aterrorizado por los problemas causados por el juego?
☐	☐	¿Siente vergüenza o humillación por la situación en que se encuentra debido al juego?

Lo que significan sus respuestas

El contestar “sí” a una de las preguntas no significa necesariamente que Ud. sufre de un problema con el juego, pero, cuantas más preguntas haya con una respuesta de “sí” mayor es la probabilidad de que el juego

sea un problema en su vida. Hay algo que Ud. puede hacer y esta serie de libros está diseñada para adultos de 55 años o más y toma en consideración las circunstancias vitales comunes a este grupo de personas. Por favor, sepa que si Ud. cree que tiene un problema con el juego, no es algo de lo que tiene que sentir vergüenza. Muchas personas de todas las edades sufren de problemas con el juego y este dilema en particular está en aumento entre las personas mayores. Al utilizar estos libros Ud. aprenderá más sobre el juego problemático, por qué ocurre, cómo le afecta a Ud. y lo que Ud. puede hacer para combatirlo. Hay esperanza. Ud. ha tomado un paso muy importante hacia el cambio.

Siga leyendo.

*Se le clasifica al juego compulsivo como una enfermedad mental de falta de control de los impulsos que se percibe y se trata típicamente como una **adicción**. Tener una adicción significa que Ud. siente una dependencia anormal por algo que crea hábito, ya sea mental o físicamente. Como la adicción a las drogas y el alcohol, el jugador compulsivo a menudo siente euforia física cuando juega o piensa en el juego. Similitudes adicionales incluyen la preocupación con la actividad, una menor tolerancia que lleva a la necesidad de aumentar el tiempo y el dinero que gasta en el juego, cometer actos ilegales como resultado del juego y sufrir síntomas parecidos a los que acompañan la retirada de una droga cuando se ve obligado a dejar de jugar.*

A menudo se le conoce al juego compulsivo como la “Adicción Escondida” porque es muy fácil esconderla del escrutinio del público. Aunque se puede esconder, el juego

compulsivo es devastador para el jugador en particular, para su familia, y para sus seres queridos. Quizás no esté en el punto dónde Ud. cree que su participación en el juego esté en una categoría tan extrema pero ya empieza a tener problemas o ve que su situación empeora. No importa dónde esté en el desarrollo del problema del juego, el momento de empezar a hacer frente a sus preocupaciones está aquí y es ahora mismo.

A menudo cuando la gravedad del problema del juego se descubre, muchas personas ya han perdido los ahorros de toda una vida, o bienes más significantes, incluyendo su casa, y pueden sufrir severas dificultades emocionales y físicas como resultado del

estrés financiero. El juego presenta un problema único en las personas mayores por varias razones:

- ◆ Recuperarse de las dificultades económicas que acompañan a las dificultades con el juego puede ser más difícil por el tiempo limitado de oportunidades de empleo y problemas posibles de salud que dificultan la incorporación a un puesto laboral en el caso de las personas mayores. Una persona que tenga unos 30 años inclusive 40 años de edad puede tener por delante unos 30 a 40 años de empleo productivo para ayudarle a recobrar sus pérdidas.
- ◆ Es común que las personas mayores se sientan avergonzadas por el problema que tienen por el juego y son reticentes a la hora de buscar ayuda.
- ◆ Las personas mayores a menudo tienen circunstancias vitales únicas, como grandes períodos de tiempo libre, preocupaciones con la seguridad o falta de transporte conveniente para poder socializar y distraerse. El juego puede parecer una posible solución a una o a varias de estas circunstancias.
- ◆ Las personas mayores pueden sentir que el juego llena un vacío que tienen en sus vidas que no pueden llenar de otro modo.

Cómo esta serie le puede ayudar

La serie le ayudará...

1. Aprender y comprender su problema con el juego
2. Servir como lugar seguro para que sea absolutamente sincero consigo mismo
3. Ayudarle a tomar decisiones sobre su vida
4. Ofrecerle información sobre lo que puede hacer para resolver los varios problemas que tiene en su vida que pueden ser el resultado del juego, como por ejemplo sus finanzas, su familia, su estado emocional, etcétera

A medida que avanza por los libros y se introducen nuevas palabras, Ud. verá que se escriben en **negrilla**. Las definiciones de estas palabras se encuentran al final de cada libro en el glosario.

Al leer estos libros Ud. estará tomando parte activa en un tipo de cambio que se conoce como **Cambio de Comportamiento Cognitivo**. Este tipo de programa basado en “pensar-actuar” establece capas de pensamiento y acción al desarrollar nuevas formas de pensar y actuar. Se le presentará nueva información, se le pedirá que responda a preguntas sobre sí mismo, que piense en su comportamiento, y que entonces tome acción en su propia vida. Al trabajar

en los siete libros, Ud. aprenderá mucho de sí mismo y desarrollará nuevas aptitudes para recuperarse de los problemas que el juego ha creado en su vida.

Sólo Ud. puede tomar control de su vida y mejorarla.

Es importante darse cuenta que mientras este libro y otros en esta serie le pueden ser de gran utilidad para entender su situación y resolver muchos de sus problemas apremiantes, su intención no es tomar el lugar de otras formas de apoyo. Recursos adicionales de asistencia detalladas en esta serie incluyen grupos de autoayuda, terapia profesional y organizaciones tales como el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo.

Esta serie de libros puede utilizarse independientemente o en conjunción con terapia o consulta profesional. También pueden utilizarse en combinación con programas de autoayuda como el de **Jugadores Anónimos**. Hay mejores resultados si Ud. lleva a cabo una variedad de tácticas, pero el ingrediente principal es **Ud.**, y su deseo de implementar esta información en su vida.

Aunque no será fácil y no ocurrirá de la noche a la mañana, acuérdesse, no llegó al estado en que se encuentra hoy en un día o dos. De igual modo le tardará algún tiempo reestablecer su vida de nuevo y hacer cambios significativos. Es importante en

este momento que sepa que la capacidad para cambiar está ya dentro de Ud. **Usted** es la única persona que puede tomar control de su vida y hacerla mejor. Otros pueden ayudarle, pero

Ud. está en control. Es su vida y su futuro. A medida que se incorpore en el proceso de cambio positivo, Ud. se sorprenderá al descubrir todo lo que Ud. es capaz de hacer. La única pregunta es si Ud. está dispuesto a intentarlo.

Lo Que Ud. Puede Hacer

Como se ha mencionado antes, este libro y los demás en la serie, pueden serle de ayuda si Ud. toma el tiempo y pone el esfuerzo necesario para leer y completar los ejercicios. El libro es un lugar privado para que Ud. lea, piense, y anote sus ideas y sus planes. A lo largo de la serie se le animará a compartir sus pensamientos y sentimientos con otros que le pueden ayudar en su programa de cambio. Acuérdesse las veces que sean necesarias que los sentimientos que Ud. tiene ahora pueden desaparecer y la tranquilidad y un plan de acción pueden tomar su lugar.

Los libros de la serie están diseñados para llevarle por el proceso de cambio. Cada uno de los temas se introduce y se explica con ejemplos que son fáciles de entender y ofrecen información que se puede aplicar

a su situación en particular. Además hay secciones de repaso sobre lo que ha leído. Cuando sea posible, intente escribir una respuesta a las preguntas y los ejercicios de los libros. Si Ud. escribe las respuestas para su uso propio o para compartir con otros que puedan ayudarle, el esfuerzo de escribir en este cuaderno le ofrecerá una manera excelente para desarrollar y madurar sus ideas y planes.

Ud. puede tener más interés en un tema que en otro. Pero, se recomienda que Ud. lea lo máximo posible de los libros de la serie porque se detalla en estos libros información importante sobre todos los aspectos de la vida.

Tenga en mente que el cambio es un proceso. Inclusive el paso tan sencillo de pensar en el cambio y cómo se aplica a su vida ahora mismo es un paso importante. ¿Por qué? Porque las ideas se convierten en palabras, las palabras se convierten en acciones y las

acciones pueden cambiar su vida. El primer paso que Ud. tiene que tomar es empezar a pensar en su vida y en cómo Ud. quiere que sea diferente.

Temática de los Libros

1. ¿Está Ud. en Peligro?
2. Empezar el proceso de cambio
3. Crear y mantener su plan para el cambio positivo
4. Dificultades económicas y sus soluciones
5. Problemas legales y sus soluciones
6. Crear un plan nuevo para su vida
7. Motivarse para seguir adelante

Conclusión

- ✓ La adicción al juego se considera una “adicción escondida” porque no hay señales visibles.
- ✓ Hay características y situaciones únicas relacionadas con problemas de juego en las personas mayores.
- ✓ Esta serie de libros desarrolla nuevas formas de pensar y de comportamiento para las personas mayores con problemas de juego.
- ✓ Hay varias fuentes de ayuda y apoyo que están a su disposición.

¡Es Su Turno!

Dije de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cree Ud. que tiene un problema con el juego? ☐ Sí ☐ No

¿Qué aspecto de su situación actual quisiera cambiar?

¿Está Ud. dispuesto a comprometerse y a enfrentarse a los desafíos necesarios para efectuar el cambio? ☐ Sí ☐ No

Si lo está, diga en voz alta la siguiente declaración:

“Me doy cuenta de que tengo un problema con el juego y sé que es un problema serio. Me comprometo ahora mismo a poner todo el esfuerzo necesario para lograr un cambio positivo en mi vida. Sé que la capacidad para cambiar mi vida está dentro de mí. Pediré ayuda a otros cuando la necesite. Sé que soy capaz de hacer esto.”

*Mírese al espejo y dígaselo cada día.
Está preparado para seguir adelante.*

El Paso de la Diversión a la Desesperación

Cuando considera su situación actual puede que Ud. se pregunte “¿Cómo perdí control de mi afición al juego? o “¿Cómo pudo una actividad social y agradable causarme tantos problemas y preocupaciones? o ¿Dónde empezó el problema? Todas estas preguntas son buenas, ninguna tiene una respuesta fácil.

El juego es un comportamiento que, para la mayoría de la gente, es una actividad recreativa y no causa problemas. Pero, según el Consejo Nacional del Juego Problemático, del 1 al 3% de la población adulta de los Estados Unidos tiene un problema con el juego. Muchos de ellos empezaron como jugadores recreativos. Nadie empieza pensando “El juego probablemente se convierta en un problema para mí.” Si Ud. lo supiera de antemano, probablemente nunca empezaría a jugar. Al contrario, se apodera de Ud. de una manera que ni se da cuenta de lo problemático que es en realidad.

Para algunas personas, el juego ofrece una oportunidad para actividad social, brindándoles un lugar a dónde acudir y conocer a otros en un momento de su vida cuando más les hace falta compañía. Para otros, el juego parece un modo divertido de hacer algo emocionante y quizás ganar algún dinero a la vez. Con el paso del tiempo

quizás encuentre que el juego le ofrece una manera de llenar el tiempo vacío o libre.

Poco a poco, el juego puede parecerle una actividad necesaria para sentir emoción, escapar del aburrimiento o la tristeza, o un lugar dónde Ud. se siente acogido. Antes de darse cuenta, Ud. puede descubrir que pasa más tiempo y dinero jugando y menos tiempo en otras actividades. Puede que Ud. haya tenido grandes ganancias al principio que le impulsaron a que jugara más. Finalmente, perdió y Ud. se encontraba intentando *recuperar las pérdidas*—apostando más en el juego para intentar recobrar el dinero perdido. Porque el juego puede parecer una actividad inofensiva al principio, puede ser difícil verlo de otra manera.

En algún momento Ud. puede haber estado pensando o planificando su próxima salida para jugar o sentirse sin ánimos de hacer cualquier otra cosa. Quizás intentaba encontrar un remedio a la tristeza que hay en su vida. Puede que haya querido recobrar sus pérdidas y conseguir ganar en grande. Lo que sea que le motiva, puede que Ud. descubra que ha gastado—y perdido—más dinero hasta el punto de encontrarse en serios problemas económicos.

Quizás su problema con el juego ha empezado a afectar sus relaciones con sus seres querido, quizás le esté causando malestar considerable tanto físico como económico y puede haber afectado su situación económica hasta crear una crisis. Quizás Ud. haya mentido a los seres queridos y ha intentado esconder el problema o sacar dinero o **vender sus bienes** para poder salir adelante. Ud. quizás se sienta avergonzado o desesperado.

En estos momentos puede que empiece a sentir pánico. O, en algunas personas, la desesperación se apodera de ellas. Estos son ejemplos de la **impotencia**—un sentimiento agobiante de

falta de control. Cuando la vida del jugador se vuelve incontrolable y no puede controlar sus acciones, es porque es impotente frente a su adicción. Aunque no pueda “controlar” el juego, puede hacer un cambio positivo en su vida. Lo más importante

que debiera recordar cuando llegue a este punto es que nunca es tarde para cambiar su vida. Definitivamente hay esperanza.

El juego compulsivo es un problema serio pero Ud. tiene la capacidad dentro de sí mismo de

cambiar su vida y mejorar

su situación. Ha progresado de la diversión a la desesperación y con el tiempo se cambiará de la desesperación a la tranquilidad.

Siga adelante.

No es demasiado tarde para cambiar su vida—definitivamente hay esperanza.

Conclusión

- ✓ Hay una progresión para los jugadores problemáticos que va desde la escalada en el juego a dificultades marcadas debidas al juego.
- ✓ Muchos problemas relacionados con su estado económico, sus relaciones personales con otros y su estado emocional están entrelazados con el juego problemático.
- ✓ Hay pasos que puede tomar para cambiar su vida y resolver sus problemas.

¡Es Su Turno!

D^eje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cómo se introdujo el juego en su vida?

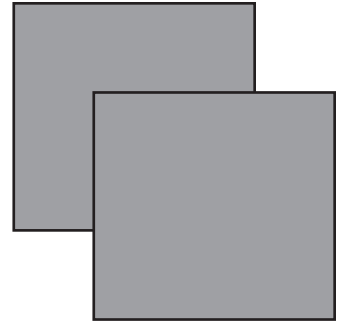
Al pensar en ello, ¿Qué le impulsó a seguir apostando y jugando?

¿Cuándo cree Ud. que el juego se volvió problemático?

¿Qué aspecto de su vida se ve más afectado por el juego (su relación personal con sus seres queridos, su economía, su salud física, su salud emocional, etcétera) y cómo se ve afectado?

Estudiar el pasado puede ser un buen indicador de cómo llegó a su situación actual. También puede servir como recuerdo de hacia dónde va y de las metas que desea alcanzar.

Lo que Ud. puede hacer si cree que tiene un problema



Como hemos señalado anteriormente, si Ud. tiene un problema con el juego, hay varias cosas que puede hacer. Ya ha tomado el primer paso al empezar a trabajar en este cuaderno. Ud. ha considerado si tiene un problema, la

seriedad de su situación y sus asuntos más apremiantes. Ud. analizará cada uno de estos puntos en más detalle mientras seguimos adelante.

Los siguientes seis libros le ayudarán a tratar algunos de estos temas

- ◆ Hacer cambios a largo plazo en su vida
- ◆ Entender su motivación para el juego
- ◆ Enfrentarse a la soledad, el aburrimiento y el juego de oportunidad
- ◆ Hacer frente a las circunstancias y limitaciones que pueden ser parte del juego
- ◆ Descubrir nuevas actividades que pueden reemplazar al juego
- ◆ Entender la vergüenza y la desesperación y reemplazarlas con otros sentimientos
- ◆ Enfrentarse a la depresión
- ◆ Identificar detonantes y evitar recaídas
- ◆ Crear un ambiente que le ayuda a mantenerse libre del juego
- ◆ Reconocer sus propias fuerzas y cómo le pueden ayudar
- ◆ Tomar control de su situación económica
- ◆ Entender asuntos legales y explorar soluciones
- ◆ Aprender a perdonarse a sí mismo por sus faltas contra otros o contra sí mismo
- ◆ Crear una vida nueva

Este libro y los demás que lo siguen en la serie, le ayudarán si Ud. pone de su parte y hace los ejercicios. Tendrá que invertir su tiempo y su esfuerzo pero si lo hace con sinceridad y con honestidad, Ud. puede empezar a cambiar su vida.

Inclusive el paso simple de pensar en el cambio puede ser un paso significativo. ¿Por qué? Porque los pensamientos se convierten en palabras, las palabras se convierten en acciones y las acciones pueden cambiar su vida. El primer paso es empezar a pensar en su vida y cómo quiere que sea diferente. Diga la siguiente oración en voz alta a sí mismo ahora:

Yo elijo cambiar mi vida ahora mismo.
Me comprometo a hacer el duro trabajo necesario para mejorar mi vida.

Ud. tiene que repetir esta oración cada día. Memorícela y deje que su fuerza penetre en sus pensamientos. Ud. no puede controlar el juego, pero Ud. puede tomar control de su propia vida hoy mismo. Ud. puede hacer los cambios **ahora** que determinarán el camino que Ud. tome y el futuro que se construya.

Cuando vea la lista de temas que se presentan en estos libros puede parecerle mucho

trabajo y lo es. Pero, estos libros y todos los temas que Ud. lee le introducirán al cambio positivo, vigorizante en su vida. Ud. puede renovar su compromiso con el desarrollo

personal y cambiar su vida para mejor no importa qué edad tiene. Además de utilizar estos libros, Ud. puede descubrir que participar en Jugadores Anónimos (GA) o visitar un consejero certificado en problemas del juego puede ofrecerle ayuda y apoyo adicional.

Me comprometo a hacer el duro trabajo necesario para mejorar mi vida.

Terapia y/o Consulta Profesional

Una forma muy beneficiosa para la recuperación es trabajar con un terapeuta o consejero entrenado para entender los problemas de los jugadores compulsivos. Puede reunirse individualmente con un terapeuta o con un grupo de otras personas que tengan problemas similares. Mientras los **terapeutas** y los **consejeros** son diferentes, cada uno puede ayudar al ofrecerle atención individualizada o supervisión en un programa de cambio. Están entrenados para entender los múltiples problemas relacionados con el juego compulsivo y puede ayudarle a descubrir la raíz de su comportamiento y hacer cambios en su vida diaria. Puede darle una sensación de libertad tener a alguien

con quien hablar que no sea parte de su vida normal y que sólo desea ayudarle.

Un obstáculo para la terapia, a veces, para los mayores es la creencia que ir a un consejero o terapeuta significa que

está Ud. “loco”. De hecho, la realidad es exactamente lo contrario. Las personas que van a terapia porque reconocen que hay un problema grave en sus vidas tienen mayor posibilidad de resolver esos problemas.

Buscar ayuda profesional puede ayudar muchísimo para que rehaga su vida saludable y positivamente. El mantenerse en silencio no le dará alivio de sus problemas. Lo que se dice entre Ud. y su terapeuta es confidencial y, a excepción de circunstancias legales específicas, no puede compartirse con otros sin su permiso.

El terapeuta puede utilizar una serie de libros como estos, junto con sesiones de consulta individualizada o en grupo, para ofrecer oportunidades para la **reflexión** y el cambio.

ayuda incalculable y esencial para su completa **recuperación**. Al asistir a GA, Ud. se reunirá con regularidad con otros que entienden y comprenden sus dificultades.

Problemas con el juego pueden ocurrirle a cualquier persona y Ud.

descubrirá personas de todas las edades y profesiones, tanto hombres como mujeres, que con regularidad asisten a las reuniones de GA. Porque miembros de GA con experiencia entienden lo que le está pasando, ellos pueden ofrecerle sugerencias concretas y evaluación honesta

de su situación y sus sentimientos. Sus experiencias les permiten entender los modos de pensar autodestructivos que pueden impedir que Ud. haga un cambio verdadero en su vida. Ud. tendrá personas con quienes hablar, llamar en momentos de crisis y a quienes acudir para apoyo mientras Ud. progresa por el camino de la recuperación de los problemas del juego. Hay también reuniones de GA diseñados específicamente para jugadores mayores.

Grupos de autoayuda pueden estimularle a utilizar otros métodos para la recuperación, tales como terapia y cuadernos individualizados. Ud. puede descubrir que grupos de autoayuda son particularmente

La ayuda profesional puede ayudarle a construir una vida saludable y positiva.

Grupos de Autoayuda

Un grupo de autoayuda, como Jugadores Anónimos (GA) puede también ser una

útiles para Ud., pero otros métodos, tales como terapia y cuadernos individualizados pueden ayudarle a entender lo que ocurre y brindarle ayuda mientras trabaja para hacer cambios significativos y positivos a largo plazo.

Tratamiento profesional es diferente a grupos de autoayuda ya que le ofrece a Ud. la oportunidad de compartir información muy personal en un diálogo individualizado con un especialista capacitado. Tanto el tratamiento profesional como los grupos de autoayuda requieren honestidad y compromiso al cambio.

Probablemente, Ud. descubrirá que una combinación de recursos puede ayudarle más. Ud. puede decidir completar una serie de cuadernos de autoayuda mientras a la vez participa en GA o en terapia profesional. En algún momento, Ud. puede descubrir que

quiere compartir sus respuestas con un grupo de apoyo, ***padrino*** o terapeuta profesional. Lo que sea que decida hacer, estos cuadernos pueden ser un lugar anónimo para que Ud. organice sus pensamientos y enfoque en su plan para el cambio.

Para información sobre dónde encontrar un grupo de GA o un terapeuta profesional en su área, póngase en contacto con el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo al llamar a su número confidencial de ayuda gratuita las 24 horas, 888-236-4848.

Finalmente, el éxito de cualquier programa de recuperación que Ud. elija depende enteramente de su capacidad para comprometerse a ello por completo, de todo corazón y con total honestidad. Hacer menos es simplemente malgastar el tiempo, ya que dará como resultado el fracaso.

Conclusión

- ✓ Su compromiso con el esfuerzo para lograr un cambio positivo es el primer paso para la recuperación del juego problemático.
- ✓ La terapia con un consejero profesional entrenado en el tratamiento de jugadores problemáticos puede ser una fuente excelente de apoyo para Ud.
- ✓ Los grupos de autoayuda ofrecen apoyo, entendimiento y recursos que pueden ayudarle a hacer un cambio positivo duradero.

¡Es Su Turno!

Deje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

Tomando en consideración lo que Ud. sabe de sí mismo y sus problemas con el juego, ¿qué método o combinación de métodos le ayudarían más en su programa de recuperación?

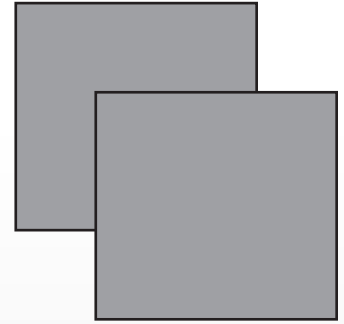
¿Por qué?

Escriba dos acciones que Ud. puede tomar que le ayudarían a mantenerse comprometido a seguir su camino de recuperación.

1.

2.

Cómo puede ocurrir el cambio en esta etapa de su vida



Sin duda habrá oído el dicho “Loro viejo no aprende a hablar”. Este dicho no se puede aplicar a todas las situaciones y desde luego no se puede aplicar a cambios en su vida. De hecho, mantenerse joven en mente, cuerpo y espíritu conlleva aprender a adaptarse al cambio. Como jugador mayor, Ud. tiene algunas cualidades únicas que pueden servirle en esta situación, varias de las cuales le dan una ventaja sobre las personas más jóvenes. Piense cuáles de las siguientes reflejan sus cualidades:

- 1. Experiencia vital** - Ud. ha pasado por muchas experiencias en su vida que le han ofrecido la oportunidad de asociar información nueva a situaciones anteriores. La experiencia vital es una maestra excelente que le da sabiduría y conocimientos.
- 2. Paciencia** - Ud. ha tenido la oportunidad de cometer errores, mantener la tranquilidad, esperar resultados y otras actividades, que le han ayudado a desarrollar la paciencia. Esto le permitirá participar en el proceso de cambio sabiendo que toma tiempo.
- 3. Perspectiva** - Ud. ha tenido la oportunidad de ver cosas desde más de una perspectiva. Ud. ha participado en la vida en muchas capacidades tales como amigo, hijo, padre, madre, esposo, esposa o compañero, compañera, vecino, vecina, empleado, empleada y a muchos niveles de participación y categorías. Estos papeles le han dado una perspectiva rica desde la cual observar el cambio.
- 4. Capacidad para alcanzar una visión global** - ha vivido lo suficiente para saber que a menudo los hechos no se pueden definir simple ni fácilmente. Ud. puede ver más allá de los pequeños detalles hasta alcanzar la visión global. Esto le da la capacidad de saber cuántas pinceladas se necesitan para formar el cuadro total.
- 5. Fuerte sentido de ética y valores** - Ud. ha tenido la oportunidad para entender claramente y definir su propio sentido ético y su propios valores. La experiencia le ha enseñado lo que valora y lo que tiene significado en sus vida.

- 6. Deseo de ser ejemplo para sus seres queridos** - Ud. sabe que otros le admiran y dependen de sus consejos para guiarles en su modo de ser. Como miembro con más experiencia en su familia o grupo de amigos, lo que Ud. decide hacer puede servir de inspiración para otros.
- 7. Resolución** - Ud. ha aprendido que nada en la vida es fácil y que hay que tener tesón para lograr lo que se desea. La tenacidad le lleva a alcanzar su meta.

Ser mayor puede significar ser más sabio y cualquiera de estas características que Ud. reconoce en sí mismo puede ayudarle a implementar el cambio.

Quizás no reconozca de repente cómo estas características se asocian con Ud. pero hay por lo menos un caso en su vida dónde una de estas características le ha servido. Ser mayor puede significar ser más sabio y cualquiera de estas características que

reconozca en sí mismo puede ayudarle mientras pone en marcha el cambio en su vida. En el ejercicio que sigue a continuación, dé un ejemplo de su vida, en cada categoría, dónde se ha visto esto o dónde Ud. ha demostrado esta cualidad.

Ejemplo:

Capacidad para ver desde una perspectiva global

Cuando el médico le diagnosticó a mi esposa de cáncer de la piel en la pierna, ella se puso histérica. Yo pude ayudarla a ver que podríamos superar esto. Hicimos indagaciones sobre el tipo de cáncer y hablamos con otros mientras ella seguía el tratamiento. Juntos nos hicimos más fuertes y logramos entender que esto no iba a tomar control de su vida.

Ahora inténtelo usted. Dé un ejemplo de su propia vida. Puede serle útil hacer un repaso de cada sección de nuevo de las páginas 18-19 antes de completar sus respuestas.

Experiencia Vital

Paciencia

Perspectiva

Capacidad para Alcanzar una Visión Global

Siga a la siguiente página

**Fuerte Sentido de la
Ética y de Valores**

**Deseo de Ser Ejemplo
para los Seres Queridos**

Resolución

*Ud. tiene la capacidad dentro de sí
para lograr un cambio positivo. Al
reconocer y utilizar sus propias fuerzas,
Ud. puede desarrollar un plan para
seguir adelante paso a paso.*

Sus Propias Características Personales

Además de las características citadas anteriormente, Ud. también traerá a este programa de cambio ciertas características que son únicas de su personalidad o de su vida y que pueden prestarle fuerza a sus esfuerzos. Señale en la siguiente lista cualquiera de las características que se reflejan en Ud.

- | | |
|--|--|
| ☐ Sentido del humor | ☐ Lazo espiritual |
| ☐ Dispuesto a pedir ayuda | ☐ Fortaleza emocional |
| ☐ Fuerza de personalidad | ☐ Paciencia |
| ☐ Amabilidad | ☐ Tesón |
| ☐ Ética de Trabajo Positiva | ☐ Sabiduría |
| ☐ Capacidad de Resolver Problemas | ☐ Optimismo |
| ☐ Lazos fuertes con la familia | ☐ Liderazgo |
| ☐ Amistades duraderas | ☐ Otras (especifique):_____ |

Conclusión

- ✓ El cambio positivo puede ocurrir a cualquier edad.
- ✓ Como persona mayor, Ud. ha adquirido muchas cualidades y características que pueden ser especialmente útiles cuando empiece un programa de cambio.
- ✓ Ud. explorará maneras de utilizar esas características al crear su propio plan para el cambio.

La Promesa de un futuro para usted

No importa su edad ni las circunstancias de su vida, todo el mundo quiere saber que hay esperanza y la posibilidad de recobrar el futuro. Aunque Ud. puede encontrarse sumergido en serios problemas debido al juego, es posible mirar hacia ese futuro anhelado. La clave es empezar un plan exhaustivo de cambio, como está haciendo en la actualidad, y tomárselo paso a paso para reestablecer el equilibrio en su vida. A medida que avanza por los libros siguientes en esta serie, Ud. aprenderá sobre la planificación para el cambio y el desglose de sus metas principales en eslabones más pequeños para que se pueda ir alcanzando sus metas paso a paso.

Su futuro no tiene que ser dominado por el juego, el pánico, el miedo, el desastre monetario, la depresión o el aburrimiento. Ud. tiene la capacidad dentro de sí mismo para construir un futuro nuevo caracterizado por la liberación del poder del juego, el control sobre su propia vida, nuevas

Todo el mundo quiere saber que hay esperanza y la posibilidad de recobrar el futuro.

actividades y una actitud positiva. Tiene que creer en sí mismo y en su capacidad para lograrlo y Ud. tiene que estar dispuesto de tomar los pasos necesarios para cambiar. Creer en sí mismo es un paso esencial porque es a través de sus pensamientos que todo cambio comienza.

Sus pensamientos se convierten en palabras, sus palabras se convierten en acciones y sus acciones pueden cambiar su vida.

¿Está Ud. comprometido al cambio?

Si Ud. está comprometido al cambio en su vida ahora mismo, Ud. sabe que la dedicación es mucho más que una simple declaración. Es el despertarse todos los días y planificar, tomar decisiones y pasos que hagan realidad esa declaración. Como hemos dicho anteriormente, no será fácil, pero realmente ¿quiere darse por vencido y permanecer cómo está ahora mismo? Lo más

importante que debe tener en cuenta es que Ud. tiene dos opciones:

1. Puede elegir tomar control ahora mismo—y ver cómo mejora su vida.
2. Puede elegir no hacer nada—y ver cómo su vida empeora.

Es así de simple.

Si decide tomar acción positiva, diga en voz alta la siguiente oración:

“Decido tomar control de mi vida ahora mismo. Me comprometo a dedicarme con todo el esfuerzo necesario para mejorar mi vida.”

Conclusión

- ✓ Hay pasos que puede tomar, uno tras otro, para recobrar su futuro.
- ✓ Ud. tiene la opción de mejorar su vida al dedicarse a un programa de cambio positivo.

¡Es Su Turno!

Deje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

Piense en su vida y cómo el juego le ha afectado. ¿Qué es lo que más desea de una vida sin el juego?

Su momento para el cambio

Felicitaciones por haber tomado un paso gigantesco hacia el cambio en su vida, para mejorarla. Los humanos somos maestros de la **dejadez** y muchas veces es más fácil permanecer como estamos que cambiar, aunque permanecer cómo estamos es doloroso. Tener la fortaleza y visión de verse a sí mismo con honestidad y querer mejorar su vida es admirable. Hacer los cambios necesarios y mantener el rumbo será un reto pero a la vez traerá muchos beneficios.

Este libro le ha presentado la posibilidad de que pueda tener un problema con el juego. Ha presentado cómo el juego

progresar de una actividad aparentemente inofensiva a un problema grave y lo que Ud. puede hacer para cambiar su vida. Ha aprendido cómo esta serie de libros puede ayudarle y qué aptitudes Ud. trae para ganar esta lucha. Ud. ha demostrado que está dedicado a hacer el cambio en su vida y sabe que el futuro puede ser mejor que hoy. Hay mucho trabajo por delante pero a la vez hay muchos beneficios en este programa. Siga adelante, paso a paso, y siga su camino hacia el nuevo día. Ud. puede lograrlo.

***Siga adelante, paso a paso, y siga
su camino hacia el nuevo día.
Ud. puede lograrlo.***

Glosario

Adicción: La adicción es un estado de dependencia (a veces física y psicológica) a una sustancia o actividad que pueda tener un efecto nocivo.

Bienes / Activos : Bienes son objetos de valor pertenecientes a un hogar o a un individuo. Cuando una persona convierte sus bienes en dinero en efectivo, esa persona los convierte en activo.

Cambio de Comportamiento Cognitivo: Cambio de comportamiento cognitivo es un método de recuperación, basado en la creencia que el método de pensamiento disfuncional puede reemplazarse con pensamientos y creencias más realistas que pueden tener un impacto positivo en el comportamiento. En el tratamiento de los jugadores problemáticos y compulsivos, un tratamiento basándose en comportamiento cognitivo ofrece oportunidades para aprender, reflexionar y adquirir aptitudes en la toma de decisiones y resolución de problemas.

Dejadez: Dejar para más tarde algo que se debiera hacer ahora.

Gamblers Anonymous/Jugadores

Anónimos (GA): GA es un grupo de apoyo para jugadores compulsivos—una asociación de hombres y mujeres de todas las edades, orígenes sociales y económicas, y religiones que se reúnen con regularidad para compartir sus experiencias, fuerzas y esperanzas. El único requisito para forma parte de GA es

el deseo de dejar de jugar. No hay cuotas ni primas para unirse al grupo.

Impotente: Ser impotente es tener la opinión de que Ud. no puede hacer nada para alterar sus circunstancias. Ud. puede sentir que no tiene control sobre ciertas acciones o comportamientos. Esto es sólo una opinión. Siempre hay algo que se puede hacer.

Padrino: Un padrino es un participante activo en el programa de autoayuda que tiene experiencia y conocimiento sobre el proceso de recuperación y desea ayudar a los nuevos que llegan al programa.

Recuperación: Recuperación para el jugador es un programa de cambios de estilo de vida planificado para evitar que se vuelva al juego.

Recuperar las Pérdidas: Recuperar las pérdidas es un término que describe el comportamiento del jugador que sigue jugando con la esperanza de recobrar el dinero que ha perdido en las apuestas.

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

Terapeutas/Consejeros: Un terapeuta/ consejero es una persona que tiene educación formal y tiene entrenamiento adicional para tratar problemas sociales, mentales, y emocionales.

Recursos Adicionales

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

Ayuda Estatal

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

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
PO Box 2309, Sanford, FL 32772

Línea de Ayuda Confidencial, las 24 Horas:
1-888-236-4848

Oficina: 407-865-6200

Página Web Bilingüe: www.gamblinghelp.org

E-mail: fccg@gamblinghelp.org

Ayuda Nacional

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo es miembro, al igual que otros estados, del Consejo Nacional del Juego Problemático (NCPG). El NCPG tiene la misión de educar sobre el juego patológico, brindando una variedad de recursos tanto para los jugadores como las personas allegadas a ellos. El NCPG lleva a cabo varios programas de prevención y educación. Esta organización mantiene una base de datos con información sobre diversos profesionales que han sido certificados para tratar el problema del juego. Anualmente el NCPG patrocina la Semana Nacional de Prevención del Problema de Juego, a la vez que patrocina diferentes congresos y foros especializados.

Consejo Nacional del Juego Problemático
730 11th St, NW, Ste. 601

Washington, D.C. 20001

Oficina: 202-547-9204

Línea de Ayuda Nacional: 1-800-522-4700
(Si marca este número desde la Florida, será transferido automáticamente a la línea de ayuda de El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo)

E-mail: ncpg@ncpgambling.org

Página Web: www.ncpgambling.org

Grupos de Autoayuda

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

Jugadores Anónimos (GA) es un grupo que brinda apoyo a los jugadores compulsivos. Este grupo está compuesto de hombres y mujeres de diferentes edades, razas y religiones que se reúnen con regularidad para compartir sus experiencias. El único requisito para ser miembro de Jugadores Anónimos es el deseo de parar de jugar. No hay costo alguno.

Jugadores Anónimos ofrece un programa llamado Alivio de Presión que asiste tanto a los jugadores como a sus allegados con problemas de tipo financiero y legal, entre otros. El programa está a la disposición de aquellos miembros que ya hayan participado en GA por un período específico de tiempo, en cuyo momento se desarrollará un presupuesto y un plan de pago. El programa de Alivio de Presión requiere entrenamiento especial, así que no todos los grupos de GA en el Estado de la Florida están capacitados para ofrecer este programa. En el caso de que no se ofrezca en su área,

se puede recibir asesoramiento financiero a través del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo y su red de proveedores.

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

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

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

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

Ayuda Profesional

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

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

Recursos Impresos

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

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

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

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

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

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

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

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

Bibliografía

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

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

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

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

Hargrave, T (1992). *Finishing Well: Aging and Reparation in the Intergenerational Family*. London: Brunner-Routledge.

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: Lawrence Erlbaum Associates.

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

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

Larson, J. & Nolen-Hoeksema, S. (1999). *Coping with Loss*. Mahway, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

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

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

Pipher, M. (1999). *Another Country: Navigating the Emotional Terrain of Our Elders*, NY, NY: Riverhead Books.

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

Sher, B. (1998). *It's Only Too Late if You Don't Start Now*. NY, NY: Dell Publishing.

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

Notas

Notas

[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 El Cambio

Libro Dos



Empezar el Proceso de Cambio

Para Jugadores Compulsivos Mayores

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

© 2004 El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
Escrito y Diseñado por la Dra. Jackie L. Booth y
la Dra. Stephanie S. VanDeventer del Pradox Learning Systems, Inc.
Editado por Pat Fowler y Laura M. Letson

Una Oportunidad Para El Cambio

Empezar el Proceso de Cambio

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



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

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

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

Índice

Empezar el Proceso de Cambio.....	3
La historia de Antonio.....	3
¿Qué tipo de cambio me espera?.....	4
Proceso y teoría de estos libros.....	5
Programas de autoayuda y tratamiento profesional	6
Los Pasos hacia el Cambio Positivo: El marco	8
Impotencia frente a control	8
Desear el cambio	9
Factores que motivan el cambio.....	10
Progreso hacia delante y progreso continuo	12
Obstáculos al Cambio.....	14
Estrés y ansiedad	14
Soledad	20
Aburrimiento	22
Preocupación por la seguridad	23
Limitaciones físicas.....	24
Depresión.....	25
Culpabilidad y vergüenza	27
Resumen	30
Glosario	31
Recursos Adicionales	33
Ayuda Estatal	33
Ayuda Nacional	33
Grupos de Autoayuda	34
Ayuda Profesional	35
Recursos Impresos	35
Bibliografía	36
Notas	37

Empezar el Proceso de Cambio

La Historia de Antonio

Siempre me han gustado las carreras. Es algo de lo que disfrutábamos juntos mis tíos, mis primos y yo. Pero cuando me jubilé y mis tíos murieron, yo seguí yendo sólo hasta que llegó el momento en que pasaba tanto tiempo allí como en mi trabajo. Claro que yo sabía que pasaba mucho tiempo en las carreras, pero no me daba cuenta de que eso resultaba en falta de tiempo para lo demás y para otros.

Esto no me preocupaba hasta que me enfermé y no pude ir. Entonces me di cuenta de que había perdido el contacto con mis vecinos, mis amigos y mi propia familia. Durante mi enfermedad, tuve mucho tiempo para pensar en mi situación y hacer frente a la realidad de que tenía muchos problemas además del problema de la salud. No sabía cómo podría liberarme de estos problemas a mi edad.

Pues bien, estaba equivocado. Me recuperé antes de lo que esperaba y entonces mi hija encontró reuniones de Jugadores Anónimos para que yo asistiera. Allí es dónde yo comencé a hacer frente al problema más grande que yo tenía. Es cuando me enteré de lo mucho que tenía que cambiar.

No me importa cuándo logre vencer todos estos problemas. Lo que sí me importa es que cada día encuentro algo que hace que ese día sea mejor que el día anterior.

Para muchas personas el cambio puede causarles miedo o pueden intentar evitarlo. Esta reacción es normal porque el cambio a menudo requiere que se abandone una situación conocida para entrar en una desconocida. A

veces puede parecer mejor permanecer en una situación o lugar que puede ser nocivo, pero que le es familiar en vez de cambiar a una nueva situación que es desconocida. Estos sentimientos son típicos de los seres humanos. Siempre habrá un nivel de comodidad con personas, situaciones y circunstancias conocidas.

El tipo de cambio más difícil es aquel que le surge de repente, inesperado y cuando no está preparado. Este tipo de cambio puede intimidarle porque no ha tenido tiempo de pensar en ello o de prepararse emocional o psicológicamente para esto.

Si ve que su vida se vuelve fuera de control debido al juego, Ud. experimentará un cambio en una de dos maneras. O Ud. no tomará control de su vida y se le impondrá el cambio eventualmente. O Ud. tomará control de su vida ahora mismo y el proceso de cambio será controlado por Ud. mismo. Ya que está leyendo estos libros, Ud. puede

Cambie sus pensamientos y cambiará su mundo.

-Norman Vincent Peale

sentir alivio y orgullo al saber que Ud. ha decidido tomar control de su propia vida y controlar el proceso de cambio. Felicitaciones. No será fácil pero está dentro de Ud. mismo la capacidad de alcanzar su meta. A medida que lea, reflexione y complete este libro, Ud.

aprenderá nuevas maneras de lograr una vida serena y satisfecha sin el juego.

¿Qué tipo de Cambio Me Espera?

Mucho depende de Ud. Sus resultados dependerán de cuánto tiempo dedica a los materiales de estudio, con cuánta atención y ahínco se enfrenta a los temas presentados en este libro y con cuánta honestidad se autoevalúa. Como mínimo, estos libros le ayudarán a tener un entendimiento más claro del problema del juego compulsivo y cómo le afecta a Ud. Lo que puede esperar como fruto de estos libros es ayuda para tomar control de su vida y parar el ciclo de dolor y frustración.

Es importante también que entienda que puede tomarle algún tiempo aprender cómo efectuar el cambio en su vida, cómo trabajar con apoyo y cómo tratar los problemas en su

vida relacionados al juego. Tómelo **despacio** mientras completa este cuaderno y los demás libros de la serie. Acuérdesse que toma tiempo y paciencia poder lograr los cambios que Ud. desea para mejorar la calidad de su vida.

Proceso y Teoría de Estos Libros

En un sentido tradicional, programas de cambio de comportamiento a menudo incluyen a Ud. y a un terapeuta entrenado profesionalmente que trabajan juntos para superar y cambiar las reacciones a ciertos eventos que le impulsan a actuar. Estos eventos se conocen como **detonantes**. Esta serie de cuadernos le servirá de guía que a la vez usará algunas de las mismas técnicas y ejercicios para que Ud. los haga por su cuenta. Estos libros no tienen como propósito tomar el lugar de asesoramiento tradicional y terapia, sino que por el contrario, le ofrecen un ambiente más cómodo y personalizado desde donde iniciar el proceso de cambio.

Al completar estos libros, verá palabras en **negrilla** lo cual indica que en el glosario al final del libro se incluyen definiciones para esas palabras.

Hay muchos temas o problemas que podrían tratarse en este programa de cambio—**insomnio, depresión, ansiedad crónica** o preocupación, dificultad con las relaciones personales, estrés, **autoestima**,

respeto, dificultad manejando los problemas, problemas monetarios, ira, tristeza, soledad, y mucho más. Ud. se enfrentará a muchos de estos problemas a medida que avanza por la serie completa de siete libros. Este libro en particular enfoca el tema de cambio e incluye lo siguiente:

- ◆ El proceso y la estructura del cambio
- ◆ Cómo lograr el cambio
- ◆ Tomar los pasos para conseguir el cambio
- ◆ Enfrentarse a los obstáculos al cambio incluyendo:
 - ◆ Estrés y ansiedad
 - ◆ Soledad
 - ◆ Aburrimiento
 - ◆ Preocupaciones por la seguridad
 - ◆ Limitaciones físicas
 - ◆ Depresión
 - ◆ Vergüenza

Objetivos Principales

1. Cambiar su modo de pensar para lograr algo positivo. Esto es, ayudarle a cambiar sus pensamientos, creencias, ideas y actitudes sobre su problema del juego.
2. Ayudarle a enfrentar su vida con una mente tranquila y clara. La información y los ejercicios de este libro están diseñados para ayudarle a identificar y enfrentarse a sus problemas y aprender a tomar acción para crear resultados positivos.

Programas de autoayuda y de Tratamiento Profesional

Cuando Ud. empieza un programa de cambio, quizás sea útil tomar en consideración todos los recursos disponibles para ayudarlo. Estos libros son sólo una de las opciones de ayuda disponibles y mientras pueden servir como un recurso excelente para llevarle por el proceso de cambio, funcionan mejor si se utilizan conjuntamente con otros recursos, tales como grupos de autoayuda y asesoramiento profesional.

Los grupos de autoayuda especializados en ayuda a jugadores pueden ofrecerle un espacio para hablar con otros en situaciones similares—ayudándole a saber que no se enfrenta solo a sus problemas. Jugadores Anónimos (GA) es un grupo de apoyo para los jugadores compulsivos que se reúne con regularidad para compartir experiencias, fuerzas y esperanzas para la recuperación. Recursos y programas para enfrentarse a problemas específicos asociados con el juego compulsivo están a su disposición en las reuniones programadas con regularidad. GA ofrece ayuda personal a través de un mentor o padrino. Un padrino es un miembro de

GA que ha vivido esta misma experiencia y entiende el proceso de recuperación y siente el deseo de ayudar al recién llegado que se une al programa. Información adicional sobre cómo otros pueden ayudarlo en su programa de cambio se ofrece en este libro y a través del resto de la serie.

El primer paso para conseguir ayuda es admitir que tiene un problema.

Otro recurso para ayudarlo con su recuperación es acudir a un terapeuta profesional. A través de sesiones de consejo individualizado o en grupo, los terapeutas profesionales pueden ayudarlo a identificar problemas particulares

y crear un plan de recuperación que se acopla a su situación y sus necesidades. Muchas de las actividades en este libro y en toda la serie pueden serle útiles cuando vea a un terapeuta profesional.

Para tener éxito, tanto los programas de autoayuda como los de tratamiento profesional requieren que Ud. tenga el deseo firme de cambiar. Ud. tiene que tener la firmeza para abstenerse totalmente de su comportamiento y seguir los pasos del programa para que dé resultados en su caso. El “Esfuerzo” es una palabra clave porque un programa de cambio conlleva esfuerzo considerable por su parte, a la vez que requiere un compromiso firme.

Programas de autoayuda y de tratamiento profesional pueden ofrecerle un lugar dónde pueda sentir que hay esperanza de poder alcanzar el cambio. Miles de personas han recibido ayuda y han cambiado sus vidas a través de su esfuerzo dedicado en estos programas. Si Ud. tiene interés en cualquiera de estos programas de tratamiento o si quisiera más información sobre ellos, el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo

puede ofrecerle recomendaciones sobre organizaciones y tratamiento profesional en su área. Estos programas pueden ser de gran valor como apoyo e inspiración en su propio esfuerzo para lograr el cambio. Tome el tiempo ahora mismo para llamar al FCCG al número gratuito las 24 horas del día 888-236-4848 para recibir información sobre recomendaciones.

La Experiencia de Antonio con Jugadores Anónimos (GA)

Cuando fui a mi primera reunión, no sabía qué esperar. Deseaba que nadie me hiciera preguntas ni me pusiera en evidencia. Lo que pasó es que todos se presentaron y entonces alguien empezó a hablar sobre la tentación y cómo los allí presentes intentaban mantenerse lejos de los lugares adónde iban antes.

Uno por uno cada persona hablaba de sus experiencias y de vez en cuando alguien hacía una pregunta al grupo en general, por si alguien quisiera comentar o saber algo sobre el tema. Yo no dije nada, permanecí en silencio. De hecho, por primera vez desde hacía mucho tiempo tenía la impresión de que alguien entendía cómo me sentía y lo que pensaba.

Asistí a varias reuniones más antes de sentirme cómodo al hablar. Inclusive hoy, después de estar asistiendo durante dos años, yo aún voy a reuniones y a veces sólo escucho. Pero siempre aprendo algo y salgo de las reuniones con esperanza sobre mi propia recuperación.

Los Pasos hacia un Cambio Positivo: El Marco

Como participe en este programa, Ud. reconoce que va a hacer cambios en su vida. Pero tiene que participar en este proceso voluntariamente y de todo corazón. El **marco** incluye cuatro aspectos:

Aspectos del Marco:

1. Tomar Control
2. Desear el Cambio
3. Factores que Motivan el Cambio
4. Progreso hacia Delante y Progreso Continuo

Impotencia frente a Control

Cuando el juego no es algo que Ud. puede controlar, Ud. puede tomar control al tomar decisiones sobre su vida. La **Impotencia** es la creencia de que Ud. no puede hacer nada para alterar sus circunstancias. Es simplemente una creencia. Siempre hay algo que se puede hacer.

Simplemente cambiar el modo de pensar le prepara mejor para enfrentarse a la vida. Ud. empezará a ver cambios cuando empiece a cambiar su modo de pensar. Los

pensamientos se convierten en palabras, las palabras se convierten en acciones y las acciones pueden cambiar su vida.

El primer paso es enfocarse en su vida. Las circunstancias en que se encuentra son su responsabilidad y Ud. puede cambiarlas. Ud. tendrá control de sí mismo y nadie más lo tendrá. Ud. no puede controlar el juego pero puede tomar control de su vida.

Repita esta frase en voz alta:

**“Yo tomo control de mi vida.
Tengo la capacidad dentro de mí para cambiar mi situación—para cambiarme y cambiar mi modo de pensar.”**

Cierre los ojos y dígala de nuevo.

Para empezar el proceso de cambio, escriba en la lista siguiente tres cosas que Ud. puede hacer para sentirse más en control.

Ejemplos: *Encontrar otras actividades que me interesan; ver a mis amigos y a mi familia más a menudo; tomar un momento para pensar en lo que voy a decir antes de responder.*

1. _____

2. _____

3. _____

Desear el Cambio

Para efectuar el cambio en su vida Ud. tiene que querer enfrentarse a su **negación** de la situación en que se encuentra. La negación es un fenómeno en que Ud. y otros pretenden que nada fuera de lo normal ocurre, así que intentan continuar viviendo con el comportamiento destructivo. Las personas niegan su situación cuando tienen miedo del cambio. La idea de cambio puede intimidarle, pero acuérdesese, está Ud. creando algo nuevo que mejorará su vida.

Ud. tiene que ser completamente honesto consigo mismo y entender que el mentir a sí mismo nunca le ayuda. Acepte el hecho que el cambio es una constante en la vida y que Ud. está a punto de hacer un cambio para mejorar la suya. A veces el cambio puede significar tomar riesgos, y puede ser muy intimidante. Pero considere la alternativa: Mantener las cosas como están ahora y ver cómo se empeoran. Hacer cambios en su vida es una cosa que Ud. puede hacer para mejorarse a sí mismo.

Repita esta frase en voz alta:

**Estoy dispuesto a
cambiar y no tengo
miedo del cambio.**

Cierre los ojos y dígala de nuevo.

Para repasar cómo Ud. ha logrado hacer cambios significantes antes, haga una lista de dos cosas que Ud. ha cambiado en su vida en el pasado.

Ejemplos: *Yo dejé de fumar hace cinco años; me trasladé a una ciudad nueva para tomar un puesto nuevo.*

1. _____

2. _____

Ud. ha cambiado antes y lo puede hacer de nuevo ahora.

Para cada caso descrito en su lista del ejercicio anterior, piense en los resultados de estos cambios. ¿De qué forma se mejoró su vida después de estos cambios?

1. _____

2. _____

Factores que Motivan el Cambio

Hay dos tipos principales de motivación relacionados al cambio: Motivación **intrínseca** y **extrínseca**.

La motivación intrínseca viene de dentro de Ud. Este tipo de motivación le lleva a hacer cosas porque Ud. lo quiere hacer. Por ejemplo, Vamos a suponer que le encanta tocar el clarinete. Quizás lo tocaba de niño. Le encanta escuchar música en vivo y oír a otros tocar. Ahora, como adulto, Ud. ha

considerado la idea de tocar de nuevo, o formar parte de una orquesta o conjunto de jazz. Hacer esto es algo que Ud. ha decidido hacer porque Ud. tiene la motivación intrínseca para hacerlo puesto que es algo que le encanta. Viene de dentro de Ud. mismo y el placer de hacerlo es su recompensa. Otros ejemplos de la motivación intrínseca pueden ser su decisión de perder peso, tomar una clase de dibujo o participar en un deporte. La voluntad de hacer estas actividades viene de dentro de Ud. mismo.

La motivación extrínseca, por otro lado, normalmente tiene una recompensa exterior. Un buen ejemplo de esto puede ser ahorrar dinero para un viaje especial. Puede ser trabajar tiempo parcial para poder comprar un carro nuevo o participar en la junta directiva de su asociación de vecinos para que Ud. pueda tener una voz en las decisiones de la comunidad. Las recompensas son externas—unas vacaciones, un carro mejor, control sobre sus condiciones de vida etcétera.

Algunas cosas que me motivan desde dentro de mí mismo

Ejemplos: *Quiero sentirme orgulloso de mí mismo; Quiero contribuir algo a la sociedad.*

Motivadores intrínsecos en mi vida:

Algunas cosas que me motivan desde fuera de mí mismo

Ejemplos: *Quiero una vida mejor para mis hijos; quiero más dinero para viajar.*

Motivadores extrínsecos en mi vida:

Progreso hacia Delante y Progreso Continuo

A veces cuando Ud. empieza un programa para cambiar algo en su vida, Ud. descubre que hay una recaída o vuelta hacia tras. Un buen ejemplo es dejar de tomar dulces para mejorar su dieta alimenticia. ¿Cuántas veces ha empezado un nuevo régimen sólo para descubrir que Ud. “recae” y no se mantiene fiel a su régimen en unos días? La gran mayoría de los programas formales de nutrición y de pérdida de peso ahora enfatizan que si esto ocurre Ud. debe olvidarse de ello y seguir adelante. Es normal recaer. La clave es ver progreso hacia delante y progreso continuado. No acelere el proceso. Eventualmente llegará a su destino con el ritmo que le venga bien a Ud.

Esto significa que si Ud. tiene un lapso en su compromiso de cambiar y recae en su problema del juego, Ud. no debiera ver esto como un evento catastrófico y dejar

de intentar cambiar. Al contrario, debiera reconocer que ha vacilado, confirme de nuevo su compromiso al cambio, y empiece desde donde recayó. Quizás necesite más ayuda de GA, su consejero o terapeuta, o leer de nuevo secciones importantes de estos libros. Lo que sea que necesite para seguir adelante y no parar su impulso hacia delante. Hacer cambio lento y gradual y aceptar el hecho de que Ud. no es perfecto. Empiece a pensar de otro modo y Ud. empezará a actuar de otro modo.

**No acelere el proceso.
Eventualmente Ud. llegará
a su destino con el ritmo
que le venga bien a Ud.**

Conclusión

- ✓ El cambio es un proceso que requiere honestidad y gran esfuerzo
- ✓ Los grupos de autoayuda, tratamiento profesional y programas como esta serie de libros pueden ser la clave para ayudarle a cambiar su vida.
- ✓ La motivación intrínseca y la extrínseca pueden afectar su capacidad para efectuar el cambio positivo.

¡Es Su Turno!

Deje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

Cuando Ud. considera algunas de las cosas que quiere hacer para tener más control de su vida ¿Cómo se siente?

¿Qué le motiva a cambiar su modo de pensar para tomar control de su vida?

¿Cuáles son algunos pasos que Ud. puede tomar inmediatamente para tomar control de su vida?

¿Cuáles son algunos de los factores en su vida que más le ayudarán a mantener el progreso hacia delante en su programa de cambio?

Obstáculos al Cambio

A la medida que uno se vuelve más viejo, hay algunos obstáculos notables que pueden afectar adversamente su esfuerzo para lograr el cambio. Es importante acordarse de que muchos de los factores de cambio a que Ud.

se enfrentó de joven son los mismos hoy, pero puede haber otras variables que han surgido en su vida. Cada persona es diferente y Ud. quizás no tenga todos estos factores o ni siquiera uno de ellos. El propósito de esta sección es darle a conocer las barreras tan particulares que puedan existir en su situación en particular y que puedan afectar adversamente su esfuerzo hacia el cambio y a la vez le brindamos recursos para enfrentarse a cada uno de ellos.

Estrés y Ansiedad

¿Sabía Ud. que el estrés es uno de los principales factores subyacentes contribuyentes de muchas de las enfermedades serias? El estrés y la ansiedad están relacionados pero la diferencia principal es que el estrés es normalmente un sentimiento que viene y va, mientras que la

El cambio puede ser difícil. La única manera de lograr el progreso es tomar el primer paso.

ansiedad es crónica y dominante. La ansiedad puede existir como un sentimiento persistente de preocupación, miedo o pánico. En su camino hacia el cambio en su vida, considere la posibilidad de utilizar la técnica descrita a

continuación para hacer frente a la ansiedad y aliviarla, así como para aliviar el estrés. Si no siente alivio y el sentimiento persiste, considere la opción de consultar a un profesional de la salud o a un terapeuta.

Quizás Ud. no se dé cuenta del nivel de estrés que le afecta mientras intenta tratar con los problemas causados por el juego fuera de control. Las personas a veces se encuentran tan acostumbradas a sucesos estresantes en sus vidas que no reconocen que están sufriendo del estrés. Estos sucesos se hacen normales a la medida que va acostumbrándose a tratar con los problemas una y otra vez. Tome un descanso e intente verlo desde una perspectiva global en el siguiente ejercicio.

Evaluar su nivel de estrés:

Indique la respuesta más apropiada para cada situación

	Nunca	Una o dos veces a la semana	Más de dos veces a la semana	A diario
Me despierto cansado				
Me es difícil conciliar el sueño				
Quiero escaparme de mi vida				
No puedo tomar decisiones				
Las cosas más pequeñas me disgustan				
Me encuentro tenso y en vilo				
Lloro con facilidad				
Me enfado con los demás				
Estoy decepcionado conmigo mismo				
A menudo tengo dolor de cabeza				
A menudo tengo dolor de estómago				
Me es difícil concentrarme				
Me es difícil sentir felicidad				
No puedo descansar con facilidad				
No puedo expresar mis sentimientos				
Siento que la vida es agobiante				

Si Ud. ha contestado “A diario” a dos de estas preguntas o más, Ud. sufre de estrés. De hecho, mire el patrón de sus respuestas. ¿Ve Ud. más respuestas marcadas en las dos primeras columnas o en las dos últimas? Cuantas más marcas tenga en las dos últimas columnas, mayor es la posibilidad de que sufre de estrés.

Todo el mundo siente estrés en algún momento de su vida. De hecho, es común que ocurran cosas estresantes. Los problemas en su vida creados por el juego

causan estrés sin duda. Estos sentimientos son a menudo constantes y abrumadores, especialmente cuando Ud. siente que no hay manera de controlarlos. Siga los cinco pasos indicados en el cuadro presentado de esta página para hacer ahora mismo lo que puede para controlar el estrés.

Para recibir alivio instantáneo del estrés, **lo más importante que puede hacer es parar antes de responder.** Naturalmente, cuando Ud. está disgustado, puede sentir emociones de enfado y de frustración, o ira. Pero, hay un pequeño espacio de tiempo entre cada momento de la vida (VanDeventer, 1999) cuando un momento acaba y antes de que el siguiente empiece. Ese espacio de tiempo es su oportunidad para tomar control de sí mismo. Lo que Ud. puede hacer es entrar en ese momento, ser consciente de ese espacio, y considerar lo que quiere sentir antes de que Ud. responda a ciegas al suceso.

Tenga en cuenta que los problemas a los cuales Ud. se enfrenta debido al juego no surgieron de la noche a la mañana. Va a

Practique lo siguiente y luego hágalo cuando se siente estresado:

1. Sea consciente de que siente frustración.
2. Pare y entre en el espacio entre momentos.
3. Respire profundamente, exhale, y relájese.
4. Despeje la mente.
5. Tranquilícese y entonces responda.

tomar tiempo y práctica por su parte para aprender a manejar el estrés para que pueda concentrarse en el esfuerzo positivo de mejorar la situación y la calidad de su vida.

También puede hacer algo a largo plazo para ayudarle a manejar el modo en que Ud. responde a las situaciones para que Ud. no esté agobiado por sentimientos de estrés. Estas técnicas incluyen:

- ◆ Dormir lo suficiente
- ◆ Comer bien
- ◆ Hacer ejercicio
- ◆ Hacer cosas que le relajan
- ◆ Pensar antes de hablar—hablar más despacio
- ◆ Tomar acción en su vida

Ahora tome unos momentos para pensar en su capacidad para manejar situaciones y problemas estresantes. Lea cada una de las descripciones que siguen y marque la respuesta que más refleja cómo se siente Ud.

Dormir lo suficiente: *Para poder manejar el estrés de la vida diaria, su cuerpo debe recibir el descanso suficiente.* Parece simple, pero muchas personas duermen menos de lo que necesitan o duermen con irregularidad. Algunos hábitos a fomentar son un horario

regular de descanso, no ver televisión o trabajar desde la cama, establecer un lugar tranquilo y sereno para dormir, a partir de dos horas antes de acostarse, no coma nada. Si Ud. tiene un historial prolongado y crónico de falta de sueño, haga una cita con su médico u otro responsable por su salud. Falta de sueño puede llevar a otros problemas de salud.

- ☐ No duermo lo suficiente
- ☐ Me encuentro descansado y duermo bien
- ☐ Duermo demasiado

Cosas que haré para mejorar mis hábitos para dormir:

Coma Bien: *Su cuerpo podrá manejar mejor las cosas estresantes que le asedian si está en buen estado de salud.* Una de las formas de ser saludable es asegurarse de que tiene el equilibrio adecuado de nutrientes en su

sistema. Tenga una dieta equilibrada rica en vegetales y frutas con una mezcla de proteínas y grasas. Evite comer demasiado o no comer lo suficiente. Su cuerpo necesita nutrientes para actuar y responder correctamente. No coma cuando se aproxima la hora de acostarse. Evite demasiada comida rápida o de alto contenido de azúcar, comida grasienta o con fécula. Hay mucha verdad en el dicho “Eres lo que comes”. Considere la posibilidad de visitar a su médico para que le recomiende una dieta nutritiva sensata.

- ☐ Mis hábitos alimenticios son malos
- ☐ Mis hábitos alimenticios podrían mejorarse
- ☐ Normalmente como bien

Cosas que haré para mejorar mis hábitos alimenticios

Hacer Ejercicio: *El ejercicio físico puede ayudar a su cuerpo de muchas maneras, incluyendo ayudarlo a manejar el estrés.*

El ejercicio habitual, inclusive si es por sólo unos minutos al día puede ayudar a calmarle, centrar la mente, bajar la tensión arterial, y mantener el tono muscular. Haga algo que le guste—caminar, ejercicios aeróbicos, montar en bicicleta, y nadar—cualquier cosa que le tenga en movimiento. Si Ud. cree que su condición física le impide seguir una forma de ejercicio tradicional, solicite una consulta médica o consulte a un especialista en mantenimiento físico para encontrar un programa que se acople a sus necesidades.

Haga Cosas Relajantes: *Para ser saludable su cuerpo tiene que relajarse y regenerarse.*

Si su cuerpo está en un estado continuo de estrés, su cuerpo sufrirá las consecuencias. Tiene que darle al cuerpo oportunidad para relajarse. En medio de momentos difíciles no es fácil encontrar algo relajante. Considere lo que le hace sentirse bien y lo que le calma. ¿Es un baño con sales minerales? ¿Es la pesca? ¿Es escuchar música? ¿Limpiar el garaje? ¿Hablar con amigos? ¿Ver la televisión? ¿Meditación y respiración profunda? Lo que sea que le relaje, haga un plan que le permita hacerlo al menos 15 minutos al día.

☐ Yo no hago ningún ejercicio.

☐ Podría hacer más ejercicio.

☐ Hago bastante ejercicio.

Cosas que haré para mejorar mis hábitos para hacer ejercicio:

☐ Rara vez hago algo para relajarme

☐ A veces hago algo para relajarme

☐ A menudo hago algo para relajarme

Cosas que haré para mejorar mis hábitos para relajarme:

Piense Antes de Hablar: *Pase tiempo pensando en lo que es importante para Ud. y practica el hablar con cuidado y consideración sobre lo que decida.* A veces cuando estamos disgustados, nos ponemos a hacer todo con prisa. Quizás ni siquiera sepamos lo que estamos diciendo; simplemente nos salen palabras reflejando nuestro enfado y frustración. Si Ud. ha tomado tiempo para considerar y hablar de las cosas que le afectan profundamente, Ud. verá que en el furor del momento, cuando esté confrontando una situación frustrante que atañe a uno de estos eventos, Ud. podrá expresarse mejor, con calma y con más claridad.

Tome Acción: *Es importante establecer metas y hacer por lo menos una cosa positiva cada día.* Las personas que se sienten deprimidas o que sufren de estrés a menudo se auto-describen como “inmovilizados” o sin la capacidad de funcionar, inclusive ni siquiera para tomar las decisiones más simples. No tiene que ser algo grande como empezar un trabajo nuevo o cambiar de casa. Puede ser algo tan simple como hacer una llamada a una línea de autoayuda, enviar un currículum vitae, hacer un plan de acción, asistir a una reunión de autoayuda o leer un libro sobre el problema. Estos tipos de acciones le ayudarán a tener un sentimiento de logro y de que Ud. avanza hacia una solución.

*Una ocasión en que he hablado
bruscamente a alguien:*

*La próxima vez que esté disgustado o
frustrado, haré lo siguiente antes de
hablar:*

*Haré lo siguiente para mí
mismo mañana:*

*Haré las siguientes tres acciones para
mí mismo en este mes:*

1. _____

2. _____

3. _____

En relación con mi problema con el juego, yo haré lo siguiente:

¿Cuándo lo hará?

Si no cree que hay un paso que puede tomar, intente lo siguiente: Piense en las cosas de modo diferente. Empezee imaginándose una nueva realidad, un nuevo modo de vivir su vida. Esto es un buen primer paso. Cuando Ud. piensa en las cosas, Ud. empieza a dirigir su mente por un camino específico. Sus pensamientos se convierten en palabras. Sus palabras se convierten en acciones. Sus acciones pueden cambiar su vida. Empezee a pensar en el cambio cada día.

La Soledad

La soledad puede ser un factor que inicialmente contribuye a su deseo de jugar, y puede ser un obstáculo al cambio. Uno de los efectos naturales de la vejez es la experiencia de la pérdida. Ud. quizás

haya perdido a su cónyuge o compañero/compañera, sus padres, amigos u otra persona que le ofrecía crítico apoyo social. Quizás Ud. ha dejado de trabajar y ya no tiene tanto contacto con otros. A la medida que los apoyos sociales empiezan a disminuir, es común sentir la soledad, particularmente si Ud. no ha reemplazado el apoyo anterior que recibía con nuevos intereses. Quizás haya visto el juego como una oportunidad para evitar esos sentimientos de soledad al estar ocupado en una actividad.

Para evitar que el sentimiento de soledad sea obstáculo al cambio y resulte en la recaída, es importante continuar añadiendo nuevas personas y actividades a su vida. Las relaciones con los demás, en capacidades muy diferentes, puede ayudarle a mantenerse vital, activo e interesado en la vida. Los estudios han demostrado que las personas mayores con un amplio apoyo social son más felices y mejor equilibrados en la vejez (Vaillant, 2002). La familia, los viejos amigos, los nuevos amigos, los parientes y los demás que disfrutan de su compañía y comparten su vida pueden brindarle este apoyo.

A continuación ofrecemos algunas sugerencias para desarrollar o fortalecer su grupo de apoyo. Si Ud. participa en un grupo de autoayuda, puede contar con su **padrino** y con los demás participantes como una parte importante de su vida mientras sigue por el camino de la recuperación.

Señale con una marca de cotejo ✓ cualquier actividad que le interese, o que ya haya empezado:

- ☐ Fortalecer los lazos con los seres queridos
- ☐ Tomar parte activa en una organización espiritual
- ☐ Trabajar en la asociación de vecinos o de la comunidad
- ☐ Encontrar un amigo con quien cartear o intercambiar correos electrónicos
- ☐ Tomar parte en un grupo de interés en la Internet
- ☐ Tomar una clase sobre un tema que le interese
- ☐ Enseñar algo que sabe a otros
- ☐ Servir como voluntario en un hospital o centro de cuidado
- ☐ Servir como voluntario en un centro de recogida de animales abandonados
- ☐ Trabajar con una organización para ayudar a los jóvenes
- ☐ Tomar un trabajo de tiempo parcial
- ☐ Servir como mentor a un joven.

Indique por lo menos dos actividades, de la lista anterior, o sus propias ideas, en las que quisiera participar:

¿Qué pasos puede Ud. tomar hoy para empezar su participación en alguna actividad?

El Aburrimiento

El aburrimiento, como la soledad, puede ser a la vez un factor contribuyente al juego y un factor inhibidor del cambio. Si Ud. estaba aburrido y buscaba algo que hacer, el juego puede haberle parecido divertido y emocionante. Ud. nunca se habrá imaginado que podría encontrarse fuera de control y que Ud. estaría sufriendo los problemas que ahora tiene que resolver. Hay muchas otras actividades que pueden aliviar el

aburrimiento y enriquecer su vida. Además de las actividades sugeridas en este libro, que incluyen la interacción con otras personas, considere otras sugerencias que pueden ayudarle a aliviar el aburrimiento y sentir la satisfacción de crear o participar en una nueva actividad. Si necesita ayuda para empezar, llame a su consejero o a la línea telefónica gratuita del FCCG las 24 horas del día, al 888-236-4848.

- | | | |
|--|--|--|
| ☐ Aeróbicos acuáticos | ☐ Escultura | ☐ Practicar Caligrafía |
| ☐ Alfarería | ☐ Fotografía | ☐ Punto/ganchillo |
| ☐ Asociarse con un club | ☐ Genealogía | ☐ Tallados de madera |
| ☐ Baile | ☐ Golf | ☐ Teatro |
| ☐ Buscar antigüedades | ☐ Hacer edredones | ☐ Tenis |
| ☐ Caminar | ☐ Hacer libros de recuerdos | ☐ Tiro con Arco |
| ☐ Cantar (en coro/
en grupo) | ☐ Iniciar una colección | ☐ Tocar instrumentos
musicales |
| ☐ Cerámica | ☐ Ir en barco | ☐ Viajar |
| ☐ Club de Cenas | ☐ Ir en barco de vela | ☐ Otras actividades |
| ☐ Cocinar/Repostería | ☐ Jardinería | (especifique): |
| ☐ Construcción de modelos | ☐ Joyería | _____ |
| ☐ Costura | ☐ Lectura | _____ |
| ☐ Crucigramas | ☐ Manualidades | _____ |
| ☐ Decoración | ☐ Montar en bicicleta | _____ |
| ☐ Dibujo | ☐ Natación | _____ |
| ☐ Escribir | ☐ Pintura | _____ |

Preocupación por la Seguridad

Quizás alguna vez le haya parecido que el juego era una actividad segura porque muchos de los lugares a los que acude están bien iluminados, son de fácil acceso, y a menudo atienden a las necesidades de las personas mayores. Al mirar de nuevo la lista que acaba de completar,

¿Ve Ud. alguna actividad que le gustaría probar pero que le causan preocupaciones por su seguridad? Si no es así, continúe a la siguiente sección. Si es así, haga una lista con las preocupaciones que pueda tener sobre la seguridad a continuación.

Actividad	Preocupaciones por su Seguridad
<i>¿Cuáles son algunas de las maneras en que Ud. puede limitar o resolver estas preocupaciones?</i>	

Limitaciones Físicas

Los cambios naturales físicos de la vejez pueden a menudo conllevar limitaciones en su preferencia de actividades. Porque el juego es de participación relativamente fácil, cualquier persona puede tomar parte en el juego, sin importar sus circunstancias físicas, así que puede haberle parecido, en algún momento,

una preferencia razonable como actividad. Hay muchas actividades en la lista que acaba de completar de las que las personas con una variedad de limitaciones físicas puedan disfrutar. Estas actividades pueden ofrecerle interés, estímulo, y liberarle de la soledad y el aburrimiento.

¿Qué limitaciones físicas le preocupan más, si es que las hay?

¿Qué actividades que le interesan a Ud. podrían mejor incorporar estas limitaciones?

Cuando tome en consideración las limitaciones físicas y las preocupaciones de seguridad, piense un poco en los servicios disponibles en su comunidad que pueden ayudarle en estas dos áreas. Considere lo siguiente:

- ☐ Si ☐ No ¿Vive Ud. en una comunidad donde hay actividad para personas mayores?
- ☐ Si ☐ No ¿Tiene Ud. acceso a transporte que puede llevarle y traerle a áreas de interés, de viaje, de compras, etcétera?
- ☐ Si ☐ No ¿Hay gente joven que esté dispuesta a ayudarle?
- ☐ Si ☐ No ¿Tiene Ud. amigos, vecinos o parientes que tendrían interés en participar en estas actividades?
- ☐ Si ☐ No ¿Tiene Ud. parientes que pudieran ayudarle para ir y venir de estos lugares de interés?

Siga a la siguiente página

¿Qué puede hacer ahora mismo para empezar su participación en una nueva actividad?

La Depresión

Si Ud. está deprimido, esto puede dificultar el cambio en su vida. Es importante enfrentarse a la depresión antes de intentar el cambio en otras áreas. Esto le facilitará el progreso hacia delante y le permitirá ver el progreso que logra.

La investigación ha demostrado que hay varios factores que pueden llevar a la depresión. Estos incluyen:

- ◆ Genética
- ◆ Estructura bioquímica y psicológica
- ◆ Eventos estresantes vitales
- ◆ Cambios en el nivel hormonal
- ◆ Condiciones médicas y medicación

Si Ud. está intentando controlar problemas del juego, es probable que esté sufriendo de algún nivel de estrés en su vida, como ya hemos expuesto anteriormente. Quizás, a veces, sufra de tristeza y de momentos de angustia. Pero, la depresión clínica es más que un sentimiento esporádico de tristeza. ¿Cómo puede saber si Ud. sufre de depresión clínica? Algunos de los síntomas son:

- ◆ Sentir tristeza o angustia la mayoría del tiempo
- ◆ Estado de ánimo deprimido
- ◆ Falta de interés generalizado
- ◆ Falta de energía o motivación
- ◆ Pérdida de apetito o de peso
- ◆ Sueño intranquilo o no dormir bien
- ◆ Dificultad para recordar las cosas
- ◆ Dormir en exceso
- ◆ Dificultad para comunicarse con otros
- ◆ Nerviosismo o ansiedad
- ◆ Intranquilidad
- ◆ Pérdida de interés en las relaciones sexuales
- ◆ Pérdida de concentración
- ◆ Pérdida de autoestima

Además de estos síntomas, Ud. puede también sentir falta de valía, sentimiento de vacío, incapacidad para funcionar. Si Ud. sufre de cualquiera de estos síntomas y cree que quizás esté deprimido, **consulte a su profesional de la salud**. La depresión no es un defecto de carácter. Es una enfermedad que es tratable.

De nuevo, si Ud. cree que sufre de depresión hay algo que se puede hacer. No intente resolverlo por sí mismo o “esperar y ver si desaparece”. Vea a su médico u otro profesional de la salud y tome los pasos necesarios para reducir su nivel de estrés. Acuérdesse, muchas personas sienten depresión. Sus amigos y parientes pueden tener opciones inesperadas que ofrecerle para ayudarle a encontrar ayuda para la depresión. Si le apoyan o no, lo más importante es que se cuide y que haga cosas positivas que puedan ayudarle a sentirse mejor. Debe hacerlo para su propio bien—no por el bien de otra persona.

¿Cree Ud. que sufre de depresión?

☐ Sí ☐ No

¿Por qué lo cree? Describa su comportamiento o los indicadores de la depresión:

*Reacciones químicas en el cuerpo pueden estar directamente relacionadas con los niveles de estrés. Una teoría sobre el estrés es que es el resultado de niveles más bajos de serotonina en el cerebro. La **serotonina** es uno de los mensajeros químicos del cuerpo, un neurotransmisor, que envía señales de un receptor a otro y que le ayuda a mantenerse funcionando y sintiéndose normal. Su profesional de la salud puede hablar con Ud. de su situación y, si es necesario, recetarle medicamento antidepresivo que, entre otros efectos, puede aumentar su nivel de serotonina en el cerebro y ayudarle a sentirse mejor.*

¿Qué hará?

Acuérdesse que puede llamar a la línea telefónica gratuita del FCCG las 24 horas del día, (888-236-4848) para recibir información y recomendaciones sobre recursos y terapeutas capacitados en su área que pueden ofrecerle ayuda si Ud. se encuentra deprimido.

Culpabilidad y Vergüenza

Cuando su vida está fuera de control por culpa del juego compulsivo Ud. puede sentir vergüenza y estar avergonzado de hablar con otros o dejarles saber lo que le pasa. Ud. puede tener reparos a la hora de cambiar algunos aspectos de su vida porque esos mismos cambios serán una señal a otros de que algo es diferente en su vida. Quizás Ud. teme hablar de ello o se imagina que otros lo sepan. Ud. puede pensar que debido a su edad y su posición en la vida o en la vida de sus seres queridos, sería humillante que ellos supieran de su problema. Ud. puede también pensar que ya no le tendrán en estima.

Todos estos pensamientos son aspectos de la vergüenza. Ud. debe acordarse, sin embargo, que el juego compulsivo es una adicción, y algo que Ud. no puede controlar. Su meta es tomar control de su vida. La **vergüenza** como obstáculo es algo que Ud. tendrá que aprender a vencer. El propósito de la vergüenza y la **culpabilidad** es avisarle de algo que ha hecho que quisiera rehacer. Su cometido, después del aviso, es tomar los pasos necesarios hacia el cambio.

La culpabilidad y la vergüenza son dos emociones que a menudo se combinan, aunque tienen diferencias significativas. La culpabilidad es un sentimiento basado en acciones, normalmente sobre lo que una persona debiera o no debiera haber hecho. La culpabilidad puede producir un sentimiento de arrepentimiento. La vergüenza es una emoción impuesta por otros, normalmente nos causa un sentimiento de falta de aceptación.

Permitir que la vergüenza le obligue a mantenerse en las garras del juego compulsivo servirá tan sólo para crear más problemas en su vida. Como Ud. aprendió en el Libro Uno de esta serie, como persona mayor Ud. tiene varias aptitudes y experiencias que aporta a este reto. Dos de ellos incluyen su perspectiva y su capacidad para ver todos los aspectos de su situación. En este momento de su vida Ud. probablemente ha encontrado por lo menos una circunstancia en el cual ha sentido culpabilidad o vergüenza. Ud. superó ese

evento y siguió con su vida, y lo puede hacer ahora también.

Demostrar fuerza a través de la integridad y tomar responsabilidad por sus acciones le ayudarán a sobreponerse a la vergüenza. La vergüenza es una emoción que puede

ser reemplazada por acciones y emociones más positivas, permitiéndole servir como modelo de comportamiento para los seres queridos que le admiran. Ud. puede estar orgulloso de sus esfuerzos para cambiar. Mientras el cambio puede ser muy difícil, el éxito está a su alcance.

Piense por unos momentos en los casos en su vida cuando ha sentido culpabilidad y vergüenza. Escriba por lo menos uno de ellos. Describa lo que Ud. hizo para superar ese sentimiento.

*Describa cuándo Ud. ha sentido que su participación en el juego le ha causado sentimientos de culpabilidad o vergüenza.
¿Qué puede Ud. hacer para enfrentarse a estos sentimientos?*

Conclusión

- ✓ Los obstáculos al cambio, incluyendo el estrés y la ansiedad pueden ser vencidos por varias técnicas y acciones distintas.
- ✓ Planificar la inclusión de gente nueva y nuevas actividades en su vida es importante para la recuperación.
- ✓ Hay estrategias que Ud. puede intentar, y ayuda a su disposición, para que Ud. resuelva esos sentimientos de depresión y vergüenza. Es importante reconocer estos sentimientos y tomar acción para enfrentarse a ellos, para que pueda progresar hacia delante.

¡Es Su Turno!

Deje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Qué cree Ud. que le ayudará más en sus intentos de cambio?

¿Cuáles son algunos de los pasos que puede tomar para asegurar que sus planes para cambio en su vida se hagan realidad?

¿Qué cree Ud. que será el obstáculo mayor en su intento de cambio?

¿Cuáles son algunos de los pasos que puede tomar para sobreponerse a este obstáculo y mantenerse en el camino hacia el progreso en su plan de cambio?

Resumen

En este libro Ud. ha aprendido que el cambio es un proceso y que hay varios pasos a lo largo del camino que Ud. tiene que implementar para ayudarlo a progresar. Ud. ha aprendido que puede tomar medidas hoy para empezar a tomar control de su vida y que mucho depende de su voluntad de lograr el cambio. Ud. ha visto los factores que afectan su motivación y ha examinado los obstáculos que pueden obstruir su progreso.

Como ha podido observar al completar los ejercicios en este libro, y de su propia experiencia vital, las relaciones personales con otros pueden ser de importancia vital al pasar los años. No piense que al llamar

a otros solicitando ayuda y asistencia, Ud. ya no es independiente y que está necesitado. Ud. tiene mucho que ofrecer a cambio del amor, ayuda y amistad que otros le brindan. Las relaciones personales deben ser de apoyo mutuo y si Ud. cree que está pidiendo demasiado, considera lo que puede hacer para devolver el favor. Su red de amigos y seres queridos puede beneficiarse de su experiencia, amor y sabiduría y quizás también de sus consejos, ideas creativas, ayuda con un proyecto de remodelación, o cuidado de los niños. Solicite la ayuda de otros. Concéntrese en el desarrollo de la vida que Ud. quiere tener. Siga adelante—va muy bien.

El cambio es un proceso continuo. Solicite la ayuda de otros. Concéntrese en el desarrollo de la vida que Ud. quiere tener. Siga adelante—va muy bien.

Glosario

Ansiedad Crónica: La ansiedad crónica es una condición en que se siente nervioso, agitado o preocupado por largos periodos de tiempo.

Autoestima: La autoestima es el sentimiento de confianza en sí mismo como individuo.

Culpabilidad: La culpabilidad es un sentimiento basado en acciones, normalmente sobre algo que una persona ha debido hacer o ha hecho.

Depresión: La depresión es un desorden psicológico que demuestra síntomas tales como sentimientos constantes de desesperación, rechazo, falta de concentración, falta de energía, inhabilidad a conciliar el sueño, entre otros.

Despacio: Ir despacio es moverse hacia adelante a un paso lento y consistente.

Detonante: Un detonante puede ser gente, lugares y cosas que le hacen reaccionar o responder de una manera que puede ser perjudicial a su bienestar físico, emocional y espiritual. Los detonantes a menudo llevan a una recaída.

Impotencia: Sentirse impotente es la creencia de que Ud. no puede hacer nada para alterar sus circunstancias. Ud. puede sentir que Ud. no tiene control sobre cierto comportamiento o ciertas acciones. Esto es tan sólo una creencia. Siempre hay algo que se puede hacer.

Inhibidor: Un inhibidor es una persona, una emoción, o una acción que le dificulta o evita que haga o sienta algo.

Insomnio: El insomnio es una condición en que uno no puede conciliar el sueño o permanecer dormido lo suficiente para sentir descanso, especialmente por un periodo de tiempo.

Marco: El marco es un conjunto de principios o normas que ofrecen la base o esquema para algo.

Motivación Extrínseca: Una forma de motivación en que algo externo a la persona le motiva a hacer el cambio o seguir un comportamiento. Ejemplos incluyen premios tales como dinero, aumento en estatus, o capacidad para adquirir bienes materiales.

Motivación Intrínseca: Una forma de motivación en que algo dentro de la persona le motiva a hacer el cambio o seguir un comportamiento. Ejemplos incluyen deseo de aprender una habilidad nueva para gratificación personal, aumento de sentimiento de autoestima o pasión por creencias internas como valores o ética.

Negación: La negación implica el ignorar un comportamiento o circunstancia porque puede tener consecuencias desagradables si se enfrenta directamente a ello. Puede incluir aceptar papeles complejos en que cada persona pretende que nada está fuera de lo normal. Las personas a

Glosario *(continuación)*

menudo usan la negación por miedo al conflicto o cuando no están preparados para enfrentarse al problema o tratarlo.

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

Serotonina: Serotonina es un químico en el cerebro que puede afectar las emociones, tales como la depresión.

Vergüenza: La vergüenza es una emoción impuesta por otros, normalmente produce sentimiento de rechazo.

Recursos Adicionales

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

Ayuda Estatal

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

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
PO Box 2309, Sanford, FL 32772

Línea de Ayuda Confidencial, las 24 Horas:
1-888-236-4848

Oficina: 407-865-6200

Página Web Bilingüe: www.gamblinghelp.org

E-mail: fccg@gamblinghelp.org

Ayuda Nacional

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo es miembro, al igual que otros estados, del Consejo Nacional del Juego Problemático (NCPG). El NCPG tiene la misión de educar sobre el juego patológico, brindando una variedad de recursos tanto para los jugadores como las personas allegadas a ellos. El NCPG lleva a cabo varios programas de prevención y educación. Esta organización mantiene una base de datos con información sobre diversos profesionales que han sido certificados para tratar el problema del juego. Anualmente el NCPG patrocina la Semana Nacional de Prevención del Problema de Juego, a la vez que patrocina diferentes congresos y foros especializados.

Consejo Nacional del Juego Problemático
730 11th St, NW, Ste. 601

Washington, D.C. 20001

Oficina: 202-547-9204

Línea de Ayuda Nacional: 1-800-522-4700
(Si marca este número desde la Florida, será transferido automáticamente a la línea de ayuda de El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo)

E-mail: ncpg@ncpgambling.org

Página Web: www.ncpgambling.org

Grupos de Autoayuda

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

Jugadores Anónimos (GA) es un grupo que brinda apoyo a los jugadores compulsivos. Este grupo está compuesto de hombres y mujeres de diferentes edades, razas y religiones que se reúnen con regularidad para compartir sus experiencias. El único requisito para ser miembro de Jugadores Anónimos es el deseo de parar de jugar. No hay costo alguno.

Jugadores Anónimos ofrece un programa llamado Alivio de Presión que asiste tanto a los jugadores como a sus allegados con problemas de tipo financiero y legal, entre otros. El programa está a la disposición de aquellos miembros que ya hayan participado en GA por un período específico de tiempo, en cuyo momento se desarrollará un presupuesto y un plan de pago. El programa de Alivio de Presión requiere entrenamiento especial, así que no todos los grupos de GA en el Estado de la Florida están capacitados para ofrecer este programa. En el caso de que no se ofrezca en su área,

se puede recibir asesoramiento financiero a través del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo y su red de proveedores.

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

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

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

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

Ayuda Profesional

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

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

Recursos Impresos

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

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

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

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

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

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

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

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

Bibliografía

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

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

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

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

Govoni, R., Frisch, G. & Johnson, P. (2001). *Understanding and Preventing Problem Gambling in Seniors*. University of Windsor, Canada.

Hillman, J. (1999). *The Force of Character and the Lasting Life*. NY, NY: Ballantine, Books.

Hirsch, P. (2000). *Seniors and Gambling: Exploring the Issues*. Alberta Alcohol and Drug Abuse Convention, Canada.

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

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

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

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

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

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

Seniors at Risk: A Proceedings Report for the National Think Tank on Older Adults and Gambling. Florida Council on Compulsive Gambling. May 2002.

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

Vaillant, G. (2003). *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*. NY, NY: Little Brown and Company.

Notas

Notas



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

www.gamblinghelp.org

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Tres



**Crear y Mantener Su Plan
para el Cambio Positivo**

Para Jugadores Compulsivos Mayores

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

© 2004 El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
Escrito y Diseñado por la Dra. Jackie L. Booth y
la Dra. Stephanie S. VanDeventer del Pradox Learning Systems, Inc.
Editado por Pat Fowler y Laura M. Letson

Una Oportunidad Para El Cambio

Crear y Mantener Su Plan para el Cambio Positivo

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



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

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

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

Índice de Materias

La Historia de Carole.....	3
Introducción.....	4
Cómo las Fuerzas y las Debilidades Afectan el Comportamiento	5
Identifique sus Fuerzas	6
Identifique sus Debilidades.....	14
Cómo Reconocer y Resistir los Detonantes de la Recaída.....	19
Recaída a Corto Plazo	19
Recaída a Largo Plazo	21
Ejercicio para Resistir los Detonantes y las Recaídas	22
Detonantes específicos que le apartan de su Meta	27
Recursos para Permanecer Enfocado en su Plan para el Cambio Positivo	30
Recursos Espirituales	30
Recursos Mentales	31
Recursos Emocionales	33
Recursos Sociales	35
Recursos Físicos.....	36
Recursos Personales	37
Resumen	39
Glosario	40
Recursos Adicionales	42
Ayuda Estatal	42
Ayuda Nacional	42
Grupos de Autoayuda	43
Ayuda Profesional	44
Recursos Impresos	44
Bibliografía	45
Notas	46

La Historia de Carole

Desde niña, la gente comentaba que yo era el centro de atención de las fiestas. Me encantaba reír. Me encantaba pasarlo bien y me encantaba tener una fiesta por cualquier razón. Aunque aún siento algo de eso en el fondo, demasiadas cosas me han ocurrido a mí, a mi familia y a mis amigos que impiden que yo sienta mucha alegría en los últimos diez a quince años. Parecía que a la vuelta de cada esquina alguien había perdido un trabajo o se divorciaba o se mudaba del área. Es entonces cuando empecé a jugar en serio.

En un principio, iba al bingo una o dos veces a la semana. Luego un nuevo casino abrió sus puertas a poca distancia e iba allí en los fines de semana. Antes de que me diera cuenta el juego era mi única actividad. Me decía a mí misma que una chica tan alegre como yo merecía un poco de diversión y que el juego era una manera inofensiva para que me entretuviera. ¿A quién hacía daño si pasaba todo mi tiempo jugando? Resulta que yo hacía daño a muchas personas, empezando conmigo misma. Debido a mis terribles problemas monetarios, tuve que aceptar un trabajo que no me gustaba. Evitaba pasar mucho tiempo con mis hijos y mis amigos porque me daba miedo que ellos me hicieran demasiadas preguntas y estaba avergonzada del desastre que había creado para mí misma. No parece muy divertido ¿verdad?

Lo mejor que hice fue buscar ayuda. Empecé a trabajar con un consejero en el centro comunitario que me ayudó a mirar seriamente lo que hacía y hacer cambios significativos en la manera en que pienso y la manera en que actúo. Por fin participé en algunas actividades que devolvieron la diversión a mi vida. Y parece que puedo conseguir un puesto en la empresa de comida al domicilio de mi amigo, lo cual me encantaría. Aún tengo que centrarme para mantenerme enfocada en mi programa de cambio—y eso es un trabajo muy serio para mí. Pero tengo que decirle, la vida empieza a ser mucho mejor para mí durante mucho más tiempo ahora.

Introducción

El cambio es un proceso delicado y complejo y algo que nos ocurre a todos a lo largo de la vida. El modo en que aceptamos los cambios que llegan es determinado por los mecanismos que Ud. mismo ha desarrollado a lo largo de su vida.

Si ha aprendido a adaptarse a lo que la vida le trae, si ha fomentado sus relaciones interpersonales, si ha desarrollado un sentido de la propia identidad y las estrategias para tratar con el estrés y el dolor, Ud. probablemente ha desarrollado buenos mecanismos para efectuar un cambio positivo.

En el segundo libro de esta serie Ud. pudo ver el proceso de cambio y los pasos que son necesarios para efectuar el cambio. Ud. también consideró algunas de las características vitales personales que Ud. trae al proceso y cómo éstas pueden ayudarle. En este libro Ud. utilizará como base la información que le fue presentada anteriormente para seguir desarrollando su plan de cambio. También aprenderá más sobre cómo incorporar su fuerza interior

mientras disminuye sus debilidades como parte de la recuperación integral de su problema con el juego. Al presentar nuevas palabras en este libro se las marcará con letra en tipo **negrilla**. Ud. podrá encontrar las

definiciones de estas palabras en el glosario localizado al final del libro.

Durante su proceso de evolución al convertirse en jugador problemático, Ud. sufrió considerables cambios aún sin darse cuenta. Ahora para controlar su vida Ud.

tiene que pasar por más cambios. Puede ser difícil porque Ud. tendrá que dejar el comportamiento que antes le trajo un nivel de comodidad y emoción. Las dos claves en este proceso serán la identificación de su fuerza interior, que puede ayudarle más que otra cosa, y crear nuevas actividades que tomarán el lugar que ahora ocupa el juego. Estas claves serán valiosas en el camino hacia una nueva vida que Ud. mismo se está creando.

Al llegar a esta etapa de su vida, Ud. ya habrá desarrollado buenas aptitudes para lograr el cambio positivo.

Cómo las Fuerzas y las Debilidades Afectan el Comportamiento

A lo largo de la vida identificamos, desarrollamos y fomentamos las fuerzas y las debilidades. A menudo, trabajamos para eliminar aspectos de nuestra personalidad o de nuestra vida que creemos que son dañinos para nosotros o que creemos que son atributos menos deseables. Un aspecto interesante de esto se plasma en el dicho “Sarna con gusto no pica”. A veces lo que vemos como fuerza puede ser una **debilidad** al modo de ver de otro y viceversa. Por ejemplo, Ellen a menudo llama a sus amigos y habla de las dificultades que hay en su vida. Ella se apoya en ellos para recibir consejos y ayuda. Para ella, esta conexión con otros es una fuerza personal. Porque cree que esto es una de sus fuerzas, ella lo usa a menudo. Jake, por lo contrario, rara vez habla con sus amigos cuando tiene problemas y quiere permanecer emocionalmente autosuficiente. Él no solicita consejo ni ayuda de otros y le parece que sería demostrar debilidad hacerlo. Porque Jake opina que su fuerza reside en su independencia emocional y cree que demuestra una debilidad hacerlo. Porque él cree que su fuerza es su independencia emocional, él no depende de otros para ayuda emocional.

Ni el modo de Ellen ni el de Jake es objetivamente equivocado. Lo que es importante es cómo sus percepciones individuales de fuerzas y de debilidades

sirven para beneficiar cada uno de ellos en su propia vida. ¿Se siente mejor Jake como resultado de no comunicar a nadie sus problemas? ¿Esto le ayuda? Si así es, este método funciona para él. ¿Se siente mejor Ellen como resultado de comunicar sus problemas a otros? ¿Esto la ayuda? Si así es, este método funciona para ella. Es también posible que los dos podrían beneficiarse si incorporaran un poco del método del otro en sus propias vidas.

Quizás Jake encontraría que compartir un problema con un amigo o ser querido le acercaría más a esa persona y le haría sentirse mejor. Quizás Ellen encontraría que al no compartir un problema tan rápidamente, la situación se arreglaría de por sí mismo y se sentiría más independiente.

Al completar las siguientes secciones, encontrará información sobre investigación en ciertas áreas. Por ejemplo, investigación sobre el envejecimiento muestra que relaciones interpersonales fuertes con otros pueden servir para aumentar la salud y la felicidad a medida que avanzamos en edad. Tenga en mente, no obstante, que sólo Ud. sabe plenamente cuáles son sus fuerzas interiores y sus debilidades. Así pues, intente estar dispuesto a considerar otras opciones

nuevas para su vida. Quizás descubra que hay nuevos caminos hacia el cambio que puedan funcionar pero que no haya considerado antes.

Uno de los propósitos de este libro es ayudarle a aprender sobre el cambio y cómo Ud. lo puede aceptar. Muchos jugadores problemáticos y compulsivos se encuentran intimidados por sentimientos de desesperación e **impotencia**. Quizás sienta que Ud. no tiene control de cierto comportamiento o ciertas acciones; pero, siempre hay algo que puede hacer para lograr un cambio positivo.

No es verdad que las personas no pueden cambiar cuando son mayores. El cambio es posible, y común, en cada etapa de la vida. Ud. lo puede alcanzar, también.

Identifique sus Fuerzas

En el Libro Primero de esta serie, Ud. investigó varias características asociadas a esta etapa de la vida. Vamos a repasarlas a continuación y luego añadir a la lista otras características comunes a cualquier edad.

Experiencia vital—Ud. ha tenido muchas experiencias en su vida que le ofrecieron la oportunidad de relacionar información nueva con sucesos anteriores. Las experiencias vitales son una maestra excepcional, haciéndole más sabio y más entendido.

Paciencia —Ud. ha tenido la oportunidad de practicar la equivocación, el controlar de su ira, el aguante para esperar resultados y

otras actividades que han ayudado a desarrollar la paciencia. Esto le permitirá tomar parte en el proceso de cambio, sabiendo que toma tiempo.

Perspectiva—Ud. ha tenido la oportunidad de ver las cosas desde más de un punto de vista. Ud. ha tenido muchas capacidades y papeles en su vida, tales como amigo, hijo, padre, cónyuge o compañero, vecino, trabajador, madre, hija etcétera y a muchos niveles y categorías. Estos papeles le han dado una perspectiva rica desde la cual ver el cambio.

Capacidad para tener una visión global—Ud. ha visto más allá de los pequeños detalles para ver la totalidad del asunto. Esto le da la capacidad de saber que muchas piezas hacen el total.

Fuerte sentido de Ética y Valores—Ud. ha tenido la oportunidad de entender y definir su propia ética y sus propios valores. La experiencia le ha enseñado dónde debe poner énfasis y lo que es significativo en su vida.

Deseo de ser modelo para los seres queridos—Ud. sabe que otros le admiran y dependen de su consejo para que sea un guía para su propio comportamiento. Como miembro mayor de su familia o grupo de amigos, lo que Ud. decide hacer puede servir de inspiración para otros.

Determinación—Ud. ha aprendido que las cosas no siempre ocurren fácilmente y que si no lo logras a la primera hay que intentarlo de nuevo hasta lograr los resultados que necesita o desea.

En el Libro Primero, había un ejercicio que seguía esta lista de características. En ese ejercicio, se le pedía que escribiera ejemplos en su vida para cada una de las características en la lista. Ahora puede ser un buen momento para repasar ese ejercicio.

Ahora veamos otras fuerzas que Ud. puede tener. La lista que se ofrece a continuación no es exhaustiva, pero sí que es un buen punto de arranque. Indique cada tema en la lista que Ud. cree que es una fuerza o algo que le gustaría seguir considerando. Entonces escriba maneras que Ud. cree que esa fuerza puede ayudarle a enfrentarse a su problema con el juego.

Ejemplo:

Fuerza Actual	Me gustaría tener	Tipo de Fuerza	Cómo podría esto ayudar con mi problema con el juego
✓		Sentido de Humor	Podría usar mi sentido de humor para mantener mi espíritu tranquilo y mantenerme optimista al pasar por estos momentos difíciles mientras avanzo hacia el cambio.
	✓	Deseo de pedir ayuda	Si pudiera mejorar mi habilidad para pedir ayuda, sé que hay muchas personas a quienes les gustaría ayudarme escuchándome o echándome una mano. Me podría ayudar a sentirme apoyada y a que siga adelante.

Ahora continúe con esta lista tomando en consideración cómo estas características podrían jugar un papel positivo en su camino hacia la recuperación.

Fuerza Actual	Me gustaría tener	Tipo de Fuerza	Cómo podría esto ayudar con mi problema con el juego
		Sentido de humor	
		Dispuesto a pedir ayuda	
		Entereza	
		Buen carácter	
		Ética laboral	
		Capacidad para resolver problemas	
		Lazos familiares fuertes	
		Grandes amistades	

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Tres: Crear y Mantener Su Plan para el Cambio Positivo

Fuerza Actual	Me gustaría tener	Tipo de Fuerza	Cómo podría esto ayudar con mi problema con el juego
		Vínculo Espiritual	
		Fortaleza emocional	
		Independencia	
		Método de enfrentarse a los problemas	
		Capacidades de liderazgo	
		Visión optimista	
		Visión realista	
		Perspicacia / Reflexión	

Siga a la siguiente página

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Tres: Crear y Mantener Su Plan para el Cambio Positivo

Fuerza Actual	Me gustaría tener	Tipo de Fuerza	Cómo podría esto ayudar con mi problema con el juego
		Inteligencia	
		Buen estado físico	
		Creativo	
		Organizado	
		Comprometido al cambio	
		Motivado	
		Otro (describa)	
		Otro (describa)	

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Tres: Crear y Mantener Su Plan para el Cambio Positivo

Fuerza Actual	Me gustaría tener	Tipo de Fuerza	Cómo podría esto ayudar con mi problema con el juego
		Otro (describa)	
		Otro (describa)	

Mire la lista y seleccione una característica de la lista que le gustaría empezar a desarrollar. Escriba la característica a continuación en la línea y luego conteste a las preguntas.

Fuerza: _____

¿Por qué ha seleccionado esta característica en particular?

¿Cómo define o describe esta característica?

¿Qué paso tomará primero para aprender sobre esta característica o para desarrollarla?

Siga a la siguiente página

¿Cuándo tomará el primer paso descrito anteriormente?

¿Cómo sabrá que ha logrado esta característica?

Nota: El ejercicio anterior, así como el siguiente, son especialmente útiles para compartir con un **padrino**, grupo de apoyo, terapeuta u otra persona. Compartir sus respuestas e invitar comentarios sobre lo que ha escrito puede ayudarle a solidificar su plan para fortalecer las características que pueden ayudarle y eliminar aquellas que son obstáculos a su programa de cambio.

Conclusión

- ✓ El proceso de cambio incluye la identificación de fuerzas y capacidades que Ud. ha logrado que pueden mejorar su vida.
- ✓ Hay varias características que pueden ser recursos valiosos en el camino hacia la recuperación incluyendo las experiencias vitales, la paciencia, la perspectiva, el fuerte sentido ético, el apoyo, la determinación y la creatividad.

¿Es Su Turno!

Dije de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cuáles de las características anteriores cree Ud. que representan mejor las fuerzas positivas que hay en su vida?

¿Cómo pueden estas características mejor ayudarle al enfrentarse a su problema con el juego?

El cambio no es siempre fácil. Sin embargo, el cambio positivo siempre merece el esfuerzo que conlleva. Intentar ser una persona mejor es una meta hacia la cual uno se entrega de lleno hoy y todos los días

Identifique Sus Debilidades

Todos tenemos lugares dentro de nosotros mismos y en nuestras vidas dónde somos vulnerables. Estos lugares pueden considerarse puntos débiles o puede considerarse oportunidades para progresar.

Algunas debilidades o vulnerabilidades pueden estar relacionadas con su personalidad y otras relacionadas con circunstancias de la vida. En cualquier caso, la razón por la cual se estudian las vulnerabilidades es

porque tiene el potencial de servir de barrera al cambio al enfrentarse a su problema del juego. El propósito de esta sección no es borrar todas sus vulnerabilidades—eso nunca sería posible o deseable. Los seres humanos son seres complejos, naturalmente compuestos de fuerzas y debilidades.

El propósito de esta sección es examinar su vida y ver si hay lugares dónde una vulnerabilidad pueda crear resistencia a su esfuerzo en el programa de cambio. En algunas maneras las vulnerabilidades pueden ser más difíciles de identificar que las fuerzas, porque las escondemos bien y porque son tan particulares a cada uno como individuo. Por ejemplo, el deseo de ser directo puede verse como una fuerza si da resultados positivos,

o puede verse como una vulnerabilidad si funciona como un comportamiento extremo que resulta en conflicto, agresión o le causa estrés. Por eso su interpretación de lo que es una vulnerabilidad es muy personal. Una

persona puede ser directa, firme o agresiva. Todas son características diferentes que definen o describen el comportamiento de una persona.

Sólo Ud. puede saber, al autoevaluarse y ser

muy honesto, lo que son realmente sus vulnerabilidades. Acuérdesse, este libro es para Ud. solamente. Lo que decide escribir aquí es personal y diseñado para ayudarle a través del proceso de cambio. Sea honesto consigo mismo y verá como progresa y como cambia como persona con más facilidad.

En el siguiente ejercicio verá Ud. una lista de posibles vulnerabilidades, con espacio en blanco para que Ud. ponga las suyas. Indique en la columna de la izquierda si Ud. cree que la característica es una de sus vulnerabilidades. Por cada característica que indica, ponga en la columna de la derecha cómo esta característica puede afectar su capacidad para el cambio.

Sea honesto consigo mismo y verá como progresa y cambia más rápidamente.

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Tres: Crear y Mantener Su Plan para el Cambio Positivo

Ejemplo:

Vulnerabilidad Actual	Tipo de Vulnerabilidad	Cómo Esto Puede Afectar Mi Capacidad para Hacer el Cambio
✓	La gente con quien me asocio	Tengo unos cuantos amigos con quienes juego que no intentan cambiar su modo de ser. Parecen estar un poco disgustados con mi deseo de dejar de jugar y me animan a que vaya con ellos a jugar. Sé que necesito dejar de verlos, pero no tengo la fuerza suficiente para despedirme de ellos.

Ahora le toca a Ud.:

Vulnerabilidad Actual	Tipo de Vulnerabilidad	Cómo Esto Puede Afectar Mi Capacidad para Hacer el Cambio
	Ira	
	Aptitudes para la Comunicación	
	La gente con quien me asocio	
	Ansiedad / estrés	

Siga a la siguiente página

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Tres: Crear y Mantener Su Plan para el Cambio Positivo

Vulnerabilidad Actual	Tipo de Vulnerabilidad	Cómo Esto Puede Afectar Mi Capacidad para Hacer el Cambio
	Capacidad de ser sincero	
	Capacidad de ser honesto	
	Sentimiento de culpabilidad/vergüenza	
	Capacidad de aceptar responsabilidad	
	Capacidad de postergar la gratificación	
	Deseo de intentar cosas nuevas	
	Tristeza/depresión	
	Estado físico	

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Tres: Crear y Mantener Su Plan para el Cambio Positivo

Vulnerabilidad Actual	Tipo de Vulnerabilidad	Cómo Esto Puede Afectar Mi Capacidad para Hacer el Cambio
	Salud emocional	
	Amistades	
	Familia	
	Pensamientos positivos/negativos	
	Compromiso con el cambio	
	Confianza en mí mismo	
	Sentimiento de valía personal	
	Motivación	

Siga a la siguiente página

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Tres: Crear y Mantener Su Plan para el Cambio Positivo

Vulnerabilidad Actual	Tipo de Vulnerabilidad	Cómo Esto Puede Afectar Mi Capacidad para Hacer el Cambio
	Otra (especifique): _____	
	Otra (especifique): _____	
	Otra (especifique): _____	

Del cuadro anterior identifique una vulnerabilidad o característica que Ud. cree que le impide el éxito en su proceso de cambio positivo. Escríbala en la línea a continuación y luego conteste la pregunta que sigue sobre su vulnerabilidad.

Vulnerabilidad: _____

¿Qué puede hacer para evitar la influencia de esta característica en su deseo, compromiso y plan para el cambio?

Cómo Reconocer y Resistir los Detonantes de la Recaída

El ejercicio sobre las vulnerabilidades en la sección anterior le ayudó a identificar los lugares dónde Ud. puede descubrir que resiste el cambio. Estas vulnerabilidades pueden estar ligadas muy de cerca a los **detonantes**. A veces eliminar o sobrellevar las vulnerabilidades puede ayudar a eliminar el detonante, y viceversa. En esta sección Ud. aprenderá a cerca de los diversos tipos de **recaída** y lo que esto significa para su programa de cambio. También se adentrará en varios aspectos de su vida que pueden detonar una recaída. Luego considerará maneras de tratar esta situación si surge.

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

Al principio de cualquier programa de cambio, la recaída es una posibilidad. Sin embargo, lo mejor para Ud. es que vuelva cuanto antes al programa de cambio. Fortalecerse para el largo camino por delante es lo que le ayuda a mantenerse en el camino al cambio y evitar el regreso a su comportamiento anterior de juego.

Es importante estar comprometido y comprometerse de nuevo, si es que hiciera falta, a su programa de cambio.

Entender lo que se necesita para superar las **recaídas a corto y a largo plazo** y practicar las aptitudes que fomentan el cambio positivo son herramientas potentes en la recuperación.

Recaídas a Corto Plazo

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

Si ocurre una recaída, no se sienta tan disgustado. La recaída es un elemento común del proceso de recuperación. La mayoría de las personas no empiezan algo y siguen adelante sin contratiempos. El efectuar el cambio es un trabajo duro. Puede significar cambiar su sistema de valores, sus creencias, sus pensamientos, sus hábitos, su trabajo, su comportamiento diario, sus

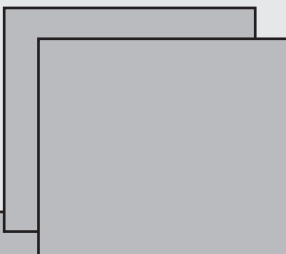
amigos, quizás la mayoría de las cosas en su vida diaria típica. Puede incluir cambiar las formas y patrones de comportamiento que se han establecido durante años y que son familiares y tranquilizadores.

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

Los grupos de autoayuda están diseñados para ofrecer ayuda a miembros que están trabajando activamente en el programa y que necesitan y solicitan ayuda. Un ejemplo de

esto es Jugadores Anónimos (GA), un grupo de autoayuda de jugadores compulsivos en recuperación que se reúnen con regularidad para compartir sus experiencias, fuerzas y esperanzas. No se pagan cuotas ni tasas para pertenecer a GA. El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de jugar.

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



¿Qué puede Ud. hacer si sufre una recaída a corto plazo? Primero, Ud. tiene que reconocer que es humano y reafirmar su fortaleza y su deseo de cambio. Ud. tiene que reconfirmar su compromiso y empezar de nuevo dónde paró. La clave es reconocer que esto ha sido una recaída a plazo corto y siga adelante.

Recaída a Largo Plazo

Una recaída a largo plazo puede tener dos formas distintas:

- ◆ Ud. puede haber sufrido de repetidos casos de recaídas a corto plazo y no puede mantenerse comprometido al cambio.
- ◆ Ud. puede haber entrado en un periodo largo y sostenido de comportamiento de juego.

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

El punto más peligroso de la recaída a largo plazo, cuando está compuesto de repetidas caídas a corto plazo, es que le puede engañar y hacer creer que ya que está intentando hacerlo con tanto esfuerzo, no hay nada más que se puede hacer. El verdadero problema es que Ud. no está realmente

Siga adelante, tome un paso a la vez y siga su camino hacia el nuevo día. Ud. lo puede hacer.

comprometido al cambio. A menudo en el caso de la recaída a largo plazo donde el comportamiento es sostenido, Ud. puede haber experimentado el cambio y sentir que Ud. puede controlar su comportamiento. Ud. aún no ha aceptado su inhabilidad de controlar su adicción. Su participación en un programa de cambio, un grupo de autoayuda y tratamiento profesional es vital.

Una de las formas mejores de resistir la tentación a la recaída es tener un plan. Ud. tiene que pensar de antemano sobre los posibles detonantes que puedan llevarle a la recaída y lo que Ud. hará para evitarlos. Los detonantes pueden ser personas, lugares y cosas o pueden ser emociones o sentimientos. Un detonante puede llevar a una cadena de eventos que le llevan a la recaída dejando su compromiso al cambio y cayendo de nuevo en el juego. Es de gran ayuda pensar cómo responderá a los detonantes particulares que le llevan a la recaída. Parte de ese plan puede ser incluir comportamientos alternativos que pueden evitar que Ud. experimente esos detonantes particulares y aún más importante, la recaída. El ejercicio en la siguiente página le ayudará en el primer paso para crear un plan para resistir la recaída. Marque o señale esta página en el libro porque es un ejercicio que Ud. querrá repasar de vez en cuando y añadir a su programa de cambio mientras siga adelante.

Ejercicio para Resistir los Detonantes y las Recaídas

Primer Paso: Identificar los detonantes

¿Cuáles son las situaciones, lugares, personas, o sentimientos que le hacen sentir el deseo de jugar? ¿Se encuentra con el deseo de jugar cuando está en la compañía de ciertos amigos, o si ha tomado una bebida o dos, o cuándo Ud. se siente disgustado? ¿Juega Ud. para sentir menos ansiedad o para compensar por la soledad? ¿Juega Ud. porque desea sentir emoción? ¿Juega Ud. para escapar del estrés y las responsabilidades de su vida?

Antes de empezar el ejercicio que sigue a continuación, quizás quiera repasar su lista de vulnerabilidades. Acuérdesse, su lista de vulnerabilidades fue el punto de arranque para el análisis de posibles obstáculos al cambio. Al avanzar por este ejercicio, Ud. está añadiendo y refinando esa lista para identificar cómo personas, lugares, eventos, o actividades específicas afectan su deseo de jugar. Todos tenemos detonantes diferentes particulares a nosotros. En el espacio que se ofrece a continuación, considere lo que son sus detonantes en cada una de estas áreas.

Personas

Lugares

Eventos

Sentimientos

Actividades

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

Es importante notar que reaccionar ante el detonante le resta a Ud. control sobre sí mismo. Ud. puede decidir controlar la situación y a sí mismo al pensar antes de responder, en vez de dejar que el detonante controle la situación y su reacción. Ud. puede aprender a controlar su comportamiento y su respuesta de antemano, o en el momento. La clave es pensar en cosas que puedan ayudarle a preparar y protegerse contra los detonantes y tomar control de la situación.

Puede ser difícil trabajar en este aspecto de su recuperación si Ud. cree que no tiene nada más que perder y que no hay salida a la situación actual. Sí, Ud. tiene un problema que requiere bastante trabajo por su parte para lograr el cambio. Pero

Ud. también tiene una oportunidad ahora para aprender nuevas aptitudes, conocer a nuevas personas que pueden apoyarle en el proceso de recuperación y mejorar la calidad del resto de su vida. Ud. puede también descubrir que sus experiencias, superando la adversidad del juego problemático, le darán la confianza para ofrecer ayuda a otros que pueden encontrarse en circunstancias similares.

Al empezar a identificar sus detonantes particulares, tenga en mente que puede ser particularmente difícil evitar algunas situaciones, basándose en sus circunstancias personales. Esta es un área en su programa de cambio que sería especialmente útil compartir con su grupo de apoyo, su padrino o terapeuta profesional para

recibir sugerencias, comentarios y apoyo. El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG) puede ayudarle con recomendaciones sobre recursos de

apoyo e información adicional al llamar a su número gratuito las 24 horas del día (888-236-4848).

Para cada detonante que Ud. ha indicado en la lista anterior, tome un momento para pensar por qué es un detonante. Por ejemplo, si Ud. ha indicado a una persona, ¿por qué le impulsa esa persona a jugar? ¿Es por qué Ud. ha jugado con esa persona y eso es la única forma en que se relacionan el uno con el otro? Si ha indicado un sentimiento, como el deseo de emoción, piense en por qué Ud. ha elegido el juego para darle emoción, y si hay otra forma en que pueda satisfacer ese sentimiento. Haga esto para cada detonante de la lista anterior.

Detonante

¿Por qué es un detonante?

¿Qué puede hacer para prepararse y protegerse contra los detonantes?

Detonante

¿Por qué es un detonante?

¿Qué puede hacer para prepararse y protegerse contra los detonantes?

Detonante

¿Por qué es un detonante?

¿Qué puede hacer para prepararse y protegerse contra los detonantes?

Detonante

¿Por qué es un detonante?

¿Qué puede hacer para prepararse y protegerse contra los detonantes?

Detonante

¿Por qué es un detonante?

¿Qué puede hacer para prepararse y protegerse contra los detonantes?

Detonantes Específicos que le Apartan de su Meta

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

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

¿Qué pasó?

¿Cómo se enfrentó a la situación?

¿Cómo se enfrentó a las circunstancias concretas?

¿Hay algo que hubiera podido hacer de otro modo? ☐ Sí ☐ No

Si indicó sí, ¿qué es?

Siga a la siguiente página

¿Qué hará para evitar recaídas en el futuro?

¿Qué hará si tiene otra recaída?

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

No importa cómo una situación, lugar o persona le hace sentir, Ud. puede superar ese sentimiento. En cada caso en que eso ocurre en su vida, Ud. puede simplemente decidir responder siendo proactivo. Un método para lograr esto es entrar en el espacio entre momentos (VanDeventer, 1999). Este es el espacio entre un momento y el próximo dónde Ud. puede elegir claramente su comportamiento. Para repasar este concepto, vea el Libro Dos en la sección titulado “Obstáculos al Cambio: Estrés y Ansiedad”.

Inclusive si un evento le causa un sentimiento en particular, Ud. puede entrar en ese espacio entre momentos y decidir no responder a ese

sentimiento. Supongamos que Ud. se siente enfadado con alguien que se le cruza delante en tráfico. Ud. puede responder entrando en el espacio entre momentos y decidir mantenerse calmado. En ese espacio Ud. puede decidir un modo diferente de responder, en vez de simplemente reaccionar con enfado.

Parece simple, pero no es siempre fácil. Ud. necesita practicar para cambiar su respuesta a la situación fácilmente. No obstante, este comportamiento tan simple le puede permitir vivir su vida a sabiendas, con decisión, con control de sus impulsos. Cuando se enfrenta a un detonante, la capacidad de entrar en el espacio entre momentos puede ayudarle.

Practique los siguientes pasos:

Pare, respire, piense y luego responda.

Algunas personas han encontrado que puede ayudarles escribir esta frase corta en una tarjeta o papel. Póngalo dónde Ud. puede verlo a menudo y esto le puede hacer memoria de utilizarlo—cuando le haga falta.

Conclusión

- ✓ Es importante fortalecer sus capacidades y fuerzas para utilizarlas cuando se enfrenta a diferentes tipos de recaídas, una posibilidad para jugadores que están en un programa de cambio.
- ✓ Identificar y entender los detonantes particulares que pueden llevarle a una recaída es un paso importante en el desarrollo de un plan que pueda tener éxito para Ud.

¡Es Su Turno!

Deje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

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

¿Cómo pueden estas características mejor ayudarle al enfrentarse a su problema con el juego?

¿Cuál de sus detonantes puede controlar mejor o considerar con detenimiento en este momento? _____

Recursos para Permanecer Enfocado en su Plan para el Cambio Positivo

Hay muchos recursos que puede utilizar para ayudarle a mantenerse comprometido a su plan de cambio. Estos recursos pueden ser espirituales, sociales o físicos y cualquier combinación de estos. Lo que funcione para Ud. será personal e individual. Permanecer abierto a estudiar nuevas oportunidades de ayuda puede ser un apoyo incalculable para el cambio. Ud. quizás descubra que hay oportunidades nuevas e interesantes para ayudarle si está dispuesto a salir un poco de lo conocido.

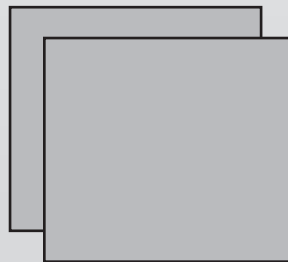
Este programa de cambio puede también ser una oportunidad para que Ud. considere y pruebe nuevos intereses. Por ejemplo, quizás Ud. siempre haya sido una persona muy activa que disfruta de la actividad física. Apoyarse en su interés por las actividades físicas al pasar por el programa de cambio es una estrategia excelente para lograr bienestar, fuerza y ayuda. Ahora, al añadir un nuevo apoyo, que quizás no haya considerado antes, como la lectura, puede dar ánimo y fortaleza a su programa.

Recursos Espirituales

Un componente espiritual en su vida puede ayudarle a encontrar ánimo, paz y felicidad. Puede incluir exploración informal y personal de una vida interior para darle profundidad

y significado a su vida exterior. La **Espiritualidad** es la búsqueda interior de sí mismo y su vida para encontrar las respuestas a las grandes interrogativas como ¿Por qué estoy aquí? ¿Por qué me pasa esto? ¿Qué es mi cometido en la vida? O ¿Cómo puedo yo tener un impacto positivo en la vida?

Muy a menudo, cuando se siente dolor en la vida, como puede ser el sufrir con el estrés impuesto por el juego compulsivo, Ud. tiene la oportunidad de mirar hacia atrás, más allá de los detalles diarios de la existencia y considerar las cuestiones más íntimas del corazón. A menudo los sucesos dolorosos de la vida hacen que las personas entren en una autoevaluación. Quizás Ud. ya tenga un componente fuerte espiritual en su vida. Si es así, puede ser un recurso que le da fuerza y esperanza para superar sus sentimientos de frustración. Utilice este recurso con regularidad.



Si en su vida ahora mismo no hay un elemento espiritual, Ud. está en una posición en que puede hacer algo ahora para traerle alivio. La presencia de la espiritualidad puede ofrecerle un sentido de tranquilidad en las áreas que pueden proporcionarle mejoras en la salud física y emocional. *A la derecha hay algunas de las maneras en que Ud. puede conectar con el elemento espiritual para ayudarle en su programa de cambio y sugerencias para añadir la espiritualidad a su vida.*

- ◆ La espiritualidad puede ayudarle a percatar que hay un plan para su vida.
- ◆ La espiritualidad puede llevarle a entender sus motivaciones y sus deseos.
- ◆ La espiritualidad puede ofrecerle el consuelo de saber que Ud. no está solo y que hay una razón para todo en la vida.

Para aumentar la espiritualidad como recurso en su vida:

- ◆ Únase a un grupo de interés en un centro para mayores que estudia y explora temas espirituales.
- ◆ Inscríbase en una clase sobre un tema espiritual o filosófico en una universidad local.
- ◆ Asista a un lugar de culto que no ha visitado desde hace tiempo o vaya a un lugar nuevo.
- ◆ Vaya a un grupo de apoyo, como Jugadores Anónimos. (Vea Recursos Adicionales para leer una descripción de esta asociación).
- ◆ Tome una clase de meditación o yoga.
- ◆ Lea un libro de tema espiritual.
- ◆ Empiece a pasar tiempo en la naturaleza, en lugares serenos, como parques, donde pueda pensar y reflexionar.

Recursos Mentales

Su mente puede ser uno de sus recursos más potentes en su lucha contra el juego compulsivo. Como ha aprendido en esta serie, su modo de pensar puede llevarle a nuevas formas de ser. Al completar algunos

de los ejercicios anteriores en este libro, Ud. quizás haya visto que su intelecto y sus procesos mentales son recursos de los que se puede confiar. Si no son en la actualidad fuerzas para Ud., puede explorar métodos para desarrollarlos.

A continuación ofrecemos algunas de las maneras en que Ud. puede confiar en sus capacidades internas para ayudarle en su programa de cambio.

- ◆ Ud. puede leer información para aprender sobre el juego problemático y cómo le afecta.
- ◆ Ud. puede leer para disfrutar y para entretenerse.
- ◆ Ud. puede estudiar temas nuevos y ganar nuevo conocimiento.
- ◆ Ud. puede entrenar su mente y sus reacciones a la vez que aprende cosas nuevas.
- ◆ Ud. puede cambiar su punto de vista conscientemente.
- ◆ Ud. puede fomentar y practicar nuevos patrones de pensamiento que le llevarán a comportamiento positivo.

- ◆ Ud. puede practicar su habilidad para resolver problemas.

Este es un programa de ***Cambio de Comportamiento Cognitivo***, lo cual significa que Ud. está aprendiendo maneras de cambiar su modo de pensar y su comportamiento. Reconocer sus experiencias anteriores con la capacidad para aprender ideas y aptitudes nuevas que han cambiado su modo de pensar es una forma excelente para que Ud. ponga en práctica esta técnica en su programa actual de cambio.

En el espacio que sigue a continuación, escriba algunas de las veces en su vida cuando Ud. ha cambiado su modo de pensar a través del aprendizaje. Por ejemplo: “Pensaba que las computadoras eran difíciles de utilizar. Entonces aprendí más sobre ellas y empecé a enviar correos-electrónicos, utilizar Internet y procesamiento de textos. Ahora me encantan las computadoras.”

Un ejemplo de una experiencia personal en que yo he aprendido algo nuevo que ha afectado la manera en que yo pienso:

Para aumentar su capacidad mental como recurso en su vida:

- ◆ Intente leer algo que le interese o escuche la lectura de un libro. Cualquier cosa que le guste, desde un misterio a un libro de autoayuda o un libro de instrucciones para construir algo, puede ayudarle a desarrollar nuevos intereses.
- ◆ Ponga a prueba su destreza para completar diferentes tipos de rompecabezas —crucigramas, juegos visuales o rompecabezas.
- ◆ Considere la posibilidad de tomar una clase sobre un tema que quisiera conocer más a fondo. Le abrirá la mente a cosas nuevas e interesantes y le dará la oportunidad de conocer a personas nuevas.
- ◆ Pídale a alguien que Ud. conozca que le enseñe algo nuevo que esa persona conoce bien. Esto le puede ayudar a agudizar su capacidad para escuchar, le puede servir de método para conocer a otras personas mejor y además enseñarle algo nuevo.
- ◆ Invite a alguien a ver una película con Ud. y hable de varios aspectos de la película tales como la presentación de los actores, los efectos especiales, o la música.
- ◆ Enséñese a sí mismo una nueva aptitud que requiere que Ud. esté enfocado en aprender cómo hacer algo o seguir un patrón.

Su capacidad mental puede ser uno de sus recursos más poderosos en su lucha contra el juego compulsivo.

Recursos Emocionales

En ejercicios anteriores Ud. quizás haya descubierto que hay una gran fuente de fortaleza emocional dentro de Ud. Quizás Ud. es una persona muy comprensiva, sensible y tolerante, que comprende los sentimientos de otros y los suyos.

Estas características pueden utilizarse para ayudarle en su esfuerzo para el cambio. *A continuación ofrecemos una lista de algunas de las maneras en que puede confiar en sus capacidades emocionales para ayudarle en su programa de cambio.*

- ◆ Puede utilizar su intuición para guiar su comportamiento.
- ◆ Puede usar su conocimiento de sus propios sentimientos para conocer sus intenciones y su verdad interior.
- ◆ Ud. puede sacar fuerza de su conocimiento de que hay patrones en su vida y que Ud. está en un patrón de cambio.
- ◆ Ud. puede reconocer que su vida no ha sido siempre así y que es posible para Ud. crear algo nuevo.
- ◆ Ud. puede apreciar varias emociones y elegir una positiva y apropiada para cada situación.

Para aumentar su dimensión emocional como recurso en su vida:

- ◆ Considere la posibilidad de escuchar más y hablar menos en las conversaciones con otros. Esto le ayudará a pensar en el punto de vista de otros, además de aprender cosas interesantes de otros y de Ud. mismo. Haga preguntas.
- ◆ Pase tiempo en tranquilidad consigo mismo y aprenda a reflexionar sobre temas que le interesan a Ud. Piense en cómo se siente y por qué se siente así de temas importantes.
- ◆ Participe en algún tipo de asesoramiento, o en terapia individual o en grupo. Pase tiempo antes de su cita pensando sobre cómo se siente y en que desea trabajar en la consulta. Después de su sesión, piense en lo que pasó durante la sesión y dé a sí mismo tiempo para pensar en la información y permanezca en contacto con sus sentimientos.
- ◆ Pase tiempo pensando en sus sentimientos hacia su familia y los seres queridos. Identifique algunas cosas de las que pudiera hablar o algunas actividades que pudiera planificar para hacer con ellos que le daría gusto emocional.

Recursos Sociales

Quízas Ud. sea una persona con fuertes conexiones interpersonales, alguien simpático y amado por otros. Estos recursos sociales pueden ser de valor incalculable para ayudarle a seguir adelante en su proceso de cambio. *A continuación ofrecemos una lista de las maneras en que puede confiar en sus capacidades sociales para ayudarle en su programa de cambio.*

- ◆ Puede acudir a otros para dirección y ayuda cuando la necesite.
- ◆ Puede hablarle a otros acerca de lo que siente y lo que está experimentando.
- ◆ Puede buscar nuevos amigos para reemplazar áreas de soledad en su vida y para ayudarle a recuperarse de la pérdida de personas asociadas al juego.
- ◆ Puede involucrarse en actividades nuevas con otras personas o grupos.
- ◆ Puede ser un líder o miembro de un grupo que trabaja en proyectos importantes.

Para aumentar su dimensión social como recurso en su vida:

- ◆ Tome parte en una actividad conocida que incluye a otras personas. Si le gusta leer, únase a un club de lectura. Si a Ud. le gusta cocinar, tome una clase culinaria. Si a Ud. le gusta el tallado de madera, tome una clase para mejorar su destreza o considere la posibilidad de servir como voluntario para enseñar a otros lo que Ud. sabe.
- ◆ Inicie una actividad nueva en la iglesia, en un centro de ancianos, en la biblioteca pública, en el club de servicio o centro comunitario que siempre ha querido hacer. Esta es una maravillosa manera de conocer a gente nueva que pueden ser muy diferentes a otros que Ud. haya conocido antes.
- ◆ Pase más tiempo con un hijo o nieto a solas. Llegue a conocer a esa persona como individuo.
- ◆ Ofrézcase como voluntario con otros en su comunidad que hacen algo que a Ud. le interese. Esto podría ser cualquier cosa desde escribir un informativo para su asociación de vecinos a entregar comida a los confinados en casa.

Recursos Físicos

Si Ud. es una persona activa a quien le guste estar ocupada en actividades físicas, su programa de cambio puede enriquecerse al incluir actividades saludables. Si Ud. no está dispuesto a las actividades físicas, puede tomarlas en consideración y quizás empezar alguna en la medida que pueda. Muchos estudios han demostrado que una actividad física moderada es muy beneficiosa para el cuerpo y para la mente. *A continuación ofrecemos una lista de algunas formas en que Ud. puede apoyarse en sus aptitudes físicas para ayudarlo en su programa de cambio.*

- ◆ Puede aliviar el aburrimiento o la tristeza al hacer alguna actividad física—la actividad física a menudo segrega endorfinas en el cerebro, creando una sensación de bienestar mental y emocional.
- ◆ Ud. puede tomar parte en una actividad en grupo o en equipo que le permite conocer a personas nuevas y divertirse de otro modo.
- ◆ Ud. puede ofrecer su aptitud para dirigir los esfuerzos físicos de un grupo o de una persona.
- ◆ Ud. puede percibir varias emociones y elegir las emociones positivas y apropiadas a cada situación.

Para aumentar su dimensión física como un recurso en su vida:

- ◆ Hacer alguna actividad física varias veces a la semana. Esto puede ser un paseo corto por la calle que le llevará a paseos más largos de una milla o dos. La clave es empezar una actividad.
- ◆ Si Ud. tiene limitaciones físicas, hable con su médico sobre lo que es posible en sus circunstancias. Algo tan simple como un cambio en sus hábitos alimenticios puede ayudar a mejorar su condición física.
- ◆ Investigue algunas actividades físicas de bajo impacto que sería diferente de las que ya conocía. Un consejero, entrenador personal, consejero del centro de mayores o amigo puede sugerir nuevos deportes, juegos o actividades que serían divertidos.
- ◆ Forme parte de un grupo donde Ud. aprenda o participe en una actividad física nueva. Conocerá a gente nueva, estará participando activamente y desarrollará nuevas aptitudes, todo a la vez. Esto puede ser una clase de baile, un grupo de boliches, un paseo por la naturaleza, un paseo en canoa, o aprender Tai Chi. Haga algo nuevo para movilizar el cuerpo y activar la mente.

Recursos Personales

Además de todos los recursos para el cambio descritos anteriormente, Ud. puede también tomar parte en algunas actividades y comportamientos muy personales, constructivas y reflexivas, incluyendo:

Oración: Ud. no tiene que creer en Dios para rezar. Las oraciones pueden ser un camino personal para llegar a un espíritu o poder más alto—una conexión con algo superior a Ud. Ud. puede orar por entendimiento, fuerza, fortaleza, compasión, dirección, claridad, etcétera. Ud. puede orar por otros. La oración le hará enfocar sus pensamientos y dirigir su energía emotiva. Da resultados.

Introspección: ¿Qué piensa sobre su posición en la vida? ¿Qué le causa dolor? ¿Qué le indica su corazón? A algún nivel,

*Crea una visión
de cómo desea que
sea su vida.*

muy dentro de Ud., sabe todas las respuestas de su vida. Escuche su corazón así como su mente.

Imaginación: Crea una visión de cómo desea que sea su vida. Llénela de detalles, con gente, con eventos. ¿Qué es lo que ve en el futuro? Visite esta visión por lo menos una vez al día. Sus pensamientos son el primer paso hacia el cambio. Sus pensamientos se convierten en palabras. Sus palabras se convierten en acciones. Sus acciones pueden cambiar su vida. Imagínesela.

Conclusión

- ✓ Hay varios recursos que pueden ayudarle al trabajar en su programa para cambio incluyendo actividades espirituales, mentales, sociales, físicas y de análisis personal.
- ✓ Estos recursos en conjunción con los grupos de autoayuda, terapeutas profesionales, los seres queridos y organizaciones como el FCCG, pueden ayudarles a construir una base firme al seguir adelante con su vida.

¡Es Su Turno!

Deje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cómo describiría su visión de cómo Ud. quisiera que fuera su vida? _____

¿Cómo podría cada una de las cinco dimensiones apoyarle en su programa de cambio? Escriba una cosa que estaría dispuesto a probar para cada una de las áreas para ayudarle como apoyo a su plan:

Espiritual: _____

Mental: _____

Emocional: _____

Social: _____

Físico: _____

Resumen

En este libro Ud. ha analizado sus fuerzas y sus vulnerabilidades y cómo cada una de ellas puede afectar sus esfuerzos para cambiar. Ud. ha considerado los varios detonantes que pueden llevarle a la recaída, incluyendo las personas, los lugares, los sentimientos, las actividades y los eventos y Ud. ha examinado las dimensiones de su vida y su personalidad que pueden contribuir a su programa de cambio. Ud. ha examinado sus propias características espirituales, mentales, emocionales, sociales y personales viendo maneras para fortalecer sus esfuerzos así como maneras en que Ud. puede incluir esas dimensiones que no son ahora mismo sus más fuertes.

Ud. está en un camino lleno de retos y de cambios vitales pero uno que le traerá enormes recompensas al seguir adelante. La capacidad para cambiar su problema de juego se halla dentro de Ud. mismo y la clave para activar esa aptitud es su nivel personal de compromiso. Ud. debe de estar muy orgulloso por los pasos que ha tomado ya hacia el crecimiento y el cambio. Al continuar a trabajar por esta serie de libros está demostrando su compromiso y deseo de hacer cambios serios y vitales. Ud. va muy bien. Siga adelante tomándolo paso a paso para encontrarse camino de una nueva vida.

La capacidad para cambiar su problema del juego se halla dentro de Ud. mismo y la clave para activar esa aptitud es su nivel personal de compromiso.

Glosario

Cambio de Comportamiento Cognitivo:

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

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

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

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

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

Perspectiva: Perspectiva es la evaluación de una situación o hechos, especialmente desde el punto de vista de una persona.

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

Recaída a Largo Plazo: Una recaída a largo plazo es reincidir en el comportamiento de juego en una de dos maneras: (1) Ud. puede haber tenido muchas y repetidas recaídas de corto plazo y no puede mantener su compromiso al cambio; (2) Ud. puede haber entrado en un periodo largo y sostenido de comportamiento de juego.

Glosario continuación

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

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

Vulnerabilidad: Una vulnerabilidad es algo que causa que una persona esté expuesta o en peligro de daño emocional o físico.

Recursos Adicionales

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

Ayuda Estatal

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

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
PO Box 2309, Sanford, FL 32772

Línea de Ayuda Confidencial, las 24 Horas:
1-888-236-4848

Oficina: 407-865-6200

Página Web Bilingüe: www.gamblinghelp.org

E-mail: fccg@gamblinghelp.org

Ayuda Nacional

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo es miembro, al igual que otros estados, del Consejo Nacional del Juego Problemático (NCPG). El NCPG tiene la misión de educar sobre el juego patológico, brindando una variedad de recursos tanto para los jugadores como las personas allegadas a ellos. El NCPG lleva a cabo varios programas de prevención y educación. Esta organización mantiene una base de datos con información sobre diversos profesionales que han sido certificados para tratar el problema del juego. Anualmente el NCPG patrocina la Semana Nacional de Prevención del Problema de Juego, a la vez que patrocina diferentes congresos y foros especializados.

Consejo Nacional del Juego Problemático
730 11th St, NW, Ste. 601
Washington, D.C. 20001
Oficina: 202-547-9204

Línea de Ayuda Nacional: 1-800-522-4700
(Si marca este número desde la Florida, será transferido automáticamente a la línea de ayuda de El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo)

E-mail: ncpg@ncpgambling.org

Página Web: www.ncpgambling.org

Grupos de Autoayuda

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

Jugadores Anónimos (GA) es un grupo que brinda apoyo a los jugadores compulsivos. Este grupo está compuesto de hombres y mujeres de diferentes edades, razas y religiones que se reúnen con regularidad para compartir sus experiencias. El único requisito para ser miembro de Jugadores Anónimos es el deseo de parar de jugar. No hay costo alguno.

Jugadores Anónimos ofrece un programa llamado Alivio de Presión que asiste tanto a los jugadores como a sus allegados con problemas de tipo financiero y legal, entre otros. El programa está a la disposición de aquellos miembros que ya hayan participado en GA por un período específico de tiempo, en cuyo momento se desarrollará un presupuesto y un plan de pago. El programa de Alivio de Presión requiere entrenamiento especial, así que no todos los grupos de GA en el Estado de la Florida están capacitados para ofrecer este programa. En el caso de que no se ofrezca en su área,

se puede recibir asesoramiento financiero a través del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo y su red de proveedores.

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

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

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

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

Ayuda Profesional

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

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

Recursos Impresos

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

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

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

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

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

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

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

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

Bibliografía

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

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

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

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

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

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: Lawrence Erlbaum Associates.

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

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

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

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

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

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

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

Shapira, N., Ferguson, M., Frost-Pineda, K. & Gold, M. (2002). *Gambling and Problem Gambling Prevalence Among Adults in Florida*. Report to the Florida Council on Compulsive Gambling, University of Florida, College of Medicine. Gainesville, FL.

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

This image shows a single, blank page from a lined notebook. The page is white with light gray horizontal ruling lines spaced evenly down its length. On the far left, there is a vertical margin line, creating a narrow left margin. In the top-left corner of this margin, there is a small, stylized illustration of a plant with three leaves and a root system. Below this illustration, there are three solid black circular punch holes, one in each of the first three rows of the left margin. The notebook's cover, which appears to be a dark gray or black material, is visible along the left and bottom edges of the page.

Notas

Notas

Notas

Notas



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

www.gamblinghelp.org

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Cuatro



Dificultades Económicas y sus Soluciones

Para Jugadores Compulsivos Mayores

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

© 2004 El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
Escrito y Diseñado por la Dra. Jackie L. Booth y
la Dra. Stephanie S. VanDeventer del Pradox Learning Systems, Inc.
Editado por Pat Fowler y Laura M. Letson

Una Oportunidad Para El Cambio

Dificultades Económicas y Sus Soluciones

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



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

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

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

Índice

La Historia de Marie.....	3
Enfrentarse a la Realidad de las Dificultades Económicas y las Deudas.....	4
Las Emociones y Las Finanzas	5
La Salud Física y Las Finanzas	6
 Preguntas y Respuestas sobre Temas Económicos	 8
 Limitar su acceso a fondos.....	 12
Llegar a la verdad.....	15
 Analizar su salud financiera	 18
Recopilación de documentos	18
Análisis de los deudas y los activo	19
Deuda Conocida	20
Activo Conocido	21
Hoja de Balance	23
 Una Nueva Mirada al Presupuesto	 25
Desarrollo del Presupuesto	25
Fuentes de Ingresos	26
Recopilar una lista de todos los gastos.....	26
Gastos Fijos.....	27
Gastos Variables	27
Crear un presupuesto para esta etapa de su vida.....	29
Presupuesto Modelo	31
Ajustarse al plan de gastos.....	32
 Recursos y Ayuda con las Finanzas	 34
Asesoramiento Financiero.....	34
Consolidación de Deuda y Servicios Crediticios al Consumidor	35

Índice

Plan de autoayuda para la reducción/saldar la deuda.....	35
Consideraciones especiales sobre los impuestos.....	36
Bancarrota.....	37
Sugerencias para que aumenten sus ingresos mensuales.....	38
Resumen	41
Glosario	42
Recursos Adicionales.....	45
Ayuda Estatal	45
Ayuda Nacional.....	45
Grupos de Autoayuda.....	46
Tratamiento Profesional.....	47
Recursos Impresos	47
Bibliografía.....	48
Notas	49

Dificultades Económicas y sus Soluciones

La Historia de Marie

Durante mucho tiempo yo había escondido la cabeza bajo el ala y me negaba a pensar en mis problemas económicos. Sabía que me metía más y más en deuda pero simplemente no podía enfrentarme a ello. Pretendía que era tan sólo una situación temporal. Seguía jugando, abría nuevas tarjetas de crédito y sacaba dinero de mi cuenta de jubilación. Cada vez que lo hacía, me decía que ésta sería la vez que ganaría en grande y devolvería todo lo que había gastado. Nunca sucedió. Ganaba un poco y luego perdía mucho más.

En el apogeo de mi ciclo de juego, había gastado más de dos tercios de mis ahorros—dejándome con sólo una porción de lo que había pasado toda la vida ahorrando. Había sacado **adelantos en efectivo** de \$6,000 en las tarjetas de crédito y había cargado unos \$15,000 adicionales para seguir jugando. Por fin llegó el día en que tuve que decidir entre el juego y comprar mis medicamentos que necesitaba de verdad. Estuve considerando en serio la venta de las joyas de mi madre que habían estado en la familia por generaciones. Esto me impactó y sabía que tenía que hacer algo.

Enfrentarse a la Realidad de las Deudas y las Dificultades Económicas

Cuando uno se enfrenta a circunstancias desagradables o dolorosas, puede parecerle más fácil negar que sucede algo malo. Esto le permite seguir con su viejo comportamiento que puede traerle comodidad incluso mientras la situación se empeora. Ud. puede pensar que es tranquilizador continuar diciéndose que “las cosas cambiarán” pronto y lo que le pasa es sólo temporal, aunque sabe que no es así. Puede ser difícil enfrentarse a la verdad de las situaciones negativas de su vida, especialmente cuando Ud. no se siente emocionalmente preparado para sobrellevar lo que tiene por delante.

Este libro, el cuarto en esta serie, *Una Oportunidad para el Cambio para los Jugadores Problemáticos Mayores*, se enfoca en las finanzas y la economía y cómo Ud. puede empezar a controlar sus gastos. Le ayudará a diseñar un plan de gastos, echar una mirada crítica a su **activo** y a sus **deudas** y ayudarle a desarrollar un **presupuesto** que refleja sus ingresos y sus gastos. Como jugador

mayor, Ud. puede encontrarse en la situación de tener menos tiempo o capacidad para recuperarse de las dificultades económicas

serias. Ud. puede verse afectado por ingresos limitados y poco o ningún potencial para ingresos futuros. La pérdida de activo en este momento de su vida puede ser muy seria.

Este libro no puede resolver cada problema que Ud. puede

encontrar, pero está diseñado para ayudarle a empezar a examinar sus finanzas y hacer un plan para seguir adelante. La recuperación para Ud. puede significar desarrollar una nueva manera de gastar lo que tiene y de vivir. Mucho depende de la medida en que sus activos han sufrido y su capacidad para generar ingresos. No importa lo serio que parezcan sus circunstancias en este momento, sepa que Ud. puede mejorarlas ahora mismo. Al tomar acción para dejar de jugar y empezar a crear cambio en su vida, Ud. puede sentir orgullo en sí mismo por su valentía al tomar este paso tan difícil ahora mismo.

Enfrentar la realidad de su situación financiera es necesario para encontrar la solución.

Al seguir adelante trabajando con este importante libro quizás muchos términos económicos incluidos aquí no le sean familiares. Palabras que aparecen en **negrilla** se encuentran en el glosario al final del libro.

Muchos de los jugadores problemáticos se enfrentan tarde o temprano con problemas económicos que pueden ser devastadores. A la vez que su situación empeora, Ud. puede descubrir que sufre de problemas emocionales o físicos creados por su preocupación por el dinero. Mientras el enfoque principal de este libro es cómo desarrollar un plan para controlar su situación económica, empezaremos examinando cómo sus circunstancias afectan su salud y sus sentimientos.

Las Emociones y Las Finanzas

Al deteriorar su situación económica, Ud. puede sentir **negación**. La negación le permite engañarse a sí mismo y a otros a creer que todo está bien y que su comportamiento negativo no es realmente dañino. De algún modo, no obstante, dentro de sí mismo, Ud. probablemente siente estrés y ansiedad. Ud. quizás lo haya subyugado e ignorado porque pensar en ello le obliga a enfrentarse a las realidades de su comportamiento antes de estar preparado a hacerlo.

Una característica común de jugadores problemáticos y compulsivos es un sentimiento de **impotencia**. La impotencia es la creencia de que Ud. no puede hacer nada para cambiar sus circunstancias. Ud. puede, en definitiva, sentirse impotente cuando se trata de su situación económica. Acuérdesse, Ud. puede creer que no hay nada que pueda hacer, pero siempre hay pasos concretos que Ud. puede tomar para mejorar su situación.

Desgraciadamente, como Ud. ya ha aprendido, el estrés prolongado y la ansiedad pueden traer como resultado problemas emocionales así como físicos en otras áreas de su vida. Ud. puede tener dificultad para dormir o comer, encontrar que es difícil participar en actividad con su familia o sus amigos o empezar a sentirse triste o deprimido. Estas emociones son señales de alerta para que Ud. examine su comportamiento. La parte racional de su persona está en lucha con la parte irracional y exige atención. Afortunadamente, ya que Ud. está leyendo estos libros, demuestra que ha decidido dejar de ignorar la verdad y tomar el importante paso de cambiar su vida.

En algún momento, los avisos emocionales de ansiedad y estrés pueden llevarle a sentimientos de pánico y mayor ansiedad, especialmente si sus circunstancias económicas empeoran significativamente. Ud. puede haber sentido, o siente ahora mismo, el deseo de escapar de los problemas

que tiene. No importa lo difícil que sean las cosas, el escapar no es la solución. No importa a dónde vaya, aún estarán allí todos sus comportamientos anteriores y sus pensamientos. Si no toma pasos positivos para cambiar lo que Ud. hace y cómo piensa, Ud. simplemente repetirá su comportamiento anterior. Así que, ¿qué hacer?

Primero, Ud. tiene que relajarse y calmarse. Respire profundamente y sepa que la capacidad para el cambio en su vida está enteramente dentro de sí mismo. Seguirá tomando un paso a la vez y construyendo una nueva vida para Ud. y sus seres queridos. Arreglar sus finanzas es simplemente un aspecto, de hecho un aspecto importante, del proceso completo. Al seguir los pasos presentados en este libro y trabajar con un profesional capacitado en el asesoramiento o con un grupo de autoayuda, Ud. puede encontrarse de nuevo en el camino deseado.

La Salud Física y Las Finanzas

Ud. ha aprendido que su salud puede estar muy relacionada con sus emociones. El estrés y la ansiedad pueden llevar a la enfermedad física. Resultados comunes del estrés emocional son dolor de cabeza, tensión y problemas estomacales. La pérdida a largo plazo del sueño puede llevar a una reducción de su capacidad de funcionar claramente y puede afectar su memoria y su tiempo de

reacción. Ud. puede encontrar que se siente agotado y sin ganas de hacer nada. Esto puede llevar al malhumor y aumentar su nivel de irritabilidad y alteración.

Para romper el ciclo de problemas relacionados con el juego, lo primero que tiene que hacer es dejar de jugar.

Ahora le será más fácil ver que hay un ciclo que conecta todas estas piezas interactivas. Su situación económica le causa preocupación; la preocupación crea enfermedad; la enfermedad le quita el sueño; la falta de sueño le hace irritable; la irritabilidad le causa tristeza; la tristeza le crea el deseo de jugar; el juego le hace perder dinero; la pérdida de dinero empeora su situación económica, etcétera.

Lo que Ud. tiene que hacer es romper el ciclo. Se diseñó esta serie de libros para ayudarle a romper el ciclo en varios puntos. El punto más crítico es dejar de jugar.

Sin embargo, tiene que enfrentarse a todos los aspectos de su vida que le llevan al juego. En este momento de su vida Ud. ha aprendido que la vida está construida por muchos aspectos interrelacionados y que el mantener en funcionamiento eficaz todas las partes posibles de su vida es la clave de la felicidad en cada área de su vida.

Si Ud. siente los efectos físicos de la preocupación por las finanzas, Ud. puede enfrentarse a esto al ocuparse de su salud emocional, su salud económica y su salud física individualmente. Cada una afectará a la otra. Así que ¿qué puede hacer? Ud. puede empezar con cosas muy simples para comenzar a cuidar de sus finanzas.

Tome Estos Cinco Pasos para Cuidar de su Salud Física

1. Relájese
2. Respire
3. Piense positivamente
4. Descanse bastante
5. Coma bien cada día
6. Intente algún tipo de ejercicio cada día
7. Identifique sus fuentes de ayuda

En libros anteriores en la serie se han ofrecido sugerencias para incorporar estos pasos en su vida diaria. Quizás Ud. quiera repasar las secciones de esos libros antes de seguir adelante con el resto de este libro.

Cada aspecto de su vida que mejora tendrá un efecto positivo sobre los demás aspectos de su vida.

Preguntas y Respuestas sobre Temas Económicos

Pregunta: *¿A mi edad es posible recuperarse económicamente?*

Respuesta: Eso se relaciona muy de cerca con sus circunstancias individuales y depende de sus ingresos, la severidad de sus pérdidas, y en cierta medida, de su edad. Naturalmente, cuanto más joven sea, más tiempo tiene para recuperarse de las pérdidas económicas. Si sus ingresos son fijos, Ud. puede descubrir que tomará más tiempo recobrar su buen estado económico. También, mucho depende de su compromiso personal a la recuperación y su deseo de hacer lo que sea para controlar su dinero. Puede que tenga que pasar por cambios en su estilo de vida, pero eventualmente, Ud. puede recuperar muchos aspectos de su vida.

Pregunta: *¿Cómo puedo explicar la situación a mi familia y a mis amigos?*

Respuesta: Puede ser estresante pensar que tiene que revelar su situación a otros. De hecho, para muchos jugadores problemáticos, admitir que tienen dificultades económicas asociadas con el juego es uno de los aspectos más dolorosos de la recuperación. Mientras Ud. puede sentir vergüenza de sus circunstancias económicas y dificultades que su problema con el juego le ha causado, es esencial que los seres más allegados reconozcan los obstáculos que Ud. puede enfrentar. Los miembros de la familia y los amigos pueden ofrecerle el apoyo necesario para ayudarlo a sobrepasar retos que pueden presentarse en su vida.

En algunos casos, los seres queridos y otros quizás no entiendan o no estén dispuestos a ayudarlo en un principio. Por esta razón, se sugiere que siga los pasos presentados en este cuaderno, así como los consejos ofrecidos por su grupo de apoyo o su terapeuta, para seguir en su camino hacia delante. Los pensamientos y los sentimientos de otros no deben impedir que tome los pasos necesarios para continuar en su camino hacia el cambio. Aunque puede ser incómodo, es un componente importante en su programa de recuperación.

Antes de hablar con alguien acerca de su situación económica, considere lo siguiente:

- ◆ *Algunas personas pueden ya saberlo y siente alivio al saber que Ud. les ha dicho la verdad de su situación.*
- ◆ *Considere cuidadosamente quien realmente necesita saber los detalles y la gravedad de sus finanzas.*
- ◆ *Hable de lo necesario y de lo que Ud. se siente cómodo revelando.*
- ◆ *Piense en hablar primero con una persona que Ud. cree será comprensiva y que pueda ayudarlo a desarrollar un plan para lo que sigue.*

Pregunta: Creo que he arruinado mi crédito. ¿Podré algún día tener crédito?

Respuesta: Es muy posible que Ud. pueda tener **crédito** de nuevo. Tome medidas para hablar y trabajar con sus **acreedores**, siga el consejo de un experto en finanzas o un consejero o las recomendaciones de un grupo de apoyo como Jugadores Anónimos.

Pregunta: He hecho daño a otras personas económicamente. ¿Cómo puedo pagarles?

Respuesta: Dependiendo de sus limitaciones de ingresos, el pago en esta etapa de su vida puede ser imposible. Si Ud. cree que puede pagar a otros en alguna medida, quizás tenga que establecer un plan de pago y presentar sus planes a ellos. Informe a quienes debe dinero de su deseo de pago de sus pérdidas y cómo Ud. piensa hacerlo. Esto no será fácil y de alguna manera quizás no sea posible.

Sin embargo, Ud. necesita seguir adelante con el proceso de evaluación de su deuda y hacer un plan basado en lo que es realista, dadas sus circunstancias particulares.

La honestidad y la sinceridad de sus intenciones puede llevarle lejos para hacer que otros se sientan mejor sobre lo que está pasando. Esto no quiere decir que todas las personas a quienes debe dinero le perdonen o que el pago será fácil pero su actitud personal es un componente crucial en cómo las personas responden a su proceso de cambio. Esto también es cierto en situaciones donde el pago no es posible.

Ud. puede pensar que no hay nada que se pueda hacer pero siempre hay pasos concretos que pueden tomarse para mejorar la situación.

Pregunta: He gastado todo mi activo para la jubilación y sólo me quedan unos pequeños ingresos. ¿Qué puedo hacer para recuperarme?

Respuesta: Esto es un problema al que se enfrentan jugadores problemáticos mayores y Ud. puede enfrentarse a ello ahora. La posibilidad de recuperación puede incluir aprender a vivir con un estilo de vida diferente o posiblemente buscar otras fuentes de ingresos, si es que es una opción en su caso. El primer paso es evaluar su activo y sus deudas, lo cual hará en las próximas secciones del libro.

Pregunta: Me avergüenzo de mí mismo por dejar que las cosas se volvieran fuera de control. ¿Qué pensarán otros de mí?

Respuesta: Lo más importante en este momento es lo que Ud. piensa de sí mismo. Ud. necesita tener una comprensión verdadera de Ud. mismo para que el cambio verdadero tome lugar. Al trabajar a conciencia en un programa de cambio, Ud. estará también trabajando en la reconstrucción de sus relaciones con otros y superando la vergüenza y la culpabilidad.

Aceptar y hablar del problema que Ud. tiene con sus seres allegados y hacer los cambios necesarios para recuperarse puede ser una inspiración para otros y es un ejemplo positivo para ser emulado y respetado por los seres queridos.

Pregunta: ¿Hay recursos para ayudarme en la recuperación y para ponerme en buen estado económicamente?

Respuesta: Sí. El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo, al igual que Jugadores Anónimos, puede recomendarle varias fuentes de ayuda. Estas fuentes pueden incluir consejeros económicos, varios programas para la recuperación económica y **Alivio de Presión**, un programa auspiciado por Jugadores Anónimos.

Pregunta: ¿Es esto común—hay más gente de mi edad que sufren de desastres económicos como éste?

Respuesta: El Juego Compulsivo es un problema creciente entre la población mayor y a menudo se transforma en problemas económicos serios para muchos de los que tienen problemas con el juego. Ud. no es el único con estos problemas y Ud. no está solo en su deseo de conseguir ayuda y efectuar cambio en su vida.

Conclusión

- ✓ Sus dificultades económicas causadas por el juego pueden afectar seriamente su salud emocional y física.
- ✓ No importa lo terrible que Ud. cree que es su situación económica, hay acciones concretas que puede tomar para recuperarse.

¡Es Su Turno!

Deje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Si tuviera que señalar la dificultad económica más urgente, cuál sería?

En este momento del programa de cambio, ¿quién cree que puede ofrecerle apoyo y ayuda con sus dificultades económicas? Describa el tipo de apoyo que le pueden ofrecer.

Al tomar parte en un cambio positivo, Ud. puede servir de modelo para aquellos que le admiran. Sus planes para limitar acceso a fondos ahora puede llevarle eventualmente a tomar control de sus finanzas.

Limitar su Acceso a Fondos

El juego es una adicción singular, impulsada por el dinero o los activos—cosas que necesita todo el mundo para vivir. Eliminar el dinero de su vida para evitar la tentación de jugar puede ser extremadamente difícil, sino imposible. Hay muchos pasos que Ud. puede tomar, sin embargo, para limitar su acceso al dinero. Mientras puede parecerle humillante dejar de controlar su propio dinero, es esencial para su recuperación ya que el acceso a dinero y otros activos pueden prolongar la adicción al juego y resultar en mayores pérdidas.

Limitar su acceso al dinero puede ofrecerle tranquilidad.

Limitar su acceso al dinero puede darle realmente un sentido de liberación, ya que puede ofrecerle tranquilidad de la tentación mientras sigue su programa de cambio. Al crecer y desarrollar fuerza en la abstinencia, es posible añadir más responsabilidad económica a su vida.

Uno de los pasos que puede considerar es entregar sus finanzas a otra persona. Ud. puede seguir participando en sus finanzas al ayudar a determinar la distribución de su activo a la vez que establece un plan de gastos y un presupuesto, pero puede dar esa

responsabilidad a otra persona que le ayude en su programa. Si no hay alguien en su vida que pueda ayudarle con esto, como su cónyuge o compañero/compañera, padres, hijo mayor de edad, o buen amigo, Ud. puede solicitar la ayuda de un profesional como un terapeuta profesional, un consejero para personas mayores o un profesional

en la planificación económica. Si Ud. sigue el programa por su cuenta, tendrá que prestar atención especial y cuidadosa a su relación con el dinero.

Si Ud. decide pedirle a un ser querido que se encargue

completamente de sus

finanzas, la conversación puede ser dolorosa y polémica y puede suscitar sentimientos negativos. Por otro lado, sus seres queridos pueden sentir alivio al ver que Ud. demuestra responsabilidad. Tenga en cuenta que el cambio es difícil. Explique que Ud. prefiere que él o ella tome responsabilidad para quitarle estrés y tentación y que Ud. necesita ayuda en este asunto. Si Ud. aún no ha hablado de su programa de cambio con sus seres queridos, éste puede ser el momento para compartirlo con ellos. Pídales a sus seres queridos que se encarguen de escribir los

cheques para Ud., que paguen las cuentas y que se encarguen de todo su dinero. Quizás Ud. puede tener una pequeña cuenta para sus gastos diarios, como para el almuerzo y los peajes para las carreteras. Sin embargo si Ud. cree que cualquier dinero que tenga será demasiada tentación, hay maneras hoy en día para resolver cualquier situación que requiera dinero.

Algunos pasos adicionales que puede tomar para limitar su acceso al dinero incluyen:

- ◆ Cierre toda cuenta conjunta, incluyendo cuenta corriente de cheques, **cuenta de ahorros, cuentas en el mercado de valores y cuentas de inversión** y abrir cuentas en el nombre de su cónyuge que no tiene problemas con el juego, su compañero/compañera, otro miembro de su familia u otra persona en quien tiene confianza.
- ◆ No tenga dinero en efectivo en exceso a la mano. Esto puede servir como tentación para Ud.
- ◆ Si Ud. trabaja o recibe ingresos mensuales, haga que los cheques de su sueldo lleguen a su cónyuge, su compañero/compañera, otro miembro de su familia u otra persona en quien tiene confianza con nómina adjunta o con depósito directo a una cuenta personal establecida a la que Ud. no tiene acceso.
- ◆ Ponga en un lugar seguro todos los cheques, pólizas, y cualquier documento legal, título de propiedad etcétera. Estos documentos deben estar en un lugar seguro fuera de la casa para asegurar que Ud. no caiga en tentación al tener acceso a ellos.
- ◆ Saque de su alcance toda propiedad personal, como joyas y otros artículos personales de valor y lleve estos artículos a un lugar seguro, como caja fuerte, lugar de almacenaje, o deposítelos con otro miembro de confianza de la familia o llévelos a la casa de un amigo y confíe el acceso a ellos a otra persona.
- ◆ Entregue los documentos del registro del vehículo a un miembro de confianza de la familia o amigo y mantenga copias en el vehículo. Cambie el título de cualquier vehículo que esté totalmente pagado y en su nombre a nombre de otra persona de confianza para que el vehículo no pueda ser embargado por culpa de sus deudas. Un **embargo** es un derecho legal de mantener o vender la propiedad de otro como garantía de una deuda.
- ◆ Firme una **Escritura de Renuncia**. Es un documento legal liberando a una persona de sus derechos, título o interés a otro, en todos los bienes inmuebles (como casa, tierra,

edificio) a un miembro de su familia de confianza u otra persona de confianza. Luego se debe presentar este documento en la oficina del registro municipal. Esto evitará que haya embargos en la propiedad debido a sus deudas. Por favor note que la escritura de renuncia no afectará la hipoteca o las obligaciones de la hipoteca. Consulte con un abogado para solicitar consejo legal ya que puede afectar sus derechos a propiedad por matrimonio en caso de divorcio.

- ◆ Cancele toda tarjeta de crédito o tarjeta de cajero automático o pídale a un ser querido de confianza que se encargue de estas cuentas o permítale sacar tarjetas nuevas a las que Ud. no tendrá acceso.
- ◆ Pídale a sus seres queridos que se nieguen a darle dinero o acceso a sus cuentas, no importa lo desesperado que Ud. pueda estar.
- ◆ Hable con sus acreedores, a quienes debe dinero, sobre el pago de las deudas y embargos que son su responsabilidad. Tenga en cuenta que a veces las empresas de tarjetas de crédito dejarán de cobrar o rebajarán la tasa de los intereses hasta que la deuda esté pagada.

- ◆ Si está casado y presentan impuestos conjuntamente, examine sus impuestos sobre la renta y determine lo que ha declarado, lo que ha pagado y lo que debe. Ud. puede pedir la copia de su declaración anterior de impuestos del Internal Revenue Service/La Hacienda. Se puede hacer esto al llamar al IRS al número (800) 829-1040 o con acceso directo al Formulario núm. 4506 “Solicitud de Copia o Certificado” en su página de la red www.irs.gov. Los asuntos de impuestos pueden requerir ayuda legal profesional. Si Ud. presenta una declaración conjunta y está preocupado con el nivel de deuda que ha cargado a su esposo/esposa, Ud. puede considerar declarar sus impuestos individualmente ya que el IRS puede mantener a su cónyuge responsable por los impuestos sin pagar. Esto puede ser reevaluado anualmente. Tenga en cuenta que su cónyuge será responsable por los impuestos que se deben de años anteriores pero el IRS tomará en consideración la excepción por cónyuge inocente en ciertos casos.
- ◆ Si Ud. le pide a un hijo adulto o a un amigo que le ayude con el control de su dinero, explíquele que Ud. está en un programa importante de cambio y díglele si Ud. quiere que el acuerdo sea

La regla de cónyuge inocente ofrece exención de multas por los impuestos federales de la renta que pueden recaer en su cónyuge. Hay requisitos específicos que tienen que cumplirse para solicitar esta exención y puede necesitar ayuda legal para investigarlo del todo.

temporal o no. Establezca parámetros bajo los cuales Uds. hablarán juntos sobre cómo va el plan y cómo va su progreso hacia la toma de decisiones que le permitirá encargarse de su propio dinero en el futuro.

- ◆ Pídale a todos los miembros de su familia y a sus amigos que no le presten dinero de ningún tipo. Aunque esto le puede parecer vergonzoso, le ayudará a evitar serias consecuencias económicas posteriores.
- ◆ Si Ud. tiene cuentas de inversión y de acciones, le recomendamos seriamente que entregue estas cuentas a otra persona para que esté al tanto de ellas. Esta persona puede ser un miembro de su familia de confianza o a un amigo, un corredor de bolsa profesional o un profesional en la planificación económica. Es mucho mejor en este momento de su vida que viva sin estar constantemente entregado a una actividad conectada con el dinero que estar pasando su tiempo y sus esfuerzos pensando en transacciones con sus inversiones y completándolas.

Tenga en cuenta que ninguna de estas acciones ofrecen una garantía de que Ud. no jugará de nuevo. El propósito de estos pasos es ayudarlo a evitar la tentación mientras esté en los pasos iniciales de un programa importante de cambio. Ud. tiene que mantenerse absolutamente honesto consigo mismo en todo momento y tener en cuenta por qué hace esto y lo que es su meta a largo plazo.

Llegar a la Verdad

Mirar con honestidad su estado económico probablemente sea muy doloroso. Quizás le haya estado dando largas por algún tiempo con la esperanza de que las cosas se mejorarían. La verdad es que hasta que Ud. no tome control de su vida, nada cambiará y las cosas no mejorarán. Si Ud. ha pedido a un ser querido que tome control de su acceso a dinero, Ud. aún tiene que ser un partícipe activo y completo en los pasos que siguen.

Recuperar el control de sus finanzas le ayudará a evitar la tentación.

Al seguir adelante con este libro Ud. va a examinar el estado actual de sus finanzas, hacer un plan de gastos, desarrollar un presupuesto y aprender cómo vivir dentro de sus límites. No será fácil y puede ser la primera vez desde hace mucho

tiempo que Ud. ha examinado de verdad la realidad de sus circunstancias económicas. De nuevo, tome un paso a la vez y podrá llegar lejos.

Ahora es el momento de ser totalmente honesto y sincero consigo mismo y con sus seres queridos que van a ayudarlo. Esconder información por el miedo o por la vergüenza sólo interrumpirá el proceso de cambio. Respire profundamente y confronte la situación con integridad. Como se acordará del Libro Dos de esta serie, la integridad y la comprensión de lo que esto significa para Ud., es una de las aptitudes que la edad y la experiencia aportan al proceso de cambio.

Para empezar, Ud. tiene que tener conocimiento completo y exacto de sus circunstancias económicas actuales. Los siguientes pasos le ayudarán a empezar a organizar y utilizar la información que Ud. necesita para examinar su situación económica.

- ◆ Tenga a la mano los libros contables, cheques cancelados o estados de cuentas para todas sus cuentas.
- ◆ Si le falta información o se tiene dudas sobre la que tiene, llame a las instituciones financieras y solicite que se le envíen copias duplicadas de sus estados de cuentas.
- ◆ Pida una copia de su **informe crediticio** para tener un resumen de su historial de crédito. Un informe crediticio contiene información sobre sus varias cuentas de crédito, incluye los nombres de las cuentas, su historial de pago y su uso del crédito. Estos informes cuestan de \$10 a \$35, o más dependiendo de cuánto detalle desea. Las siguientes tres **agencias crediticias** preparan y distribuyen información crediticia y personal a los acreedores. Ellos pueden ofrecer información sobre los varios tipos de informes disponibles así como instrucciones para obtener un informe crediticio.
- ◆ Examine el balance/saldo de todas las cuentas, incluyendo las tarjetas de crédito principales, las tarjetas de crédito de los almacenes y cualquier otra cuenta que tenga de crédito.

Agencias Crediticias

Equifax: (800) 685-1111
www.equifax.com

Experian (800) 397-3742
www.experian.com

Trans Union (877) 322-8228
www.transunion.com

*Solicite una copia de su informe crediticio para tener un resumen de su historial de crédito.
Un informe crediticio contiene información sobre sus varias cuentas de crédito.*

- ◆ Haga una lista del dinero que le debe a la familia o a los amigos.
- ◆ Si Ud. tiene su propia empresa o negocio examine cuidadosamente las cuentas financieras de la empresa o negocio. Ud. quizás quiera incluir a su contable en un análisis del dinero que debe a su empresa o negocio. Sea honesto en su examen y análisis del uso de los activos de su empresa o negocio.

Conclusión

- ✓ Considere limitar su acceso al dinero mientras Ud. trabaja en su programa de cambio.
- ✓ Pídale a un ser querido o a una persona que le apoye que le ayude a llevar sus finanzas.
- ✓ Sea honesto consigo mismo mientras recoge, examina y evalúa su información financiera.

¡Es Su
Turno!

Deje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Está Ud. preparado a limitar su acceso al dinero? ☐ Sí ☐ No

¿Quién puede ser un buen candidato para ayudarlo en esta parte de su programa de cambio?

¿Cómo presentará su propuesta a esta persona?

Analizar su Salud Financiera

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

Si nunca ha intentado contestar a estas preguntas antes, mucha de la información puede ser confusa. Tómelo despacio y no se preocupe si Ud. tiene que hacer referencia al glosario o a la hoja de trabajo varias veces. Las respuestas a estas preguntas se harán más aparentes a medida que trabaje

en las secciones de este libro. Acuérdesse que mientras su situación económica puede parecerle difícil o desesperante, la única forma de lograr el cambio es empezar a trabajar ahora mismo.

Tome un paso a la vez y tenga en mente que Ud. está desarrollando un plan para el cambio positivo a largo plazo.

Además, tenga en mente que este aspecto de su programa de cambio tomará algún tiempo. No intente

correr y terminar el libro

demasiado rápido. Tome su tiempo y piense en ello cuidadosamente. El esfuerzo que pone para manejar sus finanzas puede traerle beneficios por el resto de su vida.

Hasta que no
tome control
de sus finanzas,
nada cambiará.

Recopilación de Documentos

Para empezar el proceso Ud. tendrá que recopilar ciertos documentos que contienen información económica esencial. Estos incluyen documentos que ha recopilado en secciones anteriores al igual que documentos enumerados en la siguiente página, entre otros.

Al recopilar cada documento, indíquelo en la siguiente lista.

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

Análisis de las Deudas y los Activos

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

Al comparar los activos y los pasivos, Ud. está creando una **hoja de balance**, una declaración que muestra los activos y los pasivos en un momento en particular. A menudo, el problema del juego compulsivo sale a la luz cuando las deudas se vuelven extremas y los activos no pueden cubrir las cantidades que se deben. Es importante obtener un total exacto de la extensión de la deuda que se debe. Esto puede incluir dinero que se debe a personas, cargos en tarjetas de crédito, o préstamos adicionales que se solicitan sobre la propiedad u otros activos.

En la siguiente sección, Ud. completará tres hojas de trabajo financiero. Estos se llaman:

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

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Cuatro: Dificultades Económicas y Sus Soluciones

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

a su situación económica global. Mientras que cualquier deuda tiene el potencial de crear estrés y ansiedad, es importante completar todas las tablas en este libro antes de intentar crear un plan para manejar sus finanzas.

Deuda Conocida

Descripción

Cantidad

Tarjetas de Crédito

Préstamos a plazos

Carros, electrodomésticos, computadoras, Muebles, etcétera, que se paga en plazos fijos, normalmente mensuales

Préstamos con Garantía Hipotecaria

Préstamos sobre la Póliza de Seguros

Dinero que Debe a la Familia/Amigos

Dinero que Debe a Otros

Corredor de Apuestas, prestamistas usureros, Y otra fuente ilegítima de dinero

Total Estimado de la Deuda

\$ _____

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Cuatro: Dificultades Económicas y Sus Soluciones

Ahora, utilizando los documentos que ha compilado, empiece a completar lo que sabe sobre su activo, o lo que posee conjuntamente con otro. Tenga en cuenta que el activo son las cuentas o valores que Ud. tiene en propiedad. Es importante diferenciar entre el activo y los ingresos. El dinero que Ud. gana o ganará del sueldo, pagos del seguro social, pago de pensión

de divorcio, etcétera se considera como un ingreso y será tratado luego al crear un plan de gastos mensuales.

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

Activo Conocido	Descripción	Cantidad
Efectivo		\$ _____
		\$ _____
Cuenta Corriente		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Cuenta de Ahorros		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Cuenta del Mercado de Valores		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Certificados de Depósito		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Cuentas de Inversión		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Cuentas de Jubilación		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Subtotal		\$ _____

Activo Conocido**Descripción****Cantidad**

	<i>Subtotal de la página anterior</i>	\$ _____
Anualidades		\$ _____
		\$ _____
Seguro de Vida		\$ _____
		\$ _____
Interés en el Negocio		\$ _____
		\$ _____
Otras Distribuciones		\$ _____
		\$ _____
Bienes Raíces		\$ _____
		\$ _____
Automóviles		\$ _____
		\$ _____
		\$ _____
Vehículo de placer		\$ _____
Barco, Casa rodante, Vehículo de recreo, Etcétera		\$ _____
		\$ _____
Otra Propiedad		\$ _____
		\$ _____
Propiedad personal		\$ _____
Joyas, antigüedades, obras de arte		\$ _____
Instrumentos musicales, muebles		\$ _____
electrodoméstico, cámaras,		\$ _____
satélite, antena parabólica		\$ _____
televisor de pantalla grande,		\$ _____
computadora,		\$ _____
otro equipo electrónico		\$ _____

Total Estimado del Activo

\$ _____

Hoja de Balance

Una vez que haya completado el cuadro del estado de su activo, Ud. puede crear una hoja de balance. Escriba la cantidad total de su deuda y la cantidad total de su activo.

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

Compare el total estimado de deuda y el total estimado de activo. Naturalmente la situación ideal es si el activo es superior a la deuda. No se alarme si no es así. La deuda puede ser más que el activo. Además, algunas deudas, como una hipoteca, están en el proceso de convertirse en activo al pagar estas deudas cada mes. Estas son las mejores deudas que se pueden tener. Ud. puede creer que no hay respiro de sus dificultades económicas. O puede creer que Ud. puede establecer un plan de recuperación

económica al vender algunos de sus activos restantes para cubrir sus deudas y establecer un plan de pago. Si Ud. está jubilado, Ud. puede considerar volver al trabajo como método para aumentar sus ingresos y pagar sus deudas. En este momento, Ud. puede pensar que su recuperación económica es posible porque Ud. se mantiene abstemio del juego y está trabajando para lograr un cambio positivo en su vida.

Algunas deudas, como una hipoteca, están en el proceso de convertirse en activo al pagar estas deudas cada mes.

Conclusión

- ✓ Una consideración que puede ayudarle al trabajar hacia la recuperación es pedir ayuda con el control de su dinero o entregar sus finanzas a otra persona.
- ✓ Hay pasos concretos que Ud. puede tomar para limitar su acceso al dinero y el activo para eliminar la tentación de utilizarlos para el juego.
- ✓ Identificar el estado verdadero de sus activos y sus deudas es una de las primeras acciones que se toma al crear un plan económico sólido para Ud.

¡Es Su Turno!

Dije de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cómo decidirá si debe entregar el control de su dinero y su activo a un ser querido de confianza o a un profesional?

¿Cuánto tiempo tiene pensado dedicarle al proceso de recopilación de información que Ud. necesita sobre su estado económico para desarrollar su plan de recuperación económica?

Una Nueva Mirada al Presupuesto

Ud. ya habrá cumplido su quinta década de vida, o más, y estará acostumbrado a la idea de seguir un presupuesto y habrá usado un presupuesto en varias etapas de su vida. Esta sección no tiene como intención presentarle el concepto de seguir un presupuesto. Si Ud. se siente confiado en su conocimiento del proceso de desarrollo de un presupuesto, puede aún haber cambios necesarios para que implemente su nuevo presupuesto.

Siguiendo los consejos presentados en este libro, Ud. tendrá la oportunidad de considerar sus opciones al planificar para el cambio. Cuando sufre de dificultades económicas, un presupuesto puede servir como herramienta útil en el proceso de recuperación de sus finanzas. Encarecidamente recomendamos que Ud. implemente un presupuesto como parte de su plan de gastos. Después de estudiar las siguientes páginas, Ud. puede preferir utilizar un presupuesto propio con el que está familiarizado. La clave es utilizar algún tipo de plan organizado para empezar a restringir sus finanzas.

Desarrollo del Presupuesto

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

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

No se alarme si Ud. se siente agobiado por la información que está recopilando. Este es el momento de tomarlo con calma y acordarse de que Ud. está haciendo esto para mejorar su situación.

Dinero que gana de sus pasatiempos quizás no sea la misma cantidad a lo largo del año. De nuevo, esta tabla está diseñada para ser flexible, basándose en sus necesidades individuales.

Fuentes Mensuales de Ingresos

Tipo de Ingresos Cantidad

Sueldo después de Impuestos	\$
Propinas (si hay)	\$
Comisiones (si hay)	\$
Bonificación (si hay)	\$
Pagos del Seguro Social	\$
Seguridad de Ingresos Suplementarios (SSI)	\$
Pensión alimenticia entre cónyuges	\$
Devolución de Impuestos	\$
Intereses en las Cuentas de Ahorros/Inversiones	\$
Intereses en las Inversiones	\$
Ganancias de los Negocios	\$
Dinero Ganado de los Pasatiempos	\$
Ingresos de la Prestación de Desempleo	\$
Otros Ingresos (escríbalos):	\$
	\$
	\$
Ingresos Anuales Adicionales	\$
(Divide esta cantidad entre 12 para obtener la cantidad estimada de ingreso mensual)	

Ingresos Mensual Total

\$

Recopilar una lista de todos los gastos

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

- ◆ Las cuentas más importantes que Ud. paga son los **gastos fijos** o las cuentas que ocurren cada mes, cada trimestre, semi-anual (dos veces al año) o anualmente. Normalmente se considera que estas cuentas representan las necesidades básicas e incluyen categorías como la hipoteca/ el alquiler, los servicios públicos de luz, agua, etcétera, teléfono, mensualidad del carro, préstamos, deuda en las tarjetas de crédito, seguro, impuestos y alimentación.
- ◆ No se olvide de incluir en la lista artículos para la salud, el cuidado personal, la limpieza y lavado de ropa, etcétera. Si Ud. compra muchos de estos, artículos en la tienda de alimentos, escríbalos bajo esa categoría.
- ◆ Escriba la cantidad o promedio mensual que gasta en estos artículos así como otras cuentas periódicas que podrían considerarse lujos, tales como el servicio de televisión por cable, servicio de Internet, gastos de asociaciones, cuotas de club, etcétera.

Artículos adicionales entran en la categoría de gastos variables. Estas entradas en su presupuesto pueden fluctuar y pueden ser difíciles de calcular. Estos incluyen los gastos

Gastos Fijos Cantidad

Hipoteca o Alquiler	\$
Préstamos con Garantía Hipotecaria	\$
Reparaciones Domésticas	\$
Sistema de Seguridad/Vigilancia para el Hogar	\$
Servicio de Jardinería	\$
Alimentación	\$
Limpieza / Artículos de papel	\$
Electricidad / Gas	\$
Agua	\$
Recogida de basura	\$
Teléfono (casa)	\$
Tarifa de transporte bus	\$
Pago del préstamo del carro	\$
Seguro del carro	\$
Seguro de salud	\$
Seguro de vida	\$
Otros Seguros	\$
Servicio de Cable	\$
Servicio de Internet	\$
Cuotas de Asociaciones / Club Impuestos	\$
Comida para la mascota	\$
Cuidado preventivo para la mascota	\$
Tarjetas de Crédito	\$
Otros Préstamos (escríbalos)	\$
Otros Préstamos (escríbalos)	\$
Otros gastos (escríbalos)	\$
	\$

para ropa y limpieza en seco, gastos para automóviles como la reparación, la gasolina, el cambio de aceite, nuevos neumáticos, limpiaparabrisas, etcétera, reparaciones domésticas, gastos médicos, diversión, comidas fuera de la casa, regalos y donaciones. También, asegúrese de incluir cualquier viaje o escapada de fin de semana que Ud. toma como entretenimiento.

Gastos Variables Cantidad

Impuestos sobre la Propiedad	\$
Ropa	\$
Limpieza en Seco	
Productos para el Cuidado Personal	\$
Cuidado del Carro y Reparaciones	\$
Gasolina	\$
Recetas Médicas	\$
Vacaciones / Viajes	\$
Eventos Deportivos / Equipo	\$
Películas / Videos / DVDs	\$
Comida fuera del hogar	\$
Cuidado Veterinario	\$
Limpieza para la mascota	\$
Donaciones	\$
Regalos	\$
Otros (Escríbalos)	\$
	\$
	\$
	\$
	\$

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

Puede haber otros gastos que no estén mencionados aquí. Algunos pueden pagarse en poco tiempo, como un nuevo electrodoméstico que se pagará en tres meses. Otros pueden ser a largo plazo, como el asesoramiento o tratamiento profesional para Ud. u otro miembro de la familia. Incluir estos gastos, aunque Ud. no sepa cuánto

tiempo va a tardar en pagarlos, es importante. Al cambiar su situación Ud. puede modificar las tablas para que reflejen fielmente sus gastos actuales. La cantidad que Ud. ponga al lado de los gastos identificados le ayudará cuando trabaje en su plan de gastos en la sección titulada *Crear un Presupuesto*.

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

Flujo de Caja = Ingresos - Gastos

Total de Ingresos Mensuales	\$ _____
(menos) Total de Gastos Mensuales	\$ _____
Flujo de Caja	\$ _____

Muchas personas se encuentran en crisis económica cuando sus ingresos mensuales no cubren sus gastos diarios más los pagos de las deudas. En la mayoría de los casos, dificultades económicas, como resultado directo del juego, obligan a las personas a examinar sus hábitos de gastos y tomar decisiones sobre lo que es importante y lo que se puede posponer. Si Ud. ha estado viviendo de unos **ingresos fijos** por bastante tiempo, Ud. puede tener una idea más clara de lo que sus cuentas requieren y lo que Ud. tiene para gastar. El juego probablemente ha impactado seriamente la cantidad de dinero disponible, incluyendo dinero extra para gastos o cualquier fondo para emergencias que haya podido ahorrar.

Considerar cuidadosamente sus finanzas puede ayudarle a crear una nueva meta para control de su dinero. Mientras el proceso quizás no sea agradable, es un paso que puede ponerle más en control de su situación de lo que Ud. había estado anteriormente. Nunca es fácil hacer el cambio, especialmente en los hábitos o costumbres que hemos adquirido en nuestras vidas diarias. Sin embargo, tomar control de sus finanzas le aliviará parte del estrés emocional con que ha vivido a diario. Es también

posible que haya elementos en el presupuesto que se podrían reevaluar. Tenga en mente que su lugar en la vida tendrá efecto en sus necesidades. Ud. probablemente no necesite el mismo carro ahora que cuando tenía hijos pequeños en casa. Si Ud. está casado, quizás

Ud. y su esposa necesitan sólo un vehículo. En este momento en su vida, quizás Ud. puede tener una casa más pequeña ahora ya que los niños llevan su propia vida. Quizás puede eliminar la televisión por cable, o vender un RV o Barco. Considere lo que realmente necesita hoy, y no lo que simplemente

quiere. Cada cambio, ya sea grande o pequeño, puede ayudarle a establecer un nuevo hábito de gastos y devolverle la salud económica. Sentirse confiado de que está encaminado hacia la salud económica puede motivarle a continuar con su programa para el cambio positivo.

El plan que desarrolla para su presupuesto es un plan para mejorar su vida.

Crear un Presupuesto para Esta Etapa de su Vida

Ya ha hecho el trabajo necesario para tener una idea clara de su situación financiera. Ud. conoce sus deudas y sus activos, sus ingresos y sus gastos.

Ud. ha desarrollado un plan de presupuesto para ver en qué condición está su flujo de caja. Ahora va a crear el presupuesto que le permita vivir. El presupuesto que desarrollará será un compromiso con Ud. mismo para controlar el dinero de modo específico con metas concretas en mente. También incluirá el pago de su deuda.

Este plan se presenta como un presupuesto de gastos mensuales. Un presupuesto es diferente a un examen de sus gastos mensuales ya que toma en cuenta cuánto va a permitirse para ciertos artículos. Analiza lo que son sus ingresos totales y desarrolla un plan para cubrir los gastos dentro de los límites de esos ingresos. Analice los gastos que Ud. ha incluido en la tabla anterior para ver cómo puede hacer ajustes, inclusive si es necesario por sólo unos meses, para mejorar su flujo de caja. El éxito de crear un presupuesto que funcione y lograr sus metas económicas no tiene que descansar sólo en Ud. Quizás Ud. trabaja con sus seres queridos o un terapeuta, o recibe ayuda de un grupo de apoyo para poner en orden de nuevo su situación actual. Acuérdesse también, que toma tiempo lograr los cambios importantes que se describen en esta serie. Continúe trabajando completando los ejercicios cuidadosamente y tome un paso a la vez.

Un presupuesto es su plan para controlar el dinero juiciosamente.

En la siguiente hoja de trabajo, complete el presupuesto mensual práctico basándose en sus ingresos. Si Ud. va a eliminar un artículo, ponga un asterisco (*) al lado en la categoría de cantidad. Eso le dará una idea de la seriedad con que se enfrenta a este presupuesto y le permitirá ver el dinero que se está ahorrando.

Después de completar la tabla, sume los costos de cada artículo dónde haya puesto un asterisco.

¿Cuánto ha eliminado del presupuesto?

\$ _____

¿Ha logrado un cambio en los gastos mensuales?

☐ Si ☐ No

Considere lo que realmente necesita por separado de lo que le gustaría tener. Entender la diferencia entre lo que se quiere y lo que se necesita es un dato sumamente importante.

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Cuatro: Dificultades Económicas y Sus Soluciones

Presupuesto Modelo		Ingresos Totales Mensuales: \$	
Gastos	Cantidad Mensual	Gastos	Cantidad Mensual
Gastos Domésticos:		Seguro:	
Hipoteca o Alquiler	\$	Seguro de salud	\$
Préstamos con Garantía Hipotecaria	\$	Seguro de vida	\$
Impuestos sobre la Propiedad	\$	Otros Seguros	\$
Reparaciones Domésticas	\$	Entretenimiento:	
Sistema de Seguridad/Vigilancia para el Hogar	\$	Servicio de Cable	\$
Servicio de Jardinería	\$	Servicio de Internet	\$
Alimentación	\$	Películas	\$
Limpieza / Artículos de papel	\$	Comidas Fuera de Casa	\$
Electricidad / Gas	\$	Alquiler / Compra de Videos	\$
Agua	\$	Eventos Deportivos / Equipos Deportivos	\$
Recogida de basura	\$	Cuotas de Asociaciones / Club	\$
Teléfono (casa)	\$	Vacaciones / Viajes	\$
Teléfono (móvil)	\$	Cuidado de la Mascota:	
Ropa	\$	Cuidado Veterinario	\$
Limpieza en Seco	\$	Comida / Medicina para la mascota	\$
Artículos de Cuidado Personal	\$	Limpieza / Suministros	\$
Gastos de Transporte:		Misceláneos:	
Tarifa transporte en autobús	\$	Tarjetas de Crédito	\$
Pago del préstamo del carro	\$	Otros Préstamos (escribalos)	\$
Seguro del carro	\$	Impuestos	\$
Cuidado / Reparaciones del auto	\$	Apoyo a los Padres Mayores	\$
Gasolina	\$	Donaciones	\$
Salud/Educación/Servicios		Regalos	\$
Recetas/ Médicas/ Dentales/ Visión	\$	Otros gastos (escribalos)	\$
Préstamos para Educación	\$		
Donaciones	\$		
(Donaciones a GA/Gam-Anon no son necesarias para ser miembros de estas asociaciones)			
Subtotal		Subtotal	
		Gastos Totales Mensuales \$	

Ajustarse al Plan de Gastos

Ningún plan es perfecto y van a surgir situaciones que Ud. no anticipaba. Quizás alguien se pone enfermo y Ud. tiene que ir a visitarlo inesperadamente. O sus hijos celebran un aniversario importante y se le ha pedido que ayude contribuyendo a la fiesta sorpresa. Quizás un nieto se case. Podría ser un problema inesperado con el desagüe o la electricidad. Ud. puede tener pendiente la venta de su casa y descubre que necesita un tejado nuevo. Este tipo de cosas surgen todo el tiempo y la mayoría de las personas nunca piensan en ello cuando preparan un presupuesto, *porque son inesperados*. Puede causarle pánico y sentimientos de estrés sobretodo porque se añaden estos gastos a sus estrechos recursos. Estas son las cosas que le dejan pensando adónde se fue todo el dinero. Quizás Ud. tenga más éxito controlando sus finanzas si establece un fondo para emergencias como parte de su presupuesto mensual. La mayoría de los expertos opinan que un fondo para emergencias debiera poder cubrir los gastos durante tres a seis meses. Después de eso, si Ud. ahorra el 5% de sus ingresos en una cuenta de ahorros, Ud. está encaminado hacia

la planificación financiera a largo plazo.

Si Ud. recibe ingresos fijos, esto puede ser más difícil y Ud. puede descubrir que ahorrar dinero en este momento no es posible. En ese caso Ud. necesita enfocarse ahora mismo en crear un plan realista para vivir cada mes. Después de que eso esté preparado, Ud. puede considerar maneras de aumentar sus ingresos mensuales.

Prepárese para lo inesperado y podrá lograr su meta.

Además de intentar ahorrar donde sea posible, Ud. tiene que estar comprometido a mantenerse fiel a su plan. (Puede que lo encuentre difícil y puede tener la tentación de abandonar su plan). Si Ud. se sale del plan, vuelva a ello lo antes posible. No permita que Ud. caiga en la trampa de pensar que ya que ha tenido un

pequeño revés Ud. debiera tirarlo todo por la borda. Empiece de nuevo al día siguiente y continúe con su plan. Piense en lo que puede hacer para motivarse a reexaminar su plan y mantenerlo vivo.

Una manera de ayudarle a conseguir el éxito de su plan es incluir gastos posibles que puedan ocurrir durante el próximo año. Esto puede ser la reparación del carro, gastos relacionados con un viaje a eventos con la

familia o recetas médicas adicionales necesarias para una condición médica. Piense en que gastos podrían ocurrir durante el año entrante y escríbalos a continuación.

Algunos de estos gastos adicionales que ha identificado pueden suscitar ajustes en el presupuesto que había preparado anteriormente. Una vez que haya identificado posibles gastos adicionales, considere si hay alternativas que puedan ayudar a aliviar la carga de esos gastos. Por ejemplo, si sabe que su carro necesitará neumáticos pronto, empiece a buscar ofertas y pídaselas a los conocidos recomendaciones sobre cómo conseguir el mejor precio en los neumáticos antes de que sea una emergencia. También piense en poner aparte un poco de dinero extra para un fondo para los neumáticos para que no le arruine por completo su plan de gastos cuando tenga que comprar los neumáticos. Mientras algunos gastos nunca pueden ser anticipados, hay muchos que pueden ser reducidos si Ud. toma el tiempo para investigar antes de que tenga que comprar algo. Esto es cuando un

Posibles gastos adicionales que puedo tener este año

	\$
	\$
	\$
	\$
	\$
	\$

fondo para emergencias puede ser de gran alivio contra el estrés económico de gastos inesperados.

Ahora Ud. puede también analizar su hoja de trabajo de los activos para ver si es viable económicamente saldar sus préstamos que afectan su presupuesto mensual. Tenga en cuenta que su activo es también parte de su meta a largo plazo de planificación para el futuro. Antes de hacer un cambio drástico, quizás Ud. quiera consultar con un experto en finanzas. Sugerencias adicionales que puedan ayudarle en su situación en particular se ofrecen en las secciones siguientes.

Si Ud. se sale del plan, vuelva a ello lo antes posible. No permita que Ud. caiga en la trampa de pensar que ya que ha tenido un pequeño revés Ud. debiera tirarlo todo por la borda. Empiece de nuevo al día siguiente y continúe con su plan.

Recursos y Ayuda con las Finanzas

Asesoramiento Financiero

Examinar todos los aspectos de sus finanzas para obtener una visión realista de su salud económica puede ser agobiante. No obstante, es imposible hacer cualquier progreso hacia la mejora si no sabe la extensión de su situación económica. Una vez que tenga la información que le ayuda a evaluar honestamente sus finanzas, Ud. está en mejor posición para tomar decisiones sobre los siguientes pasos que debiera tomar. Ud. puede considerar pedir ayuda de un experto en servicios de asesoramiento económico. Información específica sobre los servicios ofrecidos por las agencias de asesoramiento económico se presenta en la siguiente sección. Para información adicional, llame al Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG) al número gratuito confidencial abierto las 24 horas 888-236-4848

Si Ud. participa en Jugadores Anónimos (GA), puede estar a su disposición ayuda con sus dificultades económicas a través de un programa que se llama Alivio de

Presión. Las reuniones de Alivio de Presión le ayudan a Ud. y a los miembros de su familia a enfrentarse a las dificultades económicas, emocionales, legales y demás problemas. El proceso de Alivio de Presión

**Alivio de Presión
puede ayudarle
a enfrentarse a
sus finanzas con
realismo.**

no le solucionará las dificultades, pero le ayudará a ver la realidad de sus finanzas y le ayudará a desarrollar un plan para devolverle la estabilidad en su vida económica. Los miembros de GA que le ayudarán en el proceso típicamente tienen

experiencia y conocimiento de los problemas que Ud. tiene. Para que Alivio de Presión dé resultados será esencial, como en todos los demás aspectos del programa de cambio, que Ud. sea completamente honesto y dispuesto a crecer y aceptar ayuda. Ud. tendrá que aceptar responsabilidad por sus acciones anteriores y tomar nueva responsabilidad para ayudar a reconstruir su futuro.

Típicamente se implementa Alivio de Presión después de que Ud. haya participado en GA por un periodo específico, cuando se desarrolla un presupuesto y se recomienda un plan de pago. Un plan de pago se desarrolla

en cooperación y con la asistencia del jugador y los miembros de la familia u otros seres queridos. GA le ayudará a hacer los arreglos necesarios para saldar la deuda convencional (por ejemplo: bancos, empresas de tarjetas de crédito, etcétera) y entidades fuera de la norma aceptada (por ejemplo: corredor de apuestas, usurero, etcétera).

Parar ofrecer Alivio de Presión es necesario tener entrenamiento especial y así que no todos los centros de GA ofrecen este servicio. En casos en que no esté disponible, Ud. puede recibir consejo económico por el FCCG y su red de proveedores de tratamiento profesional. (Vea la sección de Recursos Adicionales al final del cuaderno).

Consolidación de la Deuda y Servicios Crediticios al Consumidor

Quizás Ud. quiera considerar **consolidación de la deuda** o servicios crediticios al consumidor para ayudarlo. La consolidación de la deuda y los servicios crediticios al consumidor negociarán con sus acreedores y reorganizarán su plazo de pago y cantidades de pago en sus cuentas. También negociarán las condiciones bajo las cuales la consolidación de la deuda aparecerá en su historial crediticio. Normalmente Ud. pagará un solo pago mensual al servicio de consolidación de la deuda que a su vez pagará a sus acreedores según el plazo negociado. Empresas sin fines de lucro y empresas con fines de lucro ofrecen estos

servicios. Los costos por este tipo de servicio varían mucho. Busque una organización que sea miembro de la Fundación Nacional para Asesoramiento Crediticio (NFCC) o la Asociación de Agencias Independientes de Asesoramiento Crediticio al Consumidor (AICCA). Asegúrese de que el servicio de consolidación de deuda y de servicio crediticio al consumidor que Ud. selecciona tenga experiencia ayudando a jugadores y a sus familias. Esto es esencial para ofrecerle la información y el asesoramiento apropiado. Entreviste a más de un servicio y seleccione el que más confianza le dé y donde se le trata como individuo y no le presionen. Tenga en mente que las personas en recuperación que ya estén participando en grupos de autoayuda pueden ofrecerle información sobre servicios con experiencia, como lo puede hacer el FCCG al llamar a su línea confidencial gratuita abierta las 24 horas del día (888-236-4848).

Plan de Autoayuda para la Reducción / Saldar la Deuda

Ud. puede creer que puede preparar su propio plan para la reducción de su deuda o para saldarla. Muchas personas han tenido éxito en mantenerse fiel a su plan si tienen paciencia y autocontrol. Para establecer un plan, Ud. debe determinar primero, en conjunción con cualquier persona que esté ayudándole para controlar sus finanzas, cuánto dinero Ud. tiene disponible cada mes para pagar las deudas.

Por ejemplo, si Ud. tiene \$550 disponibles cada mes, después de pagar todos sus gastos, y sus deudas pendientes suman \$24,000, Ud. puede usar la siguiente fórmula para enfrentarse a su deuda:

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

$$\frac{\$ \text{Disponibles}}{\$ \text{Deuda}}$$

En este caso, \$550 dividido por \$24,000 es .02 o 2%. Cada mes Ud. puede pagar el 2% de su deuda. Suponiendo que no se debe el total de \$24,000 a un solo acreedor, Ud. necesita establecer un plan para pagar el 2% del total de cada deuda, incluyendo los acreedores, la familia, los ahorros, los amigos y las cuentas de pensiones. Si, por ejemplo, Ud. debe \$1,200 a su hermano, entonces Ud. puede pagar el 2% o \$24 al mes hacia la deuda. Una vez que Ud. sabe lo que la cantidad de pago es mensualmente, Ud. divide el total que debe (\$1,200) por el pago mensual (\$24) para ver cuántos meses le tardará pagar la deuda. En este caso, tardará 50 meses para pagarla.

Tenga en cuenta que los intereses en algunas deudas pueden continuar acumulándose lo que causa que la cantidad aumente más allá de lo que Ud. debe en este momento. Es mejor si Ud. toma la responsabilidad de contactar a cada acreedor para explicar la situación y el plan que tiene preparado. Puede haber ciertas deudas que requieren

acción más apremiante que otras. Una vez que evalúe la situación y las consecuencias de la deuda, Ud. puede decidir cómo mejor establecer su plan de pago de la deuda.

En este momento de su vida, el pago de la deuda puede conllevar otras consideraciones adicionales. Debido a la edad de los jugadores mayores y la posibilidad de limitaciones en sus ingresos, quizás no sea posible recuperar las pérdidas incurridas por el juego. Establecer un plan de pago de la deuda puede ser imposible. Llame a la línea de Ayuda del Consejo para recibir información y recursos disponibles al, 888-236-4848.

Consideraciones especiales sobre los impuestos

Al principio de este libro se ofreció información sobre la **obligación** por impuestos relacionado con declaraciones anteriores de ingresos, incluyendo declaraciones conjuntas con un cónyuge. Falta de declarar las ganancias del juego puede resultar en el pago de impuestos atrasados, multas, intereses y cargos criminales por fraude.

Hay multas adicionales por sacar dinero de ciertos tipos de cuentas de pensiones antes de los 59 años y medio. Si Ud. cree que puede haber presentado una declaración fraudulenta de impuestos, Ud. debe solicitar consejo legal sobre cómo mejor trabajar con el Servicio de Hacienda Pública (IRS).

Bancarrota

La **bancarrota** puede parecerle una posibilidad viable para eliminar la mayoría, si no toda, su deuda. Sin embargo, la bancarrota debe verse como último recurso y no como una solución fácil. La bancarrota no es una buena solución a la deuda ya que frecuentemente puede crear en Ud. un falso sentido de haber solucionado sus dificultades económicas cuando de hecho no ha tomado responsabilidad de su deuda. Parte del tratamiento del juego compulsivo es aceptar responsabilidad hacia sus acreedores y la deuda y el progreso continuado en un plan de restitución de las obligaciones económicas.

Antes de que considere la bancarrota como una opción, asegúrese de obtener un informe crediticio primero de uno de las tres agencias crediticias principales. Un informe crediticio puede obtenerse por una cantidad módica de las organizaciones anteriormente mencionadas y de nuevo citadas en esta página para su comodidad.

Mientras solicitar la bancarrota puede ser una posible solución para Ud., es importante que

entienda las consecuencias. Generalmente, la bancarrota tiene un impacto significativo en su historial crediticio y en su capacidad para obtener crédito en el futuro. Dependiendo de que tipo de bancarrota solicita, una anotación de ello puede permanecer en su informe crediticio por un periodo de 7 a 10 años.

La bancarrota del capítulo 7 le exime de las deudas que pueden incluir el crédito abierto, las cuentas médicas, el alquiler,

los servicios públicos de luz, agua, etcétera, préstamos, como para su carro (sujeto a pérdida de posesión del vehículo—a no ser que reafirme o haga arreglos para mantenerse al día en el pago de la deuda).

Por el otro lado, la bancarrota de capítulo 13 crea un plan de pago por varios años pero no le exime de la deuda. Ud. deberá el dinero pero los acreedores en el momento de la bancarrota no pueden pedir pago fuera de lo establecido en la bancarrota. Algunas deudas como los impuestos, manutención de los hijos, préstamos estudiantiles y manutención de cónyuge no se eliminan al solicitar cualquier tipo de bancarrota.

Agencias Crediticias

Equifax: (800) 685-1111
www.equifax.com

Experian (800) 397-3742
www.experian.com

Trans Union (877) 322-8228
www.transunion.com

Las decisiones de bancarrota pueden variar pero en la mayoría de los casos a Ud. se le permite mantener su casa, \$1,000 de propiedad personal (en la Florida) y sus cuentas de pensión (dependiendo de cómo fueron establecidas). Típicamente las deudas garantizadas por fraude o declaraciones financieras falsas no están exentas.

Es importante darse cuenta que la mayoría de los acreedores, incluyendo las empresas de tarjetas de crédito, bancos y prestamistas hipotecarios no le prestarán hasta que la bancarrota se borre de su informe crediticio. Además asegúrese de consultar con un abogado con experiencia en la bancarrota y otro consejero económico antes de proceder a solicitar la bancarrota en los tribunales.

De nuevo, la bancarrota puede ser una opción para Ud. pero debe ser considerada basándose en sus circunstancias personales. Consultar a un profesional con experiencia en finanzas puede asegurar que recibirá la ayuda que necesite y ofrecer esperanza, tranquilidad, un nuevo comienzo, y el conocimiento de que Ud. sigue adelante y hace algo positivo con sus finanzas.

Si a Ud. le quedan activos y piensa que su deuda se puede controlar, Ud. puede considerar asesoramiento con un profesional en la planificación financiera o un administrador de fondos que le puede ayudar a distribuir sus recursos restantes.

Si Ud. tiene acciones y cuentas de inversión, se recomienda que los entregue a alguien que los controle, como un miembro de confianza de la familia o amigo, corredor de bolsa profesional o un profesional certificado en la planificación económica. De nuevo, es mucho más importante ahora que Ud. se concentre en sus planes de cambio a que se dedique tiempo a la investigación y a tomar decisiones sobre sus inversiones.

De vez en cuando, Ud. puede querer repasar secciones de este libro para evaluar y mantener su progreso. Acuérdesse que tomar acción para mejorar su situación económica es un paso importante para lograr un cambio positivo en su vida.

Sugerencias para las personas Mayores para que Aumenten sus Ingresos Mensuales

Muchas personas mayores hoy en día trabajan más allá de los 65 años. Quizás Ud. piense que trabajar significa salir y buscar el trabajo tradicional en una oficina o en el campo en que Ud. haya trabajado antes. Puede parecerle agobiante pensar cómo Ud. puede vender sus aptitudes en el mundo del trabajo, especialmente si Ud. no ha trabajado por años. Considere un reajuste de su modo de pensar. Hay muchas maneras de ganar dinero en la economía de hoy que no están relacionados con los trabajos tradicionales.

A continuación ofrecemos unas cuantas posibilidades:

- ◆ Reparaciones sencillas en viviendas.
- ◆ Trabajo por teléfono de su casa.
- ◆ Cuidado de niños
- ◆ Cuidado de mascotas
- ◆ Cuidado de casas/ cuidado de plantas
- ◆ Trabajo en organizaciones locales, como la YMCA o grupos para jóvenes
- ◆ Trabajo en la iglesia u organización espiritual
- ◆ Trabajo en la tienda de regalos de una galería de arte o en un teatro.
- ◆ Trabajo con una organización local de estudio o de tutoría después de la escuela
- ◆ Ofrecer su experiencia y servicios a empresas pequeñas. Por ejemplo, si Ud. tiene experiencia como contable o secretaria quizás pueda hacer este tipo de trabajo desde casa para una o más empresas pequeñas.
- ◆ Trabajar durante la época de impuestos para un Contable Certificado, CPA o empresa grande de preparación de declaración de impuestos.
- ◆ Hay algunos puestos pagados que surgen de los trabajos voluntarios. Si Ud. está en la actualidad trabajando como voluntario, pregunte sobre la posibilidad de un puesto pagado. Si Ud. no está trabajando como voluntario, considérelolo para entrar en la organización que le guste.
- ◆ Empiece su propia empresa. ¿Tiene Ud. capacidad para resolver problemas de seguro? Piense en quien puede necesitar ayuda con este tipo de problemas. ¿Tiene Ud. aptitud para la preparación de tartas y pasteles o comidas nutritivas? Piense en quien podría querer estos servicios, quién estaría dispuesto a pagar por ello y cómo podría darle publicidad a sus productos. Puede parecerle extraño pero muchas empresas exitosas empezaron de esa manera.

Estas son tan sólo unas cuantas sugerencias. Examine las oportunidades en su área que reflejan sus intereses y sus aptitudes.

Para considerar dónde pudiera encontrar empleo, de tiempo parcial o completo, aquí le presentamos unas preguntas para que conteste:

¿Cuáles son mis aptitudes? _____

Siga a la siguiente página

¿Qué entrenamiento especial tengo?

¿Qué me gusta más hacer?

¿Qué oportunidades pueden existir en mi área?

¿Dónde podría aprender más sobre trabajos apropiados en mi área?

¿Tengo yo amigos o miembros de la familia que me darían empleo?

¿Hay algo que siempre he querido hacer?

Resumen

Ahora, suponga que haya seguido todas las recomendaciones dadas—incluyendo:

- ◆ Le ha pedido a un ser querido que le ayudara a administrar sus finanzas, aunque sea sólo por un tiempo.
- ◆ Se ha enfrentado a la realidad y ha aceptado responsabilidad por su situación financiera.
- ◆ Es completamente honesto sobre su situación financiera.
- ◆ Les ha pedido a sus seres queridos que no le presten dinero.
- ◆ Tiene una visión clara y honesta de sus finanzas—activo y deudas.
- ◆ Ha desarrollado un plan de gastos y un presupuesto y los sigue con cuidado.
- ◆ Ha utilizado el asesoramiento y los recursos de un asesor financiero u otro profesional experto.
- ◆ Ha considerado nuevas formas de conseguir ingresos.
- ◆ Está evaluando sus gastos y desarrollando planes para ahorrar dinero dónde sea posible.

Saber que hay cosas que ha hecho y planificar para pasos adicionales que puede tomar le puede traer la paz y un mayor sentimiento de satisfacción personal sobre su situación. De nuevo cuando tenga todas las cifras por delante, es fácil sentirse abrumado por un sentimiento de inseguridad económica. Casi todo el mundo tiene que enfrentarse a algún tipo de problema económico en algún momento de su vida. Ser un jugador compulsivo mayor aumenta la posibilidad de que sus finanzas estén en desorden y que tenga que enfrentarse a problemas serios. Es típico que las personas que se encuentren en su situación sientan desesperación, como si no hubiera escape de la deuda que les rodea. Sepa que muchas personas mayores han estado en esta misma situación y han superado serias dificultades económicas al aceptar la realidad, utilizar sus recursos para ayuda y asesoramiento y desarrollar un plan de cambio y esforzarse para mantenerse fiel a ese plan.

Ud. tiene la oportunidad de impactar la calidad de vida de sus seres queridos y la suya al tomar control de los aspectos económicos de su vida. Tomar los pasos necesarios ahora mismo es la única forma de lograr el cambio verdadero y significativo ahora y en el futuro. Ud. lo puede lograr. Ud. puede mejorar la calidad de su vida paso a paso.

Glosario

Acreedores: Los acreedores son personas u organizaciones a quien se le debe dinero.

Activo: Un activo es algo de valor perteneciente a los miembros de un hogar o individuo. Activos corrientes son aquellos que son dinero en efectivo o pueden fácilmente ser convertidos en efectivo.

Activos corrientes: Dinero en efectivo o activo que se puede convertir fácilmente en efectivo son activos corrientes. Un activo es algo de valor perteneciente a los miembros de un hogar o individuo.

Adelanto de Dinero: Un adelanto de dinero es dinero pagado antes de ser ganado. Una cantidad de efectivo prestado de una tarjeta de crédito es también un adelanto de dinero. Un avance en un cheque personal posfechado o al día para ser convertido en efectivo en 7 o 14 días se conoce comúnmente como un “adelanto de día de pago.”

Agencia Crediticia: Una agencia que reúne, mantiene y distribuye información comercial y crediticia a acreedores.

Alivio de Presión: Las organizaciones de Alivio de Presión asisten al jugador y los miembros de la familia a enfrentar a los problemas financieros, legales y demás problemas y se hace típicamente después de

que un jugador haya participado en GA por un periodo específico. En este momento se establece un presupuesto y se recomienda un plan de pagos. Está diseñado para aliviar la presión del jugador y la familia de tal manera que ellos puedan vivir una vida normal y saludable.

Anualidad: Una anualidad es un tipo de inversión que paga al inversor una cantidad fija de dinero cada año por un número determinado de años.

Asesoría de Crédito: El servicio que ofrece asesoramiento sobre cómo establecer un presupuesto razonable y un plan de pagos de deudas que además trabaja con acreedores.

Bancarrota: La Bancarrota es estar declarado legalmente incapaz de pagar sus deudas personales cuando lleguen a su plazo de vencimiento.

Certificados de Depósito: Certificados de depósito también conocidos como CDs (por sus siglas en inglés) son certificados expedidos por los bancos garantizando el pago del principal a una tasa de interés establecida después de un periodo de tiempo determinado, por ejemplo, 12% en 12 meses.

Consolidación de la Deuda: Un préstamo único que combina y refinancia otros préstamos o deudas.

Glosario *(continuación)*

Cónyuge Inocente: La regla del cónyuge inocente es parte de la Ley Federal de Impuestos que ofrece circunstancias especiales de amparo de la responsabilidad del pago de impuestos.

Crédito: Crédito es la capacidad del comprador de usar bienes y servicios antes de pagar por ellos.

Cuenta de Ahorros: Una cuenta de ahorros es una cuenta en un banco o caja de crédito que paga intereses.

Cuenta de Inversión: Una cuenta de inversión es una cuenta que podría incluir bonos, fondos mutuos, certificados de depósito y/o fondos mutuos comprados con la posibilidad de proveer una ganancia mayor que el precio de compra original. Las inversiones difieren de los ahorros en que se asume riesgo.

Cuenta de Mercado de Valores: La Cuenta de Mercado de valores es una garantía de bajo riesgo que se añade a la utilidad de las cuentas.

Cuenta de Retiro Individual (IRA por sus siglas en inglés): Una cuenta individual de retiro es un plan de retiro establecido por uno mismo que permite contribuciones para el retiro con impuestos en la contribución. El

interés obtenido en la cuenta es diferido hasta que la cuenta se haga efectiva.

Déficit: Un déficit existe cuando los gastos exceden los ingresos.

Deuda: Una deuda es una cantidad de dinero o un bien que se debe.

Escritura de Renuncia: Una escritura de renuncia es un documento legal cediendo el derecho de una persona, título o interés a otra – más comúnmente usado en bienes raíces.

Flujo de Caja: La cantidad de dinero que entra y sale de un presupuesto es el flujo de caja.

Gastos Fijos: Los gastos fijos son aquellos que están establecidos y no cambian con frecuencia.

Hoja de Balance: Un extracto que muestra los activos y responsabilidades en un tiempo determinado es una hoja de balance.

Impotencia: La impotencia es la sensación de que no se puede hacer nada para cambiar sus circunstancias. Ud. puede creer que no tiene control sobre ciertos comportamientos o acciones. Esto es sólo una impresión. Siempre hay algo que se puede hacer.

Glosario *(continuación)*

Informe de Crédito: Un reporte/informe de crédito es un resumen de la historia crediticia de una persona.

Ingreso: El ingreso es cualquier dinero ganado a través de un empleo o inversiones.

Ingresos Fijos: Los ingresos fijos son dinero o sueldo que están establecidos y no cambian con frecuencia.

Negación: La negación conlleva la decisión de ignorar un comportamiento o situación porque puede traer consecuencias desagradables si se enfrenta directamente a ello. Puede incluir participación compleja de otros que pretenden que no pasa nada malo. A menudo las personas utilizan la negación por miedo al conflicto o cuando no están preparadas para enfrentarse al problema o tratar con ello.

Obligación: Una obligación es cualquier crédito o deuda de un individuo.

Presupuesto: Un plan financiero que resume ingresos y gastos en un periodo de tiempo es un presupuesto.

Solvente: Usted está solvente si tiene suficiente dinero para pagar las deudas.

Recursos Adicionales

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

Ayuda Estatal

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

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
PO Box 2309, Sanford, FL 32772

Línea de Ayuda Confidencial, las 24 Horas:
1-888-236-4848

Oficina: 407-865-6200

Página Web Bilingüe: www.gamblinghelp.org

E-mail: fccg@gamblinghelp.org

Ayuda Nacional

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo es miembro, al igual que otros estados, del Consejo Nacional del Juego Problemático (NCPG). El NCPG tiene la misión de educar sobre el juego patológico, brindando una variedad de recursos tanto para los jugadores como las personas allegadas a ellos. El NCPG lleva a cabo varios programas de prevención y educación. Esta organización mantiene una base de datos con información sobre diversos profesionales que han sido certificados para tratar el problema del juego. Anualmente el NCPG patrocina la Semana Nacional de Prevención del Problema de Juego, a la vez que patrocina diferentes congresos y foros especializados.

Consejo Nacional del Juego Problemático
730 11th St, NW, Ste. 601

Washington, D.C. 20001

Oficina: 202-547-9204

Línea de Ayuda Nacional: 1-800-522-4700
(Si marca este número desde la Florida, será transferido automáticamente a la línea de ayuda de El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo)

E-mail: ncpg@ncpgambling.org

Página Web: www.ncpgambling.org

Grupos de Autoayuda

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

Jugadores Anónimos (GA) es un grupo que brinda apoyo a los jugadores compulsivos. Este grupo está compuesto de hombres y mujeres de diferentes edades, razas y religiones que se reúnen con regularidad para compartir sus experiencias. El único requisito para ser miembro de Jugadores Anónimos es el deseo de parar de jugar. No hay costo alguno.

Jugadores Anónimos ofrece un programa llamado Alivio de Presión que asiste tanto a los jugadores como a sus allegados con problemas de tipo financiero y legal, entre otros. El programa está a la disposición de aquellos miembros que ya hayan participado en GA por un período específico de tiempo, en cuyo momento se desarrollará un presupuesto y un plan de pago. El programa de Alivio de Presión requiere entrenamiento especial, así que no todos los grupos de GA en el Estado de la Florida están capacitados para ofrecer este programa. En el caso de que no se ofrezca en su área,

se puede recibir asesoramiento financiero a través del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo y su red de proveedores.

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

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

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

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

Ayuda Profesional

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

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

Recursos Impresos

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

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

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

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

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

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

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

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

Bibliografía

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

Edelman, R. (1998). *The New Rules of Money*. Harpers' Publishing, NY, NY.

Godfrey, N. (1997). *Making Change*. NY, NY: Simon and Schuster.

Goodman, J. (2001). *Everyone's Money Book*. Chicago, IL: Dearborn Trade Publishing.

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

Hunt, M. (1999). *Debt-Proof Living*. Nashville, TN: Broadman and Holman Publishers.

Kelly, J. (1999). *The Neatest Little Guide to Personal Finance*. NY, NY: Plume Books.

Lawrence, J. (2000). *The Budget Kit: The Common Cents Money Management Workbook* (3rd Edition). Chicago, IL: Dearborn Trade Publishing.

National Endowment for Financial Education and National Council on Problem Gambling. (2000). *Personal Financial Strategies for the Loved Ones of Problem Gamblers*.

Naylor, W. (1997). *Ten Steps to Financial Success*. NY, NY: John Wiley & Sons, Inc.

Seniors at Risk: A Proceedings Report for the National Think Tank on Older Adults and Gambling. Florida Council on Compulsive Gambling. May 2002.

Notas

Notas



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

www.gamblinghelp.org

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Cinco



Problemas Legales y Sus Soluciones

Para Jugadores Compulsivos Mayores

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

© 2004 El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
Escrito y Diseñado por la Dra. Jackie L. Booth y
la Dra. Stephanie S. VanDeventer del Pradox Learning Systems, Inc.
Editado por Pat Fowler y Laura M. Letson

Una Oportunidad Para El Cambio

Problemas Legales y Sus Soluciones

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



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

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

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

Índice

Los Asuntos Legales.....	4
Posibles Asuntos Legales	4
Asuntos de Deuda Pendiente.....	5
Actividades Criminales más Comunes	5
Otras Actividades Criminales	6
Examinar Posibles Problemas Legales.....	7
Ayuda Legal Incluyendo la Selección de un Abogado	9
El Ciclo de Opciones y Participación en Actividades Ilegales	10
La Mente del Jugador: Consideraciones antes de Recurrir al Crimen	11
Cómo el Razonamiento Irracional Lleva a Problemas Legales	14
Trabajar en los Asuntos Legales	21
Emociones asociadas con los problemas legales.....	21
Asuntos físicos asociados con los problemas legales.....	23
Aptitudes especiales que Ud. aporta al problema	25
Control frente a la Impotencia	26
Opciones en el caso de Cargos Criminales.....	29
Permanecer fuera de la Cárcel.....	30
Ayuda para Profesionales Afectados por la Adicción	32
El Proceso de Toma de Decisiones: Implementar y Evaluar un Plan.....	33
Crear un Plan para Ud.	34
Resumen	41
Glosario	42
Recursos Adicionales	46
Ayuda Estatal	46
Ayuda Nacional	46
Grupos de Autoayuda	47
Ayuda Profesional	48
Recursos Impresos	48
Bibliografía	49
Notas	50

La Historia de Ted

Siempre me he considerado una persona honrada. Nunca hubiera pensado que estaría metido en problemas, especialmente a mi edad. Pero aquí estoy con problemas legales. Es difícil para mí admitir que he hecho las cosas de las que se me acusa. Nunca he querido hacer el mal.

Me supongo que empezó cuando escribí algunos cheques sin fondo para cubrir mis pérdidas en el juego. Creía que la siguiente gran jugada y las ganancias estaban a la vuelta de la esquina y que cubriría mis pérdidas de sobra. Pues bien, la gran jugada y las ganancias nunca llegaron. Así que seguí jugando más y más en desesperación para intentar ganar. Parece que todo se volvió fuera de control después de eso. Empecé a escribir cheques sin fondo. Empecé a viajar a diferentes ciudades creyendo que nadie podría alcanzarme. De allí, falsifiqué la tarjeta de identificación y abrí una cuenta corriente bajo ese nombre para que pudiera escribir más cheques sin fondo.

Cuando vi que pensaba en cómo podría hacer tarjetas de crédito falsificadas o robar las tarjetas de otras personas, inclusive personas de mi familia, sabía que estaba realmente mal.

Y no estaba seguro de que podría rectificar todo lo que había hecho.

Ahora tres años después, intento rectificar las cosas. Ha tomado mucho trabajo y apoyo para que yo siguiera en el programa de recuperación. Parecía que era más fácil meterme en este embrollo que salir de él. Pero estoy contento que hay un modo de salir de esto y me encuentro satisfecho con el progreso que he logrado.

Los Asuntos Legales

Para muchos jugadores mayores, tener problemas legales es una de las situaciones más vergonzosas y angustiantes. Este libro, el quinto en una serie para jugadores compulsivos mayores, está diseñado para ofrecerle información sobre algunos de los problemas legales más comunes que Ud. puede enfrentar. Además, este libro le ofrece la oportunidad de examinar sus pensamientos y comportamiento relacionado con los asuntos legales y desarrollar su plan de acción personal para resolver estos problemas. No importa lo desesperantes que sean sus problemas, hay pasos que Ud. puede tomar hoy y apoyo a su disposición para ayudarle a encaminar su vida por un camino positivo.

Muchos jugadores compulsivos tienen problemas legales relativos al derecho civil y criminal. Debido a la naturaleza técnica de los asuntos legales, muchos de los términos pueden serle desconocidos. En esta sección introductoria, se incluyen las definiciones de muchos de los términos usados en este libro. Al leer el libro estas palabras y otras que pueden serle desconocidas aparecerán en **negrilla**. Las definiciones de estas

palabras en **negrita** pueden encontrarse en el glosario al final de este libro junto a recursos adicionales para ayudarle. Si Ud. necesita información que no encuentra en este libro, por favor póngase en contacto con el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo al llamar al número confidencial gratuito (888-236-4848).

Posibles Asuntos Legales

Mientras hay varios tipos de asuntos legales relacionados con el juego compulsivo, varían mucho en su alcance y su severidad, muchos de los problemas son de tipo económico y son el resultado de falta de pago de las deudas creadas por la necesidad de obtener dinero para el juego. Algunas situaciones pueden también ser criminales. No todos los jugadores

experimentan cada situación enumerada a continuación. Sin embargo, puede ayudarle entender el alcance de los asuntos legales que a menudo afectan a los jugadores compulsivos y sus seres queridos.

Hay pasos que puede tomar hoy para ayudarle a encaminar su vida por un camino positivo.

Asuntos de Deuda Pendiente

Embargo/ ejecución hipotecaria: Embargo es la terminación por trámite legal a través del Juzgado, de todos los derechos del propietario (dueño de la propiedad) o de su beneficiario sobre la propiedad objeto de la hipoteca.

Bancarrota: Bancarrota es el estado de haberse declarado legalmente incapaz de pagar sus deudas personales.

Desalojo: Desalojo es el acto de privar a una persona de su posesión de tierra (edificio, apartamento u otra propiedad) en cumplimiento de una orden judicial.

Recuperación: Recuperación es el acto de recuperar propiedad personal (carro, muebles, barco, etcétera) de un comprador que ha dejado de hacer los pagos sobre estos bienes.

Gravamen: Un gravamen es el derecho legal y demanda de garantía por una deuda que puede resultar en la venta o pérdida de la propiedad de otro si no se paga.

Retenciones: Retenciones del salario es una demanda legal sobre el salario u otro dinero pagadero al deudor, que se paga a la persona que solicita la acción.

Juicio/ Demanda: Un juicio es una acción legal entablada entre dos partes en un tribunal de justicia.

Actividades Criminales Más Comunes

Robo en el Lugar de Trabajo: Robo en el lugar de trabajo incluye la apropiación fraudulenta de propiedad personal que pertenece a otro, sin su permiso, con la intención de privar al propietario del valor de dicha propiedad, y apropiarlo para el uso y beneficio de la persona que se apropia de dicha propiedad.

Desfalco: Desfalco de una empresa es la apropiación fraudulenta para uso propio o beneficio de propiedad o dinero confiado a él por otro, o un vendedor, agente, oficial de la empresa, oficial público, u otra persona actuando en una capacidad de confianza.

Robo: Robo es el acto de llevarse propiedad, dinero o cualquier bien personal de alguien sin su permiso.

Fraude: Fraude es el crimen de la obtención de dinero o algún otro beneficio por uso del engaño deliberado.

Evasión de Impuestos: Evasión de impuestos es una actividad ilegal en que el contribuyente intenta esconder sus ingresos sujetos a impuestos o declara deducciones inautorizadas con la **intención criminal** de esconder o cometer fraude como resultado de estas acciones.

Malversación de Fondos: La malversación de fondos es el acto de usar fondos indebidamente sin la aprobación del propietario de dichos fondos.

Escribir Cheques sin Fondos: Esto puede incluir escribir cheques a sabiendas por cantidades en exceso del dinero disponible en la cuenta bancaria personal, escribir cheques en cuentas cerradas, o escribir cheques en una cuenta que no es propiedad del firmante (como la cuenta de un pariente) sin la autorización del propietario de dicha cuenta.

Falsificación: Falsificación es el acto de hacer o producir un original o copia ilegal de algo para que parezca genuino, normalmente con propósito de beneficio o ganancia personal.

Participación en Actividades de Juego

Ilegal: Algunas actividades de juego son legales, como aquellos bajo control de casino o pistas de carreras o hipódromos, etcétera. El juego ilegal incluye apuestas con corredores de apuestas, apuestas en deportes, casinos particulares, juegos de cartas y dados con apuestas, fondo para apuestas en deportes, y apuestas en el juego de números.

Otras Actividades Criminales

Venta de Artículos Robados: Venta de artículos robados es la actividad en que se compran y venden artículos robados.

Venta de Drogas: Venta de drogas es el acto de vender sustancias ilegales como la cocaína, marihuana, speed u otras drogas ilegales o la venta de drogas legales sin la receta médica autorizada.

Robo con Allanamiento: Robo con allanamiento de morada de otro con la intención de cometer un delito grave de robo, si se llega o no a cometer dicho delito o robo.

Prostitución: El acto de contacto sexual o hacer otros actos sexuales a cambio de dinero u ofrecer a otra persona para ese propósito.

Robo a mano armada: Es un acto de delito grave (criminal) en que se toma la propiedad personal de otro (de su persona o de su presencia inmediata) contra su voluntad. Este hecho ocurre por medio del uso de la fuerza o el miedo, con el uso de un instrumento peligroso (pistola, cuchillo u otra arma) y constituye el robo a mano armada.

Extorsión: Extorsión es la obtención ilícita de dinero de otro. Este término normalmente se aplica a la extracción de dinero por parte de personas con el propósito de encubrir un acto, evitar un daño, o ejercer influencia e incluye obtener dinero u otra propiedad con el uso del miedo de daño físico o intimidación o con la promesa de esconder los crímenes de otro.

Piense cuidadosamente acerca de sus acciones.

Examinar Posibles Problemas Legales

Es este ejercicio, Ud. hará un examen de las situaciones más comunes que llevan a problemas legales, incluyendo las **deudas no pagadas o pendientes** y varios crímenes. Al leer las preguntas, considere cuidadosa y honestamente sus acciones con relación a los problemas que requieren ayuda legal. Como ocurre con todos los libros de la serie, la información presentada aquí, así como sus respuestas a las preguntas y ejercicios, tienen como propósito ofrecerle un lugar privado para la reflexión y la planificación de lo

que Ud. necesita hacer para recuperarse del juego problemático o compulsivo. Ud. es la única persona que verá este libro. Si Ud. decide compartir la información incluida aquí con un grupo de ayuda, **padrino** o terapeuta, Ud. puede usar este libro para preparar lo que le gustaría compartir o anotar cualquier pregunta que pueda tener. Quizás quiere también llamar al número gratuito de ayuda del FCCG abierto las 24 horas, al 888-236-4848.

Deuda No Pagada o Pendiente

- ☐ Sí ☐ No *¿Está Ud. en peligro de desalojo de su propiedad o ya ha sido desalojado?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Está Ud. en proceso de bancarrota o ha declarado la bancarrota?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Tiene la amenaza de una demanda judicial o ha tenido una demanda de personas como resultado de sus deudas pendientes?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Lleva retraso en los pagos a sus acreedores hasta tal punto que un artículo importante, como un auto, está en peligro de embargo o ya ha tenido algo embargado?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Tiene Ud. gravámenes en su propiedad como resultado de deudas pendientes?*
- ☐ Sí ☐ No *Si Ud. trabaja ¿ha tenido su salario retenido por deudas pendientes?*

Siga a la siguiente página

Actividades Criminales más comunes

- ☐ Sí ☐ No *¿Ha robado de su lugar de empleo o del lugar donde trabaja como voluntario?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Ha cometido malversación de fondo de su empresa?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Ha robado dinero o propiedad personal de otro?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Ha cometido fraude bancario o fraude crediticio?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Ha mentido en su declaración de impuestos o evadido el pago de impuestos?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Se ha apropiado de fondos de cualquier organización o actividad en que tomaba parte?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Ha escrito cheques sin fondos?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Ha falsificado documentos para obtener fondos o intentar escaparse de sus deudas?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Ha mentido o presentado declaraciones falsas en cualquier documento económico?*
- ☐ Sí ☐ No *¿Ha participado en cualquier actividad ilegal como el robo, el allanamiento de morada, venta de drogas, venta de artículos robados, prostitución o extorsión?*

Mientras en este momento no es necesario considerar todos los detalles relacionados con sus acciones, es un paso importante que Ud. examine su comportamiento y tome nota para su propio beneficio. Esta información puede ser importante si Ud. necesita ayuda legal profesional, así como si solicita ayuda para su recuperación del juego compulsivo.

Ayuda Legal incluyendo la Selección de un Abogado

Si Ud. ha cometido cualquiera de las acciones presentadas u otras relacionadas con su problema de juego y no ha consultado con un abogado, considere hacerlo lo antes posible. Ni este libro ni un terapeuta profesional pueden tomar el lugar de ayuda legal en estas circunstancias. Encontrar un buen abogado con experiencia en los asuntos relacionados con el juego compulsivo es lo ideal. Si no puede encontrar uno, solicite que se le recomiende un abogado criminalista especializado en casos de adicción. Póngase en contacto con el Consejo de la Florida del Juego Compulsivo (FCCG) llamando al número confidencial gratuito las 24 horas, al marcar el 888-236-4848 para recibir información y recomendaciones sobre abogados competentes, incluyendo aquellos con experiencia en el juego compulsivo. Si ya tiene abogado, recomíndele que se ponga en contacto con el FCCG para consulta y apoyo con su investigación. También puede encontrar ayuda a través de grupos de autoayuda ofrecidos por Jugadores Anónimos. Información de contacto para estas organizaciones se ofrece en la sección de Recursos Adicionales de este libro o al llamar al FCCG.

Además, Jugadores Anónimos(GA) tiene un programa llamado **Alivio de Presión** que puede ayudarle a hacer frente a los problemas económicos, legales y demás problemas. Alivio de Presión normalmente tiene lugar después

de que haya participado en GA por un periodo de tiempo específico, en cuyo momento se diseña un presupuesto y se recomienda un plan de pago. Un plan de pago se desarrolla en cooperación y con la asistencia de Ud. y su familia u otros seres queridos, si esto fuera apropiado. GA también le ayudará a establecer un plan para pagar sus deudas (bancos, empresas de tarjetas de crédito, etcétera) y las deudas con entidades fuera de la norma aceptada (corredores de apuestas, usureros, etcétera). Alivio de Presión también puede ofrecerle servicio de recomendaciones y consejos sobre asuntos legales y problemas familiares. Información adicional sobre el control económico relacionado con el juego compulsivo está a su disposición en el Libro Cuatro de esta serie, Manejar sus Finanzas.

Un aspecto de muchos grupos de autoayuda, incluyendo Jugadores Anónimos es el padrino. Típicamente un padrino es un partícipe activo en su programa de autoayuda que tiene experiencia y entiende el proceso de recuperación y desea ayudar a los recién llegados al programa. Los padrinos pueden brindar información adicional, apoyo, compañerismo y consejo a los nuevos asociados de modo voluntario. También pueden ofrecer ayuda y sugerencias de manera individual. Puede serle muy útil al enfrentarse a sus asuntos legales tener el apoyo de un padrino que le anime a seguir trabajando en el programa de recuperación.

El Ciclo de Opciones y Participación en Actividades Criminales

Mientras puede creer que gran parte de la información sobre la actividad criminal no se relaciona con su situación particular ahora mismo, es muy común para los jugadores compulsivos progresar por un espiral de comportamiento que puede eventualmente llevar al crimen. Como jugador, Ud. tiene una necesidad constante de conseguir dinero. Esto crea la necesidad de mover, manipular o amañar las cuentas y de ajustar recursos, y a menudo lleva a la necesidad de tomar decisiones morales. Esencialmente, Ud. se enfrentará con la necesidad continua de dinero para sufragar sus actividades de juego. Al progresar con su adicción, se hace cada vez más y más difícil encontrar dinero para el juego. Es en ese momento en que puede encontrarse utilizando y manipulando sus tarjetas de crédito, sus cuentas bancarias y otras fuentes de dinero para continuar la infusión de dinero. Eventualmente, cuando ha agotado todos estos recursos y está en una situación extrema, se enfrenta con la opción

de cometer una actividad ilegal como medio para continuar con su adicción.

Ya que la necesidad de dinero no desaparece, el ciclo continúa. Así que mientras Ud. puede haber cometido un crimen inicial de categoría menor, como escribir un

cheque sin fondos,

Ud. eventualmente cometerá un crimen más serio, como malversación, para tapar y pagar dinero que necesita para resolver el primer crimen. Al volverse más escasos los recursos, surge otra

crisis moral, a menudo dando como resultado otro crimen más grave.

Si no solicita ayuda para superar su adicción, la desesperación que resulta de la necesidad de tener dinero a menudo le lleva a cometer actividades criminales. Algunos estudios demuestran que entre jugadores patológicos la tasa de criminalidad alcanza del 50 al 67%. El estudio nacional más reciente demuestra que alrededor del 33% de los jugadores problemáticos y patológicos

La desesperación por conseguir dinero le puede impulsar hacia la actividad ilegal.

han sido arrestados y casi el 33% han sido encarcelados.

El juego problemático tiene consecuencias legales que afectan a todos los grupos sociales desde los jóvenes hasta los adultos mayores, en todas las clases sociales y niveles socioeconómicos,

así como en todas las razas y grupos étnicos.

El Consejo de la Florida del

Juego Compulsivo ha descubierto que un gran porcentaje de los que llaman al número confidencial de ayuda disponible las 24 horas no admiten haber cometido actos ilegales, pero casi el 30% admiten haber cometido actos ilegales como medio para seguir jugando y pagar sus deudas de juego.

Como Ted, presentado en la introducción de este libro, Ud. ha sido un ciudadano modelo toda la vida, nunca ha pensado

en meterse en actividades ilegales o tener problemas con la justicia. La presión de obtener dinero para alimentar su hábito de juego puede llevarle a comportamientos nunca imaginados. La naturaleza de la actividad ilegal puede ser insidiosa.

La decisión de iniciar una actividad ilegal es compleja y tiene varias etapas.

Esto es, normalmente empieza con una pequeña infracción de conducta que lleva a otra acción cada vez más seria. El ciclo de participación en comportamiento criminal para todos los jugadores compulsivos puede romperse sólo cuando el jugador decide dejar de jugar, evalúa honestamente su comportamiento y solicita ayuda para resolver los problemas creados por el juego.

La Mente del Jugador: Consideraciones Antes de Recurrir al Crimen

Como se indicó anteriormente, muchos de los problemas legales que los jugadores sufren surgen de una crisis económica. Los jugadores compulsivos se encuentran en situaciones desesperantes y finalmente, sienten la necesidad de recurrir al crimen.

La decisión de iniciar una actividad ilegal es compleja y tiene varias etapas, como ha identificado el Dr. Henry Lesieur, un psicólogo e investigador reconocido en el campo de la adicción al juego.

- ◆ **Primera Etapa: Oportunidad-** *Al jugador se le presenta una oportunidad o busca una. Cuanto mayor la oportunidad y cuanto menor el peligro, más atractivo tendrá.*
- ◆ **Segunda Etapa: Agentes Externos de Control Social-** *Cada jugador tiene diferentes circunstancias vitales. Algunos tendrán pocas influencias externas que afecten sus decisiones o su comportamiento. Algunos tendrán muchas influencias externas. Estas influencias externas son agentes externos de control social. Incluyen el trabajo, el estatus social, la familia, la casa etcétera. Algunos jugadores no querrán salirse de sus límites sociales. El grado en que el jugador siente controles, tanto internos como externos, contribuirá a su decisión de participar en algún acto criminal. Ejemplos de **controles internos** serían cosas como la exigencia de firmas bancarias para acceso a las cuentas, acceso a **activo**, etcétera. Los controles normalmente tienen más que ver con barreras formales para acceder al activo, mientras que los controles externos se centran más en límites sociales.*
- ◆ **Tercera Etapa: Creencias y Justificaciones-** *Muchas veces el jugador racionalizará que lo que va a hacer no es algo ilegal. No es algo tan malo. Puede convencerse que la actividad criminal es aceptable y necesaria y correcta y bien justificada. Esto es un ejemplo de pensamiento irracional. Puede decirse que está bien cometer este crimen en particular porque devolverá todo con creces, quizás piensa hará un “bien a la sociedad” con el dinero. La lista de justificaciones no tiene límite ya que todas ellas surgen del razonamiento distorsionado del adicto. Este proceso puede impactar la **intención criminal** en el caso de que se le lleve al jugador a **juicio criminal**. En muchos casos, no existe intención criminal ya que el jugador compulsivo se convenció de que iba a devolver el dinero antes de que se echara en falta o pagarlo de las ganancias anticipadas.*
- ◆ **Cuarta Etapa: Falta de Opciones Viables-** *A medida que los problemas del juego empeoran, a menudo varias fuentes de dinero ya no están disponibles. Al ver el jugador que sus medios de obtención de dinero desvanecen, el crimen puede parecerle una opción para conseguir fondos.*
- ◆ **Quinta Etapa: Riesgo-** *El jugador calculará el riesgo a su autoestima, su seguridad física y sus finanzas y determinará si el crimen merece el riesgo. Si el riesgo parece poco en comparación con las ganancias del crimen, es más atractivo. En la mayoría de los casos, el jugador compulsivo no considera el riesgo, sólo la necesidad de dinero.*

De nuevo como jugador mayor que probablemente ha vivido su vida libre de actividad criminal de cualquier tipo, puede ser particularmente angustiante admitir que ha cometido actos ilegales. Considere formas

en que Ud. quizás haya racionalizado su comportamiento para hacer más aceptable en su mente el crimen y formas en que Ud. quizás haya racionalizado su comportamiento ante otros.

Aquí hay algunas preguntas para Ud.

- ☐ Sí ☐ No ¿Está Ud. contemplando actividad ilegal?
- ☐ Sí ☐ No ¿Ya ha participado en actividad ilegal?
- ☐ Sí ☐ No ¿Cuáles son sus propios pensamientos sobre lo que contempla hacer o lo que ya ha hecho?
- ☐ Sí ☐ No ¿Se dice a sí mismo que lo que está haciendo no es realmente malo?
- ☐ Sí ☐ No ¿Se dice a sí mismo que no está haciendo nada que otros no hayan hecho antes?
- ☐ Sí ☐ No ¿Se dice a sí mismo que lo hace por una buena razón (o sea, que el resultado justifica los medios)?

Si Ud. encuentra que tiene este tipo de pensamientos, Ud. está racionalizando y haciendo su comportamiento más aceptable para Ud. mismo. Procesos de racionamiento como estos le permiten ensayar para cometer realmente el crimen o para cuándo se descubra su crimen. También le ayuda a desarrollar defensas psicológicas que le ayudan a pensar para llegar a la siguiente etapa de actividad criminal o a crímenes más serios.

Los jugadores **razonan** para que el comportamiento criminal parezca más aceptable.

Cómo el Razonamiento Irracional lleva a Problemas Legales

Para muchos jugadores, recurrir al crimen sólo puede parecerles una opción razonable como respuesta al estrés increíble que sienten. Ud. puede estar económicamente estresado o en problemas legales por las finanzas. Ud. puede sentir presión de su familia por la carga que Ud. les ha causado. A la vez, Ud. puede sentir estrés por su capacidad de funcionamiento en varias áreas de su vida. Quizás se sienta triste o desesperado por la pérdida de un ser querido o por un cambio en la vida. Toda esta tensión o estrés lleva a la ansiedad, la depresión y a distorsiones en su razonamiento que impiden el uso del juicio. Muchos jugadores en esta situación no pueden tomar decisiones razonables. Al contrario, toman decisiones impulsados por la desesperación. Hay también casos donde los jugadores compulsivos han cometido crímenes con la esperanza de ser arrestados, en un intento desesperado de conseguir ayuda.

En esta sección, vamos a ver el concepto del **razonamiento irracional** y cómo sus percepciones de los eventos pueden

diferir en gran medida de la percepción de otras personas. Los jugadores a menudo desarrollan sus propias construcciones complejas de la realidad que les permite continuar funcionando mientras evitan pensar en o enfrentarse a su adicción.

La mayoría de nosotros percibimos la mayoría de los eventos dentro de una

Su razonamiento irracional le impulsa a evitar enfrentarse a su adicción.

norma que nos permite vivir en una sociedad funcional, sabiendo que estamos de acuerdo, por lo menos en cierta medida, con los varios aspectos de la vida diaria. Cuando una persona siente un grado enorme de diferencia en su modo de pensar

sobre los eventos relativamente comunes, se llama razonamiento irracional.

Jugadores problemáticos y compulsivos a menudo sufren de equivocaciones y razonamiento irracional sobre el juego y sobre sus vidas. Esto ocurre principalmente porque desean evitar enfrentarse a la verdad de su problema. En vez de tomar responsabilidad, los jugadores compulsivos frecuentemente culpan a otros por sus circunstancias. A continuación ofrecemos algunos ejemplos, de ninguna manera todas las posibilidades, de cómo el razonamiento irracional puede existir en la mente de un jugador compulsivo.

- ◆ Culpar a otros por sus problemas
- ◆ Decirse a sí mismo y a otros que el juego es algo positivo
- ◆ Decirse que todo el mundo juega y que Ud. no es diferente a los demás
- ◆ Creer que Ud. tiene el derecho de jugar incluso si hiere a otros
- ◆ Negarse a creer que Ud. tiene un problema con el juego
- ◆ Creer que otros le deben éxito, felicidad, bienes materiales, etcétera
- ◆ Creer que si Ud. sigue jugando, al fin llegará la buena racha
- ◆ Anticipando una gran ganancia para pagar todo el dinero que ha pedido prestado o robado y nunca esperaba perder
- ◆ Declarar que no es responsable por sus circunstancias
- ◆ Decir a sí mismo que dejará el juego después de su próxima buena racha o si Ud. logra poner en orden sus finanzas
- ◆ Creer que no merece nada bueno en la vida porque Ud., como jugador compulsivo, es una persona terrible
- ◆ Creer que puede manejar su problema solo.

El razonamiento irracional que lleva a problemas legales puede incluir ejemplos como éstos:

- ◆ Creer que si Ud. participa en actividad criminal, no es malo, porque Ud. piensa devolver el dinero
- ◆ Creer que Ud. tiene derecho a participar en el crimen de robo o tomar dinero o posesiones. Quizás Ud. toma dinero de su lugar de trabajo o dónde sirve de voluntario o de alguien de su familia, y racionalizarlo diciendo que Ud. sólo está tomándolo prestado con la intención de devolverlo. Quizás también se diga que Ud. se lleva el dinero porque Ud. merece más compensación y esto es su forma de cogerlo.
- ◆ Declarar que de algún modo se le “indujo” a cometer el crimen sin culpa alguna por su parte.
- ◆ Decir que sólo tomó un pequeño paso y nunca pensó que pudiera llevar a algo tan serio.
- ◆ Creer que un acto criminal no es malo.

Vea los dos ejemplos presentados en las páginas 16 y 17 que ilustran cómo el razonamiento irracional en la mente del jugador existe en situaciones diarias.

Henry:

Henry es un jugador compulsivo. Hace quince años que murió su padre dejándoles a él y a su hermano Walt, una colección importante de obras de arte. Hoy, Henry recibe información de una carrera y cree que es “cosa segura.” Ha usado ya todos sus propios fondos y está desesperado para poner su apuesta. Va a la casa de su hermano con la esperanza de convencerle que le dé dinero en efectivo, pero no está en casa. Impulsado por la frustración que siente, Henry decide tomar una de las piezas de la colección de arte y empeñarla.

Se convence a sí mismo que su padre le ha debido dar más en un principio, así que qué hay de malo, sólo se lleva lo que ha debido ser suyo en un principio. Sigue justificándose pensando que su hermano no estará enfadado cuando vea cuánto dinero ha ganado y está seguro que ni se dará cuenta de que falta esa obra de arte. Además se llevó la pieza que a Walt nunca le había gustado.

- ◆ **Henry está utilizando el razonamiento irracional. Se niega a reconocer el hecho objetivo de que él está cometiendo un crimen. Al contrario, él usa razonamiento distorsionado para racionalizar que lo que está haciendo no es malo, sino que es algo que él merece. Veamos su método de razonamiento.**

Percepciones de Henry	Los Hechos
Afirma que la información es “cosa segura”.	Ninguna información es “cosa segura”.
Afirma que al tomar una de las piezas de la colección de arte, sólo se lleva lo que su padre le hubiera dado. Cree que tiene derecho a ello.	No tiene derecho a llevarse lo de su hermano. La colección fue entregada a él y a su hermano y se dividió equitativamente hace años.
Afirma que cuando su hermano vea lo que ha ganado, no estará enfadado con lo que ha hecho o no se dará cuenta de que la pieza de arte falta.	Usa razonamiento irracional para convencerse que el juego es lo que se debiera hacer, que el crimen es justificado por las posibles ganancias o el hecho de que su hermano puede tener otros cuadros y no darse cuenta de que esa falta.
Se justifica diciendo que la pieza que él se llevó no era una de las que le gustaba a Walt, así que no importa.	No importa. Es propiedad de Walt, no de Henry y no le corresponde a Henry decidir lo que es importante para Walt.

Este es el tipo de razonamiento irracional que los jugadores usan para justificar sus problemas. El razonamiento irracional, y las acciones que siguen no sólo hieren a los jugadores sino que hieren a sus seres queridos, sus amigos y personas con quienes trabajan y se asocian. Este

tipo de razonamiento puede llevar muy rápidamente a comportamiento criminal. Veamos otro ejemplo. Al leer fíjese en el razonamiento de Alice relacionado con el juego que le induce a cometer la actividad criminal.

Alice:

Alice sirve como voluntaria llevando los libros de contabilidad para una organización local caritativa. Hace diez años que trabaja en este puesto de confianza y responsabilidad. Su esposo murió hace dos años y su hija y su familia se mudaron fuera del estado. Alice cada vez se siente más sola y deprimida y ha empezado a pasar más y más tiempo jugando Keno y las máquinas tragamonedas en un casino cercano. También gasta dinero en viajes a Atlantic City y Las Vegas. Por lo tanto, sus deudas de juego han aumentado en los últimos años.

Ella ha sacado un crédito hipotecario en su condominio, gastó una cantidad significativa de sus ahorros para la pensión, cobró al máximo sus tarjetas de crédito y pidió prestado dinero de su mejor amigo- todo se ha gastado y se ha perdido en el juego. Ella aún puede seguir adelante y mantener su vida, pero empieza a sentir la presión de su situación económica. La presión la deprime y entristece más y más y siente pánico. Sabe que si ella deja de ir a los casinos se sentirá abrumada. Cree que lo que necesita es sólo una buena racha de suerte, ganar en grande, y podrá recuperar todo lo que ha perdido. También, tiene un buen “presentimiento” de que esta vez le toca a ella ganar este sábado. Decide ir de viaje de nuevo este fin de semana y jugar apostando por lo grande.

Alice está segura que ganará en grande pero no tiene dinero en efectivo disponible. Decide tomar dinero de la organización donde mantiene los libros de contabilidad, convenciéndose de que se está concediendo un préstamo y que cuando gane este fin de semana, ella devolverá todo para el lunes antes de que nadie lo sepa. Entonces le dará una generosa donación a la organización. Cree que no hace nada malo y que nadie sufrirá por sus acciones. De hecho, la organización caritativa hará dinero en este caso.

<i>Percepciones de Alice</i>	<i>Los Hechos</i>
Al tomar el dinero de la organización para su uso personal, ella sólo está tomándolo prestado.	Ella está cometiendo un crimen. Está cometiendo fraude y malversación de fondos.
Al tomar dinero, que ella piensa devolver el lunes, ella no está haciendo nada malo.	Ella está haciendo algo muy malo y está cometiendo un acto criminal.
Piensa que otros no sufrirán por sus acciones porque el dinero se devolverá antes de que alguien lo sepa. Además cree que su decisión no le hará daño a ella ya que no tiene un impacto a corto ni largo plazo.	Si es detenida, será juzgada y probablemente irá a la cárcel. La organización sufrirá daños por sus pérdidas económicas y por su pérdida de credibilidad. Si no la detienen, la posibilidad de que reincida es alta. Está haciendo daño a sí misma y destruyendo su integridad y su futuro.
Ella se justifica pensando que realmente “ayuda” a la organización porque cuando ella gane en grande les hará una donación significativa.	Esto es razonamiento irracional diseñado para permitir que Alice siga creyendo que ella es honesta, generosa y no es un criminal.
Tiene el “presentimiento” de que va a ganar en grande este sábado.	Estos sentimientos surgen de la desesperación por ganar. La intuición no es una base fiable para la decisión de tomar riesgos a través del juego.

Alice probablemente no razona así siempre. Su línea de razonamiento irracional ha progresado al par con su necesidad de racionalizar su problema con el juego. Tanto Henry como Alice, continuarán a practicar el razonamiento irracional hasta que dejen de jugar por completo y se entreguen a

un programa comprensivo de autoayuda o de terapia. Su razonamiento les protege de tener que enfrentarse a la verdad de sus problemas y les ha llevado a actividades criminales. Puede llevar a crímenes más serios si no consiguen ayuda.

Conocer las condiciones que han creado y fomentado su problema con el juego es crítico para su recuperación. Tomar tiempo para pensar en estos temas y cómo se identifica Ud. con ellos es un paso importante. Entender cómo Ud. razona y cómo Ud. puede cambiar su razonamiento y su comportamiento es una aptitud importante para desarrollar ahora y para el futuro.

Las personas que están profundamente entregadas al pensamiento irracional generalmente no quieren enfrentarse con la noticia de que sus percepciones están distorsionadas. Pueden tener defensas personales muy fuertes en su alrededor para mantener las cosas como

están. Hay que felicitarle por tener el deseo de examinarse tan abiertamente y considerar su razonamiento con honestidad. Es un paso difícil e importante en su proceso de cambio.

El filósofo Edmund Burke dijo una vez, “Lo único necesario para el triunfo del mal es que

los hombres buenos no hagan nada.” Esta frase tuvo como intención original ser aplicada a tomar acción cuando se vea que ocurre daño a otros. Dentro de su corazón, el “yo” sabe los razonamientos que emplea para permitir que el comportamiento

del juego tenga control de su vida. El juego triunfará al no ser que Ud. tome control y haga algo para detenerlo.

**El único momento
que puede controlar
es este mismo
momento.**

Conclusión

- ✓ Es común que los jugadores compulsivos y problemáticos se enfrenten a problemas legales del derecho civil y criminal.
- ✓ La necesidad constante de dinero de los jugadores problemáticos es la causa del comportamiento ilegal.
- ✓ El razonamiento irracional a menudo nubla los procesos de razonamiento de jugadores problemáticos, que a su vez, contribuye a la toma de decisiones errónea sobre cómo reaccionar a situaciones y qué acción tomar.

¡Es Su Turno!

Deje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

Piense en cómo esta información sobre la percepción se relaciona con su problema con el juego. ¿Cree Ud. que tiene mitos o razonamiento irracional sobre el juego? Si contestó sí, describa dos ejemplos de cada vez que razonó con irracionalidad.

1. _____

2. _____

Describa una ocasión cuando el razonamiento irracional le ha llevado a contemplar o dedicarse a actividad criminal.

¿Qué cree Ud. que puede ayudarle a cambiar el razonamiento que utilizó en el ejemplo anterior? _____

Trabajar en los Asuntos Legales

Realmente dedicarse al comportamiento criminal normalmente surge después de haber agotado otras fuentes para obtención de dinero y después de pasar tiempo pensando en la actividad. La mayoría de las personas, incluyendo los jugadores compulsivos, no se transforman de ser buenos ciudadanos a ser criminales de la noche a la mañana. La actividad criminal es el resultado de un proceso de comportamiento y de razonamiento por el cual el jugador pasa a medida que sus problemas progresan. Si Ud. sabe que tiene problemas legales, es el momento de empezar el proceso para enfrentarse a estos asuntos y crear un plan de acción. Para que tenga una idea del alcance del problema y de su posible problema legal, piense en cómo contestaría las siguientes preguntas.

- ◆ *¿Cuáles son sus problemas legales más apremiantes?*
- ◆ *¿De qué manera tiene Ud. responsabilidad por estos problemas legales?*
- ◆ *¿Ha consultado con alguien sobre estos asuntos? Si es así, ¿con quién?*
- ◆ *¿Ha consultado con un abogado? Si es así, ¿qué le aconsejó que hiciera ahora?*

- ◆ *¿Ha hecho Ud. una declaración total de la situación?*
- ◆ *¿Tiene Ud. un plan de acción, incluyendo restitución (plan detallado y estructurado de pago) para enfrentar el problema?*

Las siguientes secciones le ayudarán a tomar los pasos necesarios para empezar a trabajar en sus problemas legales, tomando en consideración su situación personal.

Emociones Asociadas con Problemas Legales

En el Cuarto Libro *Dificultades Económicas y Sus Soluciones*, estudiamos cómo afectan los problemas económicos su salud física y emocional. Porque estos problemas surgen principalmente debido al estrés, la misma información se aplica a su situación legal. Mientras el enfoque principal de este libro es cómo desarrollar un plan para enfrentarse a su situación legal, empezaremos repasando formas en que sus circunstancias pueden afectar su salud y sus sentimientos.

Como ya ha visto, el estrés y la ansiedad prolongada puede resultar en problemas tanto físicos como emocionales en otras áreas de su vida. Ud. puede tener dificultad para dormir o comer, encontrar que es

difícil participar en actividades con su familia o sus amigos o empezar a sentirse triste o deprimido. Estas emociones son señales de alerta para que Ud. examine su comportamiento. La parte racional está en lucha con la parte irracional y exige atención. Afortunadamente, ya que Ud. está leyendo estos libros, Ud. ha decidido dejar

la **negacion** y tomar el importante paso de cambiar su vida.

En este momento, los avisos emocionales de ansiedad y estrés pueden llevarle a sentimientos de pánico y mayor ansiedad, especialmente si sus circunstancias legales han empeorado significativamente. Ud. puede sentir culpabilidad o vergüenza por el comportamiento que ha demostrado y se pregunta como puede hablar de nuevo con la gente que quiere y admira. En el

Sexto Libro de esta serie, *Crear un Plan nuevo para su Vida*, Ud. tratará extensamente con la culpabilidad, vergüenza y la carga de vivir con su comportamiento anterior. Por ahora, sepa que estos sentimientos son comunes, pero hay métodos para ayudarlo a aliviar la presión que Ud. puede sentir como resultado de ello.

**¿Se siente estresado?
Pare, respire
profundamente,
relájese y luego
responda.**

Ud. puede haber sentido, o siente ahora mismo, el deseo de escapar de los problemas que tiene. No importa lo difícil que sean las cosas, el escapar no es la solución. No importa a dónde vaya, aún estará allí con todos sus comportamientos

anteriores y sus pensamientos. Si no toma pasos positivos para cambiar lo que Ud. hace y cómo piensa, Ud. simplemente repetirá su comportamiento anterior. Así que, ¿qué hacer?

Primero, Ud. tiene que relajarse y calmarse. Sepa que el estrés emocional puede ser una reacción normal a los problemas legales. Luego, respire profundamente y sepa que la capacidad para el cambio en su vida está enteramente dentro de sí mismo. Seguirá tomando un paso a la vez y construyendo una nueva vida para Ud. Enfrentarse a sus problemas legales es solamente un aspecto, en definitiva el principal, de todo este proceso. Al seguir los pasos en este libro y trabajar con un profesional entrenado en el asesoramiento o con un grupo de autoayuda, Ud. puede ponerse de nuevo en el camino hacia la recuperación.

Asuntos Físicos Asociados con los Problemas Legales

Ud. ha aprendido que su salud puede estar muy relacionada con sus emociones. El estrés y la ansiedad pueden llevar a enfermedad física. Resultados comunes del estrés emocional son dolor de cabeza, tensión y problemas estomacales. Pérdida a largo plazo del sueño puede llevar a reducción en la capacidad de funcionar claramente y puede afectar su memoria y su tiempo de reacción. Ud. puede encontrar que se siente agotado y sin ganas de hacer nada. Esto puede llevar a malhumor y aumentar su nivel de irritabilidad y enfado.

Como se ve hay un ciclo que conecta todas estas piezas interconectadas. Su situación legal le causa preocupación; la preocupación crea enfermedad; la enfermedad le quita el sueño; la falta de sueño le hace irritable; la irritabilidad le causa tristeza; la tristeza le crea el deseo de jugar; el juego le hace perder dinero; perder dinero empeora su situación económica; una situación económica peor lleva a actividad ilegal, etcétera.

Lo que Ud. tiene que hacer es romper el ciclo. Esta serie de libros está diseñado para ayudarle a romper el ciclo en muchos puntos. El punto más crítico es aprender como dejar de jugar. Sin embargo, tiene que enfrentarse a todos los aspectos de su vida que le llevan al juego en un principio.

En este momento en su vida Ud. ha aprendido que la vida está construida por muchos aspectos interrelacionados y que el mantener en funcionamiento eficaz a todas las partes posibles de su vida es la clave a la felicidad en cada área de su vida.

Si Ud. siente los efectos físicos de la preocupación por los asuntos legales, Ud. puede enfrentarse a esto al preocuparse por su salud emocional, su situación legal y su salud física individualmente. Cada una afectará a la otra. Así que ¿qué puede hacer? Ud. puede empezar con cosas muy simples y luego empezar a tratar los problemas legales.

Primeros Pasos

- ◆ Relájese
- ◆ Respire
- ◆ Piense positivamente
- ◆ Descanse bastante
- ◆ Coma bien cada día
- ◆ Intente algún tipo de ejercicio cada día
- ◆ Identifique sus fuentes de ayuda

Conclusión

- ✓ Su salud emocional y física puede sufrir un impacto negativo debido a sus problemas legales.
- ✓ Aprender a afrontar con eficacia sus reacciones emocionales y físicas surgidas por sus problemas legales puede afectar positivamente su recuperación.

¡Es Su
Turno!

Deje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cuáles son las emociones que siente ahora mismo surgidas a raíz de su situación legal?

¿Qué pasos tomará Ud. para ayudarle a controlar esos sentimientos?

¿Cómo le ha afecto físicamente su situación legal, si es que le ha afectado en algo?

¿Qué puede hacer ahora mismo para mejorar su condición física?

Aptitudes Especiales que Ud. aporta al Problema

Ud. se acordará que en el Primer Libro de esta serie, Ud. vio las aptitudes vitales especiales que las personas mayores tienen cuando tratan ciertos aspectos de su vida. Ud. ha tenido experiencias y retos que le han dado entendimiento y conocimientos que no están a la disposición de aquellos más jóvenes que Ud. Veamos de nuevo esas aptitudes y consideremos cómo pueden ayudarle al enfrentarse a los asuntos legales.

1. **Experiencia vital**-- Ud. ha pasado por muchas experiencias en su vida que le han ofrecido la oportunidad de asociar información nueva a situaciones anteriores. La experiencia vital es una maestra excelente que le da sabiduría y conocimientos. Su experiencia puede ayudarle a entender la severidad de sus circunstancias.
2. **Paciencia**—Ud. ha tenido la oportunidad de cometer errores, mantener la tranquilidad, esperar resultados y otras actividades, que le han ayudado a desarrollar la paciencia. Esto le permitirá participar en el proceso de cambio sabiendo que toma tiempo. La paciencia puede ayudarle a entender que corregir su situación legal no ocurrirá rápidamente.

3. **Perspectiva**—Ud. ha tenido la oportunidad de ver cosas desde más de una perspectiva. Ud. ha participado en la vida en muchas capacidades y papeles tales como amigo, hijo, padre, madre, esposo, esposa o compañero, compañera, vecino, vecina, empleado, empleada y a muchos niveles de participación y categorías. Estos papeles le han dado una perspectiva rica desde la cual observar el cambio. La perspectiva puede ayudarle a ver si Ud. está tomando decisiones que le conducirán a comportamiento ilegal.
4. **Capacidad para alcanzar una visión global**—ha vivido lo suficiente para saber que a menudo los hechos no se pueden definir simple ni fácilmente. Ud. puede ver más allá de los pequeños detalles hasta alcanzar la visión global. Esto le da la capacidad de saber cuántas pinceladas se necesitan para formar el cuadro total. Con esta capacidad, Ud. puede ver que todo no está perdido y que lo que le está ocurriendo ahora mismo es parte de la vida, no su vida entera.
5. **Fuerte sentido de ética y valores**—Ud. ha tenido la oportunidad para entender claramente y definir su propio sentido ético y sus propios valores. La experiencia le ha enseñado lo que valora y lo que tiene significado en su vida. Al utilizar su ética e

integridad, Ud. puede tomar decisiones que le ayudarán en su situación legal, o que le mantienen apartado de la actividad criminal.

6. **Deseo de ser ejemplo para sus seres queridos**—Ud. sabe que otros le admiran y dependen de sus consejos para guiarles en su modo de ser. Como miembro mayor de su familia o grupo de amigos, lo que Ud. decide hacer puede servir de inspiración para otros.
7. **Determinación**—Ud. ha aprendido que nada en la vida es fácil y que hay que tener tesón para lograr lo que se desea. La tenacidad le lleva a alcanzar su meta.

Quizás no reconozca de repente cómo estas características se asocian con Ud. pero hay por lo menos un caso en su vida dónde una de estas características le ha servido. Ser mayor puede significar ser más sabio y cualquiera de estas características que reconozca en sí mismo puede ayudarle mientras pone en marcha el cambio en su vida. Cuando se afronta a problemas legales, estas características pueden ser particularmente útiles ya que sirven para reflejar las partes importantes de su ser más íntimo.

Control Frente a la Impotencia

La **impotencia** es un sentimiento agobiante de estar fuera de control. Cuando la vida de los jugadores se hace incontrolable y no pueden controlar sus acciones, es porque son impotentes frente a su adicción. Al mismo tiempo, es importante reconocer que mientras los jugadores compulsivos no pueden controlar su juego, hay otros aspectos de sus vidas dónde el cambio positivo puede ocurrir y dónde el control puede existir bajo el asesoramiento indicado. Simplemente la forma de pensar le da mejor entendimiento sobre el control de su vida. Podrá empezar a controlar varios aspectos de su vida cuando Ud. empieza a cambiar su modo de pensar. De las ideas surgen las palabras y de las palabras vienen las acciones. Todo empieza con una idea. Ud. tiene que pensar y creer que Ud. puede hacer un cambio y tomar control de su vida. No puede controlar su juego, pero Ud. puede empezar a controlar su vida al mantenerse abstemio de cualquier forma de juego.

Ud. empezará a controlar varios aspectos de su vida cuando empiece a cambiar su modo de pensar.

- ◆ **Primer Paso:** *Enfóquese en los asuntos y empiece a tomar responsabilidad. Explicaciones y excusas no son tan importantes ahora como lograr conseguir los hechos.*
- ◆ **Segundo Paso:** *La honestidad y la evaluación crítica de la situación. Este no es el momento para la **negación**. La negación es muy común en las personas con adicción. Ud. y sus seres queridos pueden estar participando en la negación. Esencialmente, la negación conlleva la aceptación de comportamiento anormal. Puede incluir papeles complejos en que cada uno pretende que nada está fuera de lo normal. Las personas a menudo usan la negación cuando sienten que no están preparados para afrontar el problema o encararlo. Sin embargo, Ud. debe afrontarlos con realismo si va a resolverlos.*
- ◆ **Tercer Paso:** *Empiece a pensar en lo que Ud. puede hacer, en vez de enfocarse en lo que Ud. no puede hacer. Ahora es el momento de analizar lo que está fuera de su control y lo que Ud. puede cambiar. Si Ud. participa en un grupo de autoayuda como GA, Ud. quizás quiera consultar con su padrino.*

Repita esta oración en voz alta:

“Yo tomo control de mi vida. Tengo la fuerza dentro de mí para cambiar mi situación. Para cambiarme a mí mismo. Para cambiar mi forma de pensar.”

- ◆ **Cuarto Paso:** *Haga un plan para el cambio. Ud. se ha enfocado en Ud. Ha pensado en lo que **puede** y lo que **no puede** hacer. Ahora es el momento de lograr algo positivo. Su situación puede ser muy seria. Ud. puede estar metido en problemas legales. Ud. puede haber cometido actos criminales. No importa lo que Ud. haya hecho, debe tomar los pasos positivos para cambiar su situación ahora, o sólo va a empeorar.*

*¿Qué puede hacer ahora para que tenga más control de su situación y sentir que está en control de su vida?
En la siguiente página, escriba 4 pasos que puede tomar.*

¿Qué Puedo Hacer para Resolver Mis Asuntos Legales?

Ejemplo: Después de asistir a varias reuniones de GA, yo he examinado con honestidad lo que realmente me está pasando. Haré un lista de los problemas legales más serios y consideraré cómo abordarlos.

- ◆ Llamaré a un abogado.
- ◆ Me haré miembro activo de GA.
- ◆ No me asociaré con mis amigos y miembros de mi familia que juegan.
- ◆ No entraré ni pasaré cerca de ningún lugar de juego.
- ◆ Tendré paciencia y continuaré día a día con mi plan para la recuperación.

Sus Pasos:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Opciones en el caso de Cargos Criminales

Si sus problemas legales incluyen actos criminales, como el robo, el desfalco, la evasión de impuestos, fraude, o **malversación de fondos**, entre otros, es posible que la acusación criminal termine en condena criminal. Además, juicio civil como embargo, demanda personal o bancarrota pueden resultar en una sentencia judicial por desacato al tribunal, restitución monetaria o tratamiento. Si su situación es tan grave que es posible que haya una acusación criminal contra Ud., aunque nada le haya pasado de momento, debiera consultar con un abogado. Es esencial que solicite consejo y protección legal.

Paul R. Ashe, J.D., abogado y presidente del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo, ha estipulado que el juego compulsivo no se reconoce como defensa en caso de crimen, como la defensa de

Es vital que Ud. obtenga consejo legal y protección de un abogado.

inmunidad, pero en la mayoría de los casos hay seis factores relacionados con el jugador y su participación en un crimen, que se consideran en la reducción de la sentencia (**mitigación**). Lo siguiente se puede aplicar también a problemas legales de índole económico o civil.

Seis Factores Importantes

- ◆ Remordimiento
- ◆ Arrepentimiento
- ◆ Restitución
- ◆ Rehabilitación
- ◆ Recuperación
- ◆ Resentimiento

Ejemplos de estos seis factores incluye:

Remordimiento: El jugador demostrará pruebas de remordimiento por sus actos.

Arrepentimiento: El jugador hará cambios positivos para demostrar que lamenta su situación y el daño que ha causado.

Restitución: El jugador hará un plan detallado y estructurado de restitución. Esto puede incluir la coordinación con las recomendaciones y el desarrollo de un

plan con el grupo de Alivio de Presión de Jugadores Anónimos (GA). Como jugador mayor, y particularmente si Ud. tiene ingresos limitados, Ud. necesitará trabajar cuidadosamente con un profesional capacitado y Jugadores Anónimos (GA) para ayudarle en este aspecto.

Rehabilitación: normalmente estipulado por orden judicial, las condiciones y el tipo de plan de tratamiento a utilizar u otras acciones diseñados para tratar la enfermedad.

Recuperación: el jugador implementará un estilo de vida que evite las recaídas o la vuelta a actos criminales.

Resentimiento: el jugador trabajará con un consejero, GA, un consejero espiritual u otro recurso apropiado para evitar las acciones negativas hacia las instituciones legales, la fiscalía, particulares u oficiales.

**El FCCG
puede ofrecerle
información
adicional a su
abogado.**

Para que la adicción al juego sea considerada por el tribunal como factor mitigante en la

sentencia, Ud. debe demostrar adherencia a estos seis factores antes del inicio del juicio. Esto quizás influencie la decisión del tribunal pero es necesario para la consideración de una sentencia reducida. Recientes sentencias y procesos administrativos dictados por la Comisión de Sentencias de los EE.UU. ha eliminado la discreción del Juez Federal a dar sentencias reducidas, pero estas sentencias no han sido cuestionadas o evaluadas por el tribunal de apelación hasta la fecha de edición de esta serie de libros.

Permanecer fuera de la Cárcel

La mejor acción que puede tomar para mantenerse fuera de la cárcel es evitar cometer un crimen. Si ya ha cometido uno de los actos ilegales descritos en este libro, Ud. se puede ayudar al hacer lo siguiente:

- ◆ Consulte a un abogado inmediatamente.
- ◆ Asista a GA con regularidad además de conseguir asesoramiento o terapia si es posible.
- ◆ Empezar a trabajar en los pasos de GA y demostrar que Ud. está tomando acción positiva para cambiar su vida.
- ◆ Demostrar que Ud. es sincero en su deseo de conseguir ayuda con su adicción al juego al participar en los seis factores presentados anteriormente.

- ◆ Preste atención a los detonantes para que puede evitar la recaída. Repase la información sobre detonantes y recaídas en el Tercer libro de esta serie.

Quizás la acusación por actividad criminal sea inevitable, pero si Ud. demuestra sinceridad, esfuerzos genuinos y duraderos para efectuar el cambio al seguir los pasos indicados anteriormente, puede impactar al juez y el jurado en la decisión que salga de su caso y su juicio.

Basándose en la seriedad del crimen, es posible que pueda sufrir encarcelamiento o prisión. Otras sentencias pueden incluir:

- ◆ Tratamiento decretado por el tribunal para su adicción al juego en una institución certificada para ofrecer tratamiento.
- ◆ Tratamiento como paciente externo con un terapeuta especializado certificado en la adicción al juego.
- ◆ Rehabilitación y restitución en que se le ordena hacer servicio comunitario y pagar la deuda que debe.
- ◆ Asistir a reuniones de Jugadores Anónimos

Estos planes alternativos de sentencia deben ser bien ideados y detallados. Deben incluir las seis factores señalados anteriormente. Las consecuencias de no-cumplimiento deben estar claramente delineadas y el papel del consejero y el sistema de documentación deben ser claramente presentados. Incluirán la presentación de informes sobre el progreso y todos los informes escritos de información necesarias para la familia y los oficiales.

En algunos casos, una sentencia alternativa puede incluir la retención por parte del tribunal de la **sentencia** de culpable de los cargos presentados si la sentencia alternativa se cumple y si en su totalidad se satisfacen las condiciones y términos. La sentencia es el acto del tribunal de declarar una determinación final de culpable o inocente en un caso criminal. Si se retiene la sentencia, una convicción criminal no aparecerá en el historial del acusado.

Mientras esta información puede causar inquietud, tenga en cuenta que Ud. está tomando pasos para aliviar la ansiedad que siente. Aprender de sus opciones y planificar lo que debiera hacer son acciones meritorias que puede tomar ahora.

La mejor acción que puede tomar para mantenerse fuera de la cárcel es evitar incurrir en actividad criminal. Si Ud. ya ha cometido un crimen, preste atención especial a las opciones presentadas en esta sección.

Ayuda para Profesionales Afectados por la Adicción

Dependiendo de la profesión de una persona, es común que ciertos profesionales que tienen problemas con el juego necesiten ayuda fuera de la tradicional.

Por ejemplo, policías, abogados, atletas conocidos, políticos, médicos y otros en posiciones similares no querrán necesariamente declarar abiertamente cierta información por miedo de retaliación, pérdida de empleo, etcétera.

En estos casos, si

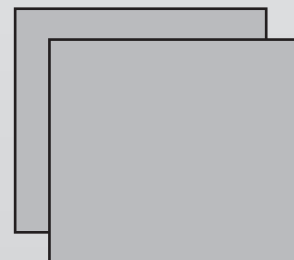
Ud. es un profesional titulado quizás pueda participar en un programa de tratamiento para profesionales afectados. De hecho, varias organizaciones profesionales como la Asociación de Colegios de Abogados, asociaciones locales y estatales de colegios de abogados, la Asociación Médica Americana y asociaciones médicas locales ofrecen apoyo a profesionales sufriendo de dificultades por abuso de alcohol o drogas, y adicción al juego en algunas jurisdicciones.

Estos programas se ofrecen dentro de programas de tratamiento interno donde un grupo de profesionales de profesión similar recibe tratamiento. Porque el juego puede ser tratado por un sistema de rehabilitación similar a la usada para combatir la adicción a la droga, es posible que la persona pueda

ser reintegrada en su profesión. Estas decisiones normalmente se dejan en manos de la junta rectora de la profesión y dependen de muchos factores, incluyendo pruebas de rehabilitación con éxito a través de un programa de tratamiento.

**Programas
especializados para
profesionales afectados
por la adicción
facilitan el anonimato
en el programa de
tratamiento.**

Si quisiera más información sobre programas para profesionales afectados, contacte al FCCG llamando al número confidencial gratuito abierto las 24 horas al 888-236-4848. El FCCG también supervisa un Programa para Profesionales Afectados y puede ofrecerle ayuda y asesoramiento.



El Proceso de Toma de Decisiones: Implementar y Evaluar un Plan

Cuando se sienta abrumado por dificultades en su vida, incluyendo problemas legales, la posibilidad de reparar los problemas que Ud. tiene y crear una vida nueva para Ud. puede ser agobiante. Quizás siente que le falta fuerza para empezar. Puede sentirse inmovilizado por la desesperación. Un remedio excelente es tomar acción. Acciones simples como hacer una lista o crear un plan, puede cambiar su estado mental y ofrecerle esperanzas para la recuperación. En esta sección Ud. empezará a trabajar en un

plan para hacer frente a sus asuntos legales. No se preocupe de que si esta será su solución final. El propósito de este plan es servir como punto de arranque.

Ahora que Ud. tiene alguna información básica sobre los asuntos legales relacionados con el juego, es hora de hacer un plan para enfrentarse a su situación legal. Tenga en cuenta que este plan estudia sólo un asunto, pero el mismo proceso se puede aplicar a una amplia gama de asuntos adicionales.

Hay cinco pasos básicos en el proceso de toma de decisiones e implementación de un plan:

- 1. Tener los datos**-¿Cuál es su situación?
- 2. Tomar una decisión**-¿Cuál es su meta?
- 3. Desarrollar un plan**-¿Cuáles son los componentes principales de esa meta?
- 4. Implementar su plan**-¿Qué acciones específicas tomará Ud.?
- 5. Evaluar su plan**-Demuestre cómo Ud. sabe que ha alcanzado su meta.

La primera acción que Ud. debe tomar es recoger todos los **datos y la información** sobre las circunstancias. Luego analizar el material y tomar una decisión informada sobre lo que quiere hacer-decida su meta. De allí, Ud. debiera poder crear el plan para lograr su meta, desglosando la meta en componentes más pequeños. Luego, implementar el plan-realmente llevarlo a

cabo. Y por último, evaluar su plan para determinar si Ud. ha logrado su meta. Puede parecer simple y en teoría, lo es. En la práctica, Ud. es la única persona que puede hacerlo funcionar. Ud. puede tomar acción y decidir cambiar su vida. No intente crear un plan para resolver muchos problemas. Use este modelo para resolver un problema a la vez. Para empezar, intente con un pequeño

problema para ayudarlo a seguir el modelo. Después de completarlo varias veces, Ud. se sentirá cómodo utilizándolo y verá cómo desarrollar un plan puede darle un sentido de propósito y dirección.

De nuevo, una vez que sepa los datos y haya tomado su decisión en cuanto a qué hacer sobre el problema o la situación, entonces puede hacer el plan y ponerlo en marcha.

El plan mismo, inclusive si no lo pone en marcha inmediatamente, puede ayudarlo a clarificar sus ideas y empezar a encaminarse por el camino del cambio. El plan en verdad sólo conlleva empezar con una meta, o idea y luego desglosarlo en sus componentes más pequeños y luego estructurar esas piezas en pasos que Ud. puede tomar para hacerlas realidad. Acuérdesse, primero tome una decisión, luego haga un plan y ponga esa decisión en vigor.

Crear un Plan para Ud.

En la siguiente sección, intente desarrollar un plan para cambiar algo en su vida. Primero, Ud. recogerá los datos y tomará una decisión, luego desarrollará un plan y lo pondrá en práctica. El siguiente ejemplo es una muestra para demostrar cómo seguir el proceso. En la vida real, planes pueden

ser simples o complejos. Pueden también cambiar con el tiempo. La clave para crear un plan que puede llevar a cabo es desglosar el plan en partes más pequeñas y enfocarse en las partes más manejables primero, antes de intentar las más difíciles.

Ejemplo:

Primer Paso: *Tener los Datos:* Referente a mi situación legal, estos son los datos:

1. *La Hacienda me ha citado para una revisión de mi declaración de impuestos.*
2. *Necesito una copia de las declaraciones de impuestos en cuestión.*
3. *Estoy preocupado porque no he sido honesto en mis declaraciones de impuestos.*
4. *Quizás tenga que acudir a un abogado.*

Segundo Paso: *Tomar una Decisión*—Después de analizar la información, mi meta es: Necesito obtener los documentos necesarios y considerar cuidadosamente todo lo que he hecho que pudiera tener consecuencias legales. Decidiré si es necesario que me reúna con el abogado.

Tercer Paso: *Desarrollar un Plan*—Mi plan es:

1. *Obtener una copia de mi declaración de impuestos y otra información pertinente a mis finanzas.*
2. *Cuidadosamente inspeccionar mis declaraciones de impuestos y examinar dónde no he sido honesto.*
3. *Concertar una cita con el abogado, si fuera necesario.*

Al principio del libro Ud. leyó sobre Ted y cómo él había estado muy metido en el crimen y entonces cambió su vida. ¿Cómo lo logró? Lea su explicación a continuación.

Ted:

Cuando por primera vez me di cuenta de que mi vida estaba fuera de control, ya había cometido varios crímenes serios. Había intentado esconder las pruebas de mi actividad hasta que fue obvio que estaba a punto de ser descubierto. Sentía que mi vida estaba fuera de control y tenía miedo de acabar en la cárcel. Me senté y empecé a pensar en qué podía hacer ahora. Hice una lista y empecé a completar los objetivos de la lista uno por uno. Primero llamé a GA y empecé a trabajar con un padrino que pudo ayudarme a ver la realidad de mi situación. Me puse en contacto con un abogado y acudí a un terapeuta profesional.

Una de mis metas principales era intentar hacer reparación por el daño que había causado a otros. Fui acusado por mis crímenes, pero, porque había hecho planes cuidadosos, con la ayuda de otros, para tomar pasos importantes y significativos hacia el cambio en mi vida, mi sentencia fue reducida. No he jugado en más de tres años. Una de las claves principales de mi cambio a largo plazo fue, y es ahora, la planificación.

Cuarto Paso:

Implementar su Plan—¿Cuáles son los pasos que Ud. puede tomar para lograr cada componente?

<i>Meta Principal</i>	<i>Pasos para Lograr su Meta</i>
Obtener una copia de las declaraciones de impuestos y otra información pertinente a mis finanzas.	◆ Informarme de cómo obtener las copias. ◆ Recoger los documentos financieros pertenecientes a la declaración de impuestos. ◆ Familiarizarme con estos documentos.
Cuidadosamente inspeccionar mis declaraciones de impuestos y examinar dónde no he sido honesto.	◆ Programar un bloque de tiempo sin interrupciones. ◆ Conseguir una copia del Reglamento Fiscal de ese año. ◆ Acordarme que tengo que resolver el problema y no caer en el pánico. ◆ Ser absolutamente honesto conmigo mismo sobre cualquier mentira o discrepancia.
Concertar una cita con el abogado, si fuera necesario.	◆ Elegir un abogado y pedir una cita lo antes posible. ◆ Obtener copias de información de los impuestos para llevar a la cita con el abogado. ◆ Admitir al abogado todo lo que he hecho, ser absolutamente honesto sobre todo; explicando que sé que lo que hice está mal y que necesito consejo legal. ◆ Permanecer tranquilo y en silencio y escuchar sus consejos, luego hacer lo que aconsejó.

Quinto Paso: *Evaluar su Plan—¿Cómo sabrá que ha logrado su meta?*

1. *Sentiré que he tomado acción y tendré una sensación de alivio al estar en control.*
2. *Tendré una visión clara de la seriedad de mi situación legal.*
3. *Haré una cita con un abogado para hablar de ello, si fuera necesario.*

Nota: Si Ud. participa en un programa de autoayuda, como GA, y tiene un padrino, considere la posibilidad de pedir consejo e información de su padrino para ayudarlo en la recogida de datos, en la toma de decisiones o en el desarrollo de un plan de acción.

Ahora intente esto con su propia decisión y plan.

Primer Paso: Tener los Datos: En cuanto a mi situación legal, estos son los datos:

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

Segundo Paso: Tomar una Decisión: Después de analizar la información, mi meta es:

Tercer Paso: Desarrollar un Plan: Los pasos o plan para lograr mi meta incluyen:

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

Cuarto Paso: Implementar su Plan: ¿Cuáles son los pasos que puede tomar para lograr cada componente?

Siga a la siguiente página

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Cinco: Problemas Legales y Sus Soluciones

<i>Meta Principal</i>	<i>Pasos para Lograr su Meta</i>
1.	
2.	
3.	
4.	

Quinto Paso: *Evaluar su Plan:* ¿Cómo sabrá Ud. si ha logrado su meta?

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

Cosas específicas que tengo que hacer para cambiar mi situación:

Siga a la siguiente página

Pasos adicionales que tengo que tomar para fortalecerme en esta situación incluyen:

**No todo a lo que nos enfrentamos
se puede cambiar, pero no se puede
cambiar nada sin enfrentarse a ello.**

James Baldwin, autor americano

Conclusión

- ✓ Las aptitudes que Ud. ha acumulado a lo largo de su vida pueden usarse para solucionar eficazmente sus asuntos legales.
- ✓ Hay varios tipos de acciones que Ud. puede tomar para tomar control de su vida frente a los problemas legales causados por el juego.
- ✓ Crear un plan personal de acción que incorpore la información en esta serie es una de las metas principales para la recuperación.

¡Es Su Turno!

Deje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cuál de los seis factores cree Ud. que sería el más fácil para Ud.?

¿Por Qué?

¿Cual de los seis factores cree Ud. que será el más difícil para Ud.?

¿Por qué?

¿Qué aptitudes especiales tiene Ud. que pueden ayudarle a sobrellevar los asuntos legales que le afectan?

Describa una forma en que Ud. puede utilizar por lo menos una de sus aptitudes en su vida ahora mismo:

¿Qué acciones iniciales puede Ud. tomar ahora mismo para ayudarle a evitar la acusación legal o la cárcel?

Resumen

En este libro Ud. ha examinado asuntos legales y posibles actividades criminales relacionados con el juego. Ud. ha visto los problemas legales civiles y criminales, el ciclo de criminalidad y varios pasos que puede tomar para empezar a cambiar sus circunstancias.

Cuando Ud. es un jugador compulsivo, hay una gran variedad de problemas legales posibles. Algunos de estos pueden afectar sólo a Ud. y otros pueden afectar a su familia o su negocio. Los problemas pueden variar de asunto de deudas impagadas a crímenes muy serios como el robo, la falsificación, o el desfalco. De nuevo, es importante que Ud.

consulte a un abogado para ayudarle a crear un plan para abordar los problemas y las posibles consecuencias legales, que pueden incluir acusación criminal y prisión. Grupos de ayuda, como GA, así como su padrino y consejero pueden también ofrecerle ayuda y consejos para enfrentar y abordar sus asuntos legales.

La información en este libro aborda asuntos serios que llevan consecuencias severas. Si Ud. cree que los problemas legales no le están presionando ahora, esté alerta para las señales que estén entrando en su vida y tome inmediatamente las medidas necesarias para evitarlos.

*Siga adelante, tome un
paso a la vez y siga su
camino hacia el nuevo
día. Ud. lo puede lograr.*

Glosario

Activo: El activo es algo de valor propiedad del hogar o persona. El Activo corriente es aquello que incluye dinero en efectivo o puede fácilmente convertirse en efectivo.

Agente Externo de Control Social:

Influencias externas que afectan sus decisiones o comportamiento evitando que incurra en actividad criminal se conoce como agentes externos de control social. Estos agentes externos pueden incluir presión del trabajo o la necesidad de obtener buenas notas y permanecer en la escuela.

Agentes Internos de Control Social:

Influencias internas afectan sus decisiones o comportamiento para incurrir en actividad criminal generalmente tienen más que ver con las barreras formales de acceso al activo. Ejemplos de controles internos son firmas bancarias exigidas en las cuentas, acceso al activo, control periódico, etcétera.

Alivio de Presión: Alivio de presión les ayuda al jugador y a su familia a hacer frente a los problemas económicos, legales y otros problemas y normalmente tiene lugar después de que haya participado en GA por un período de tiempo específico, cuando se diseña un presupuesto y se recomienda un plan de pago. Está diseñado para aliviar la tensión del jugador y su familia para que puedan intentar vivir una vida normal y saludable.

Arrepentimiento: El jugador hará cambios positivos para compensar por sus actos y expresar su arrepentimiento.

Bancarrota: Bancarrota es el estado de haberse declarado legalmente incapaz de pagar sus deudas personales cuando se debe.

Desalojo: Desalojo es el acto de privar a una persona de su posesión de tierra (edificio, apartamento u otra propiedad) en cumplimiento de una orden judicial.

Desfalco: Desfalco de una empresa es la apropiación fraudulenta para uso propio o beneficio de propiedad o dinero confiado a él por otro, o un vendedor, agente, oficial de la empresa, oficial público, u otra persona actuando en una capacidad de confianza.

Deuda Pendiente: Deuda pendiente es la deuda que no ha sido pagada.

Ejecución hipotecaria: Embargo es la terminación por trámite legal a través del Juzgado, de todos los derechos de propietario (dueño de la propiedad) o de su beneficiario sobre la propiedad objeto de la hipoteca.

Embargo: Un embargo es el derecho legal y demanda de garantía por una deuda que puede resultar en la venta o pérdida de la propiedad de otro si no se paga.

Glosario continuación

Escribir Cheques sin Fondos: Esto puede incluir escribir cheques a sabiendas por cantidades en exceso del dinero disponible en la cuenta bancaria pesonal, escribir cheques de cuentas cerradas o escribir cheques en una cuenta que es propiedad de otro (cuenta de un pariente) sin la autorización del propietario de dicha cuenta.

Evasión de Impuestos: Evasión de impuestos es una actividad ilegal en que el contribuyente intenta esconder sus ingresos sujetos a impuestos o declarar deducciones inautorizado con la intención criminal de esconder o cometer fraude como resultado de estas acciones.

Extorsión: Extorsión es la obtención ilícita de dinero de otro. Este término normalmente se aplica a personas que extraen dinero por completar una acto, evitar un daño, o ejercer influencia e incluye la obtención de dinero u otra propiedad al utilizar el miedo o credibilidad (ingenuidad) de daño físico o por la promesa de esconder los crímenes de otros.

Falsificación: Falsificación es el acto de hacer o producir un original o copia ilegal de algo para que parezca genuino, normalmente con propósito de beneficio o ganancia personal.

Fraude: Fraude es un crimen de la obtención de dinero o algún otro beneficio por uso del engaño deliberado.

Juicio/ Demanda: Juicio es una acción legal entablada entre dos partes en un tribunal de justicia.

Juicio Criminal: Acusación Criminal es la acción o proceso instituido en un tribunal por parte del público, con el propósito de lograr una convicción y castigo de alguien acusado de un crimen.

Impotencia: La impotencia es la creencia que Ud. no puede hacer nada para alterar sus circunstancias. Ud. puede sentir que Ud. no tiene control sobre cierto comportamiento o acciones. Esto es sólo una creencia. Siempre hay algo que se puede hacer.

Intención Criminal: Intención criminal es la intención de cometer un crimen, comportamiento ilegal, como evidenciado en un acto criminal, defraudar o privar al propietario de su propiedad con la intención de llevar a cabo una actividad ilegal.

Malversación de Fondos: La malversación de fondos es el acto de usar fondos indebidamente. La utilización de fondos con propósito incorrecto sin la aprobación del propietario de dichos fondos.

Mitigación: Mitigación es el proceso donde el tribunal considera factores relacionados con el ofensor, que pueden usarse para reducir o modificar la sentencia.

Siga a la siguiente página

Glosario continuación

Negación: La negación conlleva la decisión de ignorar un comportamiento o circunstancia porque puede tener consecuencias desagradables si se encara directamente. Puede incluir papeles complejos en que todos los participantes pretenden que no pasa nada fuera de lo normal. La gente normalmente incurre en negación por miedo al conflicto o cuando creen que no están preparados para enfrentar el problema o encararlo.

Padrino: Un padrino es un partícipe activo en un programa de autoayuda que ha pasado por el proceso de recuperación y entiende este proceso y desea ayudar a los recién llegados al programa.

Prostitución: El acto de contacto sexual o hacer otros actos sexuales a cambio de dinero u ofrecer a otra persona para ese propósito.

Razonamiento Irracional: Cuando una persona siente un grado enorme de diferencia en su modo de pensar sobre los eventos relativamente comunes, se llama razonamiento irracional.

Recuperación: El jugador implementará un estilo de vida que evite las recaídas o la vuelta a actos criminales.

Recuperación de bienes: Recuperación de bienes es el acto de recuperar bienes o propiedad personal (carro, muebles, barco, etcétera) de un comprador que ha dejado de pagar la cuenta de estos bienes o cumplir con las estipulaciones y condiciones del acuerdo de préstamo.

Rehabilitación: normalmente estipulado por orden judicial, las condiciones y el tipo de plan de tratamiento a utilizar u otras acciones diseñados para tratar la enfermedad.

Remordimiento: El jugador demostrará pruebas de remordimiento por sus actos.

Resentimiento: El jugador trabajará con consejeros, GA, un consejero espiritual u otro recurso apropiado para evitar las acciones negativas hacia las instituciones legales, la fiscalía, particulares u oficiales.

Restitución: El jugador hará un plan detallado y estructurado de restitución. Esto puede incluir la coordinación con las recomendaciones y el desarrollo de un plan con el grupo de Alivio de Presión de Jugadores Anónimos (GA). Como jugador mayor, y particularmente si Ud. tiene ingresos limitados, Ud. necesitará trabajar cuidadosamente con un profesional capacitado y GA para ayudar en este campo.

Glosario continuación

Retenciones: Retenciones del salario es una demanda legal sobre el salario u otro dinero pagadero al deudor, que se paga a la persona que solicita la acción.

Robo a Mano Armada: Es un acto de delito grave (criminal) en que se toma la propiedad personal de otro (de su persona o de su presencia inmediata) contra su voluntad. Este hecho ocurre por medio de la fuerza o el miedo, con el uso de un instrumento peligroso (pistola, cuchillo u otra arma) y constituye el robo a mano armada.

Robo con Allanamiento: Robo con allanamiento de morada de otro con la intención de cometer un delito grave de robo, si se llega a cometer el delito o no.

Robo en el Lugar de Trabajo: Robo en el lugar de trabajo incluye la apropiación fraudulenta de propiedad personal que pertenece a otro de su posesión, sin su permiso, con la intención de privar al propietario del valor de dicha propiedad y apropiarlo para el uso y beneficio de la persona que se apropia de dicha propiedad.

Robo en el Lugar de Trabajo frente a Desfalco de una Empresa: Aunque el acto de desfalco está legalmente incluido en un acto de robo, los términos y los actos tienen

diferencias señaladas. Desfalco incluye la extracción ilegal de dinero o activo de una empresa con la intención de privarle al propietario legal de sus activos y sin el permiso o sentimiento de su propietario.

Sentencia: Sentencia es el acto de los tribunales de tomar una decisión de culpable o inocente en un caso criminal.

Venta de Artículos Robados: Venta de artículos robados es el negocio dónde se compra y vende artículos robados o la venta ilegal de artículos robados a un receptor que los acepta por pago hecho al ladrón.

Venta de Drogas: Venta de drogas hace referencia al acto de vender sustancias ilegales, como la cocaína, marihuana, speed u otras drogas ilegales o la venta de drogas legales sin la recta médica autorizada.

Recursos Adicionales

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

Ayuda Estatal

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

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

Ayuda Nacional

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo es miembro, al igual que otros estados, del Consejo Nacional del Juego Problemático (NCPG). El NCPG tiene la misión de educar sobre el juego patológico, brindando una variedad de recursos tanto para los jugadores como las personas allegadas a ellos. El NCPG lleva a cabo varios programas de prevención y educación. Esta organización mantiene una base de datos con información sobre diversos profesionales que han sido certificados para tratar el problema del juego. Anualmente el NCPG patrocina la Semana Nacional de Prevención del Problema de Juego, a la vez que patrocina diferentes congresos y foros especializados.

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

Grupos de Autoayuda

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

Jugadores Anónimos (GA) es un grupo que brinda apoyo a los jugadores compulsivos. Este grupo está compuesto de hombres y mujeres de diferentes edades, razas y religiones que se reúnen con regularidad para compartir sus experiencias. El único requisito para ser miembro de Jugadores Anónimos es el deseo de parar de jugar. No hay costo alguno.

Jugadores Anónimos ofrece un programa llamado Alivio de Presión que asiste tanto a los jugadores como a sus allegados con problemas de tipo financiero y legal, entre otros. El programa está a la disposición de aquellos miembros que ya hayan participado en GA por un período específico de tiempo, en cuyo momento se desarrollará un presupuesto y un plan de pago. El programa de Alivio de Presión requiere entrenamiento especial, así que no todos los grupos de GA en el Estado de la Florida están capacitados para ofrecer este programa. En el caso de que no se ofrezca en su área,

se puede recibir asesoramiento financiero a través del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo y su red de proveedores.

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

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

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

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

Ayuda Profesional

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

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

Recursos Impresos

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

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

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

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

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

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

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

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

Bibliografía

Ashe, Paul, J.D. (2002). *The Six Rs*, Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.

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

Ciarrocchi, J. (2002). *Counseling Problem Gamblers: A Self Regulation Manual for Individual and Family Therapy*. Philadelphia, PA: Academic Press.

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

Lesieur, H.R. (2002, March). *Solutions to the Problem Gambling and Crime Connection*. Paper presented to the Gambling, Law Enforcement and Justice System Issues Conference, Alberta Gaming Research Institute, Edmonton, Alberta, Canada.

Moore, L. (1995). *Release From Powerlessness: A Guide for Taking Charge of Your Life*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company.

Notas

Notas

Notas

Notas

Notas



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

www.gamblinghelp.org

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Seis



Crear un Plan Nuevo Para su Vida

Para Jugadores Compulsivos Mayores

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

© 2004 El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
Escrito y Diseñado por la Dra. Jackie L. Booth y
la Dra. Stephanie S. VanDeventer del Pradox Learning Systems, Inc.
Editado por Pat Fowler y Laura M. Letson

Una Oportunidad Para El Cambio

Crear un Plan Nuevo Para su Vida

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



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

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

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

Índice

Lo que la recuperación puede significar para Ud.....	4
Lo que Ud. necesita cambiar en esta etapa de su vida.....	5
Re-enmarcar su modo de pensar.....	8
Recuperar su vida	13
Conocerse de verdad.....	15
Perdonarse y pedir perdón a otros	18
Liberarse de la culpabilidad y la vergüenza.....	18
Vivir con la Carga	19
Lista de comprobación de cada día.....	22
Resumen	24
Glosario	25
Recursos Adicionales	26
Ayuda Estatal	26
Ayuda Nacional	26
Grupos de Autoayuda	27
Ayuda Profesional	28
Recursos Impresos	28
Bibliografía	29
Hojas de Trabajo Adicionales	
Ejercicio sobre el Marco	30
Áreas de su Vida Afectadas por el Juego.....	32
Lista de Comprobación de Cada Día.....	34
Notas	36

Crear un Plan Nuevo Para su Vida

La Historia de Karl

Siempre he pensado que soy un hombre de acción, siempre ocupado haciendo algo y cuidando el negocio. Realmente fue difícil para mí admitir que el juego era un problema para mí—y cuando por fin lo admití, pensé que no podía solucionarlo rápidamente, como solucionaba todo lo demás. Pero no era así.

Descubrí que no podía hacerlo como yo quería. ¿Qué sabía yo de resolver problemas legales como los que yo tenía o luchar contra los sentimientos de depresión y vergüenza que sentía? Cuando no podía arreglarlo todo, empecé a sentir tensión, nerviosismo e intranquilidad todo el tiempo. Nunca había estado tan deprimido en mi vida. ¡Y se supone que estos son mis años dorados!

Pues, finalmente conseguí ayuda y de muchas personas diferentes—mi consejero, mi grupo de autoayuda, mi abogado y mi esposa. Descubrí que cuando dejaba a otros que sabían lo que hacían ayudarme, era más fácil para mí salir de la tensión y preocupación constante. Este apoyo me permite concentrarme en hacer cosas positivas. Aún me queda un largo camino por delante, pero ¿sabe que es lo mejor de todo? He podido compartir mis experiencias con otras personas para ayudarles a ellos también un poco. No pensaba que fuera posible, pero yo realmente creo ahora que tengo un futuro por delante de mí que parece bastante bueno.

Lo que la Recuperación puede Significar para Ud.

La recuperación del juego compulsivo tiene un significado personal para cada persona que lo siente. Ud. puede sentirse más saludable, física y emocionalmente, o sentirse libre de nuevo para vivir su vida de verdad. Quizás la recuperación le permita reconstruir las relaciones que perdió mientras jugaba, o quizás proporcione un sentido de alivio al poder controlar su vida. Ud. puede descubrir que puede planificar y organizar su mundo, pensar más claramente y de nuevo ver lo que realmente importa. Para todos, un factor común en la recuperación del juego

es la revitalización de su vida. Al trabajar en la siguiente sección, mantenga en mente los efectos que la recuperación tiene en Ud. y lo que esto significa para su futuro.

En este libro, así como en los otros de la serie, palabras con significado especial aparecerán en **negrilla** con sus definiciones incluidas en el glosario al final del libro.

Acuérdese, la meta de este programa es mejorar la calidad de su vida diaria.

Lo que Ud. necesita cambiar en esta etapa de su vida

Como aprendió en el Primer Libro de esta serie, Ud. trae muchas características a este esfuerzo, aptitudes que Ud. ha ganado por la experiencia y por los éxitos y fracasos de la vida. Curiosamente, Ud. puede haber ganado bastante conocimiento de su adicción al juego también. El éxito es maravilloso pero el fracaso es el mejor profesor. Es normalmente cuando fracasamos que podemos reflexionar sobre lo que no salió bien y nos motiva a tomar mejores decisiones en el futuro.

Al continuar a trabajar en el cambio en su vida, Ud. podrá recurrir a varias aptitudes para ayudarlo en su recuperación. La lista que aparece a continuación ofrece algunas aptitudes con descripciones que pueden ser muy útiles en el proceso para lograr el cambio en su vida. Ponga en orden de preferencia las características presentadas del 1 al 9 con 1 como su fuerza más importante ahora y 9 la menos sólida ahora.

- ☐ *Actitud—Ud. tiene una actitud positiva hacia lo que hay que hacer.*
- ☐ *Flexibilidad—Ud. puede hacer ajustes basándose en las varias circunstancias o situaciones.*
- ☐ *Disposición para solicitar ayuda—Ud. está dispuesto a solicitar ayuda cuando le hace falta.*
- ☐ *Capacidad de escuchar—Ud. escucha de verdad a lo que los demás le aconsejan, así como su propia voz interior.*
- ☐ *Interactuar con Otros—Ud. está dispuesto a aceptar la ayuda que otros le ofrecen y a la vez ayudar a otros cuando puede.*
- ☐ *Reflexión—Ud. está dispuesto a pensar en los eventos, comportamientos y circunstancias y analizar lo que significan en su vida.*
- ☐ *Honestidad—Ud. puede enfocarse en la vida con honestidad e integridad.*
- ☐ *Esperanza—Ud. tiene la creencia positiva de que el cambio es posible y está dispuesto a seguir intentándolo.*
- ☐ *Transferencia—Ud. utiliza lo que ha aprendido en la vida y lo aplica a situaciones reales. Ud. puede transferir algo que sabe o ha aprendido en el pasado a algo que Ud. puede hacer en otro aspecto de su vida.*

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Seis: Crear un Plan Nuevo Para su Vida

En la tabla a continuación, considere cada una de las fuerzas y en la primera columna escriba en qué ocasión Ud. ha utilizado esa fuerza en su vida. En la segunda columna, escriba cómo esa fuerza puede ayudarle con su proceso de cambio ahora.

Ejemplo:

<i>Fuerza</i>	<i>Cuándo lo he usado antes</i>	<i>Cómo puede ayudarme ahora</i>
Transferencia	Hace muchos años, en mi primer puesto de trabajo aprendí que no debiera señalar un problema si no pudiera sugerir una solución. Enseñé esto a mis hijos que aprendieron cómo resolver mejor los problemas.	Necesito acordarme que mientras las cosas pueden parecer difíciles, puedo crear un plan para enfrentarme a todos los aspectos de mi vida. No me ayudará quejarme de los problemas si no tomo acción y hago algo para remediarlos.

Le Toca a Ud.:

Fuerza	Cuándo lo he usado antes	Cómo puede ayudarme ahora
Actitud		
Flexibilidad		
Dispuesto a pedir ayuda		
Capacidad de escuchar		

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Seis: Crear un Plan Nuevo Para su Vida

Fuerza	Cuándo lo he usado antes	Cómo puede ayudarme ahora
Conectar con Otros		
Reflexión		
Honestidad		
Esperanza		
Transferencia		

¿Cuáles de las características marcó con el número nueve, su fuerza menos sólida ahora?

¿Qué podría hacer para aumentar la fuerza de esta aptitud y reforzarla?

Al trabajar en la reconstrucción de su vida, puede ayudarle considerar formas en que Ud. puede mirar los eventos con una nueva perspectiva. Hay un concepto que se llama **re-enmarcar** que puede ayudarle a hacer esto, y que se estudiará más a fondo en la siguiente sección.

Re-enmarcar su modo de pensar

Imagine estar en una habitación y tomar una foto. Cuando Ud. mira por el objetivo de la cámara, enmarca una parte del panorama total de la habitación y lo captura en la película. La foto dentro del marco representa sólo una parte de la vista en su totalidad. De modo similar enmarcamos alrededor de partes de nuestras vidas. Estos marcos definen lo que vemos, creemos y vivimos. En realidad, las partes enmarcadas de su vida representan sólo un aspecto de todas las posibilidades para su vida. Los marcos son opiniones dentro de las cuales funcionamos.

Los marcos pueden ser positivos o negativos y a menudo ofrecen un conjunto natural de normas o supuestos, que surgen de la idea del marco. Algunos marcos típicos en que las personas funcionan incluyen los siguientes:

- ◆ *Soy un abuelo bueno / soy una abuela buena*
- ◆ *Nunca podré manejar la computadora*
- ◆ *No puedo bailar*
- ◆ *Siempre he sido muy activo*
- ◆ *Cocinar es parte de mi vida*
- ◆ *Soy muy viejo/vieja para hacer ejercicio*
- ◆ *Siempre soy el centro de atención de las fiestas*
- ◆ *No soy muy atractivo/atractiva*

Algunos de estos marcos son positivos y otros son negativos. Todos ellos tienen un lado opuesto, que es otro posible marco, así como muchos marcos entre medio. Veamos algunos supuestos o comportamientos que surgen de mantener un marco en particular.

Marco: Soy muy viejo para hacer ejercicio.

Supuestos y comportamientos:

- ◆ *No merece la pena intentarlo porque no puedo hacerlo.*
- ◆ *No quiero intentarlo porque no voy a lograrlo—no estoy en forma.*
- ◆ *Nunca lo he hecho antes así que por qué hacerlo ahora.*
- ◆ *Me voy a avergonzar si intento alguna actividad atlética, así que no voy a participar en ninguna actividad física.*

El marco, “Soy muy viejo para hacer ejercicio” es una opinión. Puede ser cierto o equivocado y probablemente no sea ni cierto ni falso. Esta opinión ha surgido de algunas experiencias en el pasado, como las actitudes que aprendemos de niño, cosas que se comentan entre familia, opiniones sobre la vejez, etcétera.

Una vez que sea identificado y asimilado como marco, se convierte en opinión y modo de funcionar en ese aspecto de la vida. Las personas a menudo piensan que los marcos son absolutamente verdad y que no cambian. Los marcos se dan por sentado. No siempre es fácil cambiarlos. Sin embargo lograr ese cambio es la clave para el desarrollo de una vida nueva.

Cambiar un marco es simplemente cuestión de alterar su perspectiva y considerar maneras de ajustar el marco.

Si Ud. piensa que Ud. es demasiado mayor para hacer ejercicio, esto afectará todo lo que hace en el campo de las actividades.

De igual modo, si Ud. reflexiona sobre esta opinión, quizás Ud. pueda cambiar este marco. Acuérdesse, un marco es sólo una opinión o un modo de pensar. Mientras puede estar fundado en una experiencia de su pasado, puede cambiarse en el futuro.

Para cambiar un marco, Ud. puede poner en su lugar otro modo de pensar y decirse a sí mismo, “Soy capaz de hacer alguna actividad física.” Esto impulsaría a sus pensamientos hacia el siguiente marco con preguntas como “¿En qué tipo de actividad

podría yo participar? ¿Qué actividad física podría ser buena para mí? ¿Qué me gustaría intentar? ¿Me ha gustado alguna vez la actividad física? ¿Por qué pienso que la edad es un factor a considerar? ¿Cuáles son mis limitaciones reales? ¿Qué estaría dispuesto a intentar? Cambiar su marco cambia su opinión. Cambiar su opinión cambia su comportamiento.

Los marcos positivos pueden ayudarle a crecer y desarrollar su vida.

Los marcos negativos le mantienen estático y no le dejan avanzar.

Otra opción sería adoptar un modo de pensar más moderado “Siempre he pensado que soy demasiado viejo para el ejercicio físico, pero quizás estoy equivocado. Este marco de nuevo, abre la puerta a un nuevo modo de pensar. Ud.

puede entonces empezar a considerar alguna actividad física en que podría tener éxito o por lo menos estaría dispuesto a considerar.

Los marcos positivos pueden ayudarle a crecer y desarrollar su vida. Los marcos negativos le mantienen estático y no le dejan avanzar.

Escriba una lista de cuantos marcos se le ocurren que Ud. usa en su vida actual, incluyendo marcos que tienen que ver con el juego. Al lado de cada uno, indique si es positivo o negativo. (Un marco positivo le ayuda a tener una vida mejor. Un marco negativo es un modo de pensar que no le deja avanzar).

Marco	Positivo	Negativo

Ahora, seleccione uno de los marcos positivos de su lista anterior e indique en el cuadro que sigue lo que Ud. cree que es el origen del marco y cómo le sirve.

Marco	
<i>¿De dónde vino este marco?</i>	
<i>¿Cómo le ayuda este marco en su vida?</i>	
<i>¿Cómo refuerzan otras personas este marco?</i>	
<i>¿Qué sentimientos positivos le ofrece este marco?</i>	

Siga a la siguiente página

¿Cómo se sentiría sin este marco?

Ahora, seleccione uno de los marcos negativos de su lista anterior e indique en el cuadro que sigue lo que Ud. cree que es el origen del marco y cómo le sirve.

Marco	
<i>¿De dónde vino este marco?</i>	
<i>¿Cómo le hace daño en su vida este marco?</i>	
<i>¿Cómo refuerzan otras personas este marco?</i>	
<i>¿Qué sentimientos positivos le ofrece este marco?</i>	
<i>¿Qué sentimientos negativos le ofrece este marco?</i>	
<i>¿Cómo se sentiría sin este marco?</i>	
<i>Redacte este marco de nuevo para que sea una influencia positiva en su vida.</i>	
<i>¿Qué cambios podría llevar a cabo para que este marco fuera una influencia positiva en su vida?</i>	

Hay más copias de esta tabla al final del libro para que pueda usarla y practicar.

Conclusión

- ✓ Hay experiencias y sentimientos que Ud. ha tenido a lo largo de su vida que pueden ayudarle hoy para tomar pasos hacia un cambio positivo.
- ✓ Aprender a evaluarse a sí mismo y a sus acciones con una nueva perspectiva es una aptitud de valor incalculable para conocerse a sí mismo de verdad y usar ese conocimiento para mejorar su vida.

¡Es Su Turno!

Deje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Qué marco, en su opinión, afecta más su modo de pensar sobre el juego?

¿Puede identificar a alguien en su vida que pueda ayudarle a cambiar su modo de pensar sobre este marco? Si es así, ¿Cómo le explicará a esta persona lo que necesita que haga para ayudarle?

Recuperar su Vida

"Sin duda el mejor premio que nos ofrece la vida es la oportunidad de trabajar duro en un trabajo que merece nuestro esfuerzo."

Theodore Roosevelt

Al re-enmarcar sus opiniones, Ud. empezará a recuperar la vida que desea vivir. Esto se puede llamar recuperando la vida que tenía o que deseaba tener. Ya que está leyendo estos libros, Ud. probablemente ha llegado a un punto de crisis con su problema del juego. El juego habrá afectado muchos sino todos los aspectos de su vida. Una de sus metas principales en un programa de cambio, después de dejar de jugar, es reconstruir y recuperar su vida. Mientras esta serie de libros presenta este tema a lo largo de la serie, puede ser útil considerar en qué áreas en particular Ud. quiere enfocarse. En la sección que se presenta a continuación indique con una marca cualquier área de su vida que ha sido afectada negativamente por el juego.

El Juego ha afectado negativamente:

- ☐ Mi relación con mi cónyuge u otra persona significativa en mi vida
- ☐ Mi relación con mis padres
- ☐ Mi relación con mis hijos
- ☐ Mi relación con mis amigos
- ☐ Mis relaciones en el ámbito de los estudios o del trabajo
- ☐ Mi capacidad para mantener el trabajo
- ☐ Mi reputación personal
- ☐ Mis asuntos económicos
- ☐ Mi libertad
- ☐ Mi medioambiente, casa, carro, etc.
- ☐ Mi salud física
- ☐ Mi salud emocional
- ☐ Otro (sea específico): _____
- ☐ Otro (sea específico): _____

Para recuperar lo que Ud. ha perdido, primero tiene que identificar el daño que ha sufrido o lo que se ha perdido y entonces considerar cómo reconstruir esto. En la siguiente sección, indique cada área de su vida que ha

sido afectada por el juego y luego ponga los problemas que existen en esa área. Luego, escriba tres cosas que Ud. pudiera hacer para empezar la recuperación en esa área de dificultad.

Ejemplo:

<i>Área de su vida afectada por el juego</i>	<i>Problemas principales que existen ahora</i>	<i>Tres cosas que puede hacer para empezar la recuperación</i>
Relación con los hijos	1. Mis hijos están disgustados conmigo. 2. He mentido a mis hijos y les he hecho daño. 3. Mis hijos están preocupados que yo no pueda cuidar de mí mismo.	1. Hablar con mis hijos y decirles que estoy trabajando para cambiar mi vida. 2. Pedir disculpa por el modo en que he tratado a mis hijos y pedirles perdón. Dejarles saber cuánto significan en mi vida. 3. Decirles a mis hijos que ahora mismo necesito su apoyo pero confío en mi capacidad para controlar mi propia vida.

Ahora le toca a Ud. Intente hacer lo mismo con dos áreas de su vida y haga este ejercicio a menudo usando los formularios adicionales incluidos al final del libro.

<i>Área de su vida afectada por el juego</i>	<i>Problemas principales que existen ahora</i>	<i>Tres cosas que puede hacer para empezar la recuperación</i>
	1. 2. 3.	1. 2. 3.

<i>Área de su vida afectada por el juego</i>	<i>Problemas principales que existen ahora</i>	<i>Tres cosas que puede hacer para empezar la recuperación</i>
	1.	1.
	2.	2.
	3.	3.

Conocerse de Verdad

Conocerse de verdad puede ser una parte esencial de la recuperación de su vida. La persona que Ud. es de verdad es lo que siente, cree y desea ser. Muchas veces los jugadores compulsivos no se dan cuenta de lo lejos que han llegado de la vida que ellos querían tener. Por ejemplo, su personalidad puede haber cambiado a la vez que trataba de esconder sus problemas y encubrir el tiempo y el dinero que gastaba en el juego. Parte del proceso para recuperar su vida incluye reconectar con el “yo” verdadero.

¿Cómo va a saber o reconocer al “yo” verdadero? Puede ser difícil cuando Ud. ha ignorado partes de su vida mientras Ud. jugaba. Quizás Ud. no ha estado en contacto

con el “yo” verdadero en muchos años. Una buena manera de empezar es respirar profundamente, tranquilícese y escuche lo que su corazón le dice. Esto funciona para todo el mundo, no importa quién sea, ya que le puede ayudar a empezar a construir un nuevo modo de pensar sobre su vida.

Ahora, hágase una pregunta sobre su vida y piense cómo Ud. respondería. Algunas preguntas pueden ser generales y otras pueden ser específicas.

Preguntas que quizás quiera hacerse.

- ◆ ¿Qué deseo más en la vida?
- ◆ ¿Cómo quiero que sea mi vida de verdad?
- ◆ ¿Estoy contento con mi vida cómo es ahora mismo?
- ◆ ¿Qué, aparte del juego, me trae la paz?
- ◆ ¿Qué me importa más en este mundo?

Escriba tres cosas que el “yo” le indica sobre su vida ahora mismo.

1. _____

2. _____

3. _____

Ud. puede empezar a recuperar su vida al percatarse de cómo vive la vida, lo que realmente quiere de la vida y al trabajar para entender el “yo” verdadero y tomar pasos para vivir la vida que Ud. realmente merece. La ayuda que necesita puede venir de grupos de autoayuda, un padrino o un profesional. Un punto de arranque es jurar que pensará en el “yo” verdadero y usará el apoyo de otros para ayudarlo. Diga en voz alta lo siguiente ahora mismo:

Diga la siguiente oración

***“Quiero ser honesto
conmigo mismo y otros.
Juro examinar cuidadosamente
mis pensamientos y acciones.
Quiero entenderme a mí mismo
y cambiar mi comportamiento.”***

Conclusión

- ✓ Hay varias áreas de su vida afectadas por el juego que requieren tiempo y esfuerzo para reconstruirse.
- ✓ Tomar el tiempo para reflexionar en lo que Ud. realmente quiere de la vida y lo que es más importante para Ud. es un paso crítico en su recuperación.

¡Es Su Turno!

Dije de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

Indique una ocasión en su vida o un aspecto de su vida que Ud. ha reconstruido en el pasado.

¿Cómo puede usar el apoyo de otros para ayudarle con este aspecto de la reconstrucción de su vida?

¿Cuál cree que será el aspecto más desafiante de la reconstrucción de su vida ahora?

¿Cómo puede utilizar el apoyo de otros para ayudarle con este aspecto de la reconstrucción de su vida?

Perdonarse y pedir perdón a otros

Para seguir adelante en la vida y continuar su proceso de cambio, Ud. tiene que poder perdonarse a sí mismo. Perdonarse puede ser a veces más difícil que perdonar a otros y Ud. puede sentirse extremadamente culpable o preocupado de cómo sus acciones han afectado a las personas a quienes aprecia o quiere. Ud. puede estar preocupado por los sentimientos que ellos tienen por Ud. ahora y tiene miedo de intentar reconstruir su relación con ellos. Sobreponerse a estos sentimientos y perdonarse a sí mismo es clave para seguir adelante. Para empezar a perdonarse, Ud. debe primero evaluar sus sentimientos de culpabilidad y vergüenza y luego considerar maneras de vivir con la carga de sus acciones. De nuevo, la manera de empezar es tomar un paso a la vez.

Liberarse de la culpabilidad y la vergüenza

La culpabilidad y el miedo son las emociones que a menudo están en combinación, aunque tienen diferencias muy marcadas. La culpabilidad es un sentimiento basado en acciones, normalmente relacionado con algo que una persona debe o no debe haber hecho. La culpabilidad puede producir un sentido de remordimiento. La

vergüenza es una emoción que otros nos imponen, normalmente haciéndonos sentir inaceptables. La culpabilidad y la vergüenza son dos emociones que sirven el propósito de dejarle saber que ha hecho algo mal. Son como avisos de la moralidad, diseñados a despertarle para que vea la realidad de lo que Ud. está haciendo; el daño que hace a otros o a Ud. mismo. Una vez que hayan hecho su trabajo, sin embargo, ya no sirve de nada. Este es el punto en que el aviso tiene que ser apagado y se debe tomar acción.

Cuando Ud. haya empezado el proceso de cambio y esté honestamente haciendo reparaciones, trabajando para recuperar la confianza, comunicando con otros, identificando detonantes y desarrollando un plan para prepararse y protegerse contra ellos y manteniéndose abstemio al juego, Ud. sigue adelante con su vida. Mantener los avisos de culpabilidad y vergüenza puestos no sirve para nada.

Continuar llevando la culpabilidad y la vergüenza con Ud. puede hacer más difícil la tarea de seguir adelante con su vida. Ud. puede descubrir que está constantemente pensando en cosas que Ud. ha hecho y sentir pena o remordimiento. Si estos recuerdos dolorosos se entrelazan en el camino de la

acción positiva que toma para hacer mejor su vida, Ud. debe enfrentarse a ellas. Pensar en sus acciones pasadas tiene su lugar en su vida al ayudarlo a no caer en los mismos errores.

Hablar de estos sentimientos de culpabilidad y vergüenza con su grupo de autoayuda, un padrino o un terapeuta profesional puede ofrecerle sugerencias y apoyo para ayudarlo a desprenderse de esos sentimientos y seguir adelante. Pensar constantemente en el pasado, hasta tal punto que interfiera con su diario vivir, no le ayuda.

El acto de liberarse de la culpabilidad y de la vergüenza no tiene como intención servir como borrón y cuenta nueva para que continúe su comportamiento anterior. El propósito de liberarse de estos sentimientos es para dar lugar para el crecimiento y la reconstrucción de su vida. Si Ud. no es honesto consigo mismo sobre sus intenciones, seguirá sintiendo la culpabilidad muy por dentro. Esa culpabilidad será el resultado de saber que sus intenciones no son sinceras. Siempre escuche la voz interior del “yo” verdadero. Le mantendrá en el camino correcto.

Vivir con la Carga

En la sección anterior Ud. aprendió que liberarse de la culpabilidad y de la vergüenza de sus acciones anteriores puede ofrecerle la libertad para cambiar su vida. Mientras se libera de estos sentimientos, Ud. aún sabe el

mal que ha hecho a otros y los problemas que puede haber creado en su propia vida. Esto puede parecerle una carga tremenda que Ud. lleva todos los días de su vida. Es importante que tenga en mente que esta carga sirve el propósito de recordarle dónde ha estado y ayudarlo a no cometer los mismos errores. Sin embargo, si Ud. lleva esta

pesada carga con Ud. donde sea que vaya, eventualmente le va a minar las fuerzas y no podrá empezar una nueva vida.

Deje la carga pero no se olvide de ella. Permita que cumpla su función de acordarle, pero que no le impida asumir los nuevos y positivos comportamientos. Aunque Ud. nunca se olvidará del pasado, ahora es el momento para que Ud. crea su futuro. Lleve sus nuevas rutinas y sus pensamientos

**Siempre preste
atención a la
voz interior del
yo verdadero.
Le mantendrá
en el camino a la
recuperación.**

positivos con Ud. adonde sea que vaya y viva con la carga de su pasado al liberarlo.

Por ejemplo, si una de sus cargas es que Ud. ha causado gran dolor emocional a otros, intente dejar el sentimiento de culpa al preguntarse si Ud. está trabajando lo máximo posible para enfrentarse a esto. Algunas de las preguntas podrían ser:

- ◆ ¿He tomado responsabilidad por mis acciones anteriores?
- ◆ ¿Estoy intentando honestamente de ponerme en contacto con aquellos a quienes he hecho daño?
- ◆ ¿Estoy trabajando para recobrar la confianza de aquellos a quienes he hecho daño?

Hay veces cuando se le hará memoria de su carga y se repasará y pensará en sus equivocaciones anteriores. Que sean esos momentos breves pero significativos. Obsesionarse con sus problemas y los aspectos negativos de su vida no sirve ningún propósito positivo. Cuando sus pensamientos vuelven a sus equivocaciones anteriores, dígame que sabe lo que ha hecho y ahora va a seguir adelante.

Si después de consideración cuidadosa, Ud. puede contestar “Sí” honestamente a todas las preguntas anteriores, entonces Ud. está tomando pasos positivos para seguir adelante y debe tomar los pasos para dejar su carga a un lado. Si no puede contestar “Sí” a esas preguntas, entonces Ud. tiene que reevaluar sus intenciones y sus acciones para el cambio. Este puede ser un buen momento para consultar con su padrino o consejero para ayudarlo a considerar estas ideas en más detalle.

Acuérdese de llamar a las personas que le apoyan y demás recursos disponibles para ayudarlo a crear la vida que Ud. desea para sí mismo.

Conclusión

- ✓ Saber cuándo perdonarse y cómo liberarse de la vergüenza y la culpabilidad son actitudes que le ayudarán a reconstruir y conectar con seres queridos.
- ✓ Pensar en sus acciones pasadas puede ayudarle a no cometer los mismos errores.
- ✓ Una vez que haya tomado responsabilidad por sus acciones y haya tomado pasos para reparar el daño o compensar a otros por sus errores, está Ud. preparado para seguir adelante.

¡Es Su Turno!

Deje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cuál es una culpa que carga ahora mismo?

¿Cree Ud. que podría aprender a liberarse de estos sentimientos?

☐ Sí ☐ No

¿Qué hará para que esto ocurra?

Lista de comprobación de cada día

Un cambio vital significativo, como el que le sucede a Ud. en este programa, puede a veces ser agobiante. Puede enfrentarse a muchos aspectos de su vida a la vez, con diferentes resultados en cada área. Quizás le ayude pensar en cosas día a día. Cada día le traerá nuevos retos y una oportunidad de

empezar de nuevo con renovado entusiasmo y compromiso. Para ayudarle ofrecemos la siguiente tabla que puede ser útil para repasar su progreso diario. Es también algo que Ud. quizás quiera compartir con su padrino o terapeuta. Le incluimos una copia de esta tabla al final del libro.

Fecha: _____

<i>Área Vital</i>	<i>Descripción del Progreso</i>	<i>Descripción de los Retos</i>
Salud Física		
Salud Emocional		
Detonantes		
Comunicación con otros		
Reconciliación		
Mantenerse abstinente		
Ser honesto		

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Seis: Crear un Plan Nuevo Para su Vida

<i>Área Vital</i>	<i>Descripción del Progreso</i>	<i>Descripción de los Retos</i>
Reflexión		
Entenderme a mí mismo		
Encargarme de las finanzas		
Abordar los problemas legales		
Liberarme de la vergüenza y la culpabilidad		
Vivir con la culpa de lo que he hecho		
Crear nuevas maneras positivas de pensar		
Reconstruir la confianza		

Áreas en las que tengo que esforzarme más hoy: _____

Repasar su lista con regularidad puede ayudarle a encontrar áreas dónde esté progresando más y áreas en que necesita esforzarse más. Si Ud. cuidadosamente apunta comentarios en la sección de descripción al lado de “progreso” y “retos” en esta lista, pronto empezará a ver cuánto su vida está cambiando en todas las áreas.

Resumen

En este libro Ud. ha visto las actitudes que precisa para ayudarle a crear cambio duradero. Ud. también ha considerado sus fuerzas y cómo le pueden ayudar en su vida. Ha examinado cómo “marcos” o estado mental puede afectar sus percepciones y ayudarle a construir nuevas maneras de pensar y comportarse. Ud. ha tomado tiempo para pensar cuidadosamente en los aspectos de su vida que son más importantes y significativos para el “yo” verdadero. Finalmente Ud. ha explorado cómo liberarse de la vergüenza y la culpabilidad, así como la carga de lo que Ud. ha hecho en su vida, comprendiendo que lo que Ud. ha hecho no se puede quitar pero que Ud. puede empezar ahora a construir un futuro nuevo para Ud. y sus seres queridos.

Este libro es uno de los libros en esta serie a la que querrá volver a menudo para examinar sus comentarios y para examinar de nuevo sus respuestas al crecer y cambiar. Es también la base para algunos de los siguientes pasos a tratar, incluyendo descubriendo y recobrando relaciones y actividades que añaden felicidad y significado a su vida.

Felicitaciones por tomar el tiempo y muchos pasos difíciles para evaluar su vida con honestidad y estar dispuesto a lograr cambio real y duradero. Ha completado una cantidad enorme de trabajo significativo para la recuperación de su vida. Siga adelante, Ud. va por el camino correcto.

*Su programa de cambio
se centra en Ud. Ud. se
merece esta inversión de
tiempo y esfuerzo.*

Glosario

Integridad: La integridad es la cualidad de tener principios morales o normas profesionales.

Re-enmarcar: Re-enmarcar es el acto de cambiar su opinión sobre sí mismo u otra persona. Re-enmarcar puede cambiar su opinión en una dirección positiva o negativa.

Transferencia: Transferencia es la capacidad de usar información y aptitudes que una persona tiene en un área y aplicarlas a otra situación o área.

Recursos Adicionales

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

Ayuda Estatal

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

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
PO Box 2309, Sanford, FL 32772

Línea de Ayuda Confidencial, las 24 Horas:
1-888-236-4848

Oficina: 407-865-6200

Página Web Bilingüe: www.gamblinghelp.org

E-mail: fccg@gamblinghelp.org

Ayuda Nacional

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo es miembro, al igual que otros estados, del Consejo Nacional del Juego Problemático (NCPG). El NCPG tiene la misión de educar sobre el juego patológico, brindando una variedad de recursos tanto para los jugadores como las personas allegadas a ellos. El NCPG lleva a cabo varios programas de prevención y educación. Esta organización mantiene una base de datos con información sobre diversos profesionales que han sido certificados para tratar el problema del juego. Anualmente el NCPG patrocina la Semana Nacional de Prevención del Problema de Juego, a la vez que patrocina diferentes congresos y foros especializados.

Consejo Nacional del Juego Problemático
730 11th St, NW, Ste. 601
Washington, D.C. 20001
Oficina: 202-547-9204

Línea de Ayuda Nacional: 1-800-522-4700
(Si marca este número desde la Florida, será transferido automáticamente a la línea de ayuda de El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo)

E-mail: ncpg@ncpgambling.org

Página Web: www.ncpgambling.org

Grupos de Autoayuda

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

Jugadores Anónimos (GA) es un grupo que brinda apoyo a los jugadores compulsivos. Este grupo está compuesto de hombres y mujeres de diferentes edades, razas y religiones que se reúnen con regularidad para compartir sus experiencias. El único requisito para ser miembro de Jugadores Anónimos es el deseo de parar de jugar. No hay costo alguno.

Jugadores Anónimos ofrece un programa llamado Alivio de Presión que asiste tanto a los jugadores como a sus allegados con problemas de tipo financiero y legal, entre otros. El programa está a la disposición de aquellos miembros que ya hayan participado en GA por un período específico de tiempo, en cuyo momento se desarrollará un presupuesto y un plan de pago. El programa de Alivio de Presión requiere entrenamiento especial, así que no todos los grupos de GA en el Estado de la Florida están capacitados para ofrecer este programa. En el caso de que no se ofrezca en su área,

se puede recibir asesoramiento financiero a través del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo y su red de proveedores.

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

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

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

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

Ayuda Profesional

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

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

Recursos Impresos

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

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

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

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

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

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

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

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

Bibliografía

Bradshaw, J. (1988). *Healing the Shame That Binds You*. Deerfield Beach, FL. Health Communications Inc.

Burns, D. (1999). *The Feeling Good Handbook*. NY, NY: Penguin Books.

Brown, J. (2002). *Getting Unstuck*, Carlsbad, CA: Hay House, Inc.

Colarusso, C. & Nemiroff, R. (1990). *New Dimensions in Adult Development*. NY, NY: Basic Books.

Covey, S. & Covey S.M. (1998). *The 7 Habits of Highly Effective Families*. NY, NY: Golden Book Publishing.

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

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

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

McGee-Cooper, A. & Trammel, D. (1994). *Time Management for Unmanageable People*. NY, NY: Bantam Books.

Mooney, A., Eisenberg, Al., & Eisenberg, H. (1992). *The Recovery Book*. NY, NY: Workman Publishing.

Walters, G. (2000). *The Self-Altering Process: Exploring the Dynamic Nature of Lifestyle Development and Change*. NY, NY: Praeger Publishers.

Ejercicio sobre el Marco

Ejercicio de la página 10

Escriba una lista de cada marco adicional e indique si es positivo o negativo.
(Un marco positivo le ayuda a tener una vida mejor. Un marco negativo es un modo de pensar que no le deja avanzar).

Marco

Positivo Negativo

Ahora, seleccione uno de los marcos positivos de su lista anterior e indique en el cuadro que sigue lo que Ud. cree que es el origen del marco y cómo le sirve.

<i>Marco</i>	
<i>¿De dónde vino este marco?</i>	
<i>¿Cómo le ayuda este marco en su vida?</i>	
<i>¿Cómo refuerzan otras personas este marco?</i>	
<i>¿Qué sentimientos positivos le ofrece este marco?</i>	
<i>¿Cómo se sentiría sin este marco?</i>	

Siga a la siguiente página

Ahora, seleccione uno de los marcos negativos de su lista anterior e indique en el cuadro que sigue lo que Ud. cree que es el origen del marco y cómo le sirve.

Marco	
<i>¿De dónde vino este marco?</i>	
<i>¿Cómo le hace daño en su vida este marco?</i>	
<i>¿Cómo refuerzan otras personas este marco?</i>	
<i>¿Qué sentimientos positivos le ofrece este marco?</i>	
<i>¿Qué sentimientos negativos le ofrece este marco?</i>	
<i>¿Cómo se sentiría sin este marco?</i>	
<i>Redacte este marco de nuevo para que sea una influencia positiva en su vida.</i>	
<i>¿Qué cambios podría llevar a cabo para que este marco fuera una influencia positiva en su vida?</i>	

Áreas de su vida afectadas por el juego

Ejercicio de la página 14

<i>Área de su vida afectada por el juego</i>	<i>Problemas principales que existen ahora</i>	<i>Tres cosas que puede hacer para empezar la recuperación</i>
	1. 2. 3.	1. 2. 3.
	1. 2. 3.	1. 2. 3.
	1. 2. 3.	1. 2. 3.

Áreas de su vida afectadas por el juego

Ejercicio de la página 14

<i>Área de su vida afectada por el juego</i>	<i>Problemas principales que existen ahora</i>	<i>Tres cosas que puede hacer para empezar la recuperación</i>
	1. 2. 3.	1. 2. 3.
	1. 2. 3.	1. 2. 3.
	1. 2. 3.	1. 2. 3.

Lista de comprobación de cada día

Ejercicio de la página 22

Fecha: _____

<i>Área Vital</i>	<i>Descripción del Progreso</i>	<i>Descripción de los Retos</i>
Salud Física		
Salud Emocional		
Detonantes		
Comunicación con otros		
Reconciliación		
Mantenerse abstinente		
Ser honesto		

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Seis: Crear un Plan Nuevo Para su Vida

<i>Área Vital</i>	<i>Descripción del Progreso</i>	<i>Descripción de los Retos</i>
Reflexión		
Entenderme a mí mismo		
Encargarme de las finanzas		
Abordar los problemas legales		
Liberarme de la vergüenza y la culpabilidad		
Vivir con la culpa de lo que he hecho		
Crear nuevas maneras positivas de pensar		
Reconstruir la confianza		

Áreas en las que tengo que esforzarme más hoy: _____



This image shows a single, blank page from a lined notebook. The page is white with light blue horizontal ruling lines. It has rounded corners and a dark grey or black binding edge visible on the left side. There are three binder holes punched along the left margin. A small, faint illustration of a plant with roots and leaves is located in the top-left corner of the page.

Notas



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

www.gamblinghelp.org

Una Oportunidad Para El Cambio

Libro Siete



Motivarse para Seguir Adelante

Para Jugadores Compulsivos Mayores

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

© 2004 El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
Escrito y Diseñado por la Dra. Jackie L. Booth y
la Dra. Stephanie S. VanDeventer del Pradox Learning Systems, Inc.
Editado por Pat Fowler y Laura M. Letson

Una Oportunidad Para El Cambio

Motivarse para Seguir Adelante

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



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

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

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

Índice

Motivarse para Seguir Adelante	3
Examinar dónde Empezó.....	5
Metas en este momento.....	5
Su Meta Principal.....	9
Repasar todos los Aspectos de su Vida y Evaluar su Progreso	12
Actividades que ha intentado.....	13
Respuestas a Añadir Actividades	14
Reclamar el Futuro que Desea para Sí Mismo	16
Redescubrir la Diversión y el Amor	17
¿Quiere recobrar el amor?	18
Moderar el Ritmo.....	20
Mantenerse Enfocado.....	23
Promesa para el Futuro.....	30
Resumen	31
Glosario	32
Recursos Adicionales	33
Ayuda Estatal	33
Ayuda Nacional	33
Grupos de Autoayuda	34
Ayuda Profesional	35
Recursos Impresos	35
Bibliografía	36
Notas	37
Hojas de Trabajo.....	41
Evaluación	45



Motivarse para Seguir Adelante

La Historia de Alan

Ha habido días en mi vida en que lo único que podía hacer era pensar en cuánto tiempo y dinero había malgastado en el juego. Me doy cuenta ahora que no me ayuda para nada seguir pensando en lo que he perdido. Una vez que empecé a tener ayuda, especialmente al aprender que yo no era la única persona que se ha sentido así, aprendí a renunciar al pasado y seguir con el presente y el futuro.

Así que esto es lo que hago ahora. Empiezo cada día con un pensamiento positivo y un plan para lo que voy a hacer. Estoy orgulloso de que estoy dispuesto a intentar cosas nuevas y conocer a personas nuevas. Implemento un plan para descansar y disfrutar de cada momento. Y paso tiempo cada día trabajando en mis problemas, en vez de ignorarlos.

Mi programa es muy importante para mí así que trabajo en ello todo el tiempo. No ha sido fácil hacer cambios a mi edad, pero cada cambio que he hecho me ha salido mejor de lo que esperaba.

Si Ud. está leyendo este libro, el último en la serie, Ud. ha invertido mucho tiempo, ha pensado cuidadosamente y ha dedicado energía emocional para aprender cómo el juego ha influenciado todos los aspectos de su vida.

- ◆ Ud. ha buscado dentro de sí mismo para encontrar la verdad de sus acciones, sus comportamientos y sus motivaciones para ese comportamiento.
- ◆ Ud. ha practicado las actitudes de reflexión, respuesta honesta y consideración cuidadosa con relación al cambio.
- ◆ Ud. ha aprendido lo que puede hacer para superar los sentimientos de **impotencia**.
- ◆ Ud. ha desarrollado aptitudes importantes en el control de sus finanzas.
- ◆ Ud. ha considerado opciones para sus problemas legales.

- ◆ Ud. ha examinado sus cualidades personales que pueden facilitar el cambio.
- ◆ Más importante aún, Ud. ha aprendido cómo planificar para el cambio y cómo crear oportunidades para que ocurra.

Ahora Ud. está preparado para repasar algunas de estas aptitudes y procesos mientras solidifica su plan y empieza el paso importante y gratificante de alcanzar sus metas.

Es esencial que se dé cuenta que mientras este libro y los otros en la serie pueden ser muy útiles para que Ud. entienda su situación y resuelva muchos problemas graves, no tiene como propósito tomar el lugar de otros tipos de apoyo. Fuentes de ayuda detalladas en esta serie incluyen grupos de autoayuda, terapia profesional organizaciones como el Consejo de la Florida para el Juego Compulsivo. Más detalles sobre estos y otros servicios de apoyo se encuentran al final de este libro en la sección de Recursos Adicionales.

El cambio, aunque no sea siempre fácil, es posible a cualquier edad.

Examinar dónde empezó

En el Sexto Libro: Crear un Plan Nuevo para su Vida, Ud. empezó a mantener una “Lista de Comprobación de cada a Día”, para ver las áreas de su vida en las que Ud. está trabajando y progresando. Si Ud. examina de nuevo algunas de sus primeras anotaciones, podrá ver lo mucho que ha adelantado. En este momento, es buena idea repasar sus respuestas a los ejercicios en cada uno de los libros anteriores.

Es importante señalar que el cambio positivo en este programa no se mide al comprobar si cada aspecto de su vida ha cambiado.

Lo que importa es que Ud. sienta que está progresando y desarrollando mejores técnicas para sobrellevar el estrés para controlar mejor su vida, frente a los varios asuntos que aborda. El éxito varía de persona a persona. Lo que es importante reconocer es que Ud. ha logrado cambiar y ha progresado en estos asuntos. Acuérdesse, pequeños pasos pueden llevar a cambio significativo.

Uno de los aspectos más importantes para crear el cambio y mantenerse en el camino es establecer planes para su futuro. Su futuro llegará si Ud. hace planes o no. Ud. puede recibir el impacto del futuro o Ud. puede crear su futuro. Ud. puede estar en control de su destino al crear un plan y ponerlo en marcha. El primer paso es examinar los comentarios que Ud. escribió a lo largo de esta serie para ver para qué trabaja y el

progreso que ha alcanzado.

En este libro, así como en los demás en la serie, las palabras que tienen significado especial aparecerán en **negrilla** con sus definiciones incluidas en el glosario al final del libro.

Metas en este momento

En esta sección Ud. va a poner en orden de importancia sus metas al tratar con el cambio en su vida. Luego, Ud. examinará su meta principal y evaluará cómo ha progresado en esa área. Le ayudará repasar los libros de la serie que corresponden a cada tema. Es también útil tomar tiempo para completar cada una de las secciones en este último libro. No tenga prisa para acabar el proceso. Tómelo con calma para que tenga tiempo de repasar la información así como tiempo para pensar antes de responder. Una de las aptitudes señaladas en esta serie es la capacidad de hacer reflexiones honestas. Al empezar a leer cada uno de los puntos de la siguiente sección, hágase las dos preguntas siguientes: Primero, ¿Qué significa este tema o punto para mí? Segundo: ¿Qué importancia tiene este punto para mí en este momento en particular?

Su respuesta a estas preguntas le ayudarán a poner en orden de importancia las siguientes agrupaciones de metas. Si el tema no tiene nada que ver con Ud., escriba N/A

(No se aplica a mí) al lado de él. La meta más importante para Ud. tendrá el número 1, la próxima el número 2, y así sucesivamente.

Temas del Primer Libro: ¿Está Ud. en peligro? Ponga en orden del 1 al 7

_____ *Admitir que tiene un problema con el juego*

_____ *Identificar sus propias aptitudes personales que pueden ayudar*

_____ *Identificar por qué el juego se ha convertido en un problema en su vida*

_____ *Entender cómo el cambio ocurre en esta etapa de su vida*

_____ *Entender cómo el juego ha sido una progresión en su vida*

_____ *Estar dedicado al cambio y dispuesto a cambiar*

_____ *Reconocer cómo las aptitudes vitales de la edad pueden ayudarle con su problema de juego*

Temas del Segundo Libro: Empezar el proceso de cambio Ponga en orden del 1 al 9

_____ *Reconocer dónde está ahora mismo*

_____ *Enfrentarse a la soledad*

_____ *Examinar su salud física*

_____ *Encarar el aburrimiento*

_____ *Explorar su salud emocional*

_____ *Abordar la tristeza*

_____ *Desarrollar actividades nuevas para tomar el lugar del Juego*

_____ *Desarrollar un plan para el cambio*

_____ *Sobrellevar el Estrés*

Temas del Tercer Libro: Crear y mantener su plan para el cambio positivo. Ponga en orden del 1 al 10

- | | |
|---|--|
| _____ <i>Identificar sus fuerzas</i> | _____ <i>Aprender a usar sus recursos mentales para evitar el juego.</i> |
| _____ <i>Admitir sus vulnerabilidades</i> | _____ <i>Reconocer cómo utilizar los recursos sociales para evitar el juego</i> |
| _____ <i>Reconocer Detonantes</i> | _____ <i>Vigilarse y mantenerse firme</i> |
| _____ <i>Prepararse y protegerse contra los detonantes</i> | _____ <i>Establecer un nuevo modo de ver la vida, incluyendo la espiritualidad</i> |
| _____ <i>Aprender a parar, respirar, pensar y luego responder</i> | |
| _____ <i>Identificar cómo utilizar sus recursos mentales para evitar el juego</i> | |

Temas del Cuarto Libro: Dificultades económicas y sus soluciones Ponga en orden del 1 al 8

- | | |
|---|--|
| _____ <i>Llegar a la verdad respecto a su salud económica</i> | _____ <i>Entregar el control de su economía a otro</i> |
| _____ <i>Evaluar su estado económico</i> | _____ <i>Establecer y vivir dentro de un presupuesto</i> |
| _____ <i>Vivir dentro de sus medios</i> | _____ <i>Limitar su acceso a fondos</i> |
| _____ <i>Practicar pasos para ahorrar dinero</i> | _____ <i>Solicitar ayuda financiera</i> |

Temas del Quinto Libro: Problemas legales y sus soluciones. Ponga en orden del 1 al 8

- | | |
|---|--|
| _____ <i>Identificar comportamiento que lleva a problemas legales</i> | _____ <i>Protegerse contra los cargos criminales</i> |
| _____ <i>Entender el razonamiento irracional</i> | _____ <i>Evitar la actividad criminal</i> |
| _____ <i>Enfrentarse a las emociones asociadas al estrés</i> | _____ <i>Saber sus opciones en caso de cargos criminales</i> |
| _____ <i>Sobrellevar los problemas físicos relacionados con el estrés</i> | _____ <i>Crear un plan para enfrentarse a los problemas legales.</i> |

Siga a la siguiente página

Temas del Sexto Libro: Crear un plan Nuevo para su vida Ponga en orden del 1 al 9

_____ *Reconocer sus propias fuerzas para
efectuar el cambio*

_____ *Re-enmarcar sus opiniones*

_____ *Trabajar para recuperar su vida*

_____ *Encontrar el “yo” verdadero*

_____ *Trabajar para lograr el perdón y
recuperar la confianza*

_____ *Liberarse de la culpabilidad y la
vergüenza*

_____ *Vivir con la carga de sus acciones
pasadas*

_____ *Encontrar formas de recuperarse y
reconstruir sus relaciones con otros*

_____ *Aprender a disfrutar de la vida
de nuevo*

**Si Ud. tiene otras metas que no se
han incluido en esta lista, añádalas aquí:**

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Su Meta Principal

Ahora, para cada categoría, encuentre una meta que Ud. ha seleccionado como su meta principal. Escriba esa meta a continuación. Luego indique cuánto progreso ha hecho y qué puede hacer para continuar progresando en este campo. Si desea trabajar en más de una meta en cada categoría, Ud. puede usar hojas adicionales que se encuentran al final del libro.

Meta principal para Determinar si Ud. está en peligro _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Meta principal para Empezar el proceso de cambio _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Meta principal para Crear y mantener su plan para el cambio positivo _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Siga a la siguiente página

Meta principal para sus Dificultades económicas y sus soluciones _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Meta principal para sus Problemas legales y sus soluciones _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Meta principal para Crear un plan Nuevo para su vida _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Meta principal para Otra categoría _____

Progreso que ha logrado _____

Próximas acciones que tomará _____

Probablemente al mirar cada una de sus metas principales como lo ha hecho, Ud. puede ver que ha logrado progreso importante para tomar control de su vida.

Al seguir hacia el futuro, considere la posibilidad de planificar como ha practicado a lo largo de la serie para las “próximas acciones que Ud. tomará”.

Conclusión

- ✓ Repasar el trabajo que ha completado le ayudará a ver su progreso.
- ✓ Es importante considerar en que temas quiere Ud. trabajar más y establecer planes para seguir adelante.

¡Es Su
Turno!

Deje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cómo se siente con el progreso que ha hecho hasta el momento?

¿Qué cree que le puede motivar a continuar en el proceso de cambio?

Repasar todos los aspectos de su vida y evaluar su progreso

En esta serie Ud. ha estado trabajando para lograr un cambio en sus pensamientos y en su comportamiento. Se ha dicho muchas veces en estos libros que sus pensamientos afectan sus palabras, sus palabras afectan sus acciones y sus acciones pueden cambiar su vida. En el inventario que Ud. tomó en la sección anterior, Ud. examinó las maneras en que Ud. ha estado pensando y comportándose de modo diferente y ha visto cómo su vida ha cambiado.

Además de mejorar su vida a través del cambio en su modo de pensar y desarrollar nuevos comportamientos, Ud. también ha estado trabajando para establecer nuevos hábitos en lugar del juego.

En el Libro Dos: *Empezar el Proceso de Cambio*, Ud. consideró nuevas acciones para tomar el lugar del juego e indicó qué

actividades le podrían interesar e inclusive intentar. En este momento, mire sus respuestas en esa sección y luego indique en la siguiente página cuál de ellas ha implementado.

Para refrescarle la memoria, en la siguiente página está la misma lista que Ud. utilizó. En el ejercicio anterior Ud. puso una marca de cotejo ✓ al

lado de las actividades que Ud. practica en la actualidad y quisiera practicar más y puso una estrella ★ al lado de actividades nuevas que cree que le gustaría intentar.

Es importante sustituir el juego y las emociones que le brinda con actividades nuevas.

Acuérdese, sus pensamientos se convierten en palabras, sus palabras se convierten en acciones y sus acciones pueden cambiar su vida.

Tabla de Actividades

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ <i>Aeróbicos acuáticos</i> | ☐ <i>Escribir</i> | ☐ <i>Natación</i> |
| ☐ <i>Alfarería</i> | ☐ <i>Escultura</i> | ☐ <i>Pintura</i> |
| ☐ <i>Asociarse a un Club</i> | ☐ <i>Fotografía</i> | ☐ <i>Practicar Caligrafía</i> |
| ☐ <i>Baile</i> | ☐ <i>Genealogía</i> | ☐ <i>Punto/ganchillo</i> |
| ☐ <i>Buscar Antigüedades</i> | ☐ <i>Golf</i> | ☐ <i>Tallado de madera</i> |
| ☐ <i>Caminar</i> | ☐ <i>Hacer edredones</i> | ☐ <i>Teatro</i> |
| ☐ <i>Cantar en coro o en grupo</i> | ☐ <i>Hacer libros de recuerdos</i> | ☐ <i>Tenis</i> |
| ☐ <i>Cerámica</i> | ☐ <i>Ir en barco de vela</i> | ☐ <i>Tiro con Arco</i> |
| ☐ <i>Club de Cenas</i> | ☐ <i>Ir en barco</i> | ☐ <i>Tocar instrumentos musicales</i> |
| ☐ <i>Cocinar/Repostería</i> | ☐ <i>Ir en canoa</i> | ☐ <i>Viajar</i> |
| ☐ <i>Construcción de modelos</i> | ☐ <i>Iniciar una colección</i> | ☐ <i>Otras actividades (especifique)</i> |
| ☐ <i>Costura</i> | ☐ <i>Jardinería</i> | _____ |
| ☐ <i>Crucigramas</i> | ☐ <i>Joyería</i> | _____ |
| ☐ <i>Decoración</i> | ☐ <i>Lectura</i> | _____ |
| ☐ <i>Dibujo</i> | ☐ <i>Manualidades</i> | |
| | ☐ <i>Montar en bicicleta</i> | |

Actividades que ha intentado

¿En cuál de las actividades ha aumentado su participación?

¿Cómo se siente al pasar más tiempo en estas actividades?

¿Cuáles son las actividades nuevas que ha iniciado?

¿Cómo le gustaron estas actividades y piensa seguir con ellas?

¿Hay otros intereses a los que se dedica ahora y cuáles son?

Si aún no ha empezado a añadir nuevas actividades o nuevos intereses en su vida, indique cuándo piensa tomar tiempo para iniciar este paso importante en su recuperación. Una vez que empiece a intentar una nueva actividad, Ud. puede responder a la siguiente serie de preguntas.

Pienso considerar algunas actividades nuevas e intentar unas cuantas de ellas para la siguiente fecha:

Respuestas al Añadir Actividades

Al contestar al siguiente grupo de preguntas, considere sus respuestas sobre el tema de pasar más tiempo en actividades que no sean el juego. Acuérdesse de tomar su tiempo y reflexionar en cómo se siente de verdad al contestar estas preguntas. Ud. quizás tenga que pensar en casos concretos o ejemplos para ayudarle a clarificar sus sentimientos y emociones.

¿Cómo le ha afectado emocionalmente el cambio del juego a otro tipo de actividad?

¿Cómo le ha afectado físicamente el cambio del juego a otro tipo de actividad?

¿Cómo ha afectado su relación con otros el cambio del juego a otro tipo de actividad?

Ud. puede también querer preguntar a otras personas en su vida cómo ellos contestarían a esas tres preguntas sobre Ud. Mientras sus propios pensamientos y sentimientos son críticos para entender dónde está y para continuar con su plan para el cambio, puede ser útil considerar las opiniones de otros, especialmente personas que pueden apoyarle en su programa de cambio.

Conclusión

- ✓ Es importante establecer nuevas actividades que tomen el lugar del juego en su vida.
- ✓ Nuevos hábitos pueden tomar tiempo en establecerse y puede ayudarle verlos con una mente abierta.
- ✓ Nuevos intereses pueden afectarle emocional, física y socialmente.

¡Es Su Turno!

Dije de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Ha afectado su deseo de jugar haber añadido nuevas actividades?

¿Cuál ha sido el aspecto más desafiante al añadir nuevas actividades en su vida para tomar el lugar del juego?

Reclamar el Futuro que Desea para Sí Mismo

Retomar su vida y recobrar su futuro es una tarea difícil pero no siempre imposible. Hacerlo una realidad está dentro de sus capacidades y la clave es la **perseverancia**, el deseo, la actitud y la voluntad de tomar un paso a la vez. Quizás el juego se hizo incontrolable a lo largo de mucho tiempo o ocurrió bastante deprisa.

En cualquier caso, Ud. puede tomar pasos positivos cada día para recobrar su vida y cambiar su situación para que mejore. Cada pequeño paso que toma hacia el cambio mejora el equilibrio en su vida entre los problemas y la felicidad. Hay progreso hacia el cambio y los pequeños pasos pueden sumarse rápidamente. Al hacer cambios positivos, Ud. pronto empezará a ver la mejora en aspectos de su vida de modo más satisfactorio cada vez.

En esta serie de libros Ud. ha trabajado en muchos aspectos de su problema del juego y cómo afecta su vida. Ud. ha examinado su estado de ánimo, su salud física, su vida social y actividades, aptitudes especiales

que Ud. tiene en este momento de su vida, sus finanzas, sus problemas legales, las personas, los lugares y los eventos que son **detonantes** del juego, modos de evitar el juego, cómo pedir ayuda de otros y cómo hablar con sus seres queridos sobre sus circunstancias. Ud. ha aprendido a cerca de la motivación personal, los pasos pequeños hacia el progreso, planes para el cambio, cómo superar la vergüenza y la culpabilidad, y cómo el cambio es un proceso continuo. Felicítese porque ha cubierto mucho terreno. Al lograr llegar hasta este punto Ud. ha demostrado su compromiso y su voluntad a mantenerse firme y esforzarse para recobrar su vida.

Vamos a analizar un último aspecto de su vida que es probablemente de gran preocupación para Ud. al trabajar en este proceso. Este es la reconstrucción de su relación con los seres queridos y sus amigos y lograr que su vida sea agradable de nuevo. Hemos tratado este tema en varias formas a lo largo de la serie pero vamos a verlo más a fondo en esta sección.

*Cada paso pequeño hacia el cambio mejora
el equilibrio entre los problemas y la felicidad.*

Redescubrir la Diversión y el Amor

En este momento, Ud. debe estar orgulloso de todo lo que ha logrado pero aún debe estar preguntándose, “¿Cuándo será de nuevo divertida mi vida?” o “¿Cómo puedo tener de nuevo el amor y las relaciones personales en mi vida?” Quizás ha empezado a encontrar la diversión y el amor al notar los múltiples cambios que esta serie le ha traído. Quizás Ud. ha estado tan enfocado en su trabajo que Ud. no ha tenido tiempo de relajarse.

La clave, de nuevo, es el equilibrio. Los expertos de la salud a menudo dicen que el régimen no da resultados pero vivir una vida saludable y tomar buenas decisiones para su estado físico y la alimentación sí dan resultados. Es una cuestión de cómo vive y no buscarse soluciones rápidas. Lo que Ud. está haciendo es similar. Ud. está creando una nueva forma de vida y también recobrando su forma de vida. Esto no es algo que Ud. hará por un tiempo corto y entonces todo de repente será diferente. Ud. está construyendo una vida nueva y reconstruyendo las partes buenas de su vida anterior. Esto conlleva mucho esfuerzo además de aprender a vivir de nuevo sin el juego. Tenga esto en mente y sienta la felicidad que viene de vivir cada día de manera positiva y equilibrada.

Ahora es el momento de buscar más diversión en su vida. Acuérdesse de lo que aprendió

en el Sexto Libro: *Crear un plan nuevo para su vida*. Muchas veces lo que siente es simplemente una cuestión de marco. Cómo Ud. decide interpretar algo puede a menudo determinar lo que eso significa para Ud. Sus seres queridos y sus amigos responderán a los marcos que Ud. decide proyectar y ellos verán que Ud. ha cambiado y cómo ve la vida ahora.

La siguiente lista incluye algunas acciones que puede tomar para empezar a ver la vida desde otra perspectiva y revitalizar sus actividades diarias. Señale todas las actividades que está haciendo ahora.

- ☐ *A menudo reflexiono sobre mi vida y mis acciones.*
- ☐ *Dejo que otros vean la persona que realmente soy.*
- ☐ *Me enfoco en lo que tengo, no en lo que no tengo.*
- ☐ *Intento ser una persona con integridad.*
- ☐ *Comparto mis sentimientos con los que quiero y estimo—me mantengo en contacto con regularidad.*
- ☐ *Estoy aprendiendo a equilibrar todas las áreas de mi vida.*
- ☐ *Estoy aprendiendo a tomar acción e intentar cosas nuevas.*
- ☐ *Estoy aprendiendo a disfrutar una gran variedad de actividades.*
- ☐ *Estoy cambiando mis pensamientos, mis palabras y mis acciones.*

- ☐ *Yo sé que este programa de cambio es un camino, no un destino.*
- ☐ *Si me equivoco o fallo en mi compromiso al cambio, me perdonaré y empezaré enseguida desde donde lo dejé.*
- ☐ *Pido ayuda cuando lo necesito.*
- ☐ *Ayudo a otros cuando puedo.*
- ☐ *Soy honesto conmigo mismo y conozco mis intenciones.*
- ☐ *Sé que estoy en control de mi propia vida y destino.*

¿Quiere recobrar el amor?

En esta época de su vida Ud. sabe que el amor es tan frágil como la confianza y puede tomar mucho tiempo para desarrollarse y un instante para destruirse. Desarrollar el amor en su vida no se limita tan sólo a su cónyuge o compañero/compañera. Encontrar, desarrollar y recobrar el amor en su vida puede también incluir a los padres, hijos, hermanos, pariente y amigos, tanto viejos como nuevos. A continuación le ofrecemos algunos de los pasos a seguir para empezar a recobrar el amor en su vida.

Escuche. No deje que su mente se apodere de Ud. Pare y tenga una conversación con sus seres queridos. Escuche lo que tienen que decirle y no

conteste demasiado rápido. Hágales saber que Ud. se preocupa de cómo se sienten y qué piensan. Si encuentra que siempre está hablando de su problema y no dándoles a los demás una oportunidad para compartir sobre sus vidas, tome el tiempo para preguntarles sobre sus vidas. Si Ud. pocas veces habla de su propia vida, tome el tiempo para hacerlo, y escuche con atención a las respuestas de los demás. Haga esto a menudo y no sólo mejorará cómo lo hace sino que aprenderá cosas sorprendentes a la vez y recibirá grandes beneficios.

Actúe. Haga cosas para demostrar su amor. El amor es más que una palabra, es una acción y para que se sienta y se viva debe ser el resultado de acciones. Muéstrole a alguien que le quiere al hacer cositas que demuestren su amor y cariño. Pregúntele sobre su día, escuche lo que le dice, vayan de paseo juntos, prepare una comida especial, tome responsabilidades adicionales, ayude a alguien que lo necesite, envíe una tarjeta, haga una llamada sin propósito alguno, todos estos actos son pequeñas muestras de amor. Hay miles de muestras más relacionadas a su situación en la vida y sus relaciones. Demuestre el amor a diario a los que quiere de verdad.

Comuníquese. Dígales cómo se siente. Hágales saber lo que quiere de ellos y lo que quiere de su relación personal. Dígales lo que significan para Ud. Dígales que lo que sienten es importante para Ud. Hágales

saber lo que Ud. hará y adónde se dirige en el proceso de cambio. Entonces tome acción y siga con lo que ha prometido.

La paciencia es un ingrediente clave en la recuperación de la confianza. Acuérdesse que si Ud. ha roto la confianza que tienen en Ud. y ha hecho daño a otros por su comportamiento como jugador, tomará mucho tiempo recobrar esa confianza de nuevo. Otros quizás no estén tan dispuestos como Ud. a abrir sus corazones. Acepte que aquellos más allegados a Ud. llegarán a aceptar el cambio cuando sea el momento apropiado para ellos y, también, que siempre hay la posibilidad de que algunos nunca podrán ir más allá del dolor.

No importa cómo otros reaccionan ante Ud. y sus esfuerzos para cambiar, Ud. debe siempre tener en mente que lucha para hacerse una persona mejor para su

propio bien. Ud. está retomando su vida y construyendo un futuro nuevo. Los beneficios para Ud. ya llegarán, pero Ud.

no puede basar su programa de cambio sólo en la esperanza de que afectará a otros en su vida. Esto no significa que otros no pueden ayudarle dándole motivos e inspiración

para el cambio. Muchas personas mayores encuentran que su puesto como modelo de conducta para los seres queridos en su vida puede darles la motivación que necesitan para tomar acción positiva. Cambiar su vida y reconstruir las relaciones personales puede dar un significado profundo a su compromiso para la recuperación. Acuérdesse que la única persona que puede controlar completamente su vida es Ud. Así que si otro acepta el cambio o no lo acepta, no debiera impactar negativamente el modo en qué Ud. continúa su progreso.

***El amor es más
que una palabra;
requiere acción.***

Conclusión

- ✓ El amor y la confianza toman mucho tiempo en desarrollarse y poco tiempo en destruirse.
- ✓ Cada paso pequeño hacia el cambio puede sumarse rápidamente creando un cambio significativo.
- ✓ Es posible reconstruir el amor y la confianza y tener la diversión de nuevo en su vida.
- ✓ Ud. está construyendo un nuevo futuro y recuperando partes de su vida anterior.
- ✓ El amor es una acción que demuestra a los demás, no sólo un sentimiento o expresión verbal.
- ✓ Para reconstruir el amor, practique la aptitud de escuchar a los demás, tomar acción y comunicar con otros.

¡Es Su Turno!

Deje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Qué tres pasos concretos tomará Ud. para que la diversión exista de nuevo en su vida?

1. _____

2. _____

3. _____

¿Qué tres pasos tomará Ud. para reconstruir el amor en su vida?

1. _____

2. _____

3. _____

Moderar el Ritmo

Cuando se desarrolla un plan para lograr cambios significativos en su vida, sea con un problema del juego, tomar una decisión sobre una relación personal importante o mudarse a una nueva casa, Ud. tiene que establecer metas realistas en el camino y moderar el ritmo. Cuando se inicia un programa de cambio significativo Ud. puede sentirse agobiado por la cantidad

de aspectos de su vida que quiere abordar. Quizás quiera enfrentarse a todos ellos lo antes posible para llegar a la meta final. Este método no da resultados porque entonces nada se hace con cuidado ni con la consideración que requiere para que haya cambio duradero. El mejor método es empezar con pequeños aspectos manejables que Ud. puede abordar fácilmente. Una

meta grande puede parecerle imposible de alcanzar. Una serie de pequeñas metas puede ser más fácil de alcanzar y puede llevarle al mismo resultado. Acuérdesse, no importa el tiempo que le tardó llegar al punto donde se encuentra ahora, tomará tiempo y compromiso por su parte construir una vida nueva. Ud. puede hacer muchos cambios en su vida inmediatamente pero lograr el cambio significativo puede tomarle más tiempo. Regálese a sí mismo el tiempo que necesite, sabiendo que puede lograr los cambios que desea a un ritmo que le sea cómodo y práctico.

Lo que sea su meta, segmentelo en piezas pequeñas más manejables. Haga una lista de estos componentes. Ud. podrá ver su progreso y los resultados de su esfuerzo. Por ejemplo, si una de sus metas es reparar su relación con su hijo, no diga simplemente, “Voy a reparar mi relación con mi hijo” y no hacer más. También no vaya y haga unos cambios superficiales y luego pierda interés.

Al contrario, intente una serie de pequeñas metas que le ayudarán a planificar para el éxito, tales como “Voy a ser sincero con mi hijo,” “Le voy a contar mi problema,” “Voy a pedir ayuda,” “Le voy a pedir que tenga paciencia conmigo mientras cambio,” y “Le voy a demostrar que le quiero.” Ud. puede empezar con una de las metas, como “Voy a ser sincero con mi hijo.” Después de hacer esto, entonces aborda otra meta, luego otra. De esta manera los dos pueden ver su progreso y construir nuevas metas. Eventualmente, Ud. puede descubrir que es posible reparar su relación.

Esta estrategia dará resultados en todos los aspectos del programa de cambio. Acuérdesse de moderar su ritmo, tomar un paso a la vez y mantenerse en equilibrio. No, no es fácil, pero si sigue estos pasos con tenacidad, Ud. puede lograrlo. Nadie más que Ud. logrará tomar control de su vida—depende de Ud. solamente. Ud. tiene la capacidad dentro de sí mismo para alcanzar el éxito.

Conclusión

- ✓ Metas grandes tienen que segmentarse en metas más pequeñas, más manejables.
- ✓ Modere su ritmo y tómelo con calma, un paso a la vez.
- ✓ Intente no hacer muchos cambios superficiales rápidamente a expensas de los cambios más duraderos a largo plazo.

¡Es Su Turno!

Deje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Cuál es su mayor obstáculo a la moderación en su programa de cambio?

¿Qué pasos específicos puede Ud. tomar para enfrentarse a este obstáculo?

¿A qué meta de su vida se ha entregado de lleno para alcanzarla?

¿Qué le ayudó para mantenerse motivado para alcanzar esa meta?

¿Qué factores, personas o comportamientos, le pueden ayudar a mantenerse motivado para alcanzar su nueva meta de cambio positivo en su vida?

Mantenerse Enfocado

El ritmo es crucial en su programa de cambio, pero, también lo es mantenerse enfocado en la meta final. Ud. puede encontrar que sufre de recaídas, como hemos explicado en el Tercer Libro: *Crear y Mantener su Plan para el Cambio Positivo*. Si Ud. sufre de una recaída, lo cual es muy normal, la estrategia más importante que Ud. puede utilizar es reconocer que es común sufrir de una recaída al principio de la recuperación, perdonarse a sí mismo y seguir en su programa de cambio. Una recaída puede hacer que su progreso vaya más despacio pero no lo para. Si Ud. permanece en una recaída a largo plazo, no obstante, Ud. puede perder su enfoque junto con los logros que ha alcanzado hacia la recuperación. Hay ciertas soluciones y circunstancias, como se explicó en el Tercer Libro, que pueden aumentar el riesgo de recaída. Estas pueden ser personas, lugares, eventos, sentimientos o actividades en su vida que presentan tentación a recaer en el comportamiento anterior. Veamos ejemplos de algunas situaciones de alto riesgo y cómo tratarlos.

Ejemplo: Sarah vive en una comunidad de jubilados donde el bus lleva a grupos de residentes a casinos locales para jugar varias veces al mes. Una tarde, cuando las personas subían al bus, Sarah se encuentra con unos amigos que subían al bus. “Ven con nosotros ” la animan a unirse a ellos. “¿No quieres pasarlo bien?”

¿Qué debe hacer Sarah? Ella ha decidido apartarse de los casinos para evitar la tentación y sabe que esto es un detonante para una posible recaída. Es un problema complejo porque ella no quiere que sus amigos piensen que ella les rechaza; uno de ellos sabe un poco de su problema con el juego, pero los otros no saben nada. Ella sabe que no es el momento de una larga conversación sobre sus circunstancias.

Aquí le ofrecemos unas ideas que ella puede utilizar para guardar las apariencias, quitarle importancia a la situación y dejar la puerta abierta para conversación e interacción con sus amigos luego.

“Me encantaría ir con Uds., pero vamos a reunirnos en otra ocasión, ¿bien?”

“Me encantaría pasar tiempo con Uds. pero no quiero ir al casino hoy.”

“Ya lo creo que quiero pasarlo bien con Uds. Vamos a reunirnos cuando regresen.”

Ninguna de estas respuestas es mentira. Ninguna de ellas revela demasiada información. Ninguna de ellas es brusca y todas dejan lugar para la posibilidad de hacer algo juntos luego.

La clave es estar preparado y tener un plan si Ud. se enfrenta a posibles detonantes.

Ejemplo: Harry ha jugado en el partido de Poker de los miércoles en casa de su hermano durante los últimos quince años desde la muerte de su esposa. Harry ha estado jugando más a menudo y ha empezado a tener problemas con el control de su dinero por causa del juego. Él siempre se controla en el partido de Poker pero se pregunta si un día él jugará demasiado allí también. Ha trabajado a conciencia en un programa de cambio y ha decidido no ir al casino, no apostar en los deportes ni apostar en las carreras de perros. Ha cortado estas actividades pero aún va al partido de Poker. Ahora es su única actividad de juego. Echa de menos otras situaciones de juego pero sabe que necesita recortar si desea recobrar el control de su vida de nuevo. Cree que puede controlar el partido de Poker pero le preocupa que pueda recaer.

un análisis de la situación y un plan para enfrentarse a ella. La primera situación de ir al partido y tener la esperanza de que nada ocurra es la más débil porque deja muchas posibilidades sin analizar en esta situación.

De nuevo, como en la situación anterior de Sarah, la clave es estar preparado y tener un plan por si acaso se presenta un posible detonante.

¿Qué debe hacer?

Esta situación es muy compleja. Algunas de las cosas que puede hacer Harry son: Puede ir al partido y tener la esperanza de que nada ocurra. Puede no asistir al partido y explicar su razón a su hermano. Puede no ir al partido y dar una excusa. Puede ir al partido y tener un plan para controlar la situación si su juego se vuelve fuera de control.

A excepción de la primera opción, todas las opciones son posibles porque todas incluyen

Tomar el tiempo necesario para pensar en los posibles detonantes es crítico para poder afrontarlos cuando surjan.

En el siguiente ejercicio considere lo que haría en las circunstancias que se describen a continuación

Situación de Alto Riesgo 1

Tipo o Categoría de Detonante: Personas/Actividad

Un amigo le pide que le acompañe en un viaje de varios días y una parte del viaje es una visita a una Sala de Bingo.

¿Cómo me enfrento a esta situación? _____

Situación de Alto Riesgo 2

Tipo o Categoría de Detonante: Lugar

Cuando Ud. va de compras pasa delante de un lugar dónde le gusta jugar.

¿Cómo me enfrento a esta situación? _____

Situación de Alto Riesgo 3

Tipo o Categoría de Detonante: Emociones y Sentimientos

Ud. tiene un grupo de amigos cuyas actividades se centran en el juego. A Ud. le gustan estos amigos pero casi todo lo que hacen juntos tiene que ver con el juego.

¿Cómo me enfrento a esta situación? _____

Situación de Alto Riesgo 4

Tipo o Categoría de Detonante: Emociones y Sentimientos

Ud. dejó de jugar pero ahora se encuentra solo y aburrido.

¿Cómo me enfrento a esta situación? _____

Situación de Alto Riesgo 5

Tipo o Categoría de Detonante: Evento

Ud. y su cónyuge o compañero/compañera lo pasaban bien jugando pero nunca fue un problema para Ud. Después de la muerte de su cónyuge o compañero/compañera antes de que se diera cuenta tenía problemas económicos por jugar excesivamente. Le ayudaba a pasar el tiempo. El aniversario de su muerte se aproxima y se encuentra queriendo revivir su vida juntos visitando un lugar a donde iban a jugar juntos.

¿Cómo me enfrento a esta situación? _____

Situación de Alto Riesgo 6

Tipo o Categoría de Detonante: Personas/Sentimientos

Su hija le dice que ella y su esposo necesitan urgentemente \$10,000 como depósito para la compra de una casa. Ud. quiere ayudarles y cree que si gana en grande podría hacerlo.

¿Cómo me enfrento a esta situación? _____

**La recaída es normal
pero la clave es volver
cuanto antes a su
programa de cambio.**

Naturalmente, estas situaciones son una pequeña muestra de las situaciones que pudiera encontrar. Pensar por adelantado en lo que podría hacer en su propia vida le ayuda cuando los eventos ocurren. En el siguiente ejercicio Ud. pensará en cómo se enfrentará a los detonantes que incluyen personas, lugares, eventos, sentimientos o actividades en su vida.

Ejemplo: Un detonante o situación de juego incluyendo un evento

La graduación de mi primer nieto se aproxima y me entristece que mi esposa y yo estemos divorciados. Me preocupa volver a verla en la ceremonia y la echo de menos. Sólo pensarlo me da ganas de jugar para escaparme de estos sentimientos.

(Esta situación es a la vez un evento y un sentimiento—quizás encuentre que en su vida hay detonantes que cruzan categorías.)

¿Cómo me enfrento a esta situación?

Voy a llamar a mi terapeuta y hablar con él sobre cómo me siento.

Voy a hablar con mi padrino de GA para ver qué han hecho otros en situaciones similares.

Voy a dedicarme a otras actividades que me ofrecen paz y alivian el estrés.

Escriba por lo menos un posible detonante para cada categoría. Luego al lado escriba como se enfrentaría a ese detonante si ocurriera.

Un detonante o situación de juego incluyendo una persona: _____

¿Cómo me enfrento a esta situación? _____

Un detonante o situación de juego incluyendo un lugar:

¿Cómo me enfrento a esta situación? _____

Un detonante o situación de juego incluyendo un evento:

¿Cómo me enfrento a esta situación? _____

Un detonante o situación de juego incluyendo sentimientos o emociones:

¿Cómo me enfrento a esta situación? _____

Un detonante o situación de juego incluyendo una actividad:

¿Cómo me enfrento a esta situación?

Conclusión

- ✓ Ud. puede tener una recaída en su enfoque y compromiso al cambio.
- ✓ Una recaída no debe destruir su programa de cambio.
- ✓ Reconozca que ha caído, perdónese y vuelva cuanto antes a su programa.
- ✓ Ud. puede ayudarse para evitar las recaídas al pensar por adelantado en personas, lugares, eventos o actividades que le incitan a jugar.
- ✓ Intente no hacer muchos cambios superficiales rápidamente a expensas de cambios más significativos a largo plazo.

¡Es Su Turno!

Deje de Leer.

Descanse y lea las siguientes preguntas. Piense en cómo se siente realmente con respecto a cada una. Luego escriba su respuesta.

Cuando esté listo, siga a la próxima sección.

¿Ha tenido una recaída en su compromiso con el cambio? ¿Qué pasó?

¿Cómo se sintió al tener la recaída y cómo lo afrontó?

¿Qué categoría, personas, lugares, sentimientos, eventos, o actividades, cree Ud. que le presenta más desafíos relativos a la posible recaída en su compromiso al cambio? ¿Por qué?

Promesa para el futuro

Algo que ha ayudado a muchas personas en su camino al cambio es la Oración de Serenidad, una oración que ha sido fundamento de los programas de autoayuda por muchos años. Puede que Ud. lo haya encontrado antes en su vida, pero aquí se lo ofrecemos de nuevo:

Oración de la Serenidad
Señor, dame serenidad
para aceptar las cosas que no
puedo cambiar, valor para
cambiar las cosas que puedo, y
sabiduría para ver la diferencia.

Muchas personas han visto que esta oración les ayuda sin tomar en cuenta su religión o creencias. Puede ser una herramienta potente para ayudarle a pensar clara y racionalmente. Se puede decir en voz alta o en voz baja a lo largo del día cuando crea que le haga falta.

Al llegar a este punto en la serie Ud. ya debiera tener una buena idea de lo que puede

La Oración de Serenidad se enfoca en tres ideas principales

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

cambiar y lo que no puede cambiar. La clave de su futuro es enfocarse en aquellas cosas que puede influenciar y seguir desarrollando una vida nueva para Ud. Toda la capacidad para lograrlo está dentro de Ud. y sólo Ud. lo puede lograr. Puede ser tentador buscar soluciones de fuera o poner la responsabilidad en otros lugares. Al final la única persona que puede cambiar su vida es Ud. Ésta es una idea muy potente, cuando lo considera.

Su vida puede ser mejor, más rica, llena de amor, paz y felicidad. Ud. puede encontrar la felicidad de nuevas maneras y encontrar el futuro que Ud. siempre ha soñado. Ud. puede aceptar la ayuda de organizaciones, profesionales, seres queridos, y otras personas mientras sigue adelante hacia el cambio. Todo lo puede hacer Ud.

Resumen

En este libro Ud. ha examinado los cambios que ha logrado hasta ahora, ha estudiado maneras de incluir el equilibrio en su vida y ha considerado los pasos que puede tomar para iniciar la diversión, desarrollar el amor y mantenerse comprometido con el cambio.

Ud. ha aprendido el concepto de la moderación y sabe que este tipo de cambio vital toma tiempo. Ud. está haciendo algo que es muy difícil y requiere un gran esfuerzo que le brindará beneficios considerables. Ud. ha examinado personas, lugares,

eventos, sentimientos y actividades que pueden detonar en Ud. deseos de jugar y Ud. ha analizado cómo reaccionar ante estas situaciones en varios tipos de circunstancias. Acuérdesse a menudo del camino que ha elegido—el camino hacia la recuperación y la paz. Repase la información incluida en este libro así como la de los demás libros de la serie al trabajar cada día hacia el cambio positivo. Use su red de amigos, seres queridos y otros que le apoyan en su plan de abstinencia y libertad del juego para que le motiven a continuar y celebrar sus logros.

Siga adelante y sepa que el éxito está a su alcance y que tiene dentro de sí mismo todo lo que necesita para adentrarse en un futuro nuevo y lleno de felicidad.

Glosario

Detonante: Un detonante puede ser personas, lugares o cosas que le impulsan a actuar de modo que puede ser perjudicial a su bienestar físico, emocional y espiritual. Los detonantes a menudo llevan a recaídas.

Impotencia: Impotencia es la opinión de que no se puede hacer nada para cambiar sus circunstancias. Ud. puede creer que no tiene control sobre ciertos comportamientos o acciones. Esto es sólo una opinión. Siempre hay algo que se puede hacer.

Perseverancia: Perseverancia es el esfuerzo constante y continuado por un periodo extenso, especialmente frente a dificultades y contratiempos.

Recursos Adicionales

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

Ayuda Estatal

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

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo
PO Box 2309, Sanford, FL 32772

Línea de Ayuda Confidencial, las 24 Horas:
1-888-236-4848

Oficina: 407-865-6200

Página Web Bilingüe: www.gamblinghelp.org

E-mail: fccg@gamblinghelp.org

Ayuda Nacional

El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo es miembro, al igual que otros estados, del Consejo Nacional del Juego Problemático (NCPG). El NCPG tiene la misión de educar sobre el juego patológico, brindando una variedad de recursos tanto para los jugadores como las personas allegadas a ellos. El NCPG lleva a cabo varios programas de prevención y educación. Esta organización mantiene una base de datos con información sobre diversos profesionales que han sido certificados para tratar el problema del juego. Anualmente el NCPG patrocina la Semana Nacional de Prevención del Problema de Juego, a la vez que patrocina diferentes congresos y foros especializados.

Consejo Nacional del Juego Problemático
730 11th St, NW, Ste. 601
Washington, D.C. 20001
Oficina: 202-547-9204

Línea de Ayuda Nacional: 1-800-522-4700
(Si marca este número desde la Florida, será transferido automáticamente a la línea de ayuda de El Consejo de la Florida del Juego Compulsivo)

E-mail: ncpg@ncpgambling.org

Página Web: www.ncpgambling.org

Grupos de Autoayuda

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

Jugadores Anónimos (GA) es un grupo que brinda apoyo a los jugadores compulsivos. Este grupo está compuesto de hombres y mujeres de diferentes edades, razas y religiones que se reúnen con regularidad para compartir sus experiencias. El único requisito para ser miembro de Jugadores Anónimos es el deseo de parar de jugar. No hay costo alguno.

Jugadores Anónimos ofrece un programa llamado Alivio de Presión que asiste tanto a los jugadores como a sus allegados con problemas de tipo financiero y legal, entre otros. El programa está a la disposición de aquellos miembros que ya hayan participado en GA por un período específico de tiempo, en cuyo momento se desarrollará un presupuesto y un plan de pago. El programa de Alivio de Presión requiere entrenamiento especial, así que no todos los grupos de GA en el Estado de la Florida están capacitados para ofrecer este programa. En el caso de que no se ofrezca en su área,

se puede recibir asesoramiento financiero a través del Consejo de la Florida del Juego Compulsivo y su red de proveedores.

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

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

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

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

Ayuda Profesional

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

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

Recursos Impresos

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

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

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

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

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

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

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

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

Bibliografía

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

Landouceur, R., Sylvain, C., Boutin, C., and Douvet, C. (2000). *Understanding and Treating the Pathological Gambler*. NY, NY: John Wiley & Sons, Ltd.

Larson, J. & Nolen-Hoeksema, S. (1999). *Coping with Loss*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

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

McMillen, J. *Better for It: How People Benefit from Adversity*. Social Work, Vol. 44, 1999.

Moore, L. (1995). *Release From Powerlessness: A Guide for Taking Charge of Your Life*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company.

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

Rowe, J. & Kahn, R. (1998). *Successful Aging*. NY, NY: Random House Publishing.

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

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

Vaillant, G. (2003). *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*. NY, NY: Little Brown and Company.

Notas

Notas

Notas

Notas

	
●	
●	
●	

Hoja de Trabajo

Meta para el cambio: _____

Progreso que ha logrado: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Meta para el cambio: _____

Progreso que ha logrado: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Meta para el cambio: _____

Progreso que ha logrado: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Hoja de Trabajo

Meta para el cambio: _____

Progreso que ha logrado: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Meta para el cambio: _____

Progreso que ha logrado: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Meta para el cambio: _____

Progreso que ha logrado: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Hoja de Trabajo

Meta para el cambio: _____

Progreso que ha logrado: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Meta para el cambio: _____

Progreso que ha logrado: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Meta para el cambio: _____

Progreso que ha logrado: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Hoja de Trabajo

Meta para el cambio: _____

Progreso que ha logrado: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Meta para el cambio: _____

Progreso que ha logrado: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Meta para el cambio: _____

Progreso que ha logrado: _____

Próximas acciones que tomará: _____

Esta serie fue patrocinada por el Estado de la Florida como parte de una beca concedida al Consejo de la Florida del Juego Compulsivo. Para seguir ofreciéndoles estos libros a personas con problemas con el juego, su respuesta a este pequeño cuestionario nos sería de gran ayuda. Después de contestar a las preguntas, por favor envíe esta página por correo a:

*The Florida Council on Compulsive Gambling, Inc.
PO Box 2309
Sanford, FL 32772*

1. ¿Qué temas incluidos en esta serie fueron de más ayuda para usted? Indique todos los temas apropiados.

- ☐ Información sobre el juego compulsivo
- ☐ Técnicas para enfrentarse al estrés
- ☐ Recursos de ayuda y apoyo
- ☐ Instrucciones para planificar para el cambio
- ☐ Ayuda con asuntos legales
- ☐ Explicación de temas económicos
- ☐ Información sobre cómo lograr el cambio positivo
- ☐ Afirmaciones de esperanza sobre su futuro
- ☐ Ideas y práctica para añadir nuevas habilidades

2. ¿Cómo utilizó esta serie? Indique todos los aspectos apropiados.

- ☐ Por mi cuenta
- ☐ Con un terapeuta profesional en sesiones de uno a uno
- ☐ Con un terapeuta profesional y terapia en grupo
- ☐ Mientras asistía a Jugadores Anónimos u otro grupo de autoayuda
- ☐ Otro (especifique) _____

3. ¿Cómo supo de esta serie?

- ☐ De un terapeuta profesional
- ☐ De un grupo de autoayuda
- ☐ De la línea de ayuda del FCCG
- ☐ De un amigo o ser querido
- ☐ Otro (especifique) _____

4. ¿Aumentó esta serie su comprensión del juego compulsivo? ☐ Sí ☐ No

siga a la próxima página

5. *¿Ha habido cambios en su comportamiento de juego por haber utilizado esta serie?*

☐ Sí ☐ No

6. *Si Ud. es una persona que sufre de dificultades con el juego, ¿cuáles de sus comportamientos han cambiado gracias a la ayuda de esta serie? Indique todos los comportamientos apropiados.*

☐ Manejar el cambio	☐ Ansiedad
☐ Confianza en sí mismo	☐ Negación
☐ Depresión	☐ Controlar los detonantes
☐ Planificación	☐ Estrés
☐ Ninguno	☐ Otros (especifique)_____

7. *¿Recomendaría esta serie a otra persona?* ☐ Sí ☐ No

8. *¿Estaría dispuesto a que le contactáramos para seguimiento posterior sobre su experiencia con esta serie?* ☐ Sí ☐ No

Si contestó sí, por favor ponga su nombre, dirección y número de teléfono y la mejor hora del día para ponernos en contacto con Ud.

9. *¿Tiene Ud. algún comentario adicional sobre esta serie?*

Su Sexo: ☐ F ☐ M *Su Edad:*_____

Su Raza: ☐ Caucásica ☐ Afroamericana ☐ Hispana/Latina
 ☐ Asiática/Isla del Pacífico ☐ Otra (especifique) _____

Su Estado Civil: ☐ Soltero ☐ Casado ☐ Divorciado
 ☐ Viudo ☐ Vive con una persona querida

Le agradecemos su amabilidad al haber devuelto este cuestionario a nosotros.



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

www.gamblinghelp.org