

Juega  responsable

*APRENDA A CONTROLAR SU ADICCION
AL JUEGO*

FRANCESC PERENDREU

PRESIDENTE CENTRO CATALAN DE TRATAMIENTO DE ADICCIONES SOCIALES (ACENCAS)

INDICE

INTRODUCCIÓN

1-COMPREENSIÓN DEL PROBLEMA

AUTOEVALUACIÓN

CONSECUENCIAS NEGATIVAS DEL JUEGO

IDENTIFICACIÓN DE LAS RAZONES POR LAS QUE SE JUEGA

EL CICLO DE ACCIÓN DEL JUEGO

COMPREENSIÓN DEL CICLO DE ACCIÓN DE SU JUEGO

COSTES ECONOMICOS DEL JUEGO

2-TOMA DE LA DECISIÓN

BENEFICIOS Y COSTES DEL JUEGO

LA TOMA DE SU DECISIÓN

DEJAR DE JUGAR O JUGAR MENOS

3-COMO ALCANZAR LA META

CAMBIO DE SU FORMA DE PENSAR

EL CONCEPTO DE ALEATORIEDAD

COMO HACER FRENTE A LOS DESEOS DE JUGAR

ESTRATEGIAS PARA HACER FRENTE AL JUEGO

LISTA DE ACTIVIDADES

CUIDADO DE UNO MISMO

COMO LIMITAR SU ACCESO AL DINERO

COMO AFRONTAR SU DEUDA ECONOMICA

4-COMO MANTENERSE EN LA ABSTINENCIA

BUSCAR APOYO

PLANIFICACIÓN

RESBALON Y RECAIDA

FACTORES DE RIESGO EN UNA RECAIDA

PEDIR PERDON

RECUPERACIÓN

AFRONTAR OTROS PROBLEMAS

PROGRAMA DE EVALUACIÓN Y TRATAMIENTO DE LA ADICCIÓN AL JUEGO

Si el juego deja de ser ocio y empieza a causar problemas personales, económicos, sociales, familiares o laborales, significa que usted tiene un problema con él; está llevando a cabo un juego no responsable, que desemboca en la adquisición de un trastorno adictivo llamado: Ludopatía.

Por distintos motivos en algunas personas, la práctica con juegos de azar, pasa de ser una simple opción de ocio a una enfermedad.

Aquí les presentamos, un programa para evaluar y reducir las conductas de juego. Son una serie de herramientas para todas aquellas personas, que necesiten modificar sus conductas de juego insanas.

Este sistema combina ayuda telefónica, personal y ejercicios de control. El manual es una parte importantísima, del programa; revisa los comportamientos de juego y desarrolla, formas de llegar a dejarlo por completo.

Nos basaremos en dos aspectos básicos: El aprendizaje de técnicas de auto-observación y auto-control.

AUTOEVALUACIÓN

Alrededor del 5% de las personas que juegan, desarrollan un problema más o menos severo, su nivel de juego alcanza niveles patológicos, dañándose así mismos y a su entorno.

Para realizar la autoevaluación, utilizaremos el SOGS (Fiabilidad sobradamente demostrada).

Nunca o a veces : NO

La mayor parte del tiempo : SI

- | | | |
|--|----|----|
| - Cuando participa, en juegos de azar: | NO | SI |
|--|----|----|
- ¿ Con qué frecuencia, vuelve otro dia
Para recuperar el dinero perdido ¿
 - ¿Alguna vez, afirmó haber ganado cuando
En realidad perdió?
 - ¿ Alguna vez pasó más tiempo, o gastó
Más dinero del que tenía pensado?
 - ¿ Alguna vez se sintió culpable, por su manera
De jugar, o por lo que sucede cuando juega?
 - ¿ Le ha criticado la gente por su forma de jugar?
 - ¿Pensó alguna vez que le gustaría dejar de
Jugar, pero que no podría hacerlo?
 - ¿Alguna vez, escondió recibos de apuestas,
Billetes de lotería, dinero del juego a su conyugue,
Hijos o personas importantes en su vida?
 - ¿ Alguna vez, discutió con su familia, sobre la manera
En que usted, maneja el dinero?
 - ¿ Estas discusiones, se centraron en su manera de jugar?
 - ¿ Alguna vez, faltó al trabajo o los estudios, por jugar?
 - ¿ Alguna vez, pidió dinero prestado, y no lo devolvió a
Causa del juego?
 - ¿ Alguna vez, aceptó dinero prestado para jugar?

- ¿Alguna vez, pidió dinero prestado a su marido o

Esposa para jugar?

- ¿Pidió dinero prestado a familiares, para jugar?
- ¿Recibió préstamos de bancos o compañías de Préstamos para jugar o pagar, deudas de juego?
- ¿Utilizó dinero de su tarjeta de crédito, para jugar?
- ¿Aceptó préstamos de usureros para jugar o pagar Deudas de juego?
- ¿Cambió acciones o bonos por efectivo, para poder jugar?
- ¿Ha vendido bienes personales o familiares, para jugar?
- ¿Alguna vez emitió cheques sin fondos, para pagar Deudas de juego, o para obtener efectivo?

Para calcular su puntuación SOGS, cuente un punto por cada SI.

0 – No existe problema.

1 – 4 Problema moderado.

5 – 20 Problema importante.

Mi puntuación SOGS, és:.....

CONSECUENCIAS NEGATIVAS DEL JUEGO

Normalmente, los cambios que realizamos en nuestras vidas, se deben a consecuencias negativas de nuestras acciones, o al miedo a que haya estas mismas.

JUEGO DE AZAR: Escriba que consecuencia, relacionada con el juego, le están afectando ahora, o podrían hacerlo en un futuro si sigue jugando como hasta ahora.

<u>CONSECUENCIA</u>	ME AFECTA AHORA	PODRIA AFECTARME
---------------------	-----------------	------------------

Problemas de trabajo.

Problemas familiares.

Problemas matrimoniales.

Problemas económicos.

Problemas legales.

Salud física.

Salud emocional.

Baja autoestima.

Vergüenza.

Pensamientos suicidas.

Pérdida de valores.

Pérdida de tiempo.

Otro.

Otro.

RAZONES POR LAS QUE SE JUEGA

Marque las que correspondan a su caso:

RAZONES PARA JUGAS	SI	A VECES	NO
--------------------	----	---------	----

Aburrimiento.

Sentirme deprimido.

Sentirme solo.

Por diversión.

Para huir de los problemas.

Por costumbre.

Por la emoción.

Problemas en el hogar.

Problemas con la familia.

Problemas con el trabajo.

Para ganar dinero.

Para no estar en casa.

Para competir.

Para recuperar pérdidas.

EL CICLO DE ACCION DEL JUEGO

Los tres vértices del triángulo del juego, son DINERO, TIEMPO Y LUGAR.

Para romper este triángulo de juego, hay que crear un espacio seguro.

Incluyendo :

Tratamiento.

Sistemas de apoyo.

Dificultades para acceder al dinero.

Pensamientos responsables.

Conductas responsables.

Control de los factores desencadenantes del juego.

A) Ilusión – Fantasía.

(Pensamientos – Sentimientos).

Pienso que si gano, no tendré problemas.

Me siento frustrado.

B) Planificación.

Dinero – Tiempo – Lugar.

Acabo de cobrar, tengo una hora libre y hay una sala de juego,
camino de casa.

C) Juego.

Casi gano.

Tengo que recuperar mi dinero.

D) Consecuencias.

Ruina económica.

Me lo ha gastado todo.

No sé, como afrontarlo.

Solo quiero acabar con todo.

E) Realidad.

Estoy a punto de perder mi trabajo, me siento avergonzado y
deprimido.

COMPRENSIÓN DEL CICLO DE ACCIÓN DEL JUEGO

Cuando se juega continuamente, muchas veces se hace sin pensar. El primer paso, es adquirir conciencia del hecho de jugar, para asumir de nuevo el control sobre el mismo.

Piense en la última vez que jugó, y llene los siguientes espacios para completar su ciclo de acción personal.

A) Pensamientos – Sentimientos.

B) Planificación – Dinero – Tiempo – Lugar.

C) Juego.

D) Consecuencias.

E) Situación real.

EL COSTE FINANCIERO DEL JUEGO

Los jugadores con problemas de juego, normalmente se concentran en los momentos en que “GANAN” para sentirse bien, ignorando las pérdidas que le hacen sentir mal.

Examine las dos últimas semanas.

- Escriba las fechas de las dos últimas semanas.
- Identifique los días festivos.
- Apunte los días que jugó y el tipo de juego.
- Anote que dinero tenía al iniciar la sesión y que le queda.
- Sume lo que le costó el juego, en los últimos 15 días.

LUN. MART. MIER. JUEV. VIER. SABAD. DOMIN. MES:

	1	2					
	2		3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	

Pérdida Total..... €.

Ganancia Total €.

El juego me costó €.

En la mente del jugador, el dinero real se convierte en dinero para jugar, pierde el valor de dinero real; no se usa para pagar deudas o comprar comida.

TOMA DE LA DECISIÓN

Beneficios y costes del juego.

Es muy importante, reconocer los aspectos positivos que le provoca a Ud. El juego.

Escriba los beneficios y costes de su juego, luego escriba los beneficios y costes de NO jugar.

Ejemplo:

Beneficios de jugar.

- Emoción.
- Dinero rápido.
- Diversión.
- Evasión de los problemas.

Beneficios de NO jugar.

- Más dinero.
- Sentirse bien con uno mismo.
- Más tiempo con la familia.
- Sensación de éxito.

Costes de Jugar.

- Problemas económicos y legales.
- Problemas en las relaciones.
- Sensación de depresión.
- Ansiedad.

Costes de NO jugar.

- Afrontar responsabilidades.
- Aburrimiento.
- Pérdida del sueño de ganar a lo grande.
- Afrontar las relaciones.

Revise lo que escribió, en cada apartado y corrija lo que crea que no es del todo cierto. ¿Qué apartado tiene más puntos? ¿Cuál es más importante?

DEJAR DE JUGAR O JUGAR MENOS

Hay tres opciones a considerar:

- Dejar de jugar por completo. Es la opción más segura, NO jugar a ningún juego.
- Dejar un tipo de juego:
Dejar de jugar solo, a los juegos que han generado la adicción, pero seguir jugando a otros como por ejemplo: La lotería.
Esta decisión, requiere un trabajo continuo, es más fácil dejar de jugar que intentar controlarlo.
- Jugar menos:
Es una decisión, casi imposible de mantener, muchos jugadores lo intentan, pero se dan cuenta de lo difícil que es. La lucha diaria para rebajar el juego, provoca estados de ansiedad y síndromes de abstinencia.

Responda a estas preguntas:

SI

NO

- ¿ Puede afrontar económicamente
El juego en estos momentos?
- En el pasado, fue capaz de controlar con éxito
El dinero que gastaba?
- Me apoyará mi familia, si sigo jugando aunque
Juegue menos?
- Puedo seguir jugando, sin tener la meta de recuperar
El dinero que perdí?

Si respondió NO a algunas de las preguntas anteriores, tratar de reducir el juego, NO sería la mejor opción.

CAMBIO EN LA MANERA DE PENSAR

Aquellas personas, que superan una adicción al juego, desarrollan unas estrategias, para hacer frente al deseo de jugar.

Algunas aparecen automáticamente, otras requieren trabajo y esfuerzo.

Los jugadores hablan consigo mismo, este diálogo interno es muy útil, o puede resultar muy destructivo. Un diálogo interno muy positivo, es básico para detectar los pensamientos irracionales.

Marque los pensamientos irracionales que haya tenido mientras juega o entre, sesiones de juego.

- El juego es una manera fácil de ganar dinero.
- Mi juego es un ocio sano.
- Mi juego está bajo control.
- Puedo recuperar lo perdido.
- Soy inteligente, tengo un sistema para ganar.
- Algún día, ganaré a lo grande.
- El juego será la solución a mis problemas.
- Jugar me hace sentir mejor.
- Sin jugar no puedo vivir.
- Devolveré el dinero, cuando gane.
- Cuanto más dinero tenga, más probabilidades tengo de ganar.
- No puedo parar de jugar.
- Siempre habrá alguien que me sacará del apuro.
- No puedo pagar un tratamiento, ni faltar al trabajo, con solo la fuerza de voluntad, dejaré de jugar.
- Aunque solo tenga unos pocos euros, vale la pena correr el riesgo.
- Esta es la última vez que juego.
- Cuando gane mucho dinero, no tendré problemas.
- Solo cuando gano soy feliz.
- Jugar es la mejor emoción que existe.

EJEMPLO DE PENSAMIENTO IRRACIONAL:

- El juego es una manera fácil de ganar dinero.
¿ Qué tiene de irracional? :
- Pierdo más dinero del que gano, por lo tanto a largo plazo, pierdo más que gano; gano muy pocas veces.
- No es tan “fácil”, ocupo mucho tiempo y me genera ansiedad y estrés.

PENSAMIENTO RACIONAL PARA CAMBIARLO:

- El juego, es una manera fácil de perder dinero, solo en muy escasas ocasiones, se gana dinero.

EL CONCEPTO DE ALEATORIEDAD

Es muy común pensar, que si jugamos durante un gran espacio de tiempo se acabará ganando, el jugador “sabe” que si “ aguanta” obtendrá el premio.

No tiene en cuenta, que en muchas situaciones del juego, los eventos separados, no tienen ninguna relación entre si. Los jugadores de máquinas, siguen jugando, aunque pierdan sistemáticamente, porque creen que es el turno de ganar.

La realidad, es que cada apuesta es un evento separado, que no está afectado por lo que haya sucedido antes.

El juego se beneficia, de esta creencia equivocada; es fácil de creer que nuestro número , tiene que salir porque no ha salido en mucho tiempo.

En este ejercicio identificará situaciones, en las que las ideas erróneas sobre el concepto de aleatoriedad, hace que siga jugando.

Ejemplos:

- Pierdo por poco, sigo jugando porque creo que estoy cerca de ganar.

- Después de perder muchas veces, sigo jugando; pienso que me toca ganar.
- Después de ganar varias veces seguidas, apuesto más dinero porque pienso que “ soy bueno” en este juego.

SITUACIÓN DE JUEGO

IDEA ERRÓNEA

-
-
-
-

COMO HACER FRENTE AL DESEO DE JUGAR

Los jugadores con problemas que quieran dejar de jugar, deberán aprender a enfrentarse a sus deseos de jugar.

Los deseos por lo general, son más fuertes durante las primeras semanas de haber dejado el juego; también aumentan con las tensiones de la vida normal y los estados emocionales negativos.

La solución no es evitar los problemas de la vida, sino desarrollar maneras para afrontarlos correctamente.

Hay dos maneras efectivas de reaccionar ante los problemas:

- Pensar a través del diálogo interno, para luchar contra los impulsos del juego. Está demostrado, que los jugadores que utilizan estrategias de pensamiento, tienen más éxito.
- Actuar: Hay que realizar cambios, en las actividades sociales y recreativas, mediante la participación en actividades no relacionadas con el juego.

Ejemplo de estrategia:

¿ Donde estaba y con quien ¿

Estaba solo en casa, después de una discusión con mi pareja.

¿Cómo me sentía?

Enojado – Furioso- y aburrido.

¿Qué se dijo asimismo?

Que si jugaba y perdía, estaría peor.

¿ Que hizo en lugar de ir a jugar?

Fui a casa de un amigo para hablar.

¿ Funcionó la estrategia?

Si, funcionó.

OTRAS ESTRATEGIAS:

- Demore la decisión: Reconozca que tiene muchas ganas de jugar, pero espere por lo menos 15 minutos, para decidir lo que va hacer. El impulso desaparecerá.
- Hable con Ud. mismo: Lo que se diga asimismo para manejar el impulso, tendrá una gran influencia, sobre su decisión.
- Piense en lo que ganará si no juega: En las consecuencias negativas de seguir jugando; el porqué Ud. ya no juega.
- Haga algo para distraerse: Los impulsos no son duraderos, haga algo de inmediato que lo permita, distraer los pensamientos de juego, hacia la actividad elegida.

LISTA DE ACTIVIDADES

Es importante desarrollar actividades que llenen el “ hueco” que deja el juego.

- Acuda al centro de terapia.
- Llamar por teléfono a un amigo.
- Encuéntrese con un amigo.
- Concéntrese en un hobby.
- Vaya a pasear.
- Vaya a observar a la gente.
- Tome un café con un familiar.
- Vaya a tomar el sol.
- Solucione un problema importante.
- Fije una meta realista a un corto plazo.
- Vaya a la playa.
- Vaya a la montaña.
- Vaya al cine.
- Vaya al teatro.
- Vaya a un concierto.
- Vaya a bailar.
- Haga arte, pintura, escultura.
- Juegue con animales.
- Aprenda una actividad especial.
- Lea.
- Cocine algo especial.
- Haga crucigramas.
- Tome fotografías.
- Mire un vídeo.
- Haga gimnasia.
- Escriba en su diario.
- Haga jardinería.
- Trabaje como voluntario.

- Ríase.
- Pruébese ropa.
- Asista a clases.
- Aprenda un idioma.
- Mire un atardecer.
- Tome una ducha o un baño.
- Haga reparaciones en casa.
- Limpie su coche o moto.
- Escriba un libro.

CUIDARSE A UNO MISMO:

Préstese atención durante el día, para ver si está cansado, enojado, si tiene hambre, o está demasiado serio o estresado.

Necesita parar “ Y PENSAR EN USTED MISMO”.

- Hambre: Coma regularmente, durante el día; coma alimentos saludables y beba líquidos adecuados.
- Enojo: No deje que se acumule, no se guarde todos los sentimientos, busque actividades.
- Soledad: No se aisle ni se quede solo en casa; no evite a familiares o amigos; llamea alguien o visítelo.
- Cansancio: Duerma lo suficiente de noche, no se agote.
- Seriedad: No se muestre demasiado serio, ni se estrese demasiado.

A medida que empiece a recuperarse de su problema de juego, puede experimentar irritabilidad y altibajos emocionales. La duración de este periodo, varía de persona en persona, pero el promedio, es de alrededor de 30 días.

La defensa más efectiva, es detectar sus puntos anteriores, cuidarse uno mismo, y compartir sus pensamientos y sentimientos con otras personas.

COMO LIMITAR EL ACCESO AL DINERO

Si se asume, el llevar dinero, lo normal es que se juegue; es importantísimo controlar el acceso al dinero.

La siguiente lista, identifica estrategias para poder controlar este acceso al dinero.

Marque la opción o opciones, que puede realizar:

- Entregar las tarjetas de crédito a un familiar.
- Anular las tarjetas de crédito.
- No llevar dinero encima, solo pequeñas cantidades.
- Llevar a cabo un presupuesto diario.
- Justificar con tickets, todos los gastos diarios.
- Pedir a la familia y amigos, que no le presten dinero.

COMO AFRONTAR LA DEUDA FINANCIERA

Una vez asumida la necesidad de dejar de jugar, puede enfrentarse a una situación especial y de gran dificultad: El pago de la deuda contraída por el juego, algo que puede ser muy difícil de resolver. Como consecuencia de esto, mientras se esfuerza para no volver a jugar, puede notar que se desmoraliza o deprime, al pensar que tiene que afrontar ésta.

La ansiedad que puede producir esta deuda, podría afectar su motivación, para seguir afrontando su problema con el juego, y por lo tanto su recuperación a medio o largo plazo.

Le recomendamos que pida asesoramiento profesional: Banco – Gestor – Un amigo economista – etc.; y busquen entre ambos, una estrategia para poder hacerle frente.

El riesgo de NO abordar este problema, es la posibilidad de buscar, medidas ilegales para poder pagarla, o volver a jugar para “ Ganar” la cantidad que tiene que devolver.

Los problemas económicos no resueltos, tienen también un impacto emocional muy negativo, en la familia; esta consecuencia puede ser muy severa si la familia no es, totalmente consciente del nivel, de sus dificultades económicas.

Utilice esta plantilla, para mostrar su deuda actual:

TIPO	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
	Deudas de tarjeta de crédito.	
	Deudas ilegales.	
	Préstamos comerciales.	
	Manutención de hijos.	
	Préstamos a devolver, en Su día de cobro.	
	Alquiler-Hipoteca.	
	Impuestos adeudados.	
	Préstamos personales.	
	Préstamos familiares.	
	Otros.	

COMO MANTENER SU META DE DEJAR DE JUGAR

Buscar apoyo.

Es necesario y muy útil, explicarles a las personas que le rodean, su deseo de dejar de jugar.

Piense siempre que el apoyo de los demás, es imprescindible para lograrlo.

Haga una lista de las personas, a quien le ha pedido o pedirá ayuda, para superar su problema con el juego.

-
-
-
-
-

PLANIFICAR CON TIEMPO

Para completar el siguiente ejercicio, repase las razones por las cuales Ud. juega; plantéese si está desarrollando una buena estrategia, para afrontar cada una de ellas. Identifique en cada caso, la, o las estrategias, que necesita en cada caso, y puntúe su nivel de confianza en ella; si es menos de 8 busque otra estrategia.

Ejemplo:

RAZÓN	ESTRATEGIA	PUNTUACIÓN
Aburrimiento	Visitar un amigo	10

Es evidente, que la estrategia de pasear solo, no sería la más correcta, comparándola con una estrategia en compañía.

Haga su propia lista de razones y estrategias y puntúelas.

RECAÍDA

La posibilidad de padecer una recaída, estará siempre presente durante su proceso para dejar de jugar, recuerde que Ud. no puede dejar de jugar.

Pero si se encuentra en la situación, en que Ud. ha recaído, piense que no es e fin de nada, solo és un paso atrás, del cual deberemos aprender: primero las causas y en segundo lugar, porqué no le han funcionado sus estrategias.

Aprenda de sus errores, pues le será muy útil en el futuro, para poder prevenir nuevas recaídas.

Complete el siguiente ejercicio y identifique la situación desencadenante que le llevó a jugar y las estrategias a utilizar en el futuro.

Ejemplo:

DESENCADENANTE DEL JUEGO

- Fuí a desayunar con mis compañeros de trabajo, después de una mala mañana.
- Me sentí irritado y frustrado.
- Vi la máquina en el Bar.
- Estuve mirando, como otra persona jugaba.
- Jugué.

ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN

- Use el diálogo interno.
- Lleve solo el dinero para el desayuno.

- No mire nunca, como otras personas juegan.
- Hable con algún compañero que conozca el problema.

DESENCADENANTES DEL JUEGO

ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN

-
-
-
-
-

FACTORES DE RIESGO EN RECAÍDA

Lea los factores comunes que aumentan el riesgo de recaer.

- Deshonestidad: Puede empezar con “ mentiras piadosas” y seguir hasta la negación y racionalización de su problema de juego, para buscar excusas para no seguir su tratamiento.
- Impaciencia: Querer que las cosas sucedan rápidamente en su tratamiento. Es muy importante reconocer la impaciencia, por el riesgo que conlleva.
- Depresión: Los sentimientos de tristeza o desamparo, pueden desembocar en él ¿Para qué?. La depresión, es una señal de alarma, para buscar ayuda médica.
- Postura de víctima: Al inicio del tratamiento es normal, sentirse víctima, pero quedarse inmovilizado en esta opción, es también empeorar la situación.

- Exceso de confianza: (Nube rosa) : Se produce cuando el automensaje desde el inicio, és “ ya lo logré”, se infravalora la adicción, y no se generan estrategias de contención.
- Altas expectativas en los demás: Usar los comportamientos de otras personas, como excusa para jugar, es algo muy normal entre los jugadores. Analice si sus expectativas puestas en los demás, son reales o no lo son, y nunca las utilice como excusa.
- Uso de alcohol: Personas con problemas de juego, pueden sustituir éste, por el consumo de esta sustancia, generando una tendencia clara a volver a jugar.
- Soledad: Evidentemente, todos necesitamos tiempo para nosotros mismos, pero si nota que la soledad le molesta, revise sus relaciones con los demás. Piense que éste, es un punto clave, para su recuperación.
- Omnipotencia: “ Solo puedo “ – “ Yo me basto y me sobro” . Son dos de los términos que describen esta actitud, si piensa que ya lo sabe todo y que solo, abandonará el juego, tiene casi el 100% de probabilidades de volver a jugar.

PEDIR PERDÓN

La humildad es imprescindible, para que Ud. pueda recuperar su control sobre el juego.

Esta conducta ha afectado a las personas que le rodean, las engañó, las descuidó, y les hizo daño.

Haga una lista de lo que les hizo o dejó de hacer, para cada persona; piense en lo que puede hacer, para mostrarles su arrepentimiento y vaya despacio, sin prisas.

Ejemplo:

NOMBRE	LO QUE HICE O DEJÉ DE HACER	DISCULPAS
Teresa	Robé dinero de su monedero Muchas veces.	Le diré, lo siento e in- Tentaré devolvérselo.

Pedir perdón es muy importante, aunque todavía lo es mucho más, el que Ud. se perdone a si mismo.

RECUPERACIÓN

Ud. tiene las claves, para recuperarse de su problema con el juego, utilice estas preguntas, como un recordatorio diario que le ayude a mantenerse firme en su proceso de recuperación.

- Cuales son sus metas para el día de hoy? Las cumple ¿
- Estoy asumiendo mis responsabilidades en el día de hoy?
- Cómo me siento? Debo cambiar algo ¿
- Tengo algún pensamiento negativo? Como lo cambio?
- Hoy necesito la ayuda de los demás para seguir?
- Estoy durmiendo lo suficiente?
- Estoy controlando mi estrés? Me relajo lo suficiente?
- Lleno mi tiempo libre?
- Cómo manejaré hoy el dinero?
- Estoy controlando mis ganas de jugar?
- Utilizo correctamente mis estrategias?

- Mantengo una alimentación sana y equilibrada?
- Me relaciono lo suficiente con los demás?

AFRONTAR OTROS PROBLEMAS

El inicio de su problema con el juego, puede estar muy relacionado con otros múltiples problemas de vida, que Ud. ha solapado a través del juego: económicos, emocionales, familiares, de relaciones sociales, problemas en su sexualidad, problemas de auto-estima, o problemas laborales.

Son problemas difíciles de superar en muchos casos; al recuperarse de su problema con el juego, se dará cuenta, de que este estuvo escondiendo, o enmascarando estos otros problemas.

A medida que avance en su recuperación, Ud. estará más dispuesto a afrontarlos, y por lo tanto empezará a hacer algo para resolverlos.

Escriba los problemas, que tenga en otras áreas de su vida, y como cree que puede resolverlos.

PROBLEMA

SOLUCIÓN

-
-
-
-
-
-
-

Por último, recuerde siempre que su cambio es un proceso complejo, pero edificante.

Al completar este manual, Ud. ha dado un paso muy importante, para aceptar y resolver, su adicción al juego.

FELICIDADES !!!

No deje de felicitarse, por cada cambio que realice, por pequeño que este sea.