

JUGADORES ANÓNIMOS

**Sugerencias
a seguir
ante los impulsos
de jugar**

Muchos jugadores compulsivos, especialmente aquellos que están en las primeras etapas de recuperación, experimentan un vivo deseo de jugar. La repetición del comportamiento del jugador, acompañada de pensamientos de juego y asociada a pensamientos placenteros, llevan al jugador compulsivo a sentir ansia.

SUGERENCIAS PARA PREVENIR QUE SE PRESENTE EL FUERTE DESEO DE JUGAR

- **Acude a las reuniones de Jugadores Anónimos** tan a menudo como te sea posible, pero por lo menos una vez a la semana.
- **Intégrate más en el programa de Jugadores Anónimos.** Presta algún servicio en Jugadores Anónimos.
- **Llama por teléfono regularmente a otros miembros de Jugadores Anónimos**
- **Lee y relea el Combo de Jugadores Anónimos.** Muchos miembros de Jugadores Anónimos dicen: “Todo lo que necesito para estar apartado de la siguiente apuesta está en este pequeño libro”
- **Pide a otros miembros de Jugadores Anónimos** que sean tus padrinos.
- **Lee y vive los pasos de recuperación de Jugadores Anónimos**
Al principio es normal que haya un comportamiento escéptico hacia trabajar los pasos. De todos modos, miles de miembros de Jugadores Anónimos han experimentado que involucrándose en los pasos de recuperación las ganas de jugar disminuyen. Se sugiere que pidas a otro miembro de Jugadores Anónimos (preferiblemente tu padrino) que te guíe a través de los pasos.
- **No entres o te acerques a establecimientos de juego**, incluidas páginas web de Internet. Tiendas en grandes almacenes o supermercados en las que haya juego gratuito o escondido.

- **No mires nada que te recuerde el juego.** Por ejemplo, las secciones de deportes o bolsa en el periódico, papeletas de lotería, programas de carreras o anuncios de casinos u otras formas de jugar.
- **No te asocies con gente que juega** (esto puede significar reducir o perder la relación con amigos o similares).
- **Evita ser “atrapado”** en conversaciones sobre juego.
- **Lleva sólo el dinero que necesites** para tus gastos diarios. Si es posible domicilia tu nómina o pon a alguien de tu confianza al cargo de tus finanzas. Destruye tus tarjetas de crédito o débito.- Cualquier cosa que ponga barreras entre ti y el dinero en efectivo, es bueno.
- **Márcate una fecha de aniversario.** Esto es, tu primera reunión de Jugadores Anónimos tras tu última apuesta. Muchos miembros de Jugadores Anónimos ganan confianza en si mismos al saber que han adquirido el hábito de no jugar durante un tiempo.
- **Cambia de actitud:** Hay todo un mundo entre “tengo que dejar de jugar” y “quiero dejar de jugar”. Piensa sobre esto. Si tienes que hacer algo (obligado) entonces, seguramente tú no quieres.
- **Cambia tu comportamiento.** Esta es una de las tareas más difíciles de todas las del ser humano. Déjasela al programa de Jugadores Anónimos. De todos modos está escrito en el “combo” que es necesario para el jugador compulsivo llevar a cabo un cambio de carácter ordenado para prevenir la recaída. Miembros de Jugadores Anónimos han experimentado que defectos como ira, impaciencia, pereza, autocompasión, etc..., les han llevado de vuelta a jugar. Reemplazar hábitos negativos por otros saludables, es vital para mantener la abstinencia.
- **Considera poner tu cuerpo en una mejor condición física,** se suele decir “**men sana in corpore sano**”. Si el juego compulsivo es una enfermedad mental, entonces tiene sentido para un jugador compulsivo estar relativamente en buena condición física.

SUGERENCIAS PARA CUANDO TIENES UN FUERTE DESEO DE JUGAR

Primero reconocer el fuerte deseo, tener mucho cuidado con el.-Como te sientes y que te pasa por la cabeza. Entonces te dices: “De acuerdo. Estoy teniendo un deseo de jugar. Voy a jugar.” “¡¡¡Muy mal!!! No jugaré a nada.”

Entonces cuando tu deseo de jugar es muy fuerte de nuevo has de reconocer el deseo y estar alerta en lo que ocurre. Te dices: “Bien, tal vez juegue dentro de diez minutos” “¡Espera diez minutos!” si el deseo aún está ahí piensa: “Bien, jugaré dentro de otros diez minutos”. Entonces, encuentra alguna cosa para hacer durante diez minutos. Si el deseo aún persiste, ¡¡mantente alejado de jugar por periodos de diez minutos!! Continúa haciendo esto y el deseo se pasará.

Imagínate que tu mente es un proyector de diapositivas y los pensamientos que te vienen son diapositivas proyectadas. Vete a un lugar tranquilo, cierra los ojos y ¡¡cambia la diapositiva!! Rehúsa entretenerte en pensamientos sobre juego. Piensa en un miembro de tu familia, una persona querida, tu trabajo, una actividad placentera, -cualquier cosa menos juego-. Tú puedes tranquilizar tu mente y tranquilizarte.

Acepta el hecho de que tú no puedes jugar normalmente, esto puede ser dolorosamente obvio, pero muchos miembros de Jugadores Anónimos han informado de una recaída después de mantener un debate mental con ellos mismos sobre este punto. Entre algunos de los argumentos que se dan: “Será diferente esta vez”, “Aún no estoy tan mal”, “Lo dejaré cuando quiera”, “Me lo puedo permitir económicamente ahora”. La aceptación es uno de los componentes para abrir el programa de Jugadores Anónimos.

Decir la oración de la serenidad: **“Dios concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que si puedo y sabiduría para reconocer la diferencia”**. Repetirla hasta que el deseo

desaparezca –La paz mental llevará a tranquilizar el deseo de jugar.

Trabajar el segundo y tercer paso de recuperación. Encomienda el deseo de jugar a la voluntad de tu Poder Superior. Muchos miembros de Jugadores Anónimos viven con el dicho “Hacerlo bueno”.

Acude a las reuniones de Jugadores Anónimos sin tener en cuenta la manera en que te encuentras.

Ve a un lugar tranquilo y medita. Un método simple puede ser cerrar los ojos y dejar la mente en blanco, visualizando el deseo de jugar como un objeto concreto (no importa cual sea). Concéntrate en él unos cuantos minutos. Tal y como se concreta el objeto en tu mente, visualízalo rompiéndose en pedazos muy pequeños. El deseo de jugar se desintegrará con él.

Llama a alguien de tu confianza, háblale de tu deseo de jugar.

Deja el dinero, cheques y tarjetas de crédito y reúnete con alguien.

Deja de vivir en el deseo, sal de ti mismo, ve y ayuda a alguien más.

Piensa en todas las maneras de jugar y mide las consecuencias. Muchos de nosotros no consideramos la posibilidad de que si jugamos, perderemos. Considera la posibilidad de que vas a perder. Piensa en todas las otras veces que perdiste ¡¡Todas las formas de juego son proposiciones perdedoras!! Probablemente perderás otra vez ¿Te sentirás mejor perdiendo este dinero? (Añadiendo al dinero perdido todos los problemas que has tenido) Y si ganas ¿qué pasará con el dinero? ¿qué pasó con el dinero de pasadas ganancias? ¿Dónde está? ¿Cuál es la causa de tu actual situación económica? ¿Verdad que es el juego el que te ha puesto en esta situación? No puedes verte jugando con ganancias ¡**AÚN MÁS!** ¿no es verdad que con una ganancia pagarías algunas facturas? ¿o será para jugar más?

¿no es verdad que cualquier ganancia puede ser usada como agravante para mantener tu guerra con el juego?.

Escribe sobre los pros y los contras del juego en tu vida. Coge una hoja de papel y divídelo en dos columnas, al lado izquierdo escribe las cosas buenas que el juego te ha dado, en el derecho escribe todas las cosas malas que te han ocurrido a consecuencia de jugar. Se honesto. (Puedes puntuarlas del uno al diez, siendo diez muy importante y uno sin importancia. Cuando hayas terminado suma cada columna y compáralas) Una vez la lista está terminada utilízala como herramienta para recordar los efectos del juego en tu vida.

Toma la decisión de qué hacer con tu tiempo libre en lugar de jugar.

Toma la decisión de no jugar. ¡¡**SÓLO POR HOY!!**

De nuevo esto son simples sugerencias. ¿Por qué no buscas aquellas que te vayan mejor a ti?



Para más información escribe o llama a:
GA. JUGADORES ANÓNIMOS EN ESPAÑA®

Oficina Regional de Servicio

Apartado Postal 1002

39080 – Santander (Cantabria) www.jugadoresanonimos.org

E-mail: oficina@jugadoresanonimoso.org

Teléfono: 670.691.513

Folleto nº 18 “Sugerencias a seguir ante los impulsos de jugar”

Revisado por la I.S.O. 09/2000

Impreso en ingles por la I.S.O. 08/2002

Traducido por la ORS de España 02/2013 con autorización concedida por el Consejo de Custodios en la Conferencia de Primavera de Boston 2012

Revisado e Impreso en España 04/2016

