

Jugadores Anónimos

Jugadores Jóvenes en Recuperación

¿Qué es Jugadores Anónimos?

Jugadores Anónimos es una confraternidad de hombres y mujeres de todas las edades que comparten su experiencia, fuerza y esperanza para ayudarse mutuamente a recuperarse de un problema con el juego. El juego compulsivo es una enfermedad de naturaleza progresiva que puede detenerse a través del programa de Jugadores Anónimos.



¿Por qué estoy aquí?

Las personas acuden a Jugadores Anónimos por diferentes motivos. Puede que hayas venido por insistencia de tu familia o debido a dificultades en la escuela o el trabajo. Quizás simplemente estés cansado de las mentiras, los secretos y el dinero perdido. En resumen, las personas acuden a G.A. por muchas razones. Sea cual sea tu motivo, ten por seguro que Jugadores Anónimos no juzga lo que has hecho. Tu edad no debería impedirte unirse a la confraternidad de Jugadores Anónimos. El único objetivo de G.A. es ayudar a cualquiera que tenga un deseo genuino de dejar de jugar. En todo caso, ser joven podría ser una ventaja. Elegir ahora el modo de vida de G.A. podría evitarte una vida de sufrimiento.

¿Soy realmente un jugador compulsivo?

Nuestra literatura dice: «... solo tú puedes tomar esa decisión», así que analicemos esta cuestión. Has llamado a la línea de ayuda. Estás en una reunión. Estás leyendo este folleto. Como mínimo, has reconocido que puede haber un problema. Si aún no estás seguro de si realmente eres un jugador compulsivo, te animamos a que consultes las veinte preguntas de G.A. Estas se encuentran en las páginas 15 y 16 del libro amarillo Gamblers Anonymous Combo Book. Responde a las preguntas con sinceridad. Nuestra experiencia nos dice que si respondes «sí» a dos o más preguntas, es posible que tengas un problema; si respondes «sí» a siete o más, es casi seguro que seas uno de nosotros: un jugador compulsivo.

¿Es necesario tocar fondo para dejar de jugar?

«Tocar fondo» es un término que probablemente escucharás cuando asistas por primera vez a las reuniones. Es posible que oigas hablar de miembros que han llegado a las reuniones generales (G.A.) procedentes de instituciones psiquiátricas, centros de rehabilitación o centros penitenciarios. También es posible que oigas hablar de otros que han perdido a sus familias, sus trabajos y sus posesiones. Estos miembros a veces se refieren a esos acontecimientos como «tocar fondo». El fondo para un miembro puede ser la pérdida de un ser querido; para otro, puede ser el miedo a perder a un ser querido. G.A. tiene muchos miembros jóvenes y mayores que llegaron a su primera reunión mucho antes de haber tocado fondo. Pero G.A. también tiene muchos miembros (jóvenes y mayores) que llegaron a su primera reunión mucho antes de haber tocado fondo. Sea cual sea el fondo, hay algo que es cierto para ambos miembros: son compulsivos. Ninguno de los dos es capaz de dejar de jugar una vez que han hecho la primera apuesta. ¿Es necesario tocar fondo para dejar de jugar? ¡NO! Tu historia puede ser menos dramática, pero no por ello menos impactante. Cuando escuches la devastación que el juego causa a los demás, en lugar de decir «yo no he hecho eso», añade la palabra «AÚN» (tú también eres susceptible). Comparar tu situación con la de los demás puede ser peligroso. Intenta identificarte con los patrones de otros jugadores problemáticos y date cuenta de que, si no podemos detener este problema ahora, nosotros también podemos tocar fondo, igual que aquellos de los que hemos oído hablar. En G.A., no hay una escala para medir el fondo. El fondo de cada persona es diferente, pero la solución es la misma: el programa de recuperación de G.A. y la comunidad de Gamblers Anonymous. El sentimiento de pérdida es algo que todos compartimos, independientemente de lo que nos haya llevado a G.A. Te animamos a que escuches las similitudes, no las diferencias.

¿Podré volver a jugar algún día?

Esta es una pregunta que suelen hacer los nuevos miembros de G.A. El programa de G.A. es un programa que se aplica día a día (a veces, hora a hora). Día a día, nos decimos a nosotros mismos: «Hoy no voy a jugar». Y a medida que un día da paso al siguiente y comenzamos a aplicar los principios del Programa de Recuperación de G.A., ocurre algo extraordinario: comenzamos a cambiar. Nos damos cuenta de que nuestro juego es un síntoma de un problema más profundo. Nos resulta más fácil distanciarnos de aquellas situaciones de la vida que en el pasado nos confundían y nos llevaban a comportamientos autodestructivos. Nuestro comportamiento también comienza a cambiar a medida que aprendemos otras formas de abordar la vida. Notamos que los demás nos tratan con mayor respeto y afecto. Estamos más en paz con nosotros mismos. Y a medida que estas cosas suceden con más frecuencia, comenzamos a darnos cuenta de que el deseo de jugar desaparece poco a poco. En algún momento, miramos atrás y nos damos cuenta de que nuestras vidas han experimentado una profunda transformación, que hemos aprovechado un recurso interior que no sabíamos que existía. Entonces reflexionamos sobre cómo sucedió. En primer lugar, dejamos de intentar hacerlo todo por nosotros mismos y, en segundo lugar, buscamos ayuda, tal y como tú has hecho. Todo esto lo recibimos gratuitamente de otros jugadores compulsivos en recuperación en la confraternidad de Jugadores Anónimos.

Y por último...

Para muchos en la confraternidad, nuestras apuestas comenzaron como una diversión cuando éramos jóvenes. Pero, al final, lo que comenzó como un placer solo produjo un exceso de dolor. Muchos de nosotros no éramos conscientes de que las apuestas podían convertirse en una adicción. Hoy en día, se sabe más sobre las adicciones en general y sobre la adicción patológica al juego en particular. Sin embargo, las apuestas también han cambiado mucho a lo largo de los años. Los avances en la tecnología de la información han dado lugar a una mayor variedad de juegos de azar producidos en mayores cantidades. El juego es una actividad que se practica las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Si eres un jugador compulsivo, es posible que aún no te hayas dado cuenta de la locura en la que te sumerge el juego, y puede que sea más rápido y desconcertante de lo que puedas imaginar. Pero estás aquí, y como estás aquí, no estás jugando. Si te identificas, si eres uno de nosotros, los únicos requisitos previos para la recuperación son admitir que no puedes hacerlo solo y ser honesto, tener una mente abierta y estar dispuesto a aplicarte al programa de G.A. lo mejor que puedas.



G.A. Jugadores Anónimos en España ®

Oficina Regional de Servicio

Apartado Postal 1002

39080 – Santander (Cantabria)

www.jugadoresanonimos.org

E-mail: oficina@jugadoresanonimos.org

Teléfono 670.691.513

Folleto nº 33 (Jugadores Jóvenes en recuperación)

Impreso en inglés por la ISO 02/2025

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

Revisado e Impreso en España 04/2016

