

Jugadores Anónimos Combo

Dios concédeme

***Serenidad para aceptar las
cosas que no puedo cambiar,***

Valor para cambiar

las cosas que si puedo, y

***Sabiduría para reconocer
la diferencia***

INDICE

Historia.	1
Jugadores Anónimos.	2
El Programa de Recuperación.	4
El Programa de Unidad.	6
Juego de Apuestas compulsivo y Jugadores Anónimos.	8
Veinte Preguntas.	15
Guía para todos los Miembros.	17

**Busqué mi alma,
pero no conseguí verla,
busqué a mi Dios,
pero Él me eludió,
busqué a mis hermanos y hermanas,
y encontré a los tres.**



HISTORIA

La confraternidad de Jugadores Anónimos es el resultado de un encuentro fortuito entre dos hombres en enero de 1957. Ambos tenían una historia terrible de problemas y miseria debido a su obsesión por el juego. Comenzaron a quedar con frecuencia y, a medida que pasaron los meses, ninguno volvió a jugar.

Llegaron a la conclusión a partir de sus conversaciones de que, con el propósito de evitar una recaída, era necesario introducir ciertos cambios en su interior respecto a su carácter. Para ello, utilizaron a modo de guía unos principios espirituales seguidos por miles de personas que intentaban recuperarse de otras adicciones compulsivas. La palabra espiritual se puede emplear para describir las características de la mente humana representativas de las cualidades más elevadas, como la bondad, la generosidad, la honestidad y la humildad. Además, con el fin de mantener su propia abstinencia, se dieron cuenta de que era de vital importancia llevar el mensaje de esperanza a otros jugadores compulsivos.

Gracias a la publicidad favorable de un comentarista de televisión y columnista de un prominente periódico, el viernes 13 de septiembre de 1957 se celebró la primera reunión del grupo de Jugadores Anónimos en Los Ángeles, Estados Unidos. Desde entonces, la comunidad ha crecido de manera constante, con la proliferación de grupos en todo el mundo.



JUGADORES ANÓNIMOS

Jugadores Anónimos es una confraternidad de hombres y mujeres que comparten sus experiencias, fortaleza y esperanza de poder solucionar su problema común y ayudar a otros a recuperarse de un problema con el juego.

El único requisito para ser miembro es el deseo de dejar de jugar. No hay que pagar cuotas ni honorarios para ser miembro de Jugadores Anónimos, ya que nos autofinanciamos con nuestras propias aportaciones. Jugadores Anónimos no está afiliado a ninguna secta, religión, partido político, organización o institución; no desea intervenir en controversias y no respalda ni se opone a ninguna causa. Nuestro objetivo primordial es abandonar el juego y ayudar a otros jugadores compulsivos a conseguirlo.

La mayoría de nosotros no hemos querido admitir que teníamos un verdadero problema con el juego. A nadie le gusta pensar que es distinto a los demás. Por lo tanto, no es de extrañar que nuestras carreras como jugadores se hayan caracterizado por un sinnúmero de intentos infructuosos de demostrar que podíamos jugar como cualquier otra persona. La idea de que de algún modo, algún día, conseguiremos controlar el juego es la gran obsesión de todo jugador compulsivo. La persistencia de esta ilusión es sorprendente: muchos siguen creyendo en ella hasta las puertas de la cárcel, la locura o la muerte.

Hemos aprendido a aceptar plenamente en lo más íntimo de nuestro ser que somos jugadores compulsivos. Este es el primer paso de nuestra recuperación. Debemos erradicar el engaño de que somos o podemos llegar a ser como otras personas por lo que respecta a los juegos de azar.

Hemos perdido la capacidad de controlar el juego. Sabemos que ningún jugador compulsivo verdaderamente recupera jamás el control. Todos nosotros hemos tenido la sensación en ocasiones de que estábamos recuperando el control, pero esos intervalos —por lo general, breves— estuvieron inevitablemente seguidos de períodos con todavía menos control y que, con el tiempo, condujeron a una desmoralización lamentable e inconcebible. Estamos convencidos de que los jugadores como nosotros se hallan presos de una enfermedad progresiva. Al cabo de un período de tiempo considerable empeoramos, nunca mejoramos.

Por lo tanto, para poder llevar una vida feliz y normal, tratamos de poner en práctica en nuestro día a día ciertos principios de la mejor manera que podemos.

EL PROGRAMA DE RECUPERACIÓN

Estos son los pasos que integran el programa de recuperación.

- 1 Admitimos que éramos impotentes ante el juego y que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.**
- 2 Llegamos a creer que un Poder Superior a nosotros mismos podría devolvernos a una manera normal de pensar y de vivir.**
- 3 Tomamos la decisión de poner nuestra voluntad y nuestras vidas al cuidado de este Poder, según nuestro propio entendimiento.**
- 4 Sin temor, realizamos un minucioso inventario moral y financiero de nosotros mismos.**
- 5 Admitimos, ante nosotros mismos y ante otra persona, la naturaleza exacta de nuestros errores.**
- 6 Estuvimos completamente dispuestos a que se eliminasen todos estos defectos de carácter.**

- 7 Humildemente le pedimos a Dios (según nuestro propio entendimiento) que elimine nuestros defectos de carácter.**
- 8 Hicimos una lista de todas las personas a quienes habíamos perjudicado y estuvimos dispuestos a reparar los daños que les habíamos causado.**
- 9 Hicimos enmiendas directas a esas personas cuando nos fue posible, excepto si el hacerlo perjudicara a ellos o a otras personas.**
- 10 Continuamos haciendo el inventario personal y cuando nos equivocábamos, lo admitíamos inmediatamente.**
- 11 Buscamos a través de la oración y la meditación mejorar nuestro contacto consciente con Dios, según nuestro entendimiento de Él, orando solo para conocer Su voluntad para con nosotros y la fortaleza para cumplirla.**
- 12 Habiendo hecho un esfuerzo para practicar estos principios en todos nuestros asuntos, tratamos llevar este mensaje a otros jugadores compulsivos.**

EL PROGRAMA DE UNIDAD

Con el fin de mantener la unidad, nuestra experiencia ha demostrado que:

- 1 Nuestro bienestar común debe ser prioritario; la recuperación personal depende de la unidad del grupo.**
- 2 Nuestros líderes no son más que servidores de confianza; no gobiernan.**
- 3 El único requisito para ser miembro de Jugadores Anónimos es el deseo de dejar de jugar.**
- 4 Cada grupo debe ser autónomo, salvo en asuntos que afecten a otros grupos o a Jugadores Anónimos en general.**
- 5 Jugadores Anónimos tiene un único objetivo primordial: pasar el mensaje a los jugadores compulsivos que todavía sufren.**
- 6 Jugadores Anónimos jamás debe respaldar, financiar o prestar el nombre de Jugadores Anónimos a ninguna entidad asociada o empresa ajena, a fin de evitar que problemas de dinero, de propiedad y de prestigio nos desvíen de nuestro objetivo primordial.**

- 7 Cada grupo de Jugadores Anónimos debe autofinanciarse, negándose a recibir aportaciones externas.**
- 8 Jugadores Anónimos no tiene carácter profesional, aunque nuestros centros de servicio pueden emplear a trabajadores especializados.**
- 9 Jugadores Anónimos, como tal, no tiene estructura de organización, pero se permite la creación de juntas o comités de servicio directamente responsables ante aquellos a quienes sirven.**
- 10 Jugadores Anónimos no expresa su opinión en cuestiones externas; por lo tanto, el nombre de Jugadores Anónimos nunca se debe ver inmerso en controversias públicas.**
- 11 Nuestra política de relaciones públicas se basa más bien en la atracción que en la promoción; necesitamos mantener siempre nuestro anonimato personal ante la prensa, la radio, el cine, la televisión e Internet.**
- 12 El anonimato es la base espiritual del programa de Jugadores Anónimos, que nos recuerda en todo momento que debemos anteponer los principios a las personalidades.**

LA ADICCIÓN AL JUEGO Y JUGADORES ANÓNIMOS

¿Qué es la adicción al juego?

La adicción al juego es una enfermedad de naturaleza progresiva e incurable, pero a la que se puede poner freno.

Antes de acudir a Jugadores Anónimos, muchos jugadores compulsivos se consideraban personas de moral débil o, en ocasiones, malas personas. El concepto que Jugadores Anónimos tiene de los jugadores compulsivos es que se trata de personas que realmente están muy enfermas pero que pueden recuperarse si siguen, de la mejor manera que puedan, un sencillo programa que ha demostrado tener éxito para miles de personas con un problema de adicción al juego.

¿Qué es lo primero que debe hacer un jugador compulsivo para dejar de jugar?

El jugador compulsivo tiene que estar dispuesto a aceptar el hecho de que se halla preso en las garras de una enfermedad progresiva y tener el deseo de recuperarse. Nuestra experiencia ha demostrado que el programa de Jugadores Anónimos funciona siempre con cualquiera que tenga el deseo de dejar de jugar. Sin embargo, no funciona si la persona se niega a encarar los hechos relacionados con esta enfermedad tal y como son.

¿Cómo puede saber usted si es un jugador compulsivo?

Usted es el único que puede tomar esa decisión.

La mayoría de personas acuden a Jugadores Anónimos cuando están dispuestas a admitir su derrota ante el juego. En Jugadores Anónimos, se describe a un jugador compulsivo como una persona cuya adicción al juego está causando problemas cada vez más graves y persistentes y que afectan a cualquier aspecto de su vida.

Muchos miembros de Jugadores Anónimos pasaron por aterradoras experiencias antes de estar dispuestos a aceptar ayuda. Otros se enfrentaron a un sutil y lento deterioro, que finalmente les llevó al punto de admitir su derrota.

¿Cómo puede alguien dejar de jugar a través del programa de Jugadores Anónimos?

Materializando un cambio interior de carácter progresivo, lo que es posible a través de la fe y el seguimiento de los conceptos básicos de los Programas de Recuperación y Unidad de Jugadores Anónimos.

No hay atajos para alcanzar la fe y el entendimiento. Recuperarse de una de las adicciones compulsivas más insidiosas y desconcertantes requiere un enorme esfuerzo. **HONESTIDAD, MENTALIDAD ABIERTA Y VOLUNTAD** son las palabras clave de nuestra recuperación.

¿Es importante saber por qué jugamos en el pasado?

Tal vez, sin embargo, muchos miembros de Jugadores Anónimos han dejado de jugar sin el beneficio de conocer el motivo que les impulsaba a jugar.

¿Cuáles son las características de un jugador compulsivo?

1. INCAPACIDAD Y FALTA DE VOLUNTAD PARA ACEPTAR LA REALIDAD. De ahí el hecho de querer evadirse en el mundo de fantasía de los juegos de azar.

2. INSEGURIDAD EMOCIONAL. Un jugador compulsivo solamente se siente cómodo desde un punto de vista emocional cuando está «en acción». No es raro escuchar a un miembro de Jugadores Anónimos decir: «Solo tenía la sensación de no estar fuera de lugar cuando jugaba. En ese momento me sentía seguro y cómodo. No se me exigían grandes cosas. Sabía que me estaba autodestruyendo, sin embargo, al mismo tiempo, me invadía cierta sensación de seguridad».

3. INMADUREZ. El deseo de tener todas las cosas buenas de la vida sin destinar un gran esfuerzo parece ser un patrón de comportamiento común de los jugadores compulsivos. Muchos miembros de Jugadores Anónimos aceptan la realidad de que no estaban dispuestos a crecer. Inconscientemente, sentían que podían eludir las responsabilidades propias de la madurez apostando al resultado de la ruleta o a una mano de la baraja, por lo que la lucha por evitar cualquier responsabilidad se convirtió al final en una obsesión inconsciente.

Además, un jugador compulsivo parece movido por un fuerte impulso interior de creerse un verdadero «pez gordo» y necesita tener la sensación de que es todopoderoso. El jugador compulsivo está dispuesto a hacer cualquier cosa (a menudo de carácter antisocial) para mantener la imagen que quiere que otros vean de él.

Además, también existe la teoría de que, inconscientemente, los jugadores compulsivos quieren perder para castigarse a sí mismos. Hay evidencias que respaldan esta teoría.

¿En qué mundo de fantasía vive el jugador compulsivo?

Esta es otra de las características comunes de los jugadores compulsivos. Dedicar mucho tiempo a imaginar las grandes y maravillosas cosas que harán en cuanto consigan un gran premio. A menudo, dan la imagen de personas muy filantrópicas y generosas. Pueden soñar con regalar a sus familias y amigos coches nuevos, abrigos de visón y agasajarlos con otros lujos. Los jugadores compulsivos se imaginan llevando una vida placentera gracias a las enormes sumas de dinero que acumularán mediante la aplicación de su «sistema». Personal de servicio, áticos, buena ropa, encantadoras amistades, yates y viajes por todo el mundo son algunas de las cosas que creen que pueden conseguir con una gran victoria.

Lo que resulta patético, sin embargo, es que nunca parece producirse una victoria lo suficientemente cuantiosa como para poder hacer realidad ni siquiera el menor de sus sueños. Cuando los jugadores compulsivos triunfan, siguen jugando para aspirar a sueños aún mayores. Cuando pierden, juegan imprudentemente, a la desesperada, y la profundidad de su miseria es insondable porque su mundo de ensueño se desmorona. Lamentablemente, lucharán por volver a jugar, con nuevos ideales y sometiéndose a más miserias. Nadie puede convencerles de que sus grandes proyectos jamás se harán realidad. Ellos están convencidos de que sí, ya que fuera de su mundo de fantasía, la vida para ellos les resultaría insoportable.

¿No es la adicción al juego básicamente un problema de carácter financiero?

No, el juego compulsivo es un problema de tipo emocional. Una persona que haya caído en las garras de esta enfermedad crea montañas de problemas aparentemente insalvables. Por supuesto, se generan problemas financieros, pero también problemas conyugales, laborales o legales. Los jugadores compulsivos pierden a sus amigos y son rechazados por sus familias. De las muchas dificultades que surgen, las económicas parecen ser las más fáciles de resolver. Cuando un jugador compulsivo entra en Jugadores Anónimos y deja de jugar, sus ingresos por lo general aumentan, se libran de la carga económica impuesta por el juego y, en muy poco tiempo, las presiones financieras comienzan a aliviarse. Los miembros de Jugadores Anónimos han descubierto que el mejor camino hacia la recuperación económica se basa en el trabajo y en el pago de nuestras deudas. La insolvencia y la recepción/concesión de préstamos (rescates) en Jugadores Anónimos es una práctica perjudicial para nuestra recuperación, por lo que no se debe recurrir a ella.

El problema más difícil con el que se enfrentarán, y el que más tiempo les exigirá, es el de lograr un cambio interior de carácter. La mayoría de miembros de Jugadores Anónimos lo consideran como su mayor desafío, debiéndolo trabajar de forma inmediata y continuada durante toda su vida.

¿Por qué no le basta a un jugador compulsivo con su fuerza de voluntad para dejar de jugar?

Creemos que la mayoría de personas, si son honestas, reconocerán su incapacidad para resolver ciertos problemas.

En el campo de los juegos de azar, hemos conocido a muchos jugadores compulsivos que eran capaces de dejar de jugar durante largos períodos, pero cuando bajaban la guardia y si las circunstancias eran propicias, retomaban el juego sin pensar en las consecuencias. Las defensas con las que contaban, a través únicamente de su fuerza de voluntad, se desmoronaban ante cualquier motivo trivial que les impulsara a realizar una apuesta. Hemos visto que la fuerza de voluntad y el autoconocimiento no ayudan en esos momentos en blanco, pero la adhesión a unos principios espirituales parece ser la solución a nuestros problemas. La mayoría de nosotros sentimos que el hecho de creer en un Poder Superior a nosotros nos ayuda a resistir el deseo de recaer en el juego.

¿Puede un jugador compulsivo volver a jugar con normalidad?

No. La primera apuesta para un jugador compulsivo es como la primera bebida para un alcohólico. Tarde o temprano, vuelve a caer en el mismo patrón destructivo de antes.

Una vez que una persona ha cruzado la línea invisible del juego incontrolado irresponsable, ya nunca recupera el control. Después de haberse abstenido durante unos cuantos meses, algunos de nuestros miembros han intentado realizar una pequeña apuesta a modo de prueba y los resultados siempre han sido desastrosos. La antigua obsesión inevitablemente se ha vuelto a apoderar de ellos.

Nuestra experiencia en Jugadores Anónimos parece apuntar a estas alternativas: jugar, corriendo el riesgo de ser presas de un deterioro progresivo, o no jugar, y desarrollar una forma de vida mejor

¿Significa esto que ni siquiera puedo participar en una partida de cartas apostando un euro o en una porra sobre los mundiales?

Significa exactamente eso. Es necesario marcarse un límite y, para muchos miembros de Jugadores Anónimos, esa primera apuesta es el umbral que no se debe cruzar, aunque la apuesta sea tan solo de un café. Esto incluye los juegos de azar a través de Internet, el bingo, la bolsa de valores, materias primas y opciones, la lotería, los boletos de rifas, echar una moneda al aire o participar en una porra deportiva en la oficina.

Tan solo juego de manera compulsiva periódicamente. ¿Necesito acudir a Jugadores Anónimos?

Sí. Los jugadores compulsivos que se han unido a Jugadores Anónimos nos comentan que, a pesar de que sus épocas de juego tenían un carácter periódico, no estaban asociadas a un pensamiento constructivo. Los síntomas de estos períodos son el nerviosismo, la irritabilidad, la frustración, la indecisión y los problemas continuados en las relaciones personales. Estas mismas personas han encontrado a menudo en el programa de Jugadores Anónimos la respuesta que les ha permitido erradicar los defectos de su carácter y encontrar una guía para el progreso moral en sus vidas.

EL JUEGO para el jugador compulsivo se define como “cualquier apuesta o participación en una apuesta, para sí mismo o para otros, ya sea por dinero o no —no importa cuán pequeña o insignificante sea la cantidad— en la que el resultado sea incierto o dependa de la casualidad o habilidad”.

VEINTE PREGUNTAS

- 1. ¿Alguna vez ha perdido tiempo laboral o educativo a causa del juego?**
- 2. ¿Ha sido el juego la causa de infelicidad en su vida familiar?**
- 3. ¿El juego afecta a su reputación?**
- 4. ¿Ha sentido remordimientos después de jugar?**
- 5. ¿Alguna vez ha jugado para conseguir dinero con el que saldar deudas o resolver dificultades económicas?**
- 6. ¿El hecho de apostar disminuye su ambición o eficiencia?**
- 7. Después de perder, ¿ha sentido la necesidad de volver cuanto antes para recuperar sus pérdidas?**
- 8. Después de ganar, ¿ha tenido un fuerte deseo de volver y ganar más?**
- 9. ¿A menudo juega hasta perder su última moneda?**
- 10. ¿Alguna vez ha pedido dinero prestado para financiar su juego?**

- 11.** ¿Alguna vez ha vendido algo para financiar su juego?
- 12.** ¿Se ha negado a destinar «el dinero del juego» al pago de los gastos habituales?
- 13.** ¿El hecho de apostar le ha hecho descuidar su propio bienestar o el de su familia?
- 14.** ¿Alguna vez ha jugado durante más tiempo del que tenía previsto?
- 15.** ¿Alguna vez ha jugado para evadirse de las preocupaciones, los problemas, el aburrimiento, la soledad, el dolor o una pérdida?
- 16.** ¿Alguna vez ha cometido o se ha planteado cometer un acto ilegal para financiar el juego?
- 17.** ¿Ha tenido dificultades para dormir a causa del juego?
- 18.** ¿Las discusiones, desilusiones o frustraciones le generan el deseo de jugar?
- 19.** ¿Alguna vez ha tenido ganas de celebrar cualquier buena noticia con un par de horas de juego?
- 20.** ¿Alguna vez ha llegado al extremo de plantearse la autodestrucción o el suicidio como consecuencia del juego?

La mayoría de jugadores compulsivos contestarán «sí» al menos a siete de estas preguntas.

PARA TODOS LOS MIEMBROS DE JUGADORES ANÓNIMOS, EN PARTICULAR PARA LOS NUEVOS MIEMBROS:

1. Asista a todas las reuniones que pueda cada semana. **LAS REUNIONES HACEN POSIBLE LA RECUPERACIÓN.**
2. Llame por teléfono a otros miembros con tanta frecuencia como le sea posible entre reuniones. **¡UTILICE LA AGENDA TELEFÓNICA!**
3. No se someta a pruebas ni se tiente a sí mismo. No se reúna con conocidos que jueguen. No acuda ni se acerque a establecimientos de juego. **NO JUEGUE EN ABSOLUTO.**
4. Siga el Programa de Jugadores Anónimos **DÍA A DÍA**. No trate de solucionar todos sus problemas a la vez.
5. Lea con frecuencia los pasos de **RECUPERACIÓN** y **UNIDAD** y repase las veinte preguntas continuamente. Siga los pasos, aplicándolos a su vida diaria. Estos pasos son la base de todo el Programa de Jugadores Anónimos y su práctica es la clave de su crecimiento. Participe y haga servicio en el grupo. Si tiene cualquier duda, consúltela con su Padrino o con los Servidores de confianza.
6. **CONSIGA UN PADRINO, ¡ES DIFÍCIL RECUPERARSE POR UNO MISMO!** El padrinazgo brinda una oportunidad a los miembros de trabajar a nivel individual para recuperarse compartiendo, practicando y trabajando los doce pasos de la recuperación.
7. Animamos a todos los miembros de Jugadores Anónimos a que asistan a una Reunión del Grupo de Alivio de la Presión, ya que les ofrecerá una orientación hacia una manera normal de pensar y de vivir. La Reunión del Grupo de Alivio de la Presión podrá ayudarle a aliviar las presiones jurídicas, financieras, laborales y personales. La asistencia le prestará apoyo en su recuperación.
8. **¡TENGA PACIENCIA!** Los días y las semanas pasarán muy rápidamente, y mientras asista con regularidad a las reuniones, se abstenga de jugar y siga las directrices indicadas en esta página, experimentará una recuperación continuada.



JUGADORES ANÓNIMOS EN ESPAÑA ®

Oficina Regional de Servicio

Teléfono: 670.691.513

www.jugadoresanonimos.org

E-mail: oficina@jugadoresanonimos.org



Folleto nº 7 (COMBO)

Revisado 04/14

Impreso en ingles por la ISO 08/14

Traducido por la ORS de España 03/2016 con autorización del Consejo de Custodios en la Conferencia de Primavera de Boston 2012

Revisado e Impreso en España 03/2016