Versión digital - Solo Lectura

JUGADORES ANÓNIMOS

SUGERENCIAS ANTE LOS URGENTES IMPULSOS POR JUGAR

Muchos jugadores compulsivos, especialmente aquellos que están en las primeras etapas de recuperación experimentan urgentes impulsos por jugar. La repetición del comportamiento del jugador durante un período de tiempo relativamente largo, combinado con pensamientos de juego y sentimientos agradables asociados, causan que el jugador compulsivo experimente fuertes deseos.

A veces, estas ganas de jugar son tan intensas y abrumadoras que hacen que el jugador recaiga.

A continuación hay algunas sugerencias para hacer frente a los urgentes impulsos por jugar.

SUGERENCIAS PARA EVITAR QUE ESTOS IMPULSOS OCURRAN

• Asiste a las reuniones de Jugadores Anónimos tantas veces como sea necesario, pero al menos una vez a la semana.

• Participa más en el Programa de Jugadores Anónimos. **Toma un servicio de confianza.**

• **Llama por teléfono a otros miembros de Jugadores Anónimos regularmente.**

• **Lee y relee el Libro Combo de Jugadores Anónimos.** Muchos miembros de Jugadores Anónimos dicen: "Todo lo que necesito para evitar una apuesta está en este pequeño libro amarillo".

• **Pide a otro miembro de Jugadores Anónimos que sea tu padrino.**

• **Lee y VIVE los Pasos de Recuperación de Jugadores Anónimos**. Al principio, es normal tener un comportamiento escéptico acerca de trabajar los Pasos. Sin embargo, miles de miembros de Jugadores Anónimos han experimentado que cuanto más se involucran en los Pasos de Recuperación, es menos probable jugar. Se sugiere que le pidas a otro miembro de Jugadores Anónimos (preferiblemente tu padrino) que te guíe a través de los Pasos.

• **No entres o te acerques a los establecimientos donde está disponible el juego**, incluidos los sitios web en Internet. Compra en tiendas o supermercados sin juego o donde el juego esté fuera de la vista.

• **No mires nada que te recuerde el juego.** Por ejemplo: los deportes o secciones del mercado de valores del periódico, boletos de lotería, programas de carreras o anuncios de casinos u otras formas de juego.

• **No te asocies con personas que juegan** (Esto puede significar reducir las relaciones con amigos o parientes).

• **Evita quedar atrapado en conversaciones sobre juego.**

• **Lleva solo la cantidad mínima de dinero que necesites para el día.** Si es posible, **haz depositar directamente tu sueldo** o pon a alguien de tu confianza a cargo de tus finanzas. **Destruye tus tarjetas de crédito, débito y cajero automático:** cualquier cosa que ponga una barrera entre ti y el exceso de efectivo.

• **Establece una fecha de aniversario**, es decir, tu primera reunión de Jugadores Anónimos después de tu última apuesta. Muchos miembros de Jugadores Anónimos ganan confianza en sí mismos al saber que han adquirido el hábito de no jugar por un tiempo.

• **Cambia tu actitud**. Hay un mundo de diferencia entre "Tengo que parar de jugar" y "Quiero dejar de jugar". Piénsalo. Si *tienes* que hacer algo, entonces probablemente no quieras.

• **Cambia tu comportamiento.** Esta es una de las tareas más difíciles de todos los esfuerzos humanos, más aún en el Programa de Jugadores Anónimos. Sin embargo, se indica en el Libro combo amarillo que es necesario para un jugador compulsivo provocar un cambio de carácter para prevenir una recaída. Los miembros de Jugadores Anónimos han experimentado que los defectos de carácter como la ira, la impaciencia, la pereza, la autocompasión, etc., los han llevado nuevamente al juego. Reemplazar los hábitos negativos por los sanos es vital para mantener la abstinencia.

• **Considera poner tu cuerpo en mejores condiciones físicas**. Se ha dicho, “Trae el cuerpo y la mente te seguirá”. Si el juego compulsivo es una enfermedad mental, entonces tiene sentido para un jugador compulsivo estar en condiciones físicas relativamente buenas. Recuerde el dicho: “Cuerpo sano, mente sana”.

SUGERENCIAS PARA CUANDO TENGAS URGENCIA DE JUGAR

• Primero reconoce el impulso. Sé muy consciente de ello, cómo te sientes y qué está sucediendo en tu mente. Luego dite a ti mismo: “De acuerdo. Ahora estoy teniendo ganas de jugar. Ahora quiero jugar. **ESTA MAL, YO YA NO JUEGO”.**

• Entonces tu impulso de jugar es muy fuerte. Nuevamente, reconoce el impulso y se consciente de lo que está sucediendo y dite a ti mismo: “De acuerdo, tal vez juegue en 10 minutos”. **Espera 10 minutos.** Si el impulso sigue ahí, dite a ti mismo, “De acuerdo, tal vez juegue en otros 10 minutos”. Luego encuentra algo más que hacer durante 10 minutos. Si el impulso persiste, **sigue postergando el juego** por fragmentos de diez minutos. Sigue haciendo esto. El impulso de jugar pasará.

• **Imagina que tu mente es un proyector** y los pensamientos que entran en tu cerebro son diapositivas proyectadas. Ve a un lugar tranquilo, cierra los ojos y **¡CAMBIA LA DIAPOSITIVA!** Rehúsa entretenerte con pensamientos sobre el juego. Piensa en un familiar, un ser querido, tu trabajo, un placer; cualquier cosa menos el juego. Puedes hacerlo si calmas tu mente y te concentras.

• **Acepta el hecho de que no puedes jugar de forma normal.** Esto puede parecer dolorosamente obvio, pero muchos miembros de Jugadores Anónimos han experimentado recaídas después de haber debatido mentalmente con ellos mismos sobre este punto. Entre algunos de los argumentos internos comunes están: “Va a ser diferente esta vez”, “todavía no estoy tan mal”, “renunciaré una vez que me haya recuperado” y “ya es tiempo de que yo gane”. **La aceptación es uno de los componentes claves del programa de Jugadores Anónimos.**

• **Di la Oración de la Serenidad:** “Dios concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, el valor para cambiar las cosas que yo pueda, y la sabiduría para reconocer la diferencia”. Repite la oración hasta que el impulso se disipe. La paz mental callará el impulso de jugar.

• **Trabaja los Pasos de Recuperación Dos y Tres.** Visualízate entregando el urgente impulso de jugar a un Poder Superior. Muchos miembros de Jugadores Anónimos viven con el dicho: “Suelta y déjaselo a Dios”.

• **Ve a una reunión de Jugadores Anónimos independientemente de cómo te sientas.**

• Ve a un lugar tranquilo y **medita**. Un método simple podría ser cerrar los ojos y mirar hacia el espacio, visualizar el impulso como un objeto concreto (no importa lo que sea). Concéntrate en eso por varios minutos. Mientras sostienes el objeto en tu mente, visualízalo rompiéndose en pequeños pedazos. Tu deseo de jugar se desintegrará con él.

• **Llama por teléfono a alguien de confianza.** Cuéntale sobre tu urgente impulso por jugar.

• Dejando atrás efectivo, cheques y tarjetas de crédito, **reúnete con alguien.**

• Deja de pensar en el impulso. Sal de ti mismo. **Ve y ayuda a alguien más.**

• Piensa en todas las formas de juego y **evalúa las consecuencias**. La mayoría de nosotros no consideramos la posibilidad de que si jugamos, podríamos perder. Piensa en todas las otras veces que has perdido. **Todas las formas de juego son proposiciones perdedoras.** Probablemente perderás de nuevo. Perderás este dinero, además del dinero ya perdido y problemas que ya tienes, ¿Realmente te hace sentir mejor? Y si ganaras: ¿Qué pasaría con el dinero? ¿Qué le ha pasado a todo el dinero de ganancias pasadas? ¿Dónde está? ¿Cuál es la causa de tu situación financiera actual? **¿No es el juego el que te ha puesto en esta situación financiera?** ¿No te ves jugando cualquier ganancia?. ¡AÚN MÁS! No es verdad que con una ganancia podrías pagar algunas cuentas ¿Tener cerca un poco de efectivo para MÁS JUEGO? ¿No es verdad que cualquier ganancia se usaría como municiones para seguir librando la guerra del juego?

• **Escribe sobre los pros y los contras del juego en tu vida.** Toma una hoja de papel y divide en dos columnas En el lado izquierdo, enumera todas las cosas buenas que el juego te ha dado. En el lado derecho, enumera todas las cosas malas que te han sucedido como resultado de tu juego. Sé cuidadoso y honesto. (Nota: es posible que desees calificar cada elemento del 1 al 10 en términos de importancia, donde 10 es el más importante y 1 es el menos. Cuando has terminado, totaliza cada columna y compara el puntaje). Una vez que la lista está completa, usa esta herramienta como un recordatorio de los efectos del juego en tu vida.

• Toma una decisión sobre **cómo pasarás tu tiempo libre** en lugar de jugar.

• Toma la decisión de no jugar **¡SOLO POR HOY!**

Nuevamente, estas son solo simples sugerencias. ¿Por qué no averiguar cuáles funcionarán mejor para ti?

JUGADORES ANÓNIMOS - GAMBLERS ANONYMOUS
INTERNATIONAL SERVICE OFFICE
1306 Monte Vista Avenue Suite 5
Upland, CA 91786
Phone (909) 931-9056
Fax (909) 931-9059
Website: www.gamblersanonymous.org
E-Mail: isomain@gamblersanonymous.org

PARA INFORMACIÓN DE
REUNIONES EN SU ZONA
LLAME AL
(855) 2-CALL-GA
(855) 222-5542

Del Folleto Nº 18 (Suggestions for Coping With Urges to Gamble)
Revisado por el Comité de Corrección de Literatura Hispana (10/22)
Versión digital - Solo Lectura