

JUEGO PATOLÓGICO

Guía de ayuda



Disfruta la vida

¡NO TE LA JUEGUES!



ASOCIACIÓN RIOJANA DE JUGADORES
DE AZAR EN REHABILITACIÓN

Av. Portugal nº28, entl. dcha. Logroño (La Rioja)
661 88 30 09 info@arjarioja.com



Gobierno
de La Rioja

Índice

1. Introducción	3
2. Qué es el juego patológico	4
3. Indicadores de la adicción al juego	5
3.2 Juego controlado	6
3.3 Juego patológico	7
4. Modelo explicativo	
4.1 ¿Por qué juegan?	8
4.2 ¿Por qué se inicia y mantiene la adicción?	9
4.3 Fases del desarrollo del juego patológico	10
4.4 Pensamientos del jugador patológico	12
5. Consecuencias del juego patológico	13
6. Fases de la rehabilitación	14
7. Cómo afrontar el problema	
7.1 Primeros pasos	16
7.2 Cómo tratar con el adicto activo	17
7.3 Cómo tratar con el adicto en rehabilitación	18
8. Estrategias terapéuticas	19
9. Test autoevaluativos	21
Adultos	
Adolescentes	

1. Introducción

El juego es una actividad presente desde la antigüedad y común en todas las culturas. Actualmente diferenciamos entre el juego sin apuestas (*gaming*), como por ejemplo los videojuegos, y con apuestas monetarias (*gambling*). Ambos tipos de juego tienen en común que están socialmente aceptados pero que pueden derivar en hábitos adictivos perniciosos para el individuo.

Para la mayoría de las personas, el juego tiene una función lúdica, socializadora y sin consecuencias negativas, por lo que se considera una actividad socialmente aceptable. Sin embargo, la línea entre el juego social y el patológico es muy fina y se puede traspasar sin darse cuenta. Para muchas otras personas el juego se acaba convirtiendo en una conducta incontrolable y persistente a pesar de las consecuencias negativas; ahí estaríamos hablando de ludopatía o adicción al juego.

Este trastorno fue reconocido en 1980, cuando la Asociación Psiquiátrica Americana (APA) incluyó el "Juego compulsivo" en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-III) como un "trastorno del control de los impulsos". Actualmente y debido a las similitudes con los trastornos de adicción a sustancias, el "juego patológico" se encuentra dentro de la categoría "trastornos adictivos no relacionados con sustancias" (DSM-5).

Debido al incremento de la oferta online, la publicidad en todo tipo de medios, la propagación de los salones de juego, la profusión de las apuestas deportivas, así como la falta de control en el acceso, se ha observado un importante incremento del número de jugadores así como la disminución de la edad de inicio.

El objetivo de esta guía es explicar los mecanismos que subyacen a la ludopatía y ayudar a aquellos que la sufren, es decir, a los propios jugadores y las personas de su entorno.



La adicción es siempre algo imprevisible, cualquier jugador ocasional puede llegar a crear una auténtica dependencia

2. Qué es el juego patológico

La Organización Mundial de la Salud, describe el trastorno por juego de azar (TJA) como la alteración progresiva del comportamiento de juego, en la que el individuo presenta deseos incontrolables y persistentes por jugar (falta de control) a pesar de las consecuencias negativas (p. ej., problemas económicos, familiares, laborales...).

Los criterios diagnósticos para el juego patológico son (APA, 2014):

Existencia de juego patológico problemático persistente y recurrente, que provoca un deterioro o malestar significativo caracterizado por la presencia de 4 (o más) de los siguientes criterios durante un período de 12 meses:

1. Necesidad de **apostar cantidades de dinero mayores** para conseguir la excitación deseada.
2. **Irritación** o nerviosismo al intentar **reducir o abandonar el juego**.
3. Existencia de **intentos por controlar**, reducir o abandonar el juego **sin éxito**.
4. A menudo tiene la **mente ocupada en las apuestas** o en el juego.
5. Después de perder dinero en las apuestas, suele volver otro día para **intentar recuperar las pérdidas**.
6. **Miente** para ocultar su grado de implicación en el juego.
7. Ha puesto en **peligro** o ha perdido una **relación importante**, un **empleo** o una carrera académica o profesional a causa del juego.
8. Cuenta con el apoyo de los demás para que le den dinero para aliviar su **situación financiera desesperada** provocada por el juego.

*El tipo de juego puede ser **online** (a través de internet) u **offline** (presencial).

Dos tipos:

- **Episódico**: existen periodos de juego patológico. Entre dichos periodos los síntomas disminuyen durante varios meses.
- **Persistente**: los síntomas están presentes continuamente, cumpliendo los criterios durante varios años.

Se diferencian 3 niveles de gravedad: leve, moderada y grave.



La OMS reconoce tanto el trastorno de juego de azar como el trastorno de juego; este último recoge la adicción a los videojuegos.

3.1 Indicadores de la adicción al juego

Conforme el juego se apodera de la vida del jugador, se van abandonando el resto de áreas de la vida. Poco a poco el juego pasa de ser una actividad placentera a una obsesión incontrolable:

- **Progresión y preocupación:** preocupación e ideación por el juego (revivir experiencias pasadas de juego, planificar la próxima aventura, pensar formas de conseguir dinero...).
- **Tolerancia:** necesidad de jugar con cantidades crecientes de dinero para conseguir el grado de excitación deseado.
- **Pérdida de control:** fracaso repetido en los esfuerzos para controlar, interrumpir o detener el juego.
- **Síndrome de abstinencia:** inquietud o irritabilidad cuando se intenta interrumpir o detener el juego.
- **Escape:** el juego se utiliza como una estrategia para escapar de los problemas de la vida real o para aliviar la disforia (p.ej., sentimientos de desesperanza, culpa, ansiedad, depresión).
- **Caza:** después de perder dinero en el juego, el jugador continúa o vuelve otro día para intentar recuperarlo.
- **Mentiras:** se engaña a los miembros de la familia, terapeutas u otras personas para ocultar el grado de implicación con el juego.
- **Actos ilegales:** pueden cometerse actos ilegales, como falsificación, fraude, robo o abuso de confianza, para financiar el juego.
- **Ruptura familiar, laboral:** se ponen en riesgo o se han perdido relaciones interpersonales significativas, el trabajo u oportunidades educativas o profesionales debido al juego.
- **Búsqueda de sostén financiero:** se confía en que los demás proporcionen dinero que alivie la desesperada situación financiera causada por el juego.



**La adicción es siempre algo imprevisible.
Cualquier jugador ocasional puede llegar a crear
una auténtica dependencia al juego**

3.2 Juego controlado

De acuerdo con Echeburúa (2016) las características del juego controlado son:

- Jugar por diversión.
- Apostar de manera ocasional con amigos sin manifestar problemas con el juego.
- Apostar una pequeña parte del dinero destinado al ocio.
- Gastar dinero prudentemente.
- Establecer límites en el tiempo de duración de las apuestas.
- Jugar solo en momentos de ocio (no en periodos laborales).
- Apostar de forma espaciada en el tiempo, sin presencia de emociones negativas.
- Aceptar las pérdidas sin interferencia en el resto de obligaciones.
- Si existen deudas, se evita el juego de azar para pagarlas, se buscan soluciones alternativas al juego.
- Existen otras aficiones diferentes al juego de azar.
- Se evita el juego de azar cuando la persona está nerviosa, deprimida o irritable.
- Ausencia de preocupación o pensamientos obsesivos sobre el juego.
- Ausencia de consumo de sustancias de abuso durante el juego de azar.

La disponibilidad de los juegos de azar online para toda la población (incluidos los menores de edad que están expuestos a los anuncios y campañas de marketing agresivas sobre juegos de azar online), aumenta el riesgo de desarrollar problemas de adicción.

El consumo de sustancias de abuso como alcohol y tabaco promueve el efecto de escalada en la adicción a los juegos de azar.



Los juegos de azar online suelen ser consumidos por jugadores jóvenes con un nivel de estudios elevado

3.3 Juego patológico

Según Echeburúa (2016) las características del juego patológico o problemático son:

- Jugar para resolver problemas económicos o para evadirse de la realidad.
- Apostar frecuentemente.
- Reinvertir el dinero ganado en nuevas apuestas.
- Gastar grandes cantidades de dinero y pensar obsesivamente en apostar.
- Sentirse absorbido por el juego de azar, se pierde la noción del tiempo jugando.
- Falta de autocontrol en el número y cantidad de las apuestas.
- Jugar o apostar normalmente en estado de irritabilidad.
- Tratar de recuperar las pérdidas con nuevas apuestas.
- Si existen deudas, se pide dinero para continuar realizando apuestas.
- El ocio se limita al juego de azar. Aparecen mentiras respecto a la relación con el juego de azar.
- Arriesgar relaciones familiares, sociales y personales por el juego.
- Presencia de distorsiones cognitivas con respecto a las pérdidas y sobre el juego.
- Consumo frecuente de otras sustancias de abuso durante los periodos de juego.

De acuerdo con el Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad (2018), el 45,4% de la adicción al juego de azar está acompañada de otros trastornos psicológicos, como por ejemplo, síntomas depresivos, consumo de sustancias de abuso o trastornos de personalidad. Es a través del juego como se trata de compensar dichos sentimientos de soledad, tristeza o ansiedad, sirviendo como mecanismo de evitación de sensaciones desagradables (Mihajlov y Vejmelka, 2017).



La adicción al juego de azar puede constituir un reflejo de la problemática psicosocial previa del jugador

4.1 ¿Por qué juegan?

Son varias las razones por las que se puede comenzar a jugar y mantener la conducta:

- Combatir el aburrimiento, divertirse o como forma de relacionarse socialmente.
- Ganar dinero.
- Pensar que con el dinero ganado se solucionarán los problemas económicos.
- Escapar de la realidad y los problemas.
- Escapar de emociones desagradables (tristeza, soledad, estrés...).
- Conseguir niveles altos de excitación y satisfacción.
- Fidelizar un hábito ya adquirido.

La **adolescencia es una etapa de gran riesgo** para iniciarse en el juego. Esto es debido a la necesidad de explorar nuevas actividades, la búsqueda de sensaciones, la tendencia a la impulsividad y a la inmadurez de las zonas cerebrales encargadas de la anticipación de consecuencias y la planificación... Además, durante la adolescencia, existen algunos aspectos del entorno familiar que pueden precipitar al individuo hacia el juego patológico:

- Situaciones estresantes como la separación o divorcio de los progenitores.
- Disciplina familiar inadecuada (exceso de rigidez o exceso de permisividad).
- Antecedentes familiares de juego frecuente.
- Valoración excesiva de los símbolos materiales, realizar una mala administración de la economía con intervalos de derroche y de necesidad, así como la falta de planes de ahorro.

De acuerdo con Echeburúa y Corral (2010), "un sujeto con una personalidad vulnerable, con una cohesión familiar débil y con unas relaciones sociales pobres, corre un gran riesgo de hacerse adicto si cuenta con un hábito de recompensas inmediatas, tiene un objeto de adicción a mano, se encuentra presionado por el grupo y está sometido a circunstancias de estrés o de vacío existencial".



Al principio el juego puede generar diversión. Con el tiempo, la actividad placentera desaparece y se juega para eliminar sensaciones negativas (culpa, tristeza...)

4.2 ¿Por qué se inicia y mantiene la adicción?

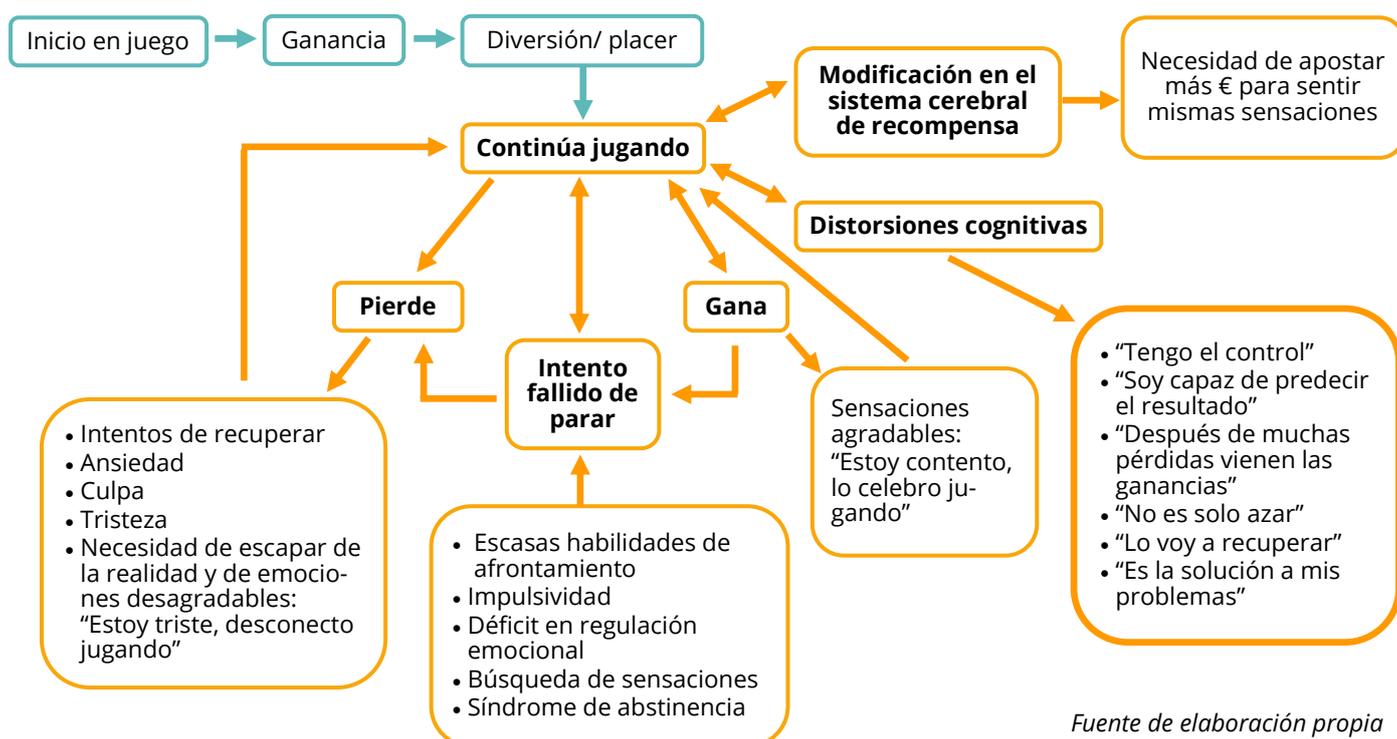
El modelo biopsicosocial define la adicción como un comportamiento habituado, fruto de la interacción de distintos factores de riesgo (favorecen), protectores (reducen la probabilidad) y de vulnerabilidad. Estos factores son: biológicos (propios del organismo), psicológicos (autocontrol, repertorio emocional, estrategias de afrontamiento, creencias,...) y sociales (contexto familiar, interpersonal, cultural...); todos ellos juegan un papel esencial en la adquisición y mantenimiento de la adicción.

FACTORES DE RIESGO

- **Individuales:** impulsividad, baja tolerancia a la frustración, búsqueda de sensaciones, necesidad de una inmediatez en la recompensa, baja autoestima, escasas habilidades de afrontamiento...
- **Relacionales:** relativos al entorno próximo del individuo: contexto familiar, antecedentes, amistades, contexto laboral/académico...
- **Sociales:** hacen referencia al entorno social más amplio, estructura económica, normativa, accesibilidad al uso/consumo, aceptación social, tradiciones...

Por lo tanto, las causas de la adicción y su mantenimiento estarían moduladas por múltiples factores que interaccionan entre ellos.

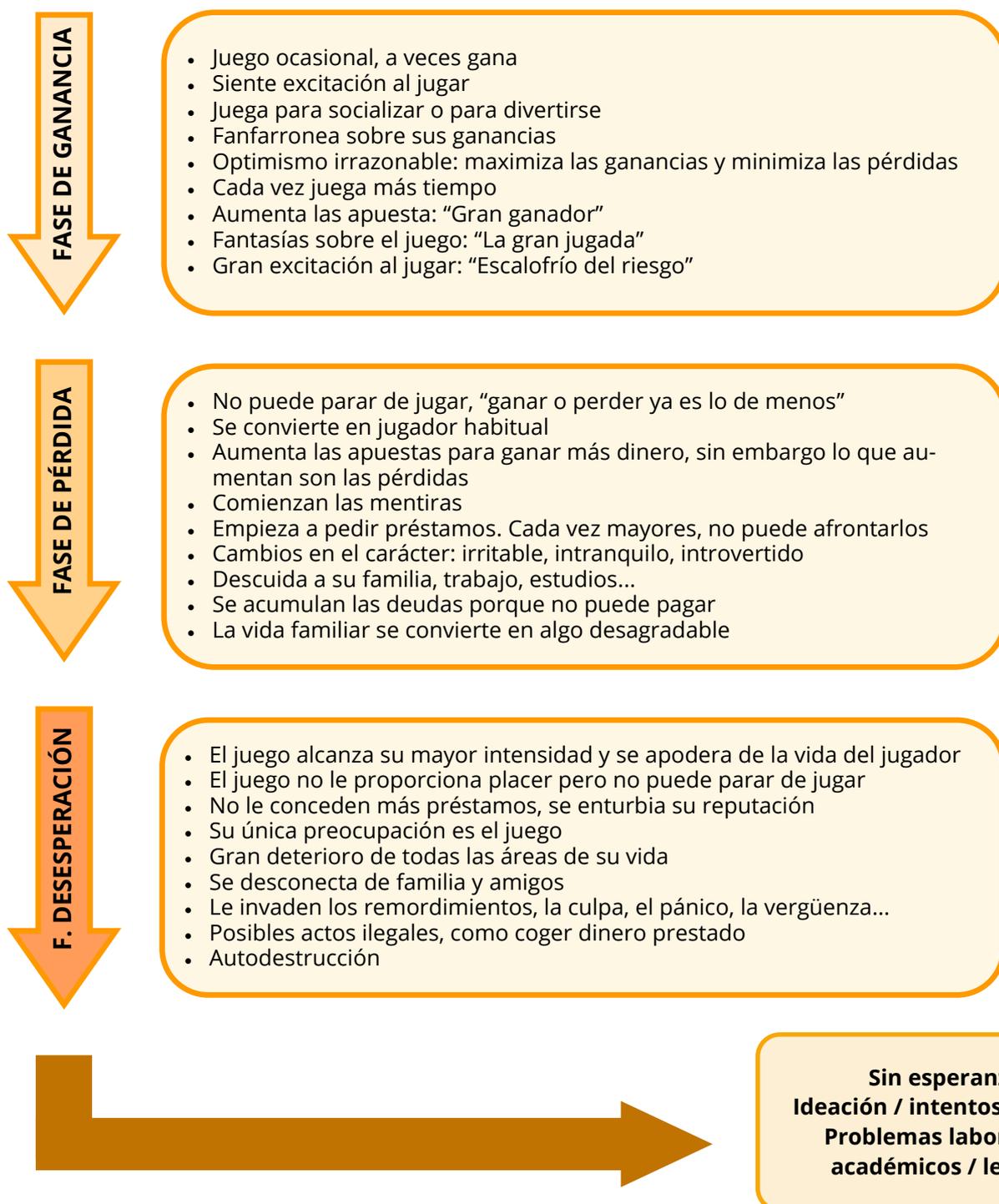
RESUMEN DEL PROCESO DE LA ADICCIÓN



Fuente de elaboración propia

4.3 Fases del desarrollo del juego patológico

Custer (1984) propuso un modelo por fases en el que el juego patológico sigue una evolución progresiva. Al principio, se juega por mera diversión. Cuando la relación con el azar alcanza el grado patológico, la persona dedica su tiempo y esfuerzo en jugar para no sentirse mal, ya que no hacerlo le provoca mucho malestar:





NUEVO CAMINO DE VIDA

- Se encuentra más relajado
- Empieza a disfrutar de la vida
- Disminuye la preocupación por el juego
- Afronta los problemas inmediatamente sin evadirse de ellos
- Desarrolla su capacidad de autocontrol
- Recupera el control del dinero y de la economía
- Se halla a sí mismo y forma un nuevo concepto de sí mismo
- Es capaz de aconsejar a los recién llegados



- Mejora la relación con sus familiares, pasa más tiempo con ellos
- Acepta su falta de voluntad y baja capacidad de autocontrol
- Incorpora cambios en su vida para hacer frente a la necesidad de jugar
- Recupera e inicia nuevos intereses
- Resuelve poco a poco sus problemas legales
- Recupera su autoestima
- Vuelve a tener aliciente por la vida
- Está más tranquilo
- La familia y los amigos recuperan poco a poco su confianza



- Toma conciencia del problema y busca ayuda: quiere dejar de jugar
- Tiene una actitud optimista
- Comienza a tener pensamientos más claros sobre el juego y su situación
- Elabora planes realistas
- Hace un inventario personal
- Empieza a resolver sus problemas
- Empieza a afrontar los pagos de las deudas
- Recupera el trabajo / estudios



Fracaso sentimental
Divorcio
Alcoholismo / drogadicción
Síntomas de abandono



4.4 Pensamientos del jugador patológico

Una parte importante del mantenimiento de la adicción, son las creencias irracionales que el adicto tiene sobre el juego. Los jugadores creen tener una habilidad especial para jugar y que su probabilidad de ganar es muy alta. Ejemplos de estas ideas irracionales son:

- Creer que un proceso aleatorio (el resultado de la ruleta), contiene tendencias secuenciales (*después de salir muchas veces el color rojo, la probabilidad de que salga negro incrementa*).
- Creer que existen números favorables o más probables, debido a que no existen ruletas, partidas o máquinas perfectas. El sujeto cree conocer esos números estudiando unos cuantos casos, e ignora la gran cantidad de sucesos que deberían darse para elevar esa probabilidad a un número medianamente fiable.

Ilusión de control: el jugador percibe un resultado como determinado por factores que atañen a su habilidad o destreza (pulsar los botones con más fuerza, hora del día en la que se conecta para jugar online, número de jugadores conectados etc.), cuando en realidad está gobernado por las leyes del azar. Esto le lleva a pensar que su éxito depende de él, y por lo tanto, la probabilidad de conseguirlo es mayor de lo que la realidad indica.

La falacia del jugador: creencia de que una racha de resultados negativos es seguida por otra de resultados positivos. Así, las pérdidas continuas deben ser seguidas por una ganancia. Esto conlleva que el jugador perciba, ilusoriamente, que la jugada ganadora se acerca conforme las pérdidas se acumulan; cree que le queda poco por perder y mucho por ganar si continúa jugando. A esta cadena de pensamientos se añade el **arrepentimiento anticipado** (*aquello que podría haber ganado si en ese momento hubiese dejado de jugar*).

Pensamientos mágicos y poco realistas: los jugadores tienden a evaluar la información sobre los resultados de modo sesgado o deformado. Los éxitos tienden a ser interpretados como reflejos de la habilidad personal o de la validez del sistema que utilizan, mientras que los resultados negativos se minimizan, se ignoran o se convierten en "casi éxitos" que se explican mediante factores ajenos al jugador.



Los pensamientos de un jugador mientras juega son irracionales y son los responsables de que la conducta persista

5. Consecuencias de la adicción al juego

La conducta de juego implica mucho más de lo que puede parecer a simple vista. La parte económica, aunque es la más visible, no es la única ni la más importante de las que se ven alteradas:

- **Área personal:** el jugador empieza a aislarse porque cada vez necesita más tiempo para jugar, utiliza la mentira como estrategia para relacionarse. Siente la necesidad imperiosa de recuperar lo que ha perdido, piensa que se trata de una mala racha, que pronto va a cambiar y que volverá a ganar como antes. El juego está presente en sus pensamientos, fantasea constantemente con él y comienza a obsesionarse. Se abandona a sí mismo (aspecto, sueño, alimentación,...) y otras actividades que antes eran placenteras (deporte, leer, ocio...) comienza a dormir mal, se culpabiliza y deprime.
- **Área familiar:** Rehúye las conversaciones o miente para encubrir el juego, suele estar de mal humor e irascible, los hijos le molestan y la pareja le estorba. Siente que no tiene por qué dar cuentas a nadie. En ocasiones, busca conflictos para tener excusa de salir de casa y volver al salón de juego o conectarse online.
- **Área social:** Tiende a aislarse y a abandonar amistades. Pierde el interés por el ocio en grupo ya que el tiempo lo dedica al juego. Además, en muchas ocasiones hay mentiras y deudas por medio o sienten vergüenza por si les ven jugar.
- **Área laboral/académica:** Disminuye el rendimiento en el trabajo o los estudios debido a la falta de descanso y a los pensamientos recurrentes sobre el juego durante el día. En ocasiones, puede llegar a sustraer dinero del trabajo; pensando que cuando lo recupere, lo devolverá sin que nadie se entere. A nivel escolar, los más jóvenes descuidan el estudio y puede desembocar en fracaso académico.
- **Área económica:** El área económica es la más visible y generalmente es lo que hace saltar la alarma familiar. Para hacer frente a las pérdidas el jugador puede hipotecar la casa, encadenar microcréditos, empeñar o vender propiedades, pedir dinero prestado a conocidos...



La pérdida de dinero no es lo peor que le puede pasar a un ludópata

6.1 Fases de la rehabilitación

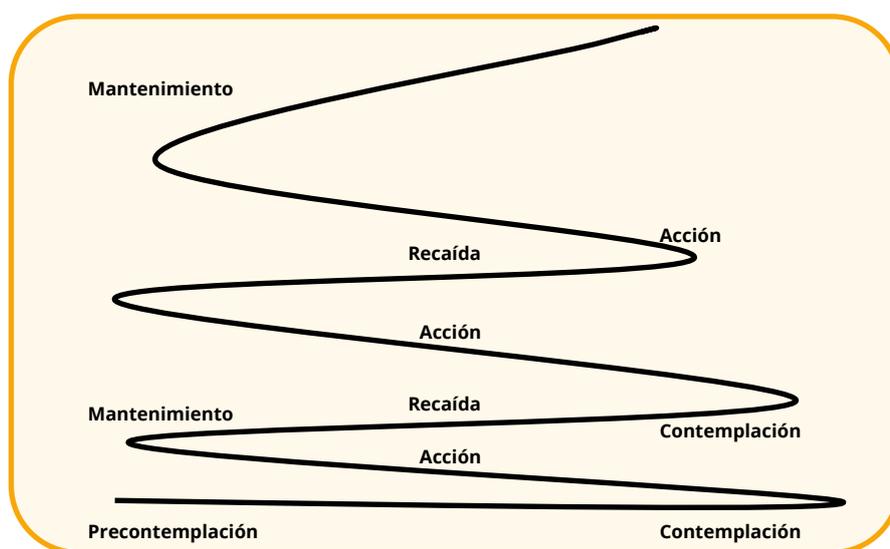
El juego patológico o trastorno de juego de azar es una conducta adictiva perjudicial para la persona y su entorno. La rehabilitación es un proceso largo y duro, tanto para el jugador como para los familiares, y se atraviesan una serie de fases antes de llegar a su rehabilitación. La persona que llega a terapia puede encontrarse en cualquiera de los estadios de motivación hacia el cambio (no todos tienen por qué llegar en la primera fase):

- **Precontemplación:** se trata de una primera fase en la que la persona jugadora no es consciente de su problema de juego y por lo tanto no tiene ninguna motivación para cambiar y dejar de jugar. Desconoce la información sobre el tema y tampoco se preocupa en buscarla. Cree que el juego no afecta seriamente a su vida, y en caso de buscar ayuda lo suele hacer presionado por la familia u otras circunstancias (juez, empresa, etc.), con el objetivo de que la presión disminuya o desaparezca. Puede que muestre algún cambio, pero cuando la presión externa haya disminuido lo más probable es que vuelva a jugar.
- **Contemplación:** la persona es consciente de que existe un problema y considera la posibilidad de abandonar la conducta adictiva, pero no ha desarrollado un compromiso firme de cambio.
Es en este momento cuando el jugador realiza un balance de los costes y beneficios que le está aportando su adicción al juego. Percibe que los costes son mayores y que cada vez obtiene menos placer y más problemas.
Ante esta situación el jugador se esfuerza en comprender su adicción, sus causas, sus consecuencias y su posible tratamiento.
- **Cambio:** llegado este punto el jugador es ya más consciente de su problema y comienza a hacer esfuerzos para cambiar su comportamiento dirigiéndose hacia una evitación del juego.
- **Acción:** el jugador manifiesta una clara voluntad de cambio. Intenta modificar su conducta y sus pensamientos e intenta controlar las situaciones que le llevan al juego.



La ludopatía no es una enfermedad que se pueda curar, es una adicción que se rehabilita a través de un cambio en el estilo de vida

- **Mantenimiento:** la persona intenta conservar y consolidar la abstinencia y los cambios logrados poco a poco. Normalmente el exjugador teme la recaída, o la introducción de muchos cambios en su vida, duda de su capacidad de mantenerse sin jugar durante tiempo.
- **Recaída:** es el retroceso (puntual o mantenido en el tiempo) a los patrones de comportamiento y pensamiento típicos de la ludopatía. Las recaídas, si sucede, pueden formar parte del proceso de recuperación como forma de aprendizaje; es el momento en el que la persona puede tomar conciencia de que algo no está haciendo bien. Es una oportunidad para aprender a discriminar situaciones de riesgo y observar la cadena de conductas y decisiones “de riesgo relativo” que el individuo toma, y que, conectadas unas con otras, construyen la vía de recaída. Es importante no culpabilizar al paciente (para evitar la desesperanza), animar a contarlo en el grupo y así reanudar los compromisos de cambio y abstinencia.
- **Finalización:** supone el abandono total de la conducta de juego y el mantenimiento de la abstinencia sin que suponga un esfuerzo significativo de lucha constante contra los deseos de jugar. La finalización supone un deseo nulo de jugar e implica una mayor confianza y seguridad en uno mismo.



Modelo espiral de las etapas de cambio (Prochaska y DiClemente, 1992)



El exjugador deberá vigilar su conducta a lo largo de toda su vida. Deberá mantener ciertos hábitos y ser muy cuidadoso con las situaciones de riesgo, ya que existe una alta probabilidad de recaer en la adicción

7.1 Primeros pasos

Es importante tener una *reacción eficaz* en la que seamos capaces de movilizarlos hacia la búsqueda de soluciones para superar el problema en el mismo momento en que se descubre la situación. Hay que considerar el problema como grave pero no insalvable y, responsabilizar al jugador por su conducta de juego.

Considerar el inicio de la recuperación como un “punto y comienzo” y no como “la última oportunidad”.

Cuando un ludópata comienza una recuperación requiere un cambio en su comportamiento y en sus hábitos para que el control sobre la adicción sea duradero.

Un error frecuente que comete la familia, en su afán de ayudar, es pagar las deudas del jugador. Esto resulta perjudicial, porque aunque prometa que no volverá a jugar, le es imposible mantener la promesa puesto que no controla su adicción al juego.

El ludópata es responsable de las consecuencias del juego y tiene que hacerse responsable también de su recuperación.

PRIMEROS PASOS:

1. Solicitar ayuda a profesionales

2. Autoprohibirse: La inscripción en el registro de prohibidos (Registro General de Interdicciones de Acceso al Juego) impide el acceso al juego regulado. El objetivo de esta medida es actuar como herramienta complementaria de prevención; no se trata de una solución en sí misma, es una forma de frenar un posible impulso de jugar. Se realiza cumplimentando un formulario en:

- Comisarías de la Policía Nacional
- Dirección General de Tributos de la Consejería de Hacienda
- www.ordenacionjuego.es/es/rglaj

3. Bloquear / retirar tarjetas de crédito: si el jugador no lleva dinero encima no puede jugar; es una forma de prevenir nuevos episodios de juego.

4. Asignarle una cantidad fija de dinero diaria: al final del día deberá justificar con tickets los gastos y entregar las vueltas. Limitar el acceso al dinero favorece el desarrollo del autocontrol y se recupera poco a poco el valor que da al dinero.



La adicción al juego no se controla con charlas moralizadoras, sino con un firme control por parte de la familia, acompañado de una progresiva responsabilización del jugador

7.2 Cómo tratar con el jugador activo

1. No eres culpable de su adicción. La persona adicta debe aprender a hacerse responsable de sí misma; es quién debe poner en marcha los cambios en su vida.
2. La enfermedad del adicto escapa a tu control. Tú no puedes curarla, pero puedes ser una fuente de apoyo y de control externo.
3. Busca un lugar tranquilo donde se pueda hablar sin interrupciones. Habla desde la sinceridad y claridad, transmitiéndole que le quieres y tu preocupación por su comportamiento. Explícale las consecuencias que conlleva.
4. La mentira forma parte del patrón de conducta de la ludopatía. En esta fase es frecuente que mienta, intente minimizar el problema o encubrir deudas.
5. Informarle sobre las consecuencias de su comportamiento en sí mismo y en los demás (poniéndole ejemplos concretos, deudas familiares, pérdida trabajo, ausencia de comunicación...) y proporciona información para solicitar ayuda.
6. No utilices frases como: "si me quisieras dejarías de jugar". Sólo sirven para aumentar la culpa del adicto y luego puede ser usado para justificar su juego.
7. Aclárale lo que esperas de él/ella ("quiero que consultes con un profesional este problema"), expresando la opinión, los sentimientos y preguntando las dudas.
8. Permítele que pueda expresarse, haciendo un esfuerzo por escucharle de forma activa y sin juzgarle.
9. Recalca tu disposición a ayudarle, dándole información acerca de dónde buscar ayuda profesional.
10. El adicto puede no buscar ayuda hasta que el dolor que le ocasiona jugar se vuelva más duro, que soportar el dolor de no jugar. Por lo tanto, no lo encubras, no le pongas excusas, no le rescates cuando se meta en líos, no te hagas cargo de sus cuestiones legales ni pagues sus deudas.
11. Esto no significa que tengas que dejar de interesarte por la persona, ni dejar de quererle. Desligarse con afecto no es un acto de egoísmo, le da al adicto/a la oportunidad de hacerse responsable de sí mismo/a, y en esto reside su única esperanza de recuperación.
12. Ha de ser él/ella quien quiera apartarse de otros jugadores, si intentas prohibirle que los vea, puede llevarte a un fracaso.

7.3 Cómo tratar con el adicto en rehabilitación

1. La recuperación es un proceso largo. No esperes una cura instantánea.
2. Es posible que te cueste confiar en la persona durante un tiempo. La confianza se va recuperando a lo largo del proceso de rehabilitación.
3. Prevé que habrá altibajos, y tal vez haya recaídas, como parte normal del proceso de recuperación.
4. Ten pensado previamente cómo vas a manejar una recaída (a quién llamar, qué medidas tomar). Una vez tengas preparado tu plan de acción, vive el presente. No se trata de esperar a que se produzca la recaída sino de estar preparado para afrontarla en caso de que suceda.
5. No trates de proteger a la persona en recuperación de los problemas familiares que puedan surgir en el día a día.
6. No trates de controlar su recuperación verificando si asiste a las sesiones de terapia o sermoneándole acerca de los encuentros de ayuda. No te inmiscuyas tratando de averiguar que ocurre en las sesiones.
7. Proporciona apoyo y afecto al adicto cuando te sea posible. Alienta el esfuerzo que está haciendo ahora, aunque en ocasiones te parezca que es muy poco o demasiado tarde.
8. Puedes no sentirte necesitado por la persona en recuperación. Tras haber estado a su lado durante todas las crisis de la adicción, tal vez te sientas excluido de su proceso de recuperación. Para ello están disponibles las terapias semanales de familiares y el acceso directo con los profesionales.
9. No esperes que la persona en recuperación esté entusiasmada continuamente tan sólo porque esté en vías de recuperación. Permítele mostrarse si lo necesita, irritable, ansioso/a, infeliz, miedoso/a...
10. Y, al contrario, permítele estar feliz o entusiasmado. Quizás sientas que no tiene derecho a estar feliz después de todos los problemas que la adicción ha creado.



El apoyo del entorno del ludópata es fundamental para una rehabilitación total de esta adicción

8. Estrategias terapéuticas

Las alternativas terapéuticas y los métodos concretos para mejorar la conducta del ludópata son diversos y deben practicarse siempre de modo plural y coordinado:

1. Desarrollo de la capacidad de autocontrol:

Partimos de la base de que el juego es una enfermedad, no un vicio.

Debemos hacer saber al jugador que es posible recurrir a su voluntad con esfuerzo y constancia. Es preciso que el jugador confíe en sí mismo y en su capacidad de autocontrol para conseguir dejar el juego.

El objetivo es que desarrolle su capacidad de control de impulsos, romper con la tendencia a las mentiras, aprender a desoír las llamadas de riesgo y la excitación, desarrollar actividades alternativas al juego y sopesar las posibles ayudas próximas.

2. Técnicas psicológicas específicas:

- *Técnicas operantes*: tratan de controlar la realización de las conductas a través del control de las consecuencias de estas.
- *Exposición en vivo con prevención de respuesta*: se trata de llevar al sujeto hasta la situación donde se produce la conducta pero impidiéndole que se produzca la conducta adictiva, con el objetivo de ir reduciendo la ansiedad frente a estos estímulos y mejorando su control.
- *Terapia cognitiva*: se centra en la detección de los pensamientos o creencias inadecuadas, bien sean generales o acerca de su adicción para conseguir un cambio.
- *Entrenamiento en habilidades sociales*: programas estandarizados para el desarrollo de habilidades sociales adecuadas en sustitución de las anómalas.
- *Entrenamiento en solución de problemas*: que aporta al sujeto una mayor capacidad para resolver problemas y tomar decisiones, así como para mejorar su autoconcepto, autoconfianza y autoestima, facilitando un funcionamiento más adaptado.



El tratamiento para la ludopatía pretende conseguir el control del juego por parte del ludópata

3. Prevención de recaídas:

- Identificar aquellas situaciones de alto riesgo y tener previsto un plan de acción a seguir en caso de que se dé dicha situación.
- Considerar la recaída como parte del proceso de rehabilitación y no como un fracaso insuperable.
- Reconceptualizar la recaída de forma que no lleve a la desesperanza y se pueda analizar como un hecho del cual aprender y fomentar la capacidad de autocontrol y de las estrategias aprendidas: ¿Qué pasó?, ¿por qué pasó?, ¿cómo pasó? ¿qué cadena de decisiones tomé?

4. Abordaje farmacológico:

- En algunos casos es necesario tomar ansiolíticos debido al estado de agitación que puede producir la abstinencia al juego, pero el tratamiento farmacológico no será necesario en todos los jugadores patológicos.

5. Utilización de los recursos sociales:

El grupo de terapia es fundamental en el proceso de rehabilitación y está considerado como el tratamiento más eficaz en el juego patológico.

En las terapias de grupo los objetivos fundamentales son:

- Facilitar el contacto con otras personas que están en la misma situación.
- Identificar y reestructurar los pensamientos distorsionados.
- Permitir la comunicación de las dificultades con el juego en el día a día.
- Buscar soluciones comunes y darse apoyo mutuo.
- Compartir la manera de prevenir el juego.
- Motivar al mantenimiento del cambio y reforzar los avances.
- Afrontar las recaídas como una forma de aprendizaje.

En toda clase de adicciones, las terapias grupales, **guiadas por profesionales**, han demostrado ser el tratamiento más efectivo para la rehabilitación.



**El mejor modo de ayudar a alguien
es permitirle que él nos ayude**

9.1 Test autoevaluativo

Responda con sinceridad a las siguientes cuestiones:

1. ¿Cree usted que tiene o ha tenido alguna vez problemas con el juego?

 Sí No

2. ¿Se ha sentido alguna vez culpable por jugar o por lo que le ocurre cuando juega?

 Sí No

3. ¿Ha intentado alguna vez dejar de jugar y no ha sido capaz de ello?

 Sí No

4. ¿Ha cogido alguna vez dinero de casa para jugar o pagar deudas?

 Sí No

**Si ha respondido "sí" a más de 2 preguntas,
es probable que tenga un problema con el juego**

9.2 Test autoevaluativo

- | | | |
|--|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. ¿Alguna vez ha dejado de trabajar debido al juego? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 2. ¿Ha causado el juego que su vida familiar sea infeliz? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 3. ¿Su reputación ha sido afectada por el juego? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 4. ¿Ha sentido alguna vez remordimientos después de jugar? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 5. ¿Ha jugado alguna vez para pagar sus deudas o para resolver sus dificultades financieras? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 6. Después de perder, ¿ha sentido como si tuviera que volver lo más pronto posible y recuperar sus pérdidas? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 7. ¿Ha disminuido el juego su ambición o habilidad? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 8. Después de ganar, ¿ha tenido un fuerte impulso de regresar y ganar más? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 9. ¿Jugaba a menudo hasta que se le acabara el dinero? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 10. ¿Ha pedido alguna vez dinero prestado para financiar su juego? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 11. ¿Ha vendido alguna propiedad para financiar su juego? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 12. ¿Le cuesta utilizar "dinero del juego" para gastos normales? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 13. ¿Ha descuidado el bienestar de su familia por el juego? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 14. ¿Ha jugado alguna vez más tiempo del que tenía planeado? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 15. ¿Ha jugado alguna vez para escapar de los problemas y dificultades? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 16. ¿Ha cometido, o planeado, algún acto ilegal para financiar su juego? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 17. ¿Ha tenido problemas para dormir a causa del juego? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 18. Las discusiones y desacuerdos ¿hacen que sienta necesidad de jugar? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 19. ¿Ha tenido alguna vez deseo de celebrar algo con horas de juego? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 20. ¿Ha considerado alguna vez que la autodestrucción es una de las consecuencias del juego? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |



La mayoría de los jugadores patológicos responderán "sí" a por lo menos 4 de estas preguntas.

9.3 Test autoevaluativo para adolescentes

- | | | |
|---|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. ¿Has faltado a clases debido al juego? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 2. ¿Han bajado tus calificaciones escolares debido al juego? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 3. ¿Manifiestas un intenso interés en programas de televisión o libros relacionados con deportes de apuestas? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 4. ¿Se han incrementado las referencias al juego en tus conversaciones? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 5. ¿Gastas mucho dinero o muestras un exagerado interés por ropa o por joyas? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 6. ¿Te has sentido alguna vez como si estuvieras fuera de ti cuando juegas? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 7. ¿Has jugado alguna vez para evadirte de preocupaciones o problemas? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 8. ¿Ha notado tu familia o amigos un cambio en tu comportamiento (irritabilidad, impaciencia, etc.)? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 9. ¿Crean en ti una necesidad de jugar las discusiones y las frustraciones? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |
| 10. ¿Alguna vez has hecho algo ilegal para financiar el juego? | <input type="checkbox"/> Sí | <input type="checkbox"/> No |



**Si has respondido "sí" a más de 4 preguntas,
es recomendable que pidas ayuda**



**ASOC. RIOJANA DE JUGADORES
DE AZAR EN REHABILITACIÓN**



Av. Portugal nº28, entl. dcha. Logroño (La Rioja)



661 88 30 09



info@arjarioja.com



**Gobierno
de La Rioja**